

Cân bằng những ưu tiên

ISSN: 2734-9195 08:05 15/08/2026

Hãy trở thành một người mới bắt đầu. Hãy làm rỗng tâm trí khỏi những câu trả lời và học cách sống cùng những câu hỏi - cũng như yêu thương chính những câu hỏi ấy.

Nếu mong tìm được **hạnh phúc** lâu bền, bạn phải trả lời một câu hỏi: đâu mới là ưu tiên thực sự của bạn - **đời sống** nội tâm hay đời sống bên ngoài?

“Lòng từ bi cao nhất, cũng là hành động từ bi duy nhất thực sự có ý nghĩa, là chỉ cho một người con đường trở về với sự giải thoát của chính họ”. Đó là lời của một trong những **vị thầy tâm linh** của tôi khi trả lời câu hỏi tôi từng đặt ra về việc ứng dụng Dharma (Pháp) vào đời sống hằng ngày.

Tôi đặt câu hỏi ấy bởi trong các lớp thiền do mình hướng dẫn, tôi thường nhấn mạnh việc sử dụng những cảm giác ham muốn và ghét bỏ nảy sinh trong đời sống thường nhật như những cơ hội để thực hành sống với Pháp. Vị thầy ấy nhẹ nhàng gợi ý rằng trong cách giảng dạy của mình, tôi đã nhấn quá nhiều vào việc làm thế nào để hiện diện trọn vẹn trong từng khoảnh khắc, với một trái tim **tỉnh thức** và rộng mở.

Điểm cốt lõi mà thầy muốn nói là: bởi chúng ta rất dễ bị cuốn vào những nhu cầu cảm xúc và thể chất của chính mình, nên không bao giờ được để tâm trí có cơ hội biến những ham muốn của **bản ngã** thành ưu tiên hàng đầu trong cuộc sống. Nguy cơ khi xem đời sống hằng ngày như một con đường thực hành Pháp là thay vì tìm thấy tự do, bạn chỉ trở thành một người tốt hơn nhưng chỉ trong chừng mực điều đó không đe dọa đến những nhu cầu của bản ngã.

Lời nhắc nhở của thầy: hãy cảnh giác trước những cạm bẫy của đời sống thường nhật, nhìn xuyên qua chúng và tập trung vào mối tương quan của mình với cái siêu việt là một giáo huấn quan trọng trong nhiều truyền thống **tâm linh**, trong đó có Kitô giáo và Phật giáo.

Giáo huấn ấy cho rằng nếu thực sự là một người tìm kiếm chân lý, trọng tâm của bạn phải là cái chết của bản ngã, trở nên tự do khỏi sự nắm giữ, bám chấp

vào những phần thưởng của đời sống thường nhật, đồng thời xuyên phá ảo tưởng rằng bất cứ điều gì trong thế giới hữu hạn và **vô thường** này cũng có thể mang lại cho bạn hạnh phúc lâu bền.

Đó là tầm nhìn lớn lao, đòi hỏi lòng can đảm kiên định, không khuất phục trước cám dỗ hay xao lãng, đồng thời tôn vinh sự kỳ vĩ của những gì một người tìm kiếm sự **giải thoát** có thể đạt tới. Tầm nhìn ấy tiếp thêm sinh lực cho nỗ lực tìm kiếm tự do và thâm nhập vào những huyền nhiệm của đời sống.



Chú thích ảnh:

Outer life: Accomplishments, Possessions, Recognition, Comfort.

Tạm dịch - Cuộc sống bên ngoài: Thành tựu, Tài sản, Sự công nhận, Sự tiện nghi.

Inner Life: Purpose, Meaning, Awareness, Freedom

Tạm dịch - Cuộc sống bên trong: Mục đích, Ý nghĩa, Sự tỉnh thức, Tự do.

Choose your priority

Tạm dịch: Hãy chọn ưu tiên của bạn.

