

# Chuyển Đổi Cốt Lõi Vị Ngã ra Vị Tha

Thầy Hằng Trường thuyết giảng

*Thông thường, mỗi lần những ngày lễ trôi qua, chúng ta cảm thấy vui nhưng nhiều khi cũng cảm thấy bị rớt xuống vì hôm qua thì vui quá và hôm nay không còn gì để vui cả. Mình cảm thấy như hụt hẫng. Có khi xong ngày lễ rồi, mình như bị vật vờ nhớ lại ngày vui hôm qua, không biết làm gì hôm nay để được vui thêm và rồi tiếp tục chạy ra ngoài tìm những niềm vui khác lấp vào.*

*Niềm vui bên ngoài, không phải nguồn vui tạo ra từ bên trong thì không gọi là Hỷ (trong Từ, Bi, Hỷ, Xả). Hỷ là niềm vui nội tại, không ngừng lan tỏa ra bên ngoài. Ông Mihaly Csikszentmihalyi cho rằng sự vui sướng (happiness) không phải do mình đạt được một cái gì mà do tâm mình ở trong trạng thái lưu xướng (flow), trạng thái chuyên chú vào một chuyện gì đó. Mình đem tất cả tinh thần, sức lực của mình dồn vào chuyện đó. Sự chuyên chú, chuyên nhất đó sản sinh ra một cảm xúc đặc biệt mà ông gọi là flow, một cảm xúc rất tự tại, rất nhẹ nhàng, chúng ta gọi là sung sướng.*

*Hạnh phúc là một từ ngữ diễn tả cảm giác được cái gì, hay cảm nhận điều gì vui nhưng từ ngữ đó không nói lên trạng thái flow, tạm dịch là trạng thái lưu xướng. Chữ lưu xướng cũng khó hiểu lắm, có thể nói là một trạng thái tâm chuyên nhất. Sau những ngày vui lễ lạc, mình cảm thấy hụt hẫng, thấy sao sao, thiếu thiếu cái gì đó. Để tránh tình trạng bị hụt hẫng ấy, chúng ta nên tập luyện cho tâm mình có trạng thái flow, có chỗ dựa, và từ đó sản sinh ra một cảm xúc an toàn, tự tại.*

*Thầy tin rằng phương thức mà chúng ta đang tu ‘chuyên chú vào tâm luân và hình dung chúng tử VA’ là một phương pháp rất quan trọng, không phải mới lạ, đã có cả ngàn năm lịch sử rồi. Phương thức này tạo ra sự chuyên chú.*

Các bác ngồi chuyên chú, tâm nghĩ đến chữ VA, nghĩ là chúng tử này lan tỏa ánh sáng tình thương, lan tỏa những làn sóng ấm áp từ trong tim ra phía trước, phía sau, phía bên trái, phía bên phải, trên và dưới. Chỉ cần ngồi chuyên chú như vậy trong 5, 7 phút, hình dung trong đầu như vậy thì tâm đi vào trạng thái flow, trạng thái chuyên nhất.

Lúc đầu sẽ có những tư tưởng, hình ảnh hiện lên, cứ mặc kệ, tập một hồi, các bác sẽ thấy không những là mình vô trạng thái chuyên nhất mà thực sự còn có cảm giác ấm áp từ từ lan tỏa ra. Tới đây thì mình không dựa vào bên ngoài mà dựa vào bên trong, vào sức mạnh nội tại để tạo ra (generate) niềm vui. Niềm vui đó lúc nào cũng ấm áp. Sự ấm áp đó được gọi là tình thương. Tức là khi các bác quán chữ VA, hay nghĩ vào tâm luân và hình dung chữ VA rồi lan tỏa những làn sóng ấm áp ra một hồi rồi thì tự nhiên sẽ cảm nhận được một sự tự tại, sự chuyên nhất trong tâm gọi là niềm vui.

Sự chuyên nhất đó đem tới cho mình cảm giác an toàn (sense of security), cảm giác thương mến (sense of love). Khi các bác không chạy ra ngoài, mà lan tỏa sự ấm áp từ bên trong ra là cả một sự thay đổi về phương thức sống, cách nhìn và từ trường của cuộc sống. Không chạy ra ngoài nữa, từ trong tâm, mình lan tỏa tình thương ra. Trong sự lan tỏa đó, mình sẽ đạt được sự chuyên nhất, một trạng thái flow.

Thầy nghĩ rằng sau những ngày vui chơi, chúng ta hãy ngồi trong sự tĩnh lặng, hãy quay lại tìm một phương thức sống mới: không chạy ra bên ngoài tìm niềm vui mà đem niềm vui bên trong lan tỏa ra ngoài. Khi các bác ngồi uống một ly trà, ăn điểm tâm với người trong gia đình, hay đang quét nhà, đang làm việc nhưng trước khi, đang khi hay sau khi làm, các bác hãy nghĩ mình đang lan tỏa tình thương từ tâm luân, từ trong chúng tử hay hạt giống quang minh VA thì sẽ thấy cuộc đời mình thay đổi theo chiều hướng rất quan trọng, không hướng nội cũng không hướng ngoại. Phát triển tâm thức với chiều hướng từ trong lan tỏa ra ngoài, chiều hướng hoàn toàn ngược lại với tâm thức Vị Ngã. Đó là tâm thức Vị Tha. Vào những ngày cuối năm, chúng ta nên quay trở về lại với tâm tánh đẹp đẽ, sáng suốt mà sự ấm áp vị tha vốn sẵn có trong tâm mình.