

ĐỢT CHUỐI NON

Tư duy tích cực mỗi ngày

THỰC HÀNH TÂM LINH

(Khiêm tốn, Thành thật, Yêu người, Tĩnh lặng)

Tác giả: Trần Đình Hoàn

(Tổng hợp các bài viết trên Dotchuoinon.com)

Biên tập: Phạm Anh Tuấn



ĐẶC BIỆT DÀNH CHO CÁC BẠN TRẺ VIỆT NAM

MỤC LỤC

CHƯƠNG 1: TÂM LINH LÀ GÌ	2
1.1 TÂM LINH LÀ GÌ?	2
1.2 TÂM LINH LÀ THỰC HÀNH	4
1.3 NGUỒN CỬA TÂM LINH	6
1.4 NÓI THÊM VỀ TÂM LINH CỦA BẠN	7
CHƯƠNG 2. TẠI SAO PHẢI THỰC HÀNH TÂM LINH?	10
2.1 XÓA BỎ MẶT PHÁP	10
2.2 TRỒNG CÂY TÂM LINH CHO CHÍNH MÌNH	12
2.3 TÂM LINH THÌ ĐƯỢC GÌ?	13
2.4 SỨC MẠNH TÂM LINH	16
2.5 TÂM LINH CỦA TRÍ THỨC TRẺ	17
CHƯƠNG 3. TÂM LINH TRONG MỐI QUAN HỆ VỚI CÁC LĨNH VỰC	20
3.1 ĐỜI SỐNG TÂM LINH LÀ NỀN TẢNG CỦA TƯ DUY TÍCH CỰC	20
3.2 VẬT CHẤT VÀ TÂM LINH, CHỈ LÀ MỘT	22
3.3 CHÍNH TRỊ VÀ TÂM LINH	24
3.4 LÝ LỄ TÂM LINH	25
3.5 TỰ TIN TRONG TÂM LINH	26
CHƯƠNG 4: HỌC VÀ THỰC HÀNH TÂM LINH	27
4.1 HỌC TÂM LINH	27
4.2 THỰC HÀNH QUY LUẬT TÂM LINH	29
4.3 THỰC TẬP PHÁT TRIỂN TÂM LINH	30
4.4 ĐỜI SỐNG TÂM LINH CỦA BẠN	32
4.5 KHAI THÔNG DÒNG CHẢY TÂM LINH	35
CHƯƠNG 5: ĐO LƯỜNG CHIỀU SÂU TÂM LINH	37
5.1 ĐO LƯỜNG CHIỀU SÂU TÂM LINH CỦA BẠN	37
5.2 BẠN SÂU SẮC TÂM LINH ĐẾN ĐÂU ?	38
5.3 CẢM NHẬN THẾ GIỚI TÂM LINH	39
5.4 LIÊN KẾT VỚI THẾ GIỚI TÂM LINH	41
5.5 COMMUNICATION VỀ CÁC VẤN ĐỀ TÂM LINH	44

CHƯƠNG 1: TÂM LINH LÀ GÌ

1.1 TÂM LINH LÀ GÌ? (Trần Đình Hoàn)

<http://dotchuoinon.com/2014/07/10/trao-tim-linh-thieng/>

Tâm linh là trái tim linh thiêng. Tâm là trái tim, linh là linh thiêng. Tức là những điều tâm linh là những điều của trái tim linh thiêng của mỗi chúng ta.

Khi nói đến tâm linh người ta thường nghĩ đến tôn giáo hoặc bùa phép, nhưng người ta không biết điều chính của tâm linh là trái tim linh thiêng của mỗi chúng ta, phần sâu thẳm nhất của trái tim con người.

Phần trên của tâm thức con người là cảm xúc, tư duy. Phần kế là điều chúng ta gọi là vô thức hay tiềm thức. Phần sâu thẳm hơn nữa là phần khả năng của chúng ta cảm nhận và nối kết được với sức mạnh vô biên tràn ngập vũ trụ mà các trường phái tâm linh gọi là Không, God, Allah, Great Spirit, Thượng đế, Ông Trời, Thiên chúa, Jesus, và trong phim Star Wars người ta gọi đó là The Force.

Đây khả năng mỗi người chúng ta đều có. Nhưng cũng như mọi nghệ thuật sống cao cấp của con người, tinh túy của khả năng đó thường bị thất truyền, rất ít thầy biết để dạy lại. Chính vì vậy mà các truyền thống tâm linh lớn thường chỉ còn lại công thức lễ bái bên ngoài mà không giúp các giáo đồ khai phá được tầng trái tim linh thiêng đó trong chính họ.

Tầng đó gọi là Phật tính, hay Thánh linh trong bạn. Các bạn phải biết sống với Phật tính hay Thánh linh trong bạn, để có thể kết nối được với sức mạnh vô biên tràn ngập vũ trụ mà chúng ta gọi là Không, Thiên Chúa, Jesus, hay The Force... nói bên trên.

Và cách để mang Phật tính hay Thánh linh trong bạn ra là Khiêm tốn vô điều kiện, thành thật vô điều kiện, và yêu người vô điều kiện.

Ba điều này dễ nhưng không dễ. Trẻ em hay người có căn cơ như Ngũ tổ Huệ Năng hay thánh Francis of Assisi thì dễ, với người không có lòng tin hay đầu óc “đã có sạn với đời” thì khó.

Rất nhiều người ngơ ngẩn cười với những điều này, như người chưa học võ bao giờ cười người học võ là khờ khạo.

Nhưng mình biết trái tim tâm linh của mỗi chúng ta, và muốn các bạn biết là các bạn có một tầng sâu thẳm của trái tim mà nếu các bạn có thể mang vào cuộc sống, các bạn sẽ thấy ánh sáng mà trước nay các bạn chưa thấy và sẽ thấy cuộc đời bạn có nhiều huyền nhiệm.

Và mình nói với các bạn điều mình đã biết và đã trải nghiệm.

1.2 TÂM LINH LÀ THỰC HÀNH (Trần Đình Hoàn)

<http://dotchuoinon.com/2014/02/11/tam-linh-la-thuc-hanh/>

Năm 18 tuổi mình bắt đầu làm quen với Phật triết khi học triết lý đông phương ở Đại học Văn khoa Sài Gòn (mà ngày nay gọi là Đại học Khoa Học Xã Hội và Nhân Văn) trên đường Đinh Tiên Hoàng (quận I, TPHCM).

Vào thời đó các điểm chính của Phật pháp như là vô thường, vô chấp, vô trụ, sắc không không sắc (Bát Nhã Tâm Kinh) mình đều biết hết và có thể nói nghe rất uyên bác và xôm tụ, nhưng mình cũng biết rất rõ là mình không hiểu gì cả, điều gì cũng mờ mờ ảo ảo trong đầu, suy nghĩ nhưc cả đầu mà không thấy sáng hơn chút nào. Chỉ có một điều tốt là trong những năm đó mình chẳng bao giờ nói về Phật pháp và không hề dùng từ ngữ để khoa trương là “tôi biết”.

Cho đến năm 40 tuổi, mình nghiên cứu lại kinh sách nhà Phật và lần này mọi sự bỗng nhiên hiện ra trong đầu mình rõ như 2 cộng 2 là 4. Mình hiểu ra là lý thuyết nhà Phật chỉ hiểu được khi mình đã trải qua rất nhiều kinh nghiệm đời.

Rồi mình nghĩ lại, “Tại sao các thầy của mình ngày trước, là các thầy rất nổi tiếng, lại không thể giải thích cho mình hiểu được, dù mình đọc sách của các vị rất kỹ, các vị viết rất dễ hiểu, và mình là học trò thông minh?”.

“Làm sao để mình có thể nói về Phật pháp để các vị còn trẻ như mình ngày xưa hiểu được Phật pháp?”

Và từ kinh nghiệm của mình, mình nhận ra rằng sở dĩ ngày trước mình không hiểu vì mình đọc sách như là lý thuyết và cố gắng hiểu như là lý thuyết và lý luận. Nhưng Phật pháp là sống thực. Phải sống Phật pháp thì mới hiểu Phật pháp. Ngày xưa, tất cả các thầy viết sách mà mình đọc, đều có một lỗi rất lớn là không nói cho học trò biết “Phật pháp là sống. Phải sống mới hiểu. Đọc mà không sống, thì không thể hiểu.” Cho nên đại đa số học trò, đọc Phật pháp như là một loại kiến thức khoa bảng, nghĩ rằng Phật pháp có thể hiểu được qua ngôn từ, càng đọc càng giỏi. Chính vì vậy mà có rất ít người học Phật pháp mà hiểu được.

Phật pháp là một môn nghệ thuật sống. Như tất cả mọi môn nghệ thuật khác—âm nhạc, hội họa, nấu nướng, vũ, võ, yoga—lý thuyết chiếm 1/100 của môn học, phần thực hành

chiếm 99%. Thực hành càng lâu mình càng giỏi và càng khám phá ra nhiều bí ẩn mà các tôn sư đã nói nhưng chẳng mấy ai hiểu.

Cho nên mỗi khái niệm Phật pháp, bạn phải sống với nó. Vô thường, thì sống với đời vô thường, xem đổi thay là chuyện hiển nhiên và sống tự tại với vô thường. Vô chấp thì đừng bám vào đâu, mặc dù có thể bám mọi nơi. Vô ngã thì sống với cái nhìn mọi thứ là Không (nhất thiết pháp giai Không) kể cả chính mình. Tĩnh lặng thì tập sống với kinh nghiệm không có điều gì làm mặt hồ của mình xung động dù là một hòn đá nhỏ cũng làm cho mặt hồ của mình rung động. Từ tâm (yêu người) thì tập từ tâm với tất cả mọi chúng sinh, vô điều kiện...

Vấn đề của thế giới chúng ta là chúng ta thích nói pháp hơn là hành pháp. Phật pháp kì diệu, nhưng ta chỉ thấy được các điều kì diệu khi ta thực hành Phật pháp nghiêm chỉnh.

Và mình cũng có thể nói về Thánh kinh y hệt như mình nói về Phật pháp như thế.

1.3 NGƯỠNG CỬA TÂM LINH (Trần Đình Hoàn)

<http://dotchuoinon.com/2014/02/12/nguong-cua-tam-linh/>

Bước qua ngưỡng cửa này, thì bạn vào căn nhà tâm linh. Không qua ngưỡng cửa này, thì bạn đang đứng ngoài sân.

Ngưỡng cửa đó là: **“Mọi ứng xử tâm linh đều là ứng xử một chiều, vô điều kiện.”**

Phàm phu còn đứng ngoài sân thì ứng xử hai chiều và có điều kiện: Yêu tôi thì tôi yêu, ghét tôi thì tôi ghét; làm lợi tôi thì tôi thương, làm hại tôi thì tôi ghét; người tôi cho là xấu thì tôi ghét, người tôi cho là tốt thì tôi thương...

Người đã vào căn nhà tâm linh thì khiêm tốn với tất cả mọi người, thành thật với tất cả mọi người, yêu thương tất cả mọi người, một chiều, vô điều kiện.

Các quy luật tâm linh không hề có qua có lại, đổi chác, mua bán... Mọi quy luật tâm linh đều là quy luật một chiều, vô điều kiện.

Trong đời sống đối đãi này (đối đãi là đãi qua đãi lại), ứng xử bên ngoài có thể khác nhau trong các điều kiện và đòi hỏi thực tế, nhưng tận trong trái tim, căn bản của đời sống tâm linh là một chiều—khiêm tốn một chiều, thành thật một chiều, yêu người một chiều, vô điều kiện.

Bạn phải có thề nguyện, tuyên thệ, là bạn cố gắng nuôi dưỡng trái tim bao dung một chiều, hằng ngày, hằng phút như thế, thì bạn mới bước qua được ngưỡng cửa tâm linh để vào căn nhà tâm linh.

Bạn có thể còn yếu công lực, còn nhiều vấp ngã trong thực hành. Nhưng ít nhất bạn phải có quyết tâm chọn con đường một chiều, vô điều kiện, để bạn có thể bước vào nhà tâm linh. Không có quyết tâm đó thì bạn vẫn ở ngoài sân.

Và ngưỡng cửa này cũng chính là ngưỡng cửa giữ đại đa số người ở ngoài sân, vì họ chỉ thích sống kiểu đối đãi, hai chiều, có qua có lại.

1.4 NÓI THÊM VỀ TÂM LINH CỦA BẠN (Trần Đình Hoàn)

<http://dotchuoinon.com/2013/01/23/trao-tim-linh-thieng-cua-ban/>

Mỗi chúng ta có trái tim đầy tham lam, hận thù, si mê.

Chúng ta cũng có trái tim đầy yêu thương, chăm sóc, lắng lo.

