

# GESHE MICHAEL ROACH

HÀ TÚ *dịch*

NGHIỆP  
TÌNH YÊU

K A R M A O F L O V E

## **NGHIỆP TÌNH YÊU**

Tác giả: **Geshe Michael Roach**

Dịch giả: **Hà Tú**

Phát hành: **Công ty Thái Hà**

Nhà xuất bản: **Lao động**

Ngày xuất bản - **01/2018**

---

**\*\*★\*\***

**ebook@vctvegroup**

# TOC

LỜI NÓI ĐẦU

CÂU HỎI QUAN TRỌNG NHẤT

CÂU HỎI 1

TÌM KIẾM

CÂU HỎI 2

CÂU HỎI 3

ÁP LỰC THỜI GIAN

CÂU HỎI 4

GẮN BÓ

CÂU HỎI 5

CÂU HỎI 6

CÂU HỎI 7

CÂU HỎI 8

TÌNH YÊU

CÂU HỎI 9

CÂU HỎI 10

SỐNG CHUNG

CÂU HỎI 11

CÂU HỎI 12

CÂU HỎI 13

CÂU HỎI 14

CÂU HỎI 15

TÌNH DỤC, PHẦN MỘT

CÂU HỎI 16

CÂU HỎI 17

CÂU HỎI 18

CÂU HỎI 19

TIN TƯỞNG

CÂU HỎI 20

CÂU HỎI 21

HÌNH THỨC

CÂU HỎI 22

GIAO TIẾP, PHẦN MỘT

CÂU HỎI 23

CÂU HỎI 24

CÂU HỎI 25

CĂNG THẲNG

CÂU HỎI 26

CÂU HỎI 27

CÂU HỎI 28

BUỒN CHÁN

CÂU HỎI 29

RƯỢU VÀ MA TÚY

CÂU HỎI 30

CỘNG ĐỒNG

CÂU HỎI 31

SỰ AN TOÀN

CÂU HỎI 32

MỘT TỔ ẤM

CÂU HỎI 33

LÀM CÙNG NHAU

CÂU HỎI 34

NHỮNG VẤN ĐỀ VỀ GIẤC NGỦ

CÂU HỎI 35

CÂU HỎI 36

KIỂM SOÁT

CÂU HỎI 37

CÂU HỎI 38

CÂU HỎI 39

THÔNG GIA

CÂU HỎI 40

CÂU HỎI 41

SỰ BÌNH ĐẲNG

CÂU HỎI 42

TÌNH DỤC, PHẦN HAI

CÂU HỎI 43

CÂU HỎI 44

CÂU HỎI 45

LÒNG TỰ TRỌNG

CÂU HỎI 46

VUI VẺ

CÂU HỎI 47

CÂU HỎI 48

CÂU HỎI 49

CÂU HỎI 50

MỘT CÁI NHÌN VÀO TƯƠNG LAI

LẠM DỤNG

CÂU HỎI 51

HỖ TRỢ VỀ CẢM XÚC

CÂU HỎI 53

CÂU HỎI 54

CÂU HỎI 55

CÂU HỎI 56

CHUNG THỦY

CÂU HỎI 57

SỰ ÍCH KỶ

CÂU HỎI 58

ĐỒ ĂN VÀ CÂN NẶNG

CÂU HỎI 59

CÂU HỎI 60

CÂU HỎI 61

CÂU HỎI 62

TÀI CHÍNH

CÂU HỎI 63

CÂU HỎI 64

CÂU HỎI 65

ĐI CHƠI VỚI BẠN BÈ

CÂU HỎI 66

CÂU HỎI 67

GIAO TIẾP, PHẦN HAI

CÂU HỎI 68

CÂU HỎI 69

CÂU HỎI 70

NHỮNG CƠN NGHIỆN

CÂU HỎI 71

CÂU HỎI 72

NHỮNG ĐỨA CON

CÂU HỎI 73

CÂU HỎI 74

CÂU HỎI 75

TÔN GIÁO

CÂU HỎI 77

CÂU HỎI 78

TÌNH DỤC, PHẦN BA

CÂU HỎI 79

CÂU HỎI 80

CÂU HỎI 81

CÂU HỎI 82

NHỮNG KHUÔN MẪU THÓI QUEN

CÂU HỎI 83

CHIA TAY

CÂU HỎI 84

CÂU HỎI 85

AN BÌNH

CÂU HỎI 86


CÂU HỎI 87

CÂU HỎI 98

CÂU HỎI 99

CÂU HỎI 100

## LỜI NÓI ĐẦU

 Tôi lớn lên ở Arizona. Khi còn trẻ, tôi có cuộc sống bình thường, gặp gỡ các cô gái, như bao thanh niên Mỹ khác. Sau khi hết cấp 3, tôi chuyển về phía Đông và học Đại học Princeton. Tôi học rất giỏi, thậm chí còn được Tổng thống trao huân chương tại Nhà Trắng. Có vẻ như cuộc sống của tôi thật đáng mơ ước và tôi đang hướng đến những điều vĩ đại.

Cho đến một hôm, tất cả bỗng thay đổi. Lúc đó, tôi đang ở tại nhà thờ của trường đại học để tham dự một buổi gặp mặt giữa những người tình nguyện muốn làm gì đó nhằm giải quyết nạn đói của thế giới. Vị mục sư nghe điện thoại rồi kéo tay tôi, bảo tôi theo ông vào văn phòng. Sau đó, ông nói với tôi rằng mẹ tôi vừa qua đời. Toàn bộ thế giới đáng mơ ước của tôi, tan thành từng mảnh.

Một lát sau, tôi nhận thêm hai cuộc gọi nữa - một nói rằng em trai tôi đã mất, và một nói rằng bố tôi cũng đã qua đời. Trước nỗi đau khổ cùng cực đó thì việc tiếp tục đi học, hay tiếp tục thực hiện những hoạch định dường như chẳng còn ý nghĩa gì nữa. Tôi bỏ học và đi đến Ấn Độ để tìm câu trả lời.

Thật may là tôi được gặp các nhà sư Tây Tạng và dần dần, tôi cũng trở thành một nhà sư như họ. Tôi lưu trú tại các tu viện Tây Tạng trong hơn 25 năm, và là người phương Tây đầu tiên trong sáu thế kỷ được nhận bằng *Geshe*, hay tiến sĩ Phật học, từ Đại học Phật giáo Sera Mey.

Để được nhận nó, tôi đã phải trải qua nhiều bài sát hạch. Ví dụ như một bài, là trong ba tuần, tôi sẽ phải đứng trước hàng trăm nhà sư và trả lời tất cả các câu hỏi của họ, chỉ bằng tiếng Tây Tạng. Vị Lạt-ma hướng dẫn tôi tại tu viện, Khen Rinpoche, cho tôi một bài kiểm tra khác: Liệu tôi có thể đến New York, thành lập một công ty kim cương, và kiếm ra một triệu đô-la để chứng minh rằng mình đã am hiểu các nguyên tắc về nghiệp mà tôi đã được dạy ở tu viện không? Khi đã làm được rồi,

chúng tôi sẽ trao số tiền đó cho những người tị nạn Tây Tạng để giúp họ trang trải thức ăn và các nhu cầu khác.

Tôi không hề muốn trở lại thế giới thực chút nào nữa, huống chi phải quay lại cái thế giới như ở thành phố New York để thành lập công ty trong một ngành thiếu trong sạch là ngành kim cương. Vì vậy, tôi đã tảng lờ lời khuyên của ông trong nhiều tháng. Tuy nhiên, cuối cùng, những lời nói của ông đã chiến thắng và tôi buộc phải lên đường.

Tôi đã hỗ trợ thành lập một công ty có tên là Công ty Kim cương Quốc tế Andin, và giúp đem về doanh thu hàng năm là 200 triệu đô-la. Gần đây, nó đã được Warren Buffett, một trong những người giàu nhất thế giới mua lại. Với số tiền kiếm được từ công ty này, tôi đã có thể giúp những người tị nạn cùng nhiều người khác.

Công ty của chúng tôi là một trong những công ty phát triển nhanh nhất trong lịch sử New York và tất nhiên đã thu hút được sự chú ý của nhiều người. Nhà xuất bản Doubleday đã liên hệ với tôi và đề nghị tôi viết một cuốn sách về cách chúng tôi thành công bằng các nguyên tắc về nghiệp - các nguyên tắc về việc giúp đỡ người khác.

Vì vậy, tôi đã viết cuốn sách *Năng đoạn Kim cương*. Nó được đặt theo tên của một bộ kinh nổi tiếng giải thích về nghiệp cùng khía cạnh kém quan trọng hơn của nó, đó là khái niệm “không” trong Phật giáo. Nó đã trở thành cuốn sách kinh doanh bán chạy trên khắp thế giới, được dịch ra khoảng 25 thứ tiếng, và được hàng triệu người đón nhận; nổi tiếng nhất là bản tiếng Trung và nó đã giúp nhiều người đạt được tự do tài chính.

Từ đó, mọi người bắt đầu mời tôi đến nói chuyện về cuốn sách. Kể từ khi cuốn sách ra đời, tôi cùng các đồng nghiệp tại Học viện Năng đoạn Kim cương đã tiến hành các buổi hội thảo kinh doanh và khóa tu cho hàng ngàn người thuộc nhiều quốc gia. Trong những chương trình này, chúng tôi thường tổ chức những buổi thảo luận nhỏ có tên là “Trí tuệ cho cuộc sống hàng ngày,” và ở đó, những người tham gia sẽ có cơ hội



đặt các câu hỏi có liên quan đến công ty cũng như sự nghiệp của họ.

Một hôm, trong một chương trình ở Trung Quốc, một người phụ nữ đã hỏi rằng liệu tôi có thể trả lời một câu hỏi không liên quan đến kinh doanh mà về mối quan hệ của cô với chồng được không. Liệu các Nguyên tắc Năng đoạn Kim cương - các nguyên tắc về hạt giống nghiệp - có áp dụng được vào cuộc sống gia đình không? Tôi trả lời rằng, tất nhiên là được; rằng những hạt giống nghiệp trong tâm chúng ta, chịu trách nhiệm cho tất cả mọi thứ và tất cả mọi người xung quanh chúng ta.

Đột nhiên, như thể một con đập vừa bị vỡ, mọi người bắt đầu đưa ra những câu hỏi mà từ lâu bị dồn nén về những vấn đề tế nhị nhất liên quan đến mối quan hệ của họ với người bạn đời của mình. Lúc đó, tôi nhận ra rằng quan tâm đến các nhu cầu tâm linh - cũng như các nhu cầu cơm áo gạo tiền - không thôi là chưa đủ. Những mối quan hệ thân mật có lẽ chính là nguồn hạnh phúc lớn nhất trong cuộc đời; và chúng cũng có thể trở thành nguồn đau khổ lớn nhất. Nếu chúng ta muốn hạnh phúc, và nếu chúng ta muốn thế giới hạnh phúc, thì chúng ta phải giải quyết vấn đề về mối quan hệ này!

Đáng ngạc nhiên là Phật giáo có rất nhiều lời khuyên dành cho chúng ta về mối quan hệ của chúng ta với người bạn đời. Có hàng ngàn quyển sách vô giá, chứa đựng mọi kiến thức về nguồn gốc của mọi sự vật trong cuộc sống của chúng ta, kể cả thông tin về người bạn đời của chúng ta. Chúng là những giáo lý về hạt giống nghiệp.

Ngoài ra còn có một bí quyết khác, có tên là Đạo Kim cương, xuất hiện từ hàng ngàn năm trước. Nó cung cấp cho chúng ta những phương cách mới vô cùng độc đáo để gắn kết với người bạn đời của mình và cùng với họ đạt được những đỉnh cao tuyệt đẹp không gì có thể so sánh được.

Để đủ tiêu chuẩn viết một cuốn sách về Nghiệp tình yêu, tôi cảm thấy rằng mình là người may mắn nhất so với những nhà sư đồng đạo vì tôi

đã trải qua nhiều mối quan hệ trước khi trở thành một nhà sư (phần lớn người Tây Tạng vào tu viện trong độ tuổi từ 7 đến 12). Tôi biết phụ nữ như thế nào - tôi biết những niềm vui mà một mối quan hệ đem lại, cũng như những nỗi đau khổ tột cùng của tình yêu mang lại. Chính bố mẹ tôi cũng đã phải trải qua một cuộc li dị đầy tổn thương, một sự kết hợp tồi tệ giữa việc yêu nhau nhưng không thể ở cạnh nhau.

Và tôi nghĩ điều quan trọng nhất là tôi đã có một mối quan hệ mà tôi cho là thần thánh. Trong những năm sau đó, tôi đã làm vững mạnh thêm trải nghiệm này và đạt được một sự hiểu biết sâu hơn về nó, thông qua hàng ngàn giờ học các giáo lý dưới chân 12 vị thầy vĩ đại của Tây Tạng. Tôi đã được trao cánh cửa bí mật để đi vào những phương pháp tương tác với người bạn đời, và tôi đã dành nhiều năm để dịch cũng như nghiên cứu hàng ngàn trang văn bản cổ nói về những phương pháp này.

Tôi đã nghiêm túc thử làm theo các phương pháp này và đôi khi thu hút sự chú ý không mong muốn của báo chí cũng như sự giận dữ của giới chức tu viện vì một vài người trong số đó cho rằng những kiến thức này không thể được chia sẻ cho đại chúng. Nhưng tôi tin rằng có một thế giới hoàn hảo, tôi tin rằng chúng ta có thể, cùng nhau tạo ra nó, và tôi tin rằng nó bắt đầu và kết thúc bằng một mối quan hệ hoàn hảo - bằng sự hiểu biết về các mối quan hệ giữa các cặp đôi.

Vì vậy, tôi muốn chia sẻ với bạn những gì tôi đã học được để giúp bạn cải thiện mối quan hệ của riêng bạn. Qua nhiều năm, hàng ngàn người từ gần như tất cả mọi nơi trên thế giới đã hỏi tôi những câu hỏi về những mối quan hệ của họ. Tôi đã cố chọn lọc ra 100 câu hỏi phổ biến nhất và trả lời chúng ở đây dựa theo tri thức và trí tuệ cổ xưa của Tây Tạng, kèm theo lời chúc tốt lành đến từ trái tim lạ-ma của tôi. Hy vọng nó sẽ giúp được bạn và con người hoàn hảo kia trong cuộc đời bạn.

**Geshe Michael Roach**  
**Rainbow House**

*Lễ Tạ ơn 2012*

# CÂU HỎI QUAN TRỌNG NHẤT

## CÂU HỎI 1

*L*ần đầu tiên tôi có bạn gái là vào năm lớp 6, khi tôi 12 tuổi. Kể từ đó, tôi đã trải qua rất nhiều mối quan hệ - chắc phải đến hàng chục và gần như tất cả đều không có kết thúc tốt đẹp mặc dù khi mới bắt đầu, tôi đã hy vọng rất nhiều, tôi đã nghĩ rằng người này sẽ khác. Tôi đã thử mọi lời khuyên, đọc tất cả các loại sách, nhưng chẳng cái nào có tác dụng cả. Vậy nên với câu hỏi đầu tiên này, ông có thể nói ngắn gọn lý do vì sao cái phương pháp Nghiệp tình yêu này lại có tác dụng trong khi những cái khác lại thất bại không?

Tôi biết bạn đã thử tất cả mọi thứ, hoặc ít nhất là đã thử rất nhiều thứ để tìm được một mối quan hệ tốt đẹp. Những thứ mà bạn không thử thì bạn cũng đã nhìn người khác thử và thấy chúng không đem lại kết quả gì. Thế thì tôi nghĩ là chúng ta có thể đồng ý với nhau rằng, nếu phương pháp Nghiệp tình yêu có tác dụng thì chứng tỏ, nó là một cái rất khác so với bất cứ thứ gì bạn từng biết đến trước đây. Và đúng là nó như vậy thật.

Trước hết, Nghiệp tình yêu là một phương pháp có hiệu quả và hiệu quả của nó phát huy trong mọi nơi mọi lúc. Bạn thấy đấy, gần như mọi việc chúng ta làm trong đời, chúng ta đều làm với suy nghĩ rằng nó có thể có tác dụng hoặc không. Ngay cả việc uống thuốc đau đầu cũng vậy. Chúng ta nuốt viên thuốc rồi ngồi xuống và hy vọng nó có tác dụng. Nó có thể có mà cũng có thể không. Thật buồn là tất cả chúng ta đều đã quen với việc mọi thứ chỉ có tác dụng tạm thời: không ai nghĩ đến việc đi ra nhà thuốc, trả lại cho họ lọ thuốc rỗng và đòi lại một nửa tiền vì một nửa số thuốc không có tác dụng. Chúng ta trở nên quen với thất bại; chúng ta biết điều đó sẽ đến vào một lúc nào đó, và tận sâu bên trong, chúng ta tin rằng đó là điều tất nhiên - một thực tế mà chúng ta

không thể thay đổi.

Mặc dù vậy, Luận lúc nào cũng sẽ có hiệu quả nếu bạn thật sự am hiểu cách vận dụng nó. Để có được mức độ am hiểu đó, bạn sẽ phải nỗ lực nghiêm túc. Bạn sẽ không thu được gì từ quyển sách này nếu bạn chưa sẵn sàng đón nhận các ý tưởng mới, chưa sẵn sàng suy nghĩ về chúng và hành động theo chúng. Lần đầu tiên trong cuộc đời, bạn sẽ được học về nguồn gốc thực sự của thế giới xung quanh bạn. Khi đó, bạn sẽ sử dụng những điều mình đã học để tạo nên mối quan hệ mà bạn luôn mơ ước.

Ngay bây giờ, chúng ta hãy đi vào ý tưởng mới, cơ bản nhất mà bạn cần biết: tính “không.”

Tôi giơ một cái bút lên và hỏi bạn, “Cái gì đây?”

“Cái bút,” bạn trả lời rất nhanh.

“Vậy nếu bây giờ có một con chó con đi vào phòng và tôi khua cái này trước mũi nó, nó sẽ làm gì?”

“Tôi cũng chịu, chắc là nó sẽ nhai cái bút.”

“Thế thì con chó coi cái bút là gì?”

“Chúng ta có thể cho rằng nó coi cái bút là đồ chơi.”

Đây chính là bước đầu tiên trong việc am hiểu về tính “không.” Bây giờ chúng ta hãy đi xa hơn một chút!

“Được rồi, vậy ai đúng - con chó hay con người? Thứ này là bút hay là đồ chơi?”

“Tôi nghĩ là cả hai: với tôi, nó là bút; còn với con chó, nó là đồ chơi.”

“Hay lắm! Động vật cũng có quyền mà. Như vậy cả hai đều đúng. Thứ này vừa là bút vừa là đồ chơi, tùy vào người quan sát. Giờ đến câu hỏi khác. Nếu tôi đặt thứ này lên cái bàn ở đây, và cả anh cùng con chó đều ra khỏi phòng, thì lúc này, nó là gì - cái bút hay đồ chơi?”

“Ừm, nếu tôi và con chó đều không ở đây để coi nó là cái này hay cái kia thì tôi nghĩ, chúng ta sẽ phải nói rằng nó không là cả hai - lúc này, nó không là cái bút mà cũng chẳng là đồ chơi. Nhưng nó sẽ có khả năng trở

thành cả hai thứ đó, tùy vào việc con chó hay con người bước vào phòng.”

Rồi, bây giờ bạn đã hiểu rồi đó; bạn đã hiểu được ý tưởng rất khó là tính “không.” Đây là ý tưởng cực kỳ cần thiết trong việc tạo ra người bạn đời hoàn hảo. Hãy thử xem ý nghĩa của “không” ở đây là gì nhé. Ở đây, “không” không có nghĩa là mọi thứ đều màu đen, không có gì là không có gì, hay chẳng có là gì quan trọng.

Cái thứ đặt trên bàn sau khi cả người và chó cùng rời khỏi phòng chính là “không”. Bởi vì nó trống không - giống như cái màn hình trắng xóa xuất hiện trước khi chiếu phim vậy. Tất cả mọi thứ xung quanh chúng ta, và tất cả mọi người trong đời chúng ta, đều như vậy: không, trống không, không là gì cả. Khi nghĩ về cô bạn gái cuối cùng của mình, bạn có thể cảm thấy buồn, nhưng với nhiều người khác, họ nghĩ là họ cũng khá được đấy. Họ cũng giống như cái bút kia thôi: vấn đề chỉ là bạn nhìn cái gì - và ai đang nhìn.

Giờ một tay bạn cầm bút, giờ nó trước mặt, và lấy tay kia chỉ cho tôi xem cái bút đến từ phía của nó hay phía của bạn. Đưa tay từ phía bút đến phía mắt nếu bạn nghĩ cái bút đến từ phía của nó và từ mắt đến bút nếu bạn nghĩ nó đến từ phía bạn.”

Hầu như ai cũng sẽ vẫy tay theo hướng từ mình đến cái bút: “Nó đến từ tôi, nó phải đến từ tôi chứ. Còn đồ chơi thì đến từ con chó.”

“Đúng vậy. Nếu cái bút đến từ phía của nó thì khi đó, con chó sẽ phải coi nó là cái bút... thậm chí có khi vờ lấy nó rồi viết một bài thơ cũng nên - một bài thơ dành cho người bạn gái của nó chẳng hạn, ‘Em có cái đuôi thật đẹp!’ ”

Vậy ở đây chúng ta đã hiểu: cái bút đến từ phía chúng ta. Bản thân nó chẳng phải là cái bút cũng chẳng phải là đồ chơi; nó trống không, nó không là gì cả. Và khi mình nhìn thấy một cái bút thì chắc chắn nó phải đến từ tâm trí mình.

Nếu thế, có phải chúng ta chỉ cần nhắm mắt lại và ước là cái bút sẽ

biến thành một chiếc nhẫn kim cương to đùng không? Thử ngay đi xem thế nào - bạn biết là nó sẽ chẳng có tác dụng gì mà. Một người bạn trai mới tuyệt vời có thể đến từ tâm trí của bạn, nhưng điều đó không có nghĩa là bạn chỉ cần nhắm mắt và ước thôi là anh ấy sẽ xuất hiện. Chúng ta có thể ham muốn, ước mơ, cầu nguyện bao nhiêu tùy thích, nhưng làm thế chẳng bao giờ trở thành hiện thực được - tất cả những người cô đơn trên thế giới này đều mong ước rằng mình có ai đó, nhưng việc ước thôi không thể khiến người đó xuất hiện.

Vậy tại sao chúng ta nhìn thấy một cái bút? Nó xuất hiện từ tâm trí của chúng ta như thế nào?

Trong tâm trí chúng ta có các hạt giống, gọi là hạt giống nghiệp. Chúng nằm sâu trong tiềm thức của chúng ta, sâu trong tâm trí của chúng ta, đến thời điểm thích hợp, chúng nứt ra, giống như hạt giống cây vậy. Tôi giờ một cái thanh màu đen trước mặt bạn và trong một phần triệu giây, một hạt giống nghiệp trong tâm trí bạn sẽ vỡ ra rồi một hình ảnh rõ ràng về cái bút sẽ xuất hiện. Cái hình ảnh nhỏ bé về cái bút này nháy ra đứng giữa bạn và cái thanh màu đen kia trong một phần ngàn giây - nhanh đến mức bạn không hề biết là nó đang diễn ra - và thế là bạn nhìn thấy một cái bút.

Và đó là một cái bút thật. Những hình ảnh trong tâm trí có năng lực tốt đến vậy cơ mà. Bạn có thể cầm nó lên và viết.

Bạn có nhận ra chuyện này đang dẫn đến đâu không? Nếu bạn là một người phụ nữ đang tìm kiếm một người bạn đời và có một người đàn ông đẹp trai đang bước vào cửa quán cà phê Starbucks, rồi sau đó hướng về phía bàn của bạn thì anh ta cũng giống y như cái bút đấy. Anh ta đến từ một hạt giống trong tâm trí bạn. A! Giờ thì tất cả những gì chúng ta cần phải biết chỉ là cách gieo hạt giống đó nữa mà thôi!

Tóm lại, chúng ta chỉ có thể gieo hạt giống với một người khác. Dù cho chúng ta muốn gì đi nữa thì chúng ta cũng phải cần biết rằng một ai đó khác sẽ nhận được nó trước. Khi chúng ta giúp người khác có được

điều họ muốn thì việc này sẽ gieo một hạt giống vào tâm trí của chúng ta để sau này chúng ta cũng sẽ nhận được cùng thứ đó, khi hạt giống chín và vỡ ra.

Điều này hàm ý là bạn có thể *gieo* người bạn đời tương lai của mình, hoặc thay đổi bất cứ thứ gì bạn muốn về người bạn đời mà bạn đang có - vì tất cả đều xuất phát từ bạn. Bạn chỉ cần biết cách làm điều đó thôi: Để trở thành một nông dân tốt, bạn cần học cách gieo hạt và chăm sóc đúng. Sau đó thì bạn sẽ có mọi thứ.

Vậy câu trả lời cho câu hỏi đầu tiên của bạn, câu hỏi quan trọng nhất, là Đúng, bạn có thể có bất kỳ người bạn đời nào mà bạn muốn, bất kỳ mối quan hệ nào mà bạn muốn, nếu bạn học được cách gieo trồng đúng hạt giống nghiệp ấy. Và đó chính là nội dung của 100 câu hỏi mà bạn tìm thấy trong cuốn sách này. Mỗi lần chúng tôi trả lời câu hỏi của một ai đó là một lần bạn được học thêm một điều về kỹ thuật gieo trồng nghiệp. Vì vậy, điều tôi muốn bạn làm trước tiên là ngồi xuống rồi sau đó đọc toàn bộ cuốn sách từ đầu đến cuối - kể cả những phần nói về những vấn đề mà hiện tại bạn chưa gặp phải.

Trong quá trình đó, bạn sẽ học được mọi điều bạn cần biết về tình yêu. Sau đó, hãy quay lại với các câu hỏi có liên quan đến cuộc đời bạn và lúc này, bạn sẽ sẵn sàng thực hiện các câu trả lời mà bạn tìm thấy ở đây. Đây là một hệ thống mới, một hệ thống hoàn toàn mới, đến từ Tây Tạng cổ đại. Nhưng nếu bạn thực sự am hiểu hệ thống này thì nó sẽ đem lại hiệu quả bất cứ lúc nào - và đó là lý do tại sao nó khác so với tất cả những gì bạn từng thử trước đây.


Nhân tiện tôi cũng xin nói luôn, là gần như tất cả các câu hỏi bạn tìm thấy ở đây đều có liên quan đến các mối quan hệ đôi lứa truyền thống - bạn trai bạn gái, vợ chồng - bởi vì đây chính là nguyên nhân chủ yếu khiến tôi nhận được các câu hỏi này từ khắp nơi trên thế giới. Mặc dù vậy, các nguyên tắc bạn tìm thấy ở đây cũng đã được rất nhiều người áp dụng thành công vào các mối quan hệ khác: gia đình, bạn bè, đối tác làm



ăn, đồng nghiệp, và các mối quan hệ với những người đồng giới. Vì vậy, bạn cứ thoải mái sử dụng những nguyên tắc Nghiệp tình yêu trong tất cả các mối quan hệ với những người khác.

# TÌM KIẾM

## CÂU HỎI 2

 *ôi nên tìm người bạn đời của mình ở đâu?*

Một vài năm trước, Ann đã đến gặp tôi và đưa ra một yêu cầu kỳ lạ. (Cũng như mọi phần khác trong cuốn sách này, đây là một câu chuyện có thật, hoặc là vài câu chuyện có thật được ghép lại với nhau, nhưng tên đã được thay đổi để tôn trọng sự riêng tư của các bạn tôi.)

Ann đến từ châu Á nên cô đã sử dụng pháp danh của tôi: “Geshe La, ông là một nhà sư. Ở Trung Quốc, chúng tôi coi các nhà sư Phật giáo là *fa li wu bian* - họ có những quyền năng tâm linh đặc biệt. Tôi biết nhiều nhà sư có thể thực hiện *mo*, có thể báo trước tương lai cho những ai cần biết về nó. Và tôi cần biết một điều.”

“Là gì?” Tôi hỏi.

Ann hơi do dự một chút. “Vâng,” cô nói, “tôi cần có bạn trai nhưng tôi không biết tìm anh ấy ở đâu. Tôi nghĩ là mình sẽ tiết kiệm được rất nhiều thời gian và công sức nếu ông có thể nhìn vào tương lai của tôi một chút và nói cho tôi biết nơi tôi sẽ gặp anh ấy.”

Hơi sững sờ; tôi đang nghĩ đến một câu hỏi kiểu như “Tuần này tôi nên thiền kiểu gì?” Tôi chết lặng một lúc.

“VẬY... bạn nghĩ bạn có thể gặp anh ấy ở đâu?”

“Tôi đang nghĩ mình nên thử lên mạng hoặc đến vũ trường. Vấn đề là, tôi cho rằng bất kỳ anh nào mà tôi gặp trên mạng đều sẽ là một kẻ lập dị - kiểu những anh thích ngồi máy tính hơn là ở bên người yêu ấy. Còn những anh mà tôi gặp ở vũ trường đều sẽ là... ừm, loại mà đến vũ trường. Những người đó khó có thể duy trì một mối quan hệ lâu dài.”

Hiện tại thì không phải lúc nào tôi cũng làm cái việc bói toán này, nhưng tại một tu viện Tây Tạng mà tôi từng sống - ở chính giữa New Jersey - có nhiều nhà sư Mông Cổ rất giỏi việc này. Tôi đã tận mắt chứng

kiến họ làm trong nhiều năm, nên nếu có thể giúp được ai đó thì tôi biết cách tạo ra một màn trình diễn thật thuyết phục.

Các nhà sư Tây Tạng bói bằng hai hạt xúc xích nhưng người Mông Cổ dùng ba. Họ lấy những mẫu xương gần giống hình lập phương của một con cừu và luộc cho đến khi chúng trắng tinh. Bạn ném những mẫu xương lên bàn, xem chúng rơi như thế nào rồi nói cho người kia biết chuyện gì sẽ xảy ra. Vậy nên tôi cũng ném những mẫu xương cừu lên bàn rồi cúi xuống nhìn, ra vẻ rất “nguy hiểm.”

“Ừm!” Tôi nói, và “hum!” Rồi để “nguy hiểm” hơn nữa, tôi tụng vài câu: “*Om mani padme hung! Om mani padme hung!*”

Sau đó tôi la lên, “A! Ra rồi!”

Ann cúi xuống nhìn những mảnh xương. “Geshe La, tôi sẽ tìm thấy anh ấy trên mạng phải không?”

“Không, không!” Tôi nói với vẻ đầy nghiêm trọng. “Không phải trên mạng đâu! Không thể trên mạng được!”

“Trời,” cô than, “thế chắc là ở vũ trường rồi!”

Tôi cúi xuống nhìn những chiếc xương một cách chậm rãi và xem xét chúng một cách chăm chú. “Không, cũng không phải ở đó; bạn sẽ không gặp anh ấy ở vũ trường đâu!”

“Vậy ở đâu ạ?” Cô hỏi.

Tôi dừng lại, cúi xuống những chiếc xương và nhìn kỹ hơn, rồi sau đó tôi từ từ ngời thẳng người và nhìn thẳng vào mắt cô ấy. “Bạn cần đến... nhà dưỡng lão!”

“Nhà dưỡng lão?” Ann trở mắt nhìn tôi theo kiểu không thể tin được. Cô im một lúc rồi nói, “Nhưng Geshe La, ông không hiểu rồi.”

“Không hiểu cái gì?” Tôi làu bàu.

“Ý tôi là,” mặt cô ửng đỏ, “ý tôi là... Geshe, tôi muốn một chàng trai trẻ cơ!”

Tôi cười và nói với cô ấy, “Không, chính bạn mới là người không hiểu. Nói cho tôi nghe, tại sao bạn muốn một chàng trai?”

“Vâng,” cô trả lời ngay lập tức, “nhìn vào cuộc sống của tôi mà xem. Tôi có một công việc tốt, văn phòng của tôi ở ngay Manhattan này. Cả ngày tôi làm việc chăm chỉ, tôi thích công việc của mình, hết giờ tôi về nhà. Tôi tự nấu một bữa đơn giản, mất khoảng 45 phút. Sau đó tôi ngồi ăn một mình, mất khoảng năm phút. Rồi tôi rửa bát, mất thêm khoảng 30 phút nữa. Ông thấy đấy, tôi dành hơn một giờ để ăn tối, chỉ ngồi ăn một mình, chẳng có ai ngồi đối diện để ăn với tôi, để thích những món tôi nấu, để hỏi tôi ngày hôm nay thế nào.”

“Tức là bạn cô đơn,” tôi nói. “Và điều bạn muốn là có ai đó ở cùng: bạn muốn có người bầu bạn, một người mà bạn yêu quý.”

“Chính xác,” cô thở dài nhẹ nhõm.

“Chính xác,” tôi lặp lại, “đó là lý do tại sao bạn cần đến nhà dưỡng lão. Điều bạn muốn là có người bầu bạn. Vậy thì trước tiên bạn cần gieo một hạt giống nghiệp trong tâm trí dành cho sự bầu bạn đã, rồi hạt giống đó sẽ vỡ ra và bạn sẽ gặp được chàng trai đó, có thể ở bất cứ đâu. Để gieo hạt giống bầu bạn, bạn phải cho người khác sự bầu bạn trước. Và một trong những cách tốt nhất để cho đi sự bầu bạn là đến nhà dưỡng lão.

Hãy đến nhà dưỡng lão, hãy thăm hỏi một cụ già, một người mà không ai muốn đến thăm, một người thở ra có mùi hôi vì hàm răng bị hỏng, một người da dẻ rúm ró và bị lãng quên, một người mà cứ lúc nào bạn đến thăm là lại kể đi kể lại cùng một câu chuyện, “Bà đã kể cho con nghe về người bạn trai thời trung học của bà chưa chỉ? Giờ *anh* ấy đẹp trai lắm!”

Bạn không cần phải lúc nào cũng ở bên cạnh bà ấy - chỉ cần thỉnh thoảng đến thăm là được, có thể một tuần một lần hoặc hai tuần một lần. Hãy mang hoa đến cho bà, thỉnh thoảng đưa bà ra ngoài ăn, giúp bà làm thủ tục nhận lương hưu hoặc dọn dẹp phòng cho bà. Nhưng quan trọng nhất là hãy bầu bạn với bà: lắng nghe các câu chuyện của cuộc đời bà, dù cho bà đã kể cho bạn cả trăm lần rồi, và chia sẻ cả câu chuyện của bà nữa. Bạn sẽ học được nhiều điều từ cuộc đời bà, và bà cũng sẽ có

những lời khuyên tốt dành cho cuộc đời bạn đấy.

Khi bạn làm thế là bạn đã gieo một hạt giống bầu bạn, và khi hạt giống đó mở ra, bạn sẽ gặp chàng trai của mình. Nếu hạt giống đã ở đó thì không quan trọng là bạn tìm anh ta bằng cách nào - lên mạng, đến vũ trường, hay chỉ ngồi im trong phòng - anh ấy sẽ đến, anh ấy phải đến. Còn nếu bạn không tạo ra hạt giống mới này thì khi bạn lên mạng hoặc đến vũ trường, có thể bạn sẽ tìm thấy anh ấy, nhưng cũng có thể không, vì trong tâm trí bạn có thể đã có sẵn một hạt giống cũ, hoặc cũng có thể không.”

Thế là Ann, bạn thấy đấy, cô ấy khác hoàn toàn với gần như tất cả những người tôi từng cho lời khuyên. Vì cô thực sự ra ngoài và làm đúng những gì tôi bảo cô.

Vài tháng sau, cô gọi điện cho tôi.

“Geshe La! Có tin vui rồi!”

“Sao?”

“Vâng, tôi đã làm những điều ông bảo, đến với một cụ già. Sau đó, tôi đến San Francisco để dạy một lớp yoga ở đây. Tất cả mọi người đã vào lớp, từng người một, và tôi đang tìm xem có anh ấy ở đây không...”

“Và?”

“Vâng, ông biết đấy, đa phần các lớp yoga toàn là nữ thôi và không có anh ấy!”

Tôi bắt đầu hoang mang. “Nhưng?”

“Rồi đột nhiên, cửa mở ra, khi lớp đã bắt đầu được 5 phút rồi, và một chàng trai xuất hiện ở cửa vì anh ấy đến muộn.”

“Và?”

“Vâng, anh ấy nhìn tôi, ngang qua phòng, và ông biết đấy... như trong phim vậy - như thể tình yêu từ cái nhìn đầu tiên - tôi và anh, anh và tôi. Tất cả chúng tôi ngồi đó và cả lớp đang đợi tôi nói một cái gì đó nhưng tất cả những gì tôi có thể làm chỉ là ngắm nhìn chàng trai trong mộng này.”

Sáu tháng sau, cô lại gọi cho tôi. “Geshe La, tôi là Ann đây. Ông là một nhà sư đúng không, một nhà sư Phật giáo đúng không?”

“Vâng,” tôi xác nhận.


“Thế... các nhà sư Phật giáo có... các ông có bao giờ chủ trì lễ cưới không?”

Có, chúng tôi có, và tôi đã thực hiện việc này. Đám cưới đó thật đẹp, tràn ngập những chiếc váy màu trắng và những bộ com-lê màu đen, ở đó, tại Manhattan.

Bạn hiểu chứ? Ann không *tìm* người bạn đời. Ann *tạo ra* người bạn đời. Khi bạn làm theo những nguyên tắc của Nghiệp tình yêu - tức là các Nguyên tắc Năng đoạn Kim cương - thì không có gì là ngẫu nhiên cả. Chúng ta quyết định chúng ta muốn gì, một cách rõ ràng, rồi chúng ta giúp người khác đạt được thứ đó trước để gieo một hạt giống nghiệp. Sau đó, mọi thứ sẽ tự diễn ra - không cần phải băn khoăn, lo lắng gì cả. Anh ấy đến và anh ấy trao cho chúng ta sự bầu bạn, bởi vì chúng ta đã trao sự bầu bạn cho người khác.

Vì thế, đừng ngồi đó mà suy nghĩ xem nên đến vũ trường, lên mạng, hay tham gia lớp học yoga. Hãy tìm kiếm những người cô đơn - và khi bạn tìm kiếm, bạn sẽ bắt đầu thấy họ ở khắp mọi nơi: không chỉ những người già cô đơn, mà cả những đứa trẻ cô đơn vì bố mẹ của chúng quá bận rộn, những đồng nghiệp cô đơn ngồi ngay bên cạnh chúng ta ở chỗ làm hay trên xe buýt. Hãy đề nghị được làm bạn của họ, trao cho họ sự bầu bạn, và cứ tiếp tục như thế - hãy biến nó thành sứ mệnh của bạn. Hạt giống sẽ được gieo, và người bạn đời của bạn sẽ đến; không quan trọng là bạn đi đâu.

## CÂU HỎI 3

 *Tôi nên tìm kiếm điều gì ở một người bạn đời?*

Karen, một người thường xuyên tham dự các buổi diễn thuyết của tôi, chặn tôi lại khi tôi đang đi ra bãi đỗ xe ngay sau khi thực hiện xong một bài trình bày dài trước khá đông khán giả ở vùng Tây Nam; tôi thực sự rất mệt, nhưng các trợ lý của tôi nói với cô rằng, cô ấy có thể đi cùng tôi ra chỗ đỗ xe. Chúng tôi gọi là “vừa đi vừa nói” và thật may là họ giúp hai người chúng tôi di chuyển được giữa đám đông.

Tôi đã nắm được đại khái cô muốn nói về chuyện gì. Karen có một mối quan hệ với một chàng trai khá tốt - công việc tốt, tính cách thân thiện - nhưng có vẻ như anh ta muốn chia tay.

Cô nhìn tôi, vẻ mặt không có gì là đau đớn cả, và nói, “Geshe La, mọi chuyện chẳng đi đến đâu cả; chi tiết thì ông biết cả rồi đấy. Anh ấy đã bỏ đi. Và giờ tôi lại phải bắt đầu đi tìm, nhưng trước tiên tôi muốn hỏi ông là, ông nghĩ lần này tôi nên tìm kiếm điều gì ở một người bạn đời. Để cho mọi chuyện tốt đẹp hơn ấy...” Giọng cô lạc đi, và tôi thông cảm với cô.

“Nghe này, Karen,” tôi trả lời. “Tôi là một nhà sư, bạn biết điều đó, và tôi cũng biết là bạn biết điều đó, thế nên tôi biết bạn đang nghĩ tôi sẽ nói là, ‘Hãy tìm một người có trái tim nhân hậu - hãy chọn một người tốt. Đừng quan tâm đến việc anh ta trông thế nào, anh ta làm công việc gì hay anh ta có thông minh không.’”

Cô ấy gật đầu như thế đó là tất nhiên. Và có thể đây chính là một phần vấn đề của cô ấy.

“Vậy thì bạn có thể quên hết chúng đi được rồi,” tôi mở lời, “Chẳng sao hết nếu bạn không biết mình đang làm gì, chẳng sao hết nếu bạn đang tìm kiếm nửa kia của mình và bạn không biết bất cứ điều gì về việc làm thế nào để tạo ra nửa kia đó.

Nếu nửa kia của bạn là người mà bạn phải *tìm*, thì chắc chắn bạn sẽ

phải chấp nhận một sự đánh đổi nào đó. Nếu bạn phải *tìm* người bạn đời của mình thì chắc chắn bạn sẽ tìm thấy một người hoặc là đẹp trai và thông minh nhưng không tốt bụng và ổn định cho lắm, hoặc là tốt bụng và ổn định nhưng không đẹp trai và thông minh cho lắm.

Việc này sẽ khiến bạn đau khổ và bạn sẽ phải quyết định xem bạn có muốn dành phần đời còn lại của mình với một người chỉ có được 75% những điều mà bạn thực sự muốn ở một người bạn đời hay không.”

Cô không nói gì cả nhưng tôi có thể cảm thấy rằng Karen đang có chút không thoải mái... cả cuộc đời mình, cô đã chơi đúng cái trò chơi đánh đổi này.

“Thế có cách nào khác không?”

“Bạn phải thấy rằng đây không phải là cách hoạt động của hệ thống Năng đoạn Kim cương. Ở đây, bạn đang *tạo ra* người bạn đời của mình - bạn đang *chế tạo* họ bằng cách gieo đúng các hạt giống nghiệp.

Trước khi bạn tạo ra bất cứ thứ gì khác trong cuộc đời này - một bức tranh, một cái bánh, bất kể thứ gì - trước tiên bạn phải ngồi xuống và suy nghĩ xem bạn muốn nó như thế nào. Bạn suy nghĩ thật cẩn thận và lập ra một danh sách gồm tất cả những điều bạn muốn ở thứ đó, rồi bạn mới tạo ra từng phần của nó theo cách bạn muốn.

Việc tạo ra nữa kia cũng vậy. Hãy lập ra một danh sách những điều bạn muốn và nhớ cẩn thận! Bạn sẽ đạt được đúng tất cả mọi thứ mà bạn cố gắng đạt được. Vì vậy hãy bảo đảm rằng bạn biết mình muốn gì. A, đúng là sau này bạn có thể thay đổi anh ấy nếu bạn quyết định làm thế, nhưng sao phải khổ như vậy?”

Tôi đứng lại, ở ngay đó, trong bãi đỗ xe, và quay lại nhìn thẳng vào mắt Karen. “Hãy giành lấy người đạt được *tất cả các tiêu chí*” tôi nói. “Hãy *chế tạo* người đạt được tất cả các tiêu chí. Hãy *sử dụng các hạt giống!* Bạn nghĩ từ này đến giờ tôi dạy bạn cái gì hả?”

“Vâng, vâng!” Cô thốn thức. “Hãy nói cho tôi biết tôi phải bắt đầu từ đâu.”



“Được rồi. Giả sử bạn đang muốn có một người đạt được tất cả các tiêu chí mà tôi vừa đề cập: có trái tim nhân hậu, thông minh, công việc tốt, và... tại sao không chứ?... người đúng y như ước mơ của bạn.”

*Hãy lập danh sách những điều mà bạn muốn*

Hãy lập danh sách của bạn, rồi sau đó gieo trong tâm trí bạn hạt giống nghiệp dành cho từng tiêu chí mà bạn muốn anh ấy có. Mỗi một tiêu chí này sẽ cần một hạt giống *khác nhau*, vì mỗi tiêu chí là *khác nhau*”

Trong phạm vi cuốn sách này, chúng tôi sẽ nói đến gần như tất cả các tiêu chí mà bạn có thể muốn người bạn đời của mình có. Nhưng để bắt đầu, sao chúng ta không nói đến những tiêu chí mà Karen muốn nhỉ?

“Được rồi, đầu tiên,” tôi nói. “Nếu bạn muốn có những người thông minh ở xung quanh bạn thì bạn cần gieo hạt giống thông minh. Không khó vì việc thông minh nhất thế giới là tìm ra chính xác thế giới hoạt động như thế nào. Và thế giới hoạt động thông qua những hạt giống nhỏ bé trong tâm trí bạn - nó nảy ra khỏi những hạt giống này, giống như trường hợp chúng ta đã thấy ở cái bút.

Hãy ghi nhớ điều đó; thường xuyên nghĩ đến nó; mang nó vào tâm trí khi bạn đi xuống phố, khi bạn lái xe. Và nói về nó với những người khác bất cứ khi nào họ có vẻ cảm thấy hứng thú hoặc cần được giúp đỡ. Tất cả những việc làm này đều sẽ gieo các hạt giống thông minh, và khi chúng vỡ ra, bạn sẽ thấy mình được bao quanh bởi những người ngày càng thông minh - kể cả người bạn đời của bạn.

“Hiểu không?” Tôi hỏi. Lúc này chúng tôi đã đang đứng cạnh xe của tôi rồi và tôi đang nhìn chiếc ghế lái một cách nôn nóng.

“Tôi hiểu rồi,” Karen mỉm cười. “Ông nói tiếp đi.” Cô đang lấy ra một quyển sổ nhỏ và ghi chép nghiêm túc. Khi tôi nhìn thấy mọi người làm thế, tôi biết nhiều khả năng họ sẽ thực sự làm theo lời khuyên của tôi. Điều này khiến tôi cảm thấy hăng hái.

“Được rồi, nếu bạn muốn người bạn đời của mình có công việc ổn

định thì rõ ràng bạn phải giúp người khác tìm thấy công việc mà họ đang tìm kiếm – điều này là quá hiển nhiên rồi. Bạn phải giúp bao nhiêu người? Cần bao nhiêu thì giúp bấy nhiêu. Bạn sẽ biết là đã đủ khi bạn gặp được chàng trai đó và anh ta có một công việc tốt.” Cô gạt đầu, cặm cụi viết.