Hình minh họa được tạo bởi AI

Vài tháng sau cuộc trò chuyện ấy, tôi đặt cùng câu hỏi với một vị thầy khác, người cũng có ảnh hưởng sâu sắc đến tôi trong những năm gần đây. Vị thầy này có quá trình thực hành chuyên sâu hơn bất kỳ vị thầy phương Tây nào mà tôi từng theo học. Ông nói: *“Tôi đã nhận ra rằng thực hành chính niệm đôi khi cũng chỉ là một khái niệm. Thay vào đó, đơn giản là biết rằng: ‘Khoảnh khắc này*

đang như thế này’. Chúng ta rất dễ bị cuốn vào các khái niệm. Niết-bàn cũng là một khái niệm. Làm sao bạn có thể biết đó thực sự là gì? Nhưng bạn có thể biết khoảnh khắc này đang sinh khởi và qua đi. Hãy cứ tin vào thực hành chính niệm trực tiếp đối với những gì đang diễn ra trong khoảnh khắc này và bạn sẽ tiếp cận được sự tĩnh lặng và tính không”.

Vị thầy này nhấn mạnh việc giải phóng tâm ngay trong từng khoảnh khắc như con đường dẫn đến giải thoát. Đối với ông, chỉ có khoảnh khắc này, trong đó bạn hoặc đang tỉnh thức, hoặc chưa tỉnh thức; đang gây khổ cho chính mình và người khác, hoặc không gây khổ. Vì vậy, phương tiện thiện xảo nhất để tìm đến tự do tối hậu không phải là tập trung vào một mục tiêu nào đó trong tương lai, mà là giải phóng chính khoảnh khắc hiện tại.

Và bằng cách liên tục lặp lại quá trình ấy, dần dần bạn sẽ an trú trong tự do mà không còn xem đó là điều gì đặc biệt.

Khi nghe những bài pháp thoại của vị thầy này, bạn có thể hình dung một khả năng rằng mình vẫn có thể tìm thấy tự do và hạnh phúc, ngay cả khi còn đầy những thiếu sót. Trong tầm nhìn ấy, tâm trí giống như dòng suối luôn vận động và biến đổi. Cũng như bạn không bao giờ có thể bước xuống cùng một dòng suối hai lần, trong đời sống cũng không có gì để bạn có thể bám giữ mãi, cho dù điều ấy có quý giá đến đâu.

Sự ấm áp của giáo huấn thứ hai có thể khiến bạn thấy dễ tiếp nhận hơn, hoặc bạn có thể bị cuốn hút bởi sự sáng rõ và chắc chắn của giáo huấn thứ nhất. Tôi tham dự các khóa tu với cả hai vị thầy, bởi tôi dành cho những gì mỗi người trao truyền một lòng kính trọng và biết ơn sâu sắc.

Khi ngồi bên vị thầy thứ nhất, tôi cảm nhận được sức mạnh trong tầm nhìn của ông và được truyền cảm hứng để nỗ lực nhiều hơn cho sự giải thoát của chính mình bằng một sự thực hành chuyên sâu hơn. Đồng thời, tôi cũng nhận thức sâu sắc hơn về vô số lần mình co rút tâm lại trong đời sống hằng ngày, mong muốn mọi thứ phải khác đi so với thực tại.

Khi ngồi bên vị thầy thứ hai, chính sự hiện hữu của ông truyền cảm hứng cho tôi biến đời sống của mình thành Pháp - ngay lúc này, đúng như nó đang là. Ở đó không có cảm giác hy sinh hay đấu tranh, chỉ có lời mời gọi buông bỏ những sự cố chấp liên tục nảy sinh trong đời sống quanh những điều mình mong muốn và những nỗi lo của mình.

Ở sự hiện diện của ông, thật rõ ràng rằng tham ái tạo ra khổ đau. Ông là hiện thân của nguồn sức mạnh giúp con người tự đứng vững và tự giải phóng chính

mình. Điều ấy có thể cảm nhận rất rõ qua sự thông dong trong đời sống của ông, cũng như sự tự do làm nền tảng cho lòng khiêm nhường chân thành nơi ông.