Và ở tầng sâu thẳm nhất mỗi chúng ta đều có một trái tim sâu thẳm sẵn sàng vì nước quên thù nhà, sẵn sàng xả thân cho tổ quốc, sẵn sàng cống hiến đời mình cho những người nghèo khổ, sẵn sàng yêu tất cả mọi người như yêu chính mình, sẵn sàng tha thứ cho những xúc phạm nặng nề nhất đối với cơ thể và nhân phẩm của mình... Trái tim sâu thẳm từ bi bác ái đó là trái tim linh thiêng mà mỗi chúng ta đều có.

Và nói về trái tim linh thiêng đó của ta tức là nói về tâm linh.

Người ta hay nhầm lẫn tâm linh với tôn giáo, vì mọi tôn giáo đều lấy trái tim linh thiêng của chúng ta làm gốc. Nhưng bên cạnh đó tôn giáo thì thường có thêm lễ bái, tượng ảnh, nhang đèn, thần thánh, đủ thứ kinh sách và thủ tục thờ lạy, đền đài và phòng ốc, hệ thống quản lý và quyền lực, tiền bạc, đoàn thể, và đôi khi cạnh tranh quyền lực nội bộ hay với bên ngoài... Những thứ này chẳng phải là tâm linh. Và đôi khi ta có thể thấy một nhóm tôn giáo lạc đường, nhắm vào những thứ bên ngoài này mà quên mất nền tảng tâm linh bên trong.

Tâm linh là một nàng tiên kiều diễm, tôn giáo là chiếc áo choàng đẹp để cho nàng tiên. Nhưng người ta đôi khi mang chiếc áo choàng đó mặc cho những tượng người mẫu trong các tiệm bán quần áo.

Cho nên, nếu bạn muốn theo một tôn giáo để có bầu có bạn và để có một cơ cấu cụ thể để học các nguyên lý tâm minh, đó là điều tốt. Nhưng bạn không thực sự cần một tôn giáo để phát triển đời sống tâm linh của bạn.

Tâm linh chẳng có gì xa xôi hơn là trái tim của chính bạn.

Dù người ta nói “Thượng đế ở trong tim bạn” hay “bản lai diện mục của bạn” (mặt mũi nguyên thủy, trái tim nguyên thủy của bạn) hay “bốn tấm lòng vô lượng của bạn” (tứ vô lượng tâm) hay “lý tưởng phục vụ nhân loại của bạn”... thì tất cả những cụm từ này đều chỉ một điều: trái tim linh thiêng của bạn.

Cho nên để bắt đầu với tâm linh, chúng ta bắt đầu với chính ta và trái tim của ta, và chẳng cần phải tìm đâu xa cả.

Từ bé bố mẹ ta dạy ta khiêm tốn, thành thật và yêu người. Đó là tâm linh.

Lớn lên ta học kiêu căng tự phụ, bằng những ca tụng của xã hội với các sao, các phần thưởng to lớn, các bài báo và TV tung hô ta, các chương trình thương mại sẵn sàng dùng tên các sao để bán hàng...

Lớn lên ta học dối trá, vì nhiều người lớn dạy phải biết đời sống “thực”, phải “khôn ngoan”, phải “thực tế”, phải chụp giật, gian dối, mảnh khỏe...

Lớn lên ta học chỉ yêu người khi người có thể hỗ trợ tiền bạc, tiếng tăm, và địa vị của ta, trong các đường dây làm ăn và quyền lực, còn người bên ngoài đường dây thì chẳng cần quan tâm, kể cả khi ta đạp trên người nghèo khổ mà đi...

Các bạn, trái tim linh thiêng, mọi chúng ta đều đã có lúc còn thơ. Lớn lên ta mang rác vào tim, và trái tim linh thiêng và ánh sáng tâm linh của ta bị che ngập.

Vấn đề chỉ giản dị có thể. Và ta muốn có ánh sáng tâm linh thì chỉ phải xúc động rác đổ đi, để tìm tại trái tim linh thiêng của ta đang ở dưới đáy đống rác.

Các trường phái tâm linh lớn của loài người không làm gì khác hơn là dạy ta xúc rác đổ đi, để tìm lại trái tim linh thiêng của ta.

Thầy nói: “Thượng đế là tình yêu”, tức là thượng đế là tuyệt đối và khi ta sống bằng tình yêu tuyệt đối (vô biên giới, vô điều kiện) là ta đang sống với bản năng tuyệt đối của thượng đế trong ta.

Thầy nói: “Trái tim của Người tỉnh thức thì bình đẳng, không phân biệt đúng sai tốt xấu”, tức là Tỉnh Tỉnh Thức trong ta từ bi với tất cả mọi người không phân biệt người đúng người sai người tốt người xấu.

Gandhi nói: “Ghét tội nhưng yêu người có tội”. Tội thì ghét, nhưng yêu thì yêu tất cả mọi người, cả người vô tội lẫn người có tội.

Thầy nói: “Khi ta thấy ta là không thì ta vượt qua được biển khổ”, tức là cái tôi là xiềng xích, và lòng khiêm tốn tội cùng sẽ giải thoát ta khỏi khổ đau và đưa ta vào miền hạnh

phúc. Thầy nói: “Nói dối thì trái tim không thể thanh tịnh vì thành ái kiến ma”, tức nói dối làm trái tim thành ma ham muốn và ma mù, không biết được đường sống.

Tất cả các lời dạy của các truyền thống tâm linh lớn, chẳng có gì khác hơn là: Hãy lấy lại trái tim tinh tuyền mà bạn đã có trong bạn từ thời khởi thủy.

Tức là ta chẳng có điều gì mới để học. Ta chỉ phải “xóa học” (unlearn), xoá bỏ những rác rến ta đã học, rác rến đã dạy ta kiêu căng, vị kỷ, và dối trá. Xúc hết rác đổ đi thì ta sẽ tìm lại được trái tim linh thiêng của ta từ thời nguyên thủy.

Tâm linh chỉ có vậy. Và không có gì hơn vậy.

Các bạn đừng để những chuyện thần thoại tề thiên đại thánh, những đồn đãi về nước thánh dầu thánh và phép màu, những truyện về hồn ma hồn quỷ hồn thánh hiện về. Tất cả những thứ đó đều là những biểu tượng tâm lý để dạy người ta khiêm tốn vô điều kiện, thành thật vô điều kiện, và yêu người vô điều kiện. Và khi là hiện tượng, chúng thường là hiện tượng tâm lý hay tâm lý ngoại cảm dành riêng cho ai đó, ta không cần phải quan tâm, mà có quan tâm thì ta cũng chẳng biết gì, vì nó thường nằm trong tâm thức người khác.

Nhưng nếu bạn muốn biết có phép màu hay không, thì câu trả lời là có. Nếu bạn quyết tâm và kiên trì khiêm tốn, thành thật và yêu người vô điều kiện, mặc ai nói là bạn điên hay dại, thì một lúc nào đó bạn sẽ thấy cuộc đời của bạn đến được những bến bờ của cuộc đời mà bạn đã nghĩ là không bao giờ có, sẽ gặp những con người mà bạn đã tưởng không có ở thế gian này, và sẽ ảnh hưởng lên những người quanh bạn một cách lạ thường mà bạn phải buột miệng: “Thật là phép lạ”. Và bạn sẽ biết là con người nhỏ bé của bạn đã thực sự ảnh hưởng mạnh mẽ đến việc làm thế giới này tốt đẹp hơn.

Nhưng bạn chỉ có thể chứng nghiệm những điều này nếu bạn kiên trì thực hành khiêm tốn vô điều kiện, thành thật vô điều kiện, và yêu người vô điều kiện.

Và con người của bạn, trái tim của bạn, là đèn thánh thiêng liêng nhất. Bạn thực sự không cần vào nơi thờ bái nào để tìm lại trái tim linh thiêng của bạn.

CHƯƠNG 2. TẠI SAO PHẢI THỰC HÀNH TÂM LINH?

2.1 XÓA BỎ MẠT PHÁP (Trần Đình Hoàn)

<http://dotchuoinon.com/2014/10/26/xoa-bo-mat-phap/>

Lúc chúng ta còn bé cho đến khi xong đại học, và có thể là đến khi xong tiến sĩ, và có lẽ là đã học xong và đi làm nhiều năm, chúng ta chẳng hề hiểu gì về việc luyện tâm cả.

Tại sao?

Tại vì chẳng nơi nào dạy cho chúng ta.

Các nơi thờ tự của các tôn giáo, đáng lý phải biết những điều này, thì chẳng có gì ngoài công thức hàng ngày – đọc những kinh quen thuộc hàng ngày như vệt; tụng những câu tụng hàng ngày như vệt, có đủ thứ mê tín dị đoan – vàng mã cúng kiến. Hoặc nếu có học thì trở thành những việc tranh luận thần học hay tranh luận Thiên vô bổ.

Chính vì vậy mà thiên hạ thường nói chúng ta ở vào thời mạt pháp.

Ngày nay chúng ta có thể in kinh sách hàng tấn (bằng hàng triệu lần ngày xưa), sao lại nói là mạt pháp? Kinh sách càng nhiều chúng ta càng đốt đi về giáo pháp là sao?

Tại sao kinh sách càng nhiều ta càng đốt?

Thưa, chúng ta có các lý do sau đây:

1. Toàn hệ thống giáo dục chỉ chú trọng vào điểm cao và nghề nghiệp tương lai của học sinh và sinh viên. Ngoài ra chẳng có một chút gì liên hệ đến luyện tâm.
2. Toàn văn hóa gia đình cũng chỉ chú trọng vào điểm cao và nghề nghiệp tương lai như thế.
3. Văn hóa vô thần trong một số người, chủ trương rằng mọi sinh hoạt của con người là thuần túy kinh tế và vật chất – tâm linh là mê tín.
4. Rất nhiều người agnostics không biết gì và không quan tâm gì đến các vấn đề tâm linh.
5. Nhưng tệ hại nhất là các đền thờ đã trở thành nơi tạo dựng quyền lực, kiêu căng và buôn thần bán thánh. Các cha thầy tham sân si và ngớ ngẩn, đưa tín hữu vào đường ma.

Các bạn, mình lập lại với các bạn, kinh sách nằm đầy dẫy trước mặt bạn, trong các nhà sách, trong các đền thờ, và trên Ineternet. Bạn chỉ cần đọc một cuốn, hay nửa cuốn là đủ.

Và bạn chỉ cần thực hành vài điều bạn đọc – không cần một trăm điều, chỉ vài điều mà nhuần nhuyễn là được.

Có hai điều nhiều người trong chúng ta làm để tạo ra thời mạt pháp.

1. Chúng ta không đọc, không học.

2. Và nặng nề nhất là dù đọc hay không, chúng ta chẳng bao giờ thực hành.

Đại đa số người đọc kinh sách như là đọc tiểu thuyết, không bỏ ra được nửa giờ để thực hành.

Tệ hơn nữa, các bài đọc và ngôn ngữ sâu thẳm của Thiên tông, được đủ mọi loại người ngớ ngẩn, từ người mới đọc các bài đó đến các thầy thiếu trí tuệ, lảm nhảm, lý luận, tranh cãi, đủ mọi thứ mà thực ra chẳng biết là mình nói gì.

Thánh kinh thì được nhiều người dùng để đập đầu nhau, không thể là để học lời Chúa và đối thoại với Chúa.

Mọi kinh sách chỉ có thể hiểu được nếu chúng ta thực hành thường xuyên, đúng tinh thần – tức là khiêm tốn, thành thật, yêu người và tĩnh lặng. Để trái tim chúng ta hoàn toàn tĩnh lặng và có từ tâm tràn đầy với mọi người và mỗi người trên thế giới.

Các bạn, đây là một nghịch lý bi thảm cho con người của thời đại chúng ta, khi chúng ta có công nghệ thông tin mà thế giới chưa từng có mà chúng ta để cho thời mạt pháp tràn ngập thế giới.

Chúng phải có đủ nghiêm chỉnh để thực hành điều ta học.

Đủ tinh tấn để phát triển công phu và trí tuệ.

Đủ yêu người để mang ra dạy lại cho người khác.

Đủ tự tin để dẫn đường cho người khác.

Chúng ta cần tỉnh giác và mạnh mẽ để xóa “mạt pháp” khỏi trái đất.

Công nghệ thông tin nên là trợ lực mạnh nhất cho chúng ta trên đường giáo pháp.

2.2 TRỒNG CÂY TÂM LINH CHO CHÍNH MÌNH (Trần Đình Hoàn)

<http://dotchuoinon.com/2014/04/20/trong-cay-tam-linh-cho-chinh-minh/>

Tiếp xúc với trí thức trẻ VN, mình thấy đa số các bạn cảm thấy có một khoảng trống trong kiến thức tâm linh và muốn hiểu biết về tâm linh, nhưng từ tâm linh mà chúng ta ở ĐCN giải thích là “trái tim linh thiêng”, tức là những điều sâu thẳm của trái tim của chính ta và những điều sâu thẳm của trái tim con người, thì thiên hạ ngoài kia đồng hóa tâm linh với tôn giáo, tử vi đẩu số, phong thủy, thậm chí đồng bóng...cho nên các bạn không biết đâu mà mò.