Thế hình thức đẹp thì sao? Chúng ta sẽ nói nhiều hơn về vấn đề này trong phần sau, ở câu hỏi 8. Nhưng với Karen thì tôi nói rằng, “Nói ngắn gọn là, bạn càng giữ được bình tĩnh trong các tình huống căng thẳng hoặc khó chịu - bạn càng giữ được sự thoải mái của mình - thì bạn càng gieo được nhiều hạt giống đẹp, càng gieo được nhiều hạt giống gặp được người yêu lý tưởng.

Với trái tim nhân hậu thì, ừm, vì rất nhiều lý do, đây thật sự là điều quan trọng nhất ở một người bạn đời. Người có trái tim nhân hậu lúc nào cũng biết giúp đỡ mọi người xung quanh. Và điều đó có nghĩa là lúc nào họ cũng đang gieo những hạt giống nghiệp tốt trong tâm trí họ. Nếu bạn đang sống với một người liên tục gieo các hạt giống tốt thì bạn sẽ được ‘thơm lây.’ ”

Trái tim nhân hậu nhất là trái tim mà *hiểu* được tại sao phải tốt - nếu không, khi mọi chuyện trở nên khó khăn, trái tim nhân hậu đó sẽ không chịu được áp lực và không tiếp tục tốt nữa. Để gặp được những người hiểu được tại sao họ *phải* tốt thì bạn sẽ phải cố hết sức tự mình hiểu điều này!”

“Ông có thể nói cụ thể hơn không?” Cô hỏi.


“Tức là bạn chỉ cần nghĩ về các hạt giống càng nhiều càng tốt. Hãy nghĩ về việc tại sao khi tốt với người khác thì lại có được mọi thứ. Vào cái ngày mà bạn thực sự hiểu được nguồn gốc của mọi thứ thì bạn sẽ hiểu được rằng nền móng nâng đỡ những bức tường của căn phòng mà ngay lúc này bạn đang ngồi chính là tình yêu thương - chứ không phải gỗ, sắt, hay xi măng. Lòng yêu thương khiến thế giới quay vòng, bởi vì mọi thứ chúng ta làm đều quay vòng.”

Cô viết câu cuối cùng bằng nét bút hoa mỹ và đóng mạnh cuốn sổ lại. “Tôi sẽ làm!” Rồi cô mở cửa xe và tiễn tôi mà không nói thêm một lời nào.

Cuộc trao đổi nhỏ ở bãi đỗ xe đó có một kết thúc rất có hậu. Karen đã gieo các hạt giống và tạo ra một người đàn ông khá tuyệt vời: cao hơn người cũ, tinh tế và quan tâm hơn nhiều, và chung tình hơn nữa. Tôi cảm thấy thực sự rất vui khi mọi người đạt được tất cả *mọi thứ* họ muốn. Đối với tôi, như thể chúng ta xứng đáng với điều đó, tất cả chúng ta. Như kiểu một dạng quyền con người vậy.

# ÁP LỰC THỜI GIAN

## CÂU HỎI 4

 ôi và chồng rất yêu nhau, nhưng cả hai chúng tôi đều bận rộn đến nỗi trong nhiều ngày, thời điểm duy nhất mà chúng tôi nhìn thấy mặt nhau là khi đi vào hoặc đi ra khỏi cửa. Làm thế nào chúng tôi có thể dành nhiều thời gian cho nhau hơn?

Đây là vấn đề quan trọng đối với phần lớn chúng ta, nhưng nó không quan trọng đến mức có thể xuất hiện ở phần đầu của cuốn sách. Tuy nhiên, chúng tôi để nó ở đây vì chúng tôi định sử dụng nó nhằm giải thích cho kỹ thuật gieo hạt: chúng tôi gọi kỹ thuật này là “Bốn Bước Starbucks” và bạn sẽ phải sử dụng chúng với mỗi một câu hỏi trong 100 câu hỏi mà bạn tìm thấy ở cuốn sách này. Giờ chúng ta hãy đi vào bốn bước này ngay lập tức.

Thực ra, câu hỏi về “thời gian” này không phải là dành cho tôi, mà là dành cho bạn của tôi, Viet Duong. Lúc đó, cậu ấy đang cùng vợ, Elisha, dẫn một đoàn DCI (*Diamond Cutter Institute: Học viện Năng đoạn Kim cương*) đến Việt Nam và sẽ dừng chân ở Hà Nội và thành phố Hồ Chí Minh. Khi cậu được hỏi thì bảy người chúng tôi đang ngồi thành một hình bán nguyệt trên sân khấu để tiếp nhận câu hỏi của khán giả.

Viet thậm chí còn không chớp mắt. Cậu giật lấy mic và trả lời ngay. Thật may là người phiên dịch đang ngồi ngay bên cạnh

tôi và anh ấy bảo cho tôi biết Viet đang nói gì. Thì tiếng Việt là một trong những ngôn ngữ khó nhất thế giới. Tôi đã cố học rồi đấy chứ nhưng ngay cả câu “Xin chào” tôi cũng không nói được.

“Vậy nếu bạn muốn nhiều tiền hơn,” Viet nói với khán giả, người nghiêng về phía trước trông chẳng khác gì người giảng đạo ngày xưa, “thì bạn phải làm gì?”

“Giúp người khác kiếm tiền,” khán giả đáp lại đồng thanh.

“Còn nếu bạn muốn nhiều thời gian hơn,” Viet mỉm cười, “thì bạn phải làm gì?”

Những cái miệng mở ra nhưng nhanh chóng khép lại. Mọi người nhìn nhau để xem có ai có câu trả lời không. Và một thanh niên trẻ dũng cảm đã đưa ra câu trả lời.

“Giúp người khác có nhiều thời gian hơn?” Anh la lên.

*Hãy cho đi những gì bạn muốn*

“Đúng rồi!” Viet xác nhận với nụ cười tỏa nắng thường trực trên môi. “Tức là bạn sẽ phải cho người khác một phần thời gian của bạn.”

Người phụ nữ đưa ra câu hỏi hơi cau có một chút. Không cần người phiên dịch tôi cũng có thể biết được cô sẽ nói gì: “Nhưng tôi không còn chút thời gian nào để cho đi cả; thế tôi mới phải hỏi anh chứ!”

Viet không nao núng.

“Giống y như trường hợp với tiền thôi, bạn không thấy sao? Chúng ta cho người khác tiền bằng một kỹ thuật phù hợp và việc làm này sẽ gieo các hạt giống để tiền quay trở lại với chúng ta; với số lượng nhiều hơn nhiều. Khi chúng ta không có thời gian - không có đủ thời gian để có thể dành ra một khoảng thời gian chất lượng cho người bạn đời - thì chúng ta phải *cho đi* thời gian.”

Quý cô Cau có trông vẫn chưa thỏa mãn.

“Nghe này,” Viet nói. “Nếu bạn muốn giải quyết vấn đề của mình theo một cách mới, tức là theo cách của Năng đoạn Kim cương, thì bạn phải nghĩ về việc gieo hạt, dù cho bạn muốn thứ gì trên đời đi nữa. Vậy thì làm thế nào bạn có thể gieo một vài hạt giống cho việc có thêm thời gian? Bạn có thể cho đi một phần thời gian của mình cho ai?”

Quý cô Cau có nhìn lên trần nhà suy nghĩ. Rồi cô cúi xuống nhìn Viet.

“Tôi có thể giúp chị tôi.”

“Chị của bạn? Chị ấy cần giúp gì?”

“Chị ấy có hai đứa con, thế là anh đủ hiểu rồi đấy. Ngoài ra, chị ấy còn phải dọn dẹp và nấu nướng cho gia đình nữa - rồi cả một công việc toàn

thời gian - chị ấy lúc nào cũng mệt mỏi. Chẳng bao giờ có đủ thời gian cả.”

“Tuyệt vời!” Viet thốt lên. “Vậy bạn chỉ cần cho chị ấy một chút thời gian! Bạn có thể đề nghị trông con cho chị ấy vào một buổi tối để chị ấy và chồng đi chơi!”

Quý cô Cau có càng cau có hơn. “Tôi đang hỏi anh là làm sao tôi và chồng có thể có nhiều thời gian cho nhau hơn, thế mà anh lại bảo tôi dành chút thời gian ít ỏi của mình để trông con của chị gái ư?”

“Đúng vậy!” Viet mỉm cười. Nhìn hai người như một đôi vậy, người mỉm cười và người cau có. “Chỉ trong vài tiếng thôi mà!”

Lúc này, người phụ nữ bắt đầu lộ vẻ hoang mang. “Cho chị tôi vài giờ thì tôi sẽ có thể có lại vài giờ sao? Nhưng thế để làm gì? Tại sao tôi không giữ lại vài giờ của mình cho xong?”

“À,” Viet cao giọng. “Giờ tôi hiểu vấn đề của bạn rồi. Nghe này, có một điều bạn phải hiểu về các hạt giống. Bạn cho chị gái một vài tiếng trong khoảng thời gian ít ỏi quý giá của mình và nó sẽ quay trở lại nhiều hơn gấp 10 lần!” Nói đến đây cậu ngừng lại và cũng nhìn lên trần. “Tức là, nếu bạn làm điều đó bằng *kỹ thuật...*” cậu nói thêm.

“Kỹ thuật?” Quý cô Cau có nói, nhưng giống như nhiều người khác hỏi những câu hỏi khó về các Nguyên tắc Năng đoạn Kim cương, thực ra, cô cũng rất thông minh và thực sự muốn biết. Đây chính là kiểu người thích hợp nhất để học hỏi hệ thống mới này. Họ muốn biết chính xác cách hoạt động của nó trước khi họ bắt tay vào thử. Và khi họ đã thử rồi, họ sẽ trở thành những siêu sao vì họ đã giải quyết được tất cả các câu hỏi của mình.

“Được rồi,” Viet nói và bắt đầu suy nghĩ nghiêm túc. “Giả sử bạn đang có một hạt dưa hấu, một hạt rất tốt. Nó có thể phát triển thành một quả dưa hấu không?”

“Có chứ,” Quý cô Hứng thú nói, “nếu anh gieo trồng nó.”

Viet chỉ vào sàn sân khấu. “Kể cả tôi có gieo trồng ở đây ư?”

“Ồ không,” cô nói. “Ý tôi là anh phải gieo trồng ở đúng nơi - anh phải biết anh đang làm gì. Và nếu anh muốn nó phát triển tốt thì anh sẽ phải biết nhiều thứ khác nữa: với cái loại cây này thì bao nhiêu nước là quá nhiều, bao nhiêu nước là quá ít; ánh sáng mặt trời bao nhiêu; phân bón gì, bao nhiêu.”

Viet gật đầu theo cái kiểu rạng rỡ đặc trưng của cậu. “Đúng vậy. Trong hệ thống Năng đoạn Kim cương, chúng tôi gọi đó là ‘kỹ thuật’. Nếu bạn biết áp dụng đúng kỹ thuật gieo trồng thì một hạt dưa hấu sẽ tạo nên rất nhiều quả dưa hấu to đẹp. Và nó sẽ phát triển nhanh hơn. Hãy dành một vài giờ để trông con của chị gái bạn bằng *kỹ thuật* và bạn sẽ lấy lại được nhiều ngày rỗi rãi mà bạn và người bạn đời có thể ở bên nhau.”

Quý cô Cau có bắt đầu dần biến thành Quý cô Phấn khích. Cô lấy ra một cái bút và một tập giấy rồi nhìn Viet một cách kỳ vọng. Tôi bắt đầu cảm thấy vô cùng tự hào về cậu ta. Bất cứ khi nào tôi nhìn các giảng viên DCI thực hiện công việc của mình trên khắp thế giới, tôi đều cảm thấy vậy.

“Được rồi nhìn đây,” cậu nói. “Kỹ thuật gieo hạt giống nghiệp được gọi là Bốn Bước Starbucks.”

Quý cô Phấn khích trông có vẻ hoang mang.

“Ừ, chúng ta sẽ nói về cái chuyện Starbucks sau,” Viet nói.

“Được rồi, bước Starbucks đầu tiên. Chúng tôi gọi nó là Một câu duy nhất. Hãy diễn tả điều bạn muốn bằng một câu duy nhất, thật ngắn gọn.”

“Tôi muốn nhiều thời gian hơn để ở bên người bạn đời của tôi,” cô trả lời.

“Tốt. Giờ bước Starbucks thứ hai. Chúng tôi gọi nó là Kế hoạch. Kế hoạch có hai phần. Đầu tiên bạn phải lên kế hoạch bạn sẽ gieo hạt ở đâu. Khi bạn gieo một hạt giống hoa hoặc một hạt giống cây thì bạn cũng cần chọn đất.

Với một hạt giống nghiệp thì bạn cần những người khác: họ chính là

đất để bạn gieo các hạt giống nghiệp của mình. Việc gieo hạt vào chính mình gần như là bất khả thi - bạn cần gieo ở một nơi khác, một người khác. Vì vậy, một phần của bước hai, một phần của kế hoạch, chính là chọn ra người này.

Đó nên là một người muốn chính cái thứ mà bạn muốn.”

“Nhưng chúng ta đã làm như thế rồi còn gì,” cô nói chen vào. “Chúng ta đã chọn chị gái tôi là người cũng khao khát có thêm thời gian.”

“Đúng vậy,” Viet nói. “Và giờ đến bước hai của việc lập kế hoạch, đó là quyết định xem bạn sẽ giúp chị ấy ở đâu.”

“À, tại nhà *chị ấy*? cô trả lời. “Tôi không định để những thằng quỷ đó chạy khắp nhà tôi và phá tan nó đâu.”

“Tất nhiên!” Cậu mỉm cười. “Nhưng điều tôi đang nói đến là bạn định ngồi cùng chị ấy ở đâu để nói về toàn bộ ý tưởng giúp chị ấy có thêm thời gian cho chính mình. Đây chính là lúc cần Starbucks đấy!

Hãy gọi cho chị ấy hỏi xem chị ấy có thể đến một quán Starbucks để uống cà phê với bạn trong vài phút không - hãy bảo với chị ấy là bạn cần chị ấy giúp một việc gì đó. Hãy bảo chị ấy mang theo những đứa trẻ.

Quý cô Cau có trông có vẻ bối rối. “Những đứa trẻ đó ư? Cũng được nhưng tôi nghĩ chúng không ngồi nguyên một chỗ lâu được đâu. Lần cuối cùng tôi đưa chúng đến Starbucks với mẹ của chúng để tôi có thể nói chuyện với chị ấy thì chúng đã chạy đi và kéo xuống tất cả các túi cà phê đang được bày bán rồi bắt đầu chắt ở giữa sàn.”

“Đúng vậy!” Viet nói, cứ như thể điều đó vốn đã nằm trong kế hoạch rồi. “Vậy bước Starbucks thứ hai đã xong: chúng ta đã lập một kế hoạch, chúng ta đã chọn ra được một người và một nơi để giúp người đó.

Nhân tiện, tôi cũng xin nói luôn. Đây chính là lý do tại sao chúng ta nói ‘đến Starbucks’ chứ không chỉ là ‘đến một quán cà phê.’ Nếu bạn muốn hạt giống của mình phát triển tốt và nhanh thì kế hoạch phải càng cụ thể càng tốt: bạn muốn những giờ bạn dành ra để trông con của chị ấy được biến thành các ngày bạn có thể sử dụng để ở bên người bạn



đòi, và việc này phải có kết quả trong một hai tháng tới.

Vì vậy đừng chỉ nói rằng, ‘Tôi chọn giúp chị của tôi và một lúc nào đó, tôi sẽ liên lạc với chị ấy để nói về việc này.’ Thay vào đó, tôi muốn bạn nói rằng, ‘Tôi chọn giúp chị của tôi, tôi sẽ gọi cho chị ấy và đưa chị ấy đến Starbucks ở phố 4 vào lúc hai giờ chiều thứ Sáu.’

“Tôi hiểu rồi,” Quý cô Hy vọng nói. Cô đang viết lia lịa, một cảnh vẫn thường xảy ra khi những người thông minh được nghe về Bốn Bước Starbucks. Họ đã nhìn ra được tính hợp lý của toàn bộ cách tiếp cận này: nó giải thích được gần như tất cả mọi thứ trên thế giới ngay lập tức và họ cũng *cảm thấy* giải pháp cho tất cả các vấn đề của mình nên là một giải pháp đem lại lợi ích cho tất cả mọi người xung quanh. “Bước ba?” Cô hỏi.

Viet nhăn mặt trong một giây rồi hỏi một câu đơn giản, “Bạn nghĩ tiếp theo là gì?”

Cô đã sẵn sàng. “Tôi đưa chị ấy đến Starbucks! Tôi nói chuyện với chị ấy về việc giúp chị ấy trông con! Và tôi thực sự *giúp* chị ấy trông con!”

“Đúng rồi!” Viet thốt lên. “Ý tôi là, bạn có thể gieo một vài hạt giống chỉ bằng việc lên kế hoạch giúp ai đó, nhưng chúng sẽ không được mạnh lắm. Bạn phải thực sự tiến hành kế hoạch của mình thì mới thu được kết quả bạn mong muốn. Toàn bộ bước Starbucks thứ ba chỉ đơn giản có vậy thôi. Hãy gọi cho chị ấy, gặp mặt và nói chuyện về việc bạn có thể giúp chị ấy có thêm thời gian cho bản thân như thế nào, rồi sau đó thực sự giúp chị ấy có được khoảng thời gian đó.

Về bước cuối cùng, bước Starbucks thứ tư, tôi nghĩ là...” Viet liếc nhìn tôi qua sân khấu một cách tinh nghịch. “Tôi nghĩ Geshe Michael có thể giúp chúng ta ở bước này!” Khán giả vỗ tay hoan hô nhiệt liệt và rồi họ im lặng nhìn tôi. Míc được chuyển xuống qua từng ghế.

“Vâng, bước Starbucks thứ tư,” tôi bắt đầu, “Nó rất dễ, đó là Thiên Cà phê!”

Tôi nhìn khán giả khi người phiên dịch truyền tải nốt nội dung phần

cuối. Việt Nam đã trải qua rất nhiều thay đổi nhưng mọi người vẫn khá sắc bén trong những việc có liên quan đến Phật giáo. Họ chưa bao giờ nghe về Thiền Cà phê và nó cũng chẳng có vẻ gì là sẽ giúp họ có thêm thời gian ở bên người bạn đời của mình. Rất nhiều ánh nhìn hoài nghi.

“Được rồi,” tôi ngồi vào ghế của mình. “Sau đây là cách người thầy Tây Tạng của tôi dạy tôi về Thiền Cà phê.

Ông là một lạt-ma siêu phàm, một trong những lạt-ma vĩ đại cuối cùng mà đã hoàn thành tất cả các bài tập ở vùng Tây Tạng cổ. Vào thời người thầy của tôi thì Tây Tạng hoàn toàn bị cách biệt với thế giới bên ngoài. Đừng nói là nhìn thấy ô tô mà ngay cả đi xe đạp thì ông cũng chưa đi bao giờ. Tu viện của ông cách thị trấn gần nhất hơn 1,6 cây số và nếu có ai cần thứ gì đó thì họ sẽ phải dành ra một phần lớn thời gian của ngày để đi bộ đến đó và đi bộ về.

Sau đó, ông phải chạy trốn khỏi quê hương của mình và sống nhiều năm trong một trại tị nạn ở Ấn Độ. Cuối cùng, ông đến Mỹ. Khi đến đây, ông dành nhiều năm để dạy cho những người tìm đến ông xin được giúp đỡ. Tất cả ông đều làm miễn phí. Nhưng ông cũng biết cách thư giãn và đây là một kỹ năng quan trọng mà tất cả chúng ta cần học.

Rồi vị lạt-ma của tôi cũng khám phá ra ti-vi. Và ông khám phá ra bóng chày. Vì một lý do nào đó, ông trở nên yêu thích đội New York Mets mặc dù trong nhiều năm, đây là một trong những đội có thành tích tồi tệ nhất lịch sử bóng chày.” Tôi không định kể điều này cho các khán giả ở Việt Nam đâu nhưng chính nhờ vị lạt-ma của tôi đã liên tục niệm chú mà cú đánh thấp của Darryl Strawberry đã được kéo lên cao vượt qua hàng rào và ghi điểm trong trận đấu thứ năm thuộc giải vô địch năm 1986 với đối thủ là Astros.

“ Khi tôi về nhà, đầy mệt mỏi sau 12 tiếng làm việc trong văn phòng ở New York, hai tiếng ngồi trên tàu điện ngầm và xe buýt để về tu viện, tôi nghe thấy tiếng ông ở trên tầng. Ông đang xem một trận đấu.

Giờ tôi không thích ti-vi hay bóng chày nhưng chắc nhiều bạn ở đây

biết rằng khi mình đi làm về, mệt mỏi thì thật thoải mái nếu được ngồi trước ti-vi và chẳng nghĩ gì cả, đúng không?”

Nhiều người gật đầu và mỉm cười - Việt Nam đúng là một đất nước tràn đầy những nụ cười.

“Thế rồi tôi lê bước qua cửa trước, quăng áo khoác và cặp xuống. Tôi có thể nghe thấy tiếng ông ở trên phòng, ông đang rất thích thú với trận đấu. Và tôi tự nhủ, giá mà mình có thể lên trên đó và xem với ông được nhỉ. Vì các bạn biết đấy, những nhà sư trẻ như chúng tôi thì không được xem ti-vi.

Nhưng tôi có một mẹo, tuy cũ rích nhưng có thể dùng để vào phòng ông. Người Tây Tạng rất thích trà bơ. Họ uống rất nhiều - đôi khi đến 15, 20 tách một ngày. Thế nên việc một đệ tử pha một tách trà rồi mang lên phòng cho vị Lạt-ma của mình thì lúc nào cũng hợp tình hợp lý.

Vì vậy, tôi đã rót nước, đun sôi, lấy một viên trà đen Trung Quốc, cho vào tách, rồi thêm muối, kem, bơ, và sữa. Múc lên rồi thả xuống khoảng 50 lần để hòa tan trà và bơ - hoặc đơn giản là thả hết vào một bình ép trà kiểu Tây Tạng cổ và ép đi ép lại - rồi đổ ra tách. Chạy lên phòng và gõ cửa. Tôi đã có thể nghe thấy giọng nói êm dịu của Tim McCarver, phát thanh viên yêu thích của tôi ở đội Mets.

Khi nghe thấy tiếng gõ cửa, Lạt-ma la lên, “*Sho!*” Nghe như kiểu “Lê cái mông vào đây!”

Tôi bước vào và - theo nghi thức truyền thống - quỳ xuống rồi đặt tách trà bơ xuống chiếc bàn nhỏ phía trước chiếc ghế tựa của ông. Tôi liếc nhìn lên để bảo đảm là ông thật sự đang tập trung vào trận đấu, và ông đang tập trung thật trong khi tay phải thì liên tục lăn tràng hạt giống như một chiếc máy giặt đang quay với tốc độ tối đa. Tôi cúi người xuống thấp, nhẹ nhàng di chuyển đến mặt bên của chiếc ghế rồi lùi lại một chút và ngồi trên sàn ở chỗ ông không thể thấy tôi. Có những lúc Lạt-ma không chú ý đến tôi trong nửa giờ hoặc hơn - hay ít nhất thì cũng có vẻ như ông không chú ý đến tôi.

Nhưng tối nay, Lạt-ma nói ngay lập tức, bằng chất giọng trầm thấp, cộc cằn của ông, “Hôm nay con đã thiền chưa?”

“Dạ, chưa, thưa Lạt-ma. Thầy biết đấy, sáng nay con phải dậy từ 5 rưỡi, tắm qua một cái rồi chạy xuống phố để bắt xe buýt - từ sáng đến giờ con chẳng được nghỉ chút nào và con cũng vừa mới về đến nhà thôi.”

“Con phải thiền,” ông gằn giọng nhưng vẫn không rời mắt khỏi trận đấu bóng chày.

“Bây giờ ấy ạ?” Tôi than.

“Bây giờ.”

Tôi đứng lên, đang định đi xuống dưới tầng, vào căn phòng nhỏ bé của mình, thì ông nắm lấy tay tôi và kéo về phía chiếc ghế sofa bằng vàng của ông. “Ở đó,” ông lại gằn giọng, đẩy tôi qua để tôi không chắn tầm nhìn của ông. “Ngồi ở đó.”

Giờ thì có một điều bạn phải biết về chiếc ghế sofa của Lạt-ma. Một nhà tài trợ giàu có đã tặng nó cho ông. Nó được làm thủ công và cần khoảng một năm để hoàn thành. Cả tay và chân ghế đều được làm bằng gỗ sồi đen bóng, còn nệm thì thuộc loại đắt tiền, trông giống như lụa, màu vàng sáng, có các sợi vàng được đan vào bên trong.

Chiếc sofa đã ở đó, ở một bên phòng của ông trong nhiều năm rồi, và *chưa ai từng ngồi lên nó*, kể cả Lạt-ma. Trừ một lần Đạt-lai Lạt-ma đến thăm ngôi đền của chúng tôi trong vài giờ và *ngài* đã ngồi lên nó.

Thỉnh thoảng một vị Lạt-ma sẽ bảo bạn làm một điều gì đó sai trái, chỉ để xem xem liệu bạn có ngu ngốc đến mức thực sự làm điều đó không. Và nếu bạn thực sự làm điều đó thì họ sẽ la mắng bạn, hoặc - tại tu viện, khi đó là việc lớn - họ sẽ dành cho bạn Hình phạt Tràng hạt.

Bạn nghĩ tràng hạt chỉ dùng để cầu nguyện thôi sao? Thế thì hãy dành thời gian đi xung quanh tu viện của chúng tôi và lắng nghe câu “Thương cho roi cho vọt” phiên bản Tây Tạng. Bạn sẽ nghe thấy tiếng *van vút* của một chuỗi tràng hạt đang được quay mạnh hết sức bình sinh, rồi sau đó, một nhà sư trẻ sẽ chạy ra khỏi cửa, vừa đi vừa xoa đầu

một cách buồn bã.

Ý tưởng ở đây là thầy của bạn sẽ dùng tròng hạt quất vào đầu bạn một vài lần nếu như bạn hư. Việc làm này sẽ để lại một hàng những vết thâm đỏ, hình tròn nhỏ, ngang trán và tất cả những người bạn sẽ chế giễu bạn trong vài giờ - “Ha ha ha! Nhìn xem ai bị Hình phạt Tròng hạt này!”

Tôi lấy tay che đầu, giả vờ mình chỉ đang gãi hay làm gì đó thôi. “Không sao đâu thưa lạt-ma, con có thể thiền ở tầng dưới, trong phòng con cũng được mà.”

“Ngồi lên ghế đi,” ông lại gằn giọng. Giờ thì tôi chẳng còn lựa chọn nào khác ngoài việc ngồi lên ghế; nếu một lạt-ma phải báo ba lần thì kiểu gì bạn cũng sẽ bị phạt.

Tôi ngồi lên ghế đợi trong khi lạt-ma tập trung vào một hiệp đấu đặc biệt quan trọng của trận bóng chày. Đột nhiên, “Nằm xuống ghế đi!”

Mọi chuyện đang trở nên ngày càng nghiêm trọng. Ở châu Á có một vấn đề liên quan đến bàn chân. Tại nhiều nước châu Á, bạn không được phép để bàn chân chỉ vào bất kỳ thứ gì: Tôi vẫn nhớ hồi tôi ở Băng Cốc thăm Chùa Ngọc Phật thì ở đâu tôi cũng thấy những tấm biển đề chữ “Cấm để bàn chân chỉ vào đức Phật!” Nằm xuống ghế có nghĩa là tôi phải để bàn chân chỉ vào một đồ vật nào đó của lạt-ma, và đây chính là một cách tuyệt vời nữa để phải chịu Hình phạt Tròng hạt.

“Dạ, thưa lạt-ma, giờ con có thể ngồi đúng theo tư thế hoa sen mà, con vẫn ngồi như thế.”

“Nằm xuống!” Tôi nằm xuống.

Lạt-ma rung chuông, và một đệ tử khác, một nhà sư Tây Tạng trẻ tuổi, chạy lên cầu thang.

“Pha cho Mike một tách cà phê,” lạt-ma gằn giọng. Cốc cà phê có ngay lập tức.

“Uống cà phê đi.”

Tay tôi run lên. Tôi đang phải cố uống cà phê trong khi nằm và tôi

biết rằng nếu tôi để rớt một giọt ra chiếc xô pha bằng vàng này thì tôi chắc chắn sẽ phải nhận một hình phạt còn tồi tệ hơn là tròng hạt.

“Giờ thiền đi.”

Tôi bắt đầu ngồi dậy nhưng lạt-ma lắc đầu, mắt vẫn dán vào ti-vi. “Nằm xuống. Thiền nằm.”

Tôi chưa bao giờ nghe đến một việc như vậy - các lạt-ma luôn yêu cầu là chúng tôi phải ngồi để thiền và giữ lưng thật thẳng.

“Thiền về cái gì ạ?” Tôi hỏi, lại nằm xuống. Tôi để tay xuống dưới đầu và nhìn lên trần. Chà, tôi có thể làm quen với việc này đây. Thật sự thoải mái và an bình.

“Starbucks,” lạt-ma gằn giọng, “Hãy nghĩ về Starbucks. Hôm nay con đã đưa ai đến Starbucks?”

Tôi hiểu ý của ông - tôi đã đưa ai ra ngoài để uống một tách cà phê hay một tách trà (hay tốt hơn, tất nhiên rồi, một cốc sinh tố hoa quả)? Hôm nay tôi đã lắng nghe vấn đề của ai? Tôi đã cố gắng giúp ai?

Mấu chốt là, chỉ bằng việc thực hiện ba bước Starbucks đầu tiên thôi là bạn đã tạo ra được nhiều hạt giống nghiệp rồi. Khi bạn quyết định bạn muốn gì trong cuộc đời mình là bạn đã gieo một vài hạt giống. Khi bạn lên kế hoạch giúp ai đó thì bạn gieo thêm nhiều hạt giống nữa. Và khi bạn thật sự giúp họ thì bạn lại góp thêm nhiều hạt giống lên trên những hạt giống kia. Nhưng bước quan trọng nhất chính là bước cuối cùng này, Thiền Cà phê.

Buổi tối, ngồi tựa lưng vào đầu giường và nghĩ về tất cả những việc bạn đã làm ngày hôm nay để giúp mọi người chính là cách gieo hạt có tác động mạnh mẽ nhất. Nếu bạn muốn biết bí quyết xây dựng nên một doanh nghiệp trị giá hàng triệu đô-la của tôi thì đó chính là Thiền Cà phê - chỉ vậy thôi. Nghe có vẻ quá dễ dàng nhỉ? Chúng ta lúc nào cũng nghĩ rằng để đạt được những mục tiêu lớn hơn trong cuộc đời thì mình cần phải trả giá nhiều hơn, nhưng có lẽ sự thật lại hoàn toàn ngược lại.

Có thể những hạt giống nghiệp mạnh mẽ nhất lại chính là những hạt

giống mà chúng ta gieo chỉ bằng cách thư giãn và cảm thấy thỏa mãn về những điều tốt đẹp nho nhỏ mà chúng ta làm cho người khác. Nó không liên quan gì đến sự kiêu hãnh về bản thân, mà chỉ là tận hưởng bất cứ việc gì mình có thể làm mà thôi.

Chúng ta, không có ai là hoàn toàn tốt, nhưng cũng không có ai là hoàn toàn xấu. Buổi tối, khi chúng ta đi ngủ, chúng ta có một lựa chọn, hoặc là nghĩ về những vấn đề trong cuộc đời mình hoặc là nghĩ về những điểm tươi sáng. Khi chúng ta mệt mỏi, chúng ta có xu hướng phóng đại vấn đề của chúng ta. Cái từ *thiền*, bản thân nó có nghĩa là chúng ta dẫn dắt dòng chảy suy nghĩ bình thường của chúng ta - trong trường hợp này là suy nghĩ lo lắng về các vấn đề của mình khi chìm vào giấc ngủ - cũng như dịch chuyển tâm trí sang những ý nghĩ tốt đẹp: Ngày hôm nay tôi đã cố gắng giúp ai? Đây chính là mục tiêu của thiền: kiểm soát hướng đi của dòng chảy tâm trí.

Vì vậy, hãy về nhà và nấu bữa tối. Rửa bát và xem ti-vi một lúc nếu bạn thực sự phải xem - hoặc gửi thư điện tử hay vào Facebook một chút. Sau đó, hãy đi tắm rồi thay quần áo ngủ.

Ngồi lên giường hoặc nửa nằm nửa ngồi, tựa lên gối, tay chống cằm, và nhìn lên trần nhà. Khuôn mặt mơ màng như kiểu hồi cấp 3 khi bạn nghĩ về người bạn trai hay bạn gái của mình và băn khoăn không biết buổi hẹn sắp tới sẽ như thế nào.

Nghe thì có vẻ kỳ lạ nhưng cái kiểu “mơ giữa ban ngày” này khá gần với trạng thái thiền thực sự. Đừng nghĩ là bạn phải khoanh chân giống như một cái bánh quy xoắn thì mới đạt đến trạng thái đi sâu vào bên trong tâm trí đó.

Giờ thì bạn cứ thế mà thực hiện Thiền Cà phê thôi: bước cuối cùng trong Bốn Bước Starbucks, kỹ thuật gieo trồng hạt giống tinh thần đích thực. Hãy gieo hạt giống của bạn bằng bốn bước này, và những điều bạn muốn xảy ra trong cuộc đời bạn sẽ đến với bạn, nhanh và mạnh. Hãy ghi nhớ chúng trong suốt phần còn lại của cuốn sách này, và trong suốt

phần còn lại của cuộc đời bạn:


*Bốn Bước Starbucks*

1. Hãy diễn tả điều bạn muốn trong cuộc đời mình bằng một câu duy nhất, thật ngắn gọn.
2. Lên kế hoạch bạn sẽ giúp ai đạt được cùng thứ đó, và bạn sẽ đưa họ đến quán Starbucks nào để nói chuyện về nó.
3. Thực sự làm gì đó để giúp họ.
4. Thực hiện Thiền Cà phê: khi bạn đi ngủ, hãy nghĩ về những điều tốt đẹp bạn đang thực hiện để giúp họ.



# GẮN BÓ

## CÂU HỎI 5

 *ôi không gặp bất cứ vấn đề gì trong việc tìm ra những người đàn ông muốn hẹn hò với tôi, nhưng họ không bao giờ muốn đi bước tiếp theo, tức là phát triển thành một mối quan hệ lâu dài. Tôi cần gieo hạt giống gì để có thể nhìn thấy một sự gắn bó nào đó?*

Có vẻ như có nhiều lời khuyên của tôi được đưa ra khi chúng tôi di chuyển xuyên qua đám đông sau một buổi diễn thuyết... lần này nó diễn ra ở Paris, khi tôi đang rời khỏi một bữa ăn tối với một nhóm các doanh nhân đến từ nhiều nơi - Hồng Công, Trung Đông, và Đức.

Cathy bước về phía tôi bằng những bước đi dài, đầy chủ đích, những bước đi của một người đang thực hiện một sứ mệnh nào đó. Tôi vẫn nhớ cô từng xuất hiện trong một buổi diễn thuyết ở Mỹ một năm trước đây, và tôi băn khoăn không biết cô đã gặp chuyện gì đến mức phải đi nửa vòng Trái Đất để đến gặp tôi. Cô đã từng hoàn toàn cô đơn trong một khoảng thời gian và rất muốn tìm một người bạn trai, người bạn trai nào cũng được. Tôi hướng dẫn cô thực hiện bài nhà dưỡng lão của Ann và tôi biết cô sẽ thử. Cô là một người khá quyết tâm.

“Thưa Geshe La, vâng... thưa ông, cái bài đó thực sự có tác dụng! Nhưng nó có tác dụng quá tốt! Tôi không chỉ có một chàng trai, mà là rất nhiều chàng trai! Có những chàng trai dễ thương và” (cô đỏ mặt) “cả những chàng trai nóng bỏng nữa!”

Tôi hơi ngạc nhiên về lời phàn nàn này. Tôi nhướn mày. “Vậy thì tôi không hiểu, Cathy. Vấn đề ở đây là gì?”

“Rất nhiều chàng trai,” cô than thở, “nhưng chẳng ai trong số họ sẵn sàng *gắn bó* cả. Ý tôi là, chúng tôi hẹn hò vài lần, rồi khi tôi bắt đầu nói về bất cứ điều gì có tính lâu dài thì họ trở nên căng thẳng và bắt đầu lảng tránh. Tôi cần gieo loại hạt giống nào để một trong số họ hứng thú

với một điều gì đó lâu dài hơn?”

Như mọi khi, chúng ta cần suy nghĩ xem bản chất của những điều bạn muốn là gì. Chúng ta cần suy nghĩ về khái niệm gắn bó. Bản chất của gắn bó là gì? Chúng ta hãy hỏi Maitreya.

Tất cả chúng ta đều biết rằng, đức Phật sống ở Ấn Độ từ cách đây rồi lâu - chính xác là khoảng 2.500 năm trước - nhưng điều mà nhiều người không biết, đó là đức Phật đó chỉ là một trong rất nhiều đức Phật mà đang trên đường đến với thế giới này. Những người Tây Tạng nói rằng đức Phật tiếp theo sẽ xuất hiện ở đây là người có tên là Maitreya và ông đã gửi một vài thông điệp đi trước mình, dưới dạng những bức điêu khắc mà một hiền nhân đã phát hiện ra cách đây hơn 16 thế kỷ.

Một trong những lời dạy của ông là một đoạn miêu tả thứ mà những người Tây Tạng gọi là *hlaksam namdak*. Nó có nghĩa là chịu trách nhiệm hoàn toàn về mọi việc. Nó có nghĩa là chịu trách nhiệm, trong mọi tình huống mà chúng ta rơi vào, trong suốt cả ngày, về việc nhìn thấy những người xung quanh chúng ta đạt được thứ họ muốn và không gặp phải những thứ họ không muốn. Nó có nghĩa là chịu trách nhiệm về những người khác ngay cả khi chúng ta biết rằng không ai sẽ giúp đỡ chúng ta.

“Nghe này, Cathy,” tôi giải thích, khi chúng tôi đi dạo ngang qua một vài căn nhà của mục sư, cổ kính và đẹp đẽ, nằm dọc bên bờ sông, với những ánh đèn dầu lập lòe trong bóng tối. “Bạn phải đạt được trạng thái tư duy này - bạn phải đạt được trạng thái sẵn sàng chịu trách nhiệm cá nhân về những thứ mà người khác cần. Kiểu như ‘Tôi sẽ là người biến nó thành hiện thực,’ nhưng áp dụng cho những người xung quanh bạn. Việc làm này sẽ gieo hạt giống nghiệp giúp bạn gặp được một chàng trai trẻ sẵn sàng gắn bó lâu dài.”

Cũng tốt nếu lúc này bạn đang nghĩ rằng mình sẽ chăm lo cho người khác nhưng chúng ta sẽ cần một sự giúp đỡ ở đây. Trước tiên, việc đạt được trạng thái gắn bó lâu dài này không hề dễ dàng. Tất cả chúng ta đều biết rằng giúp đỡ người khác là một nghĩa cử cao đẹp nhưng -

như nhiều người đã chỉ ra cho tôi rất nhiều lần - phần lớn chúng ta đều đang phải làm việc vất vả mà cũng chỉ đủ đáp ứng phần nào các nhu cầu cá nhân của mình: thanh toán các hóa đơn, giữ cho nhà cửa sạch sẽ, giặt quần áo trước khi đi làm.

Mặc dù có thể đúng là tôi sẽ không có được sự gắn bó từ phía chàng trai cho đến khi tôi chịu trách nhiệm về những thứ mà những người xung quanh tôi cần, nhưng tôi không hiểu làm sao điều đó có thể xảy ra khi mà chỉ riêng việc chăm lo cho những gì cá nhân tôi cần đã khiến tôi quá tải rồi.

Câu trả lời cho câu hỏi này thực sự rất đáng kinh ngạc. Có một nơi mà việc chăm lo cho những nhu cầu của cá nhân cũng tương ứng với việc chăm lo cho những nhu cầu của người khác. Có một nơi mà hai việc này trở thành một.

Hãy suy nghĩ về nó. Cuộc trao đổi về cái bút mà chúng ta từng thực hiện sẽ thay đổi cách nghĩ của chúng ta về tất cả mọi thứ.

Nếu tôi muốn nhìn thấy một cái bút trong thế giới của tôi (chứ không phải một món đồ chơi) thì tôi cần cung cấp bút cho những người khác trước. Nếu tôi muốn mình có người bầu bạn thì tôi phải cung cấp sự bầu bạn cho người khác trước.

Cathy và tôi dừng lại tại một chỗ rất đẹp phía tả ngạn nhìn ra sông Seine và thấy những người đang đi dạo dọc bờ bên kia, phía dưới gần mặt nước.

“Giả sử rằng,” tôi giải thích, “tôi muốn có một chiếc bánh donut, loại phủ lá phong mà tôi rất thích. Có vẻ như tôi sẽ có được chiếc bánh donut đó bằng cách đi đến tiệm bánh donut và trả tiền; có vẻ như chiếc bánh donut đó được làm bằng bột mì, sữa, và đường, ở phía sau của cửa tiệm. Nhưng hiện tại, chúng ta biết rằng không cái nào trong số những cái trên là nguyên nhân thực sự tạo ra chiếc bánh donut đó. Bạn có thể có tiền và bạn có thể đi đến tiệm bánh donut nhưng họ có thể hết bánh donut. Mặt khác, một người bạn có thể cho bạn một chiếc bánh donut

và bạn không hề mất đồng nào.

Nguyên nhân thực sự tạo ra chiếc bánh donut đó, cũng giống như trường hợp cái bút, là trong quá khứ, tôi đã cung cấp cho một người nào đó một thứ tương tự như một chiếc bánh donut. Nói cách khác, nếu tôi muốn ăn một chiếc bánh donut thì tôi cần phải giúp người khác được ăn một chiếc bánh donut trước. Tức là, tôi phải khiến cho một chiếc bánh donut trôi qua miệng của người khác trước khi tôi có thể nhìn thấy một chiếc bánh donut trôi qua miệng mình. Nếu tôi không làm cho một chiếc bánh donut trôi qua miệng của bạn thì tôi cũng sẽ không có chiếc bánh donut nào trôi qua miệng của tôi.

Tất cả chúng ta đều quen với việc coi miệng 'tôi' và miệng 'bạn' là khác nhau, vì khi bạn đưa một chiếc bánh donut vào trong miệng mình thì không có nghĩa là tôi có một chiếc bánh donut ở trong miệng tôi. Nhưng giờ chúng ta đã hiểu cái gì thật sự xảy ra: đưa một chiếc bánh donut vào miệng người này chính là cách đưa một chiếc bánh donut vào miệng người khác. Về hình thức, miệng của bạn khác miệng của tôi; về chức năng, chúng không có gì khác nhau cả. Vì vậy, việc phân biệt giữa miệng bạn và miệng tôi chẳng còn chút ý nghĩa nào hết. Miệng bạn là miệng tôi, vì miệng tôi sẽ không thể có một chiếc bánh donut nếu miệng bạn không có.

### *Miệng bạn là miệng tôi*

Điều này có nghĩa là việc gieo các hạt giống nghiệp cần thiết để có được sự gắn bó của một chàng trai sẽ dễ hơn rất nhiều nếu bạn biết chuyện gì đang xảy ra. Hạt giống nghiệp giúp bạn có được sự gắn bó của người bạn đời chính là vào bất kỳ lúc nào, trong suốt cả ngày, bạn cũng hãy luôn chịu trách nhiệm cá nhân cho những người xung quanh bạn. Nếu có người đang vội và cần đỗ xe ở chỗ đó, bạn hãy bảo đảm rằng người đó được như thế. Nếu có người trong bàn không có được những quả ô-liu mà họ muốn có trên chiếc pizza của mình, bạn hãy là người đứng lên và đi lấy. Nếu có một cái hộp rơi ra khỏi một chiếc xe tải trên

đường cao tốc, bạn hãy là người lấy điện thoại ra và gọi cho cảnh sát để báo cho họ về một chướng ngại vật ở trên đường.

Bạn cần chịu trách nhiệm về những người khác nếu bạn muốn chàng trai của mình thể hiện sự gắn bó. Và giờ thì việc chịu trách nhiệm trở nên vô cùng dễ dàng vì bạn đã biết câu chuyện về những hạt giống nghiệp: bạn biết rằng chăm lo cho người khác chính là chăm lo cho bản thân mình. Bạn không thể chăm lo cho bản thân mà không chăm lo cho người khác, và bạn không thể chăm lo cho người khác mà không chăm lo cho bản thân.

Bởi vì bạn *là* người khác.”

Cathy đắm chiêu trong một lúc lâu để tiêu hóa tất cả những điều này. Tôi biết sẽ mất một thời gian, nên tôi giữ im lặng (với tôi thì đôi khi việc này là một thử thách). Rồi tôi thấy nó hiện lên trong mắt cô ấy và tôi biết cô ấy đã hiểu. Tôi biết cô ấy đã sẵn sàng để hỏi câu hỏi quan trọng nhất: tôi có thể nó đang tới.


“Vâng, thưa Geshe La, tôi đã hiểu rồi... nhưng... về *mặt thực hành* thì chính xác, ông đang khuyên tôi làm gì?”

Được rồi, chúng ta hãy đi vào mặt thực hành. Bạn sẽ không làm được bất kỳ việc gì nếu chúng ta không cụ thể hóa nó. Trong một hoặc hai tuần, hãy chịu trách nhiệm về hạnh phúc của tất cả những người ăn cùng bạn. Hãy đảm bảo rằng mọi người có được chính xác thứ họ muốn, và nếu một người không hài lòng với một thứ gì đó ở trên bàn thì hãy đảm bảo rằng nó được sửa lại theo ý người đó. Hãy cứ chịu trách nhiệm về tất cả mọi người và quen với ý tưởng rằng bạn thực sự cũng đang chịu trách nhiệm về chính bản thân mình. Hãy biến những hoạt động ở bữa ăn tối này thành một thói quen... và rồi chờ xem, vì anh ấy sẽ gắn bó với bạn đấy.

Vâng, Cathy hiện đang có một trong những mối quan hệ đẹp đẽ nhất tôi từng thấy. Tính đến nay thì đã được vài năm rồi nhưng chàng trai vẫn đang thể hiện tình yêu với cô một cách thầm lặng và vững vàng,

hàng ngày vẫn dành cho cô những hành động yêu thương nho nhỏ và quan tâm đến nhu cầu cũng như ước muốn của cô. Cô vẫn tiếp tục gieo cùng những hạt giống đó, thế nên chàng trai vẫn tiếp tục gắn bó sâu sắc với cô.