Quả thật, không có gì đáng ngạc nhiên khi mỗi vị thầy đều được đào luyện bởi một vị thầy khác và giáo pháp của những vị thầy đi trước cũng mang cùng trọng tâm mà họ đang trao truyền hôm nay. Đó chính là bản chất của truyền thừa.

Tuy nhiên, bạn hoàn toàn có thể là một người học trò tận tâm của cả hai vị thầy, như tôi, bởi chỉ có một Pháp. Cả hai đều giảng dạy từ những kinh điển cổ xưa giống nhau, cùng đưa ra những phương tiện thiện xảo để sống và cùng trình bày Pháp vừa như một hành trình, vừa như đích đến.

Cả hai cũng giảng dạy về lời hứa của giác ngộ viên mãn, hay Bồ-đề tâm tuyệt đối (absolute bodhichitta), như đích đến của một thân người quý báu.

Tương tự, cả hai cũng đưa ra những phương tiện thiện xảo để nuôi dưỡng hành vi giác ngộ trong đời sống trước mắt, hay Bồ-đề tâm tương đối (relative bodhichitta), được hiểu như sự tự do khỏi khổ đau ngay trong từng khoảnh khắc.

Vì vậy, sự khác biệt trong giáo huấn của họ thực chất chỉ là khác biệt rất tinh tế về định hướng: làm thế nào để đạt được cả hai - Bồ-đề tâm tương đối và Bồ-đề tâm tuyệt đối thông qua cách bạn thực hành chính niệm.

Đôi khi, những người thực hành có thể nghĩ rằng giáo huấn thứ nhất nhấn mạnh vào tâm, còn giáo huấn thứ hai nhấn mạnh vào trái tim; hoặc cho rằng giáo huấn thứ nhất là một giáo huấn “cứng”, còn giáo huấn thứ hai “mềm”. Nhưng hãy cẩn thận, bởi cách phân biệt như vậy rất dễ khiến sự khác biệt giữa hai giáo huấn bị đơn giản hóa quá mức.

Nhiệm vụ của bạn trên con đường tâm linh là tìm ra tầm nhìn về sự thực hành của chính mình, một tầm nhìn vừa mang lại sự sáng rõ về mục đích trong tâm trí, vừa khơi dậy cảm thức sâu sắc từ trái tim về khả năng hình dung và động lực tiến bước.

Và rất có thể, đó sẽ là một sự cân bằng luôn chuyển động giữa hai chiều hướng ấy.

Xác lập tầm nhìn

Để hiểu rõ hơn sự khác biệt giữa hai tầm nhìn này, hãy hình dung bạn đang đi lên một con đường núi rất dài và dốc, phủ đầy cây bụi rậm. Bạn có thể tìm được đường đi chỉ vì chưa bao giờ rời mắt khỏi đỉnh núi đang vẫy gọi mình. Bạn không cho phép bản thân bị xao lãng, dù vẫn ăn uống, ngủ nghỉ và đáp ứng những nhu cầu thiết yếu của đời sống.

Ngay cả khi con đường trở nên bằng phẳng, không còn quá dốc và bạn có thể tận hưởng vẻ đẹp của cảnh vật xung quanh, bạn cũng không nhìn khỏi đỉnh núi quá lâu, bởi bạn biết rằng nếu mất dấu đỉnh núi, bạn rất dễ đi chệch khỏi đường mòn và lạc giữa những bụi cây.

Mỗi khi quên không giữ đỉnh núi trong tầm mắt và mất phương hướng, bạn có thể lang thang theo những vòng tròn suốt nhiều giờ, nhiều ngày, nhiều tuần, thậm chí nhiều năm; lặp đi lặp lại tất cả những khuôn mẫu nắm giữ và bám chấp của đời sống thế tục.

Đó là trải nghiệm về cái “siêu việt” (transcendent) hay “nhất thể” (unity), trong đó sự giải thoát nội tâm, được biểu tượng bằng đỉnh núi, trở thành niềm hy vọng duy nhất và là nền tảng duy nhất để tổ chức đời sống theo cách không gây tổn hại.