Ở ĐCN mình dùng các điều dạy chính thống của Phật Thích Ca và Chúa Giêsu, cốt tủy của hai truyền thống tâm linh lớn của thế giới—và gạt ra ngoài các hình thức lễ bái cũng như tổ chức hành chánh và nhân sự của Phật giáo và Kitô giáo—như là nền tảng cho một hệ thống siêu tâm lý (meta-psychology) cho tâm thức của con người. Các bạn muốn hiểu tại sao mình dùng từ meta-psychology thì đọc các bài trà đàm của mình cho đến khi các bạn có thể mừng tượng ra nó. Đó là một hệ thống tư duy dựa vào trải nghiệm về trái tim con người và kinh nghiệm sống, hơn là một hệ thống lý luận triết lý.

Điều quan trọng cho các bạn trí thức trẻ là: (1) Nếu các bạn chưa học các điều sâu thẳm về trái tim con người và cố gắng trải nghiệm để hiểu, các bạn sẽ vẫn tiếp tục hời hợt và ngu dốt, dù là bạn có thể có vài bằng tiến sĩ (và những người đã có kiến thức tâm linh sẽ nhận ra sự hời hợt của bạn qua lời nói hay cách viết của bạn), và (2) nếu nhẹ thì các bạn vô tích sự cho đất nước, nếu nặng thì các bạn có hại cho đất nước, dù bạn có vài bằng tiến sĩ.

Cho nên các bạn nên bắt đầu mở rộng đầu óc và trái tim của bạn. Hãy bắt đầu bằng đọc loạt bài Tư Duy Tích Cực trên ĐCN. Rồi từ từ các bạn sẽ biết nên học gì thêm, làm gì thêm. Và bạn sẽ thấy đời bạn thay đổi và sâu sắc hơn. Rồi các bạn sẽ giới thiệu đến các bạn khác vì bạn sẽ biết làm thế nào để giúp các bạn của mình và đất nước mình.

2.3 TÂM LINH THÌ ĐƯỢC GÌ? (Trần Đình Hoàn)

<http://dotchuoinon.com/2013/01/28/tam-linh-thi-duoc-gi/>

Mục đích chính của đời sống tâm linh là giúp cho trái tim của chúng ta tĩnh lặng và tinh khiết. Người có trái tim tĩnh lặng và tinh khiết thì không bị căng thẳng và stress làm mình mệt mỏi, luôn vui vẻ hạnh phúc, luôn khiêm tốn thành thật và yêu người cho nên được người yêu quý, và luôn suy nghĩ khôn ngoan do không bị xúc cảm sôi động làm méo mó suy nghĩ của mình.

Đời sống tâm linh sâu sắc là nền tảng của lãnh đạo. Tất cả mọi đặc tính của trái tim linh thiêng của ta đều là những đức tính cần thiết cho lãnh đạo. Thực hành đời sống tâm linh là xây dựng nền tảng của nghệ thuật lãnh đạo ở mức sâu sắc nhất.

Đời sống tâm linh giúp bạn dễ thành công ở đời dù bạn làm gì—dạy học, bác sĩ, luật sư, quản lý, mở công ty mới... vì bạn có căn bản lãnh đạo tốt.

Hơn thế nữa, đời sống tâm linh giúp bạn yêu người và yêu đời. Đây sẽ là đóng góp lớn nhất của bạn vào cuộc đời, vì người yêu người và yêu đời luôn làm cho người khác yêu người và yêu đời theo, và giúp cho thế giới có thêm người yêu người và yêu đời.

Nếu chúng ta muốn phát triển cộng đồng của ta, đất nước của ta, thế giới của ta, trước khi nói đến những định chế chính trị, những văn bản pháp lý, những công thức kinh tế, ta phải nói đến trái tim con người—ta cần người tích cực và yêu thương. Tất cả mọi hiến pháp, mọi luật lệ, mọi hiệp ước đều chẳng nghĩa lý gì nếu mọi người thi hành các thứ đó đều là người tư duy tiêu cực và hành động tội phạm. Căn bản phát triển quốc gia cũng như phát triển thế giới là những con người—con người yêu thương và tích cực. Đời sống đặt căn bản trên trái tim tĩnh lặng sẽ tạo ra những con người yêu thương và tích cực.

Đời sống tâm linh là đời sống phục vụ và xây dựng—phục vụ và xây dựng con người, phục vụ và xây dựng xã hội, phục vụ và xây dựng đất nước, phục vụ và xây dựng thế giới... Đó là đời sống tự nó có ý nghĩa. Người có đời sống tâm linh phong phú không hỏi: “Tôi sống để làm gì?”, vì họ luôn sống để phục vụ đồng bào của họ, xã hội của họ, đất nước của họ, thế giới của họ...

Nhiều người trẻ ngày nay lạc đường, không có lý tưởng sống, không biết mình sống làm gì, sống với mục đích gì, chính vì các bạn mất đời sống tâm linh.

Trong thời chiến tranh mọi người sống để phục vụ cho đấu tranh độc lập của tổ quốc, để đồng tâm hiệp ý với nhau và hỗ trợ nhau trong cuộc đấu tranh đó. Đó là văn hóa tâm linh phục vụ. Chiến tranh xong, văn hóa đó không còn lý do để hiện diện. Nhiều người lớn lại trở thành hư hỏng, càng làm cho nhiều người trẻ bế tắc. Tuổi trẻ ngày nay, do đó, cần một văn hóa mới về yêu thương và phục vụ làm nền tảng. Văn hóa yêu thương và phục vụ đó đến từ một đời sống tâm linh sâu sắc. Người có lý tưởng yêu thương và phục vụ đồng bào và đất nước luôn luôn có định hướng và mục đích trong đời sống. Họ luôn thấy cuộc sống họ có ý nghĩa, dù họ làm gì.

Các chuyên gia về tâm linh, đại khái là các cán bộ và lãnh đạo các tôn giáo, cần chứng minh sự hiện diện của mình là cần thiết cho đời sống trần thế này, bằng cách chú trọng vào đời sống tâm linh của chính mình và của mọi người, nhất là của tuổi trẻ—chú trọng vào đào tạo những trái tim khiêm tốn, thành thật, yêu người và tĩnh lặng, hiến dâng cuộc đời mình cho tình yêu tuyệt đối của Chúa hay Phật của mình, và cho an bình và thịnh vượng của đồng bào mình, thay vì tạo chia rẽ, kiêu căng, cục bộ, để chính mình trở thành không cần thiết cho xã hội, hay tệ hơn nữa, trở thành sức ỳ cho sự phát triển con người và phát triển đất nước.

Các thầy cô trong các trường học các cấp cần nắm vững vai trò trồng người, trồng trái tim, của mình, để luôn nhắc nhở và làm gương cho sinh viên học sinh của mình về lý tưởng phục vụ cộng đồng, phục vụ đồng bào, phục vụ tổ quốc.

Đặc biệt là các bạn giới trẻ, các bạn cần chứng minh cho tất cả mọi người sự trưởng thành vượt bậc của các bạn, thế hệ đầu tiên trong lịch sử có thể nhìn rộng ra thế giới chỉ trong vài giây đồng hồ với vài cái gõ của đầu ngón tay. Các bạn cần chứng minh với mọi người là các bạn có nhiều kiến thức sâu sắc bên cạnh các kiến thức kỹ thuật—các bạn hiểu tư duy tích cực, nắm vững teamwork, thấu hiểu thuật lãnh đạo, thấu hiểu văn hóa tâm linh làm nền cho lãnh đạo... Các bạn cần nắm vững các điều này, qua thực hành của các bạn, để các bạn có thể dạy lại học trò và các em trẻ tuổi hơn, thay vì chỉ có thể vào

lớp để giảng mấy bài toán, mấy bài sinh học, mấy bài vi tính, và hoàn toàn vô dụng trong việc nuôi dưỡng trái tim con người.

Sự thật là ngày nay chúng ta không cần thầy, hay cần thầy rất ít, trong bất kì môn học nào, vì computer có thể làm hầu hết mọi việc mà một người thầy có thể làm, ngoại trừ việc đào tạo trái tim con người, vì đào tạo trái tim đòi hỏi 4 điều:

1. Một người thầy hiểu được những vấn đề sâu thẳm của trái tim con người,
2. Thầy đã có kinh nghiệm đào tạo chính trái tim của thầy,
3. Thầy biết cách chuyển tải kinh nghiệm đó,
4. Và thầy hiện diện để làm gương cho các trò.

Đây là loại giáo dục mà computer chẳng dự phần gì được (ngoại trừ việc chuyển các bài viết và lời nói đi xa), và một người thầy có khả năng là điều tất yếu.

Cho nên, khi các bạn nói “Tuổi trẻ hình như đang bị khủng hoảng về lý tưởng và mục đích sống”, thì bạn đang đứng ở vị thế của một người lớn hơn, hay ít nhất là hiểu biết hơn. Vậy thì bạn hãy là thầy. Hãy nắm vững những điều bạn nghĩ là tuổi trẻ cần nắm vững, rồi dạy lại cho họ.

Thiền tông Lục tổ Huệ Năng không biết đọc không biết viết, chỉ nghe người hàng xóm đọc Kinh Kim Cang, mà ngộ đạo và trở thành tổ sư lớn của Thiền tông đại thừa. Cho nên không khó để mỗi người chúng ta cố gắng thành thầy cho người khác, đặc biệt là những người trẻ hơn. Chẳng có gì là khó hiểu, khó học. Chỉ cần kỷ luật sống. Mọi người thích nói, nhưng không thích tự kỷ luật. Ta có thể tự kỷ luật, để có thể là thầy không?

2.4 SỨC MẠNH TÂM LINH (Trần Đình Hoàn)

<http://dotchuoinon.com/2013/10/09/suc-manh-tam-linh/>

Đại đa số chúng ta ngày nay, những người có tôn giáo, đi nhà thờ nhà chùa như là một công thức. Thường thì bố mẹ làm gì mình làm theo thế từ nhỏ. Chẳng có một khái niệm tâm linh gì cả ngoại trừ vài công thức lễ bái, công thức kinh kệ, và công thức tôn giáo, như là thói quen sắp hàng trước khi vào lớp, chẳng có gì sâu hơn lớp da.

Các bạn có kinh nghiệm như thế cũng đương nhiên biết là các bạn chẳng học được chút tâm linh nào—trái tim linh thiêng của chính bạn—và chẳng thấy đời sống tôn giáo ảnh hưởng gì đến đời sống của bạn. Các cộng đồng tôn giáo, tại đỉnh điểm cao nhất, cùng lắm thì chỉ như một cộng đồng thanh niên làm việc thiện, với đủ thứ tham sân si trần tục.

Cho nên chúng ta nói chúng ta đang ở vào thời mạt pháp.

Con Chúa và con Phật suy tư và hành động như là một đám chống Chúa chống Phật.

Nhưng chúng ta không cần phải đợi Chúa tái sinh hay Phật tái sinh để đi ra khỏi vùng mạt pháp, khỏi thời mạt pháp, vì Pháp đã có sẵn trong trái tim ta. Nếu có ai đó đưa thế giới khỏi thời mạt pháp, ai đó là chính ta.

Pháp là vô ngã và yêu người, một chiều, vô điều kiện.

Vô ngã là khiêm tốn đến không còn tôi. Là Bồ tát nhẫn nhục. Là tôi tớ rửa chân cho môn đệ của mình. Là đưa thêm một má cho kẻ thù của mình tát.

Yêu người là có trái tim trẻ thơ đối với mọi người, bác ái với tất cả mọi người, tại mọi lúc, trong mọi hoàn cảnh.

Và chúng ta tin vào sức mạnh của trái tim linh thiêng của chúng ta trong việc chuyển hóa thể giới nhỏ của riêng mình, cũng như thế giới lớn của nhân loại. Trái tim nhỏ bé của chúng ta có sức mạnh tối cao khi chúng ta tư duy và hành động với Pháp tinh tuyền và nhờ đó kết hợp được trái tim của mình vào đại thể của vũ trụ.

Chúng ta cần thực hành như thế để mang lại bình an cho chính mình và bình an cho thế giới.

Và để niên đại của chúng ta được ra khỏi thời mạt pháp.

