**Erasto Fernandez**

Dừng lại, nhìn và làm chủ cái giận

Chào mừng các bạn đón đọc đầu sách từ dự án sách cho thiết bị di động

*Nguồn:* [*http://vnthuquan.net/*](http://vnthuquan.net/)
Tạo ebook: Nguyễn Kim Vỹ.

**MỤC LỤC**

[Dừng lại, nhìn và làm chủ cái giận](%22%20%5Cl%20%22bm2)

**Erasto Fernandez**

Dừng lại, nhìn và làm chủ cái giận

Dịch giả: Mỹ Thanh

Nổi nóng lúc bị khiêu khích, Terrence đã bào chữa như sau :" Tôi không thể làm khác được.  Tôi là một người rất nóng tánh, và tôi nghĩ rằng tôi sẽ luôn như thế."  Ðây là một trong những câu thông thường mà chúng ta hằng nghe, nơi những người tin rằng họ là những kẻ kém may mắn luôn chịu những phiền toái của cuộc đời trong khi đó những người khác thì hẳn là sung sướng hơn và không có khuyết điểm nầy.
Trong quyển sách bán chạy nhất " Bảy thói quen" , Stephen Covey kết luận cho chúng ta thấy rằng con người không bao giờ là nạn nhân của thuyết quyết định di truyền ( truyền từ đời nầy sang đời khác) hoặc thuyết quyết định tâm lý (cha mẹ làm cho mình như thế) hoặc thuyết quyết định môi trường chung quanh (những người chung quanh làm cho mình như thế).  Những lý thuyết nầy tin rằng có một sự liên hệ tự động giữa sự kích thích và sự phản ứng, được định trước và đến từ phía bên ngoài.
Một chút suy nghĩ chính chắn cho thấy rằng có một khoảng cách hệ trọng giữa sự kích thích và sự phản ứng -  khoảng trống nầy là điểm mà chúng ta có thể thực tập và được coi như là một vốn liếng của con người : tự do nhân quyền, khả năng chọn lựa phản ứng của chúng ta.  Nếu có một liên kết tự động giữa 2 điều nầy trong cuộc sống của chúng ta, là vì chúng ta chọn lựa để được tự bảo tồn.   Và nếu chúng ta có thể liên kết được chúng, thì chúng ta cũng đương nhiên có khả năng cắt đứt chúng.
Theo kinh nghiệm trong trại tập trung Ðức, Viktor Frank, trong quyển sách Tìm hiểu ý nghĩa của con người ",  đã phổ biến khái niệm sự tự do gọi là
freedom khác với sự tự do gọi liberty .  Sự tự do liberty chỉ định sự hiện diện của nhiều thứ mà nơi đó tôi có thể lựa chọn. Tự do thật sự freedom thể hiện một sức mạnh bên trong để thực hành những lựa chọn của mình   -
 phản ứng hay không phản ứng - và không chỉ đơn thuần bằng phản ứng cách nầy hay cách khác.
Một khi chúng ta thấy rõ sự khác biệt của những điều nầy, cảm nhận được sức mạnh của nội tâm, thì sẽ có cơ hội để sửa đổi, cho dù đó là những thói quen xấu lâu đời.
Chúa Jesus cũng có nói, " Muốn người ta đối với mình như thế nào thì nên đối xử với người chung quanh như thế đó".  Nếu ta gieo toàn những hạt giống tốt thì quả tốt sẽ không thiếu.  Nếu luôn có những quả tốt thì những thế hệ tiếp nối sẽ luôn được sống trong sự tốt lành.
Trong quyển Từng bước an lạc , Thầy Nhất Hạnh có kể câu chuyện của một cậu bé 11 tuổi, cậu rất giận cha của cậu.   Mỗi lần cậu bé chạy chơi té ngã, thì cha cậu lại la mắng cậu.  Cậu bé tự hứa rằng sau nầy cậu lớn lên, cậu sẽ không bao giờ phản ứng như cha của mình.  Nhưng vài năm sau, ngày nọ, em gái của cậu té xích đu và bị thương tích.  Lúc đó, cậu bé tự dưng cảm thấy rất là tức giận.  Cậu muốn chạy lại la em của mình; nhưng ngay khi đó, cậu dừng lại được, vì lúc ấy cậu đã biết tập quán chiếu và tập hít thở, cậu đã kịp nhận ra cơn giận dữ và đã ngừng lại kịp thời.
Trong khi mọi người chạy lại lo lắng cho em cậu, thì cậu tránh thật xa và bắt đầu hít thở để hóa giải cơn giận của mình.  Thình lình cậu bé nhận ra rằng mình đã phản ứng y hệt cha của mình.  Cậu bé nói với Thầy Nhất Hạnh sau đó, " Lúc đó, con biết nếu con không làm gì để đối trị cơn giận trong lòng, thì sau nầy con sẽ trao truyền lại cái giận đó cho con của con."   Và cậu bé cũng nhận ra rằng cha của cậu cũng thế, cũng là nạn nhân của cơn giận được trao truyền lại.   Và khi mà cậu tiếp tục tập quán chiếu, thì cơn giận của cậu cũng được hoán chuyển và mất hẳn theo thời gian thực tập.
Mỗi người chúng ta đều có sức mạnh để trở thành bất cứ hạng người nào mà ta muốn - chỉ khi nào ta nhận diện được sự tự do nội tại mà ta đang sở hưũ, và biết sử dụng nó một cách thích nghi.  Bước đầu tiên là : hãy chú ý đến những gì đang xảy ra chung quanh ta, chẳng hạn, thấy mình đang phản ứng một cách thái quá.  Quan trọng là ngay trong lúc nầy, phải biết dừng lại, dừng lại trước khi có những phản ứng không hay.  Trong khoảng cách giữa thấy nghe và phản ứng, ta hãy tập trung để nắm lấy cái khoảng cách đó mà tự hỏi rằng, " Có cần thiết là ta phải phản ứng ngược lại không ?  Có cách nào khác để mà phản ứng không ?"

Lời cuối: Cám ơn bạn đã theo dõi hết cuốn truyện.
Nguồn: http://vnthuquan.net
Phát hành: Nguyễn Kim Vỹ.

Nguồn: buddhismtoday.com
Được bạn: Thanh Vân đưa lên
vào ngày: 13 tháng 4 năm 2009