Đối với nhiều người thực hành, khát vọng hướng đến sự nhất thể chính là tầm nhìn truyền cảm hứng mạnh mẽ nhất. Với bạn, “nhất thể” có thể là trải nghiệm trực tiếp về “tính nhất thể” với toàn bộ đời sống hoặc với Thượng đế; có thể là sự nhận biết về tính tương thuộc của đời sống, hoặc là sự trực nhận tính Không, từ đó mọi sự sống sinh khởi và trở về theo trật tự nhân duyên nhất định.

Biết rằng những người khác đã thực hiện cuộc hành trình này và rằng đây là mục đích cao nhất của đời sống, sẽ tạo động lực để bạn tiếp tục bước đi, ngay cả khi lạc đường, khi khoảng cách dường như quá xa, hay khi bạn cảm thấy mình không xứng đáng.

Bạn giống như Dante, sẵn sàng chủ động đi qua địa ngục để đến được Paradiso (Thiên đường).

Bây giờ, một lần nữa hãy hình dung đỉnh núi ấy cùng con đường đầy gian khó dẫn lên đó. Bạn không hề kém phần quyết tâm đi theo con đường đến đỉnh, nhưng bản chất của bạn đã thay đổi, hoặc bạn đã trải qua những kinh nghiệm mới trong đời; vì vậy, lần này bạn phản ứng từ một góc nhìn hay sự soi chiếu khác.

Đối với bạn, cách hiệu quả nhất để tiếp tục đi trên con đường ấy là tập trung vào bước chân mình đang thực hiện ngay lúc này, rồi bước tiếp theo, rồi bước

tiếp theo nữa.

Tại sao?

Bởi bạn nhận ra rằng bước chân bạn đang thực hiện ngay trong khoảnh khắc này hoặc gây khổ cho chính mình hay người khác, hoặc không. Những suy nghĩ, lời nói và hành động liên quan đến bước chân ấy hoặc hòa hợp với những giá trị mà đỉnh núi biểu trưng, hoặc đi ngược lại chúng.

Sự nhận biết này giữ bạn ở lại với hiện tại, trong tỉnh thức và có động lực tiến bước.

Không phải bạn đang tìm cách thoái lui hay thỏa hiệp bằng việc ở lại với “bây giờ”. Đơn giản đó là con đường chắc chắn nhất để bạn có thể đến được đỉnh núi, bắt đầu từ chính nơi mình đang đứng.

Đây là trải nghiệm về cái “hiển lộ” (manifest) hay “tính toàn thể” (wholeness), trong đó hạt giống của sự giải thoát hiện diện trong từng khoảnh khắc. Điều bạn quan tâm không phải là trải nghiệm của khoảnh khắc này dễ chịu hay khó chịu, mà là bạn có đang nắm giữ cái dễ chịu hay đang cố tránh xa cái khó chịu hay không.

Trong dòng sông không ngừng trôi của những suy nghĩ, cảm xúc và hành động mà bạn gọi là “tôi”, bạn chấp nhận bản chất luôn biến đổi và vô ngã của cái “tôi”, nhờ vậy trong từng khoảnh khắc bạn được giải phóng khỏi tham lam, sân hận và si mê.

Những khoảnh khắc tự do ấy tích lũy lại, tạo nên những thói quen mới, đồng thời mở ra khả năng cho nhiều tự do hơn nữa, tất cả chỉ bằng việc hiện diện trong “Bây giờ” linh thiêng và luôn hiện tiền.

Quả thực, việc tiếp cận Pháp từ cả hai góc nhìn đều rất hữu ích. Nhiều khả năng, tại một thời điểm nào đó trong đời, bạn sẽ đồng cảm với một góc nhìn nhiều hơn góc nhìn còn lại. Cũng có thể hiện tại bạn tổ chức đời sống và sự thực hành của mình xoay quanh một quan điểm, rồi đến giai đoạn khác của cuộc đời lại chuyển sang quan điểm kia.