2.5 TÂM LINH CỦA TRÍ THỨC TRẺ (Trần Đình Hoàn)

<http://dotchuoinon.com/2011/08/31/tam-linh-c%E1%BB%A7a-tri-th%E1%BB%A9c-tr%E1%BA%BB/>

Các câu hỏi và phản hồi của các bạn trong bài “Tuyệt vọng ?” làm mình rất hứng khởi. Mình thấy đó là bằng chứng hiển nhiên rằng trí thức trẻ chúng ta có trí tuệ đủ để quan tâm và tìm kiếm những vấn đề sâu thẳm của trái tim của chính ta nói riêng và của loài người nói chung. Khác với lo sợ của nhiều người là tuổi trẻ ngày nay quá hời hợt, chỉ biết game online và chít chát nhảm nhí. Vào thời đại nào cũng luôn luôn có một số trí thức đi trước đám đông. Đó chính là tiềm năng lãnh đạo của xã hội.

Hôm nay mình sẽ nói lại các điều mình đã nói trong các phản hồi trong bài “Tuyệt vọng ?”, để tóm tắt lại giản dị, có hệ thống, và rõ ràng hơn cho mọi người.

“Tâm linh” là “trái tim linh thiêng” của mỗi chúng ta. Tức là các tầng sâu thẳm của trái tim ta mà nhiều khi ta chưa khám phá đến.

Các tôn giáo và triết gia đã cố gắng tìm hiểu chiều sâu đó trong suốt chiều dài của lịch sử. Các triết thuyết đến rồi đi, nhưng các tôn giáo lớn vẫn ở nguyên đó cả mấy ngàn năm, vì các tôn giáo này đã thành công một phần lớn trong hành trình khám phá chiều sâu của trái tim con người.

Các tôn giáo dùng rất nhiều từ ngữ và khái niệm khác nhau trong tiến trình tìm kiếm này, và trong nhiều ngàn năm quá nhiều kinh sách đã được viết, và người ta do đó thường bị lạc trong các rừng kinh sách, mà không thấy được chân lý giản dị ngay trước mắt mình.

Dù là có rất nhiều tôn giáo và trường phái tâm linh khác nhau, dạy nhiều điều khác nhau, có một điều căn bản mà mọi thánh nhân đều dạy, và đại đa số học trò/tín đồ của các thánh nhân đều quên hay bỏ ngoài tai là: **“Yêu tất cả mọi người, kể cả kẻ thù của mình.”** Không có ngoại lệ cho tình yêu. Đây là căn bản tâm linh cho mỗi người chúng ta. mà mọi thánh nhân đều đã dạy.

Không tử gọi đó là Nhân. Lão tử gọi đó là Đạo. Thích Ca gọi đó là “lòng từ” (hay một cách triết lý là tâm không phân biệt “ta/người”). Giêsu gọi đó là yêu người, kể cả kẻ thù, mà ngày nay người ta gọi là “tình yêu vô điều kiện”.

“Yêu tất cả mọi người, kể cả kẻ thù của mình” chính là cách khám phá và phát huy sức mạnh của trái tim linh thiêng của mỗi chúng ta.

Tuy nhiên, rất khó cho chúng ta để làm điều đó, nếu ta không tin vào một điều gì đó, một ai đó linh thiêng—Chúa, Phật, Allah, Ông Trời—và tin vào liên hệ giữa mình là đáng linh thiêng đó.

Bạn có thể nói tôi thực sự có thể yêu mọi người trên thế giới, vô điều kiện, và tôi không cần tin vào một ai, một điều gì, linh thiêng cả. Đương nhiên là bạn có thể nói được điều đó, nhưng hãy thực hành đi rồi bạn sẽ thấy bạn làm được không.

Yêu là cảm xúc. Ta chỉ yêu thực sự khi ta cảm thấy ta yêu ở trong lòng, và cố gắng làm gì đó vì tình yêu đó. Kinh nghiệm cho thấy rất khó cho một người để yêu tất cả mọi người mà không có một nền tảng tâm linh. Thường thì chỉ yêu một người là người yêu hay vợ/chồng cũng đủ cho ta có vấn đề rồi, đừng nói là yêu cả thế giới, đặc biệt là kẻ thù mà ta chỉ muốn ăn tươi nuốt sống. Yêu tất cả mọi người không phải là bản tính hàng ngày của mọi người. Đó là một cố gắng đi ngược lại bản tính tâm thường của ta, để lên một tầng sống tâm linh cao hơn rất nhiều.

Trong thế kỷ 20 thế giới đã trải nghiệm nhiều cuộc cách mạng chính trị cho bình đẳng và nhân ái giữa con người trên thế giới, nhưng quyết liệt gạt bỏ yếu tố tâm linh ra ngoài, và chỉ dựa trên các lý luận thuần kinh tế. Đó là những cuộc cách mạng yêu mọi người, không tâm linh. Và các cuộc cách mạng đó đã đem đến những thảm trạng lớn nào cho thế giới, các bạn còn nhớ không?

Trái tim con người rất dễ đi lạc nếu nó không được ràng buộc chặt chẽ với tâm linh, với ai đó hay điều gì đó linh thiêng và cao cả. Trái tim muốn làm thiện, nhưng nó sẽ làm ác, vì nếu không có ánh sáng tâm linh dẫn đường, trái tim con người không đủ sức để biết nó mù.

Đó là vấn đề chiều sâu của trái tim linh thiêng của chính ta mà mỗi người chúng ta phải đối diện.

Quy luật phát huy sức mạnh của trái tim của ta là “Yêu tất cả mọi người, kể cả kẻ thù”. Nhưng muốn đủ nội lực để thực hành điều này, chúng ta cần điểm tựa tâm linh mà các

truyền thống tôn giáo đều đã có. Ta cũng có thể tìm điểm tựa tâm linh của riêng ta, không nằm trong truyền thống tôn giáo nào (ví dụ, tựa vào Ông Trời). Nhưng điểm tựa tâm linh là điều phải có, bằng không thì ta không thể thực hành quy luật “yêu người vô điều kiện” một cách nghiêm chỉnh được, và khả năng bị lạc sang hướng đối nghịch là rất cao.

Việc tìm tòi học hỏi các truyền thống tâm linh để tìm điểm tựa tinh thần cho mình là điều cần thiết. Các bạn cũng có thể trộn lẫn các truyền thống có sẵn để tạo ra một tổng hợp tâm linh cho mình. Triết lý, thần học đều tốt để giúp ta, nhưng sự thực chúng chỉ là những chiếc xe chuyên chở, không quan trọng.

* Quan trọng là chúng ta nắm được tất yếu là mỗi chúng ta là một hạt nước trong đại dương vũ trụ, liên hệ mật thiết với Đại Vũ Trụ như giọt nước trong đại dương liên hệ với đại dương. Đại vũ Trụ đó là Không, hay Thượng đế, hay Allah, hay The One, hay Ông Trời, Bà Trời... tên gì cũng được.

* Và như giọt nước trong đại dương liên hệ chặt chẽ với mọi giọt nước khác trong đại dương, mọi chúng ta liên hệ chặt chẽ với nhau trong một tổng thể, gọi là Không, hay Thượng đế, hay Allah, hay The One, hay Ông Trời, Bà Trời... tên gì cũng được.

* Và trong thực hành, chúng ta có nhiệm vụ yêu tất cả các giọt nước khác trong đại dương, yêu tất cả mọi người, kể cả kẻ thù.

Đó là nền tảng tâm linh mà có lẽ là mọi chúng ta đều có thể có được, mà không nhất thiết phải vào chùa hay vào nhà thờ.

CHƯƠNG 3. TÂM LINH TRONG MỐI QUAN HỆ VỚI CÁC LĨNH VỰC

3.1 ĐỜI SỐNG TÂM LINH LÀ NỀN TẢNG CỦA TƯ DUY TÍCH CỰC

<http://dotchuoinon.com/2010/05/26/d%E1%BB%9Di-s%E1%BB%91ng-tam-linh-la-n%E1%BB%81n-t%E1%BA%A3ng-c%E1%BB%A7a-t%C6%B0-duc-tich-c%E1%BB%B1c/>

Chúng ta dùng đời sống tâm linh làm nền tảng tối hậu cho tư duy tích cực. Câu hỏi là “tại sao ?” Bài này để trả lời câu hỏi đó.

Trước hết, chúng ta dùng từ “tâm linh” để chỉ “các vấn đề sâu thẳm của con tim”, sâu hơn luận lý dù vẫn có luận lý, sâu hơn tình cảm dù vẫn có nhiều tình cảm, sâu hơn triết lý dù có rất nhiều triết lý, bao gồm thêm điều chúng ta cảm nhận trong lòng mà con người qua nhiều niên đại đã dùng các từ quen thuộc để diễn tả, như là “tiếng nói của thượng đế trong lòng ta” hay “tiếng nói của tĩnh lặng” hay “tiếng nói sâu thẳm của con tim”... “Tâm linh” bao gồm tất cả kiến thức và cảm xúc của con người qua luận lý, tình cảm, triết lý, và các cảm nhận mà ta tạm gọi là “ngoại cảm” vì nó khác hẳn mọi thứ khác.

Các tôn giáo thường lấy tâm linh làm căn bản, nhưng tâm linh không là tôn giáo. Tôn giáo là một đoàn thể nhiều người với những lễ lới riêng của họ để khám phá và phát triển đời sống tâm linh của họ, cộng với đủ thứ khác—như tiền bạc, chính trị, v.v... Nhưng tâm linh có mặt trong mỗi người, trước khi có tôn giáo.

Dù vậy tôn giáo, nhất là các tôn giáo đã tồn tại với thử thách của thời gian qua nhiều ngàn năm, thường có nhiều kiến thức về khám phá và nuôi dưỡng đời sống tâm linh. Mỗi tôn giáo có những từ ngữ và phương thức hơi khác nhau, nhưng nếu nghiên cứu kỹ ta sẽ thấy, chúng đều nhằm khám phá chiều sâu của con tim của mỗi chúng ta.

Và ngoài tôn giáo ra, chẳng có môn học nào dạy khám phá tâm linh của ta cả.

Đó là tại sao ta dùng các cổ thư của các tôn giáo lớn để khám phá đời sống tâm linh của ta. Và trong khung cảnh Việt Nam, ta dùng hai truyền thống cổ đại của thế giới có ảnh hưởng lớn ở Việt Nam ngày nay là Phật giáo và Thiên chúa giáo. Đó là tại sao ta chú tâm đến các kiến thức từ Phật pháp và Thánh Kinh.

Trở lại với câu hỏi “Nhưng sao ta phải có tâm linh cho tư duy tích cực?”

Thưa, vì chỉ có tâm linh mới thực sự cho ta tư duy tích cực.

Ta nói ta phải tin vào chính mình, phải tin là ta sẽ thắng. Nói thì dễ, nhưng nếu bạn đã và đang bị những cơn bão đời nhồi đập bạn cả 25 năm trong đời bạn và chẳng thấy ánh sáng le lói nào ở cuối đường hầm, thì làm sao bạn tin được là bạn sẽ hết bão, sẽ thắng, sẽ làm được gì đó có ý nghĩa trong đời? Bao nhiêu người trên thế giới làm được việc đó?

Ai cũng biết là nếu mọi người trên thế giới yêu nhau hết thì thế giới sẽ hòa bình. Nhưng làm sao ta có thể yêu mọi người khi thế giới có quá nhiều người làm nhiều chuyện rất điên rồ?

Nếu chúng ta không tin vào một năng lực, một quy luật, một cái gì đó cao hơn con người, chi phối đời sống con người một cách nào đó, thì ta không đủ sức mạnh để tin là cơn bão 25 năm của mình sẽ hết và mình sẽ khá. Hay, yêu mọi người kể cả những người “xấu”. Nếu có ai làm được các chuyện này trong khi họ chẳng quan tâm một tí nào về đời sống tâm linh của họ, thì đó là chuyện rất lạ thường. Không có đời sống tâm linh, con người thường xử với nhau thuần túy theo kiểu cá lớn nuốt cá bé.

Ai cũng có thể chịu cực khổ được nếu họ tin rằng có một thượng đế yêu thương và chăm sóc họ dù họ chẳng hiểu tại sao họ đang bị khổ, hay là cực khổ của họ chỉ là duyên nghiệp cũ và họ có thể thay đổi nó bằng cách tạo ra các duyên nghiệp mới. Hay yêu mọi người kể cả người xấu vì “thượng đế muốn tôi làm thế”, hay vì “gieo hạt tốt thì nhất định phải có quả tốt” dù mình không thấy được trước mắt, hay vì “trời phật biết là đủ.”

Tư duy tích cực không hiện diện được trong một người với đời sống tâm linh rất hời hợt. Họ có thể rất “tích cực” đến một mức nào đó, gặp trường hợp khó khăn hơn, áp lực hơn, họ bó tay. Mà tư duy tích cực là vũ khí của thành công. Ở đời chỉ có hai loại người—tích cực và thành công; tiêu cực và thất bại. Chúng ta muốn thành công, cho chính ta, cho anh em ta, và cho tổ quốc ta. Đó là lý do tại sao chúng ta muốn truyền dạy tư duy tích cực, và nhắc nhở nhau huấn luyện con tim sâu thẳm của mình.