## CÂU HỎI 6

ạn gái của tôi luôn nhận thư điện tử từ những anh người yêu cũ. Thậm chí có vẻ như cô ấy còn thân mật hơn quá với một vài người trong số đó. Tôi phải có nghiệp gì để cô ấy thể hiện nhiều tình yêu với tôi hơn?

Vào một buổi tối, một chàng trai tên Carl đã đột nhiên hỏi tôi câu hỏi này. Tôi đã biết cậu ấy được một vài năm. Lúc đó, chúng tôi đang ngồi trước lò sưởi trong tòa nhà của một bộ môn tại trường đại học của chúng tôi, nằm ở một góc yên tĩnh phía Đông Nam Arizona. Tôi vừa ngạc nhiên vừa buồn vì (đây thường là trường hợp xảy ra) tôi nghĩ mối quan hệ của cậu ấy với Joanna diễn ra khá tốt đẹp.

“Ừm,” tôi mở lời, “tôi có thể hiểu tại sao bạn lại cảm thấy như vậy. Ý tôi là, nghiệp chung thủy có lẽ là một trong những nghiệp cơ bản nhất của bất kỳ mối quan hệ nào - bạn không cần bất kỳ lời khuyên nào khác về mối quan hệ của bạn nếu ngay từ đầu đã không tồn tại bất kỳ mối quan hệ đích thực nào: tức là nếu không có sự gắn kết riêng tư giữa hai bạn.”

Cậu gật đầu như thể đã biết trước rồi; bạn có thể thấy đây cũng chính là điều cậu ấy đang nghĩ.

“Được rồi,” tôi gật đầu đáp lại, “Người Tây Tạng có một phương pháp cực kỳ đơn giản và hiệu quả để đảm bảo rằng người yêu của bạn chung thủy. Bản thân bạn sẽ phải cực kỳ chung thủy dù cho hiện tại, người yêu của bạn có đang làm điều gì đi nữa.

Những hành động của họ hiện nay được tạo ra bởi những hạt giống nghiệp tiêu cực mà chính bản thân bạn đã gieo tại một thời điểm nào đó trong quá khứ. Để loại bỏ những hạt giống đó, bản thân bạn phải duy trì một mức độ chính trực cao - một mức độ chính trực mang tính đơn phương và rất có ý thức.”

Carl trông có vẻ hơi hoang mang. “Ông nói ‘đơn phương’ là có ý gì?”

“Đúng vậy. Đây chính là một điều rất thú vị của hệ thống Năng đoạn Kim cương. Nếu chúng ta không hài lòng với việc người yêu của mình nhận thư điện tử từ người yêu cũ thì bình thường, chúng ta sẽ nghĩ là mình cần nói chuyện với người yêu, cần tìm hiểu xem chuyện đó nghiêm trọng đến mức nào rồi, cần cho người đó biết chúng ta lo lắng về chuyện đó đến mức nào.”

Carl gật đầu. “Đúng thế. Thực ra tối nay tôi định hỏi Joanna về chuyện đó đây.”

Tôi giơ bàn tay mình lên. “Hãy tạm hoãn lại. Cả tôi và bạn đều biết rằng nếu nói chuyện với cô ấy thì có thể có tác dụng mà cũng có thể không. Tôi muốn bạn hãy bắt đầu hoài nghi là những việc làm này có thể có tác dụng mà cũng có thể không. Vì nếu chúng có thể có tác dụng mà cũng có thể không thì thực tế là *chúng không có tác dụng*. Đừng có tiếp tục đâm đầu vào ngõ cụt nữa. *Hãy tìm ra một cách mà lúc nào cũng có tác dụng*.

*Hãy tìm ra một cách mà lúc nào cũng có tác dụng*

Nghe này, điều tuyệt vời là bạn không cần nói gì với người yêu hết, vì *việc đó không phải lúc nào cũng giải quyết được vấn đề*. Đừng thương lượng nữa, cũng đừng nói chuyện luẩn quẩn đến tận tối khuya nữa. Việc đó chả sửa chữa được hạt giống nghiệp đâu.

Chúng ta cần phải làm gì đó mà thực sự sửa chữa được hạt giống nghiệp, và bạn không cần người yêu của mình làm điều đó - vì hạt giống ở bên trong bạn và bạn chính là người đặt nó ở đó.

Chúng ta cần biến việc nhắn tin hay gửi thư điện tử đáng ngờ này thành một hạt giống chung thủy hoàn hảo, và chúng ta cần phát triển hạt giống đó ở bên trong chúng ta, chứ không phải bên trong họ. Điều đó sẽ sửa chữa được những việc Joanna đang làm mà không hề động chạm gì đến cô ấy. Hợp lý không?” Cậu ấy gật đầu; bạn có thể thấy cậu ấy đang dùng đầu để ghi chép.

“Vậy đây chính là điều mà người Tây Tạng bảo chúng ta phải làm.



Trong suốt cả ngày, từ ngày này qua ngày khác, dù bạn đi đâu, dù bạn ở với ai, hãy ghi nhớ một điều này thôi.

Đừng bao giờ nói, làm, hay thậm chí là nghĩ một điều gì đó về người khác mà bạn sẽ không nói, làm, hay nghĩ đến nếu Joanna đang ngồi ngay bên cạnh bạn, nhìn bạn và lắng nghe bạn - lắng nghe cả những ý nghĩ sâu thẳm nhất bên trong bạn.

Nếu ở công ty, một người phụ nữ đi về phía bạn, hay tại cửa hàng thực phẩm, một người phụ nữ đi ngang qua bạn, và họ nhìn bạn theo một cách nào đó, thì bạn chỉ cần đừng đáp lại cái nhìn đó một chút nào: bạn chung thủy một cách hoàn hảo, chẳng khác gì Joanna đang ở ngay bên cạnh bạn, quan sát đôi mắt bạn một cách khắt khe.”

Carl gật đầu, nhưng chậm - và tôi có thể thấy vấn đề đang xuất hiện trong tâm trí cậu. Cậu ấy đang nghĩ rằng mình sẽ phải hướng đến một trạng thái trói buộc nào đó về mặt tinh thần trong phần còn lại của cuộc đời.

“Không phải thế đâu,” tôi trấn an cậu. “Nếu bạn thực sự đạt được trạng thái chung thủy đó thì bạn sẽ thấy cực kỳ hạnh phúc và sáng khoái, chứ không hề cảm thấy bị gánh nặng, kiểm soát, hay ràng buộc đâu.

Những người phụ nữ xung quanh bạn sẽ cảm thấy hạnh phúc vì họ biết ở trong phòng có một người đàn ông tôn trọng họ và đối xử đúng mực với họ. Những người đàn ông trong cuộc đời bạn sẽ trở nên hoàn toàn thoải mái và tin tưởng bạn, vì tận sâu bên trong họ biết bạn trân trọng mối quan hệ của họ đến nhường nào.

Và tất nhiên, tất cả những điều này cũng áp dụng được trong trường hợp người phụ nữ nữa. Bạn hãy xây dựng cả một cộng đồng tin tưởng lẫn nhau, và gieo những hạt giống sâu sắc. Bạn sẽ không thực sự chú ý thấy đâu nhưng Joanna sẽ đột nhiên thay đổi - và cô ấy sẽ chỉ muốn nghe tin về bạn mà thôi.”

Carl đã thực sự gieo những hạt giống này, và - đúng như bạn kỳ vọng

- họ quay trở lại theo một cách khá bất thường. Joanna mất hứng thú với thư điện tử và tin nhắn. Cô đổi sang Facebook và đăng những tấm hình cũng như những mẫu tin cho bạn của cô xem một cách công khai. Carl không chỉ tự mình xem được mà còn có thể tham gia vào, vài lần một ngày. Cậu trở thành một thành phần trong các tin nhắn của cô, thay vì chỉ là một khán giả lúc nào cũng lo sợ.

## CÂU HỎI 7

*N*gười yêu của tôi muốn kết hôn, nhưng tôi không chắc liệu mình có muốn đi đến một sự gắn bó cả đời như thế không. Chúng tôi nên làm gì đây?

Vào một buổi tối, tôi đã nhận được câu hỏi này từ một người bạn cũ tên là Herb, khi chúng tôi đang đứng cạnh nhau trên một con đường bụi bặm ở miền quê vùng Arizona, bên ngoài một dãy nhà kiểu nông thôn xây trong một trang trại. Đây là nơi mà cậu ấy và người yêu của mình, Irene, chuẩn bị thực hiện một khóa tu ngắn ngày.

Tôi thực sự thích cả hai người họ và tôi thực sự thích nhìn thấy họ ở bên nhau mãi mãi. Nhưng tôi có một nguyên tắc cá nhân là không quyết định thay cho mọi người. Tôi thích cho họ một vài ý tưởng hay ho để họ suy ngẫm, rồi sau đó để họ tự áp dụng những ý tưởng đó theo cách của mình. Tôi để họ tự gieo những hạt giống của mình và tôi biết họ sẽ có một kết thúc có hậu - một kết thúc mà tôi có thể vui vẻ ngắm nhìn.

“Nghe này, Herb,” tôi bắt đầu nói. “Trong cuộc đời mình, chúng ta không có nhiều cơ hội để ra một quyết định như thế này đâu - một quyết định về việc liệu chúng ta có thực sự muốn dành phần còn lại của cuộc đời ở bên một người khác mà chúng ta thực sự quan tâm hay không. Ai cũng biết, ai cũng cảm nhận được rằng đến một lúc nào chúng ta sẽ phải nhảy. Nếu không nhảy thì sẽ hối hận cả đời. Và nếu bạn cứ để Irene chờ đợi quá lâu còn bản thân cứ khổ sở về việc có nên nhảy hay không thì việc đó có thể sẽ hủy hoại mãi mãi mối liên hệ diệu kỳ giữa hai bạn.

Mặt khác, chúng ta cũng không muốn quyết định về một sự gắn bó như thế mà không suy nghĩ thật cẩn trọng và thấu đáo; sẽ là một nghiệp vô cùng xấu nếu đã chính thức gắn bó lâu dài nhưng sau đó lại phá vỡ sự gắn bó này. Rất có thể việc làm đó sẽ khiến chúng ta suốt cả đời không bao giờ tìm thấy một người nào khác chịu gắn bó đích thực với

chúng ta nữa.”

Herb là một chàng trai biết suy nghĩ, và tôi có thể thấy cậu ấy đã hiểu. Cậu gật đầu và yên lặng một lúc, nhìn xa xăm về phía chân trời, về phía màn đêm sâu thẳm của vùng hoang mạc. Rồi cậu đồng ý, “Đúng vậy. Ông đã tóm gọn được toàn bộ vấn đề. Vậy từ đây thì tôi nên làm gì?”

Những nhà sư Phật giáo rất thích các lời nguyện - họ giữ rất nhiều lời nguyện và họ nghiên cứu cẩn thận lời nguyện bao gồm những điều gì trước khi thọ giới. Sau đó, họ tập luyện làm sao để giữ đúng những lời nguyện này trong suốt phần còn lại của cuộc đời. Bản thân tôi gắn liền với ít nhất cũng phải 518 giới: 22 giới cơ bản khi tôi mới vào tu viện; 253 giới nữa khi tôi trở thành nhà sư; 120 giới khác liên quan đến việc quan tâm đến mọi người và 123 giới nữa đòi hỏi cần có sự cho phép đặc biệt của các lạt-ma.

Tôi nhớ rằng điều đầu tiên mà lạt-ma của tôi dạy cho tôi về việc giữ gìn giới luật là một lời thề được giữ đúng là một hạt giống nghiệp rất, rất mạnh. Vào lúc đó, chúng tôi đang nói chuyện về việc liệu tôi có muốn lập nguyện không ăn thịt hay không. Lần đầu tiên tôi đến thăm một tu viện, tôi đã có một giấc mơ rất kỳ lạ vào một buổi tối. Tôi đang ở vùng nông thôn, trong một trang trại, và có một con bò sắp bị giết và làm thịt.

Cổ con bò bị trói chặt bằng dây thừng và một đầu của dây thừng được buộc vào một cái cọc gỗ dày chôn sâu xuống đất. Vẫn chưa có ai cầm dao đến cắt cổ con bò nhưng bằng một cách nào đó, con bò biết chuyện gì sắp sửa xảy ra. Con bò la hét, la hét rất dữ dội, và tiếng hét là tiếng hét của một con người, chứ không phải là tiếng hét của một con bò. Ngay cả trong giấc mơ thì nó cũng thật ghê rợn, và tóc tôi dựng đứng hết cả lên ở sau gáy.

Tôi giật mình tỉnh giấc, ở đó, trong bóng tối của tu viện, xung quanh là những nhà sư đang ngủ rải rác trên sàn. Tôi không bao giờ quên giấc mơ đó, và cứ mỗi lần tôi ăn một miếng thịt, tôi lại tự hỏi liệu tôi vẫn sẽ ăn được nó nếu tôi phải tự tay giết con vật ngay trước khi ăn không. Thế

là tôi quyết định dừng ăn thịt.

Lạt-ma của tôi bảo tôi rằng nếu tôi định làm như thế, tôi nên cân nhắc đến việc lập nguyện sẽ không ăn thịt. Ông nói rằng hạt giống nghiệp sẽ mạnh hơn nhiều so với khi chỉ quyết định là không ăn thịt. Nhân tiện, tôi cũng xin nói luôn rằng, hạt giống mà nguyện này gieo xuống chính là hạt giống nhìn thấy cuộc sống của bạn được bảo vệ và lành mạnh - và trong suốt 30 năm kể từ khi tôi thề không ăn thịt, gần như lúc nào tôi cũng được tận hưởng một sức khỏe tuyệt vời.

Sức mạnh thể chất không nằm trong chất đạm, cũng như cái bút không nằm trong cái bút. Chính chúng ta là người đặt sức mạnh vào trong chất đạm, bằng cách bảo vệ tất cả sự sống xung quanh chúng ta. Không phải ngẫu nhiên mà trong thịt lại có quá nhiều mỡ máu, và không phải ngẫu nhiên mà mỡ máu lại khiến rất nhiều người tử vong.

Vậy nếu bạn và người yêu thật sự có ý định ở bên nhau, thì việc giữ một lời thề chính thức chắc chắn sẽ khiến mối quan hệ trở nên mạnh mẽ và hạnh phúc hơn nhiều trong những năm sắp tới.

Những vị lạt-ma nói rằng trước khi chúng ta thề bất cứ điều gì tương tự như thế này - đặc biệt là một lời thề quan trọng như lời thề kết hôn - thì trước tiên, chúng ta phải biết chính xác chúng ta đang thề cái gì. Vậy nên, để quyết định có nói ra lời thề kết hôn hay không thì điều đầu tiên là hãy cùng với người yêu quyết định xem lời thề này chứa đựng những gì. Có thật sự là “cho đến khi cái chết chia lìa đôi ta” không? Hai bạn có thực sự định ở bên nhau cả “khi khỏe mạnh cũng như khi ốm đau” không? Đây là một lời thề tuyệt đối hay có những ngoại lệ được cho phép? Vô số cuộc hôn nhân đã thất bại vì hai bên có những ý kiến khác nhau về việc lúc đầu họ đã thề cái gì. Sẽ rất hữu ích nếu viết ra một danh sách những điều mà cả hai bạn cùng nhất trí trước khi thề.

Nguyện được coi là một nghệ thuật ở Tây Tạng. Nó bắt đầu bằng việc hiểu lời thề một cách chi tiết, nhưng sau đó chúng ta cần rất nhiều sự giúp đỡ và hỗ trợ để giữ đúng. Các nhà sư Tây Tạng lập nguyện nhiều

nhất với vị lạ-ma gần gũi với họ nhất trong cuộc đời. Vị lạ-ma này biết rõ quá khứ của họ, biết rõ điểm mạnh và điểm yếu của họ, cam kết luôn ở bên cạnh họ và dẫn dắt họ đi qua những khó khăn thường ngày, đặc biệt là những khó khăn có liên quan đến việc giữ đúng lời thề.

Theo truyền thống, nếu bạn thề với một người mà bạn vốn đã có một mối quan hệ gần gũi thì bạn sẽ giữ lời thề cẩn thận hơn, đơn giản là bởi chúng ta sẽ cảm thấy rất xấu hổ nếu để người kia phát hiện ra mình đã phá vỡ lời thề - và bởi nếu làm thế, họ sẽ rất đau khổ và thất vọng. Vì vậy, thay vì tìm ngẫu nhiên trong danh bạ điện thoại một vị cha xứ, mục sư, hay một người tương tự nào khác có khả năng chứng giám lời thề, bạn hãy tìm một người mà bạn có thể tạo nên một mối quan hệ lâu dài hơn với người đó - một người mà bạn có thể tìm đến nhờ giúp đỡ khi bạn gặp phải các thử thách; một người mà luôn xuất hiện đầu tiên ngay khi bạn cần. Hãy kiên nhẫn - hãy kiểm tra người này thật kỹ càng, cả về mặt đạo đức lẫn mặt trí tuệ.

Nếu hai người có chung những người bạn hoặc những người họ hàng cùng tôn trọng lời thề thì việc giữ lời thề cũng sẽ dễ dàng hơn. Với các nhà sư Phật giáo thì điều này được coi là rất quan trọng; trong hơn 2.000 năm, chúng tôi đã được khuyến khích sống cùng những người bạn, những người chia sẻ cùng các giá trị với chúng tôi, và chúng tôi bắt buộc phải gặp gỡ họ hai lần một tháng để cùng nhau thảo luận riêng về bất kỳ vấn đề nào mà chúng tôi đang gặp phải có liên quan đến việc giữ lời thề.

Tất cả những việc này đều đã bắt đầu diễn ra từ rất lâu trước khi phát minh ra lịch hay đồng hồ - vì thế nếu bạn đi ra ngoài vào buổi tối và thấy trăng tròn hoặc trăng đen thì bạn biết rằng tối nay bạn sẽ phải tham gia một cuộc thảo luận về lời thề. Nếu bạn đang định kết hôn, hãy tìm kiếm sự giúp đỡ từ những người bạn tôn trọng sự gắn bó này - những người bạn mà bạn có thể nói chuyện bất cứ khi nào gặp khó khăn.

Nhưng theo tôi nghĩ, thứ mà sẽ giúp bạn nhiều nhất trong việc ra quyết định là thứ mà người Tây Tạng gọi là *penyun sampa*.

“Nghe này, Herb,” tôi nói tiếp. “Trước khi bạn quyết định gắn bó lâu dài với Irene, tôi muốn bạn nhìn vào trong trái tim mình và tự hỏi bản thân *tại sao* bạn lại thề những lời thề đó, bạn kỳ vọng chúng đem lại điều gì cho hai bạn và cho những người khác.

Có thể bạn sẽ muốn thực hiện điều mà chúng tôi thực hiện ở tu viện đây. Trước khi chúng ta lập những lời nguyện của một nhà sư đích thực thì các lạt-ma bảo chúng tôi lập những giới luật ban đầu.

Herb có một kiểu bóp mặt rất đặc trưng mỗi khi cậu có một câu hỏi thực sự nghiêm túc về một vấn đề gì đó. Thế là cậu bóp mặt và hỏi tôi, “Giới luật ban đầu là gì?”

“Được rồi, khi chúng tôi mới vào tu viện, những nhà sư lớn tuổi hơn cho chúng tôi hai tháng để thử một giới cơ bản nhằm xem chúng có thích hợp không. Một khi chúng tôi cảm thấy thoải mái với chúng rồi thì sau đó chúng tôi được phép giữ toàn bộ các giới luật. Trong suốt giai đoạn chờ đợi, chúng tôi được khuyến khích hàng ngày ngồi một mình trong yên lặng và lập ra trong tâm trí danh sách các lý do tại sao chúng tôi muốn thề những lời thề đó: chúng tôi lập ra danh sách tất cả những điều tốt đẹp mà chúng tôi kỳ vọng sẽ xảy đến với mình nếu chúng tôi thề tất cả các lời thề.

“Nghe này, Herb,” tôi thừa nhận. “Vị lạt-ma của tôi không chắc liệu một người phương Tây sống trong thế giới hiện đại sẽ thực hiện hàng trăm lời thề của người xưa tốt đến đâu, và thực tế là ông đã bắt tôi giữ những giới luật ban đầu suốt 8 năm trời, sau đó mới đồng ý để tôi trở thành một nhà sư đích thực.

Vì vậy, bạn cứ thông thả, hãy ngồi xuống, và lập một danh sách những điều bạn nghĩ, hôn nhân sẽ đem đến cho cả hai bạn, cho cuộc đời bạn và cho những người xung quanh bạn. Hãy đợi cho đến khi bạn biết mình đã sẵn sàng để giữ, và giữ đúng, bất kỳ lời thề nào mà bạn quyết định

thề.”

Herb dăm chiêu và gật đầu theo kiểu đang ngẫm nghĩ đặc trưng của cậu, và ngược lên xem còn gì nữa không.

“Và đừng quên,” tôi nói thêm (đây mới là câu chốt). “Mọi điều chúng ta nói ở đây đều chỉ là những lời khuyên tốt thôi; nhưng bạn còn phải chăm nom cả những hạt giống nữa. Đó mới là thứ trọng yếu - nó luôn luôn là thứ quan trọng nhất trong tất cả mọi thứ.

Nếu nghĩ kỹ, bạn sẽ thấy rằng câu hỏi không phải là liệu hai bạn có nên kết hôn hay không. Câu hỏi lớn là làm thế nào để gieo những hạt giống giúp đưa ra quyết định đúng.

Điều bạn muốn là một quyết định, một quyết định đúng đắn, sẽ xuất hiện thật dễ dàng và rõ ràng bên trong bạn. Giờ chúng ta đã biết đủ để hiểu được rằng nghiệp của việc có thể đưa ra một quyết định đúng, sáng suốt và nhanh chóng là nhìn ra xung quanh chúng ta và tìm những người bạn, những người thân trong gia đình, cũng như những đồng nghiệp mà bản thân họ đang phải đối mặt với một quyết định khó khăn.

Hãy tạo cơ hội cho họ ngồi với bạn, cho họ một khoảng thời gian chất lượng để nói về những lựa chọn quan trọng mà họ đang phải đối mặt. Nếu bạn gieo những hạt giống này thì quyết định của bạn sẽ trở nên rõ ràng mà không cần làm bất cứ việc gì khác.


Không còn sợ hãi, khổ sở, lo lắng, băn khoăn giữa việc có nên hỏi cưới Irene hay không nữa,” tôi hứa. “Chỉ cần gieo các hạt giống thôi, rồi ngồi xuống và thư giãn. Quyết định đúng đắn sẽ trở nên rõ ràng, giống như một cái cây nảy ra từ một hạt giống bên dưới mặt đất, mà bạn không hề phải lo lắng về nó chút nào.”

Vâng, Herb và Irene đã quyết định kết hôn. Tôi không nói việc này xảy ra vào ngày hôm sau, hay thậm chí là tháng sau, bởi vì cần thời gian để hạt giống nảy mầm, kể cả bạn có gieo tốt thế nào đi nữa. Nhưng tôi biết đó sẽ là một kết thúc có hậu, vì để đi đến đó, họ đã làm đúng tất cả mọi việc. Bất kỳ khi nào tôi thấy họ ở bên nhau, tôi đều cảm thấy thật



hạnh phúc vì tôi biết rằng mình đã có thể giúp đỡ - và vì biết rằng cả hai  
bạn họ đều hiểu *tại sao* mọi chuyện lại tốt đẹp. Tôi thích nhìn thấy  
những chiếc nhẫn trên ngón tay của họ lắm!

## CÂU HỎI 8

ắt cứ khi nào chúng tôi đi xuống phố, chồng tôi cũng nhìn chăm chăm vào tất cả những cô gái xinh đẹp đi ngang qua, và điều này khiến tôi rất bực bội. Tôi cần gieo hạt giống gì để anh ấy chỉ nhìn ngắm một mình tôi thôi?

Tôi nhận được câu hỏi này trong một hội thảo của Học viện Năng đoạn Kim cương được tổ chức tại Trịnh Châu, một thành phố nằm giữa lòng Trung Quốc. Đó là một chuyến đi thú vị vì toàn bộ chương trình được tổ chức ngay cạnh chùa Thiếu Lâm, cái nôi của võ thuật Trung Hoa. Ngay khi bình minh vừa ló dạng, bạn sẽ nghe thấy tiếng hô vang của 20.000 nam nữ thanh niên đang thực hiện các động tác võ thuật của mình. Tôi không thích bị đánh thức nhưng tôi thực sự coi trọng nhiệt huyết mà họ thể hiện ra.

Quay lại chủ đề chính, người đưa ra câu hỏi trên có tên là Aiping, cái tên có nghĩa là “Tình yêu.” Chồng cô, Huanzhi, là một doanh nhân thành đạt. Lúc này, anh đang tranh thủ giờ nghỉ giải lao để đi khắp phòng trò chuyện với mọi người và trao đổi danh thiếp. Thật may là người phiên dịch của tôi rất giỏi và ngoại hình hệt như người Trung Quốc. Aiping vốn đã sở hữu những bản năng rất tốt đối với trí tuệ của Năng đoạn Kim cương, một tác phẩm kinh điển của Trung Quốc được rất nhiều người yêu thích.

“Việc này cần hai loại hạt giống nghiệp khác nhau,” tôi bắt đầu nói. “Một là hạt giống đẹp trong mắt chính bản thân mình, và hai là hạt giống đẹp trong mắt Huanzhi.” Aiping mỉm cười và ghi chép rất nhanh, những con chữ tượng hình bay ra từ những ngón tay của cô.

“Bởi vì bạn biết rồi đấy, mỗi người có một quan điểm khác nhau. Bạn có thể nói rằng bạn chỉ muốn đẹp thôi, nhưng không có thứ như vậy đâu. Bài hát mà tôi yêu thích nhất là một bài hát của Neil Young...” Đến đây người phiên dịch tạm dừng một lúc và cố gắng miêu tả ca sĩ nhạc

rock này. Tôi đợi cho đến khi cô ấy xong rồi mới tiếp tục.

“Vâng, bạn biết đấy, một trong những người bạn thân nhất của tôi từng gọi ông ấy là ‘gã thái giám thích la hét’...” Người phiên dịch lại tạm dừng. “Tôi coi bài hát đó là một bản anh hùng ca còn anh ấy chỉ coi là một đồng tạp nham. Và bạn biết đấy, hai chúng tôi đều đúng: con chó bảo cái thanh màu đen đó là đồ chơi cũng đúng mà con người bảo đó là cái bút cũng đúng. Bản thân nó thì chẳng là cái gì trong hai cái đó cả - nó chẳng là cái gì cả.”

Tôi kiểm tra xem liệu Aiping có theo kịp tôi hay không; cô gật đầu dứt khoát. Cô hoàn toàn theo kịp tôi.

“Và bạn cũng thế đấy, Aiping. Chúng ta muốn gieo một hạt giống mà để bạn thấy bản thân mình đẹp và một hạt giống để Huanzhi cũng thấy bạn đẹp. Nếu không có hai người các bạn thì không còn cái đẹp nào nữa hết - mà lại chỉ là một dạng trống không nữa mà thôi.”

Tôi nghe người phiên dịch nói từ *trống không* - người Trung Quốc có một từ thật hoàn hảo để miêu tả khái niệm *màn hình trắng xóa* này - và mỉm cười.

“Có nghĩa là, nếu suy nghĩ kỹ thì bạn sẽ thấy rằng bất cứ thứ gì hay bất cứ ai đẹp đều chỉ là đẹp trong mắt người nhìn. Xung quanh chúng ta có đầy bằng chứng cho điều này: có những cô siêu mẫu có nốt ruồi to tướng ở trên má, hay có những chiếc xe mà hình dạng chẳng khác gì cái hộp bánh mỳ, nhưng vẫn khiến công chúng phát điên. Nhân tiện, tôi cũng nói luôn là nếu anh ấy *thấy* bạn đẹp thì tức là bạn thực sự đẹp - bởi vì dù làm thế nào đi nữa thì bạn cũng chẳng bao giờ tốt hơn hay tệ hơn hình ảnh mà cả hai bạn đang nhìn thấy đâu.”

“Vậy hạt giống để nhìn thấy vẻ đẹp là gì?” Aiping hỏi.

Vẻ đẹp đến từ việc không tức giận

Tôi gật đầu. “Bạn chỉ cần tránh tức giận trong những tình huống mà bạn rất dễ tức giận là được. Ví dụ như khi sếp của bạn đi vào phòng và bắt đầu mắng nhiếc bạn vì một thứ không phải lỗi của bạn: Bạn bị biến

thành ‘nhân viên ngu ngốc nhất mà tôi từng có’ vì một điều mà người khác làm, và ông ta ngu ngốc đến mức sẽ không cho bạn cơ hội nào để bạn thanh minh.”

Ai nhìn lên và tôi thấy cô đã hiểu. “Vâng, tôi cũng thường xuyên nghe thấy người ta nói vậy: tức giận có một sức mạnh rất đặc biệt trong việc phá hủy những hạt giống nghiệp tốt. Những văn bản cổ xưa cũng đã nêu ra rằng, chỉ cần phẫn nộ trong một vài phút thôi là đủ để thiêu rụi hàng ngàn hạt giống tốt rồi.”

“Đúng thế đấy. Tức giận có một tác động rất đặc biệt đối với các hạt giống mà giúp chúng ta thấy bản thân mình đẹp: khi bạn chất chứa một nỗi tức giận với ai đó - cảm thấy cay đắng, oán hận - thì qua vài tuần, bạn sẽ thấy mặt mình bắt đầu đầy nếp nhăn và tóc chuyển sang màu bạc.

Những nếp nhăn và những sợi tóc bạc đều đến từ phía chúng ta, cũng như cái bút vậy. Và quá trình này hoàn toàn có thể đảo ngược. Nếu chúng ta có thể học cách *không* tức giận trong những tình huống mà gần như có thể khiến bất kỳ ai cũng có thể tức giận thì dần dần vẻ đẹp sẽ trở lại trên khuôn mặt và hình thức của chúng ta. Khi đó, Huanzhi sẽ không còn nhìn ngắm những cô gái khác khi xuống phố nữa.”

Nghe thì có vẻ dễ nhưng cả bạn và tôi đều biết rằng không dễ chút nào. Trong những tình huống cực kỳ căng thẳng thì gần như không thể nào không tức giận được. Chúng ta sẽ cần đến một vài sự giúp đỡ nghiêm túc.

Bản thân các hạt giống sẽ cung cấp sự giúp đỡ này. Một khi bạn am hiểu các hạt giống - một khi bạn am hiểu nguồn gốc thực sự của sự vật, sự việc - thì bạn sẽ gần như không thể tức giận với người khác được. Tôi gọi nó là “Hội chứng nước trên sàn phòng tắm.”

Hãy tưởng tượng vào mùa đông, sàn nhà bạn rất lạnh, và bạn chỉ có một đôi tất len dày còn tốt để đi lại trong nhà; tức là đôi tất mà không bị thủng. Bạn bò ra khỏi giường trong tình trạng vẫn còn ngái ngủ. Nửa

tỉnh nửa mê, bạn bước vào phòng tắm để đánh răng. Bạn đứng trước gương, và đột nhiên bạn thấy chân mình bị ngập trong nước lạnh. Có người đã đi tắm nhưng không kéo kín rèm che chỗ tắm nên nước tràn hết ra sàn. Đây đã là lần thứ 10 trong tháng này rồi.

Bạn nghe thấy tiếng gia đình mình đang ăn sáng ở dưới tầng. Mọi người đang ngồi quanh bàn bếp và bạn đi xuống để tìm kiếm chút công lý. Chồng bạn và các con bạn đang ăn món ngũ cốc một cách ngon lành thì tất cả dừng hết cả lại khi họ nhìn thấy nét mặt bạn.

“Nào, ai đã làm?”

“Làm gì cơ, em yêu?”

“Không kéo rèm chỗ tắm và để nước tràn hết ra sàn.” Bạn giơ đôi tất cuối cùng còn tốt của mình ra trước mặt mọi người; thậm chí còn để chúng nhỏ chút nước vào món ngũ cốc.

Chồng bạn nhìn thẳng vào mắt bạn. “Không phải anh đâu, em yêu. Sáng nay anh vẫn chưa tắm.”

Con trai bạn ngẩng mặt lên một cách ngây thơ và chẳng cần cu cậu mở miệng, bạn cũng biết rằng con trai mình vô tội. “Không phải con đâu, mẹ.”

Tất cả ánh mắt đều đổ dồn vào cô con gái, người mà từ nãy đến giờ chỉ nhìn chằm chằm xuống sàn - rõ là có vấn đề. “Mẹ... sáng nay có người đã dậy từ sớm và đi tắm. Đó không phải là... mẹ sao ạ?”

Ai đã để nước tràn ra sàn?

Và bạn nhớ ra - bạn quên hôm nay là thứ Bảy nên bạn đã dậy sớm để đi làm, bạn đã đi tắm, quên kéo rèm, để nước tràn hết ra sàn, rồi bạn nhận ra hôm nay là cuối tuần nên lại quay lại giường ngủ tiếp.

Bạn nhìn cả ba người một cách bối rối rồi rút về phòng mình.

Trường hợp với người sắp đang mắng nhiếc bạn cũng vậy. Không phải là ông ấy quyết định bắt đầu mắng nhiếc bạn, cũng không phải là nếu bạn tức giận với ông ấy thì ông ấy sẽ quyết định ngừng mắng nhiếc bạn hay sẽ còn mắng nhiếc bạn nhiều hơn. Ông ấy đến từ bạn, cũng

giống như cái bút đến từ bạn vậy. Sáng sớm hôm nay, bạn đã làm tràn nước, và bây giờ bạn đang giẫm lên nó.

Một khi bạn thật sự hiểu được cơ chế này, 100% bạn sẽ không thể tức giận với sếp của mình. Bạn sẽ không bao giờ vào nhà tắm và mắng nhiếc mình trước gương (theo cái cách mà có thể bạn sẽ sử dụng để mắng nhiếc con gái mình nếu chẳng may con bé chính là người có lỗi) vì nó chẳng có tác dụng gì cả. Bạn biết bạn chính là người khiến nước tràn ra sàn. Bạn sẽ chỉ đơn giản là bình thản tự nhủ rằng mình sẽ không tái phạm nữa, và bạn phơi đôi tất của mình lên. Hết chuyện.

Trong trường hợp với sếp của mình, bạn nhìn ông ta hét toáng lên một lúc rồi bạn quyết định rằng sau này mình sẽ thật cẩn thận để không tức giận với những chuyện nhỏ nhặt hàng ngày (với những đứa con của bạn chẳng hạn). Chính những việc đó đã gieo những hạt giống cho ông ta. Nếu bạn làm vậy thì đến tuần sau, bạn sẽ không còn nghe thấy tiếng mắng nhiếc của sếp nữa; chẳng khác gì đóng vòi hoa sen và nhìn thấy giọt nước cuối cùng rỉ ra từ nó.

Những hạt giống mới này sẽ thay đổi hình thức của bạn. Một lần nữa, xin hãy hiểu rằng không phải là hình thức của bạn “thật sự” như thế nào đó và nếu bạn vui thì hình thức của bạn sẽ đẹp hơn. Những hạt giống muốn bạn trông như thế nào thì bạn sẽ trông đúng y như thế, và không thể khác. Bạn hãy sẵn sàng để đón nhận người đẹp trong gương và người đẹp mà chồng của bạn nhìn thấy.

Nhân tiện, quay trở lại chủ đề mà chúng ta nói tới khi mới bắt đầu trả lời câu hỏi này. Không khó để nhận ra rằng nếu bạn hành xử một cách đẹp đẽ khi đối mặt với các thách thức hàng ngày thì bạn sẽ gieo một hạt giống giúp bạn thấy bản thân mình đẹp. Nhưng hạt giống này cũng quyết định bạn sẽ thấy chồng bạn đang thấy bạn như thế nào - anh ấy đang thấy bạn đẹp đấy. Không phải là bạn đang gieo một hạt giống vào tâm trí của anh ấy đâu vì mỗi người chúng ta chỉ có tự gieo hạt giống của chính mình. Chính nhờ hạt giống này, bạn có thể nhìn thấy được vẻ

đẹp của chính mình cũng như vẻ đẹp đó dưới ánh nhìn của anh ấy. Và bạn cũng vậy đấy!

# TÌNH YÊU

## CÂU HỎI 9

*Nhiều lúc ở cạnh người yêu mình, tôi có cảm thấy như đang ngồi trên thiên đường và bên cạnh tôi là một thiên thần đích thực. Tôi chỉ muốn biết có phương pháp nào gieo các hạt giống để có thể giữ cảm giác đó kéo dài mãi mãi không?*

Cái cảm giác mơ hồ về thiên đường mà đôi khi chúng ta cảm thấy là thực vì chúng đến từ những hạt giống nghiệp ở bên trong tâm trí của chúng ta, cũng như bất kỳ thứ gì khác. Nếu chúng ta hiểu được chính xác chúng đến từ những hạt giống nào thì chúng ta có thể gieo những hạt giống đó và khiến những khoảnh khắc này xảy ra thường xuyên hơn - thậm chí là tất cả mọi lúc. Những hạt giống mà chúng ta cần gieo để đạt được điều đó là luôn cầu chúc những điều tốt lành cho cả thế giới và không quá khó để bắt gặp những điều này.

Những người Tây Tạng cổ nói rằng những hạt giống mạnh mẽ này phát sinh từ một thảm họa trong gia đình. Nếu chúng ta may mắn, nó sẽ xảy đến sớm trong cuộc đời của chúng ta. Mẹ bạn mất vì ung thư vú, anh trai bạn cũng qua đời.

Những thảm kịch như vậy buộc chúng ta phải đối mặt với những điều đang thực tế xảy ra trên thế giới. Nếu trong quãng thời gian chúng ta tồn tại trên trái đất này, mọi thứ đều rất tốt đẹp (điều rất ít khi xảy ra) thì chúng ta có thể có một công việc tốt, một người bạn đời tốt, một ngôi nhà tốt, một gia đình tốt. Và rồi lần lượt, từng thứ đó sẽ bị thế giới lấy đi khỏi tay chúng ta - đơn giản vì nó là như thế. Cứ mỗi ngày trôi qua, bạn lại già đi, cả hai bạn đều già đi, yếu đi, và đi gần đến cuối cuộc đời.

Sâu bên trong, tất cả chúng ta đều biết - thậm chí ngay từ khi còn bé - rằng nó sẽ diễn ra như thế. Nó đem lại cho chúng ta một cảm giác buồn



cho chính bản thân mình và cho thế giới, nhưng còn có một cảm giác ngọt ngào nữa.

Khi tôi còn là một thiếu niên, tôi từng đi máy bay từ Phoenix đến Washington DC. Theo lịch, chúng tôi sẽ đổi máy bay ở Chicago.

Đó là một chuyến bay bình thường: một bộ phim dở tệ mà mọi người đang cầu nhau về nó, một vài gói đậu phộng nhỏ mà họ thậm chí còn cầu nhau nhiều hơn. Khi đến gần Chicago, chúng tôi gặp phải một vùng mây dày. Có vẻ như chúng tôi sẽ phải mất nhiều thời gian mới có thể hạ cánh.

Đột nhiên, chiếc máy bay bay thẳng lên trên như một viên đạn. Khi đạt đỉnh, nó lại lao thẳng xuống như trò chơi tàu lượn siêu tốc, rồi khi chạm đáy, nó bay thẳng lên một lần nữa. Chuyện này diễn ra ba hoặc bốn lần. Một tiếp viên hàng không bước ra khỏi cửa khoang lái, khuôn mặt có chút mỗi mết. Giọng cơ trưởng vang lên, thông báo.

“Thưa quý khách, máy bay của chúng ta đang gặp chút vấn đề. Chúng tôi đã cho hạ bánh đáp xuống nhưng đèn trong khoang lái báo hiệu bánh đáp đã xuống hay chưa lại không sáng. Có thể là đèn bị hỏng nhưng cũng có thể là bánh đáp bị trục trặc, chúng tôi hiện vẫn chưa rõ. Chúng tôi đã cho máy bay bay qua đài kiểm soát một vài lần để họ có thể nhìn xem bánh đáp đã xuống hay chưa, nhưng do mây quá dày nên họ cũng không nhìn rõ. Chúng tôi đã thử cho máy bay lao thẳng xuống một vài lần để xem có thể hất bánh đáp xuống không nhưng đèn vẫn không sáng. Vì vậy có lẽ chúng tôi sẽ thử hạ cánh và xem liệu bánh đáp có đỡ chúng ta không.”

Lại thêm một khoảng im lặng căng thẳng...

“Vâng, chúng tôi sẽ cho máy bay bay vòng quanh cánh đồng một lúc để cho họ có thời gian chuẩn bị đường băng cho chúng ta. Chúng tôi sẽ liên tục thông báo tình hình với quý khách. Từ giờ đến khi đó, xin hãy nghe theo sự chỉ dẫn của phi hành đoàn.”

Họ tắt bộ phim - không còn ai quan tâm đến nó hay những gói đậu

phòng nữa. Mọi người nhìn nhau hoang mang, không biết phải làm gì. Anh chàng ngồi cạnh tôi lấy ra một tờ giấy và ghi chép, sau vài phút anh ta gấp nó lại một cách cẩn thận và nhét vào trong túi sau ghế ở trước mặt.

Anh ta nhận ra tôi đang nhìn. “Tôi đã từng đọc về một vụ rơi máy bay ở đâu đó,” anh ta giải thích. “Chỉ một, hai người sống sót nhưng một số người trước khi chết đã viết vài dòng để nhắn gửi cho gia đình mình và về sau người ta đã tìm thấy nó. Bên trong máy bay, không khí ngày một căng thẳng; người tiếp viên đi vào trong khoang lái, đến khi trở ra nét mặt còn tệ hơn trước. Cô cầm mic lên và thông báo.

“Thưa quý khách, như quý khách đã thấy, chúng ta đang bay để chờ hạ cánh ở Chicago. Chúng tôi làm vậy để cho nhân viên dưới mặt đất có thời gian sắp xếp xếp đường băng, đề phòng bánh đáp không hạ xuống hoặc không đỡ được máy bay. Chúng tôi... chúng tôi cũng đang cố gắng tận dụng toàn bộ lượng nhiên liệu dự phòng trên máy bay, phòng khi dưới mặt đất có vấn đề...” Nói đến đây, cô bỗng bật khóc nức nở. Người tiếp viên thứ hai dẫn cô ra một ghế trống và dìu cô ngồi xuống. Tất cả chúng tôi bị bỏ lại với một cảnh tượng u ám: xăng máy bay tràn ra đường băng, đốt cháy những gì còn lại của chiếc máy bay.

Một thoáng im lặng, rồi bỗng nhiên, một chuyện lạ xảy ra. Ở hàng ghế ngay trước tôi, dãy bên kia phía trái đường đi, một phụ nữ ngồi quay sang ôm người phụ nữ ngồi cạnh. Một người khác đứng lên và đi đến ôm cô tiếp viên đang khóc. Những bàn tay chìa ra để nắm lấy bàn tay của những người xa lạ, những cái ôm xuất hiện một nhiều hơn ở mỗi hàng ghế, và đột nhiên sự an ủi chảy tràn khắp máy bay như một luồng điện. Tình yêu thương giữa người với người ngập tràn - và bên trong, mỗi người chúng tôi đều bỗng nhận ra, đây mới chính là trạng thái nguyên bản của tâm hồn con người, trạng thái nhân bản cố hữu bấy lâu. Chiếc máy bay luôn luôn phải tiếp đất, vì thế vào bất cứ ngày nào trong đời chúng ta, chúng ta không biết còn bao nhiêu phút hay bao nhiêu giờ

nữa thì nó đâm.

Cuối cùng, họ bảo chúng tôi bỏ hết trang sức ra - nếu có cháy, lửa sẽ thiêu rụi cả thịt và xương. Chúng tôi còn cởi cả giày nữa vì nó cản trở việc nhảy khỏi máy bay, cũng như gây khó khăn cho việc thoát hiểm.

Rồi ngay trước khi tiếp đất, khoảnh khắc tồi tệ nhất, hãy lấy tay che đầu, cúi người về phía trước, úp mặt xuống. Hãy im lặng nghĩ về cuộc đời bạn, và nghĩ về cái chết của bạn.

Bánh đáp chạm đường băng và chúng đỡ được máy bay. Chúng tôi trượt xuyên qua đồng xấp trên đường băng như một người trượt tuyết, hai bên là hai hàng xe. Bên trái là xe cấp cứu đang sẵn sàng để vận chuyển những người còn sống. Bên phải là xe tang dành cho người chết. Chúng tôi trượt đến cổng và *ting* một cái, đèn tín hiệu dây an toàn tắt.

Mọi người nhảy ra khỏi ghế của mình. “Phải lên ngay xe trung chuyển mới được!” Một người đàn ông thốt lên khi anh ta chen qua tôi, khuỷu tay tỳ cả vào sườn của tôi. Tình yêu lại trở lại vị trí của nó, rất sâu ở bên trong, và tiếp tục chờ đợi khoảnh khắc hiện diện tiếp theo.

Chiếc máy bay lúc nào cũng trong tình trạng đang rơi

Nhưng tôi không bao giờ quên sự ngọt ngào mà trái tim chúng tôi được nếm trải khi ở trong máy bay, không bao giờ quên làn sóng yêu thương giữa người với người đã lan tỏa khắp chúng tôi, và tôi nghĩ sẽ chẳng có ai có mặt lúc đó lại có thể quên được cả. Cảm giác đó cho thấy tất cả chúng tôi đều phải chết, tất cả chúng tôi đều sẽ chết, và dù cho sắp có chuyện gì xảy ra với chúng tôi đi nữa thì chúng tôi cũng sẽ chết cùng nhau.


Và cảm giác này sinh ra một cảm giác khác, một cảm giác thậm chí còn sâu sắc hơn. Đó là tất cả chúng tôi đều muốn chăm sóc cho nhau. Từ rất sâu bên trong, tất cả chúng tôi đều muốn có một cơ hội để giúp tất cả những người còn lại, bằng một cách nào đó - đặc biệt là việc chống lại kẻ thù lớn nhất trong mỗi con người chúng tôi lúc đó: sự sống đang trượt dốc không phanh và cứ đang tiến về phía cái chết. Sâu bên trong

trái tim của mọi sinh vật sống trên trái đất này đều có một khát khao cháy bỏng giúp mọi sinh vật sống khác được sống.