Tôi nhận thấy rằng sẽ rất hữu ích nếu chủ động điều chỉnh sự thực hành của mình theo tầm nhìn khơi dậy sức sống mạnh mẽ nhất nơi trái tim, tầm nhìn mang lại ngay lập tức cho đời sống cảm nhận rõ nét về ý nghĩa và sự chính trực.

Nhưng bất kể bạn lựa chọn nhấn mạnh tính nhất thể hay tính toàn thể, chắc chắn sẽ có lúc bạn vẫn lạc giữa những bụi cây, thậm chí tạm thời quên mất

cuộc hành trình của mình. Tuy vậy, những tầm nhìn nội tâm về cách bạn đang thực hiện cuộc hành trình sẽ giúp bạn cuối cùng tìm lại được con đường.

Mỗi cách nhấn mạnh đều có mặt khuất và mặt khuất ấy có thể khiến bạn đi chệch hướng.

Chẳng hạn, có những người thực hành chân thành đạt được những trạng thái nhất thể mạnh mẽ, trong đó họ trải nghiệm niềm an lạc của cái siêu việt. Nhưng đáng tiếc là khi không ở trong trạng thái ấy, họ lại sống mà không thực sự tự quán chiếu. Họ trở thành những “người nghiện khóa tu” hoặc “nghiện samadhi” - những người cảm thấy mình đặc biệt và điều đó thể hiện ngay trong cách họ hành xử. Họ hành động với rất ít nhận thức về những khổ đau mà mình gây ra cho bản thân hoặc người khác.

Tương tự, những người thực hành khác tạo dựng cảm giác về tính toàn thể bằng cách đưa sự thực hành vào đời sống hằng ngày, nhưng rồi biến đó thành một lối sống, trong đó bản ngã ung dung ngồi ở vị trí trung tâm và hài lòng với việc tự tán thưởng mình là một người tử tế.

Họ chưa bao giờ thực sự cam kết tiếp tục tiến bước trên con đường giải thoát.

Có thể bạn nhận ra cả hai khuyết điểm ấy đều tồn tại nơi chính mình, bởi mỗi người chúng ta đều có xu hướng dao động qua lại giữa thiếu sót này và thiếu sót kia.

Điều được đòi hỏi ở bạn là cân bằng tầm nhìn về sự thực hành theo cách tạo ra động lực và cảm nhận về sự chính trực, bởi hai phẩm chất này thiết yếu đối với sức sống nội tâm.

Trong nhiều năm, tôi bắt đầu buổi thiền sáng của mình bằng thực hành từ ái (loving-kindness). Những lời nguyện có đoạn: *“Nguyện cho tôi được trải nghiệm tình yêu thương, niềm vui, sự kỳ diệu và trí tuệ trong đời sống này, đúng như đó đang là, khi tôi tiến về tính toàn thể và tính nhất thể”*.

Đó là cách tôi nhắc nhở bản thân về ý hướng của mình đối với bất cứ điều gì xảy ra trong ngày.

Xác lập những ưu tiên

Cũng như trên hành trình tâm linh, bạn có quyền lựa chọn giữa việc nhấn mạnh tính toàn thể hay tính nhất thể, thì bạn cũng phải đối diện với một thách thức khác: làm thế nào để cân bằng giữa phương diện nội tâm và ngoại tại của đời sống.

Ưu tiên thực sự của bạn là gì - đời sống nội tâm hay đời sống bên ngoài?

Tôi không nói đến cách bạn nhìn nhận về chính mình, mà nói đến cách bạn thực sự hành xử. Khi buộc phải lựa chọn, liệu bạn có thực sự sẵn lòng từ bỏ một vật chất mà mình trân quý, từ bỏ sự thỏa mãn của bản ngã đến từ thành tựu và sự công nhận, hay từ bỏ những tiện nghi của các thú vui giác quan để theo đuổi những phần thưởng khó nắm bắt và thường khó gọi tên của đời sống nội tâm?

