

Chấp nhận đau khổ cũng là cách để có hạnh phúc và an lạc

ISSN: 2734-9195 09:50 08/09/2024

Bằng cách thừa nhận tính phổ quát của đau khổ, các bạn có thể tìm thấy niềm an ủi trong nhận thức rằng các bạn không thể đơn độc trong cuộc đấu tranh của mình.

Tác giả: **Tiến sĩ Margaret Meloni**

Viết dịch: **Thích Vân Phong**

Nguồn: *Buddhistdoor Global*

Đã đến lúc làm bài kiểm tra nhanh. Tôi biết - không ai nói với các bạn rằng sẽ có bài kiểm tra, nhưng hôm nay có một bài kiểm tra.

Khi nghĩ đến những nỗi khổ niềm đau, các bạn sẽ mô tả ra sao?

- A. Tinh thần
- B. Thể chất
- C. Cảm xúc
- D. Tâm linh
- E. Tất cả các đáp án trên



Ảnh: St

Nếu các bạn chọn “E”, tất cả các câu trên, hoặc nếu các bạn từ chối trả lời câu phỏng vấn của tôi, hoặc nếu các bạn trả lời bằng bất kỳ tùy chọn nào, thì bạn đúng!

Làm thế nào điều đó có thể đúng được?

Những nỗi khổ niềm đau xuất hiện dưới nhiều hình thức, với mọi người nỗi khổ đều khác nhau, dựa trên kinh nghiệm của riêng chúng ta.

Những nỗi khổ niềm đau không chỉ về thể xác hay cảm xúc; mà là sự kết hợp của sự hỗn loạn về tinh thần, thể chất, cảm xúc và tâm linh có thể làm các bạn rung chuyển đến tận gốc rễ.

Có thể các bạn nghĩ về đau khổ như một sợi chỉ mà các bạn không thể cắt đứt hay tránh né. Nó len lỏi trong cuộc sống của các bạn, chạm đến các bạn theo nhiều cách khác nhau và vào những thời điểm bất ngờ.

Thay vì chống cự lại hay chạy trốn khỏi đau khổ, các bạn nên khôn ngoan chấp nhận nó như một khía cạnh tất yếu của trải nghiệm con người. Sợi chỉ hay trải nghiệm đau khổ này không chỉ dành riêng cho các bạn; tất cả chúng ta đều sẽ gặp phải đau khổ dưới hình thức này hay hình thức khác.

Trải nghiệm đau khổ chung này thắt chặt chúng ta với tư cách là con người, nuôi dưỡng sự đồng cảm, sự hiểu biết và kết nối.

Bằng cách thừa nhận tính phổ quát của đau khổ, các bạn có thể tìm thấy niềm an ủi trong nhận thức rằng các bạn không thể đơn độc trong cuộc đấu tranh của mình.

Trong cuộc đời, các bạn có thể phải đối mặt với đau khổ dưới nhiều hình thức khác nhau.

Đau đớn về thể xác có thể là một trong những nguyên nhân gây ra đau khổ rõ ràng nhất. Đau đầu dữ dội, đau nhức cơ bắp hoặc một căn bệnh mãn tính khiến các bạn luôn liên tưởng đến cái chết của mình gần kề.

Nỗi đau về mặt cảm xúc xoáy vào sâu thẳm bên trong con người các bạn, khơi dậy những cảm giác đau buồn, lo lắng, và tuyệt vọng.

Đây là nỗi đau tan vỡ ý thức về bản thân, sự phản bội khiến các bạn nghi ngờ lòng tin của bản thân vào người khác, hoặc sự cô đơn khiến các bạn cảm thấy bị cô lập và đơn độc. Nỗi đau về mặt cảm xúc cắt vào cốt lõi của bản thân, bộc lộ điểm yếu mà các bạn có thể đã che giấu từ lâu.

Khổ đau về mặt tinh thần đưa các bạn vào một hành trình vượt ra ngoài phạm vi thể chất và cảm xúc, thách thức niềm tin, giá trị của các bạn, và mục đích sống của các bạn trong cuộc đời. Đây là cuộc khủng hoảng hiện sinh khiến các bạn đặt vấn đề về ý nghĩa của cuộc sống, mất kết nối với điều gì đó lớn lao hơn bản thân các bạn, cảm giác trống rỗng mà không có của cải vật chất nào có thể bù lấp nổi.

Khổ đau về mặt tinh thần đòi hỏi sự tự vấn sâu sắc và đánh giá lại vị trí của các bạn trong bức tranh toàn cảnh.

Mỗi hình thức đau khổ đều đóng vai trò như một tấm gương phản chiếu nỗi sợ hãi, dục vọng và sự bất an sâu sắc nhất của các bạn.

Cho dù đó là nỗi đau thể xác thử thách khả năng phục hồi của các bạn, sự hỗn loạn về mặt cảm xúc phơi bày những điểm yếu của các bạn, hay sự đau khổ về mặt tinh thần thách thức niềm tin của các bạn, nỗi đau khổ mang đến cho các bạn cơ hội để phát triển và tự khám phá.

Tin tốt là nỗi đau khổ của các bạn chính là một trong những người thầy khôn ngoan của các bạn. Nỗi đau thể xác, với tất cả cường độ dai dẳng của nó, có sức mạnh định hình và uốn nắn các bạn theo những cách mà các bạn chưa bao giờ có thể nghĩ đến. Một khi các bạn đã trải qua cơn đau dữ dội, các bạn sẽ nhìn nhận những khó chịu theo cách khác.