3.2 VẬT CHẤT VÀ TÂM LINH, CHỈ LÀ MỘT (Trần Đình Hoàn)

<http://dotchuoinon.com/2013/09/22/vat-chat-va-tam-linh-chi-la-mot/>

Sự chia cách vật chất và tâm linh thành hai điều khác nhau và đối nghịch nhau đặt chúng ta đứng thường trực trong một sự lựa chọn không hợp lý: hoặc là đi đường tâm linh và loại bỏ vật chất, hoặc theo đường vật chất và loại bỏ tâm linh.

Sự thật là tâm linh và đời sống vật chất, như ăn với uống, làm thành con người chúng ta như hai mặt của một đồng xu (Xem “Mục đích của đời sống“). Cả hai đều cần thiết, đều ngang nhau, và đều không thể tách rời nhau. Bạn không thể tách rời một mặt của đồng xu ra khỏi đồng xu, vì làm thế thì bạn chỉ tách một đồng xu thành 2 đồng xu, và mỗi đồng đều có hai mặt.

Các việc mà chúng ta thường gọi là tâm linh, như thiền định, cầu nguyện, tĩnh lặng... cũng đều là các việc bồi dưỡng cơ thể của ta—tức là việc vật chất—giúp cơ thể giảm stress, hết căng thẳng, thoải mái, tăng sức mạnh cho hệ miễn nhiễm...

Và các việc vật chất ta làm đều là việc tâm linh. Căn bản nhất, ăn uống ngủ nghỉ, là để bảo tồn sự sống và cơ thể, và đó là các việc tâm linh hàng đầu, vì cơ thể mà chết đi thì cũng chẳng có tâm linh. Công việc ở sở, kinh doanh... đều là những công việc tâm linh: ta luôn luôn làm việc tốt cho đời, luôn luôn tạo công ăn việc làm cho nhân viên, luôn luôn phục vụ khách hàng cách tốt nhất... Tất cả mọi việc đều là việc tâm linh.

Mọi việc ta làm trong ngày—dù là ăn uống ngủ nghỉ, hay làm việc văn phòng, gồng gánh, làm ruộng, kinh doanh, hay đọc kinh cầu nguyện—ta đều làm vì Chúa, cho Chúa, và với Chúa...

Hay làm mọi việc trong ngày luôn luôn với Thiên từng phút, với trái tim Bồ tát tĩnh lặng từng phút.

Nói chung là tất cả mọi việc ta làm trong ngày đều là việc vừa vật chất vừa tâm linh, cả hai—vật chất và tâm linh đều có mặt, bằng nhau và ngang nhau. Có vài việc có vẻ tâm linh hơn—như là cầu nguyện và thiền định; có vài việc có vẻ vật chất hơn—như là ăn uống. Nhưng trong xét nghiệm cuối cùng, thì cái “hơn kém” đó quá nhỏ để ta nói điều gì hơn điều gì về khoản nào.

Tất cả mọi sự trên đời đều phát triển đời sống vật chất và tâm linh con người như nhau cho nên tách rời vật chất và tâm linh là phi lý. Ví dụ: Internet là vật chất hay tâm linh?

Đương nhiên là điều gì cũng có lạm dụng. Ăn uống thì cũng có người ăn bậy bạ, không ý tứ, để cơ thể nhiễm đủ thứ bệnh. Kinh doanh thì cũng có người gian lận, để làm hại cho người hơn là làm lợi cho người. Làm việc thì cũng có người những lạm, hối lộ, để công việc thành bất công và thiếu hiệu năng. Cầu nguyện thì cũng có người “cầu cho chúng nó trở lại” nhưng không hề cầu cho mình thấy cái sai của mình. Cha sư thì không ít người dạy đạo mình là số một, các đạo khác là lạc đường hay si mê, thay vì dạy giáo dân yêu thương và tôn trọng tất cả mọi người...

Các lạm dụng này không thay đổi bản chất tinh tuyền của vật chất và tâm linh đi đôi, ngang nhau, và không thể phân cách, trong mọi hành động của ta.

Chúng ta có thói quen vào nhà thờ vào chùa đọc vài kinh, xá vài xá, theo công thức, và gọi đó là tâm linh. Rồi bước ra ngoài là gian dối, láu cá, trong các việc mình làm, và gọi đó là vật chất. Cho nên chúng ta mới có sự phân cách giả tạo, trong sự đối nghịch giả tạo của cái giả tạo mà ta gọi là vật chất và tâm linh.

Tôi bán giày trong một cửa tiệm. Một ông khách hỏi mua giày. Tôi phục vụ ông ấy với ý tưởng tôi đang làm việc trong team của Chúa, và phục vụ ông khách là phục vụ Chúa, với yêu thương, thành thật, và khiêm tốn trong lòng. Dù ông khách có mua hay không, ông ấy vẫn bước ra khỏi tiệm với một cảm giác siêu nhiên trong lòng: “Sao người bán giày này lại làm cho mình cảm thấy bình an đến như vậy.”

Đó là đưa thánh linh của Chúa đến với mọi người trong mọi việc ta làm.

Hay, nói cách khác, đó là đưa tinh lặng và từ tâm của Bồ tát đến với mọi người trong mọi việc ta làm.

Tất cả mọi việc trong ngày—không cần chia ra nó thuộc loại nào—đều là việc làm vì Chúa, với Chúa, cho Chúa.

Tất cả mọi việc làm trong ngày—không cần chia ra nó thuộc loại nào—đều là việc làm của Bồ tát vô ngã và từ tâm đối với mọi chúng sinh.

3.3 CHÍNH TRỊ VÀ TÂM LINH (Trần Đình Hoàn)

<http://dotchuoinon.com/2013/06/05/chinh-tri-va-tam-linh/>

Mình rất thường được các quý vị thích làm chính trị rủ ren theo hội này, hội kia, với nhiều mục đích cao đẹp như là phát triển quốc gia, phát triển giáo dục, phát triển con người... Đôi khi một vài nhóm đó mang màu sắc tôn giáo. Và các nhóm ra đời thường là để chống lại, hay ít nhất là tranh giành ảnh hưởng với, một nhóm nào đó.

Đương nhiên là mình từ chối 100%. “Chống lại” là con dấu đặc biệt của chính trị Việt Nam. Dù quý vị có gọi quý vị là “thiên thần của Trời” thì mình cũng xin chạy.

Mình chẳng thấy một nhóm chính trị nào chủ trương tình yêu, hòa ái, và đoàn kết.

Cho nên chính trị đã bị mình gạch bỏ trong sổ lâu rồi. Và các bạn dùng tên tôn giáo để làm chính trị cũng được mình gạch bỏ.

Mình chỉ muốn sống, và muốn dạy các bạn sống, yêu người—theo bước chân Phật, bước chân Chúa (không phải bước chân nhà chùa, hay bước chân nhà thờ).

Đó là con đường làm cho trái tim của chúng ta khiêm tốn, thành thật, yêu người, và đóng góp tích cực vào việc phát triển đất nước. Trái tim của chúng ta sẽ không có gì tiêu cực, sẽ không chống ai hay chống điều gì cả.

Ta sẽ không chống đối trá, ta chỉ tập trung vào sống thành thật.

Ta sẽ không chống trộm cướp, ta chỉ tập trung vào sống thật thà.

Ta sẽ không chống ai, ta chỉ tập trung vào yêu tất cả mọi người.

Ta sẽ không chống áp bức, ta chỉ tập trung vào yêu thương và công lý.

Có một đường để phát triển chính ta, phát triển đất nước của ta, và phát triển thế giới của ta mà chẳng tạo nên một chút năng lượng tiêu cực nào vì ăn thua đủ với nhau, đó là con đường tình yêu của các thánh nhân.

Đa số con người chẳng có lòng tin, dù họ có đọc kinh sách mỗi ngày.

Các bạn hãy có lòng tin vào con đường của các thánh nhân: khiêm tốn, thành thật, và yêu người, và chúng ta sẽ tích cực cùng với các thánh nhân chuyển hóa thế giới.

3.4 LÝ LỄ TÂM LINH (Trần Đình Hoàn)

<http://dotchuoinon.com/2014/07/06/ly-le-tam-linh/>

Nếu bạn muốn giải thích lý lẽ tâm linh cho người khác nghe, bạn luôn cần có một mức tự tin rất cao, vì lý lẽ tâm linh nói ra ít người hiểu, và thiên hạ thường nghe không hợp lý.

Như là:

- Yêu tất cả mọi người.
- Nhẫn nhịn với tất cả mọi người.
- Xử với người “ác” như Phật đang thành.
- Tha thứ 77 lần.
- Hiến dâng hoàn toàn cho Chúa, thì ta có được tự do.
- Bỏ tôi, thì tôi có tự do.

Đối với lý luận hàng ngày, những lý lẽ tâm linh này hoặc là nghe không thực tế, quá ngây thơ, hoặc là quá bí ẩn. Người ta hiểu dễ hơn nếu ta nói “hắn đã đánh tôi, tôi phải đánh lại.” Nhưng khi bạn đã hiểu được các lý lẽ tâm linh, đương nhiên là bạn đã nhận ra là số đông còn lằm lạp trong bóng tối, và điều bạn biết bạn cần chia sẻ lại, vì hiểu được các lý lẽ tâm linh là một ân phước đặc biệt, không phải tự nhiên mà mình có thể có được, dù bạn gọi đó là nghiệp duyên từ vô lượng kiếp hay bàn tay thượng đế đã sờ đến tim bạn.

Những lý lẽ tâm linh có một điều dị thường là chúng chẳng lệ thuộc gì đến sự thông minh của con người. Chưa đến lúc hiểu, thì người có mức IQ thiên tài vẫn không thể hiểu được một chân lý tâm linh giản dị, như là “Nếu ta lệ thuộc vào Thiên chúa 100%, thì ta có được tự do hoàn toàn”.

Các lý lẽ tâm linh thường đến với những trái tim khiêm tốn. Những trái tim khiêm tốn có khả năng hiểu được những điều tâm linh rất dễ dàng.

Tuy vậy, có một điều chúng ta có thể nhận thấy rất nhanh là, nếu chúng ta cố gắng sống thật lòng với những lý lẽ tâm linh, thì có lẽ ta chẳng cần nói nhiều, mọi người đều có thể cảm nhận được thiện tâm trong ta. Và đó là nói được nhiều nhất. Mình chỉ nói một hai câu mà có thể thuyết phục lòng người, không chỉ vì lời nói, mà chính vì con người của mình và sự hiện diện bình an của mình.

3.5 TỰ TIN TRONG TÂM LINH (Trần Đình Hoàn)

<http://dotchuoinon.com/2014/02/07/tu-tin-trong-tam-linh/>

Trong đời sống của chúng ta, tự tin hầu như quyết định tất cả mọi sự, từ đời sống vật chất đến đời sống tâm linh.

Một người đang sống trong nghèo đói, tự tin rằng các cố gắng của mình sẽ có ngày đưa mình thoát khỏi nghèo đói, thì người đó hầu như chắc chắn 100% là sẽ thoát khỏi nghèo đói. Chỉ là nhanh hay chậm một chút.

Đời sống tâm linh cũng giản dị thế thôi. Nhưng, vấn đề của tâm linh, là rất ít người dạy ta tự tin. Hầu như mọi người đều dạy ta mất tự tin: “Đời nó vậy thì mình phải sống vậy”... nháy nháy con mắt.

Các bạn, chúng ta nói: “Ta là Phật đang thành”, “Ta đã có Phật tính trong ta.”

Chúng ta nói: “Ta là con Thiên chúa”, “Thiên chúa tạo ra chúng ta”.

Thì hãy hành động như là lời mình nói. Tự tin. Và hành động như lời mình nói.

Phật đang thành thì hãy hành động như Phật đang thành. Con Chúa thì hãy hành động như con Chúa.

Phật đang thành thì hãy tĩnh lặng, vô ngã và từ tâm như Phật. Và tin rằng Phật tính của mình là ánh sáng cho thế gian.

Con Chúa thì hành động theo bước chân của Chúa—khiêm tốn, thành thật và yêu người vô điều kiện—và tin rằng Chúa luôn hỗ trợ mình, và mình là muối, là ánh sáng cho thế gian.

Tự tin vào gốc gác “hoàng tộc” của mình, vào “gia đình” hoàng tộc của mình hỗ trợ mình—Cha trên trời, Phật khắp nơi—và ứng xử như một người hoàng tộc, luôn yêu thương, quan tâm và chăm sóc muôn dân, luôn sống như ánh sáng soi đường cho dân.

Tự tin vào trái tim kim cương của mình, và chư Phật chư thánh luôn hỗ trợ mình.

Giản dị thế.