Bạn có thể buông bỏ dù chỉ một trong những sự bám chấp lớn nhất của mình hay không?

Có thể bạn đã nhầm lẫn câu hỏi về việc ưu tiên đời sống nội tâm hay đời sống bên ngoài với sự quán chiếu về tính toàn thể và tính nhất thể. Những người thực hành mắc phải sự nhầm lẫn này thường mất phương hướng, hoặc cảm thấy như thể sự thực hành của mình không thể thực sự bắt đầu.

Cân bằng sáng suốt giữa các ưu tiên nội tâm và ngoại tại là phân bổ thời gian phù hợp với những giá trị mà bạn thực sự coi trọng, nói cách khác, bạn sẵn lòng hy sinh những mối bận tâm thế tục và những đòi hỏi của bản ngã đến đâu để phát triển đời sống nội tâm ngay trong cuộc sống hằng ngày.

Trong khi đó, việc sử dụng sáng suốt cái hiển lộ và cái siêu việt lại có nghĩa là xác định xem, vào thời điểm hiện tại, tầm nhìn nào về khả năng tâm linh sẽ hữu ích nhất đối với bạn.

Đây là một sự phân biệt quan trọng, bởi rất dễ tự đánh lừa mình rằng bạn đang tập trung vào tính toàn thể, trong khi trên thực tế, ưu tiên thực sự của bạn vẫn là những phương diện bên ngoài của đời sống.

Điều căn bản là bạn phải luôn tiếp xúc với ưu tiên thực sự của chính mình. Khi ấy, một tầm nhìn đúng đắn sẽ vừa củng cố vừa tiếp thêm sức mạnh cho sự cam kết của bạn đối với đời sống nội tâm.

Rất dễ tự biện minh rằng các ưu tiên nội tâm và ngoại tại của mình đang mất cân bằng vì bạn có một công việc quá bận rộn, con bạn đang ở một giai đoạn quan trọng, hoặc mối quan hệ tình cảm của bạn chưa ổn định. Bạn tự nhủ rằng một khi những vấn đề ấy được giải quyết, bạn sẽ dành nhiều thời gian hơn cho đời sống nội tâm.

Nhưng mọi việc không diễn ra như vậy, tương lai là điều không thể biết trước. Chỉ có thời điểm này và lựa chọn duy nhất của bạn là làm việc với đời sống đúng như nó đang hiện hữu.

Để phát triển đời sống nội tâm, bạn không nhất thiết phải từ bỏ tất cả những điều mình quan tâm trong đời sống thường nhật. Thay vào đó, bạn học cách cân bằng chúng theo cách phản ánh đúng những giá trị thực sự của mình.

Với phần lớn mọi người, điều này có nghĩa là phải nhiều lần buông bỏ những thứ mà tâm trí mách bảo rằng mình muốn có.

Không phải bạn mong muốn những điều bất thiện, vấn đề là bản ngã muốn quá nhiều, luôn đói khát và không bao giờ thấy đủ.

Cách duy nhất để thoát khỏi sự khát ái ấy là ngừng tổ chức đời sống xoay quanh đó, đồng thời dịch chuyển cán cân giữa đời sống nội tâm và đời sống bên ngoài.

Sự chuyển dịch ấy ban đầu thường không mang lại cảm giác dễ chịu. Nhưng theo thời gian, bạn sẽ trải nghiệm một không gian rộng mở trong tâm, quý giá hơn rất nhiều so với những gì bạn đã hy sinh.

Đôi khi, việc tái lập cân bằng giữa các ưu tiên nội tâm và ngoại tại có thể được thực hiện chỉ bằng cách thay đổi những thói quen nhỏ trong đời sống hằng ngày.

Bạn có sẵn lòng bỏ 30 phút ngủ để có thời gian thiền, hay ngừng xem chương trình truyền hình yêu thích để tập yoga?

Bạn có chấp nhận đổi một kỳ nghỉ lấy một khóa tu im lặng, đồng nghĩa với việc trải qua những thiếu thốn về thể chất và những giằng co về tinh thần hay không?