Bất cứ khi nào chúng ta cảm thấy khát khao ngọt ngào này, đó là ham muốn được giúp đỡ thế giới này, nó đều sẽ gieo vào bên trong chúng ta một hạt giống đặc biệt. Đây chính là ham muốn của một thiên thần, và nó gieo vào bên trong chúng ta hạt giống được sánh vai với các thiên thần rồi sau đó là trở thành một trong số đó. Đây chính là hạt giống dành cho những khoảnh khắc đặc biệt đó, những khoảnh khắc mà bạn cảm thấy như mình đang ngồi cạnh một thiên thần ở trên thiên đường.

Không quá khó để tìm ra một hạt giống. Chỉ cần nhìn xung quanh khoang máy bay mà chúng ta gọi là thế giới này và yêu thương họ như chính bản thân chúng ta.

## CÂU HỎI 10

 hòng tôi không bao giờ thể hiện bất kỳ cử chỉ yêu thương nào với tôi cả; mỗi lần về nhà trong khi chờ đợi cái ôm thật chặt thì anh ấy chỉ nói “Chào” rồi ngồi xuống kiểm tra thư điện tử. Tôi phải tạo ra nghiệp gì để anh ấy ấm áp với tôi hơn?

Nếu bạn muốn hiểu được hạt giống mà bạn phải gieo để thấy chông mình thể hiện nhiều cử chỉ yêu thương với mình hơn thì trước hết bạn cần phải biết câu chuyện về cây sồi.

Tôi từng trải qua nhiều buổi đào tạo trong một ngôi đền Phật giáo nhỏ, được xây theo theo kiểu truyền thống, ở ngay dưới trung tâm New Jersey. Những người tị nạn Mông Cổ từ thời Chiến tranh Thế giới thứ hai đã khởi xướng những buổi đào tạo này. Ngôi đền của chúng tôi được xây theo kiểu Mông Cổ thời xưa, với mái cao dẫn lên một gác chuông được che bằng những thanh xà bằng vàng kiểu truyền thống. Xung quanh ngôi đền có rất nhiều cây sồi già, cao và sum suê. Vào một buổi tối, chúng tôi gặp phải một cơn bão lớn. Cơn bão đã quật ngã một cây sồi ngay cạnh ngôi đền. Nó đổ lên mái và ngọn của nó nằm cách mặt đất hơn 9m. Sáng hôm sau, tất cả chúng tôi cùng ra đường để xem xét tình hình.

“Chúng ta cần cắt ngọn cây đi,” Abbot nói. “Rồi sau đó để cây đổ xuống từ từ mà không làm hỏng cửa sổ và tường.”

Các nhà sư gật đầu nhất trí. Họ đúng là một nhóm kỳ lạ, gần như tất cả đều trên 75 tuổi, đến từ những cánh đồng hoang ở vùng Trung Á, và thuộc thế kỷ XV. Zungru, một nhà sư ít khi ra khỏi phòng, nói nhỏ nhẹ: “Tất nhiên rồi, và người cắt cây sồi phải là nhà sư ít tuổi nhất.”

Tôi thở dài. “Nhà sư ít tuổi nhất” thực tế chính là tôi: So với người trẻ nhất trong số các nhà sư tôi vẫn kém họ hơn 50 tuổi. Cũng không có chuyện các thiếu niên Mông Cổ trong vùng đang xếp hàng lập nguyện của một nhà sư, khi mà chúng có thể nhảy lên xe để đi đến các vũ

trường, vào một buổi chiều thứ Bảy ở vùng Phía Đông của New York mất chưa đến hai tiếng đồng hồ.

“Tôi sẽ làm,” tôi nói và cúi xuống cầm một cái cưa máy, trông rất cũ kỹ và ghê rợn. Tôi trèo lên một cái thang rất cao một tay bám thang, sau đó đứng lên rìa mái dền, kéo dây khởi động và cố để không bị ngã. Rồi tôi leo lên trên, về phía những nhánh cây cao hơn, chân bám chặt vào giữa thân và một cành cây, sau đó đứng dậy và cắt. Sau ba phút, chân tôi đã run lên phần vì kiệt sức và sợ hãi. Tôi vốn ghét độ cao mà.

“Ha ha,” tiếng cười của Zungru vọng lên từ tít dưới. “Nhìn anh chàng Pic-Pic kia.”

Tôi bắn cho ông ta một cái nhìn khó chịu. Trong tiếng Tây Tạng, *pic-pic* có nghĩa là “thạch” và ông ta đang gọi tôi là “anh chàng căng thạch.”

Ba tiếng sau thì tôi hoàn thành; chúng tôi để cây trượt nhẹ nhàng ra khỏi ngói dền, và tôi trèo thang xuống. Khi xuống đến mặt đất, tôi nhìn thấy một quả sồi bé nhỏ nằm trên con đường mòn. Tôi nhặt nó lên, để nó lăn tròn trong lòng bàn tay, rồi đột nhiên tôi thấy nó biến thành một cây sồi trưởng thành, có lẽ là 100 năm sau: một cây sồi cao lớn, khổng lồ.

Tôi thấy một cơn bão khác xuất hiện trong tương lai, tôi thấy cây sồi mới này đổ lên ngói dền, và tôi thấy chính mình, một thế kỷ sau, vẫn là nhà sư ít tuổi nhất - đang trèo thang lên để cắt nó. Thốt lên một tiếng để thể hiện sự khó chịu của mình, tôi cầm lấy quả sồi và ném nó ra giữa con đường, nơi mà nó sẽ không bao giờ có thể bám rễ được.

Hãy thử cảm nhận sự khác biệt giữa sức nặng của một quả sồi và sức nặng của một cây sồi, mà quả sồi kia chỉ có sức mạnh để tạo ra nửa gram so với hàng trăm tấn của một cây sồi trưởng thành. Cái kết quả nặng hơn hàng ngàn lần cái hạt giống mà tạo ra nó.

Mọi hạt giống, cả bên ngoài lẫn bên trong chúng ta, đều hoạt động như vậy. Bản thân cơ thể của chúng ta được tạo thành từ hàng tỷ tỷ tế bào và những tế bào này đều liên tục tái sinh từ ngày này sang ngày

khác trong 50, 60, hoặc 70 năm. Vậy mà nguồn gốc của chúng chỉ là từ một trứng của người mẹ và một tinh trùng của người cha.

Các hạt giống tinh thần cũng không có gì khác biệt; thực tế, một vài hạt giống tinh thần nhỏ bé còn tạo ra được các kết quả lớn hơn rất nhiều so với các kết quả mà bất kỳ hạt giống hữu hình nào có thể tạo ra. Đây rõ ràng là một tin tốt nếu bạn muốn chông mình thể hiện nhiều cử chỉ yêu thương với mình hơn.

Vì chúng ta muốn anh ấy thể hiện cử chỉ yêu thương không phải trong một đêm, hay trong một vài ngày, mà trong phần còn lại của cuộc đời bạn. Chúng ta muốn một cái ôm - một cái ôm thực sự, một cái ôm kéo dài vài phút, trong yên lặng, khiến bạn nghẹn thở và mãn nguyện - mỗi lần bạn ra khỏi nhà để đi làm, mỗi lần bạn về đến nhà, và một vài cái ôm nữa ở chỗ này chỗ kia rải rác khắp cả ngày, trong tất cả mọi ngày.


Mấu chốt ở đây là, tất cả những gì chúng ta cần chỉ là một vài hạt giống nhỏ, được gieo một cách cẩn thận. Một lần nữa, hãy học cách tìm ra bản chất của những điều bạn muốn là gì, rồi tạo ra các hạt giống tương ứng. Ở đây, điều chúng ta muốn chính là có được một sự ấm áp chân thành, và để có nó, chúng ta cần phải cho đi trước.

Hàng ngày, bạn hãy cố gắng thân thiện thật nhiều với tất cả những người bạn gặp trên đường. Hãy làm điều đó một cách có ý thức. Không cần phải nỗ lực đâu, chỉ cần để ý hơn thôi. Hãy vỗ vai khen ngợi người cùng công ty khi họ làm tốt; hãy cảm ơn người tính tiền ở cửa hàng thực phẩm vì sự giúp đỡ của họ; hãy giữ cửa cho người đằng sau đi vào.

Quan trọng nhất là, hãy mỉm cười thật nhiều với những người đi ngang qua bạn trên phố hoặc trong cửa hàng. Đặc biệt, nếu bạn đang cẩn thận thực hiện Thiền Cà phê, phương pháp mà chúng ta đã miêu tả ở câu hỏi 4, thì những hạt giống nhỏ này sẽ phát triển thành một cái cây cổ thụ, cả đời bạn sẽ được yêu thương. Vì những cử chỉ ấm áp bất ngờ là những cử chỉ ấm áp ngọt ngào nhất, và chông bạn sẽ tìm ra những phương thức mới để thể hiện chúng với bạn.

# SỐNG CHUNG

## CÂU HỎI 11

 Ôi là người nấu ăn chính trong gia đình, nhưng đến lúc dọn bàn và rửa bát thì chồng tôi đột nhiên biến mất và sau đó hiện ra trong phòng khách trước màn hình ti-vi như thể có phép thần thông vậy. Tôi phải tạo ra nghiệp gì để anh ấy cùng tôi làm việc nhà?

Câu hỏi này đưa đến một vấn đề quan trọng khác có liên quan đến những hạt giống nghiệp. Khi vị Lạt-ma của tôi đưa ra cho tôi một thử thách là đến New York và phải tạo ra một doanh nghiệp thành công để chứng minh rằng tôi đã hiểu cách hoạt động của những hạt giống này thì việc đầu tiên tôi làm là đến xin lời khuyên của một nhà sư già - vị này sống tại một tu viện Tây Tạng ở nước ngoài.

“Khi con thành lập công ty,” ông nói, “con sẽ phải thành lập cùng lúc cả một quỹ từ thiện nữa. Quỹ từ thiện này sẽ chèo lái việc kinh doanh của con - nó sẽ là động cơ tạo ra lợi nhuận cho công ty.”

Tôi gật đầu và ghi chép; ông cho tôi một vài lời khuyên nữa rồi sau đó tôi bỗng nảy ra một câu hỏi lớn.

“Vậy con sẽ cần bao lâu? Ý con là nếu con gieo các hạt giống mà thầy đang mô tả thì sẽ cần bao lâu để có một kết quả thực sự nào đó?”

Ông nhìn tôi cười, vui vẻ nói, “*Tse chima la*. Kiếp sau!”

Tôi lắc đầu buồn bã. “Rinpoche, kiếp sau không được đâu ạ. Thầy biết đấy, con là người Mỹ. Chúng con thích đồ ăn nhanh. Chúng con có McDonald’s trên khắp thế giới. Nếu một nhân viên ở McDonald’s mất hơn hai phút rưỡi để làm một mẻ khoai tây chiên kiểu Pháp thì người đó sẽ bị sa thải. Con phải có được kết quả từ những hạt giống này trong một vài tháng thôi, thậm chí là một vài tuần ấy chứ.”

Bạn thấy đấy, điều đó quan trọng cả với bạn nữa. Tôi phải chỉ ra cho bạn thấy làm thế nào để gieo một hạt giống và có kết quả thật nhanh.



Nếu bạn đến một nhà dưỡng lão để giúp một người nào đó nhưng phải đến ba năm sau chàng trai mới xuất hiện thì chắc chắn sẽ nảy sinh một vấn đề rất cơ bản. *Nếu cần quá lâu thì bạn sẽ không thể biết được liệu có phải việc đến nhà dưỡng lão chính là nguyên nhân làm xuất hiện chàng trai hay không.* Khi đó, bạn sẽ không tin vào hệ thống này, và nó sẽ không giúp được bạn trong phần còn lại của cuộc đời.

Điều này mang chúng ta quay trở lại với người chồng chuyên biến mất vào lúc phải rửa bát. Chỉ gieo hạt thôi thì chưa đủ vì nếu bạn không gieo đúng nơi thì chúng sẽ không phát triển tốt được. Tất cả chúng ta đều biết những người hào phóng và giúp đỡ rất nhiều người khác nhưng họ càng cho đi thì có vẻ như họ lại càng nghèo. Trong nhiều trường hợp, những hạt giống họ đang gieo là những hạt giống đúng, nhưng họ đã gieo sai nơi.

Hạt giống nghiệp giúp chồng bạn giúp đỡ nhiều hơn các công việc nhà là trong một vài tuần, hãy tập trung vào việc giúp đỡ người khác, giúp đỡ một cách thật ý thức, giúp đỡ thật nhiều. Một ví dụ điển hình cho việc gieo một hạt giống giúp đỡ vào một nơi tồi - một mảnh đất đầy sỏi đá - là giúp một đồng nghiệp tại công ty vì bạn sợ sếp sẽ sa thải bạn nếu bạn không làm thế. Đúng là bạn đã giúp đỡ người đang ngồi bên cạnh bạn, và đúng là một hạt giống đã được gieo... nhưng dù thế nào đi nữa, đó cũng chỉ là một người mà bạn được trả tiền để giúp đỡ mà thôi. Sẽ tốt hơn nếu bạn chọn một vật liệu nghiệp có sức nặng: mảnh đất màu mỡ giúp hạt giống phát triển nhanh.

Vậy đâu là những nơi tuyệt vời để gieo những hạt giống giúp đỡ?

Hãy chọn những nơi tốt để gieo hạt giống của bạn

Những người Tây Tạng thời xưa nói rằng có ba nơi vô cùng màu mỡ. Một là bất kỳ ai đang thực sự ở trong tình trạng khẩn cấp, đặc biệt khi bạn là người duy nhất họ có thể dựa vào ngay lúc đó. Đó có thể là người vừa bị ngã ở trên phố, và bạn là người gần nhất có thể đỡ họ đứng lên; hay một người bạn sáng mai sẽ bị đuổi ra đường nếu tối nay họ không

thể có 100 đô-la để trả tiền thuê nhà; hay những người mà ngay lúc này bạn biết rằng đang ở trong một trại tị nạn nào đó ở phía bên kia bán cầu và rất thiếu đồ ăn.

Mảnh đất màu mỡ thứ hai để bạn gieo hạt là đối với một người đã giúp đỡ bạn rất nhiều trong quá khứ. Nếu tôi hỏi ai là người giúp bạn nhiều nhất trong cuộc đời thì chẳng cần đến một giây, hình ảnh người mẹ sẽ xuất hiện trong tâm trí bạn. Dù cho hiện tại, mối quan hệ của bạn với mẹ mình đang như thế nào đi nữa, thì có một thực tế đơn giản rằng chính mẹ là người đã dạy bạn đi, dạy bạn nói, dạy bạn mặc quần áo, dạy bạn cách cư xử trong thế giới này. Trong thời hiện đại, mẹ luôn có lựa chọn sẽ có bạn hay là không, và mẹ đã chọn mạo hiểm cuộc sống của mình để cho bạn cuộc sống của bạn. Bố bạn cũng thế. Và còn tất cả những thầy cô giáo, những người hướng dẫn, những người thân trong gia đình, những người bạn, tất cả họ đều đã giúp đỡ bạn bước đi trong cuộc đời cho đến nay. Bất kỳ sự giúp đỡ nào mà bạn trao cho họ, bất kỳ tình yêu thương nào mà bạn đền đáp lại đều là một hạt giống được gieo vào mảnh đất tốt nhất.

Thứ ba là những người đang giúp nhiều người khác. Tôi nhớ có lần tôi đã được một người bạn cho 10.000 đô-la để tôi chuyển nó đến những người đau ốm tại một trong các trại tị nạn dành cho người Tây Tạng của chúng tôi. Tôi đã đến Ấn Độ, vào một trại tị nạn, và tìm thấy một căn phòng nhỏ mà tôi có thể dùng làm văn phòng. Chúng tôi truyền đi thông tin là ngày mai chúng tôi sẽ trả tiền thuốc men và tiền chăm sóc y tế cho mọi người. Các bạn chỉ phải mang theo hóa đơn của cả hai thứ đó, trên đó có ghi lại ngày thuộc tháng trước là được.

Tất nhiên, chúng tôi đã tính toán cẩn thận. Chúng tôi không cho mọi người có đủ thời gian để tìm một bác sĩ địa phương chuyên gian dối để nộp các hóa đơn giả mà lấy tiền. Chúng tôi chuẩn bị một con dấu và mực đỏ để đánh dấu vào các hóa đơn đã được chúng tôi thanh toán. Chúng tôi thậm chí còn đóng dấu vào tay trái của những người đã nhận tiền.

Và thế là đã xuất hiện một dòng người! Hai giờ trước khi chúng tôi mở cửa, những người tị nạn đã xếp hàng ngay ngắn trên con đường bụi bặm của trại và dòng người trải dài đến hơn 1,6 cây số. Trong 7 giờ tiếp theo, chúng tôi đã tiến hành trao tiền. Chúng tôi cũng gặp phải một vài cuộc tranh luận nảy lửa về việc liệu một hóa đơn mua lều có được coi là một chi phí y tế hay không. Đến khi mặt trời khuất bóng sau chân trời, chúng tôi đã dùng hết 10.000 đô-la nhưng dòng người dường như vẫn đông chẳng khác gì khi chúng tôi mới bắt đầu.

Tôi bay trở lại Mỹ với cảm giác rằng chắc chắn phải có cách tốt hơn. Đúng lúc đó, chúng tôi tìm được một y tá người Pháp sẵn sàng đến trại tị nạn để điều hành một phòng khám miễn phí, còn thuốc sẽ được quyên góp và là những loại thuốc Tây đã quá hạn nhưng vẫn còn dùng được.

Bài học ở đây là hãy giúp đỡ một người đang giúp đỡ nhiều người khác, thay vì cố gắng giúp đỡ tất cả những người thiếu thốn: giống như một câu nói của người Tây Tạng, hãy đi giày, thay vì cố gắng khoác áo da cho thế giới.

Chúng ta sẽ còn quay lại chủ đề này nhiều lần nữa. Hãy chọn hạt giống thật cẩn thận, gieo chúng làm sao để chúng mọc lên lại thật dày, thật mạnh, và thật nhanh - hãy sử dụng Bốn Bước Starbucks mà chúng ta đã nói đến ở câu hỏi 4. Hãy giúp những người khác một cách thông minh và hiệu quả, rồi chồng bạn sẽ đột nhiên quyết định rằng anh ấy thích cái cảm giác nước xà phòng ấm ấm trên tay.

## CÂU HỎI 12

*K*hi chúng tôi chuyển đến sống cùng nhau, người bạn đời của tôi (không hề báo trước) mang theo một con mèo. Tôi thích thú nuôi nhưng bản thân tôi thì không nuôi con gì cả vì tôi cảm thấy rằng nếu tôi nuôi con gì đó thì tôi sẽ không thể đi đâu được, Quả đúng là như thế, giờ thì tôi bị mắc kẹt với việc phải cho mèo ăn bất cứ khi nào nửa kia của tôi về thăm gia đình. Và tôi còn khám phá ra rằng mình bị dị ứng với lông mèo nữa. Tôi phải làm gì đây?

Một trong những công ty truyền cảm hứng cho chúng tôi khi chúng tôi xây dựng Công ty Kim cương Quốc tế Andin là Công ty Sony cùng người sáng lập của nó, Akio Morita. Chúng tôi đã nghiên cứu cuốn sách bán rất chạy của ông, *Sản xuất tại Nhật Bản*, nói về câu chuyện thành công của Sony. Ý tưởng quan trọng nhất trong cuốn sách này cũng chính là ý tưởng mà bạn có thể sử dụng để giải quyết tình thế tiến thoái lưỡng nan với con mèo, cũng như bất kỳ vấn đề nào khác mà bạn đang gặp phải với bạn cùng phòng.

Ông Morita nói rằng một trong những nguyên tắc nền tảng của Sony là cung cấp cho khách hàng những sản phẩm hoặc những tính năng mà họ thực sự muốn nhưng họ *vẫn chưa* biết là họ muốn. Hãy quan sát mọi người, cũng như xem xét các nhu cầu của họ một cách kỹ càng sao cho có thể đem đến cho họ một thứ thực sự có ích đối với họ mà thậm chí chính bản thân họ cũng chưa từng nghĩ đến nó. Tôi gọi đây là Nguyên tắc Jampa.

Trong nhiều năm ở cùng người thầy Tây Tạng của mình, Khen Rinpoche Geshe Lobsang Tharchin, tôi đã đóng nhiều vai, đầu bếp, máy rửa bát, tài xế, nhân viên giặt là, ô-sin và người làm vườn. Sau khi tôi giúp thành lập công ty kim cương, tôi phải đi gần như cả ngày nên tôi phải tìm kiếm một người thay tôi làm những công việc đó. Tôi rất may mắn khi tìm được Jampa Lungrik.

Jampa là một nhà sư trẻ người Tây Tạng, ít nói, vui vẻ, và cực kỳ tận tụy. Cậu đảm nhiệm ngay tất cả các vai này bằng một sự tinh tế hoàn hảo. Một trong những nhiệm vụ quan trọng nhất của chúng tôi là quản lý những hàng người đến xin được nói chuyện với Lạt-ma. Chúng tôi phải bảo đảm rằng tất cả những ai muốn gặp ông đều được gặp nhưng đồng thời cũng không được để ông bị quá tải. Phòng bếp của ngôi đền được dùng làm phòng đợi và lúc nào nó cũng chật kín những người muốn gặp bậc đại sư. Chúng tôi phải pha trà cho họ và khiến họ khuây khỏa trong lúc chờ đợi, đôi khi là khá lâu.

Cũng chính trong khoảng thời gian này, Jampa đã dạy tôi cách mà những nhà sư ở tu viện được đào tạo để thể hiện sự hiếu khách với một vị khách. Đây được coi là một kỹ năng vô cùng quan trọng ở Tây Tạng. Ở Xứ Tuyết, thực ra, khách chính là vua và nhà của tôi chính là nhà của bạn.

Jampa nói, “Trước khi mọi người đến đây, hãy đặt những chiếc đĩa chứa đầy các loại kẹo lên trên bàn bếp. Đặt bánh quy ở một đầu bàn. Ở đây là một bát hoa quả. Đầu bàn bên kia có thể đặt một chõng *kaptse*: bánh donut Tây Tạng.

Một bình nước lọc ở đây, một bình nước hoa quả ở kia, một bình trà ở đây, một bình cà phê ở kia - cốc và chén thì để thật nhiều ra khắp bàn.

Khoảnh khắc nghe thấy tiếng gõ cửa là một khoảnh khắc cực kỳ quan trọng. Hãy mở cửa, chào khách, rồi lùi lại, mời họ vào trong bếp. Khi họ bước đi, hãy chăm chú quan sát ánh mắt của họ.

Khách sẽ nhìn vào mắt bạn khi bạn chào họ nhưng sau đó, họ sẽ nhìn khắp căn phòng rồi nhìn xuống dưới bàn bếp. Đây chính là lúc bạn phải thật sự chú ý.

Lý do chúng ta để bánh kẹo ra khắp bàn là vì làm thế sẽ giúp chúng ta biết được mắt của họ dừng ở đâu. Khi vị khách nhìn thấy thứ mà họ rất thích - giả sử là những chiếc bánh donut Tây Tạng - thì mắt của họ sẽ nán lại ở đây, chỉ trong một giây thôi.

Hãy quan sát ánh mắt của mọi người để xem họ cần gì

Khi đó, việc của bạn là mời họ ngồi, rồi đi thẳng đến chỗ để những chiếc bánh donut Tây Tạng, cầm cái đĩa lên, và đặt nó ra trước mặt họ - 'Ông có muốn ăn một cái bánh này trong khi chờ đợi không ạ?' - Sau đó, hãy rót cho họ một cốc nước, loại nước mà đã khiến mắt của họ dừng lại.

Hãy quan sát chiếc bánh donut của họ, hãy quan sát cốc của họ, và liên tục quan sát ánh mắt của họ trong khi bạn nói chuyện để tìm hiểu ít nhiều về họ cũng như lý do tại sao họ đến gặp Rinpoche. Khi cái cốc vơi 2/3, hãy đề nghị rót thêm cho họ.

Hãy liên tục quan sát mắt của họ; dự đoán các nhu cầu của họ. Đây chính là bản chất của lòng hiếu khách."

Bạn thấy đấy, với người bạn đời của bạn thì cũng vậy thôi. Bản chất vấn đề của bạn với họ là họ đang không nhạy cảm với các nhu cầu của bạn. Có thể họ khiến bạn mắc kẹt với một con mèo rụng lông; có thể họ mời những người bạn vô cùng ồn ào đến vào giữa đêm; có thể họ để cả một đồng bát đĩa bẩn trong bồn rửa bát mà không thêm rửa. Vấn đề là - nếu bạn muốn họ nhạy cảm với các nhu cầu của mình - thì bạn sẽ phải khai mở sự nhạy cảm của mình với các nhu cầu của những người khác trong cuộc đời bạn.

Vậy hãy bắt đầu quan sát ánh mắt của mọi người; cố gắng đoán xem họ muốn gì hay họ cần gì. Hãy thực hành và như chúng ta đã nói từ trước, hãy chọn một mảnh đất màu mỡ nào đó để gieo hạt giống của mình. Hãy chọn một người nào đó, bố mẹ của bạn chẳng hạn, hoặc một người khác đã giúp bạn rất nhiều trong cuộc đời, rồi hàng ngày, hãy dành một chút thời gian nghĩ về các nhu cầu của họ, về việc bạn có thể làm gì cho họ.


Không nhất thiết phải là một cái gì đó to tát, chỉ cần làm một việc đã được suy nghĩ kỹ càng là được, vì làm thế sẽ tạo ra nhiều hạt giống hơn. Hãy chọn một thời điểm trong ngày mà bạn thường xuyên được yên

tĩnh - tôi thích lập kế hoạch cho những người khác khi tôi đang ăn sáng. Và việc lập kế hoạch này cũng là một việc nữa mà bạn có thể nghĩ tới khi bạn thực hiện Thiền Cà phê vào cuối ngày, để khiến các hạt giống phát triển siêu nhanh.

Thay vì cãi cọ với người cùng phòng, thay vì tranh luận hay nhắc nhở, chúng ta đang gieo những hạt giống đích thực, những hạt giống mà tạo ra chúng ngay từ đầu đã khiến chúng ta nhìn thấy một cái bút hay một đồng bát đĩa bẩn. Khi bạn đã học được cách quan sát và chú ý đến những nhu cầu nhỏ của những người khác trong cuộc đời bạn (đây vốn đã là một nhiệm vụ rất dễ chịu cho cả bạn và họ) thì bạn sẽ thấy rằng người cùng phòng đột nhiên trở thành một con người biết quan tâm hơn trước rất nhiều.

Có thể một ngày nào đó, chẳng cần bạn nói gì, con mèo cũng sẽ được đem cho người em họ mà con họ rất thích nuôi nó.

## CÂU HỎI 13

 *Chồng tôi không biết thế nào là vệ sinh cá nhân - lúc nào anh ấy cũng đi khắp nhà trong bộ quần áo bốc mùi, râu thì chỉ để có một nửa bên mặt. Tôi cần gieo hạt giống gì để thấy anh ấy biết chăm sóc bản thân hơn một chút?*

Câu hỏi này là của một đôi vợ chồng lớn tuổi người Mỹ đến từ vùng Trung Tây. Họ đã đến nghe buổi diễn thuyết mà tôi đang thực hiện tại Detroit với mục tiêu nhắm đến những công nhân trong ngành công nghiệp ô-tô đang bị đe dọa mất việc làm vì các nhà máy đóng cửa. Tôi cảm thông với Jack và Kris vì cùng là những sản phẩm của thập niên 1960, nhưng giống như trong nhiều trường hợp, một vài phần tốt đẹp của phản văn hóa đã biến mất trong khi phần vệ sinh hippie thì vẫn còn mắc kẹt lại.

“Đến giờ thì các bạn đã nắm được bài tập rồi,” tôi nói với Kris. “Trước tiên bạn phải xác định bản chất của vấn đề. Theo bạn thì đó là gì?”

Bà nghĩ một lát. “Vâng, tôi nghĩ mấu chốt của vấn đề là Jack không nghĩ đến việc hình thức của ông ấy gây ảnh hưởng đến người khác như thế nào. Ông ấy chỉ quan tâm đến bản thân mình - thực sự thì gần như tất cả chúng ta đều như thế - và ông ấy không nghĩ đến cảm giác của tôi.”

“Được rồi, nghe cũng có vẻ đúng đấy. Vậy hạt giống nghiệp bạn cần gieo trong trường hợp này khá là thú vị. Nếu chúng ta thấy một người thân của mình lờ đi chuyện vệ sinh cá nhân đến mức nó khiến chúng ta cảm thấy khó chịu, thì chúng ta phải gieo một vài hạt giống loại đối nghịch, và mọi chuyện sẽ thay đổi - không cần thảo luận hay cãi vã. Điều này đưa chúng ta đến với quả dưa hấu và con chuột chũi.”

Kris nhìn tôi bối rối và đây đúng là cái nhìn mà tôi chờ đợi. Nó có nghĩa là bà sẽ lắng nghe điều tôi sắp nói.

“Nghe này, chúng ta chống lại một hạt giống tiêu cực bằng cách gieo



một hạt giống tích cực cùng loại. Tức là, nếu chúng ta cảm thấy cô đơn thì chúng ta cung cấp cho người khác sự bầu bạn; nếu chúng ta muốn thoát khỏi những khoản nợ thẻ tín dụng, thì chúng ta tìm kiếm những người cần sự giúp đỡ về tài chính, rồi cung cấp sự giúp đỡ đó cho họ theo một cách đã được cân nhắc kỹ lưỡng và khôn ngoan.” Bà gật đầu.

“Nhưng tôi muốn bạn biết rằng có ít nhiều sự du di ở đây. Vừa tối qua có người hỏi tôi rằng họ phải gieo hạt giống nghiệp gì để có được nhiều kem vụn sô-cô-la hơn trong cuộc đời: họ muốn biết liệu họ có phải đi khắp nơi để cho đi loại kem này thì sau này mới nhận được nó nhiều hơn không.

“Nghe cũng có lý,” Kris nói. “Mỗi người có một khẩu vị khác nhau và đôi khi đơn giản chỉ là chúng ta không thể có được.”

“Chính xác. Vì vậy nói chung, một trong bốn nguyên tắc lớn của việc gieo hạt giống nghiệp là bạn phải cho đi thứ tương tự với thứ mà bạn muốn có cho bản thân mình: những thứ tương tự nhau sẽ tạo ra nhau.

Nếu bạn nghĩ kỹ, bạn sẽ thấy rằng đây là một trong những phép màu nhỏ của cuộc sống đã bị đánh giá thấp. Nếu bạn muốn có những quả dưa hấu trong vườn của mình vào mùa hè này thì bạn chỉ cần tìm một quả dưa hấu vốn đã có sẵn và chọn gieo một vài hạt giống của nó.

Những hạt giống này sẽ luôn phát triển thành một quả dưa hấu, chứ không bao giờ là một quả xoài hay một cây xương rồng cả. Thử nghĩ xem nếu không như vậy thì cuộc sống sẽ như thế nào - bạn có thể nhìn thấy những người nông dân đang ngồi với nhau tại một quán ăn địa phương và nói về những việc có thể xảy ra trong năm nay không? ‘Mùa xuân này tôi đã gieo những hạt ngô và tôi đang hy vọng là chúng không mọc ra mầm tre giống như năm ngoái!’

Vậy hạt giống để Jack chú ý hơn một chút đến hình thức của ông ấy sẽ liên quan đến việc bạn chú ý hơn đến hình thức của bạn - nhưng sẽ có ít nhiều sự du di ở đây. Có một quyển sách tên là *A tỳ đạt ma câu xá luận* do một bậc đại sư tên là Thế Thân viết vào khoảng 17 thế kỷ trước,

và trong quyển sách này, ông đã nói về câu hỏi kem vụn sô-cô-la.

‘Có người nói, nghe này, Thế Thân. Giả sử đúng ra tôi sẽ được tái sinh là một con gấu nhưng chẳng may tôi lại chết ngay trước mùa hè, thời điểm mà gấu không thể có con thì sao? Chẳng sao cả, vị đại sư nói, bạn sẽ chỉ đổi thành một con chuột chũi thôi.’ Câu chuyện này khiến Kris mỉm cười - đột nhiên tôi ngờ ngợ rằng bà cảm thấy giữa con chuột chũi và Jack có một sự tương đồng nào đó.

Có rất nhiều tranh cãi về câu trả lời này nhưng bạn hiểu ý của nó rồi đấy. Bạn hãy quyết định xem mình muốn kết quả gì rồi sau đó bạn mới gieo hạt giống gần với kết quả đó nhất có thể; chứ không nhất thiết nó phải đúng là thứ mà bạn đang tìm kiếm. Tuy vậy, trong tâm trí, việc bạn *hướng* hạt giống đó vào một mục đích cụ thể - một mục đích đại loại như giúp người đàn ông của bạn tươm tất gọn gàng - vẫn rất quan trọng.”

“Thế hạt giống gần nhất đó là gì?” Bà hỏi.

“Vâng, chúng ta hãy thử suy nghĩ nhé. Bạn muốn chồng bạn tỏa sáng, và lý do hiện nay ông ấy chưa tỏa sáng nằm ở đó, sâu bên trong bạn. Vì vậy tôi khuyên bạn hãy thực hiện phương pháp Đóa hoa.”

“Là gì vậy?”

“Là thế này. Tuần tới, khi bạn ra ngoài, tôi muốn bạn dành thời gian để chăm chút cho bản thân mình thật đẹp. Đẹp như một đóa hoa, khiến mọi người muốn ngắm nhìn. Hãy làm điều đó trong ba lần.

Bạn phải nghĩ về nó như thế này; bạn làm thế không phải vì bản thân bạn, không phải vì cái tôi của bạn. Bạn sẽ chăm chút cho bản thân mình thật đẹp để thế giới có thêm một vẻ đẹp nữa mà mọi người có thể chiêm ngưỡng khi họ đi xuống phố.

Ý tưởng ở đây là bạn làm một việc mà kiểu gì bạn cũng sẽ làm cho bản thân mình - chăm chút cho bản thân thật đẹp khi đi xuống phố - nhưng bạn thay đổi động lực của hành động đó. Liệu bạn có thể thử chăm chút cho bản thân mình thật đẹp không phải cho mình, nhưng là

vì người khác, để khiến họ thấy hạnh phúc, một cách có ý thức không?


Đây chính là khái niệm mới của làm đẹp: mình làm việc cho mình nhưng lại giúp làm cho thế giới thành một nơi đẹp để dành cho những người khác. Khi đó, làm đẹp trở thành một công việc đẹp để, chứ không còn là một công việc ích kỷ nữa - nó trở thành một nụ cười dành cho bất cứ ai đi ngang qua bạn. Vẻ đẹp trở nên trong sáng và thuần khiết; chẳng khác nào một đóa hoa đang đi trên phố.

Hãy liên tục trao cho mọi người những đóa hoa

Hãy liên tục trao cho thế giới những đóa hoa - tạo thói quen không chỉ ăn mặc đẹp mà còn suy nghĩ đẹp nữa, vì những người khác, để họ được vui. Để tăng tốc quá trình phát triển của hạt giống, hãy nhớ thực hiện Thiền Cà phê trước khi đi ngủ. Rồi một ngày nào đó, những hạt giống sẽ vỡ ra, và chồng bạn sẽ bước ra khỏi phòng tắm trong bộ dạng ‘mày râu nhẵn nhụi, áo quần bảnh bao.’”

“Tôi thích điều này,” Kris cười, “Đây cũng chính là nguyên nhân khiến tôi thích toàn bộ cái phương pháp gieo hạt này. Nó rất là *vui*.”

## CÂU HỎI 14

 Ông việc của tôi rất vất vả; khi về nhà, tôi luôn trong tình trạng mệt mỏi rã rời và tôi cảm thấy mình cần một ai đó để có thể nói chuyện về những vấn đề mà tôi gặp phải ở nơi làm việc. Nhưng chồng tôi thực sự không muốn nghe về những vấn đề đó và càng không muốn giúp tôi giải quyết chúng. Tôi phải gieo hạt giống gì để tìm thấy được một sự đồng cảm nào đó?

Câu hỏi này cũng đến từ Trung Quốc, nhưng lần này nó không được vui như câu hỏi trong buổi hội thảo ở gần chùa Thiếu Lâm.

DCI đã nhận lời mời đến trình bày các ý tưởng của Năng đoạn Kim cương tại một hội thảo dành cho những chuyên gia tâm lý học được tổ chức tại một trường đại học ở Cáp Nhĩ Tân, Trung Quốc.

Chúng tôi đã trả lời rằng, chắc chắn rồi, chúng tôi sẽ đến chứ, nhưng chẳng ai buồn kiểm tra bản đồ. Cáp Nhĩ Tân hóa ra ở ngay bên cạnh Siberia, và khi chúng tôi ra khỏi sân bay thì nhiệt độ ngoài trời là âm 15 độ. Đã là nửa đêm nhưng mọi người vẫn đang chạy loanh quanh ở trong tuyết và đối với họ, đi chơi có nghĩa là xây những bức tượng băng cao bằng ba tầng nhà trên lối đi bộ mà suốt cả mùa đông cũng không chảy. Thật sự thì tôi nghĩ là nước bên trong nhãn cầu của tôi chắc cũng sắp đông cứng cả rồi.

Tuy vậy, mọi người lại cảm thấy thật ấm áp và các câu hỏi cũng rất chân thành. Câu hỏi trên của Jiali, đáng tiếc là câu hỏi kiểu này tôi đã được nghe ở rất nhiều nơi trên thế giới.

“Vậy, trước tiên, hãy nói cho tôi nghe, bản chất của vấn đề này là gì?” Tôi mở đầu.

Jiali suy nghĩ một lát. “Tôi nghĩ bản chất của nó là Yongqian không chịu lắng nghe tôi.”

“Nếu là như thế thì hạt giống mà chúng ta cần gieo rất rõ ràng: bạn cần bắt đầu lắng nghe người khác một cách chăm chú hơn.”

“Vậy cách tốt nhất là gì?”

“Theo những quyển sách cổ xưa thì thực ra, đây chỉ là phần mở rộng của một bài tập thiền mà thôi. Nói cách khác, đây chính là khả năng lắng nghe tâm trí của chính mình, giữ sự chú ý tập trung vào một điểm.

Khi bạn giỏi việc này rồi thì bạn sẽ cảm thấy như thể tâm trí mình đang lướt trên tất cả những thứ mà bạn cố gắng tập trung vào, giống như đôi giày trượt băng vậy, di chuyển rất nhiều trên băng nhưng chẳng bao giờ tách rời khỏi băng.

Lúc mới bắt đầu, nó là một công việc nhàm chán. Bạn ngồi đối diện với một người nào đó và cố gắng lắng nghe họ, nhưng thay vì để tâm trí đi lang thang giữa các từ ngữ của họ, bạn hãy cố gắng giữ ý nghĩ của mình bám chặt vào từng âm tiết được phát ra.

Tâm trí của bạn sẽ đi lang thang đến chiếc điện thoại để ở trong túi quần, rồi đến việc tối nay ăn gì, hay đến những chuyện đang xảy ra ở phía ngoài ô cửa sổ đằng sau người kia.”

“Nhưng thế là bình thường mà.” Jiali đáp lời. “Có cách gì để ngăn nó lại không?”

Tôi gật đầu. “Có chứ. Bạn hãy đặt một mảnh tâm trí nhỏ ở phía sau mảnh tâm trí lớn của bạn và theo dõi xem nó lắng nghe tốt đến đâu; khi nào mảnh tâm trí lớn đi lang thang, mảnh tâm trí nhỏ hãy rung lên một hồi chuông cảnh báo, khi đó bạn hãy mang sự chú ý của mình trở về. Việc này có thể rất vất vả đấy, giống như việc cố điều khiển một con chó lớn không biết nghe lời bằng một sợi dây xích vậy.

Dần dần bạn sẽ học được cách lắng nghe, và lắng nghe một cách chăm chú; bạn sẽ có khả năng tập trung vào những từ ngữ của đối phương tốt đến nỗi bạn gần như có thể cảm nhận được các ý nghĩ đang diễn ra trong đầu họ vậy, các ý nghĩ nằm phía sau những lời nói của họ, thông qua cách họ lựa chọn từ ngữ để sử dụng. Bạn bắt đầu cảm nhận được ít nhiều họ là người như thế nào, và đây chính là một dấu hiệu cho thấy bạn đang dần trở thành một người thực sự biết lắng nghe - một

trạng thái mà bạn chưa từng đạt được trước đây.”

“Thế chính xác thì việc này sẽ thay đổi cách Yongqian lắng nghe tôi như thế nào?”

*Hãy gửi các hạt giống của bạn đến nơi bạn muốn*

“Trong khi bạn đang lắng nghe, hoặc sau đó, bạn hãy dừng lại và ‘gửi’ các hạt giống bạn đang gieo đến anh ấy. Khi bạn định hướng các hạt giống một cách có ý thức, nó sẽ khiến các hạt giống bên trong tâm trí bạn trở nên mạnh mẽ hơn; và đảm bảo rằng kết quả sẽ quay trở lại đúng nơi bạn muốn.

Hãy tiếp tục làm như vậy cho đến khi ngày đó đến, cái ngày mà khi bạn mở cửa ra, bạn sẽ thấy Yongqian hỏi ngày hôm nay công việc của bạn thế nào, dù cho bạn chưa từng bảo anh ấy làm như vậy.”

Nhân đây, tôi xin nói thêm một điều nữa về nghệ thuật lắng nghe. Khi bạn bước lên thêm được một bước nữa trên nấc thang lắng nghe, một vài điều tuyệt vời sẽ bắt đầu xảy ra. Nếu bạn tiếp tục thực hiện những phương pháp mà chúng ta đã nói đến trong cuốn sách này cho đến giờ thì toàn bộ câu chuyện về cuộc đời bạn sẽ thay đổi.

Đó là bởi chúng ta đã liên tục gieo hạt trong mọi lúc - trong mọi ngày, trong mọi suy nghĩ, trong mọi khoảnh khắc. Cho đến lúc này, chúng ta vẫn chưa nhận thức được quá trình gieo hạt, vì vậy nó có chút tùy hứng, giống như một người mang theo một túi hạt giống hoa dại rồi chạy xung quanh cánh đồng, vung vãi loạn xạ khắp nơi và thu được một đồng kết quả tạp nham.


Các kết quả này phần lớn đều là các kết quả không tốt - không phải là do chúng ta là người xấu mà do chúng ta có xu hướng lúc nào cũng nghĩ đến những điều tiêu cực dù cho đó chỉ là những điều nhỏ nhặt: nào là căn phòng này nóng quá; nào là mình không thích chiếc váy cô ấy mặc hôm nay. Chẳng có cái gì to tát cả nhưng có một thực tế đơn giản là chính những hạt giống nhỏ bé đó sẽ quyết định cuộc sống của chúng ta. Hãy nghĩ đến sự chênh lệch về kích thước giữa một hạt táo và một cây

táo, rồi bạn sẽ dễ dàng nhận ra rằng cuộc đời chúng ta tràn đầy những thăm trầm là có lý do của nó.

Khi chúng ta thực sự bắt đầu gieo được một vài hạt giống tốt đẹp đầu tiên một cách có ý thức, chúng ta sẽ ngay lập tức tạo được một sự thay đổi đáng kể trong tỷ lệ những hạt giống tốt đẹp mà chúng ta có, đơn giản là bởi chúng ta vẫn chưa gieo được nhiều lắm. Với việc lắng nghe, nó có nghĩa là chúng ta sẽ ngay lập tức bắt đầu nghe được mọi người nói nhiều điều tuyệt vời mà trước đây chúng ta chưa từng có những hạt giống để có thể nghe được chúng.

Hãy tiếp tục lắng nghe, tiếp tục lắng nghe một cách chăm chú, và có thể bạn sẽ bắt được đúng tần số mà thậm chí trước đây bạn không hề biết là nó có tồn tại - cái tần số giúp động vật nghe được những điều mà con người không thể. Có thể bạn sẽ biết được nhiều điều về mọi người mà bạn chưa từng nghĩ đến; có thể một ngày nào đó, bạn sẽ được nói chuyện với một thiên thần.

## CÂU HỎI 15

 Ợ tôi rất luộm thuộm - đi qua căn phòng nào là cô ấy để lại một đồng hồ ở căn phòng đó: một chiếc áo len, một cốc cà phê, máy tính xách tay, và cả điện thoại nữa (sau đó cô ấy lại phải tìm loạn lên). Tôi phải tạo nghiệp gì để cô ấy gọn gàng hơn một chút?

Trong thời đại hiện nay thì gọn gàng không hẳn là một từ ngữ được ưa chuộng trên thế giới; bạn hiếm khi thấy một ngôi sao điện ảnh nổi tiếng nào được đánh giá cao về tính gọn gàng. Mặc dù vậy, theo truyền thống Tây Tạng, sự gọn gàng rất được coi trọng vì nó có ảnh hưởng rất lớn lên tâm trí chúng ta.

Xét về khía cạnh thực hiện thì việc gọn gàng không hề chiếm mất nhiều thời gian. Chúng ta đều không thích rửa bát và dọn giường nhưng chẳng qua là chúng ta lười mà thôi. Cách đây mấy hôm, tôi có đo thời gian mình dọn giường vào buổi sáng, ngay sau khi thức dậy, và nó chỉ lấy của tôi chưa đến 1 phút. Rửa bát cũng vậy, kể cả có là một đồng hồ bát đĩa sau khi làm một món ăn phức tạp đi nữa thì cũng không tốn quá 5 hoặc 6 phút.

Hãy tạo thói quen xếp mọi thứ vào đúng chỗ trong khi chúng vẫn còn nằm trong tay bạn; tại sao khi về nhà, bạn lại cởi áo khoác ra và vứt lên ghế để rồi sau đó lại phải quay lại để cầm nó lên và cất vào đúng chỗ kia chứ? Hãy cởi ra và treo ngay lên giá.

Việc làm này còn đem lại một lợi ích khác nữa, đó là bạn có thể dễ dàng tìm thấy đồ đạc khi bạn cần chúng. Đừng để điện thoại trên bàn bếp để rồi sau đó lại phải tìm loạn cả lên khi cần gọi điện. Hãy để nó vào một nơi cố định, trong túi xách, ngay bên cạnh ví của bạn, và khi bạn gọi xong thì chỉ cần để đúng lại vào chỗ đó.

Những nhà sư Tây Tạng có thói quen đi xung quanh nhà sau khi thức dậy để xếp mọi thứ vào đúng chỗ và dọn nhà cho gọn gàng. Việc này sẽ giúp cơ thể bạn được khởi động theo một cách dễ chịu để sẵn sàng cho



các công việc trong ngày; các nhà sư thậm chí còn vớt giẻ xuống sàn rồi lầy chân di giẻ đi khắp phòng, vừa lau nhà vừa tập thể dục luôn.