Ví dụ, một người bạn của tôi, đã trải qua xạ trị và hoá trị, giờ đây thấy những thách thức về thể chất khác giảm bớt sự sợ hãi hơn. Điều này không có nghĩa là anh chị ấy muốn bị cảm cúm, nhưng anh chị ấy thấy dễ xử lý hơn vì các phương pháp điều trị ung thư đã củng cố sức mạnh và khả năng phục hồi của anh chị ấy. Bây giờ, có thể anh chị ấy đối mặt với nỗi đau về thể xác với mức độ chấp nhận và ít ác cảm hơn nhiều.

Đau khổ về mặt cảm xúc và tâm lý thường diễn ra bên dưới bề mặt, ẩn khuất tầm nhìn thông thường nhưng lại có ảnh hưởng sâu sắc đến sức khoẻ của các bạn.

Thông qua các phương pháp thực hành chính niệm từ và thiền định, các bạn có thể bóc tách từng lớp đau đớn đã tích tụ theo thời gian, làm sáng tỏ những vết thương sâu hơn có thể đang tiếp thêm sức mạnh cho sự đau khổ của các bạn. Với cách dừng cảm đối mặt với những con quỷ bên trong này, có thể các bạn bắt đầu quá trình chữa lành và chuyển hoá.

Sự không tồn tại như một buổi thiền đầy những cảm xúc không được lên kế hoạch để đóng vai trò như một ngọn đèn dẫn đường, một điểm sáng, cho các bạn thấy chính xác nỗi đau buồn hoặc chấn thương của của các bạn đang ẩn tàng đâu đó.

Điều này không dễ dàng, nhưng các bạn sẽ được hưởng phúc lợi khi hướng nội và quan sát những tư duy, cảm xúc, và phản ứng của mình bằng con mắt tò mò và không phán xét, như một số giáo thọ thiền đã giảng dạy cho tôi, để lưu ý xem điều gì đó có cảm giác tích cực, tiêu cực hay trung tính. Và đôi khi chỉ cần chào đón nỗi đau của các bạn: *“Ồ chào, những ký ức về việc bị bắt nạt ở sân chơi khi còn trẻ thơ”*.

Chính niệm về những tư duy và cảm xúc của mỗi cá nhân giúp các bạn xác định các loại hành vi, tác nhân gây nên đau khổ và các niềm tin tiềm ẩn có thể góp phần gây ra đau khổ cho các bạn. Theo cách này, các bạn có thể nuôi dưỡng sự hiểu biết sâu sắc hơn về bản thân và nguyên nhân gốc rễ của sự hỗn loạn cảm xúc của các bạn.

Về mặt tinh thần khi đối mặt với sự đau khổ, duy trì mối liên hệ sâu sắc với bản thân và với các thành viên trong tăng đoàn Phật giáo thanh tịnh hoà hợp, sẽ mang lại thêm sức mạnh cho các bạn. Một lần nữa, thiền định và chính niệm sẽ giúp ích cho các bạn.

Dành thời gian để tư duy về niềm tự tin, đức tự chủ và thực hành tâm linh của các bạn, đảm bảo rằng chúng phù hợp với các giá trị cốt lõi của các bạn và

mang lại cho các bạn cảm giác bình yên nội tâm.

Các bạn tham gia các hoạt động bồi dưỡng sức khoẻ tinh thần, chẳng hạn như thiền định, tu tập các pháp môn Phật giáo hoặc kết nối với thiên nhiên. Những hoạt động này có thể giúp các bạn cảm thấy kết nối hơn với bản thân và thế giới xung quanh.

Tìm đến những cá nhân đáng tin cậy, có thể là người cố vấn tâm linh, chuyên gia trị liệu, hoặc cộng đồng hỗ trợ, để chia sẻ những khó khăn của các bạn và tìm kiếm sự hướng dẫn để vượt qua những nỗi khổ niềm đau về mặt tinh thần.

Trước đây, tôi đã nói rằng các bạn khôn ngoan khi chấp nhận nỗi đau khổ của mình như một khía cạnh không thể tránh khỏi trong trải nghiệm của con người. Nhưng trong quá trình thực hành Phật giáo, các bạn sẽ nhận ra rằng đau khổ không phải là một phần cố hữu của cuộc sống mà là sản phẩm của sự gắn bó và nhận thức của chúng ta. Với cách chấp nhận những hiểu biết về sự cố chấp, bám víu, ác cảm và Bát Chính Đạo, các bạn có thể bắt đầu tự mình tháo gỡ những rắc rối bởi đau khổ đang trói buộc các bạn.

Hãy chấp nhận những lời dạy này với một tâm hồn rộng mở và một tâm trí tò mò, tin tưởng vào trí tuệ sâu sắc mà chúng nắm bắt để thấu hiểu được gốc rễ của những nỗi khổ niềm đau của các bạn, và dẫn dắt các bạn đến sự giải thoát, an vui, hạnh phúc.

Tác giả: **Tiến sĩ Margaret Meloni**

Viết dịch: **Thích Vân Phong**

Nguồn: *Buddhistdoor Global*