Tất cả chúng ta đều rất giỏi tìm lý do để tự thuyết phục rằng những hy sinh như vậy là không cần thiết, hoặc rằng một trường hợp cụ thể nào đó là ngoại lệ. Chúng ta cũng rất thành thạo trong việc khuất phục trước áp lực của cuộc sống rồi quên đi những điều mình đã nguyện hướng tới.

Thật nghịch lý, muốn thay đổi các ưu tiên của mình, trước hết bạn phải biến chính những ưu tiên ấy thành một ưu tiên.

Cân bằng giữa đời sống nội tâm và đời sống bên ngoài vốn không phải chuyện dễ dàng; tự bản chất, đó là một công việc khó khăn. Và đó cũng không phải lúc nào cũng diễn ra suôn sẻ.

Nếu không chấp nhận hai sự thật này, bạn có thể dễ dàng lạc vào sự phán xét bản thân, hoặc đơn giản là từ bỏ chính mình.

May mắn thay, có những phương tiện thiện xảo giúp bạn cân bằng các ưu tiên.

Bạn có thể vận dụng một hoặc cả năm giới như một phương pháp thực tập chính niệm: không làm tổn hại; không lấy những gì không được tự nguyện trao cho; không nói dối, dù trực tiếp hay gián tiếp; không thực hiện hành vi tình dục gây tổn hại và không lạm dụng các chất gây say, gây nghiện.

Bạn có thể phát nguyện thực hành chính ngữ, không nói lời đàm tiếu, chỉ nói những điều vừa chân thật vừa hữu ích.

Bạn cũng có thể đặt ra chuẩn mực về nghề nghiệp và sinh kế cho chính mình bằng cách làm một công việc mà ở đó bạn không cảm thấy mình phải đánh đổi các giá trị của bản thân, ngay cả khi điều đó đồng nghĩa với mức thu nhập hoặc cơ hội thăng tiến thấp hơn.

Bạn có thể cam kết sống đơn giản hơn, để tiền bạc bớt trở thành một yếu tố chi phối và sự thực hành trở thành ưu tiên.

Một phương tiện thiện xảo khác là chuyển dịch sự chú ý của mình để quan tâm nhiều hơn đến những trải nghiệm nội tâm của những người xung quanh, đồng thời tỉnh thức nhận biết cách những mong muốn và nỗi sợ của họ đang biểu hiện trong tương tác với bạn.

Để tạo ra sự chuyển dịch về ưu tiên ấy, bạn từ bỏ việc phản ứng theo bản năng trước hành động của người khác; thay vào đó, bạn đón nhận họ bằng lòng từ bi và sự đồng cảm.

Bạn cũng có thể hướng sự chú tâm trở vào bên trong bằng cách nói “không” với những điều mà bản ngã mong muốn dưới dạng các hoạt động và cơ hội có khả năng khiến tâm trí xao lãng.

Bạn có thể hình dung việc không nhận một chức vụ thăng tiến, hoặc không tham gia một hội đồng quan trọng, chỉ để có thêm thời gian trong đời sống cho việc học hỏi và quán chiếu hay không?

Trong văn hóa của chúng ta, gần như việc từ chối một điều gì đó nhiều hơn bị xem là một sự phạm thượng.

Nhưng làm như vậy chính là thừa nhận rằng quá trình trưởng dưỡng nội tâm của bản thân cũng đáng giá như bất cứ điều gì trong đời sống bên ngoài.

Trở thành người mới bắt đầu

Việc cân bằng các ưu tiên nội tâm và ngoại tại, cũng như việc lựa chọn giữa tập trung vào cái hiển lộ và cái siêu việt, có mối liên hệ chặt chẽ với nhau.

Hãy hình dung bạn và một người bạn đang đứng trước Grand Canyon (Hẻm núi Lớn), một trong những kỳ quan ngoạn mục nhất thế giới. Chỉ còn 10 phút nữa là bạn phải rời đi. Bạn quyết định dùng khoảng thời gian còn lại để chụp một bức ảnh thay vì ghé vào cửa hàng lưu niệm.