Ở đây, chúng ta không nói đến một căn phòng không chút tỳ vết, một căn phòng sạch như li như lau, mà chỉ là một căn phòng gọn gàng, sạch sẽ, và trang nhã. Khi bạn bước vào một căn phòng như vậy, tâm trí bạn cảm thấy an tĩnh: bạn có thể suy nghĩ thông suốt hơn, đặc biệt là về những điều quan trọng trong cuộc đời. Ý tưởng về nguồn gốc tạo ra toàn bộ câu chuyện cuộc đời bạn, tức ý tưởng về các hạt giống, không phải là một ý tưởng dễ nắm bắt. Nó đòi hỏi tâm trí bạn phải có được một sự thông suốt nhất định và giữ cho cuộc đời mình được gọn gàng ngăn nắp chính là một cách để giúp chúng ta có được sự thông suốt đó.

Hãy hiểu rằng, khi bạn làm theo những lời khuyên về sự gọn gàng này, chỉ cần mỗi sáng làm một chút, thì chính là bạn đang thực hiện phương pháp hiệu quả nhất có thể để khiến vợ mình gọn gàng hơn. Bạn sẽ thấy rằng, thay vì các phương pháp kém hiệu quả khác, ví dụ như thuyết phục cô ấy gọn gàng hơn, một việc mất nhiều thời gian mà chẳng có tác dụng chút nào, thì phương pháp này thật sự có tác dụng biến cô ấy thành một con người gọn gàng. Chúng ta sẽ cần giải thích một chút ở đây.

Giả sử bạn đang lên một chiếc máy bay của một hãng hàng không mà bạn chưa từng sử dụng bao giờ. Một cô tiếp viên niềm nở đón bạn ở cửa, trên tay cố là một tấm biển như sau:

“Thưa quý khách, quý khách có thể ký vào hợp đồng này trước khi lên máy bay được không ạ?”

Nếu bạn cũng giống như tôi, là một người từng có thời gian làm việc với các hợp đồng kinh doanh thì bạn sẽ cúi xuống và đọc tờ giấy mà cô đang giơ ra trước mặt bạn. Cô hơi thu tay lại một chút.

“Không có gì đâu ạ,” cô nói. “Chỉ là một hợp đồng nhỏ thôi ạ.”

“Hợp đồng gì?”

“Dạ, hợp đồng hủy bỏ bảo hiểm ạ.”

“Hợp đồng hủy bỏ bảo hiểm? Tại sao cô lại bảo tôi ký vào một hợp đồng hủy bỏ bảo hiểm chứ?”

“Dạ,” cô vừa nói vừa cười một cách gượng gạo. “Ông biết đấy, chúng tôi là một hãng hàng không mới, và nhân viên của chúng tôi hầu hết cũng đều là người mới. Họ lái những chiếc máy bay này rất giỏi và đa phần thì chúng tôi đến được đúng nơi chúng tôi định đến mà không gặp phải bất cứ vấn đề gì cả.”

“Đa phần?” Bạn sẽ hỏi.

“Dạ, ông biết đấy, thỉnh thoảng chúng tôi cũng gặp phải một vài tai nạn nhỏ và... vâng, ông biết đấy, người thân của các nạn nhân đôi khi rất... yêu sách!”

Cô lại giờ hợp đồng lên nhưng lúc này, bạn đã quay lưng đi đến quầy vé rồi. Bạn muốn tìm một công ty biết cách lái những chiếc máy bay của họ, *trong mọi lúc*.

Vì vậy, bạn phải hiểu rõ điều này - chúng ta đã nói qua về nó ở phần đầu rồi. Với một chiếc máy bay mà bạn định giao phó cả cuộc đời mình cho nó, thì *lúc được lúc không cũng có nghĩa là chẳng được chút nào cả*. Chỉ có kẻ ngốc mới mạo hiểm cuộc đời mình để lên một chiếc máy bay mà chỉ thỉnh thoảng mới bay được. Nhưng tất cả chúng ta, vào từng thời khắc trong cuộc đời, đều mạo hiểm cuộc đời mình theo chính cách này. Chúng ta làm những việc mà có thể có hiệu quả nhưng cũng có thể không - tức là chúng ta *không hề nắm bắt* được cách hoạt động của mọi việc. Nếu chúng ta nắm bắt được thì chúng ta chỉ cần làm những việc có hiệu quả, và sẽ chẳng có vấn đề gì cả.

Vậy tất cả những điều này thì có liên quan gì đến việc vợ bạn trở nên gọn gàng?

Nếu bạn nói chuyện với vợ về việc cô ấy không gọn gàng, nếu bạn bảo cô ấy rằng bạn rất khó chịu khi cô ấy cứ vứt lung tung đồ đạc của cô ấy ra khắp nhà, thì nó cũng chẳng khác gì hãng hàng không mà chúng ta nói đến ở trên - và bạn biết điều đó. Bạn biết rất rõ, từ rất nhiều sự việc

trong quá khứ, rằng nói chuyện với vợ thì có thể có tác dụng mà cũng có thể *không*. Và điều đó có nghĩa là nó *chẳng* có tác dụng gì cả.


Gieo hạt thì khác. Hãy thực hiện bài tập nhỏ của các nhà sư, hãy dọn nơi ở của bạn cho thật gọn gàng mỗi sáng, và nó sẽ gieo một hạt giống để thấy cô ấy bắt đầu gọn gàng hơn - đặc biệt nếu bạn kết hợp với Thiền Cà phê trước khi đi ngủ. Chẳng cần nói chuyện, chẳng cần căng thẳng, nó sẽ không bao giờ thất bại, tức là nó luôn luôn thành công. Trong mọi lúc.

Đây chính là điều tuyệt vời của phương pháp hạt giống nghiệp, mà chúng tôi gọi là hệ thống Năng đoạn Kim cương, nội dung xuyên suốt cuốn sách này. Một khi bạn nắm vững nó thì tất cả các phương pháp suy đoán sẽ biến mất khỏi cuộc đời bạn. Chẳng có lý do gì để bạn không thể có được tất cả những thứ mà bạn luôn mong muốn. Chẳng có lý do gì để bạn phải tiếp tục chịu đựng sự thất vọng cả.

Một thứ lúc được lúc không  
là một thứ chẳng được chút nào

# TÌNH DỤC, PHẦN MỘT

## CÂU HỎI 16

 Có cách nào, về nghiệp, để khiến bạn trai tôi nhẹ nhàng hơn một chút trong khi quan hệ tình dục không? Một nửa số việc mà anh ấy thực hiện để khiến tôi ham muốn thì chỉ làm đau tôi mà thôi.

Một lần nữa, trước tiên, chúng ta phải nhìn vào bản chất của những việc mà bạn trai bạn đang làm với bạn, và tôi nghĩ cả hai chúng ta đều nhất trí rằng về bản chất, anh ấy không cố ý làm tổn thương bạn.

Và một lần nữa, chúng ta có thể ngồi nói chuyện với anh ấy, và có khả năng là anh ấy sẽ hiểu, nhưng cũng có khả năng (cao) là anh ấy không hiểu bạn đang muốn nói điều gì. Kết quả là hoặc anh ấy sẽ cảm thấy bị xúc phạm (vì tất cả đàn ông đều nghĩ rằng những kỹ năng “giường chiếu” của mình là “vô địch”) hoặc anh ấy sẽ trở nên do dự khi ở trên giường, một điều mà thậm chí còn tồi tệ hơn.

Vi vậy, chúng ta hãy chấm dứt ngay việc làm những điều mà có thể không đem lại tác dụng. Chúng ta hãy đi thẳng đến những hạt giống vì bất cứ lúc nào chúng cũng có tác dụng.

Hình thức vô ý gây tổn thương phổ biến nhất là bằng lời nói. Nói chung, các hạt giống nghiệp có thể được gieo theo ba cách: một là làm, hai là nói, và ba là nghĩ, bất kỳ điều gì - cả tốt cũng như xấu. Trong phần lớn các trường hợp (cũng có một vài ngoại lệ), chúng ta cần một người khác để tạo một nghiệp phản lại, từ đó mới gieo được một hạt giống - kiểu như bạn cần một bức tường để dội lại tiếng vang hay một sàn nhà để đập cho quả bóng rổ nảy lại vậy.

Những hành động bằng cơ thể và lời nói được coi là sản phẩm phụ của những hành động bằng tư duy - chúng ta nghĩ trước khi làm hoặc trước khi nói, do đó ý nghĩ chính là nghiệp “thô” hay nghiệp dưới dạng cơ bản nhất của nó. Những lời nói được nói ra với chủ đích hoàn toàn


để làm tổn thương người khác được gọi là một “nghiệp đạo” hay một nghiệp “trộn vụn” - chúng bao gồm cả gốc rễ từ tư duy lẫn những lời nói được thốt ra ngay sau đó và gây tổn thương đến người khác. Những từ ngữ mà vô ý gây tổn thương cũng tạo ra một vài hạt giống tiêu cực, mặc dù chúng không mạnh bằng những hạt giống do cố ý. Và đây chính là những loại hạt giống mà tạo ra một người bạn trai gây tổn thương cho chúng ta trong khi muốn làm chúng ta vui vẻ.

Trong một vài tuần tới, bạn cần hết sức thận trọng theo dõi những điều bạn nói với người khác. Hãy cố gắng nhạy cảm hết mức với những tác động mà lời nói của bạn gây ra đối với người khác, quan sát khuôn mặt họ thật kỹ càng khi bạn nói chuyện với họ, để xem họ phản ứng như thế nào với những lời nói của bạn. Rất khó để thực sự kiểm soát được tất cả mọi điều chúng ta nói với người khác, nhưng nếu tập luyện và cảnh giác thì chúng ta có thể tiến bộ hơn rất nhiều.

Tôi đoán là thỉnh thoảng bạn có nói những lời hơi mang tính chế nhạo một chút với những người khác, những lời mà bạn cho là dễ thương hoặc khôi hài, và có lẽ bạn sẽ phát hiện ra rằng có một vài người đã bị những lời đó làm tổn thương. Hãy hỏi những người bạn thân nhất của bạn - những người mà bạn biết sẽ nói thật với bạn - liệu có phải một vài lời bạn nói đã gây tổn thương cho người khác hay không. Bản thân tôi cũng gặp phải vấn đề này, tôi thường bị kích thích bởi sự trớ trêu của các tình huống, khi đó tôi sẽ đưa ra một vài nhận xét có phần chua cay, dành cho thế giới nhiều hơn là dành cho người đang đứng trước mặt tôi. Nhưng những người bạn tốt của tôi bảo tôi rằng khi tôi làm thế, tôi lại khiến mọi người tổn thương.

Vì vậy hãy theo dõi và cố gắng nói năng nhẹ nhàng hơn. Hãy gửi các hạt giống đến bạn trai bạn một cách có ý thức, và anh ấy cũng sẽ trở nên nhẹ nhàng hơn.

## CÂU HỎI 17

 Ợ tôi đã mất hứng thú với tình dục nhưng tôi thì không! Tôi phải tạo nghiệp gì để khiến mối quan hệ của chúng tôi trở lại đầy đam mê và nồng nhiệt như thuở ban đầu?

Cách đây 2.500 năm, đức Phật đã giảng rất nhiều điều. Những lời giảng đầy trí tuệ của ngài được ghi chép trong ít nhất là 84.000 bộ kinh đồ sộ. Lượng mực được dùng nhiều đến mức có lẽ phải cần đến một con voi thần, có kích thước bằng chiếc xe tải 18 bánh ngày nay mới có thể chở được.

Bộ kinh nào cũng dày đến hàng nghìn trang và mỗi bộ lại dành để giải quyết một ý nghĩ tiêu cực trong 84.000 ý nghĩ tiêu cực khác nhau tồn tại sâu bên trong bộ não của một người bình thường.

Lẽ tất nhiên, đức Phật nhận ra rằng phần lớn chúng ta đều sẽ bận rộn với việc chiều theo tất cả các ý nghĩ tiêu cực đó đến mức chúng ta có thể sẽ chẳng bao giờ có đủ khoảng trống bên trong trí óc để trông chừng toàn bộ 84.000 ý nghĩ tiêu cực. Vì vậy ngài đã thu hẹp lại một chút cho chúng ta và tạo ra một Danh sách mười điều - rất giống với “Mười điều răn” của Cơ Đốc giáo và Do Thái giáo.

Bất kỳ ý nghĩ tiêu cực nào lọt được vào trong Danh sách mười điều này thì đều là những ý nghĩ tiêu cực mà phần lớn tất cả chúng ta đang có, vào mọi ngày - nếu không muốn nói là mọi giờ hay mọi phút.

Một trong những ý nghĩ xấu xa nhất thuộc Danh sách mười điều là con người chúng ta có một thói quen kỳ lạ, đó là luôn cảm thấy vui khi có một điều tồi tệ nào đó xảy đến với người khác. Hãy xem chúng ta thích thú như thế nào khi thấy các ngôi sao điện ảnh hay các chính trị gia gặp rắc rối. Chẳng phải chúng ta thường dừng lại xem khi thấy một vụ tai nạn ô-tô nghiêm trọng sao?

Đây chính là một trong những hạt giống mà bạn có thể gieo để thấy vợ bạn trở lại thân mật với bạn như xưa. Bản chất vấn đề ở đây là bạn

đang bị từ chối một điều mà bạn rất muốn, và như vậy có nghĩa là trong tâm trí bạn sẽ có những hạt giống đang chín do bạn mong muốn người khác cũng gặp chuyện tương tự.

Lúc này, bạn có thể nói rằng bạn không có những suy nghĩ tiêu cực đó đối với người khác - rằng thực ra bạn không hề quan tâm đến việc người khác có gặp bất hạnh hay không. Mặc dù vậy, nếu bạn đang bị từ chối hạnh phúc thì chắc chắn là bạn *phải* đang sở hữu loại hạt giống đó, ở đâu đó bên trong bạn. Do những hạt giống nhỏ bé luôn tạo ra những kết quả to lớn, nên không phải là không có khả năng, vào một thời điểm nào đó trong những năm vừa qua, bạn từng có một ham muốn đến tối là mong ai đó gặp bất hạnh, thậm chí dù chỉ trong một hoặc hai tiếng thôi, nhưng thế đã đủ để hiện tại, bạn đang phải gánh chịu hậu quả ở một mức độ lớn hơn rất nhiều.

Một hạt giống rất phổ biến thuộc loại này là hạt giống mà bạn gieo cho người yêu nhất của mình. Hai người đã có một vài cảm xúc mạnh mẽ khi còn ở bên nhau, và dù cho điều gì khiến hai bạn chia tay đi nữa thì nó cũng đã tạo ra những cảm xúc thậm chí còn mạnh mẽ hơn.

Gần như bất kỳ ai trong chúng ta cũng đều gặp khó khăn trong việc giữ gìn một cảm xúc yêu thương nào đó đối với người cũ. Đa phần, sâu bên trong, chúng ta dồn nén những cảm xúc xấu xa đối với họ: một ước muốn nhỏ (cũng có thể không nhỏ lắm) là họ sẽ thất bại ở đâu đó, theo một cách nào đó, trong cuộc đời mới của họ. Và như vậy, mặc dù nghe thì có vẻ khó hiểu, nhưng cách để bạn khiến mối quan hệ của mình trở lại đam mê và nồng nhiệt như xưa là hãy theo dõi cẩn thận tâm trí mình để xem mình có bất kỳ ước muốn nào có liên quan đến việc mong người khác không có được thứ họ muốn hay không.

Hãy dành ra một chút thời gian ngồi yên tĩnh, tại nhà hoặc quán cà phê, và xem xét tất cả những người mà bạn quen - người yêu cũ, người cùng công ty, hay những người khác trong gia đình. Hãy xem xét từng người một. Hãy kiểm tra bản thân để xem bạn cảm thấy thế nào khi bạn

biết tin họ vừa trúng số hay họ vừa bị sa thải. Hãy quan sát thật sâu bên trong để xem những cảm xúc nào xuất hiện vào khoảnh khắc đó. Cuộc sống rất khó khăn, và nó sẽ còn khó khăn hơn nhiều nếu chúng ta không có được sự giúp đỡ của những người khác. Đừng bao giờ từ chối sự giúp đỡ đó, và rồi bạn sẽ không bao giờ bị từ chối việc yêu - và được yêu.



## CÂU HỎI 18

***K**hi chúng tôi đang thân mật, tôi và người yêu rất khó nói được với nhau về việc mình thích người kia làm gì nhất. Tôi phải tạo nghiệp gì để chúng tôi có thể nói chuyện thoải mái về những vấn đề này và được đối phương lắng nghe?*

Lý do phần lớn chúng ta đều rất ngại nói về tình dục và các nhu cầu tình dục của mình - thậm chí với người bạn đời - là bởi sâu bên trong, một phần nào đó, chúng ta coi tình dục là bẩn thỉu và xấu xa. Có một điều không thể bàn cãi là, ham muốn tình dục chính là một trong những lực lượng tâm lý mạnh mẽ nhất của con người, ham muốn đó có thể biến người khôn ngoan nhất thành kẻ mù quáng nhất, tự đánh lừa bản thân và làm tổn thương người khác.

Mặc dù vậy, giống như tất cả những lực lượng mạnh mẽ khác - ví dụ như lửa chẳng hạn, có khả năng nấu chín thức ăn cho bạn nhưng cũng có thể đốt cháy ngôi nhà của bạn - ham muốn tình dục có thể được hướng vào những điều tốt đẹp. Thực tế này đã được ghi nhận trong những lời dạy thâm thúy của đức Phật về Đạo Kim cương. Theo những lời dạy này thì có một cơ thể bên trong tồn tại song song cùng với cơ thể vật lý thô tục.

Cơ thể bên trong này bao gồm một mạng lưới những đường dẫn nhỏ li ti, nằm bên trong, và được cấu thành từ ánh sáng. Những đường dẫn này mang theo một dòng năng lượng vi tế, giúp cung cấp nền tảng không chỉ cho sự sống mà còn cho chính các ý nghĩ của chúng ta. Đây chính là nơi mà tâm trí hợp nhất với cơ thể, giống như một ngọn gió nhẹ thổi vào đê của người thợ rèn.

Thông thường, những đường dẫn nằm sâu nhất bên trong không hoạt động do bị tắc nghẽn bởi đồng tạp nham 84.000 cảm xúc tiêu cực lúc nào cũng tồn tại. Vì những dòng năng lượng chảy bên trong những đường dẫn là suối nguồn của ý nghĩ, nên sẽ có những ý nghĩ mà chúng

ta sẽ không bao giờ có thể có được nếu chúng ta không mở những đường dẫn này ra. Và đó chính là những ý nghĩ ở mức độ cao nhất: cảm giác yêu thương cả thế giới cùng những hiểu biết sâu sắc vào tận bên trong các nguyên tắc hoạt động của thực tại.

Trong toàn bộ chiều dài cuộc đời của một con người bình thường, những đường dẫn nằm sâu nhất chỉ mở ra vào hai dịp. Một là khi chết đi, toàn bộ cơ thể tất yếu phải thả lỏng ra và tất cả các đường dẫn được mở ra - đó là lý do tại sao nước tiểu và phân lại được thải ra trên giường của người chết. Nhưng những đường dẫn nằm sâu bên trong cũng mở ra trong khi quan hệ tình dục, vào thời điểm đạt đến đỉnh của cực khoái.

Theo các văn bản Tây Tạng cổ thì trong một vài giây của hai trải nghiệm này, chúng ta đến gần được với hai ý nghĩ ở mức độ cao nhất kia: lòng từ bi và sự thấu hiểu tối hậu. Nếu chúng ta biết mình nên tìm kiếm điều gì, và nếu chúng ta quyết tâm làm điều đó, thì trong những khoảnh khắc chúng ta đạt đến sự yêu thương về mặt thể xác ở mức độ sâu sắc nhất, chúng ta thậm chí có thể có một cảm nhận thoáng qua về Thượng Đế.

Có lẽ điều này giúp giải thích tại sao ham muốn tình dục lại mạnh mẽ đến vậy. Có lẽ chúng ta cảm giác được rằng, một khi được ném trải tình dục, chúng ta sẽ đạt đến một điều gì đó sâu xa hơn, một khả năng được lên chuyển bay cao nhất của tâm hồn con người.

Như vậy, tình dục, cũng giống như lửa, có thể được nhìn theo hai cách: một là coi nó như một lực lượng xấu xa và có tính phá hoại, khi nó được thực hiện mà không có tình yêu thương; hai là coi nó như một sự thử thách để nâng cao tinh thần con người. Giống như tất cả các trải nghiệm khác trên thế giới, tình dục cũng tương tự như cái bút mà chúng ta từng nói đến trước đây - nó có thể được nhìn theo hai cách hoàn toàn khác biệt, tùy thuộc vào những hạt giống mà chúng ta có trong tâm trí mình.


Hai bạn phải gieo các hạt giống sao cho có thể trải nghiệm được khía

cạnh nâng cao tinh thần của mỗi quan hệ thể xác mà hai bạn có với nhau; tự nhiên lúc đó hai bạn sẽ không còn ngần ngại khi thảo luận những vấn đề riêng tư nữa. Có một cách dễ dàng như sau: Nếu trái tim hai bạn được gắn kết gần gũi hơn thông qua sự gắn kết của hai cơ thể thì hai bạn hãy nghĩ ra những phương cách nào đó giúp hai bạn có thể cùng nhau phục vụ những người khác và đem lại tác dụng lớn lao hơn so với khi mỗi bạn tự làm một mình.

Sự thân mật chắc chắn sẽ mang hai bạn đến gần nhau hơn, và cùng nhau các bạn có thể làm được nhiều điều hơn. Hai bạn hãy lên kế hoạch, một cách có ý thức, về những việc mà hai bạn có thể cùng nhau thực hiện để giúp đỡ người khác; một gợi ý hay là hai bạn có thể đi cùng nhau đến gặp cụ già mà chúng ta đã nói đến ở trên, để gieo thêm những hạt giống giúp hai bạn gắn bó với nhau hơn. Và hãy nhớ thực hiện Thiên cà phê. Chính những hạt giống này sẽ chín và giúp hai bạn ngày càng dễ dàng nói chuyện được với nhau về những nhu cầu của mình ở trên giường.

*Cùng nhau các bạn có thể làm được nhiều điều hơn.*

## CÂU HỎI 19

 *au khi quan hệ xong là chồng tôi lăn ra ngủ ngay, trong khi tôi lại muốn được ôm ấp, vuốt ve. Làm thế nào tôi có thể khiến anh ấy không đi ngủ?*

Để hiểu làm thế nào giữ cho chồng không bị kiệt sức, bạn sẽ cần hiểu thêm về cách những hạt giống nghiệp được gieo, cũng như chúng chín như thế nào.

Hãy nhớ rằng mỗi vấn đề, chúng ta đều bắt đầu bằng việc xác định bản chất của những điều chúng ta muốn là gì. Và lần này điều chúng ta muốn là năng lượng; hay đúng hơn, là nhìn thấy nhiều năng lượng hơn, bên trong người chồng của chúng ta. Bạn có thể nghĩ rằng nó liên quan đến việc cho anh ấy nhiều năng lượng hơn, nhưng đó không phải cách hiệu quả đâu.

Nói chung, không có cách nào để chúng ta có thể gieo một hạt giống nghiệp vào người khác, việc đó chỉ có thể do bản thân họ thực hiện mà thôi, và đây chính là bản chất của những hạt giống. Dù chúng ta muốn gieo cho họ nhiều đến đâu đi chăng nữa thì cũng không có cách nào để chúng ta có thể cho người khác bất kỳ hạt giống nào của mình. Những người Tây Tạng cổ đại có một cách rất thú vị để chứng minh điều đó.

*Chỉ có bản thân chúng ta có thể gieo hạt giống của chúng ta mà thôi*

Đầu tiên, họ cho rằng trong vũ trụ, có vô số sinh vật đã thành công trong việc gieo những hạt giống cao quý nhất trong tất cả các hạt giống và từ đó trở thành những thiên thần có sức mạnh vô biên. Như bạn đã và đang cảm nhận được, bạn càng giỏi trong việc gieo hạt thì bạn càng trở nên giàu lòng từ bi - đó là điều tự nhiên sẽ xảy đến với một người dành nhiều thời gian tìm kiếm cách giúp đỡ người khác. Các thiên thần là những thợ gieo hạt thành thạo nhất và là sinh vật giàu lòng yêu thương nhất trong các sinh vật.

Tức là - nếu có một cách nào đó để một người có thể cho người khác

hạt giống của mình, lấy một hạt giống ra khỏi tâm trí mình và bằng một cách nào đó đưa nó vào tâm trí của người khác - thì các thiên thần đã thực hiện từ lâu rồi. Và thế thì những người như bạn và tôi ngay từ đầu đã không có bất kỳ vấn đề nào với người bạn đời vì những sinh vật giàu lòng từ bi kia vốn đã vui vẻ đặt vào trong tâm trí của chúng ta những hạt giống để người bạn đời của chúng ta sở hữu năng lượng vô hạn rồi.

Như vậy, việc giữ cho chồng bạn không mệt mỏi có vẻ là một nhiệm vụ bất khả thi - trừ phi bạn hiểu bốn cách mà những hạt giống nghiệp chín. Chúng được gọi là Bốn Đóa hoa.

Cách đầu tiên là cách mà cho đến giờ chúng ta đã nhìn thấy thường xuyên nhất, đó là khi chín, các hạt giống nghiệp sẽ khiến mọi việc xảy ra theo cách chúng ta muốn. Nếu chúng ta trao đi sự bầu bạn, chúng ta sẽ nhận lại sự bầu bạn; nếu chúng ta yêu thương, yêu thương sẽ đến với chúng ta; nếu chúng ta giúp người khác đạt được sự độc lập về tài chính, chúng ta cũng đạt được sự độc lập của mình.

Và nếu chúng ta muốn năng lượng, nếu chúng ta hy vọng có thể duy trì hoặc tăng cường năng lượng của mình - thì chúng ta cần giúp người khác làm được điều tương tự. Thứ hút đi nhiều năng lượng nhất chính là các cảm xúc tiêu cực: tức giận, ghen tuông, mong người khác thất bại, sẵn sàng làm tổn thương người khác để có được điều mình muốn. Nếu chúng ta mong có nhiều năng lượng hơn, thì chúng ta cần tìm cách chấm dứt các cảm xúc tiêu cực của bản thân lại, và giúp những người xung quanh chúng ta cũng chấm dứt các cảm xúc tiêu cực của họ.

Cách này thì dễ. Bạn chỉ cần đơn giản nhớ rằng cái bút đến từ phía chúng ta: bất kỳ điều gì mà ai đó nói khiến chúng ta tức giận chắc chắn phải đến từ phía chúng ta, bởi vì chúng ta cũng đã nói một điều tương tự nho nhỏ nào đó với người khác - vào tuần trước, hôm qua, hoặc sáng nay. Và nếu chúng ta dừng lại, thì họ dừng lại.

Cách thứ hai là khi chín, các hạt giống sẽ tạo ra các khuôn mẫu thói quen của chúng ta: chúng ta có thể do dự khi lần đầu tiên nói dối nhưng

đến lần thứ hai thì mọi chuyện dễ dàng hơn nhiều - và chẳng mấy chốc mà nói dối trở thành một thói quen.

Cách thứ tư xuất hiện sau cùng, khi chúng ta chết. Trong quá trình chết, các hạt giống mà chúng ta đã gieo thường xuyên nhất trong suốt cuộc đời mình trôi lên và bắt đầu tạo ra một thực tại mới trước mặt chúng ta. Và rồi chúng ta đi về phía trước, bước vào trong thực tại đó. Những hạt giống đó cũng không khác gì những hạt giống mà ngay lúc này đang tạo ra 5 phút tiếp theo của cuộc đời chúng ta, hay 5 dòng tiếp theo mà chúng ta đọc trong quyển sách này.

Mặc dù vậy, khi chúng ta chết, sức mạnh của những hạt giống nhất định bên trong chúng ta được nhân lên hàng nghìn lần - đủ để tạo ra một thế giới mới trước mặt chúng ta, do đó chúng được coi là ở một đẳng cấp hạt giống hoàn toàn khác. Ví dụ, nếu chúng ta liên tục nói dối những người xung quanh thì chúng ta sẽ bước vào một cuộc sống mà mọi người xung quanh chúng ta liên tục tìm cách đánh lừa chúng ta.

Nhưng cách thứ ba mới là thứ chúng ta quan tâm nhất ở chõng bạn. Chúng ta đã từng nói qua về nó ở câu hỏi 3. Chúng ta có thể gọi nó là hiệu ứng môi trường của các hạt giống nghiệp. Ví dụ, nếu chúng ta thường xuyên nói dối người khác thì chúng ta sẽ bắt đầu thấy sự nói dối xuất hiện ở khắp mọi nơi xung quanh chúng ta. Khi đi giảng dạy, tôi thường gặp những người muốn biết tại sao ở đất nước họ, tham nhũng lại nhiều đến thế, và đây chính là lý do.

Đây cũng chính là cách chúng ta có thể thay đổi năng lượng của chõng bạn, mà thậm chí không cần đưa cho anh ấy hạt giống của chúng ta. Để bản thân chúng ta có nhiều năng lượng hơn thì chúng ta cần sử dụng những hiểu biết của mình về những hạt giống để chấm dứt các cảm xúc tích cực của chính chúng ta, và giúp người khác làm được điều tương tự. Khi chúng ta càng ngày càng tiến bộ hơn thì những cách khác nhau mà hạt giống nghiệp chín đã được miêu tả ở trên sẽ bắt đầu tự hiển lộ.

Thay vì nhìn thấy xung quanh mình ngày càng có nhiều lời nói dối, bạn sẽ thấy những người xuất hiện trong cuộc đời bạn có được nhiều năng lượng hơn - kể cả chồng bạn. Giờ bạn biết mình phải đặt nỗ lực vào đâu rồi đấy.

Một chú ý cuối cùng. Nếu chúng ta có thể đặt một hạt giống vào trong đầu chồng bạn thì anh ấy sẽ thấy bản thân mình có nhiều năng lượng hơn và cùng lúc đó, chúng ta cũng sẽ thấy anh ấy có nhiều năng lượng hơn bởi vì các hạt giống của chúng ta đã thay đổi thế giới chúng ta sống. Thực ra, nếu anh ấy giúp người khác có thêm nhiều năng lượng hơn, bằng cách giúp họ vượt qua những cảm xúc tiêu cực, thì về phía mình, anh ấy cũng sẽ thấy bản thân có nhiều năng lượng hơn. Tuy nhiên, hoàn toàn có thể xảy ra chuyện - do chúng ta đang giúp đỡ người khác - chúng ta thấy chồng chúng ta có nhiều năng lượng hơn vì anh ấy là một phần trong thế giới đang ngày một giàu năng lượng hơn của chính chúng ta, nhưng cùng lúc đó, anh ấy lại thấy mình mệt mỏi hơn. Nó hoàn toàn giống như trường hợp cái bút, và bạn cần quen với điều đó.

#### *Bốn Đoá hoa*

- 1. Bạn nhận lại đúng thứ bạn cho đi.*
- 2. Làm nhiều sẽ thành thói quen.*
- 3. Những việc bạn làm tạo nên con người và thế giới xung quanh bạn.*
- 4. Nó cũng tạo ra thế giới của bạn trong kiếp sau .*

# TIN TƯỞNG

## CÂU HỎI 20

*K*hi chúng tôi mới yêu nhau, người yêu của tôi rất dễ tính và thoải mái, nhưng gần đây anh ấy bắt đầu trở nên cực kỳ ghen tuông - anh ấy sẽ lao đến bất cứ khi nào tôi nhận tin nhắn trên điện thoại, và mấy hôm trước tôi đoán anh ấy đã vào trộm hòm thư điện tử của mình. Tôi phải tạo nghiệp gì để tạo ra một người bạn đời mà lúc nào cũng tin tưởng tôi?

Tôi không biết bạn thế nào nhưng vị Lạt-ma của tôi nói cho tôi biết rằng tôi có một thói quen rất xấu, đó là luôn phán xét những người mà tôi gặp trong ngày. Ví dụ, có một người ở công ty mà lúc nào tôi cũng nghĩ là cô ấy ghét tôi vì cô liên tục nói rất nhiều điều tiêu cực về tôi. Sau đó, tôi phát hiện ra rằng lưng của cô có vấn đề rất nặng và nó khiến cô gằn như lúc nào cũng đau đớn, chứ cảm xúc của cô chẳng liên quan gì đến tôi cả.

Vậy là từ trong tâm trí mình, tôi đã viết ra một câu chuyện về người này: về việc cô ấy là ai và mối quan hệ của chúng tôi là như thế nào. Và câu chuyện đó hoàn toàn sai. Không phải là tôi đang nghĩ những điều rất xấu xa về người đó, mà chỉ là khi mình liên tục phán xét người ta về những việc nhỏ nhặt thì vô hình trung chúng ta tạo ra một hình ảnh nền nhiễu loạn về họ mà thôi. Chuyện này đưa chúng ta đến với khái niệm mức độ phóng xạ thấp.

Trong một chuyến đi công tác đến Hong Kong, tình cờ tôi bắt gặp một viên đá quý mới rất đẹp, một màu xanh da trời hiếm có bên trong một viên ngọc pha lê chói sáng tuyệt vời. Tôi hỏi người bán đây là viên đá gì, và anh ấy trả lời rằng đó là một viên hoàng ngọc màu xanh da trời.

Tính đến nay thì tôi đã nhìn thấy hoàng ngọc với nhiều màu khác nhau - nâu, vàng, cam - và đôi khi gần như trong suốt như nước; nhưng



tất cả đều ít nhiều bị đục. Tôi biết hoàng ngọc màu xanh da trời có tồn tại nhưng nó cực kỳ hiếm vì chỉ có được màu này khi một viên đá trong suốt ở dưới lòng đất tình cờ lại nằm cạnh một nguồn phóng xạ trong hàng nghìn năm.

Người bán hàng nói với tôi rằng có người đã tìm ra một cách để biến trong suốt thành xanh da trời, đó là cố tình cho nó tiếp xúc với phóng xạ được tạo ra từ một lò phản ứng hạt nhân. Anh cũng nói rằng quá trình là tuyệt mật, và người khám phá ra nó đang kiếm được rất nhiều tiền trên thị trường. Vì vậy, tự nhiên, công ty chúng tôi quyết định tự tìm ra cách làm.

Chúng tôi đã trải qua một vài lần thử và sai. Chúng tôi tìm được một cơ sở hạt nhân đồng ý giúp chúng tôi và chúng tôi trả phí cho họ. Sau nhiều lần thí nghiệm, chúng ta đã tìm được cách tạo ra một màu xanh da trời tuyệt đẹp. Vì lý do an toàn, mỗi viên đá đều phải được kiểm tra bằng máy đếm Geiger khi nó được lấy ra khỏi “lò” hạt nhân, và chúng tôi phải học cách không để viên đá bị nhiễm xạ quá nhiều, tức là không chiếu xạ vào nó nặng đến mức phải mất nhiều thập kỷ thì lượng phóng xạ bên trong nó mới giảm đến mức được coi là “hợp lý” theo tiêu chuẩn của những người quản lý lò phản ứng hạt nhân.

Tôi bắt đầu hỏi họ về mức phóng xạ “hợp lý” này. Và tôi đã gọi vài cuộc điện thoại cho nhiều cơ quan chính phủ khác nhau.

“Nghe này,” tôi nói. “Tôi cần hiểu cái thứ mức phóng xạ này. Ý tôi là làm sao tôi biết chắc được một viên đá là an toàn?”

“À, chẳng có vấn đề gì đâu,” người kỹ thuật viên bảo đảm với tôi. “Ý tôi là, hình như chúng tôi mới chỉ gặp một trường hợp người ta chiếu xạ hơi quá một chút, và nó làm bỏng da của một người phụ nữ đeo chiếc nhẫn có gắn viên đá đó ở nhà.”

“Nhưng nó hoạt động như thế nào?” Tôi hỏi. “Phóng xạ làm tổn thương con người như thế nào?”

“À,” người kỹ thuật viên nói. “Khi được chiếu xạ, các hạt trong viên đá

bị khuấy lên, và đến một thời điểm nhất định, chúng sẽ bắt đầu văng ra khỏi viên đá. Những hạt này cực kỳ mạnh; chúng có thể xuyên qua gỗ, nhựa, và cơ thể người dễ dàng như xuyên qua không khí vậy. Đôi khi chúng bay xuyên qua cơ thể người và một tế bào của chúng va chạm với một chuỗi DNA bé li ti. Chúng phá vỡ chuỗi đó và rồi tế bào bắt đầu tự phân chia. Khi mức độ phân chia trở nên vượt quá giới hạn, tạo ra một khối u ... và gây ra bệnh ung thư.”

“Thế bao nhiêu hạt là “hợp lý”?” Tôi hỏi “Ý tôi là, văn phòng tôi có nhiều nhân viên đang mang thai, họ có gặp bất kỳ nguy hiểm nào không?”

“Không không,” người kỹ thuật viên nói. “Chúng ta đang nói về những viên đá có rất ít hạt bị bắn ra kia mà.”

“Nhưng anh vừa mới bảo tôi là chỉ một hạt bị bắn ra thôi là đã có thể gây ra bệnh ung thư rồi, thế thì bao nhiêu là “hợp lý” khi mà chỉ một hạt đã có thể giết được một người?”

Người kỹ thuật viên đáp lại một cách giận dữ. “Tất nhiên cơ sở của chúng tôi không bảo đảm cái gì hết, và chúng tôi cũng chẳng chịu trách nhiệm cái gì hết, chúng tôi chỉ tuân theo các quy định của chính phủ thôi, ông biết chứ.” Sau đó, anh ta tiếp tục nói với tôi về việc làm thế nào mà một túi có chứa các viên đá có mức phóng xạ thấp lại có thể trở thành một nguồn bức xạ cao dù thậm chí mỗi một viên trong cái túi đó hoàn toàn hợp pháp.

Hãy coi chừng mức phóng xạ thấp

Đây chính là điểm giống nhau giữa mức phóng xạ thấp và chứng hoang tưởng của chồng bạn. Không phải do bạn bịa ra một câu chuyện nhỏ về một hai người nào đó, hay do có một chuyện lớn đã phá hủy cả một con người, mà chồng bạn hình thành thói quen ghen tuông này đâu. Vấn đề nằm ở việc bạn đang liên tục phán xét người khác về những điều nhỏ nhặt, trong suốt cả ngày, từ ngày này qua ngày khác. Khi tất cả những hạt giống bé nhỏ ấy được kết hợp lại, được ném chung vào trong

chiếc túi tiềm thức của bạn, thì chúng có đủ sức mạnh khiến chồng bạn mắc phải căn bệnh ung thư là không chịu tin tưởng bạn.

Như mọi khi, giải pháp theo kiểu hạt giống nghiệp ở đây - nếu được thực hiện đúng - là một việc thật sự rất vui. Tôi muốn bạn nghĩ ra ba hoặc bốn người mà bạn thường xuyên làm việc cùng. Sau đó, bạn hãy đi vào trong tâm trí mình và lấy ra một câu chuyện về mỗi người họ mà bạn đã tạo ra ở trong đó - toàn bộ những giả định nhỏ mà khi kết hợp với nhau, chúng đã trở thành cả một cuốn tiểu thuyết.

Ví dụ, tôi từng làm việc với một người bán kim cương tên là Hasad. Anh ấy đến từ Iran. Tôi đã ghim chặt hình ảnh anh ấy là một kẻ theo chủ nghĩa vật chất vô phương cứu chữa, do thói tham lam, cuộc đời hẳn sẽ kết thúc trong phòng cấp cứu bệnh viện sau khi bị đột quỵ vì làm việc quá sức, còn những người thân trong gia đình hẳn sẽ lao vào văn phòng hẳn để cấu xé công ty của hẳn và bán đi tất cả những tài sản mà hẳn ta vất vả lắm mới kiếm được.

Tuy nhiên, một hôm, anh ấy hỏi tôi có muốn đi cùng anh ấy đến thăm nhà thờ Hồi giáo của anh ấy không. Tôi đã có cơ hội nói chuyện với những người đang hành lễ ở đó và biết được rằng gần như chính Hasad đã xây dựng nên ngôi nhà thờ này, và anh ấy cũng là người dẫn dắt tất cả những người cầu nguyện. Lý do anh tham gia vào ngành đá quý là để có thể xây và duy trì một nơi hành lễ cho toàn bộ cộng đồng của mình, cũng như để đáp ứng nghĩa vụ truyền thống là thường xuyên quyên góp một phần thu nhập cho những người thiếu thốn.

Bên trong anh ấy là một thiên thần, anh ấy đã mang chúng ta đến với nghệ thuật viết nên các câu chuyện thần thánh.

Trải qua nhiều thế kỷ rèn luyện, người Tây Tạng đã tìm ra một cách để làm trật dòng chảy chứa đựng những ý nghĩ phán xét nhỏ nhặt nhưng liên tục, nguyên nhân tạo ra sự ghen tuông ở chồng bạn. Đầu tiên là hãy học cách thu thập những câu chuyện về ba hoặc bốn người mà bạn làm việc cùng: những câu chuyện mà bạn đã tạo ra để ăn khớp với

cách bạn nhìn nhận họ.

Giờ tôi muốn bạn viết lại từng câu chuyện một trong số đó, biến chúng thành một câu chuyện hùng tráng hoặc một câu chuyện lãng mạn, một câu chuyện đầy cao cả và danh dự, giống như câu chuyện về Hasad, một kẻ theo chủ nghĩa vật chất nhưng sau đó đã trở thành nhà lãnh tụ Hồi giáo, nhà từ thiện lỗi lạc.

Ai mà biết được? Có khi những câu chuyện đó sẽ trở thành sự thật cũng nên. Đây chính là toàn bộ mấu chốt của bài tập này. Nó giúp chúng ta thừa nhận với bản thân rằng dù bằng cách gì đi nữa, chúng ta cũng sẽ không bao giờ thực sự biết được người khác đang nghĩ gì. Tất cả những gì bạn cần nhận ra là câu chuyện bạn mới sáng tạo ra, đẹp đẽ hơn, cũng ăn khớp với các thực tế mà bạn có thể quan sát được chẳng kém gì câu chuyện cũ, tiêu cực của bạn.

Có một người ở công ty uống rất nhiều cà phê, và bạn cho rằng đó là do họ lúc nào cũng căng thẳng. Giờ hãy viết một câu chuyện khác. Ở nhà, họ có một vị sư phụ là Samurai. Vị sư phụ này dạy họ đánh kiếm để họ có thể đánh bại những tên tội phạm ở các khu vực tệ nạn của thành phố. Vào ban đêm, hôm thì họ tập đánh đối với các samurai bí mật khác cho đến bình minh, hôm thì họ ra ngoài bảo vệ mọi người, như gia đình của bạn chẳng hạn. Uống cà phê là cách duy nhất để họ có thể thực hiện nhiệm vụ làm siêu anh hùng suốt ngày như vậy.


Đừng sợ là câu chuyện của bạn, giống như câu chuyện mà tôi kể trên, dường như có vẻ rất phi lý. Những người Tây Tạng có một bài tập tên là *Takpay Neljor*. Yoga Tạo ra và Tin tưởng. Nội dung của nó là nếu chúng ta tạo ra một ảo tưởng đẹp đẽ và sau đó ảo tưởng về nó đủ lâu thì bản thân việc làm này gieo các hạt giống trong tâm trí chúng ta. Đến thời điểm thích hợp, những hạt giống này sẽ chín và biến ảo tưởng này trở thành thực tế.

Chúng ta từng nói rằng ngay cả khi cái bút đến từ phía chúng ta thì không có nghĩa là chúng ta chỉ cần nhắm mắt lại và ước là nó sẽ biến

thành một cái nhẫn kim cương to đùng. Và việc ước này hoàn toàn khác với việc ảo tưởng ở trên. Khi chúng ta ảo tưởng rằng người mà chúng ta phán xét thực sự đang làm một điều gì đó hoành tráng, chúng ta hãy ghi nhớ trong đầu cách thức hoạt động của những hạt giống, đó là, khi chúng ta ảo tưởng thành thói quen thì việc làm này sẽ gieo những hạt giống để sau đó, khi những hạt giống này chín bên trong tiềm thức của chúng ta, ảo tưởng sẽ biến thành sự thực.

Ước muốn là tốt nhưng nó chỉ thành sự thực nếu chúng ta gieo những hạt giống cần thiết để nó biến thành sự thực. Và để gieo được những hạt giống, chúng ta cần làm một việc gì đó để giúp đỡ người khác, dù đó đơn giản chỉ là việc cầu mong họ luôn mạnh khỏe, cầu mong họ tốt đẹp hơn hình ảnh mà chúng ta có về họ ngay lúc này.

## CÂU HỎI 21

 Tôi cảm thấy có rất nhiều thứ chồng tôi không chia sẻ với tôi, thỉnh thoảng tôi vào phòng và thấy anh ấy đang nhắn tin nhưng khi tôi hỏi anh ấy đang nhắn tin cho ai thì anh ấy thể hiện một trạng thái rất dễ phòng. Tôi không định xâm phạm hay kiểm soát cuộc sống riêng tư của anh ấy mà tôi chỉ muốn anh ấy cởi mở hơn với tôi thôi. Tôi cần tạo ra nghiệp gì đây?

Một người bạn của tôi tên là Michelle đã đột ngột hỏi tôi câu hỏi này khi chúng tôi đang đi bộ đến gặp nửa kia của cô ở gần Union Park, New York.

“Ý tôi là,” cô nói tiếp, “cả hai chúng tôi đều nhắn tin rất nhiều, cả vì lý do công việc lẫn nhắn tin cho bạn bè nữa. Nhưng hình như anh ấy đang có người khác.”

“Cụ thể?” Tôi hỏi.

“Ví dụ như,” cô nói, “có lúc anh ấy nhìn chăm chăm vào điện thoại và bấm như điên, trong khi miệng thì cười toe toét.”

“Cười là tốt mà,” tôi nhấn mạnh.

“Tôi biết nhưng... cái tôi muốn nói là nó rất *mãnh liệt*, Hôm trước sếp của tôi gọi cho tôi và nói rằng ông đang nghĩ đến việc sa thải tôi. Tôi gác máy, bụng cồn cào vì lo lắng, nhưng khi tôi nhìn qua bàn thì thấy John đang nhắn tin và lại đang cười toe toét.