CHƯƠNG 4: HỌC VÀ THỰC HÀNH TÂM LINH

4.1 HỌC TÂM LINH (Trần Đình Hoàn)

<http://dotchuoinon.com/2013/09/09/hoc-tam-linh/>

Các bài học tâm linh, học được đến đâu, thì cũng chẳng ăn nhập gì đến bạn thông minh bao nhiêu, bạn có bằng cấp cao bao nhiêu, chức vụ xã hội cao bao nhiêu, nghe kinh sách đã bao năm...

Mình đã thấy nhiều vị sư chức vụ rất cao và rất lờ mờ về tinh túy Phật pháp, nhiều vị linh mục và mục sư chỉ biết được Chúa Giêsu ở ngoài da. Đó là những người đọc kinh sách hàng ngày và có học vị và địa vị cao nhờ đọc kinh sách nhiều năm, khoan nói đến hàng đại chúng.

Sự thật là nếu trái tim ta không đúng—ta không có khiêm tốn, hay không cố gắng khiêm tốn, đến mức vô ngã, đến mức không còn cái tôi nữa—thì ta không thể hiểu được kinh sách dù ta đọc một triệu lần, và ta chỉ có thể hiểu được mọi điều qua lăng kính “cái tôi” của mình.

Thiền tông ngũ tổ Huệ Năng là người thất học, không biết đọc không biết viết, không hề biết một chữ kinh sách, nhưng khi nghe được người hàng xóm đọc Kinh Kim Cang đến câu “Ứng vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm” (Không trụ vào nơi nào, thì sanh được tâm Bồ đề) thì liền giác ngộ tức thì.

Trong thế kỷ 20, năm 1917, Đức Mẹ Maria hiện ra với 3 em bé chăn cừu ở Fatima, Bồ Đào Nha—Lúcia Santos 10 tuổi, và hai người em họ Francisco Marto 9 tuổi và Jacinta Marto 7 tuổi. (Mình đã đọc tập tài liệu về việc này, với con mắt của một luật sư nghiên cứu một vụ kiện, thì thấy đây là chuyện đáng tin. Mình kết luận đó là chuyện có thật. Các bạn muốn biết chuyện, có thể bắt đầu với cuốn sách rất tỉ mỉ “The True Story of Fatima” của Linh mục John de Marchi. Sau đó có thể tìm tài liệu để điều tra thêm). Đức Mẹ hiện ra 6 lần từ tháng 5 đến tháng 10 vào ngày 13 mỗi tháng. Mỗi lần cho các em một thông điệp để chuyển lại cho thế giới.

A! Chọn 3 em bé chần cừ, từ 7 đến 10 tuổi, không biết đọc không biết viết, để chuyển các thông điệp về chiến tranh và hòa bình thế giới cho cả thế giới biết! Đúng là siêu tưởng tượng hơn cả truyện Tề Thiên Đại Thánh!

Nhưng trong lãnh vực tâm linh, trẻ em có trái tim của người đã giác ngộ—trong sáng, khiêm tốn, thành thật và yêu thương.

Muốn vào được nước thiên đàng thì hãy như trẻ thơ.

Cho nên, trong lãnh vực tâm linh, các bạn đừng trông vào trí thông minh của mình, đừng trông vào bằng cấp của mình, đừng trông vào chức vụ tổng giám đốc của mình, đừng trông vào chức vụ đức cha, linh mục, thượng tọa, mục sư của mình, đừng trông vào 2 ngàn cuốn sách mình đã đọc về Chúa Giêsu hay Phật Thích ca...

Hãy thực hành khiêm tốn đến mức vô ngã, không tôi.

Còn ngã là hỏa ngục. Vô ngã là thiên đàng.

Nếu chúng ta còn cái tôi quá lớn, đường đến thiên đàng của ta có 10 trái núi Thái sơn đang chặn,

Giêsu nói: “Con ngợi khen Cha, Chúa của Trời và Đất, vì cha đã che giấu các điều này đối với những người khôn ngoan và thông thái, nhưng lại tiết lộ cho các trẻ em. Vâng, thưa Cha, vì đó là điều đẹp lòng Cha” (“I praise you, Father, Lord of heaven and earth, because you have hidden these things from the wise and learned, and revealed them to little children. Yes, Father, for this was your good pleasure. Matt 11:25-26).

Các bạn, muốn thấy được ánh sáng tâm linh hãy có trái tim khiêm tốn, thành thật và yêu thương như trẻ em.

Trái tim trẻ thơ. Bạn có trái tim trẻ thơ không?

4.2 THỰC HÀNH QUY LUẬT TÂM LINH (Trần Đình Hoàn)

<http://dotchuoinon.com/2013/07/09/thuc-hanh-quy-luat-tam-linh/>

Tất cả mọi quy luật tâm linh—khiêm tốn, thành thật, yêu người, tĩnh lặng—không chỉ để ta dùng cho chính ta, mà phần lớn là trong giao tiếp với mọi người chung quanh.

Khiêm tốn: Ta có thể tư duy khiêm tốn hay kiêu căng một mình ta, nhưng hành động khiêm tốn hay kiêu căng thì thực sự chỉ thực hiện hướng vào người khác, đối với người khác, hay trong khung cảnh có người khác. Nếu ta ở một mình trên rừng thì khiêm tốn hay kiêu căng thật ra chẳng ăn nhập gì với ai cả.

Thành thật, yêu người và tĩnh lặng cũng vậy.

Cho nên khi nói đến các đức tính này, chúng chỉ có nghĩa lý trong cung cách ứng xử của ta đối với tập thể của ta—bạn làm việc cùng phòng, bạn bè trong một nhóm, những người ta giao tiếp hàng ngày... Ta hành động thế nào với họ để ta tự thấy là ta khiêm tốn, thành thật, yêu thương và tĩnh lặng với họ.

Nói rằng “ta tự thấy” vì chỉ có chính ta mới thực sự biết ta làm gì. Hakuin nói “vậy à” và chỉ có thiên sư hiểu được hai từ đó. Người khác có thể cho đó là kiêu căng hay ngu dốt.

Dù sao thì mỗi người chúng ta tự thực hành khiêm tốn, thành thật, yêu người, tĩnh lặng vì đó là ta muốn làm thế cho đời sống tâm linh của mình. Mình tự động làm thế vì mình muốn thế.

Trong những tổ chức tâm linh mà một thầy bắt các đệ tử phải theo đủ công thức hành lễ hành đạo để được cứu rỗi, thì đó là các con đường không thể cứu rỗi. Công thức bên ngoài và thầy bên ngoài không thể giúp bạn giải thoát.

Chỉ có tâm của bạn, tự nguyện và tự do, không công thức, nhưng đầy sâu sắc tâm linh mới có thể giải thoát bạn khỏi các ngục tù của tâm trí.

4.3 THỰC TẬP PHÁT TRIỂN TÂM LINH (Trần Đình Hoàn)

<http://dotchuoinon.com/2012/06/08/thuc-tap-phat-trien-tam-linh/>

Nếu các bạn tập Thái Cực Quyền, trong bài tâm pháp có câu “dùng ý bất dụng lực” (dùng ý không dùng sức). Nếu tập Thái Cực Quyền chậm, như các quý vị tập dưỡng sinh mỗi sáng trong các công viên thì ta có thể thấy câu này rất dễ, vì các vị tập thể dục dưỡng sinh rất chậm rãi, đúng là dùng ý mà chẳng dùng chút sức lực nào. Nhưng nếu phải dùng Thái Cực Quyền để chiến đấu như một môn võ học, tức là các động tác phải nhanh hơn thể dục dưỡng sinh cả trăm lần, câu dùng “ý không dùng lực” rất khó, vì chiến đấu trên đường phố mà dùng ý không dùng lực thì sao được?

Nhưng nếu ta tập Thái Cực Quyền nhiều năm, cả động tác chậm lẫn động tác chiến đấu nhanh, cho đến lúc cơ thể tứ chi ta uyển chuyển và chuyển động rất nhanh bằng những đường vòng, không dùng sức chút nào, khi địch tấn công chỉ “hiệp khí” với địch—tức là nhập vào địch và chuyển động cùng hướng với địch—và đưa địch đi xa hơn ý địch muốn chỉ một chút, thế là địch ngã, mà ta thực sự đã không dùng lực tí nào (hay dùng rất ít lực) mà chỉ dùng ý, tức là ý ta muốn đưa địch đi đâu, bằng cách nào.

Nếu bạn đọc các điều này và có cảm tưởng là bạn hiểu Thái Cực Quyền, thì cái hiểu đó cũng rất mù mờ. Muốn hiểu được điều này thực sự ta cần tập Thái Cực Quyền như là một môn võ thuật chính tông, khoảng 10 năm—nếu ta có thầy tốt hoặc ta thông minh. Lúc đó ta mới thực sự hiểu được ta chỉ dùng ý mà không dùng lực.

Tương tự như thế với cụm từ “trong Chúa” (in Christ), có nghĩa “trong Chúa” và “Chúa ở trong ta”. Có lẽ là chẳng có gì cần nói thêm để giải thích các từ giản dị này. Nhưng muốn thực sự hiểu được nó, đòi hỏi ta có nhiều tĩnh tâm, cầu nguyện, và tập cách tư duy và hành động như là ta đang ở trong Chúa và Chúa đang ở trong ta. Cũng chừng 10 năm kiên trì để thực sự hiểu đến các tầng sâu của hai từ đó.

Hay là “sắc bất dị không, không bất dị sắc, sắc tức thị không, không tức thị sắc” (sắc chẳng khác không, không chẳng khác sắc, sắc chính là không, không chính là sắc), đòi ta phải học các tư duy đó khoảng 10 năm để có thể hiểu được nó.

Đọc kinh đọc sách rồi lập lại lời kinh sách, cũng có cái hay, nhưng có khả năng làm cho chúng ta có ảo tưởng là ta hiểu vấn đề trong khi chẳng hiểu gì cả. Và đại đa số người đọc kinh sách bị trở ngại này.

Các bạn đọc một câu kinh ngắn, rồi cố gắng sống nó, tiếp tục suy ngẫm nghĩa nó là gì? làm sao sống nó được? và hàng ngày cố gắng sống nó cách tốt nhất mà ta hiểu, cho đến một lúc nào đó ta sẽ hiểu được. Lúc đó ta có thể dùng ngôn ngữ giản dị của riêng ta để giải thích cho người khác khái niệm rất sâu sắc của kinh sách.

Làm sao sống kiểu “có mà là không, không mà là có”, “đúng mà là sai, sai mà là đúng”, “độ rất nhiều người, nhưng chẳng độ ai, vậy mới là độ rất nhiều”...? Làm sao sống và tư duy như Chúa đang sống và tư duy trong ta?

Đây là các kỹ năng sống sâu sắc, cần nhiều năm luyện tập, trong cách sống hàng ngày của mình với bạn bè, gia đình, ngoài đường, mọi sự, mọi vật...

Các điều này thực sự thì không khó để hiểu và làm, nếu ta kiên trì và thành tâm. Người có căn cơ có thể làm trong một chớp mắt. Người thiếu căn cơ có thể chẳng bao giờ làm được. Nhưng nếu bạn tĩnh lặng, tư duy và hành động với thiện tâm, chân thành và nhân ái, vẫn làm đủ thứ chuyện nhưng không “chấp” vào đâu, thì có lẽ bạn sẽ không cần đến cả 10 năm để hiểu.

4.4 ĐỜI SỐNG TÂM LINH CỦA BẠN (Trần Đình Hoàn)

<http://dotchuoinon.com/2013/01/24/doi-song-tam-linh-cua-ban/>

Chúng ta thường nghĩ đến đời sống tâm linh như là ngồi Thiền mỗi ngày một tiếng, hay đi nhà thờ mỗi ngày chúa nhật, hay vào chùa tụng kinh hàng tuần... Các hoạt động này, nếu nói là tôn giáo thì có thể đúng là tôn giáo. Nhưng nói là tâm linh thì có thể là tâm linh hoặc không tâm linh. Tùy theo...

Ngồi trong nhà thờ mà mắt thì chăm chăm vào cô áo hồng tóc xõa ngồi hàng ghế bên kia, thì đó có lẽ là tâm linh hơn là tâm linh. Miệng thì niệm Phật, bụng thì tính chuyện thuê một băng côn đồ đi đòi nợ dùm, thì đó là tính đấm hơn là tâm linh. Ngồi Thiền mà tâm thì tập trung vào cô hàng xóm trong bộ bikini thì đó là tấm xinh hơn là tâm linh...

Tâm linh là một cách sống hơn là một môn học.

Tâm linh là sống khiêm tốn luôn luôn, thành thật luôn luôn, và yêu người luôn luôn. Bạn chỉ cần sống như thế 24 tiếng một ngày, mà không cần phải thêm thời giờ làm gì cả. Đời sống tâm linh không đòi thêm giờ, chỉ đòi thêm nghiêm chính.