Điều đó trả lời câu hỏi thứ nhất: Bạn sẽ ưu tiên thời gian của mình như thế nào?

Nhưng giờ đây bạn phải quyết định cách tốt nhất để ghi lại khoảnh khắc ấy: Bạn nên hướng máy ảnh vào khung cảnh phía sau để thu trọn vẻ hùng vĩ của những gì đang chứng kiến, hay nên hướng máy ảnh vào người bạn của mình và những gì đang diễn ra với cô ấy trong bối cảnh Grand Canyon?

Đây chính là câu hỏi về tầm nhìn, và bạn phải trả lời nó; nếu không, sẽ chẳng có sự chuyển động nào xảy ra, dù bạn đã xác lập được ưu tiên của mình.

Bạn có thấy hai câu hỏi ấy gắn kết với nhau như thế nào không, khi mỗi câu đều đòi hỏi bạn phải tỉnh thức nhận biết?

Bạn có thể nói rằng mình sẽ chụp ảnh theo cả hai cách, và trong sự thực hành tâm linh cũng vậy.

Có những lúc bạn chủ yếu tập trung vào mục tiêu tự do tuyệt đối; những lúc khác, bạn tập trung vào việc được tự do ngay trong khoảnh khắc hiện tại.

Nhưng nếu bạn không phân bổ thời gian và không biến việc kết nối với tầm nhìn ấy thành một ưu tiên, thì sẽ chẳng có cơ hội nào để bạn “chụp ảnh”.

Bạn đang ở trong cửa hàng lưu niệm của chính đời mình, nhặt hết món đồ này đến món đồ khác, tìm kiếm một sự thỏa mãn không bao giờ đến.

Bạn có thực sự muốn tiếp tục sống phần lớn cuộc đời mình trong cửa hàng lưu niệm ấy không?

Mọi giáo huấn tâm linh đều mời gọi bạn suy ngẫm về những câu hỏi này, và mỗi truyền thống đều trao cho bạn sự minh triết cần thiết để tự bước ra khỏi cửa hàng lưu niệm, nếu bạn lựa chọn đó là ưu tiên của mình.

Đây không phải những câu hỏi mang tính lý thuyết. Đây là những câu hỏi của chính đời bạn:

Cán cân ưu tiên giữa trải nghiệm nội tâm và trải nghiệm bên ngoài của bạn đang ở đâu?

Tâm nhìn nội tâm nào đang tạo động lực để bạn biến những ưu tiên ấy thành hành động?

Nếu suy ngẫm về chúng một cách đầy đủ và thành thật, bạn có thể tái lập cân bằng các ưu tiên của mình, thực hiện những thay đổi cần thiết để mang lại nhiều bình an, hài hòa và hạnh phúc hơn cho đời sống.

Nghịch lý ở chỗ, chúng ta thường dành cho việc tìm kiếm những câu trả lời tuyệt đối cho các câu hỏi này nhiều trọng lượng hơn mức chúng thực sự đáng có.

Chính việc sống cùng những câu hỏi ấy và thường xuyên đặt lại chúng trước mọi phương diện của đời sống mới khơi mở tầm nhìn tâm linh về cái siêu việt hay cái hiển lộ; và từ tầm nhìn ấy, câu trả lời của bạn sẽ dần xuất hiện.

Thiền sư khả kính Suzuki Roshi từng giải thích: *“Trong tâm người mới bắt đầu có rất nhiều khả năng; trong tâm người đã trở thành chuyên gia thì chỉ còn rất ít”*.

Hãy trở thành một người mới bắt đầu. Hãy làm rỗng tâm trí khỏi những câu trả lời và học cách sống cùng những câu hỏi - cũng như yêu thương chính những câu hỏi ấy.

Tác giả: **Phillip Moffitt**/Chuyển ngữ và biên tập: **Thường Nguyên**

Nguồn: <https://dharma wisdom.org/balancing-priorities/>