“Tôi nói như tôi đang nói với ông bây giờ ấy. Em sắp bị sa thải và chúng ta sẽ không thể trả được tiền thuê nhà nữa, nhưng anh ấy chẳng thèm nghe tôi. Vâng, tôi công nhận là tôi rất khó chịu khi thấy anh ấy vui vẻ và chắc chắn nó không liên quan gì đến chúng tôi vì chuyện của chúng tôi đang không tốt đẹp cho lắm. Nhưng thật sự là lúc tôi cần anh ấy mà anh ấy lại chỉ ngồi yên như thể chẳng có mặt ở đó... thì nó như giết chết tôi vậy. Tôi thấy mình cần phải có một câu trả lời.”

“Được rồi,” tôi bắt đầu ở nơi chúng ta luôn bắt đầu, bước đầu tiên

trong Bốn Bước Starbucks. “Vậy hãy cho tôi biết, trong một câu thôi, điều bạn muốn là gì?” (Bạn sẽ rất bất ngờ nếu biết được có bao nhiêu người trả lời khoảng 10 câu đấy.)

“Tôi chỉ muốn anh ấy nói thật với tôi. Nếu biết sự thật thì ít ra tôi có thể làm gì đó, có thể cố quen với nó, hoặc có thể đi tìm người khác chứ cứ mông lung thế này thì khó chịu lắm.”

“Được rồi, thế thì dễ thôi.”

“Như thế nào?”

“Bạn muốn một quả dưa hấu thì bạn trồng một quả dưa hấu. Bạn muốn mọi người nói thật với bạn thì bạn phải nói thật?”

Michelle trông có vẻ nhẹ nhõm. “Được, tôi sẽ bắt đầu nói thật với tất cả mọi người.”

Tôi lắc đầu. Giá mà có thể đơn giản như vậy.

“Từ từ ” tôi nói. “Thế bạn nghĩ *nói thật* là thế nào?”

“Thì ông biết rồi đấy,” cô trả lời, “là... không nói dối.”

“Chưa đủ ” tôi nói. “Theo những sách cổ của Tây Tạng thì nói thật là như thế này này. Giả sử có người nào đó, ông sếp khó tính của bạn chẳng hạn, nói gì đó hơi khó nghe với bạn ở công ty.”

“Vâng, cũng không khó để tưởng tượng ra điều đó,” cô nhún nhó.

“Sau đó, bạn muốn kể cho đồng nghiệp của mình ở công ty nghe về cuộc cãi vã nhỏ nhỏ giữa bạn và sếp. Thế là bạn lại gần người này khi cô ta đang pha cà phê và bắt đầu kể cho cô ấy nghe chuyện gì đã xảy ra. Cho đến nay, bất cứ khi nào chúng ta kể cho ai đó nghe về một điều gì đó xảy đến với chúng ta, thì trong tâm trí của chúng ta luôn xuất hiện một bức hình hoặc một đoạn phim về nó. Bức hình hoặc đoạn phim này thể hiện cách chúng ta ghi nhớ tình về hướng đó.”

Michelle suy nghĩ một lát. “Vâng,” cô nói. “Đúng là như thế thật.”

“Tốt,” tôi nói. “Rồi khi bạn kể cho người khác nghe về chuyện gì đã xảy ra thì đó đơn giản chỉ là bạn đang miêu tả lại cảnh đang diễn ra bên trong tâm trí bạn cho họ.”

“Đúng thế,” cô nói.

“Được rồi,” tôi nói, “đến đoạn nói thật rồi đây. Khi bạn kể cho bạn mình nghe về những điều mà sếp đã làm với bạn thì khi đó cũng có một cảnh quay ngắn - một đoạn phim ngắn - về những gì đã xảy ra, xuất hiện bên trong tâm trí người kia.”

Michelle suy nghĩ thêm một lát. “Vâng, đúng thế thật. Tôi chưa bao giờ nghĩ đến điều đó nhưng đúng thế - chúng ta có hai đoạn phim đang chạy song song với nhau: một trong đầu tôi và một trong đầu đối phương.”

“Đúng thế,” tôi nói. “Vấn đề ở đây là, đoạn phim mới được tạo ra bên trong đầu người kia có bao nhiêu phần giống với đoạn phim gốc bên trong đầu bạn? Khi bạn nói chuyện với cô ấy thì bạn sẽ phải chọn lọc từ ngữ và những từ ngữ này sẽ định hình nên đoạn phim mới bên trong đầu cô ấy, hay cách cô ấy suy nghĩ về những gì đã xảy ra. *Nói thật* có nghĩa là bạn chọn lọc những từ ngữ một cách hết sức cẩn thận sao cho đoạn phim của cô ấy cũng giống hệt đoạn phim của bạn.

Và đừng nghĩ là nó không quan trọng nhé.” tôi nói tiếp. “Ngược lại, nó *cực kỳ* quan trọng đấy, bởi vì khi bạn nói một chuyện gì đó với một người nào đó - đặc biệt là những chuyện khiến bạn có những cảm xúc rất mạnh mẽ, khiến bạn rất khó chịu - thì chính là bạn đang gieo những hạt giống quyết định việc trong vài tuần tới, mọi người sẽ nói chuyện với bạn như thế nào. Bạn đang gieo những hạt giống quyết định họ sẽ quan tâm thế nào đến việc điều bạn biết chính là điều họ biết, hay nói rõ hơn, sự thật mà bạn biết chính là sự thật mà họ biết.

“Kể cả chồng bạn cũng vậy thôi,” tôi kết luận. Sau đó tôi im lặng một lúc... người ta cần có thời gian để tiêu hóa những thứ này.

“A,” cô thốt lên và tôi biết là cô đã hiểu. “Hóa ra nói thật là phải như thế. Cố gắng đoán xem người kia lắng nghe mình đến đâu đồng thời bảo đảm mình và họ có cùng một bức tranh về một điều gì đó, thế thì khó đấy.”




“Nhưng thế mới là nói thật,” tôi gật đầu. “Và nếu bạn gieo những hạt giống nói thật trong một vài tuần, với những người ở công ty chẳng hạn, thì khi bạn về nhà, chồng bạn sẽ thành thật với bạn. Bạn chẳng cần phải tranh luận, cãi vã, hay nói gì với anh ấy hết.”

Michelle gật đầu. Đột nhiên, tôi có cảm giác rằng chưa chắc cô đã *muốn* biết sự thật.

“Tiện đây tôi cũng nói luôn,” tôi bổ sung khi chúng tôi bước chân vào nhà hàng Grey Dog và đã nhìn thấy chồng cò ấy ngồi ở bên trong, trên bàn là hai tách cà phê đã được pha sẵn đợi chúng tôi. “Bạn cũng có thể gieo những hạt giống để cái sự thật mà anh ấy nói với bạn là một điều mà bạn thích nghe - ví dụ như không phải anh ấy đang nhắn tin mà đang tải những bài hát để bật trong ngày sinh nhật của bạn vào tuần tới chẳng hạn. Nhưng để điều đó xảy ra thì bạn sẽ cần biết về những hạt giống khiến anh ấy chung thủy...” rồi tôi nói cho cô ấy nghe điều mà tôi đã nói cho bạn ở câu hỏi 6, về việc làm thế nào để người bạn đời luôn ở bên cạnh mình.

# HÌNH THỨC

## CÂU HỎI 22

 Ôi yêu chồng nhưng cũng phải nói thật, tôi hiểu là nghe có vẻ ngu ngốc nhưng tôi luôn cảm thấy tai anh ấy quá to. Không biết là nghiệp có thể thay đổi điều đó không?

Phiên bản hay nhất (hoặc có thể là tồi nhất) của câu hỏi này, tôi nhận được khi đang đi dạo trên bờ biển với một người bạn tên là Jeff, trong một khu nghỉ dưỡng mà người ta mời tôi đến để diễn thuyết với những người làm kinh doanh.

“Này Jeff,” tôi hỏi, “khi nào bạn định kết hôn với Rita? Hai bạn yêu nhau cũng lâu rồi mà và tôi biết là cô ấy sẵn sàng rồi đấy.”

“À,” cậu ấy nói, có vẻ hơi bối rối. “Cô ấy rất tuyệt vời nhưng... ừm, lúc nào tôi cũng nghĩ rằng mình muốn một người... hơn một chút...” Đột nhiên, cậu ấy hắng giọng.

“Hơn cái gì một chút?” Tôi hỏi. Theo như tôi biết thì cậu ấy không phải là người rụt rè.

“Ừm, ông biết đấy...” cậu ấy nói, nhìn ra bãi biển, nơi bạn gái mình đang tắm nắng. “Lúc nào tôi cũng nghĩ rằng mình muốn một người... ừm, ông biết đấy... mặc áo tắm đẹp hơn một chút.”

Tôi liếc nhìn Rita bằng con mắt khác. “Jeff, cho phép tôi nói thẳng nhé... bạn định bỏ qua cô gái tuyệt vời và hấp dẫn này *chỉ vì bộ ngực* thôi sao?”

“Vâng” là tất cả những gì cậu ấy có thể nói. Tôi vô cùng thất vọng với cậu ấy, nhưng đột nhiên, tôi nhận ra đây là chuyện thường xuyên xảy ra với các cặp đôi, chỉ là họ chưa từng nói với tôi về nó mà thôi. Điều tôi muốn nói ở đây là, sau khi đã nói chuyện với hàng trăm cặp đôi rồi thì tôi thấy rằng, một trong hai người sẽ luôn muốn thay đổi hình thức của người kia theo cách này hay cách khác, kể cả khi mối quan hệ đang rất

tốt đẹp và họ rất yêu nhau.

Một lần nữa, tôi biết bạn đang hy vọng tôi sẽ nói gì. Suy cho cùng thì tôi cũng là một nhà sư Phật giáo mà, và những người như chúng tôi thì đúng ra sẽ không bao giờ phán xét một người dựa vào hình thức của họ.

Trừ phi... bạn có thể *thay đổi* hình thức đó, bất cứ lúc nào bạn muốn.

Mọi thứ đều có thể thay đổi

Tôi có thể nghe thấy bạn đang nghĩ gì đấy: Ông ta đi quá xa rồi. Ông nghĩ tôi sẽ tin là ông có thể khiến tai chông tôi nhỏ đi, hay ngực vợ tôi to lên ư?

Thôi nào! Chẳng phải chúng ta đã học bài cái bút rồi sao? Bạn phải hiểu một điều này. Hình thức của mọi thứ xung quanh bạn là đến từ phía *bạn*, không phải đến từ phía *chúng*. Và điều này bao gồm cả hình thức người yêu của bạn nữa. Nếu tai của chông bạn đến từ phía nó thì không... bạn không bao giờ có thể thay đổi hình thức của nó. Nhưng nếu tai của chông bạn đến từ những hạt giống trong tâm trí *bạn*, thì tất nhiên bạn có thể thay đổi nó. Và bạn có thể đấy.

“Nghe này, Jeff,” tôi bắt đầu. Tôi phải nói thật cẩn thận, cho cậu ấy và cho cả bạn nữa. “Nếu tôi có một cái bút trong tay và một con chó bước vào phòng thì nó có coi đấy là cái bút không? Hay là một cái khác?”

Jeff gật đầu. Cậu ấy đã nghe bài Cái bút chắc cũng phải 500 lần trong các buổi nói chuyện của tôi rồi. “Với con người thì đó là cái bút còn với con chó thì đó là đồ chơi. Và cả hai đều đúng.”

“Bởi vì...” Tôi nói.

“Bởi vì cách nhìn đến từ phía người nhìn. Thực ra bản thân việc hai bên có cái nhìn khác nhau đã chứng tỏ rằng cách nhìn đến từ phía người nhìn. Nếu không thì con chó đã viết tiểu thuyết và con người đã cắn cái bút rồi.”

“Tức là...” Tôi nói.

“Tức là bạn có thể thay đổi cách bạn nhìn một vật một việc gì đó - *bạn có thể thay đổi vật hay việc đó* - bạn chỉ cần gieo các hạt giống khác

vào trong tâm trí mình mà thôi.”

Tôi đợi một lúc để những điều này từ từ được hấp thụ. Jeff bắt đầu cười thật tươi và nhìn về phía Rita đang nằm trên bãi biển. “A...” cậu ấy nói. “Thật sao?”

“Như tất cả mọi thứ khác,” tôi gật đầu.

“Được rồi... vậy... tôi phải nói như thế nào nhỉ... thế hạt giống Ngực là gì?” Cậu ấy hỏi.

Nếu bạn nghĩ đây là một câu hỏi ngu ngốc hoặc vô nghĩa thì tôi xin bạn hãy nghĩ lại đi. Mọi thứ xung quanh bạn thực sự đều đến từ những hạt giống nằm bên trong tâm trí bạn đấy. *Mọi thứ.*

Và điều đó đồng nghĩa với việc *mọi thứ, mọi thứ, đều có thể thay đổi.* Phép màu không hề khó xảy ra chút nào, nếu bạn biết cần phải làm gì. Nếu bạn biết về những hạt giống.

Cách đây không lâu, tôi có xem một đoạn phim hài ở trên mạng theo lời gợi ý của một người bạn vốn thỉnh thoảng cũng đi diễn hài độc thoại. Tôi không nhớ diễn viên hài trong đoạn phim là ai và tôi hy vọng anh ấy không kiện tôi vì tôi kể lại câu chuyện hài của anh ấy ở đây. Nó quá hay nên tôi không thể kiềm chế được.

Hai người đàn ông lên máy bay và số phận run rủi cho họ ngồi cạnh nhau.

Máy bay cất cánh, và khi máy bay đã ở trên không trung, tiếp viên hàng không liền thông báo: “Chúng tôi rất vinh dự được thông báo với quý khách rằng hãng hàng không của chúng tôi là hãng hàng không đầu tiên cung cấp dịch vụ internet không dây miễn phí trong suốt chuyến bay! Chúc quý vị có một chuyến bay vui vẻ!”

Những tiếng “Ô” rồi “A” vang lên khắp máy bay. Trong khoảng 10 giây, đột nhiên xuất hiện 30 chiếc máy tính xách tay không biết từ đâu ra. Tất cả mọi người đều lướt mạng, kể cả một trong hai người đàn ông kia. Người còn lại thì đang cố gắng đọc báo.

“Chết tiệt thật!” Người đàn ông kia có máy tính kêu lên. “Thật không thể

tin được! Cái thứ này chậm quá thể! Đây mà là mạng không dây à?”

Người đàn ông thứ hai từ từ rời mắt khỏi tờ báo và nhìn lên.

“Cho phép tôi nói thẳng nhé. Ngoài hãng này ra thì không có một hãng nào trên thế giới cung cấp dịch vụ internet không dây trên máy bay, thế mà anh còn phàn nàn là nó *quá chậm* ư?”

“Tôi thế đấy thì sao?” Người đàn ông thứ nhất nói.

“Trong một trăm năm qua, hàng triệu người đã bay trên những chiếc máy bay thương mại, nhưng anh đang bay trên một trong những chuyến bay đầu tiên trong lịch sử mà cho phép anh có quyền giao tiếp ngay lập tức, miễn phí, với gần như tất cả mọi người trên thế giới, thế mà anh còn lo rằng nó *quá chậm* ư?”

“Tôi thế đấy.” Người đàn ông thứ nhất khẳng định.

Người đàn ông thứ hai bắt đầu thấy bực. “Tôi nói cho anh biết. Tôi không thể tin được có người như anh. Nhìn đây!” Anh ta túm lấy cổ áo người đàn ông đầu tiên và chỉ ra bầu trời. “Anh có một chút ý niệm nào về việc cái tín hiệu nhỏ bé đó phải đi bao xa mới tới được nơi nó phải tới không? Phải dùng vệ tinh và nó nằm ở *ngoài vũ trụ, cách chúng ta tới hơn 240 cây số đấy*. Cái thư điện tử nhỏ bé của anh phải đi đến đó rồi mới được truyền trở lại, *thế mà anh khó chịu chỉ vì anh phải mất tận hai giây* ư? Anh có vấn đề à?”

Đến lúc này thì người đàn ông thứ nhất chỉ dám nhìn chằm chằm vào mắt người đàn ông thứ hai một cách đầy sợ hãi, như thể mình đang ngồi cạnh một thằng điên vậy. Anh ta chẳng thốt ra được nửa lời.

“Và còn nữa,” người đàn ông thứ hai nói. “Anh không thể *suy nghĩ* một chút về cái *phép màu* đang diễn ra ngay lúc này sao? Anh không nhận ra rằng *anh đang ngồi trên một cái ghế*, và cái ghế đó được làm bằng sắt đặc, vậy mà anh đang bay *trong không trung trên chiếc ghế làm bằng sắt đặc* ấy y như một con chim, nhưng nhanh hơn nó cả triệu lần sao?”

Anh đang làm cái việc mà nhân loại đã luôn mơ ước trong suốt chiều dài lịch sử - trong 2,5 triệu năm đấy? Bay trong không trung đây? ANH

PHẢI BIẾT KÍNH TRỌNG NHỮNG PHÉP MÀU MỘT CHÚT CHỨ!” Nói xong, anh ta buông cổ áo của đối phương ra với một thái độ ghê tởm và quay lại với tờ báo của mình.

Chúng ta chính là người đàn ông thứ nhất. Chúng ta không hề nhận thức được rằng *gần như mọi thứ xung quanh chúng ta vốn đã là một phép màu*. Bầu trời là một phép màu. Nước là một phép màu. Cuộc sống là một phép màu.

Phép màu vẫn liên tục tiếp diễn trong mọi lúc, khắp xung quanh chúng ta. Và chính những hạt giống - những hạt giống bên trong tâm trí của chúng ta - giúp cho chúng tiếp diễn.

Điều đó có nghĩa là để có một phép màu nữa thì cũng chẳng có gì là khó. Chỉ cần gieo đúng hạt giống mà thôi.

Phép màu sẽ xảy ra nếu bạn sử dụng những hạt giống

Được rồi, trong trường hợp này, hạt giống sẽ hơi đặc biệt một chút. Cuối cùng thì bạn sẽ hiểu thôi nhưng đó không phải là việc mà bạn có thể đoán ngay ra được.

Điều bạn muốn là tạo ra một hạt giống giúp cái đẹp xuất hiện ở nơi mà bây giờ bạn không hề thấy đẹp... dù cho nơi đó có là tai hay ngực đi chăng nữa. Để cái đẹp quay trở lại với bạn thì bạn sẽ cần trao đi cái đẹp. Một phương pháp để trao đi cái đẹp là hãy trao đi khi bạn nói chuyện với mọi người.

Trong cuộc sống hàng ngày, hãy tận dụng mọi cơ hội, dù là nhỏ nhất, để nói những điều tốt đẹp với người khác. Hãy khích lệ tất cả mọi người xung quanh, hãy cẩn thận tìm kiếm những việc làm tốt đẹp, tuyệt vời của họ và nói cho họ biết về điều đó, thay vì chỉ tìm kiếm những việc xấu xa. Bạn không cần phải bịa chuyện. Một khi bạn bắt đầu để ý thì bạn sẽ thấy có rất nhiều phép màu ngoài kia.

Hãy biến việc khích lệ người khác thành một thói quen mạnh mẽ trong cuộc sống của bạn. Hãy để nó trở thành bản năng của bạn. Hãy liên tục nghĩ về những hạt giống bạn đang gieo, và gửi chúng một cách

có ý thức đến người mà bạn muốn thấy họ đẹp hơn.

Họ sẽ thay đổi.

Nhưng đây mới là việc khiến tôi khó chịu. Tôi đã nói tất cả những điều này với Jeff rồi khoảng 6 tháng sau, cậu ấy gọi cho tôi hỏi xem tôi có thể đến dự đám cưới không.

“Đám cưới nào?” Tôi thốt lên.

“Tôi và Rita chứ còn đám cưới nào,” cậu ấy nói, có vẻ rất ngạc nhiên. “Ai chẳng biết chúng tôi là một đôi.”

“Nhưng thế còn...” Tôi không biết phải nói thế nào nữa. “Bạn không nhớ lần đầu năm chúng ta đi biển à”

“Tôi nhớ chứ.”

“Thế... bạn không nhớ... là đã nói với tôi về việc Rita mặc áo tắm à?”

“Tôi nhớ chứ! Tôi chưa từng thấy ai mặc áo tắm đẹp như cô ấy! Nhưng đó chỉ là một trong một triệu điều mà tôi thích ở cô ấy mà thôi.”


“Được rồi, Jeff, tôi sẽ đến.” Tôi thở dài nhưng tôi biết chuyện gì đang xảy ra. Khi bạn thay đổi một hạt giống, khi bạn thực hiện đúng, thì bạn không chỉ thay đổi cách nhìn hiện tại của mình về người bạn đời, mà bạn còn thay đổi cách bạn nhớ về họ trong quá khứ nữa. Về phần Jeff, cậu ấy cho rằng - theo một cách nào đó thì hiện tại cậu ấy đúng - trước đây mình đã luôn nghĩ Rita có một thân hình hoàn hảo. Việc sửa một hạt giống có tác dụng mạnh đến mức bạn thậm chí còn sửa cả quá khứ của nó.

Vấn đề duy nhất tôi gặp phải trong chuyện này là tôi không được nhận chút công lao nào cả. Mọi người thậm chí còn chẳng nhớ mình gặp phải vấn đề gì trước khi chúng tôi nói chuyện với nhau về những hạt giống giúp giải quyết nó!

À vâng, đó chỉ là một rủi ro nhỏ trong công việc thôi, còn ngoài chuyện đó ra thì đây là một công việc rất dễ chịu vì tôi được thấy mọi người có được tất cả những thứ mà họ mong muốn.

# GIAO TIẾP, PHẦN MỘT

## CÂU HỎI 23

 ừ lần nào tôi với chồng nói chuyện này y như rằng anh ấy nói đến 90%. Thậm chí trong 10% của tôi thì anh ấy cũng liên tục ngắt lời! Tôi đã bảo anh ấy nhiều lần rồi nhưng chỉ cần mở miệng là anh ấy quên luôn. Tôi có thể dùng nghiệp như thế nào để giải quyết vấn đề này?

Tôi nhận được câu hỏi này từ một người phụ nữ tên là Mary ở San Diego khi tôi đang đi thăm mẹ kế của mình, nhân tiện đi học về giải phẫu để hỗ trợ cho việc dạy yoga của tôi. Tất nhiên, đầu tiên, tôi bảo cô ấy rút ngắn lại điều cô ấy muốn thành một câu đơn giản.

“Mary này, về cơ bản thì chồng của bạn chỉ là quá quan tâm đến bản thân mình mà thôi, anh ấy thậm chí còn chẳng để ý đến việc mình toàn là người nói hay bạn cũng muốn nói nữa. Đó là lý do tại sao khi bạn nói thì anh ấy ngắt lời bạn. Nếu chúng ta giải quyết được vấn đề ngắt lời thì sẽ đảo ngược lại được quá trình và khiến anh ấy nhận ra rằng mình quá quan tâm đến bản thân.

Vậy để diễn đạt điều bạn muốn trong một câu duy nhất thì chúng ta có thể nói rằng điều bạn muốn là thay đổi thói quen ngắt lời của chồng bạn không?”

“Vâng,” cô trả lời nhẹ nhàng. “Tôi muốn ông biết rằng tôi thật sự rất yêu anh ấy và tôi cũng rất quan tâm đến những điều anh ấy nói. Chỉ là tôi muốn anh ấy nhạy cảm hơn với việc tôi cũng có những điều muốn nói mà thôi.”

“Được rồi,” tôi nói. “Chúng ta hãy bắt đầu với Bốn Loại thức ăn.”

“Thức ăn?” Cô hỏi.

“Phải! Bạn biết không? Theo những cuốn sách cổ của Tây Tạng thì có bốn loại thức ăn khác nhau - bốn loại chất bổ khác nhau mà tất cả chúng ta đều cần có để khỏe mạnh và hạnh phúc.”



“Đó là...” Cô trả lời, rõ ràng là đang băn khoăn không biết tất cả chuyện này sẽ dẫn đến đâu.

“Được rồi, loại thức ăn đầu tiên là thức ăn “có thể cắn được” tức là những thức ăn hữu hình - bất cứ thứ gì bạn có thể cắn và nhai, một miếng táo chẳng hạn. Rõ ràng là chúng ta cần thức ăn hữu hình để nuôi dưỡng cơ thể.

Loại thức ăn thứ hai là giấc ngủ: chỉ cần thiếu ngủ một, hai ngày là đầu óc sẽ bắt đầu loạn ngay. Cơ thể và tâm trí của chúng chắc chắn cần ngủ đều đặn.

Loại thức ăn thứ ba là hy vọng, và những cuốn sách cổ miêu tả nó như sau. Một con ngựa bị lạc ở giữa sa mạc Sahara. Nó lang thang suốt mấy ngày để tìm nước. Đúng lúc nó sắp chết vì khát thì nó ngửi thấy mùi nước, nó bò bằng đầu gối lên một đồi cát và khi bò xuống, nó nhìn thấy một ốc đảo với một hồ nước nhỏ, ngọt mát ở phía trước.

Điều tôi muốn nói ở đây là, dù con ngựa có kiệt sức đến đâu đi nữa thì nó vẫn sẽ bò được xuống đến chỗ hồ nước. Một khi đã nhìn thấy nước, thứ có thể cứu mạng mình, nó sẽ không chết. Cơ thể của nó có thể đã hết sức rồi nhưng chỉ cần có hy vọng là đủ để giúp nó trụ vững trong 100 mét cuối cùng. Hy vọng giúp nó tiếp tục sống, nó giúp tất cả chúng ta tiếp tục sống.”

Mary nghĩ một lát rồi gật đầu. “Có lẽ chúng ta chưa bao giờ nghĩ theo cách đó nhưng quả thật hy vọng là một loại thức ăn” cô lẩm bẩm.

“Giờ đến loại thức ăn thứ tư,” tôi nói. “Nó đơn giản chỉ là những khoảnh khắc tập trung không bị gián đoạn, chúng ta thăng hoa trong những khoảnh khắc này, những khoảnh khắc mà chúng ta chìm đắm vào một thứ gì đó, những khoảnh khắc mà chúng ta đạt đến sự an bình và tĩnh tại sâu sắc. Đó có thể là khi chúng ta đang lắng nghe chăm chú một bài hát hay đọc một quyển sách mà mình thực sự yêu thích, hoặc cũng có thể là ngồi trong vòng tay của người yêu.

Bất cứ khi nào chúng ta bị tách khỏi những khoảnh khắc này, bất cứ

khi nào chiếc ống truyền loại thức ăn là sự tập trung sâu sắc này bị phá vỡ, có thể là do ông sắp xuất hiện để giao thêm việc cho chúng ta, hoặc có thể là do con của chúng ta khóc, thì chúng ta đều bị tổn thương rất nhiều, cả trong cơ thể lẫn trong tâm trí. Một người liên tục bị làm gián đoạn sự tập trung sẽ trở nên khó tính không khác gì người đã mất ngủ trong vài ngày.

Điều tôi muốn nói ở đây là” tôi kết luận, “bạn thực sự cần phải nói cho hết những gì mình đang nói, trước khi chồng bạn ngắt lời bạn - nó không chỉ là phép lịch sự đâu mà thực ra nó còn rất quan trọng đối với sức khỏe thể chất và tinh thần của bạn đấy.”

Mary lại gật đầu; nghe cũng đúng, và cố ngược lên nhìn tôi một lần nữa, với một câu hỏi hiện lên trong mắt.

“Tất cả chúng ta đều vậy,” tôi tiếp tục. “Tất cả chúng ta đều từng mắc lỗi làm gián đoạn sự tập trung của người khác - đó có thể là việc nói chuyện với ai đó ở chỗ làm, hoặc đơn giản chỉ là quay nhắ tin khi đang ăn tối với mọi người, hay ngay từ đầu đã viết rất nhiều tin nhắn và thư điện tử. Thậm chí tiếng giày khi chúng ta bước đi trên sàn, tiếng đóng cửa, hay giọng nói mà chúng ta phát ra dù chỉ nói đúng một câu cũng có thể làm gián đoạn sự tập trung của người khác.

“Vậy thì từ giờ tôi sẽ phải hết sức cẩn thận không làm gián đoạn sự tập trung của người khác,” Mary nói, “bởi vì nếu không thì nó sẽ quay trở lại tôi thông qua chồng tôi.”

Tôi gật đầu.

“Tôi phải cẩn thận từ những việc rất nhỏ,” cô nói tiếp, “vì những sự gián đoạn lớn mà tôi gặp phải đều đến từ những sự gián đoạn rất nhỏ mà tôi gây ra cho người khác... các hạt giống ngày càng lớn lên mà!”

“Đúng, đúng,” tôi đồng ý. “Và còn một điều nữa.”

“Gì vậy?”

“Bạn nên nhìn cả từ mặt tích cực nữa. Ngừng việc gieo những hạt giống xấu bằng cách không làm gián đoạn sự tập trung của người khác

là một chuyện, còn tạo ra những khoảnh khắc an bình và tĩnh tại sâu sắc để người khác có thể ngừng lại và tận hưởng lại là chuyện khác.

Chẳng hạn, bạn hãy nghĩ ra một việc mà bạn có thể làm hàng ngày để tạo tình huống giúp con bạn có cơ hội tận hưởng một thứ gì đó thật sâu sắc, trong yên lặng. Bạn có thể tạo thói quen cùng nhau đi ra ngoài, đến một nơi nào đó có nhiều cỏ cây, sông hồ, có trời, có gió - hãy xem liệu bạn có thể dần dần giúp những đứa con của mình biết trân trọng những khoảnh khắc nghỉ ngơi tĩnh lặng ngắt ngửi, tránh xa máy tính và điện thoại, chỉ để tận hưởng một vài phút không bị ai làm phiền hay không. Việc này thực sự rất giống thiền đấy.”

“Để làm được như thế,” cô buồn bã nói, “thì bản thân tôi phải học cách thỉnh thoảng tận hưởng khoảng thời gian tĩnh lặng trước đã.”

“Chính là như thế đấy,” tôi đồng ý.

## CÂU HỎI 24

*Đ*ì một lý do nào đó, thỉnh thoảng chồng tôi lại rơi vào trạng thái “tảng lờ” không chịu trả lời bất cứ điều gì tôi nói. Tôi phải gieo hạt giống gì để tạo được dòng giao tiếp trôi chảy giữa hai chúng tôi?

Gần như tất cả những ai từng có một mối quan hệ sâu sắc đều đã có lúc rơi vào tình cảnh này. Có thể là do đêm qua một trong hai người ngủ không ngon lắm nên sáng hôm sau, ngay từ lúc ăn sáng, bạn đã cảm thấy một chút gì đó xa cách - không có nhiều những câu nói vui vẻ qua lại giữa hai người.

Đến trưa thì bắt đầu xuất hiện một vài lời khó nghe và đến chiều thì nó đã biến thành những cuộc cãi vã dài hơn, căng thẳng hơn. Một trong hai người trở nên giận dữ và khó chịu đến mức quyết định sẽ không nói gì nữa. “Anh không muốn nói nữa vì càng nói chỉ càng khiến em tổn thương.” trong khi thực ra chúng ta biết rằng không nói cũng vẫn gây tổn thương, chỉ là theo một cách khác mà thôi.

Chúng ta có thể xóa bỏ những rào cản giao tiếp giữa chúng ta và người bạn đời nếu chúng ta thực sự hiểu được nguyên nhân và kết quả ở đây là gì. Nhìn bề ngoài thì nguyên nhân khiến hai người đầu tiên cảm thấy xa cách với nhau vào buổi sáng, rồi sau đó leo thang thành cãi vã vào buổi chiều và im lặng vào buổi tối, là do thiếu ngủ.

Vậy thì để chấm dứt tình trạng này, chúng ta chỉ cần ngủ thêm thôi. Phải vậy không?

Không hẳn đâu.

Hãy cùng xem nguyên nhân và kết quả diễn ra như thế nào trên một cái cây. Để mọc lên từ mặt đất thì một cái cây phải trải qua các giai đoạn sau: đầu tiên hạt giống sẽ vỡ ra ở trong đất; sau đó chồi sẽ đâm ra ngoài; tiếp đến nó lớn lên thành một thân cây nhỏ và những cành cây thấp đầu tiên. Rồi đến những cành cây cao hơn, cuối cùng là lá và quả.

Hãy nghĩ về mối liên hệ giữa những cành cây thấp và những cành cây

cao. Đúng là những cành cây cao xuất hiện sau những cành cây thấp và chúng được kết nối với nhau bằng cùng một thân cây - tương tự như vậy, cuộc cãi vã vào buổi chiều diễn ra trước sự im lặng khó chịu vào buổi tối trong cùng ngày đó.

Nhưng chúng ta không thể nói rằng những cành cây thấp đã tạo ra những cành cây cao được vì những cành cây cao không phải là do những cành cây thấp lớn lên mà thành. Có một chuỗi các sự kiện, sự kiện này tiếp nối sự kiện kia, nhưng cành cây thấp đi đường của nó còn cành cây cao đi đường khác, chúng được kết nối với nhau nhưng đó là thông qua thân cây và thân cây thì mọc lên từ hạt giống ban đầu.

Điều tôi đang muốn nói ở đây là chúng ta phải nhìn xa hơn những gì mà chúng ta nghĩ là đang xảy ra khi người bạn đời không chịu nói chuyện với chúng ta vào buổi tối. Có thể nó không xuất phát từ cuộc cãi vã vào buổi chiều, sự xa cách vào buổi sáng, hay thậm chí là việc khó ngủ vào đêm qua đâu.

*Có thể tất cả mọi chuyện đều xuất phát từ một hạt giống nằm sâu hơn bên trong*

Có thể tất cả những sự kiện này - có thể tất cả những cành cây này - thực ra đều xuất phát từ một hạt giống lớn, một hạt giống chính, nằm bên dưới tất cả. Có thể những gì xảy ra vào buổi sáng không phải là nguyên nhân của những gì xảy ra vào buổi tối. Có thể cả hai đều xuất phát từ một thứ duy nhất, đã tồn tại từ trước.

Và đây chính là điểm mấu chốt của phương pháp Nghiệp tình yêu. Có những hạt giống lớn hơn, tồn tại từ trước, và chúng chính là nguyên nhân của tất cả mọi chuyện đang xảy ra với chúng ta trong suốt cả ngày. Đừng đổ lỗi cho chồng bạn và đừng đổ lỗi cho cái đệm của bạn. Cả hai đều xuất phát từ một thứ nằm sâu hơn ở bên dưới, một thứ mà chính bạn trước đây đã gieo.

Giờ bạn có thể xử lý các hạt giống gây ra việc thiếu ngủ hoặc các hạt giống gây ra việc có người không chịu nói chuyện với bạn. Hãy học cách

phân chia tất cả những hạt giống có tham gia vào tình huống và xử lý từng hạt giống một. Đừng cố xử lý tất cả cùng một lúc, có quá nhiều hạt giống đang hoạt động nên không thể làm thế được đâu. Hãy tạo thói quen chọn từng hạt giống một và xử lý dứt điểm rồi mới chuyển sang hạt giống khác.

Điều cuối cùng, trở lại việc ban đầu chúng ta không hiểu tất cả những sự kiện này xuất phát từ đâu. Tất cả những hạt giống này đều có liên kết với nhau, như vậy có nghĩa là chỉ cần xử lý dứt điểm một hạt giống gây ra vấn đề là sẽ khiến tất cả những hạt giống còn lại suy yếu.

Đến lúc này thì bạn đã biết cách thực hiện rồi. Chúng ta hãy giải quyết vấn đề im lặng vì theo một cách nào đó, nó là vấn đề lớn hơn vấn đề thiếu ngủ. (Và giờ chúng ta biết rằng vấn đề này không nhất thiết là nguyên nhân của vấn đề kia; chẳng lẽ bạn chưa bao giờ thức đêm cùng đám bạn chí cốt của mình và sáng hôm sau vẫn ngồi uống cà phê, ăn bánh ngọt, nói chuyện rôm rả? )

Những quyển sách cổ của Tây Tạng rất coi trọng việc trả lời mọi người một cách nhanh chóng và chu đáo, dù cho đó là câu hỏi tối nay ăn gì hay vũ trụ đến từ đâu.


Vậy thì trong một vài tuần tới, hãy chú ý lắng nghe cẩn thận bất cứ khi nào có người hỏi bạn về thứ gì đó và bảo đảm rằng bạn đưa ra một câu trả lời thấu đáo. Có một số câu hỏi (ở đây chúng tôi bao gồm cả thư điện tử và tin nhắn) chúng ta lảng tránh vì khó trả lời; những câu hỏi khác chúng ta lảng tránh vì chúng ta thấy chúng ngu ngốc hoặc vô vị. Mặc dù vậy, tôi bảo đảm với bạn rằng - đối với người hỏi - chúng là những câu hỏi quan trọng và xứng đáng được nhận một câu trả lời tốt.

Và hãy nhớ thực hiện Thiền Cà phê về những hạt giống mới này khi bạn về nhà vào buổi tối.

Nếu bạn dành thời gian lắng nghe, bạn sẽ tìm thấy một hạt trí tuệ nằm đằng sau gần như tất cả các câu hỏi mà người ta hỏi bạn. Hãy trả lời một cách chu đáo và chờng bạn sẽ dừng cái việc im lặng khi tức giận

lại - mà bạn không hề phải bảo hay gây căng thẳng với anh ấy.

## CÂU HỎI 25

ạn gái tôi lờ đi tất cả những gợi ý mà tôi đưa ra, kể cả những gợi ý rất hay lẫn những gợi ý nhỏ. Tôi cần gieo hạt giống gì để bạn gái tôi cân nhắc đến các ý kiến của tôi?

Dù cho bạn không biết bạn của tôi, Tony, thì bạn cũng sẽ biết một ai đó giống cậu ấy. Bạn không cần phải là một thiên tài mới nhận ra được nguồn gốc của các hạt giống - bạn có thể nói cả ngày nhưng có vẻ như cậu ấy vẫn không *lắng nghe*. Và tất nhiên, điều đó có nghĩa là tôi cũng đang không lắng nghe.

“Ô, có vẻ như bạn cũng đang không lắng nghe tốt lắm những gợi ý của người khác thì phải.” tôi mở đầu.

“Ví dụ?” Cậu ấy buột miệng.

Tôi thở dài. Được rồi, chúng ta hãy thử xem nào. Hôm nay, tôi đã tự nghĩ trong đầu rằng phải cởi mở hơn với những gợi ý, hy vọng là nó sẽ đủ để tạo thành một hạt giống giúp cậu ấy cởi mở hơn một chút.

“Nghe này, Tony - bạn đã biết tất cả về hạt giống rồi đúng không? ” Tôi biết là cậu ấy biết, cậu ấy đã đến nghe các buổi nói chuyện của tôi suốt hơn một thập kỷ qua.

“Vâng...” Cậu ấy thừa nhận.

“Thế bạn phải gieo loại hạt giống gì để một người bắt đầu lắng nghe các gợi ý của bạn?”

“Tôi đoán là bản thân mình phải dừng việc lờ đi các gợi ý của người khác,” cậu ấy trả lời.

Đến lúc này, tôi đã biết đủ để hiểu được rằng không thể chỉ dừng lại ở đó được. Phải có một kế hoạch, một cái gì đó cụ thể và chi tiết. Hơn nữa, sẽ vui hơn nhiều nếu bắt đầu bằng việc làm một cái gì đó, thay vì không làm một cái gì đó.

“Ở công ty thì bạn là người giám sát phòng ban của mình phải không?” Tôi bắt đầu.



“Vâng.” cậu ấy nói.

“Được rồi, thế chúng ta sẽ đi qua ba bước.” tôi nói. “Hiện tại bạn có đang thực hiện dự án lớn nào không?”

“Có.” cậu ấy trả lời. “Chúng tôi đang làm các đoạn phim quảng cáo và đang có một cuộc tranh luận gay gắt về việc nên dùng phần mềm nào để biên tập các đoạn phim đó.”

“Được rồi, thế thì bước một như sau. Tôi không muốn bạn chỉ đơn giản là dừng việc lờ đi các gợi ý của người khác. Tôi muốn bạn khảo sát nhóm của mình, từng người một, hỏi họ xem liệu họ có ý kiến gì về phần mềm mà họ nghĩ là có ích hay không?”

“Được, không vấn đề gì.” Tony nói nhưng cậu ấy trả lời quá nhanh. Nghe như kiểu người giám sát cậu ấy ở công ty đã bảo cậu ấy thu thập ý kiến từ nhóm của cậu ấy hàng trăm lần rồi, và tôi có thể đoán được là những ý kiến đó cuối cùng đã bị ném vào đâu.

“Tuần sau,” tôi nói tiếp, “chúng ta sẽ gặp nhau ở Starbucks và bạn sẽ nói cho tôi biết về ba gợi ý mà bạn nghĩ là khá tốt. Đó là bước hai.”

“Vâng.” cậu ấy nói. Trán cậu ấy hơi nhăn lại một chút - tôi có thể nhận ra rằng cậu ấy chưa quen với việc thực sự *cân nhắc* những gợi ý mà cậu ấy *hỏi xin* các nhân viên của mình.

“Giờ đến bước ba,” tôi nói tiếp. “Một tuần sau đó, bạn sẽ bắt đầu *thực hiện* một trong những lời gợi ý đó.”

Tôi có thể thấy rằng mình đã đi quá xa. Đến lúc để kiểm tra tình hình thực tế rồi.

“Ý tôi là, bạn *thực sự* muốn bạn gái bắt đầu lắng nghe những gợi ý của bạn, đúng không?”

Câu này có vẻ có hiệu quả. “Được, được,” cậu ấy nói, nhún vai, thể hiện sự quyết tâm. Cậu ấy nghĩ chúng tôi đã xong nhưng chưa.

“Còn phần ghi nhận công lao nữa,” tôi tiếp tục.

“Công lao gì?”

“Ý tôi là, nếu bạn muốn gieo một hạt giống thật mạnh ở đây - nếu bạn

thực sự *muốn* bạn gái lắng nghe mình một cách nghiêm túc - thì còn một việc cuối cùng mà bạn phải làm. Đừng chỉ *hỏi xin* những lời gợi ý từ người khác, đừng chỉ *cân nhắc* chúng một cách cẩn thận, và đừng chỉ *thực hiện* những gợi ý tốt nhất mà bạn có.

Nếu bạn thực sự thử làm theo lời gợi ý của một ai đó và nó có tác dụng thì tôi muốn bạn bảo đảm rằng họ được ghi nhận công lao đối với lời gợi ý của họ - *toàn bộ* công lao.”

Vì bạn thấy đấy, tất cả chúng ta đều có một sự chống cự tự nhiên đối với toàn bộ quá trình này. Thứ nhất, mỗi người chúng ta có lý lẽ riêng của mình về việc chúng ta đang cư xử như thế nào trong cuộc đời - về những thứ chúng ta quyết định làm và những thứ chúng ta quyết định không làm. Nhiều khả năng là, chúng ta vốn đã cân nhắc rất nhiều lời gợi ý mà có thể những người khác cũng nghĩ sẽ nói cho chúng ta rồi, và chúng ta vốn đã quyết định rằng chúng sẽ không có tác dụng, vì lý do này hay lý do khác rồi.

Nhưng có nhiều ý kiến mà chúng ta lảng tránh chỉ vì chúng ta cảm thấy không muốn đưa nó vào trong công việc có liên quan, hoặc không muốn mất công nghĩ về chúng. Nếu chúng ta thực sự muốn mọi người cởi mở hơn với các ý tưởng của mình thì chúng ta phải thừa nhận với chính bản thân rằng một số lời gợi ý mà chúng ta nhận được từ người khác trong quá khứ đã có tác dụng khá tốt khi chúng ta thực sự làm theo chúng.


Cuối cùng, chúng ta hoàn toàn có thể xuất phát từ lòng tốt của mình mà thử thực hiện bước đầu tiên trong lời gợi ý của một người nào đó, hoặc nghĩ xem làm thế nào chúng ta có thể tích hợp nó vào một kế hoạch mà chúng ta đã có từ trước. Hãy bắt đầu tìm kiếm những cách để hợp tác với người khác, đặc biệt là những người làm việc cho bạn - những người mà bạn có nghĩa vụ phải quản lý theo một cách nào đó.

Và đừng ngại trao cho họ toàn bộ công lao đối với những ý tưởng đem lại hiệu quả. Đây là một hạt giống tuyệt vời giúp bạn có thể được

sếp của mình - trong đó có cả bạn gái bạn - ghi nhận công lao đấy.

# CĂNG THẰNG

## CÂU HỎI 26

 Tôi luôn gặp phải cùng một tình trạng này với gần như tất cả những ai mà tôi từng có quan hệ - một dạng kiểu như sự thối rữa tự nhiên, hay sự lão hóa của mối quan hệ. Ban đầu cả hai chúng tôi đều cảm thấy rất phấn khích, như thể cuối cùng chúng tôi cũng đã gặp được một nửa của mình. Nhưng sau đó, dần dần, chúng tôi bắt đầu nhìn ra một vài vấn đề ở người kia, và càng ngày chúng càng trở nên nghiêm trọng. Sau một thời gian, chúng tôi bắt đầu cãi nhau và cuối cùng, chúng tôi trở nên cực kỳ ghét nhau. Liệu trong nghiệp có cách nào để chấm dứt cái vòng thoái trào luẩn quẩn này không?

Lần đầu tiên tôi nhận được câu hỏi này không phải là từ người khác, mà đây là câu hỏi tôi tự hỏi chính bản thân mình, hết lần này đến lần khác, khi tôi chứng kiến cuộc hôn nhân của cha mẹ mình đổ vỡ, khi tôi thực hiện những nỗ lực đầu tiên trong một mối quan hệ, thời trung học và đại học. Dường như luôn tồn tại một sự lão hóa tự nhiên và không thể tránh khỏi trong các mối quan hệ, theo cùng một cách mà mọi thứ khác xung quanh chúng ta vẫn lão hóa: một cái cây, một chiếc xe mới, hay cơ thể con người.

Chẳng qua với các mối quan hệ thì có vẻ như quá trình này gây đau khổ hơn nhiều. Không chỉ là mối quan hệ trở nên già cỗi- không chỉ là mọi thứ trở nên nhạt nhòa, hay chúng ta không còn hứng thú với nhau nữa, mà cả bạn và tôi đều biết rằng, thông thường, chúng ta sẽ kết thúc trong sự thù ghét người mà chúng ta từng yêu thương, thù ghét hơn bất cứ thứ gì khác.

Cái vòng thoái trào luẩn quẩn này lúc nào cũng khiến tôi khó chịu tự sâu trong thâm tâm. Thực ra, nó chính là một trong những lý do mà tôi quyết định thề lời thề của một nhà sư: tôi đã trở thành một trong những

người thành tâm tin rằng số phận của tất cả các mối quan hệ là trở nên xấu đi, rằng một mối quan hệ mà lúc nào cũng ngọt ngào thì chỉ có ở trong phim. Và một phần trong tôi nghĩ rằng - tôi nghĩ là một phần trong bạn cũng sẽ cảm thấy tương tự - mình có một vấn đề nào đó, tận sâu bên trong có thể do mình không có khả năng giữ gìn một mối quan hệ.