Bạn sống khiêm tốn, thành thật và yêu người để có được trái tim dịu dàng tĩnh lặng, tức là một trái tim an lạc (bình an và hạnh phúc).

Một trái tim nhảy chơi chơi như khi là một trái tim đau khổ—ai nói đụng một chút là ào ào lên đòi đánh nhau, ai hắt hủi một chút thì nhức nhối đổ lệ, mất một mớ tiền là lòng nổi điên... Rất có thể người có trái tim như thế không biết là mình đang khổ, vì họ chưa biết được một trái tim tĩnh lặng thì an lạc đến dường nào.

Nhưng người đã có đời sống tâm linh bền vững thì hiểu được an lạc đó, và luôn muốn chia sẻ bí quyết hạnh phúc cho người khác. Thầy yoga biết được lợi ích của yoga, nhưng nhiều người không biết yoga, vậy thầy làm gì? Thầy mở lớp yoga và tìm cách truyền bá yoga đến nhiều người khác. Bản tính của con người là như thế. Khi chúng ta biết được điều gì tốt đẹp, lòng ta thôi thúc ta chia sẻ với người khác, vì trong trái tim chúng ta đã có sẵn hạt giống yêu người.

Kinh nghiệm cho thấy: Nếu lòng ta thật sự tĩnh lặng và an lạc, đa số người khác sẽ thấy được tĩnh lặng an lạc đó trong ta.

Và cái vẻ (aura) tĩnh lặng an lạc đó của ta là tia sáng đầu tiên đến với họ.

Nếu trái tim ta tĩnh lặng và an lạc, khi ta nói về tĩnh lặng và an lạc, sẽ có người nghe, vì họ thấy hình ảnh tĩnh lặng và an lạc của ta trước mắt họ.

Người không biết thì không biết mình không biết. Bạn không thể nói cho họ biết.

Nhưng người không có, sẽ nhận ra cái họ không có, khi họ thấy người khác có.

Khi bạn có tĩnh lặng an lạc, người không có tĩnh lặng an lạc sẽ biết là họ không có, và họ sẽ muốn nghe bạn nói tại sao bạn có.

Tức là điều đầu tiên làm người khác muốn hỏi bạn và muốn nghe bạn nói là một vẻ tĩnh lặng và an lạc toát ra từ con người bạn.

Ta thuyết phục người khác 20% bằng lời ta nói, bằng 80% bằng chính sự hiện diện của ta.

Và đó là điểm làm cho một tôn giáo trở thành đáng tin (khả tín) hay không. Nếu bạn có một vẻ tĩnh lặng và an lạc trên con người bạn, người đứng gần bạn cảm thấy tĩnh lặng và an lạc theo bạn, thì nếu bạn nói về Chúa của bạn, họ sẽ tin bạn, hoặc về Phật của bạn họ sẽ tin bạn, hoặc về Allah của bạn, họ sẽ tin bạn... vì sự thật trước mắt họ, dáng vẻ tĩnh lặng và an lạc của bạn, đã thuyết phục họ.

Cho nên, câu trả lời cho các tôn giáo là một câu hỏi: “Tôn giáo của bạn có tạo được ai thuyết phục được người khác bằng tĩnh lặng và an lạc như thế không?”

Sự thật là, nói chung chung, ai có thể nói người theo đạo này, đạo kia, thì sống tử tế hơn người không theo đạo? Người theo đạo có khiêm tốn hơn người không theo đạo không? Người theo đạo có thành thật hơn người không theo đạo không? Người theo đạo có yêu người hơn người không theo đạo không?

Nếu chúng ta không thể nói là người theo đạo, tối thiểu là theo nghiên cứu thống kê nói chung, thì khiêm tốn thành thật và yêu người hơn người không theo đạo, thì các tôn giáo có vấn đề lớn—sự hiện diện của tôn giáo hình như chẳng giúp được gì cho người ta cả.

Và nếu bạn là hàng lãnh đạo (thầy, cha, ni, nữ tu) thì sự hiện diện của bạn, nhất là hiện diện khi bạn không mặc áo nhà tu, với những người chưa quen, có tự nó thuyết phục được người khác về “cái gì đó rất là bình an và ấm áp” mà họ cảm thấy từ bạn không?

Nếu bạn cho rằng đây là cái test quá khó, do đó quá bất công bình, và bạn muốn công bình, muốn để các tôn giáo bình đẳng với không tôn giáo. Vâng, vậy cũng được, bình đẳng như thế thì rất là hợp lý. Nhưng chính sự bình đẳng đó cũng chứng minh là tôn giáo thì cũng như không tôn giáo, chẳng có gì là đặc biệt.

Tóm lại, để các tôn giáo đáng tin, các tôn giáo phải có kỹ luật tâm linh mạnh đến mức tôn giáo có thể tạo được nhiều người khiêm tốn thành thật và yêu người hơn những nhóm không tôn giáo, và có thể tạo được những cán bộ và lãnh đạo tôn giáo có đủ nội lực tĩnh lặng và an lạc đến mức người ta có thể cảm thấy được điều đó khi đứng gần các vị, hơn là các nhóm không tôn giáo.

Nếu các vị không làm được những điều giản dị và tất nhiên đó, thì rất khó để các vị có thể thuyết phục: Con đường tôi đi là con đường thật.

4.5 KHAI THÔNG DÒNG CHẢY TÂM LINH (Trần Đình Hoàn)

<http://dotchuoinon.com/2014/05/21/khai-thong-dong-chay-tam-linh/>

Kinh nghiệm cho thấy nguồn sáng tâm linh thường là đến với ta một chút rồi bị bế tắc, đứng một chỗ, không khai thông được. Ngày xưa các thiền sư dạy học trò thường khi phải la, hét, sỉ vả, động cán chổi, đập bàn... để giúp học trò khai thông, và thường khi học trò “hốt nhiên đại ngộ” sau một tiếng la hay một cái động chổi như thế...

Có điều gì đó trong tâm thức của một người mà khi tâm thức “giật mình” vì các tiếng động như vậy thì tâm thức được khai thông.

Điều này chúng ta cũng thấy trong những trường hợp một người bị tai nạn trầm trọng nhưng thoát chết và sau đó tâm thức của họ được khai thông.

Mình dùng từ “khai thông” là có mục đích. Nói đến khai thông là nói đến một dòng chảy bị kẹt, và như thế mới cần khai thông cho dòng chảy. Nếu không có dòng chảy bị kẹt thì chẳng có gì để khai thông.

Và điểm chính là chỗ đó. Bạn phải có một dòng chảy tâm linh trước, rồi nếu có bị kẹt thì mới lo khai thông. Tức là, bạn phải quan tâm về những vấn đề sâu thẳm của trái tim con người, suy nghĩ nhiều những lên xuống sướng khổ của trái tim, những dằn vặt lo âu của con người, để có một dòng chảy tâm linh trước. Rồi khi dòng chảy này bị kẹt, làm bạn bế tắc không tiến được nữa, thì nhờ thầy động một cán chổi đánh rầm xuống nhà để bạn được khai thông.

Cái gọi là “hốt nhiên đại ngộ” thật ra chẳng hốt nhiên gì hết. Đó thường là công trình suy tư chiêm nghiệm nhiều năm, đã có một dòng chảy tâm linh mạnh mẽ, và gặp điểm nào khó khăn dính mắc mà dòng chảy bị kẹt lại tại một chỗ, và một tiếng la của thầy đã khai thông nơi kẹt đó. Cái ngộ đó là công trình của nhiều năm luyện tập, chứ học trò mới nhập môn mà thầy động chổi thì có lẽ đã động 100 lần và cán chổi đã te tua hết rồi mà trò thì cứ trơ trơ như gỗ đá, chẳng nhúc nhích được một ly, nói chi đến ngộ.

Những điều mình viết cho các bạn cũng vậy. Đôi khi mình viết cho người nhập môn, nhưng ngày nay thường khi mình viết cho đại đen, nhiều bạn chẳng hiểu được. Nhưng không sao, các bạn chỉ cần đọc là được, dù không hiểu, vì điều các bạn đọc hôm nay,

hiều mờ mờ, nhớ loáng thoáng, nhưng nếu các bạn vẫn đọc các bài nhập môn, tức là các bài đầu tiên trong chuỗi bài “Tu duy tích cực”, và thực tập, thì các bạn sẽ có tiến bộ, và một lúc nào đó các bạn sẽ “hốt nhiên đại ngộ” để hiểu được những bài khó hiểu mà các bạn đã đọc một vài năm trước.

Đôi khi mình viết nhẹ nhàng, đôi khi mình viết như động chổi, để hy vọng là trong tiếng động chổi đó sẽ có vài đai nâu nhảy lên được đai đen.

Nhưng dù mình làm gì thì đó là việc của mình. Việc của các bạn, nếu các bạn tự quan tâm cho các bạn, là đọc và thực tập. Mình đã viết đến gần 2000 bài, đủ cho mọi trình độ, các bạn cứ tìm các bài nào hiểu được và thích được, đọc kỹ bài đó và thực tập. Muốn tiến hay không, tiến đến đâu, là việc của các bạn. Viết là việc của mình, đọc và thực tập và việc của các bạn.

Mình có đủ mọi loại bài cho mọi bạn. Nhưng mình không thể chọn bài cho bạn, không thể đọc thế bạn, và không thể thực tập cho bạn.

Nếu bạn đã có một dòng chảy tâm linh mạnh và bị kẹt, post một câu hỏi và mình sẽ biết phải làm gì để khai thông cho bạn, kể cả một cái động chổi trên Internet.

CHƯƠNG 5: ĐO LƯỜNG CHIỀU SÂU TÂM LINH

5.1 ĐO LƯỜNG CHIỀU SÂU TÂM LINH CỦA BẠN (Trần Đình Hoàn)

<http://dotchuoinon.com/2012/08/30/do-luong-chieu-sau-tam-linh-cua-ban/>

Chúng ta thường hỏi:

- Tôi đã Thiền đến đâu?
- Tôi đã yêu Chúa đến đâu?
- Tôi đã tư duy tích cực đến đâu?

...

Tất cả mọi câu hỏi như thế đều được trả lời bằng một câu hỏi khác: “Tôi đã tĩnh lặng đến mức nào trong liên hệ với mọi người mọi việc quanh tôi?”

Nếu bạn bức xúc, gây hấn, gây lộn, tranh chấp, hơn thua, tranh giành, hay kể cả âm thầm hậm hực, về ai đó hay việc gì đó trong ngày, thì câu trả lời là “Không”—tôi chưa Thiền đến mức, tôi chưa yêu Chúa đến mức, tôi chưa tư duy tích cực đến mức...

Các bạn, chúng ta đọc đủ mọi kinh sách trên trời dưới đất, nhưng vấn đề chỉ giản dị có vậy: Ta tĩnh lặng đến đâu trong đời sống hàng ngày, với đủ thứ vấn đề từ người chung quanh (đồng nghiệp, anh chị em, người đi đường...) đến sự vật chung quanh (kẹt đường, lụt lội, đường xá bần thiu...).

Nếu bạn căng, bức xúc, bức mình, hay stress... là bạn chưa đến mức—chưa Thiền đến mức, chưa yêu Chúa đến mức, chưa tư duy tích cực đến mức...

Các bạn có thể theo những trường phái tâm linh khác nhau, nhưng nếu bạn đi đúng đường, đích điếm chỉ là một: *Tĩnh lặng. Tĩnh lặng trong tiếp xúc với mọi người, mọi vật, mọi sự trong ngày.*

5.2 BẠN SÂU SẮC TÂM LINH ĐẾN ĐÂU ? (Trần Đình Hoàn)

<http://dotchuoinon.com/2013/09/18/ban-sau-sac-tam-linh-den-dau/>

Bằng chứng chắc chắn nhất để bạn biết bạn đã phát triển tâm linh đến đâu, đang ở đài trắng hay đài đen, là ở mức nhạy cảm trong liên hệ với người khác.

Nếu bạn nhạy bén với cảm xúc của người đối diện thì thường là người kia chưa kịp nói, bạn đã hiểu ý và nói ra đúng ý người kia. Đó là thầy tư duy tích cực, thầy sâu sắc về tâm linh.

Nếu người ta nói mà bạn hiểu được chỉ một chút xíu, và phần lớn là sai ý, đó là vì trái tim bạn chưa nhạy cảm. Thường là vì cái tôi của bạn còn nhiều và che mắt bạn.

Nếu người ta phải hét la mà bạn cứ như người điếc, thì bạn đang ở mức đài trắng.

Một trái tim đầy yêu thương, khiêm nhu, và tĩnh lặng, thì luôn luôn nhạy cảm với lời nói, cử chỉ và cảm xúc của người đối diện, và sẽ luôn làm họ cảm thấy ấm áp khi bạn ngồi cạnh.

Tất cả mọi kinh sách chỉ đề hướng đến một điều—yêu người. Và nếu bạn biết yêu người, thì bạn sẽ rất nhạy cảm với người. Thiếu nhạy cảm là bạn chưa biết yêu người.

