

**Ông Narayan Liebenson Grady** là một vị thầy giáo thọ của Trung Tâm thiền tập Cambridge Insight Meditation Center. Xin được phỏng dịch và gửi đến các anh chị một bài trả lời của ông về vấn đề thực tập được đăng trên một tạp chí Phật giáo.

Cuộc đời có nhiều khổ đau, trên con đường tu học đôi khi chúng ta cũng quan tâm, cũng muốn giúp người thân hoặc người chung quanh làm vơi đi những vấn đề và khó khăn của họ. Chúng ta muốn tìm một lời khuyên! Nhưng như ông Grady chia sẻ, việc ấy bao giờ cũng bắt đầu từ sự tu học của chính mình. Xin mời các anh chị.

### **Nguyễn Duy Nhiên**

--oOo--

**Hỏi:** *Tôi có một người rất thân đang gặp nhiều khó khăn và khổ đau, chị ta không tìm được một lối sống nào cho có hạnh phúc. Tôi tin rằng nếu chị ta bớt dính mắc và bớt quan trọng hóa những ý nghĩ của mình hơn, đời chị sẽ bớt khổ đau. Đây là điều mà tôi học được trong thiền tập. Nhưng tôi nghĩ là chị chưa sẵn sàng để tìm hiểu về đạo Phật, hay là chịu tập thiền trong lúc này. Tôi rất muốn được giúp chị và hướng dẫn chị vào con đường tu học. Tôi phải làm cách nào đây, tôi không muốn giảng đạo Phật cho chị, hay là bắt chị làm những việc gì mà chị ta chưa sẵn sàng?*

**Narayan Liebenson Grady:** Câu trả lời ngắn gọn là bạn không thể nào ép buộc người khác học Phật hay ngồi thiền được.

Câu trả lời dài dòng là hành trình bước vào con đường tu học nó huyền bí và khó nghĩ bàn hơn là bạn tưởng! Nhưng nhiều khi chúng ta lại vô tình xua đẩy người khác ra xa con đường tu học, chỉ vì ta quá muốn kéo họ vào, vì ta nghĩ là nó mang lại ích lợi cho người kia. Cho dầu ý ta có tốt đến đâu!

Hãy tin vào sự chân thành của bạn. Khi bạn thành thật muốn làm vơi đi những khổ đau của người bạn mình, họ sẽ cảm nhận được tình thương và sự quan tâm của bạn. Và khi bạn cho rằng, chị ta sẽ ít gặp vấn đề nếu chị bớt quan trọng hóa những ý nghĩ của mình, cho dù việc ấy cũng dễ hiểu, nhưng bạn thấy không, đó cũng chỉ là một ý nghĩ của bạn mà thôi. Tôi không nói là nó sai, nhưng khi bạn bị dính mắc vào ý tưởng này, bạn sẽ không có thể giúp ích gì nhiều nữa. Điều bạn có thể giúp cho chị ta là nhận diện được sự thật rằng chị ta chưa sẵn sàng bước vào con đường tu học. Tôn trọng điều ấy là một biểu hiện của tâm từ. Và nếu bạn nghĩ rằng chị ta có những khó khăn trong vấn đề tâm lý, bạn cũng có thể nhờ những sự giúp đỡ chuyên môn khác.



Nhưng đôi khi, một cách hay nhất để ta biểu lộ tâm từ của mình là đừng cho một lời khuyên nào hết. Ta chỉ cần thật sự có mặt với họ trong tĩnh lặng, và cho phép người kia thật sự có mặt với chính mình. Tôi nhận thấy một điều khó nhất trong cuộc đời này là ngồi yên nhìn người mình thương chịu khổ đau, trong khi ta biết rằng có một lối thoát. Lẽ dĩ nhiên là tôi không khuyên bạn ngồi yên và đừng làm gì hết. Bạn vẫn tiếp

tục sự thực tập của mình đó chứ! Và khi ta có được sự sáng suốt và tĩnh lặng trong ta, ta sẽ có thể giúp được người bạn kia bằng cách ban cho họ có một không gian, môi trường an tĩnh và rộng lớn hơn.

Tình thương và sự chăm sóc của bạn phải là kết quả của sự thực tập của chính mình. Sự tu tập của bạn giúp ích cho bạn như thế nào thì chúng cũng sẽ mang lại lợi ích cho người kia như thế ấy. Tôi chắc chắn là vậy! Nếu bạn lúc nào cũng hạnh phúc và an vui, thì rồi một ngày nào đó người kia sẽ thắc mắc và muốn biết. Và lúc đó, bạn có thể chia sẻ hết những gì bạn muốn! Thực tập qua sự sống của chính mình bao giờ cũng có hiệu lực hơn là lời nói suông.

Điều ấy có nghĩa là, thay vì nghĩ rằng sự tu học sẽ giúp cho đời sống của người bạn mình được hạnh phúc hơn, ta hãy tự chính mình thực hành điều ấy. Khi nói đến vấn đề tình cảm cá nhân, sự buông bỏ bao giờ cũng là một sự thực tập đòi hỏi nhiều cố gắng.

**Nguyễn Duy Nhiên** *phỏng dịch*