Nhưng một khi bạn thực sự hiểu được các Nguyên tắc Năng đoạn Kim cương thì bạn có thể gạt bỏ toàn bộ những suy nghĩ rác rưởi, vớ vẩn đó đi. Việc các mối quan hệ trở nên xấu đi *không phải* là không thể tránh khỏi và bạn *không phải* là người xấu. Bạn không phải là người khiến mối quan hệ trở nên xấu đi, mà đó chính là các hạt giống. Khi bị bỏ quên, không chăm bón thì hạt giống của bất kỳ mối quan hệ nào cũng sẽ trở nên già cỗi và khi đó bản thân mối quan hệ sẽ trở nên già cỗi, theo cùng một cách giống như cây cối hay con người.

Một thứ chết đi là vì nó được sinh ra

Những quyển sách cổ Tây Tạng diễn giải điều này theo một cách rất chắc nịch: Một thứ chết đi là vì nó được sinh ra. Bạn có thể lấy một đứa bé sơ sinh ra khỏi tử cung, để nó vào trong một chiếc két sắt ngân hàng khổng lồ nằm dưới lòng đất, khóa lại, rồi suốt cả cuộc đời đứa bé, bạn cho nó ăn toàn rau hữu cơ và vi-ta-min, nhưng đứa bé sẽ vẫn già đi, sẽ vẫn lão hóa, từ ngày này qua ngày khác; và đứa bé sẽ vẫn chết đi. Đứa bé chết đi đơn giản là vì nó được sinh ra.

Nhưng có một cách để thoát ra khỏi tất cả những điều này. Cách đó có tên là *tái đầu tư hạt giống*. Sau đây là một ví dụ ngoài đời thực.

Đến lúc này thì chúng ta đã biết một phương pháp rất thành công để gieo hạt giống cho một mối quan hệ. Bởi điều chúng ta muốn là sự bầu bạn - không còn cô đơn nữa - nên chúng ta cần phải trao cho người khác sự bầu bạn trước. Chúng ta đã thấy hiệu quả của phương pháp này ở câu hỏi 2: Ann đã đến thăm một cụ già để gieo các hạt giống cho một mối quan hệ mới, và đã tạo ra được người chồng tương lai của mình. Chúng ta chia tay cô ở Manhattan, tại đám cưới của cô ấy.

Nhưng vẫn còn nữa.

Tôi đi về phía Ann lúc đó đang đứng ở quầy lễ tân; chúng tôi đang ở trong phòng khách của bố mẹ cô và mọi người đang ăn điểm tâm sau khi vừa tham dự buổi lễ.

“Này Ann,” tôi vừa nói vừa nhìn vào ly cốc-tai pha với nước hoa quả và rau của mình, “Việc thăm cụ già, bà Taylor ấy, nó thật sự có tác dụng phải không?”

“Ồ, tác dụng tốt lắm, Geshe La,” cô thốt lên. “Tôi biết ơn ông lắm.”

“À,” tôi trả lời theo đúng chuẩn mực, “chúng ta hãy cùng cảm ơn những vị thầy trong tông phái vì đã lưu truyền trí tuệ này từ đời này qua đời khác trong suốt mấy ngàn năm qua.”

Ann gật đầu mãn nguyện rồi nhìn về phía những vị khách. Đây chính là lúc để tôi có thể, ngay từ đầu, bảo đảm rằng, một hai năm sau, cuộc hôn nhân này sẽ không bắt đầu phai nhạt.

“Vậy,” tôi nói băng quơ, “bà Taylor dạo này thế nào?”

Ann im lặng trong một thoáng, trông có vẻ hơi có lỗi. “À, Geshe La, ông biết đấy - do phải tổ chức đám cưới cùng nhiều việc khác nữa - nên đã lâu rồi tôi không có cơ hội đến thăm bà ấy. Hơn nữa...”

“Hơn nữa sao?” Tôi hỏi.

“À,” cô rụt rè, “ông biết đấy... ý tôi là, cuối cùng thì nó đã có tác dụng rồi; và giờ tôi có John rồi.”

Tôi nghe những lời cô ấy đang nói và tôi biết sắp tới sẽ là gì. *Giờ tôi có John rồi; tôi có người để chia sẻ rồi, có người để bầu bạn rồi. Vì vậy tôi không có thời gian, và không có nhu cầu phải thăm cụ già nhiều như trước nữa.*

“Sai lầm,” tôi nói gọn lỏn. “Việc bạn dành thời gian bầu bạn với bà Taylor là đã gieo các hạt giống để tạo ra John, đúng. Nhưng cứ mỗi giờ bạn ở bên John là bạn đang sử dụng mất một vài hạt giống đó. Thời gian bạn ở với bà Taylor là thứ nạp đầy tấm thẻ ghi nợ để bạn tiêu dùng cho mối quan hệ của mình. Giờ bạn đang sử dụng tấm thẻ đó, các hạt giống

đã chín và chúng giúp bạn nhìn thấy John đứng bên cạnh mình.

Nếu bạn cứ để mặc mọi thứ diễn ra như vậy thì những hạt giống đó sẽ phai tàn dần, từng hạt một. Rồi ngày đó sẽ đến, ngày mà John quên hôn chào buổi sáng, ngày mà anh ấy không thể về nhà kịp giờ ăn tối - ngày mà hai bạn cãi vã lần đầu tiên, và ngày mà hai bạn cãi vã lần cuối cùng. Chúng ta không muốn điều đó xảy ra đâu Ann.”

Lúc này thì tôi đã có được sự chú ý của cô ấy. Cô nhìn tôi, mặt lộ rõ vẻ lo lắng thực sự. “Ông đang nói là nó sẽ phai tàn dần sao? Nó phải phai tàn dần sao?”

“Phai tàn dần, đúng,” tôi trả lời. “Nhưng không nhất định sẽ đến, chuyện đó sẽ không xảy ra, nếu bạn tái đầu tư hạt giống.”

“Tái đầu tư?” Ann hỏi.

“Phải,” tôi trả lời, và tôi bắt đầu nói nhanh hơn một chút, phấn khích hơn một chút. Vì bạn biết đấy, tôi đã phải mất rất nhiều thời gian mới nghĩ ra được cách giải quyết vấn đề này, mà nó thì lại quá quan trọng đối với tất cả chúng ta. “Chúng ta hãy lấy một ví dụ khác. Bạn đang tìm kiếm sự bảo đảm về tài chính trong cuộc đời, thế nên bạn phải gieo các hạt giống. Bạn đầu tư thời gian để giúp *người khác* có được sự bảo đảm của họ. Và rồi sự thịnh vượng đến với bạn; bạn không thể ngăn cản nó dù bạn có muốn làm thế đi nữa.

Nhưng bạn phải hiểu rằng, các hạt giống ấy, chúng sẽ phai tàn; và sớm hay muộn thì mọi công việc, mọi công ty mới thành lập, mọi sự nghiệp đang thăng hoa đều sẽ trở về với đất. Trừ phi...”

“... trừ phi bạn tái đầu tư hạt giống.” Ann nói, và từ khuôn mặt của cô, tôi có thể nói rằng cô đã hiểu. “Hãy dành ra một phần trong số tiền mà quay trở lại với mình, để nó sang một bên, sử dụng nó để giúp những người mới đạt được sự bảo đảm của họ. Hãy tạo ra một vòng đi lên - những hạt giống mới thay thế những hạt giống cũ khi những hạt giống cũ phai tàn.”

“Chính xác,” tôi nói. “Và đó là cách chúng ta sẽ dùng để giữ mối quan

hệ của bạn và John không bị già cỗi, không bị phai nhạt. Bạn cần *sử dụng* các hạt giống của bạn để tạo ra các hạt giống mới..." Tôi ngừng lại để cô có thể nắm được ý tôi muốn nói.

Ann suy nghĩ một lúc. "Được rồi," cô nói. "Tôi hiểu rồi. Bằng việc bầu bạn với bà Taylor, tôi đã tạo ra những hạt giống cho John. Giờ tôi và John cần làm việc - lần này là làm cùng nhau - để giúp những hạt giống đó tiếp tục tồn tại. Chúng tôi cần gieo một vài hạt giống mới, và chúng tôi phải liên tục gieo nếu chúng tôi không muốn nhìn thấy tình yêu này bị phai nhạt."

Tôi đợi cho đến khi cô nghĩ thông. Và tôi không cần đợi lâu.

"*Tôi phải tiếp tục đến thăm bà Taylor... trong suốt phần đời còn lại?* cô thì thầm. Tôi gật đầu.


"*Và John phải đi với tôi.*"

Cô nói đúng.

Hãy tái đầu tư các hạt giống



## CÂU HỎI 27

 inh hướng như sau: Khi chúng tôi đang đứng xếp hàng tại cửa hàng thực phẩm, vợ tôi đã nói một câu bất lịch sự về người phụ nữ ở quầy thanh toán. Người phụ nữ này liền nhìn chăm chăm vào cả hai chúng tôi. Tôi không thể xin lỗi vì nếu tôi làm thế, vợ tôi sẽ nổi giận với tôi. Nhưng nếu tôi không nói gì thì tôi sẽ bị xếp chung thành người xấu cùng với vợ mình, điều mà tôi không hề muốn chút nào. Chuyện này xảy ra hết lần này đến lần khác, từ ngày này qua ngày khác, và càng ngày tôi càng cảm thấy như mình đang ở trong một nhà tù nhỏ vậy - kiểu như tôi không còn có bất kỳ tiếng nói nào trong cuộc đời mình nữa. Làm thế nào tôi có thể gieo các hạt giống để cảm thấy như mình lại được là chính mình?

Tôi nhìn người bạn đang ngồi đối diện mình trong một quán cà phê, Anthony. Tôi cảm thấy đồng cảm với ông; tôi đã từng trải qua rồi. Thực ra, tôi nghĩ mình đã từng trải qua gần như mọi tình huống rồi và đó là lý do tại sao tôi viết nên cuốn sách này. “Anthony này,” tôi mở đầu, “hãy nói cho tôi biết ý nghĩa của từ *phản trực giác*.”

“À,” ông nói, “có một vấn đề nào đó, một người gợi ý cho ông cách giải quyết vấn đề và nó trái ngược hoàn toàn với điều ông nghĩ.”

“Chính xác,” tôi nói. “Về cơ bản, bạn đang cảm giác rằng - tôi biết cảm giác đó là như thế nào - vợ bạn đã lấy đi tất cả sự độc lập của bạn, tất cả sự tồn tại của bạn với tư cách là một con người riêng biệt. Dù bạn đi đâu, bạn cũng bị xếp chung vào với cô ấy, với những gì cô ấy đang làm, cả tốt lẫn xấu. Bạn có cảm giác gần như bạn không còn là chính mình nữa.”

“Chính xác,” ông nói nhỏ nhẹ, nhìn tôi đầy cảm kích, cái nhìn của một người cuối cùng đã gặp được người hiểu vấn đề của mình.

“Và bạn cũng không cần phải là người chỉ huy,” tôi nói tiếp. “Bạn hài lòng với việc là một phần trong một cặp đôi, bạn hài lòng với việc làm

việc cùng nhau. Nhưng bạn muốn làm việc cùng nhau theo một cách mà bạn cũng được thừa nhận như một cá nhân, được thừa nhận là chính mình, một người cũng có hy vọng và nhu cầu riêng.”

“Ông hiểu vấn đề rồi đấy,” ông nói một cách đầy biết ơn. Ông ngả người về phía tôi để xem chúng tôi sẽ giải quyết vấn đề này như thế nào.

“Được rồi,” tôi thở ra. “Đến phần phản trực giác rồi. Để trở lại là chính mình, để được trao thêm quyền, bạn sẽ phải từ bỏ một phần quyền mà bạn đang có. Tôi nghĩ rằng...” Rồi bỗng nhiên, một thứ gì đó lóe lên trong trí óc tôi - một khoảnh khắc trong một buổi nói chuyện ở phía Nam Trung Quốc.

“Nghe này, Anthony, năm ngoái tôi đã ở Quảng Châu đấy.”

“Ừ,” ông ấy nói, rõ ràng là đang băn khoăn không biết liệu Quảng Châu có phải là tên một nhà hàng mới ở phía Tây Chicago hay không.

“Đó là một thành phố, ở Trung Quốc... ngay phía bên kia của Hồng Kông. Những người có tiền ở Hồng Kông thành lập các công ty sản xuất phần lớn hàng hóa trên khắp thế giới và các nhà máy mà họ sản xuất các hàng hóa này, bạn biết đấy, chúng ở khắp Quảng Châu vì mọi thứ ở đó đều rẻ. Bạn có thể nhảy lên tàu điện ngầm ở trung tâm Hồng Kông và đi thẳng đến Quảng Châu để kiểm tra nhà máy của mình trong vòng một giờ đồng hồ.”

“Ừ,” ông lặp lại, có vẻ đã bớt mù mờ hơn.

“Chúng ta đã tổ chức một buổi hội thảo kinh doanh lớn ở Quảng Châu với rất đông người tham dự. Họ đều là những người chủ của các doanh nghiệp lớn và tôi đã giải thích tại sao - nếu họ muốn kiếm thêm tiền - thì họ phải giúp người khác kiếm tiền. Việc này diễn ra trong khoảng hai ngày, và khi mọi người bắt đầu hiểu nó, bắt đầu phấn khích, thì một người phụ nữ giơ tay lên để hỏi một câu hỏi.”

Anthony: “Ừ.”

“‘Geshe Michael,’ cô nói, ‘tôi không đến đây để học cách *cho* tiền. Tôi đến đây để học cách *kiếm* tiền.’” Anthony và tôi cùng cười thầm.

### *Những bản năng cũ của bạn là sai*

“Và đó chính là phản trực giác,” tôi nói tiếp. “Nếu bạn muốn thứ gì đó đến với bạn, thì trước tiên, bạn phải cho người khác thứ đó trước - kể cả khi bạn không có nhiều thứ đó để bắt đầu... đặc biệt là khi bạn không có nhiều thứ đó để bắt đầu.

Vậy thì trong trường hợp của bạn, bạn cần trao quyền cho người khác: cho họ một cơ hội để chứng minh bản thân, cho họ một cơ hội để là chính mình. Đến lúc đó, vợ bạn sẽ để bạn là chính mình.

Nghe này, cuộc sống ở công sở của bạn rất căng thẳng - tôi biết, vì lúc nào bạn cũng nói về nó. Có quá nhiều việc phải làm, ngày nào bạn cũng phải giải quyết khoảng 300 cái thư, cùng một chồng sổ sách tài chính cần kiểm tra. Tôi cũng biết rằng bạn có những người rất tuyệt vời làm việc cho mình, và một vài người trong số họ thực sự đang khá buồn chán khi ngày nào cũng phải làm đi làm lại những công việc lặt vặt giống nhau.

Vậy thì hãy đảo ngược lại: cho họ một thử thách và gỡ bỏ một phần gánh nặng công việc ra khỏi vai mình. Hãy tạo ra những khu vực trách nhiệm nhỏ mà nhân viên của bạn có thể trở thành người chủ của khu vực đó: một người trả lời tất cả những bức thư hỏi về sản phẩm được gửi đến bạn; hai người kiểm tra sổ sách tài chính cho bạn và họ làm việc độc lập với nhau để bạn xem liệu những lỗi sai ở các con số mà họ tìm ra có giống nhau hay không.”

Anthony hăng giọng. “Có hai vấn đề. Thứ nhất, lý do mà những bức thư cùng các báo cáo tài chính đó được gửi đến chỗ tôi là bởi tôi là người duy nhất có thể thực sự xử lý được chúng một cách ổn thỏa.”

Tôi cười. “Này Anthony, ông bạn già của tôi ơi, đây là trường hợp mà tôi gọi là Hội chứng Nhà quản lý Trẻ con: trong công việc mà tôi làm thì chẳng có ai giỏi như tôi cả; họ sẽ chỉ làm loạn lên mà thôi và sau đó tôi sẽ phải sửa lại.

Nghe này, không ai là không thể thay thế. Mọi thứ bạn làm đều có thể

chuyển cho người khác làm; nếu hôm nay bạn rời công ty thì chỉ trong một tuần thôi là sẽ có người khác ngồi vào ghế của bạn, đọc những bức thư đó và kiểm tra những báo cáo đó. Và nhiều khả năng là họ sẽ làm khá tốt đấy.”

Anthony nhăn nhó. “Ừ, nhưng thực ra... đó chính là vấn đề thứ hai.”

“Thế là sao?”

“À thì, nếu tôi để những người khác ở công ty được thực sự chịu trách nhiệm cho một phần việc mà tôi làm, thì chẳng mấy chốc mà ban giám đốc sẽ nhận ra rằng họ không thực sự cần tôi.”

Tôi cười. Lại một phiên bản khác của Hội chứng Người quản lý Trẻ con.

“Nghe đây, Anthony. Giả sử bạn là người sở hữu công ty và bạn có một người ở vị trí quản lý mà rõ ràng luôn làm những điều tốt nhất cho công ty, chẳng hạn như ông ta đào tạo người khác để họ có thể làm được việc, nhờ đó mà công ty có chiều sâu hơn và nhiều tài năng hơn, kiếm được nhiều tiền hơn. Và rồi đột nhiên có một vị trí cấp cao bị bỏ trống. Bạn nghĩ bạn sẽ trao nó cho ai? Ai đã có sẵn ở xung quanh mình những người đủ mạnh mẽ để có thể bước một bước lên một tầm lớn hơn?”

Anthony nhìn ra ngoài, về phía đường chân trời vàng óng. “Tôi,” ông mỉm cười.

“Phải,” tôi nói. “Vậy hãy trao quyền cho mọi người xung quanh bạn - ở chỗ làm và cả ở trong gia đình nữa. Hãy cho họ một cơ hội để họ là chính mình. Và rồi...”

“Và rồi...” ông nói, đứng dậy khỏi bàn, “có thể tôi sẽ không còn mắc kẹt dưới cái bóng của vợ mình, trong hàng người đang xếp hàng trước quầy thanh toán ở cửa hàng thực phẩm nữa.”

## CÂU HỎI 28

*Ợ* tôi yêu cầu tôi lúc nào cũng phải ở nhà và gần cô ấy. Tôi không được nói chuyện nhiều với người khác vì điều đó làm cô ấy cảm thấy không an tâm. Làm thế nào tôi có thể thay đổi cái nghiệp này? Tôi cảm thấy như mình đang bị nhốt trong một cái hộp trong chính ngôi nhà của mình.

Có rất nhiều vết thương là do chúng ta tự gây ra cho chúng ta. Tôi đang ở trong một cửa hàng pizza, cố gắng nói chuyện với bạn của tôi, Charles, về vấn đề cái hộp mà cậu ấy đang gặp phải. Tôi gần như không nhận được sự chú ý của cậu ấy. Cậu ấy lúc nào cũng cúi mũi vào cái điện thoại, liên tục tìm kiếm các trang mạng nhưng thật lạ là lại chẳng thể tìm được cái gì có thể thỏa mãn mình được quá vài phút. Tôi chộp lấy tay cậu.

“Charlie, nghe tôi nói này. Bạn có thể thoát ra khỏi tình trạng đó - bạn không nhất thiết phải chịu cảnh không hạnh phúc từ ngày này qua ngày khác.” Tay kia, tôi để điện thoại của cậu ấy xuống dưới bàn. “Bạn biết về hạt giống rồi, đúng không?” Cậu gật đầu. Cậu đã đến tham dự các buổi nói chuyện của tôi.

“Hiện tại, gần như 100% thời gian chúng ta đều cần gieo các hạt giống tinh thần với người khác,” tôi bắt đầu. Chúng ta đã biết điều này từ câu hỏi 16. Ở câu hỏi đó, chúng ta đã so sánh nghiệp với tiếng vang và với quả bóng rổ: bạn cần một bức tường, bạn cần một sàn nhà, để phản lại nó. “Hãy coi những người xung quanh bạn là đất, một mảnh đất màu mỡ để bạn gieo các hạt giống của mình. Những người Tây Tạng nói rằng bạn không thể gieo một hạt giống vào trong không khí được; nó phải được gieo vào đất.”

Charlie gật đầu, tuy nhiên, tôi dám cá rằng trong suốt cuộc đời mình, cậu ấy chưa từng một lần gieo hạt giống vào đất.

“Nhưng cũng có các ngoại lệ,” tôi nói tiếp.

“Ngoại lệ gì?”

“Những quyển sách cổ khẳng định rằng cơ thể và tâm trí bạn giống như một ngôi đền - một ngôi đền thiêng liêng, một phương tiện cho phép bạn du hành đến đỉnh cao nhất của tâm hồn con người. Nếu không có một cơ thể khỏe mạnh, nếu không có một tâm trí tuệ mẫn, chúng ta không thể đi khắp thế giới, chúng ta không thể làm những việc mà chúng ta cần phải làm để được giác ngộ, để trở thành một con người thực sự tốt.”

“Và?”

“Và nếu chúng ta làm tổn thương cơ thể và tâm trí đó - đặc biệt là nếu chúng ta cố tình làm tổn thương chúng - thì chính là chúng ta đang làm tổn thương những người khác: những người mà có thể đang được một người tốt giúp đỡ.

“Và?”

“Và bạn thấy đấy, bạn có thể gieo một hạt giống vào tâm trí mình bằng cách làm tổn thương tâm trí mình. Tôi nghĩ đó chính là mấu chốt của vấn đề mà bạn đang có với vợ bạn, cái cảm giác rằng bạn đang bị nhốt trong một cái hộp.”

“Làm sao mà tôi lại đang làm tổn thương tâm trí mình được?”

Tôi liếc nhìn chiếc điện thoại của cậu. Không hiểu bằng cách nào mà nó đã tìm được đường trở lại trên bàn, ngay bên cạnh mấy miếng vỏ bánh còn sót lại. Cứ như thể chiếc điện thoại cũng có tâm trí của riêng nó vậy. Nhưng giải quyết nhẹ nhàng thì lúc nào cũng tốt hơn.

“Nghe này,” tôi nói. “Bạn cũng đã từng ít nhiều được dạy thiền rồi đúng không?”

Charlie gật đầu. Trong các buổi hội thảo kinh doanh, chúng tôi có dành một phần để dạy các giám đốc cách phát triển những năng lực tập trung sâu hơn. Chúng tôi sử dụng một biểu đồ thiền có từ thời xưa trong đó có vẽ hình con khỉ và con voi.

“Thế con khỉ tượng trưng cho cái gì?”

“Con khi tượng trưng cho tâm trí của bạn khi nó bị xao lãng quá mức. Khi có quá nhiều thứ lôi kéo sự chú ý của bạn mà bạn thì lại đang cố gắng tập trung.”

“Ví dụ?”

Charlie nhìn xuống bàn, ở đó có chiếc điện thoại đang nằm cạnh một miếng pizza mềm và dính. Cậu cầm nó lên một cách thích thú và lau đi chỗ dính tương cà chua.

“Ví dụ như khi bạn đang cố gắng tập trung nhắn tin cho sếp thì bạn của bạn lại đưa một miếng pizza ra trước mũi bạn,” cậu mỉm cười với tôi. “Thế là bạn học được rằng phải bỏ qua tất cả mọi thứ khác và tìm mọi cách quay trở lại với tin nhắn mà mình đang viết dở.” Cậu chứng minh luôn, bằng cách bò ra bàn và đè lên để che chiếc điện thoại của mình.

Tôi gật đầu. “Đúng vậy. Giờ thì có một vùng tập trung tốt mà bạn có thể đạt tới, và một vùng không tốt lắm. Vùng tốt thì đem lại cảm giác tươi sáng và hạnh phúc - ví dụ như khi bạn đang xem một bộ phim rất hay hoặc đang nghe bài hát mà bạn ưa thích.

Nhưng nếu bạn cố gắng quá mức,” tôi dừng lại và dí ngón tay vào nếp nhăn nằm giữa hai lông mày của cậu, “thì bạn sẽ rơi vào một vùng tập trung không được tốt lắm. Không phải là bạn sẽ bị đẩy ra khỏi vùng tập trung của mình - bạn vẫn ở đó, đang nhìn vào chiếc điện thoại chứ không phải vào miếng bánh pizza - nhưng bạn phải căng sức ra để ở đó, đến mức mà tâm trí của bạn bị mệt mỏi.

Và khi tâm trí của bạn bị mệt mỏi, nó rơi vào một thứ kiểu như một cái hộp nhỏ, và ở yên trong đó, sống dở chết dở. Bạn có thể nhìn chằm chằm vào màn hình một lúc lâu, bạn có thể lướt qua hai mươi trang mạng khác nhau nhưng vẫn không thực sự thu nhận được bất kỳ điều gì cả.

Và trạng thái tập trung nông cạn và mơ hồ này làm hại tâm trí bạn vì nó khiến bạn quen với việc không tập trung sâu, và không thật sự tận

hưởng hiện tại mà bạn đang ở trong đó, dù cho bạn vẫn nhìn vào màn hình.”

“Thế thì nó có liên quan gì đến vợ tôi?” Charlie nói.

“Được rồi,” tôi nói. “Vậy là bạn đang nhồi nhét tâm trí mình vào trong chiếc hộp nhỏ này, tập trung quá mức và khiến tâm trí trở nên mệt mỏi cũng như không được truyền cảm hứng trong suốt quá trình. Không phải là bạn đang gieo các hạt giống bằng cách làm hại người khác; thay vào đó, bạn đang làm hại chính mình, và mấu chốt là bạn gieo các hạt giống xấu, tất cả theo cùng một cách.

Và rồi vợ bạn...” Tôi dừng lại để cậu ấy nói tiếp.

“Và rồi vợ tôi đặt tôi vào trong một cái hộp và nhốt tôi ở trong đó,” Charlie nói. Cậu gật đầu và tôi có thể thấy rằng cậu đang nhìn chiếc điện thoại theo một cách hơi khác, như thể nó không còn là người bạn giống như cậu từng nghĩ nữa.

“Thế giờ phải làm gì?” Cậu nhìn lên và nói.

“Bạn cần phải gieo các hạt giống đối nghịch,” tôi trả lời. “Bạn cần phải cho tâm trí mình có chút không gian; hãy làm cho nó rộng rãi hơn, thoáng đãng hơn.

Có một thời gian tôi từng làm phiên dịch cho bác sĩ của Đạt-lai Lạt-ma,” tôi nói tiếp. “Một hôm, ông ấy đã cho một người đơn thuốc tuyệt diệu nhất. Người đó cũng có vấn đề giống như bạn, dành quá nhiều thời gian ở một nơi quá chật hẹp. Người đó đang chờ đợi vị bác sĩ cho họ một loại thuốc, nhưng ông chỉ lật giở quyển y thư cổ, được khắc vào gỗ và in lên giấy Tây Tạng, cho đến một trang nhất định nào đó.


Rồi ông nói, ‘Loại thuốc mà tôi muốn bạn uống là mỗi tối, hãy đi ra ngoài và nhìn lên bầu trời. Hãy xem bầu trời rộng lớn đến mức nào, hãy xem có bao nhiêu ngôi sao đang ở trên đó. Hãy đứng yên trong 5 phút và chỉ nghĩ xem có bao nhiêu ngôi sao, có bao nhiêu thế giới khác đang ở ngoài kia, trong vũ trụ bao la, đừng nghĩ về bất cứ điều gì khác.’ Charlie, tôi nghĩ bạn có thể thử làm theo xem.”



Cuối cùng, mọi việc thành ra là Charlie cần thêm một chút động lực, thay vì chỉ đơn giản là nhìn lên bầu trời. Chúng tôi tìm được cho cậu một chiếc kính viễn vọng nhỏ, khá đẹp, không quá đắt, cùng một tấm bản đồ các chòm sao có thể phát sáng trong bóng tối. Cậu rèn được thói quen tối nào cũng ra ngoài và không làm gì khác ngoài việc đắm chìm vào *sự bao la* của bầu trời đêm. Còn vợ cậu thì đã thay đổi hoàn toàn; giữa hai người giờ là một sự cân bằng tuyệt hảo, họ vô cùng hạnh phúc khi có người kia ở bên, nhưng đồng thời vẫn có thể tự đi ra ngoài, tận hưởng những khoảng thời gian thân mật cùng gia đình và bạn bè riêng của mình.

# BUỒN CHÁN

## CÂU HỎI 29

 *hình thoảng tôi trở nên buồn chán không vì bất cứ lý do nào hết; và cứ mỗi khi như vậy, chồng tôi rất khó chịu, cứ như thể tôi cố tình buồn chán vậy! Làm thế nào tôi có thể nhận được ít nhiều sự động viên trong những thời điểm đó? Nhân tiện, tôi cũng muốn hỏi, cơ chế nghiệp đặng sau sự buồn chán này là gì?*

Trở lại câu hỏi 23, chúng ta đã nói về bốn loại thức ăn hay bốn loại chất bổ mà chúng ta cần có để sống - và một trong bốn loại đó là hy vọng. Chúng ta cần hy vọng không kém gì chúng ta cần ăn. Những người buồn chán là những người đã mất hy vọng và họ đang đói.

Linda là một trong những người giàu nhất thế giới. Tôi đã làm bạn với cô được hai năm. Chúng tôi cùng nhau thực hiện một vài dự án để giúp người nghèo. Tôi đã đến nhà cô ấy cả triệu lần - vậy mà vẫn còn nhiều khu tôi chưa xem. Chồng cô, Frank, cũng là một người bạn tốt của tôi; hai người có vẻ là một cặp đôi rất hạnh phúc, nhưng đột nhiên, một hôm, cô bỗng hỏi tôi câu hỏi này.

“Ý tôi là,” cô thăm thì, “có những hôm mà tôi thậm chí còn không ra khỏi giường. Tôi chán đến mức tôi không tìm ra bất kỳ ý nghĩa nào của việc đó. Trên hết là anh ấy bước vào và mắng tôi vì không chịu làm gì cả, việc này càng khiến tôi chán hơn.”

Nếu bạn ở vào vị trí của tôi, một dạng thầy tu mà giáo đường là cả thế giới, thì bạn sẽ quen với việc người ta tiết lộ cho bạn những điều mà bạn không hề ngờ đến; bạn sẽ được nghe những câu chuyện đau lòng nhiều đến mức chúng bắt đầu tự lặp lại. Vì vậy, may mắn là tôi đã có câu trả lời sẵn sàng ở ngay đây, trong chiếc hộp công cụ tinh thần của mình.

“Bạn đã biết về các hạt giống...” Tôi bắt đầu. Linda miễn cưỡng nặn ra một nụ cười và gạt đầu một cách dứt khoát; bạn không thể ở trong vòng

tròn bạn bè của chúng tôi vài ngày mà không nghe thấy những cuộc thảo luận sâu sắc và đôi khi căng thẳng về các hạt giống, có lẽ đến vài lần một ngày.

“Đó là lý do khiến cho buồn chán trở thành một trong những vấn đề khó giải quyết nhất,” tôi nói tiếp. “Thứ đầu tiên bạn cần để gieo một hạt giống là gì?”

“À,” cô trả lời rất nhanh, “đầu tiên, bạn cần một ý niệm rõ ràng về điều mình muốn vì để gieo một hạt giống thì bạn cần phải cung cấp cùng thứ đó cho người khác trước.”

Tôi không định dẫn cô đến chỗ này nhưng tôi thuận theo luôn. “Phải,” tôi nói, “Hãy bắt đầu với bước đầu tiên của Bốn Bước Starbucks. Bạn phải diễn đạt điều bạn đang tìm kiếm trong một câu duy nhất.”

Linda dăm chiêu, và rồi cô nhận ra, “Tôi nghĩ ở đây có hai vấn đề khác nhau,” cô nói, “nên sẽ cần hai câu.”

Tôi gật đầu đồng ý, và chờ đợi hai câu của cô.

“Thứ nhất,” cô nói, “tôi cần gieo một vài hạt giống có tác dụng chống lại sự buồn chán. Và thứ hai, tôi cần một vài hạt giống để thấy chồng mình thể hiện sự quan tâm nhiều hơn một chút đối với cảm giác tẻ tẽ mà tôi gặp phải khi tôi đang buồn chán.”

“Phải,” tôi nói. “Vậy chúng ta hãy giải quyết từng cái một. Trái ngược với buồn chán là gì?”

“Là hy vọng,” Linda nói ngay lập tức, thậm chí không cần suy nghĩ.

“Tức là chúng ta cần cung cấp hy vọng...”

“... cho người khác,” cô tiếp lời.

“Phải, nhưng có một vấn đề ở đây,” tôi nói. “Lý do cho việc rất khó gieo các hạt giống để chấm dứt buồn chán nằm ở chỗ, người buồn chán hoàn toàn chỉ tập trung vào các nhu cầu của mình, vào cảm giác tẻ tẽ mà họ gặp phải. Trừ phi họ thực sự hiểu chuyện gì đang diễn ra - trừ phi họ được đào tạo tốt về các Nguyên tắc Năng đoạn Kim cương - nếu không thì họ sẽ chẳng bao giờ chủ động quan tâm đến các nhu cầu của

người khác.

Vì vậy trước tiên, bạn phải đấu tranh chống lại điều này, chống lại việc không chịu quan tâm đến người khác, dù chỉ là bằng cách *nghĩ* về họ. Có một cách rất đơn giản để làm điều này. Đó là bạn chỉ cần ghi nhớ bước Starbucks thứ hai: lên kế hoạch bạn sẽ gieo hạt giống với ai và ở đâu.”

Linda trông có vẻ hơi băn khoăn. “À, nhắc lại cái đó cho tôi.”

Tôi gật đầu. “Bạn đã biết rằng để gieo một hạt giống thì bạn cần một người khác. Những người khác là đất để bạn gieo hạt giống của mình. Ý tưởng bạn có thể gieo một hạt giống mà không phải làm bất kỳ điều gì đối với người khác là một ý tưởng điên rồ, chẳng khác gì ý tưởng rằng bạn có thể gieo một hạt giống dưa hấu vào trong không khí ngay phía trước mặt bạn.”

“Tôi hiểu.”

“Thế nên khi có người nhờ tôi giúp đỡ, tôi thường bảo với họ rằng họ nên gieo một hạt giống cho điều mà họ muốn. Sau đó tôi bảo họ hãy dẫn một người nào đó đến quán Starbucks, vì như vậy sẽ dễ dàng bảo đảm được rằng họ có một nơi để gieo hạt giống của họ - rằng họ đang làm việc với một người khác.”

“Ừ.”

“Được rồi, vậy là bạn sẽ đưa một người nào đó đến quán Starbucks. Thế bạn định làm gì với họ?”

“Tôi không biết, chắc sẽ giúp họ theo một cách nào đấy - giúp họ vượt qua sự buồn chán chẳng hạn, tôi đoán vậy.”

Tôi nhìn ra chỗ khác trong khoảng một giây rồi quay trở lại. “Bạn có thể nghĩ như thế,” tôi nói, “nhưng tôi thấy tốt hơn là chúng ta nên nghĩ về những điều tích cực.”

Linda dăm chiêu. Cô cũng là một trong những người thông minh nhất mà tôi biết. “Giúp họ làm một điều gì đó tích cực - giúp họ tìm ra hy vọng.”

“Tốt. Nhưng tôi phải nói rằng, đừng chỉ dừng lại ở hy vọng. Hãy giúp họ tìm ra ước mơ của mình. Chúng ta hãy tìm kiếm một người đang cần một ước mơ.”

Cô lại dăm chiêu. “Tôi có một người cháu trai và... ông biết đấy, cái vấn đề mà chúng tôi thường gặp trong gia đình là tất cả chúng tôi đều có đủ tiền để thực hiện hầu như tất cả mọi thứ chúng tôi muốn, thậm chí ngay từ khi còn rất trẻ. Dù cho chúng tôi có quyết định làm việc đi nữa thì chúng tôi cũng không phải làm việc, thế nên chúng tôi thường xuyên không hào hứng với công việc - chúng tôi chẳng có mục tiêu lớn nào trong tâm trí cả.”

“Không có giấc mơ,” tôi đồng ý. “Vậy thì phải rồi, khi bạn buồn chán thì hãy thực hiện những bước sau đây. Đầu tiên, hãy chiến đấu để đến được trạng thái mà bạn có thể nghĩ về các nhu cầu của người khác - hãy cố gắng nghĩ đến một người mà bạn có thể giúp đỡ. Hãy chọn một người mà dường như không biết phải làm gì với cuộc đời mình. Hãy nói chuyện với họ, giúp họ tìm ra giấc mơ của họ là gì, ngay cả khi đó là một giấc mơ mà họ không biết là họ có - đặc biệt là khi họ không biết là họ có.”

Bạn không nhất thiết phải giải quyết tất cả các vấn đề của họ. Bạn chỉ cần nói chuyện với họ, động viên họ, một tuần một lần, hoặc hai tuần một lần. Những hạt giống nhỏ sẽ tạo nên những cái cây lớn.” Tôi đã có thể nhìn ra việc đó rồi. Linda gieo những hạt giống mạnh đến mức sau đó cô thậm chí không còn nhớ rằng mình từng buồn chán nữa. Cô hăng giọng và điều đó mang tôi trở lại thực tại.

“Thế Frank thì sao?” Cô hỏi.

“Nói trong một câu đi.”

“Tôi muốn anh ấy chú ý đến cảm giác của tôi; tôi muốn anh ấy cảm thông một chút, thay vì chỉ trích tôi khi tôi đang cảm thấy rất tồi tệ.”

“Về cơ bản thì bạn muốn anh ấy làm một cái gì đó để khiến bạn cảm thấy tốt hơn.”

“Phải.”

“Được rồi, vậy thì hạt giống ở đây là tạo thói quen khiến người khác cảm thấy thoải mái hơn, từ ngày này qua ngày khác, từ giờ này sang giờ khác.” Tôi ngẫm nghĩ một giây.

“Nghe này,” tôi nói. “Hôm trước tôi ra ngoài để sửa xe. Cậu sửa xe rất tuyệt vời. Cậu ngồi xuống bên cạnh tôi và giải thích vấn đề cho tôi từng bước một, bảo đảm là tôi nắm được chiếc xe đang bị làm sao. Sau đó, cậu bảo tôi từng việc mà cậu định làm để sửa nó và cậu nói không hề phức tạp chút nào.


Cậu ấy thực sự quan tâm đến việc làm cho tôi cảm thấy thoải mái và an tâm. Một trong những cách hay nhất để khiến người khác cảm thấy an tâm là bất cứ lúc nào bạn định làm một việc gì đó thì bạn hãy báo trước với họ.

Việc làm này sẽ gieo những hạt giống giúp làm an lòng - những hạt giống để một người nào đó quan tâm đến cảm giác của chúng ta, chứ không trách móc chúng ta vì đã không đủ khỏe để tham gia vào các kế hoạch của họ cho ngày đó.”

“Tôi hiểu rồi,” cô nói và tôi cảm thấy như những đám mây buồn chán đang bao phủ cô đã tản đi ít nhiều rồi.

# RƯỢU VÀ MA TÚY

## CÂU HỎI 30

 *hình thoảng hai vợ chồng tôi có uống một ly rượu vang vào buổi tối và nó thực sự giúp cả hai chúng tôi thư giãn, đặc biệt là trước khi chúng tôi thân mật với nhau. Nhưng tôi đã từng chứng kiến rất nhiều trường hợp rượu phá hủy các mối quan hệ và làm tan nát các gia đình nên đôi khi tôi cảm thấy sợ. Ông sẽ giải quyết vấn đề này như thế nào?*

Câu hỏi này có rất nhiều ý nghĩa đối với cá nhân tôi. Tôi lớn lên cùng rượu - nó đã phá hủy cả cuộc sống cũng như sức khỏe của bố mẹ tôi và nó đã phá hủy cả gia đình tôi. Có một lần, khi đang ngồi với các đệ tử trên một đồng cỏ và thuyết giảng cho họ thì đức Phật được hỏi về rượu. Ngài liền bứt một ngọn cỏ và chỉ vào phần đầu nhọn của nó. “Những ai uống một lượng rượu bằng đầu của ngọn cỏ sắc nhọn này hay phục vụ người khác uống một lượng như thế, không bao giờ nên nói rằng họ là đệ tử của ta.”

Đó là bởi dù chỉ một lượng nhỏ rượu thôi cũng có tác dụng gây nghiện rất mạnh - hơn cả những gì bạn từng tưởng tượng về một ly rượu vang ở nhà hàng. Và đó là một lý do chính đáng. Rượu *thực sự* khiến chúng ta cảm thấy tốt hơn: dường như nó làm tiêu tan những cơn đau nhức mà chúng ta phải nhận trong ngày, dường như nó làm mất đi sự căng cứng mà ngăn cản chúng ta kết nối với những người khác. Đó là lý do tại sao mọi người lại rất thích uống một ly rượu vang vào bữa tối.

Giờ tôi có thể nói về mặt trái của rượu ở đây. Nó không chỉ gây nghiện mà nó còn rất có hại đối với sức khỏe. Bạn có thể nói đùa về tác hại của nó đối với gan, nhưng khi nó đã gây tổn thương rồi và lúc nào bạn cũng phải chịu đựng cơn đau trong bụng, hàng tuần phải dành nửa tiền lương để đi khám bác sĩ, thì những lời nói đùa đó nghe không còn hay ho nữa đâu.

Rượu không chỉ khiến cơ thể bạn căng thẳng, nó còn khiến túi tiền của bạn căng thẳng nữa. Cũng giống như quần áo hàng hiệu, những người kiếm tiền từ rượu - trong trường hợp này là từ sự đau khổ của người khác - đã cố tình tạo ra một huyền thoại xung quanh rượu. Hàng đồng gạo bị thổi được đóng trong các chai đất tiền và được những ngôi sao điện ảnh cao giá quảng cáo để có thể được phục vụ trong các nhà hàng đắt đỏ.

Sẽ rất tuyệt vời nếu chúng ta có thể thu được cùng tác dụng thư giãn đó mà không phải uống một ly rượu vang. Có lẽ chúng ta sẽ có một vài ý tưởng sau khi nghe một đoạn đối thoại giữa tôi và đức Đạt-lai Lạt-ma.

Lúc đó tôi vẫn đang học đại học và tôi vừa nhận được tin báo rằng mẹ mình đang chết dần chết mòn vì căn bệnh ung thư vú mà nguyên nhân đến từ rượu và thuốc lá, một sự kết hợp chết người. Tôi xin tạm dừng việc học và thực hiện một chuyến đi đến Ấn Độ để tìm kiếm tri thức về sức khỏe con người. Kết quả là tôi học với các nhà sư Tây Tạng ở chân núi Himalaya. Một hôm, tôi nhận được một bức thư từ mẹ tôi. Bà vốn là một giáo viên rất tận tụy. Trong thư nói rằng căn bệnh ung thư đã tiến đến giai đoạn khiến bà lên cơn co giật động kinh ngay khi đang làm việc. Trường đã bảo bà không nên trở lại lớp nữa và cả hai chúng tôi đều biết rằng với bà thì như thế chẳng khác gì đã chết.

Một vị thầy của tôi giục tôi mang mẹ đến Ấn Độ; bà có thể được bác sĩ của Đạt-lai Lạt-ma chữa trị (đây chính là lần đầu tiên tôi biết đến ông), và nếu căn bệnh đã trở nên quá nặng, không thể cứu chữa thì các vị Lạt-ma có thể hướng dẫn bà cách đi qua cõi chết để đến một nơi tốt đẹp hơn. Tôi viết thư cho mẹ tôi, và bà nhanh chóng đồng ý, mặc dù trước đây bà chưa từng ra nước ngoài.

Tôi làm một chuyến trở lại Delhi để đón bà tại sân bay. Các nhân viên an ninh không cho phép tôi vào khu vực hành lý để giúp bà nhưng tôi tìm được một nơi mà tôi có thể dõi theo mẹ mình qua một ô cửa sổ. Tôi thấy bà đang phải vất vả với chiếc va- li, đứng còn không vững, vừa đẩy



vừa chen qua đám đông những hành khách đang la hét điển hình của Ấn Độ. Bà ra ngoài và ngã vào vòng tay tôi; chúng tôi đưa bà lên một chiếc ta-xi và để bà nằm ở ghế sau. Tôi dùng rất nhiều trong số tiền còn lại của mình trả cho người lái ta-xi để anh ta lái xe liên tục cả ngày lẫn đêm về thung Dharamsala, ngôi làng nhỏ ở Himalaya mà đức Đạt-lai Lạt-ma đang sống.

Bà dành vài tuần sau chuyến hành trình để nghỉ ngơi, hồi phục sức khỏe; chúng tôi đã đến gặp vị bác sĩ và ông nói với tôi rằng bà đã vượt quá mức ông có thể chữa trị - thay vào đó, chúng tôi nên đến nói chuyện với một vị sư già để người đó có thể dạy bà cách ra đi trong thanh thản. Thế là mẹ tôi đã bắt đầu tham gia một khóa học vô cùng dũng cảm, diễn ra hàng ngày, trong tư thế dựa lưng vào tường ở một căn phòng nhỏ. Vào các buổi chiều, chúng tôi sẽ chuyển giường của bà ra ngoài trời và chẳng mấy chốc, bà đã tập hợp được một đám trẻ con hàng ngày đến học vẽ vì tất nhiên, bà đã mang theo cả một túi lớn chứa đầy giấy và bút sáp. Bà biết rằng trại tị nạn sẽ có rất đông trẻ con và có thể bà sẽ có lại được lớp học của mình.

Khi thời điểm sắp cận kề, vị thầy gần gũi nhất của tôi khuyến khích chúng tôi đi gặp đức Đạt-lai Lạt-ma để xin lời khuyên.

Trong những ngày đầu đó thì ông không nổi tiếng như bây giờ - gần như bạn có thể đi thẳng đến nhà ông và ông sẽ ra ngoài cổng để nói chuyện với bạn. Thật kỳ diệu khi được ngồi với hai người mà tôi yêu quý nhất trên thế giới này nhưng tôi lại chưa từng nghĩ họ sẽ gặp nhau. Mẹ tôi khiến tôi giật mình ngạc nhiên khi bà lấy một cây thánh giá ra khỏi túi và tặng nó cho đức Đạt-lai Lạt-ma; tôi cảm thấy xấu hổ nhưng ông đã nhận cây thánh giá một cách nhã nhặn như thể nó là một đồ vật mà ông dùng hàng ngày. Bây giờ đến lượt tôi khiến mẹ ngạc nhiên.