Cho nên hãy thường xuyên đo lường sự nhạy cảm của bạn trong giao tiếp với người khác và ứng xử nhân hậu nhờ sự nhạy cảm đó.

Người nhạy cảm với người khác thường thành công vì biết cách ứng xử và nói năng làm người ta ấm lòng.

5.3 CẢM NHẬN THẾ GIỚI TÂM LINH (Trần Đình Hoàn)

<http://dotchuoinon.com/2014/01/14/cam-nhan-the-gioi-tam-linh/>

Có một thế giới của thánh thần, của Chúa, của chư Phật, của năng lượng vũ trụ... Người ta đã nói nhiều về những điều đó trong nhiều ngàn năm, dưới nhiều hình thức. Nhưng làm sao để chúng ta có thể sờ được thế giới đó?

Nhiều tôn giáo dạy rằng ta sẽ đến nơi đó sau khi chết.

Sau khi chết thì cũng được, nhưng mình không quan tâm. Mình quan tâm “ở đây lúc này”. Nếu có một thế giới tâm linh, chúng ta phải có cách để sờ được nó, ít nhất là một chút.

Làm sao?

Làm sao thì tính sau, nhưng việc mình biết không được là tìm đến thế giới tâm linh bằng lý luận. Bạn không thể ngồi đó dùng lý luận để tìm đường. Đó là ngõ cụt.

Có một vài câu nói trong kinh sách ảnh hưởng rất lớn với mình trong những tìm kiếm tâm linh:

- God is love – Thượng đế là tình yêu (1 John 4:8).
- Blessed are the pure in heart, for they will see God – Phúc cho người có trái tim tinh khiết, vì họ sẽ thấy được Thượng đế (Matthew 5:8).
- Bồ tát diệt độ vô lượng vô số vô biên chúng sanh mà thật không có chúng sanh được diệt độ. Vì có sao? Vì nếu Bồ tát còn tướng ngã, tướng nhân, tướng chúng sanh... tức chẳng phải Bồ tát. (Kinh Kim Cang, Đoạn 3)

Thượng đế là tình yêu. Tình yêu là điều ta không thể giải thích hay lý luận. Ta chỉ có thể biết trong trái tim của mình. Nếu ta chưa yêu bao giờ—nhất là yêu một cô hay một cậu—thì ta không thể biết tình yêu là gì. Chính vì thế mà nhiều người có bạn trai hay bạn gái, nhưng luôn tự hỏi “Mình có yêu người này không? Hay chỉ thích như là bạn?” Chỉ khi ta yêu, ta mới biết được tình yêu là gì.

Và khi ta yêu, đó là Thượng đế đang sống trong ta. Và chúng ta càng yêu nhiều, ta càng cảm nhận được sự hiện diện của Thượng đế trong ta.

Và nếu ta muốn thấy Thượng đế thì ta phải có trái tim tinh khiết. Trái tim tinh khiết là như thế nào?

Trái tim tinh khiết là trái tim trong như kim cương chẳng có tí vết gì trong đó. Rất khó có. Nhưng mình chỉ các bạn cách tập trung vào một điểm để có trái tim tinh khiết: Đó là, yêu tất cả mọi người, một chiều, vô điều kiện. Nếu bạn càng yêu được nhiều người quanh bạn, nhất là kẻ thù và những người làm khó bạn, thì trái tim bạn càng tinh khiết, và bạn càng cảm thấy rõ sự hiện diện và sức mạnh của Thượng đế trong bạn.

Và nếu bạn yêu mọi người đến mức bạn không còn phân biệt “mình” (ngã) và “người khác”(nhân) nữa, thì bạn đã là Phật.

Đây là các điều chúng ta đều có thể trải nghiệm được ở mức độ này hay mức độ kia, để có thể nhạy cảm và nhận ra được thế giới tâm linh, sức mạnh tâm linh trong lòng ta.

Các bạn, những điều tâm linh này, chúng ta phải trải nghiệm, phải sờ được, tức là phải cảm giác được rõ ràng trong tim chúng ta. Đừng làm nhảm điều bạn chưa cảm nghiệm được, chỉ vì cha thầy nói thế, kinh sách nói thế... Hãy thử sống nghiêm chỉnh cách sống tâm linh để bạn có thể sờ được thế giới tâm linh bằng trái tim của bạn. Như thế bạn sẽ biết thế giới tâm linh là gì, và làm sao để trái tim bạn mở cửa đi vào thế giới tâm linh đó, và bạn là một phần quan trọng của thế giới tâm linh đó như thế nào.

Lúc đó bạn sẽ thấy đời sống bạn có nhiều ý nghĩa hơn, và thấy được chỗ đứng của bạn trong vũ trụ rộng lớn này.

5.4 LIÊN KẾT VỚI THẾ GIỚI TÂM LINH (Trần Đình Hoàn)

<http://dotchuoinon.com/2014/01/15/lien-ket-voi-the-gioi-tam-linh/>

Trong bài Cảm nhận thế giới tâm linh, mình có nói là chúng ta phải dùng trái tim của mình để có thể sờ vào thế giới tâm linh.

Thế giới tâm linh đó là trái tim của ta, ở trong trái tim của ta, nhưng cũng tràn ngập vũ trụ này. Thế giới đó có nhiều tên: Chúa, Phật, Đức mẹ, Quan Âm, Không... Tên gì thì không quan trọng, nhưng điều quan trọng là chúng ta thực hành tâm linh đúng đường thì phải có cách để nắm bắt được nguồn năng lượng vĩ đại đó, phải có thể kết hợp làm một với nguồn năng lượng vĩ đại đó. Đó mới là bằng chứng chúng ta đi đúng đường. Và đây là điều chúng ta có thể cảm nhận rất rõ trong tim mình.

Đây là điều rất quan trọng nếu bạn đã tập luyện đến mức cao điểm, đến mức đã có thể, và cần, vượt qua khỏi tầng công thức, để đến tầng chứng ngộ.

Ngày nay người ta lệ thuộc hầu như hoàn toàn vào công thức: Đọc kinh, ngồi Thiền, cầu nguyện, đi nhà thờ, đi chùa, làm việc từ thiện... Chính vì vậy mà đời sống tâm linh bị đứng ngay tại mức nhập môn, dù đã thực hành mấy mươi năm. (Xem “Không có từ tâm”). Tất cả các công thức đều giúp chúng ta lúc nhập môn. Nhưng tự chúng nó, chúng chẳng giúp ta đi được đâu xa cả. Vì cánh cửa tâm linh để liên kết với thế giới tâm linh đòi hỏi những điều cao hơn là công thức. Liên kết tâm linh đòi hỏi trái tim của thánh nhân.

Trái tim thánh nhân đòi hỏi chúng ta: Từ bi vô lượng, đến mức yêu thương tất cả mọi người, vô điều kiện. Yêu đến mức không còn phân biệt ngã nhân, không còn phân biệt ta người.

(Trái tim thánh nhân có nhiều đức hạnh khác như là khiêm tốn, tĩnh lặng, không sợ... Nhưng nếu ta chỉ thuần thực một hạnh, như “yêu người vô điều kiện”, tự nhiên ta sẽ có được những hạnh khác, vì tất cả các đức hạnh đều chỉ là hoa quả của một trái tim tinh khiết).

Và các bạn đừng sợ cụm từ “trái tim thánh nhân” vì các bạn nghĩ mình không là thánh nhân. Các bạn, thánh nhân là người thánh, chỉ là người như chúng ta nhưng coi như đã có đai đen vài ba đẳng. Nếu bạn đang là đai vàng thì cũng có lúc có được đai đen mà.

Các bạn, yêu mọi người vô điều kiện là yêu anh xích lô vô điều kiện, yêu người ăn mày vô điều kiện, yêu kẻ cướp ngu si vô điều kiện...

Bạn không thể yêu “loài người” mà thôi, loài người là một từ rất tổng quát và mơ hồ. Dù bạn yêu cả loài người, bạn vẫn cần yêu từng người trong loài người, cảm xúc với từng người trong loài người.

Và yêu là một cảm xúc trong tim – yêu ái, xót xa, tưởng nhớ, quan tâm... Bạn không thể nói yêu bằng miệng mà trái tim không rung động thực sự.

Một trái tim đầy yêu thương là trái tim đầy Thượng đế, trái tim của Phật.

Một trái tim yêu thương là trái tim vô ngã, không còn tôi, vì còn tôi thì bạn sẽ yêu tôi và rất khó để mà yêu mọi người vô điều kiện.

Thông thường người tu hành lâu năm có thể cầu nguyện thường xuyên với Chúa/Phật, nhưng lại nghĩ đến đồng loại như một danh từ trừu tượng, mà không thực sự yêu từng người, yêu từng người trong tâm tưởng như yêu người yêu, đến mức khiêm tốn như khiêm tốn với người yêu, đến mức không còn mình (vô ngã) đối với người yêu. Cho nên, cánh cửa tâm linh của họ không mở. Và dù danh xưng hay chức vị của họ cao đến mức nào, họ luôn luôn đứng ở mức nhập môn, chẳng hiểu được gì sâu sắc.

Tất cả mọi điều này dễ dàng hơn chúng ta nghĩ rất nhiều. Yêu mọi người vô điều kiện khó nhưng mà dễ. Nếu chúng ta thực sự quan tâm đến thế giới quanh ta, ta sẽ biết yêu thương mọi người vô điều kiện. Ai quanh ta cũng khổ, cũng bị ở trong vòng tham sân si ngã mạn.

Và khi trái tim bạn đã trưởng thành đến mức tiếp cận được với thế giới tâm linh rồi, thế giới tâm linh sẽ truyền thông (communicate) với bạn bằng ngôn ngữ văn hóa của bạn. Tức là, nếu bạn là người Công giáo, thế giới tâm linh là Chúa, Đức mẹ, các thánh. Nếu bạn là Phật giáo, đó là Phật bà Quan Âm, Phật Thích Ca, các Bồ tát, Không. Nếu bạn là Hồi giáo, đó là Allah, tiên tri Mohammad, các tiên tri Hồi giáo...

Các điều này bạn sẽ thấy rất rõ trong trái tim của bạn (Không nói đến một số ít trường hợp, có người thấy bằng mắt).

Thế giới tâm linh thường truyền thông với chúng ta qua ngôn ngữ văn hóa của ta. Ai đến với ta từ thế giới tâm linh không quan trọng, điều quan trọng là bạn biết trái tim đầy yêu thương của bạn đã đến mức hòa nhập với nguồn năng lượng tình yêu vô tận trong vũ trụ— bạn sẽ được vững mạnh, bình an, yêu thương, và trí tuệ.

5.5 COMMUNICATION VỀ CÁC VẤN ĐỀ TÂM LINH (Trần Đình Hoàn)

<http://dotchuoion.com/2014/07/22/communication-ve-cac-van-de-tam-linh/>

Chúng ta nói rất nhiều về communication trên ĐCN—cách nói, cách viết, cách nghe, các cách truyền thông nói chung. Tuy nhiên communicating về những vấn đề tâm linh luôn là điều khó nhất.

Theo mình nhận thấy, dùng lý luận hoặc lý giải để giải thích hoặc rao giảng các điều tâm linh thường đạt hiệu quả rất thấp. Nói chung thì ở xa nhau, không có cách nào tốt hơn, thì ta dùng chữ nghĩa và lời nói. Nhưng chữ nghĩa và lời nói là cách thấp nhất.

Thường thì chính con người và sự hiện diện của mình communicate tốt hơn. Sự điềm đạm bình an của mình, cách lắng nghe của mình, cách mình tự nhiên thấm lời của người kia vào mình, và cách mình cầm tay người kia vỗ về hay chỉ một cái gậy đầu và một câu ngắn nào đó, như là “Mình thực hiểu điều bạn nói, mình sẽ cầu nguyện thật nhiều cho bạn”, tất cả những điều này thường communicate tốt hơn hàng vạn chữ nghĩa.

Tất cả mọi vấn đề tâm linh đều quy về một điểm: tình yêu (lòng từ) của mình đối với người đối diện.

Đó không phải là một trao đổi tư tưởng hay kiến thức, mà là một chuyển giao trái tim, mình trao trái tim của mình cho người kia, với một hiểu biết sâu đậm về điều người kia đang nói.

Thật là khó làm thế. Vì thường là chúng ta trao đổi quá nhiều luận lý và phân tích khi nói chuyện với nhau trong giới trí thức. Nhưng communicating những vấn đề tâm linh là chuyển giao chính trái tim mình, kể cả khi mình chuyển giao kiến thức tâm linh.

CHÚC CÁC BẠN LUÔN THỰC HÀNH TÂM LINH!

(VUI LÒNG THAM KHẢO THÊM TRÊN DOTCHUOION.COM)