Đức Đạt-lai Lạt-ma ngay lập tức quay sang tôi và câu hỏi đầu tiên của ông là: “Thế bạn đã bao giờ dùng ma túy chưa?”

Tôi liếc sang mẹ tôi. Tôi không dùng thường xuyên nhưng tất nhiên

hồi ở trường đại học, tôi đã thử hút cần sa với bạn và từng một lần thực hiện cuộc thám hiểm tâm linh bằng một loại ma túy của thổ dân châu Mỹ có tên là mescaline. Vì vậy, về cơ bản, tôi đang ở trong tình thế hoặc là phải nói dối Đạt-lai Lạt-ma hoặc là làm bẽ mặt mẹ tôi trước mặt ông. Tôi quyết định, tốt hơn hết là nói sự thực.

“Dạ, rồi,” tôi thừa nhận và nhận một cái lườm sắc lẹm từ mẹ mình.

“Ồ!” Ông thốt lên với tình yêu thương cố hữu. “Nó như thế nào? Bạn đã nhìn thấy gì?”

Tôi chia sẻ một vài kinh nghiệm đã xảy đến với tôi, từ những cơn hưng phấn nhẹ cho đến một vài khoảnh khắc thực sự thăng hoa trong một hẻm núi bí mật ở sa mạc Arizona, nơi tôi lớn lên.

“Hay lắm, hay lắm!” Ông hào hứng. “Giờ bạn nên ở đây đi theo con đường này và học thiền! Bạn có thể đạt đến chính những trạng thái đó mà không cần ma túy!” Mẹ tôi gật đầu đồng ý và đức Đạt-lai Lạt-ma giới thiệu cho tôi một vị Lạt-ma cực kỳ tài giỏi - tôi đã dành 25 năm tiếp theo của cuộc đời mình để học ông.

Mấu chốt của câu chuyện này là chúng ta có thể có những cảm giác hưng phấn và những trải nghiệm đặc biệt mà rượu và ma túy đem lại mà không bị nghiện, không gây hại đến cơ thể, không tốn chi phí, và không phá hủy mối quan hệ của chúng ta với người bạn đời cũng như với gia đình. Tôi biết bạn đang mong tôi sẽ nói rằng bạn chỉ cần học thiền là đủ và nó sẽ có tác dụng không kém gì một ly rượu vang - nhưng đó không phải là cái đích chúng ta hướng đến. Chúng ta sẽ phải đi sâu hơn.

Chúng ta hãy bắt đầu với một ý tưởng mấu chốt: Cảm giác tốt đẹp mà chúng ta thu được từ một ly rượu vang *không đến từ rượu vang*. Không có gì *trong rượu vang* có thể làm bạn cảm thấy hạnh phúc. Điều này sẽ cần giải thích một chút.

*Cảm giác tốt đẹp không đến từ rượu vang*

Có thể sẽ rõ ràng hơn nếu chúng ta tiếp cận vấn đề thông qua một

loại thuốc khác - aspirin. Tôi sẽ nói về nó dưới dạng hành tinh A và hành tinh B.

Giờ nghe đây, thực ra, tôi đến từ một nơi có tên là hành tinh A. Từ cách đây rất lâu, chúng tôi đã làm chủ khả năng di chuyển giữa các vì sao; chúng tôi có những chiếc kính viễn vọng cực kỳ tốt và chúng tôi rất tò mò về những cư dân khác trong dải ngân hà. Chúng tôi đặt cho Trái Đất cái tên là “hành tinh B” và chúng tôi đang theo dõi các bạn.

Những nhà nhân chủng học của chúng tôi cực kỳ hứng thú với hành vi mà những người mẹ trong chủng tộc của các bạn thể hiện ra. Họ không thể lý giải nó kỹ càng và họ đã cử tôi đến tận nơi để hỏi. Tôi hy vọng là các bạn không phiền.

Được rồi. Vậy là bằng những chiếc kính viễn vọng của mình (chúng có thể nhìn xuyên qua mái nhà nhưng bạn đừng lo - chúng tôi không bao giờ nhìn ai đang thay quần áo đâu), chúng tôi đã quan sát được một cảnh tượng đặc biệt. Một người mẹ đang ở trong phòng cùng hai người con của mình. Đột nhiên, hai đứa trẻ bắt đầu tru lên và đánh nhau, giống với các sinh vật mà các bạn gọi là “chó sói.”

Người mẹ nói chuyện với chúng và có vẻ như đang cố giải thích lý lẽ cho chúng nghe. Chúng im một lúc (đặc biệt là nếu được đặt trong một chiếc hộp lớn chứa đầy các hình ảnh đang chuyển động), nhưng rồi như mọi khi, hai đứa trẻ lại tru lên như chó sói một lần nữa. Đa phần lúc này, người mẹ sẽ bắt đầu bóp trán và rên rĩ.

Đây chính là lúc mọi thứ trở nên kỳ lạ.

Người mẹ sẽ lên vào trong một căn phòng nhỏ mà theo như chúng tôi biết thì thông thường được dùng để xả chất thải và tắm rửa. Cô mở một cái tủ nhỏ đằng sau tấm gương và lấy ra một cái lọ. Trong cái lọ chứa đầy những viên màu trắng.

Cô lấy một viên màu trắng ra và nuốt nó vào cùng với một ngụm nước. Sau đó, cô ngồi lên cái ghế thấp mà mọi người vẫn dùng để xả chất thải, nhưng không nhấc nắp lên và cứ ngồi không ở đó một lúc.

Chúng tôi không biết tại sao.

Có lúc, sau một khoảng thời gian, những nếp nhăn trên trán cô bắt đầu dần ra, và cô không còn rên rỉ hay bóp trán nữa. Cô đứng dậy, ổn định lại tinh thần và đi ra ngoài để gặp lũ sói con, trong một tâm trạng bình tĩnh hơn nhiều.

Nhưng những lúc khác, cô vẫn tiếp tục xoa trán, sau đó đứng dậy và lại mở cái tủ nhỏ sau tấm gương ra; lấy ra cùng chiếc lọ đựng những viên màu trắng đó, và uống thêm một hoặc hai viên nữa. Rồi cô lại tiếp tục ngồi trên nắp của chiếc ghế thấp kia và chờ đợi, có lúc cô có vẻ nhẹ nhõm đi ít nhiều nhưng cũng có lúc không. Các nhà khoa học của chúng tôi khao khát muốn biết chuyện gì đang xảy ra; chúng ta có thể nói chuyện về nó không?

“Những viên đó là gì?”

“Chúng là thuốc.”

“Ở hành tinh của các bạn thì từ ‘thuốc’ có nghĩa là gì?”

“Thuốc là thứ bạn dùng để loại bỏ bệnh tật hoặc đau đớn.”

“Thế những viên đó là loại thuốc gì?”

“Chúng là thuốc đau đầu; chúng tôi sử dụng chúng để hết đau đầu.”

“Có cần phải ngồi lên nắp của bệ xí thì chúng mới có tác dụng không?”

“Không, không, cô ấy chỉ ngồi đó cho đến khi chúng bắt đầu có tác dụng thôi - cho đến khi cơn đau đầu biến mất và cô có thể đối mặt lại với lũ trẻ mà không tức giận.”

“Thế... tại sao có lúc cô ngồi một lần, có lúc ngồi hai lần?”

“Đôi khi, viên aspirin đầu tiên mà bạn uống đã làm tiêu tan cơn đau đầu nhưng đôi khi không. Trong trường hợp không thì bạn phải uống thêm.”

“Thế tại sao có lúc cô vẫn bóp đầu khi quay trở lại với lũ sói con?”

“À thì có lúc aspirin không có tác dụng gì cả.”

Người hành tinh A im lặng một lúc lâu.

“Tôi không hiểu. Có phải bạn đang nói rằng *có lúc thuốc không có tác dụng gì cả* đúng không?”

“Đúng vậy.”

“Thế... chắc một số viên bị lỗi phải không? Ý tôi là, khi ở trong nhà máy, chúng đã không được làm đúng cách, chúng bị thiếu thành phần nào đó, đúng không? Nhưng khi nhìn qua kính viễn vọng, chúng tôi chưa từng thấy bất kỳ ai mang cái lọ trả lại cho cửa hàng thuốc và yêu cầu họ giả lại tiền vì thuốc không có tác dụng cả.”

“Không, không,” bạn cười. “Chúng tôi có các cơ quan chính phủ kiểm tra những cái đó. Tất cả các viên thuốc đều được làm y như nhau; tất cả các viên thuốc đều có cùng một lượng thành phần hoạt tính.”

“Thành phần *hoạt tính*? Bạn nói thành phần *hoạt tính* nghĩa là sao?”

Bạn cười thầm, lấy ra một lọ aspirin và dí vào mặt tôi. “Nhìn đây, ngay bên cạnh này... có dòng, *aspirin, 325mg*. Đó là thành phần hoạt tính.”

“Và thành phần hoạt tính này có trong mọi viên thuốc, với một lượng y như nhau?”

“Phải.”

Người hành tinh A lại im lặng. “Thế... cái gì khiến thành phần này có *hoạt tính*?”

Giờ thì bạn bắt đầu hơi mất kiên nhẫn với tôi. “Thành phần *hoạt tính* là thành phần có tác dụng - thành phần mà làm tiêu tan cơn đau đầu. *Hoạt tính* có nghĩa là ‘có tác dụng,’ hoặc ‘hành động.’ Bạn không cần cả viên thuốc chứa toàn thành phần hoạt tính, bạn chỉ cần một giọt nhỏ thôi, vì vậy họ làm ra viên thuốc từ một số thành phần trung tính không gây hại đối với bạn - chúng chỉ để lấp đầy viên thuốc - rồi sau đó họ đặt thành phần hoạt tính vào từng viên thuốc với một lượng y như nhau. Họ rất cẩn thận về việc này.”

“Tức là... có lúc thành phần hoạt tính *có hoạt tính* và có lúc nó *không*? Ý tôi là, có lúc viên thuốc *có tác dụng* và có lúc nó *không*?”

Nụ cười chiếu cố vẫn xuất hiện trên mặt bạn lúc này có vẻ hơi kém tươi đi một chút. “À thì bạn biết đấy, còn rất nhiều thứ khác có thể xảy ra mà...”

“Nhưng về cơ bản, chúng ta có thể nói rằng có lúc aspirin có tác dụng và có lúc nó không, phải vậy không?”

“Đúng vậy,” bạn thừa nhận.

“Và bạn đang nói với tôi rằng khi aspirin không có tác dụng thì người phụ nữ tội nghiệp kia sẽ phải đi ra ngoài, dành phần còn lại của ngày với hai đứa trẻ đang tru tréo kia trong tình trạng đau đầu như búa bổ?”

“Phải.”

“Thế thì tức là bạn đang nói rằng, những người trên hành tinh của bạn không thực sự *biết* cách chấm dứt cơn đau đầu; ý tôi là cách chắc chắn chấm dứt được nó, trong tất cả mọi lúc.”

“Phải,” bạn nói, và rồi bạn chỉ trích mức độ tiến hóa của toàn bộ thế giới mà mình đang sống khi bạn bổ sung thêm: “Ý tôi là, chẳng có cái gì có tác dụng trong *mọi* lúc cả. Aspirin, xe ô-tô, máy bay, các chiến lược kinh doanh, hay một mối quan hệ, tất cả đều không.”

Điều này khiến người hành tinh A sững sờ. “Ý bạn là... các bạn vẫn chưa tìm ra *cái gì khiến thành phần hoạt tính có hoạt tính* đúng không?”

Giờ thì câu chuyện bắt đầu trở nên hỗn loạn. “Không phải, thành phần hoạt tính thì... tự có hoạt tính thôi.”

*Không có thứ gì bên trong viên aspirin  
mà có tác dụng cả*

Giờ đến lượt người ở hành tinh A cười. “À, tôi hiểu rồi. Các bạn nghĩ rằng *thứ làm tiêu tan cơn đau đầu của người phụ nữ kia nằm bên trong viên aspirin.*”

“Vâng, tất nhiên là thế rồi, chính là giọt thành phần hoạt tính đó.”

Người hành tinh A lắc đầu buồn bã. Đã quá nhiều người rồi, đã quá nhiều nỗi đau rồi. Những nỗi đau không cần thiết - một hành tinh, và một lịch sử của hành tinh, tràn đầy những nỗi đau không cần thiết, bắt

đầu ngay từ khi khai sinh cho đến hiện tại.

Đây là lúc chúng ta liên hệ ngược trở lại với ly rượu vang. Hãy nắm rõ điều này. Nếu năng lực làm tiêu tan cơn đau đầu nằm *bên trong* viên aspirin thì viên aspirin phải có tác dụng trong mọi lúc: lúc nào bạn uống aspirin thì cơn đau đầu của bạn cũng phải biến mất. Và nếu năng lực giúp chúng ta thả lỏng bản thân nằm *bên trong* rượu vang, thì bất cứ lúc nào chúng ta uống một cốc rượu vang, nó cũng sẽ giúp chúng ta thả lỏng.

Nhưng nó không như vậy. Thực ra, đôi khi, rượu vang còn khiến chúng ta phải nhận chính cơn đau đầu kia,

Phải có điều gì khác đang diễn ra ở đây.

Tất cả chuyện này đều dẫn ngược trở lại với các hạt giống. Tất cả chuyện này đều dẫn ngược trở lại với cuộc thảo luận của chúng ta về cái bút ở câu hỏi 1. Chúng ta nhìn thấy cái bút vì trong tâm trí mình, chúng ta có một hạt giống để nhìn thấy một cái bút; khi nhìn vào cũng vật đó, một con chó lại nhìn thấy một đồ chơi vì chúng có một hạt giống trong tâm trí dành cho việc đó. Một số người thấy viên aspirin có tác dụng làm tiêu tan cơn đau đầu của họ vì họ có một hạt giống để điều đó xảy ra; những người khác không thấy thế vì họ không có. Rượu vang cũng vậy.

Giờ chỉ còn lại câu hỏi làm thế nào tìm ra cách gieo các hạt giống để rượu vang có tác dụng. Và rồi khi đó, có thể chúng ta sẽ không nhất thiết cần rượu vang nữa, không nhất thiết phải gánh chịu tất cả những tác hại đi kèm đối với sức khỏe và túi tiền của chúng ta nữa. Tôi cần phải gieo loại hạt giống nào để cảm thấy thư giãn hơn, bớt xa cách với người yêu hơn, đặc biệt là khi chúng tôi đang thân mật?

Hãy tìm kiếm người đang bị căng thẳng trong cuộc đời, những người đang phải chịu áp lực vì một lý do nào đó. Tại sao chúng ta không lấy luôn ví dụ về người mẹ và hai đứa con ở trên nhỉ? Gần như tất cả các ông bố bà mẹ đều phải chịu rất nhiều áp lực, bị chao đảo giữa công việc,

con cái, và người bạn đời. Hãy chủ đích (và càng có chủ đích, hạt giống càng mạnh) tìm kiếm những cơ hội mà bạn có thể giúp những người có con giảm bớt áp lực.

Hãy đề nghị được mua thực phẩm cho họ khi bạn ra ngoài; mang theo một túi hoa quả khi bạn tạt qua nhà họ để giúp họ tiết kiệm được chút tiền - mang theo cả một cuốn truyện tranh nữa (một cuốn truyện tranh lành mạnh) để làm cái cớ giúp bạn được ngồi yên lặng bên cạnh một đứa con của họ và cho người mẹ nửa giờ nghỉ ngơi.

Chuyện gì sẽ xảy ra? Vì bạn đã gieo hạt giống làm giảm áp lực - vì bạn đã gieo hạt giống được thư giãn hơn, thả lỏng hơn - nên bạn sẽ bắt đầu tìm thấy sự an bình và cởi mở ở nhiều nơi khác ngoài rượu vang. Một tách cà phê ngon sẽ bắt đầu cho bạn cùng sự hưng phấn đó và khi bạn gieo được nhiều hạt giống hơn thì một tách trà thảo mộc cũng sẽ “có tác dụng” y hệt. Và sau đó, là một vài khoảnh khắc an tĩnh bên dưới một cái cây rất đẹp.



# CỘNG ĐỒNG

## CÂU HỎI 31

*Hai vợ chồng tôi có một mối quan hệ rất gần gũi và tốt đẹp nhưng thỉnh thoảng tôi cảm thấy nhà mình như biến thành một pháo đài thu nhỏ, và chúng tôi bị cách ly khỏi cộng đồng của mình cũng như phần còn lại của thế giới. Làm thế nào chúng tôi có thể học cách vươn ra ngoài một chút? Chúng tôi cảm thấy hơi căng thẳng nên chưa thử.*

Câu hỏi này xuất hiện trong những năm đầu tiên mà một trong những người bạn thân nhất của tôi bắt đầu một mối quan hệ với vợ anh ấy. Sau khi bố mẹ tôi ly dị, tôi và anh trai, người sống cùng mẹ, người sống cùng bố; bố tôi sống ở San Diego và tất cả chúng tôi đều đã bắt đầu lướt sóng từ khi còn nhỏ. Bạn tôi, Jim, và tôi từng rất thích thú với việc được cùng nhau lướt trên những con sóng sau khi tan làm.

Việc đó chấm dứt khi anh ấy kết hôn. Đột nhiên, mọi thứ thay đổi, và đúng là như vậy, ngôi nhà của họ quả thật đã trở thành giống như một pháo đài. Cô ấy không thực sự chấp nhận cho anh ấy rời xa cô dù chỉ vài giờ mỗi ngày, và việc ngồi trên bãi biển đợi chúng tôi đến sau khi trời tối nhanh chóng trở thành quá khứ. Dần dần, Jim và tôi xa cách nhau.

Dường như khi chúng ta gắn bó khăng khít với một người khác thì một bức tường sẽ được dựng lên giữa hai người chúng ta và phần còn lại của thế giới. Tôi nhận thấy rằng khi tôi đi một mình ở một đất nước xa lạ thì mọi người rất hay đến gần để giúp đỡ tôi lên một chuyến tàu hay học tiếng địa phương. Nhưng khi tôi đi cùng với người khác cùng chung quốc tịch với mình thì có một bức tường vô hình được dựng lên giữa chúng tôi và những người khác, mọi người có xu hướng giữ khoảng cách với chúng tôi. Việc tương tự cũng xảy ra khi chúng ta có đôi có cặp, và chúng ta có cảm giác như mình vừa mất đi một điều gì đó, một dạng kiểu như sự kết nối với những người khác trong cuộc đời chúng ta.

Một thực tế cơ bản của cuộc sống là, khi chúng ta sử dụng những hạt giống để giải quyết vấn đề thì không có chuyện gì phải diễn ra theo cách chúng vẫn “luôn luôn” diễn ra. Tất cả chúng ta đều biết những người mà sau khi có một mối quan hệ thì càng cởi mở hơn với toàn bộ thế giới xung quanh họ. Chúng ta chỉ cần tìm ra những hạt giống giúp gỡ bỏ bức tường ngăn cách hai người chúng ta với những người khác, một khi chúng ta trở thành “một” đôi. Có lẽ điều đẹp nhất của hệ thống Năng đoạn Kim cương là nó tự động có ý nghĩa rằng chúng ta đang gỡ bỏ những bức tường. Sau đây là cách tôi và Jim tìm ra giải pháp khi ngồi ở sân sau nhà anh ấy - thay vì ở ngoài bãi biển, nơi mà chúng tôi từng chơi đùa cùng nhau.

“Vâng,” Jim nói, “theo ông thì tôi nên làm gì để giải quyết cái vấn đề pháo đài này? Tôi thực sự bắt đầu khó chịu vì nó rồi; không những tôi không thể ra ngoài để gặp những người bạn cũ - mà có vẻ như họ còn ngày càng ít qua nhà tôi hơn.”

Tôi cân nhắc một lát. “Được rồi,” tôi bắt đầu, “tôi hỏi bạn một câu.”

“Gì thế?”

“Ý tôi là, ngay từ đầu, chúng ta đã sử dụng hạt giống rất nhiều lần rồi; từ khi bạn đang tìm kiếm một người nào đó, trước khi bạn gặp Amy.”

“Đúng vậy... Đừng nghĩ là tôi không biết ơn điều đó. Ngồi trong nhà một mình còn tôi tệ hơn nhiều. Giờ tôi cảm thấy như mình không thể sống thiếu cô ấy. Chỉ là, ừm, cái mấu chốt của việc sử dụng hạt giống là chúng ta không chỉ sử dụng chúng để tạo ra một người bạn đời, mà sau khi chúng ta có người bạn đời rồi thì chúng ta có thể tiếp tục sử dụng các hạt giống để hoàn thiện họ, để biến mối quan hệ thành bất cứ thứ gì mà chúng ta muốn. Phải vậy không?”

“Đúng vậy,” tôi nói, “đúng là như thế. Một khi chúng ta biết cách sử dụng các hạt giống để khiến mọi việc xảy ra theo cách chúng ta muốn chúng xảy ra, thì chúng ta sẽ không bao giờ phải chấp nhận cái thấp hơn cái mình muốn nữa, không bao giờ.”

“Thế hạt giống để gỡ bỏ các bức tường là gì?”

“A, đó là lý do tại sao tôi cần phải trở lại một vài tháng đầu tiên, khi lần đầu tiên bạn nghe theo tôi đến thăm bà Miller để gieo các hạt giống giúp Amy xuất hiện. Tôi muốn hỏi bạn một câu về chuyện đó - về ngày đầu tiên ở quán cà phê khi chúng ta đang nói về các hạt giống.”

“Được.”

“Ý tôi là tôi muốn bạn nghĩ ngược lại. Khi lần đầu tiên tôi gợi ra ý tưởng gieo các hạt giống bầu bạn bằng cách trao sự bầu bạn cho một người già thì có bất cứ vấn đề gì về ý tưởng đó mà khiến bạn khó chịu không?”

Jim chẳng cần nghĩ lâu. “À có chứ,” anh nói. “Có một vấn đề... và thật lòng mà nói, thỉnh thoảng tôi vẫn nghĩ về nó.”

“Và đó là...”

“Thật ra tôi thấy cả hệ thống này có một khuyết điểm khá nghiêm trọng. Ý tôi là, từ khi còn nhỏ, bố mẹ và thầy cô đều nói về việc làm những việc tốt cho người khác - nhưng họ luôn luôn nói thêm rằng tôi nên làm vậy một cách vô điều kiện, rằng cách trao đi trong sáng nhất là khi bạn không kỳ vọng được nhận lại điều gì. Nhưng toàn bộ cái Năng đoạn Kim cương này có vẻ như đều *nhắm* vào việc được nhận lại thứ gì đó. Ở một khía cạnh nào đó thì nó thực sự có vẻ rất ích kỷ.”

“Chính xác,” tôi gật đầu. “Nó *thực sự* có vẻ ích kỷ. Nó tạo cảm giác như việc giúp người khác đã bị hạ thấp thành một dạng giao dịch làm ăn: tôi sẽ đến thăm bạn để bạn không còn cô đơn nữa nhưng chỉ là vì tôi muốn tìm một người vợ mà thôi.”

Jim gật đầu liên tục; anh ấy có vẻ nhẹ nhõm khi tôi tự nói ra điều đó và anh ấy không đơn độc. Mọi người trên khắp thế giới đều đến gặp tôi với cùng câu hỏi trên. Ở một khía cạnh nào đó, việc này thật đáng mừng. Mọi người trên khắp thế giới đều băn khoăn về việc sự trao đi của mình nên trong sáng chứ không phải chỉ là một hành động nữa của tính ích kỷ.

“Được rồi,” tôi nói. “Tôi sẽ hỏi bạn vài câu hỏi liên quan đến dòng tư duy này.” Anh lại gật đầu.

“Bạn đi đến nhà dưỡng lão: bạn thăm bà Miller, giúp bà không còn cảm thấy cô đơn nữa.

Việc này gieo các hạt giống vào trong tâm trí bạn. Nếu bạn gieo chúng đúng cách - hiểu làm thế nào để gieo chúng đúng cách - thì trong một lần bạn đến hiệu sách...”

“... Amy xuất hiện ngay bên cạnh tôi và bắt đầu xem qua chính các quyển sách mà tôi đã xem qua, ở cùng giá sách đó - cứ như thể tôi đã tự mình tạo ra một người bạn đời cũng có ham mê mãnh liệt về lịch sử nước Mỹ như tôi... điều đó thật tuyệt diệu phải không?”

“Phải,” tôi cười, vui mừng khi thấy anh ấy trân trọng sự kỳ diệu khi hạt giống vỡ ra và bắt đầu phát triển. “Và ba tháng sau...”

... chúng tôi làm đám cưới, và ông là phù rể của tôi!”

“Phải,” tôi lại cười. “Nhưng khi đó có một chuyện với Steve...” Steve là bạn chung của cả hai chúng tôi - ba chúng tôi lướt sóng, đúng hơn là từng lướt sóng, cùng nhau khá thường xuyên; và chúng tôi cũng thích tụ lại để chơi đàn ghi-ta với nhau.

“Đúng thế, Steve đến gặp tôi ở đám cưới và muốn biết bí mật của tôi; đại loại như làm thế nào tôi có được người phụ nữ tuyệt vời này - tôi mua quần áo ở đâu, tôi rèn luyện thân thể như thế nào, có phải tôi đã tìm ra được một loại nước hoa mới hiệu quả hơn các loại nước hoa khác trong việc làm quen một cô gái ở quán rượu hay không.”

“Sau đó?”

“Sau đó, à, ông biết đấy, tôi nói với anh ta về hạt giống, và...” Mặt Jim nhăn nhó, cứ như thể anh sắp kể chuyện có gã nào đó đã tán tỉnh vợ anh khi họ đang xếp hàng mua bóng ở rạp chiếu phim vậy. “... Và rồi anh ta thật sự bắt đầu đến thăm bà *Miller*, chứ không tự đi tìm cụ già của riêng mình để bầu bạn!”

“Và...”

“... Và anh ta gieo được các hạt giống, đó chính là cách anh ta gặp được Francis,” anh kết luận.

“Phải,” tôi nói, “nhưng có điều này bạn chưa biết” - nói đến đây tôi gặp phải một cảm giác ngần ngại rất lạ, cứ như kiểu tôi sắp nói với người bạn thân nhất của mình rằng vợ anh ấy đang lừa dối anh ấy - “đó là anh ta đã bảo James Johnson chăm sóc khu vườn của bà ấy và Eric Sitman mua thực phẩm cho bà ấy.”

Jim có vẻ hơi sốc, nhưng anh vượt qua được. “Tốt thôi!” Anh hăng giọng. Tôi có thể nhận ra rằng tuần này, bà Miller sẽ được anh ấy chú ý nhiều hơn hẳn so với tuần trước.

“Nhưng bạn có thấy chuyện gì đang diễn ra không?” Tôi hỏi. “Bạn có can đảm để thử một thứ hoàn toàn mới, để tìm ra người phụ nữ bạn muốn. Bạn thành công lớn và sau đó, những người khác kiểu như, Ái chà! Tên này đang làm gì thế nhỉ? Cái tôi đang muốn nói là...” Tôi ngập ngừng một chút.

“Ừ, tôi biết rồi,” Jim nói. “Nó như kiểu, tất cả chúng ta đều đang băn khoăn không biết tại sao một kẻ thất bại không thể hẹn hò với một cô gái nào ra hồn trong suốt ba năm lại đột nhiên có được một người vợ thông minh, xinh đẹp, và tinh tế như thế này.”

Đến lúc chuyển chủ đề rồi. “À, đúng thế, nhưng Jim này... bạn có nhận ra rằng vì bạn có một tâm trí cởi mở, vì bạn sẵn sàng thử các hạt giống mà chúng ta đã có được sáu người bạn đều đang tận hưởng những mối quan hệ tuyệt vời không? Bạn là người tiên phong, là hình mẫu, và tất cả những người khác đang noi gương bạn!”

Jim bắt đầu ngược đầu lên, ra vẻ tự hào - rõ ràng trước đây anh chưa từng nghĩ như thế.

Tôi nắm ngay lấy cơ hội. “Nghe này, *bất kỳ ai* sử dụng các hạt giống để biến một điều tốt đẹp thành sự thật trong cuộc đời họ thì đều là những tấm gương, những hình mẫu để tất cả những người khác xung quanh họ noi theo. Bạn sử dụng các hạt giống, sau đó một thứ tuyệt đẹp

đến với bạn, những người khác chứng kiến chuyện gì đang xảy ra, và cũng bắt đầu thử sử dụng các hạt giống.

Do bạn biết về nó, bạn chính là trung tâm của vụ nổ hạnh phúc to lớn này. Những người bạn bắt chước bạn, những người bạn của họ lại bắt chước họ, và chẳng mấy chốc...”

“Chẳng mấy chốc,” Jim cần nhắc, “việc đến thăm bà Miller sẽ chẳng khác gì việc đến một cửa hàng đông khách. Họ sẽ phát số và mỗi người chỉ có nửa giờ để gieo các hạt giống của mình. Một người chăm sóc khu vườn của bà ấy, người khác mua thực phẩm cho bà ấy, người khác lo sắp xếp các cuộc hẹn của bà với bác sĩ, người khác giành tất cả các buổi đi xem phim với bà ấy.” Anh ấy trông chán nản thực sự; không ai có thể đoán được rằng trung tâm sự ghen tỵ của anh ấy lại là một cụ già 85 tuổi.

Tôi nắm vào vai anh ấy. “Phải, bạn nghĩ thế cũng được,” tôi nói, “nhưng như vậy chỉ gieo các hạt giống ghen tỵ mà thôi. Và rồi Amy sẽ nổi cơn ghen mỗi khi bạn nói “Chào buổi sáng” với bất cứ ai không phải là đàn ông. Jim này, bạn phải nhận ra một điều. Bạn nói rằng bạn mệt mỏi với cảm giác mình bị nhốt trong một pháo đài, nhưng bạn đã có một cách gieo hạt để thu được điều ngược lại rồi.

Bạn chỉ cần dành ra vài phút, một lần một ngày - tôi đề nghị là bạn nên thực hiện khi bạn đang tổng kết lại ngày và chuẩn bị đi ngủ - bạn hãy nghĩ về cuộc cách mạng do bạn khởi xướng; chúng tôi gọi nó là Thiên Cà phê. Ý tôi là, chuyện này có thể trở nên rất to lớn đấy. Bạn không biết được việc trở thành một tấm gương xuất sắc - một tấm gương *thành công* - có thể lan tỏa một ý tưởng mới nhanh đến mức nào đâu.

Bạn không cần phải đi khắp nơi rêu rao về các hạt giống, cố gắng thuyết phục mọi người chú ý hơn đến những người già cô đơn. Amy chính là một bằng chứng sống cho thế giới quan mới của bạn, đó là, thế giới đến từ những hạt giống trong tâm trí mình - những hạt giống mà

bạn có thể đặt vào đó theo ý mình.

*Chỉ cần sử dụng các hạt giống để đạt được giấc mơ, hay thử một phương pháp mà cuối cùng đã có tác dụng trong tất cả mọi trường hợp, là bạn đang thay đổi cuộc sống của hàng trăm người xung quanh bạn rồi. Họ cũng sẽ thử, nó sẽ có tác dụng, và nó sẽ mang đến cho họ hạnh phúc. Hãy suy nghĩ theo cách đó, hãy thử suy nghĩ theo cách đó, và như thế, chỉ một hành động giúp đỡ một cụ già đã đem lại lợi ích cho hàng trăm người xung quanh bạn.*


Thế thì không phải là ích kỷ. Nó trái ngược với ích kỷ. Nó là thứ không ích kỷ nhất mà bạn từng làm. Và thế không đúng sao, đó không phải là những gì bạn vẫn nghĩ sao? Rằng hành động mà bạn thực hiện để phục vụ thế giới hóa ra cũng chính là hành động bạn thực hiện để tìm ra hạnh phúc của riêng mình?”

Jim gật đầu, choáng ngợp. Cứu thế giới cảm giác thật tuyệt. Những hạt giống để gỡ bỏ bức tường đã ở ngay đó, từ lâu rồi.

Nó không phải là ích kỷ  
nếu nó đem lại lợi ích cho mọi người

# SỰ AN TOÀN

## CÂU HỎI 32

 *Tôi đang có một mối quan hệ tuyệt vời nhưng thay vì khiến tôi hạnh phúc, đôi khi, nó khiến tôi cảm thấy cực kỳ bất an - như kiểu mọi thứ diễn ra quá tốt đẹp và có khả năng tan vỡ bất kỳ lúc nào. Tôi cần gieo nghiệp gì nếu tôi muốn đạt được một cảm giác an toàn nào đó mang tính lâu dài?*

Hai người bạn của tôi, Andy và Nina, đến từ Vancouver, đã yêu nhau được 6 năm; Nina hỏi tôi câu hỏi này khi họ đến đón tôi tại một bến cảng. Tôi sẽ cần giải thích một chút ở đây.

Một số người bạn khác của tôi, sau khi tham gia được khoảng sáu tháng trong một khóa tu kéo dài ba năm, đã đề nghị tôi đến để dạy cho họ làm sao để đi sâu hơn (chúng tôi làm thế bằng cách ngồi và viết cho nhau trong căn nhà mà họ đang ở). Họ đang tu ở một hòn đảo nằm trên Thái Bình Dương, bên ngoài bờ biển Vancouver; họ nói tôi có thể đến đây bằng máy bay và tôi đã đồng ý.

Nhưng họ không nói với tôi đó là loại máy bay nào. Họ viết rằng Andy và Nina sẽ lái xe đưa tôi đến sân bay quốc tế Vancouver, nhưng thay vì rẽ phải để vào khu đỗ xe của sân bay thì họ lại rẽ trái, và dừng lại bên cạnh một bến cảng cũ kỹ tì tàn nằm trên một con sông.

“Được rồi,” Nina nói một cách đầy hào hứng, “họ sẽ đến ngay thôi. Chúng ta có thể ngồi đợi ở trong xe.”

“Ừ,” tôi nói, cảm thấy hoang mang và nhìn ra xung quanh. “Ý bạn là gì? ‘Họ’ là ai?”

Andy chỉ lên bầu trời và tôi có thể nhìn thấy một chiếc máy bay bé tí tẹo đang lượn vòng ở bên kia của con sông. Đột nhiên, nó sà xuống và hạ cánh *ngay trên* mặt nước - giờ thì tôi có thể thấy rằng nó là một chiếc thủy phi cơ, bên dưới là các trái nổi thay cho các bánh xe. Ngay sau đó,



chúng tôi đã phải hét lên để át tiếng cánh quạt khi máy bay trượt về phía bên cảng.

“Tôi có thể hỏi ông một câu hỏi khi ông quay trở lại không?” Nina hét lên.

“Tất nhiên rồi!” Tôi trả lời, cố gắng để giọng mình không thể hiện chút lo lắng nào. Tôi loạng choạng đi ra và nhét mình vào trong khoang.

Phi công là một ông người Đức già, lập dị, và điên rồ. Ông ta thích thể hiện khả năng bay mà không cần dùng tay. Ông ta yêu cầu tôi cùng hát với ông ta bài “Một thế giới tuyệt vời” của Louis Armstrong khi chúng tôi đi dọc bờ biển để tiến vào một vịnh nhỏ ở phía bên kia. Ngay trước khi trời tối, tôi đã bay về; Nina đang đợi tôi, và chúng tôi ngồi trong xe của họ để nói chuyện. Tay tôi vẫn đang run rẩy do ảnh hưởng từ chuyến bay - tôi đút chúng vào trong túi áo khoác của mình.

“Vâng,” cô nói, “nó kiểu như... rất tuyệt vời. Chúng tôi đang có một mối quan hệ tuyệt vời nhưng chính vì nó tuyệt vời nên lại làm nảy sinh vấn đề khác. Tôi cực kỳ lo lắng về việc chuyện gì sẽ xảy ra nếu chẳng may chúng tôi chia tay, đến mức tôi không thể tận hưởng trọn vẹn khoảng thời gian chúng tôi ở bên nhau.”

Tôi nhìn ra ngoài cửa sổ, về phía Tây, và bất chấp tình trạng của mình lúc đó, tôi vẫn cảm thấy một sự choáng ngợp mãnh liệt trước vẻ đẹp của ánh nắng vàng đang trải đều trên mặt biển cùng những đỉnh núi xanh biếc, lấp lánh của những hòn đảo ngoài khơi, được bao phủ trong những cánh rừng xanh thẫm. Tuy vậy, tôi vẫn còn khá khó chịu với việc những người bạn của tôi đã bắt tôi phải đi chiếc máy bay đó. Đối với tôi lúc này, nó là một trải nghiệm cận kề cái chết nhất mà tôi từng gặp.

Như mọi khi, tôi bắt đầu với bước đầu tiên trong Bốn Bước Starbucks. “Vậy hãy nói điều bạn muốn trong một câu đi.”

“Tôi muốn sự an toàn - tôi muốn *biết* rằng Andy sẽ vẫn ở bên tôi, năm sau cũng như tất cả các năm khác. Tôi không muốn phá hỏng niềm hạnh phúc mà chúng tôi đang có bằng việc bị ám ảnh với vấn đề mình sẽ bắt

hạnh thế nào nếu anh ấy chẳng may rời bỏ mình.” Hơi quá một chút so với giới hạn một câu nhưng không sao.

Bạn thấy đấy, đó chính là vấn đề. Ngay cả khi nhờ một phép màu nào đó, chúng ta có được một mối quan hệ vô cùng tốt đẹp nhưng chúng ta vẫn không biết liệu người bạn đời của mình có còn ở bên mình sau một năm nữa không. Chúng ta không bao giờ biết được. Và tận sâu bên trong, đó chính là nguyên nhân tạo ra sự sợ hãi suốt cả cuộc đời, vì chúng ta không bao giờ biết được điều gì sẽ xảy ra với bất kỳ thứ gì. Hãy cố gắng hiểu rằng, có 7 tỷ người khác trên thế giới cũng đang sống trong tình trạng không chắc chắn hết như bạn.

Ở một khía cạnh nào đó, tất cả chúng ta đều là người tiền sử.

Được rồi, tính đến nay, việc trồng trọt đã diễn ra trong hơn 10.000 năm. Nhưng hãy thử nghĩ xem, khi vụ mùa đầu tiên được gieo trồng, nó đã tạo ra một bước đột phá đến thế nào. Phát minh ra máy bay hay bóng đèn điện là những phát minh khá tuyệt vời, nhưng phát minh ra nông nghiệp còn lớn hơn thế rất nhiều. Nó diễn ra như sau.

*Phát minh lớn nhất từng được phát minh ra*

Vào một buổi sáng, anh chàng Woklok Tiền Sử hôn vợ mình, Bookduk, khi hai người chia tay ở miệng hang của họ để anh đi làm. Tất nhiên, đối với Woklok, “đi làm” có nghĩa là lùng sục khắp khu rừng để tìm kiếm thức ăn - anh ấy là người mà các nhà sử học 100 thế kỷ sau gọi là “người săn bắt hái lượm.”

Nếu bạn nghĩ công việc của mình quá căng thẳng, hãy thử tưởng tượng về công việc của Woklok. Ngoài những áp lực từ người vợ (điều này đến nay vẫn không hề thay đổi), về cơ bản, anh phải nhận rất nhiều áp lực từ chính mình vì anh không muốn bị chết đói. Ngày nào anh cũng phải lang thang khắp khu rừng để tìm những cây lúa dại mà thỉnh thoảng mọc lên giữa tất cả những cây khác. Nếu anh tìm đủ thóc dại ở chỗ này chỗ kia, anh và gia đình sẽ sống được thêm một ngày. Nếu không thì tất cả họ sẽ chết.

Một ngày nọ - hóa ra đây chính là một trong những ngày quan trọng nhất trong lịch sử nhân loại - Woklok khá may mắn. Anh về nhà với một nắm thóc đầy tay, nhưng rồi thảm họa giáng xuống. Vừa đi qua một khúc quanh không xa hang của mình lắm, anh chạm trán với một con khủng long. Con khủng long này cũng là một người săn bắt hái lượm và lúc này, nó đang săn Woklok.

Woklok thả thóc xuống và chiến đấu với con khủng long để cứu lấy mạng sống quý giá của mình. Cuối cùng, con khủng long quyết định rằng không đáng phải nhận nhiều rắc rối đến vậy chỉ để có được miếng ăn nhỏ bé hung dữ này nên nó đã bỏ đi. Vấn đề là sau đó, anh chàng người tiền sử không thể tìm lại được nhiều số thóc mà anh đã thả xuống, do anh và con khủng long đã đá lên quá nhiều đất và che phủ hết toàn bộ chỗ thóc.

Anh gặp rắc rối lớn với vợ mình, người mà tất nhiên không muốn nghe về con khủng long. Tất cả những gì cô ấy biết là anh đã tạt qua một quán rượu trên đường về nhà và tiêu hết số thóc để mua bia cho bạn.

Năm tháng sau, Woklok đi làm qua con đường cũ. Anh bắt gặp ngay trước mắt mình một đám lúa lớn nhất mà anh từng thấy xuất hiện ở cùng một nơi. Anh cúi xuống để lấy một hạt lúa và sau đó, anh nhớ ra rằng đây chính là nơi mình chiến đấu với con khủng long. Anh ngồi xổm xuống cạnh đám lúa và suy nghĩ một lát - rồi anh hiểu ra. Khi trở về nhà sau buổi săn bắt hái lượm ngày hôm đó, anh bắt gặp vợ mình ngay ngoài hang.

“Xem cái này này!” Anh thốt lên đầy phấn khích. “Anh vừa mới tìm thấy một đám lúa lớn ở ngay nơi anh thả thóc xuống khi đánh nhau với con khủng long bạo chúa đấy!”

Bookduk trợn tròn mắt. “Bỏ cái câu chuyện khủng long đó đi. Hồi đó em đã không tin thì bây giờ cũng không tin đâu.”

Woklok bỏ qua chuyện đó. “Được rồi, nhưng nhìn này!” Anh thốt lên, giơ ra phần anh kiếm được cho ngày hôm đó: một nắm thóc nữa.

Bookduk gật đầu. “Được rồi, nhưng thế thì có gì to tát chứ?”

“Xem đây!” Woklok hét lên đầy tự hào. Anh ném thóc ra sân và đá đất phủ lên trên đó.

Vợ anh liền đánh anh suýt chết. “Anh điên à?” Cô đưa anh lên giường và chẳng cho gì khác ngoài một quả chuối lạnh ngắt.

Ngày nay, những người thử những cái mới cần phải kiên trì. Họ phải dũng cảm và họ phải hơi cứng đầu một chút. Woklok đợi năm tháng, sau đó, anh đưa vợ ra ngoài xem những cây lúa đẹp đẽ đã mọc lên lan tràn khắp sân.

“Thấy chưa!” Anh la lên. “Nó có tác dụng rồi! Giờ chúng ta có thể có thóc, bao nhiêu cũng được, vào *bất kỳ lúc nào chúng ta muốn!* Chúng ta chỉ cần *trồng thôi!*”

“Em đã bảo anh rồi mà!” Vợ anh nói - và từ đó bắt đầu lịch sử về những người đàn ông lao động, cày cấy để trồng lúa, phụ nữ nấu cơm, và cả hai cãi nhau về việc sau đó ai sẽ rửa bát.

Bạn hiểu được ý nghĩa của câu chuyện chứ? Vào một thời điểm nào đó, nghề nông thực sự đã được phát minh ra, và nó đã thay đổi hoàn toàn cuộc sống trên hành tinh của chúng ta. Hãy thử suy nghĩ về sự sợ hãi khi phải lang thang khắp khu rừng, hy vọng có thể tình cờ bắt gặp những cây lúa dại nào đó, và biết rằng nếu không tìm được thì cả bạn lẫn gia đình đều sẽ chết đói. Rồi Woklok Vĩ Đại xuất hiện, người nông dân đầu tiên, và đột nhiên chúng ta *biết* được khá chắc chắn rằng năm sau mình sẽ có bao nhiêu thức ăn. *Chúng ta chỉ cần trồng thôi.*

Hơn cả việc không chết đói, *sự lo lắng đã biến mất.* Việc không biết chuyện gì sẽ xảy ra vào năm sau đã biến mất.

Với trí tuệ của Năng đoạn Kim cương, chúng ta có thể ngừng lo lắng về tất cả các khía cạnh khác trong cuộc đời của chúng ta. Thu nhập của chúng ta là đến từ các hạt giống; sức khỏe của chúng ta là đến từ các hạt giống; và mối quan hệ của chúng ta là đến từ các hạt giống - tất cả đều sẽ xuất hiện đúng lúc, như lúa sau năm tháng và đứa bé sau chín tháng.

Ngay lúc này, mỗi sáng, chúng ta đều đi ra ngoài, vào trong thành phố của mình giống như Woklok rời khỏi hang để đi tìm thóc gạo. Chúng ta có thể tìm thấy nhưng cũng có thể không: sếp có thể cho chúng ta tăng lương nhưng công ty cũng có thể xuống dốc. Andy có thể ở lại nhưng Andy cũng có thể tìm thấy người khác và bỏ đi.

Giống như những đứa trẻ, chúng ta học cách sống với sự không chắc chắn này, và khi chúng ta già đi, những người giải quyết nó tốt nhất được coi là những người thích nghi giỏi nhất trong số chúng ta. Nhưng có thể đó là một sai lầm. Có thể chúng ta đã được lập trình để chấp nhận những thất bại ngẫu nhiên, có thể chúng ta đã bị tẩy não để tin rằng không thể dự đoán chuyện gì sẽ xảy ra trong cuộc sống của chúng ta.

Tức có nghĩa là chúng ta sẽ không bao giờ có được bất kỳ sự an toàn nào, về bất cứ thứ gì. Chẳng trách sao Nina lại không thể tận hưởng những khoảng thời gian tốt đẹp ở bên Andy, vì sâu bên trong, cô biết rằng nó có thể tan vỡ bất kỳ lúc nào.

“Vậy thì chúng ta cần gieo một sự an toàn nào đó,” tôi bảo cô.

“Làm thế nào?”

“Bạn biết phương pháp rồi mà. Quyết định điều mình muốn - giới hạn nó trong một câu duy nhất - rời đi đến bước Starbucks thứ hai: dựng ăng-ten lên và bắt đầu tìm kiếm một người mà bạn quen cũng cần điều tương tự. Bạn muốn tiền, hãy giúp những người khác có nó; bạn muốn sức khỏe, hãy giúp những người khác khỏe mạnh. Bạn muốn sự an toàn...”

“Tôi cần tìm một người cũng cần sự an toàn: một người khác cũng cảm thấy bất an.”

“Phải. Rồi đến bước Starbucks thứ ba - giúp họ tìm sự an toàn. Nghe này, nó bắt đầu với việc chỉ cần lắng nghe thôi, chỉ cần có ai đó để bạn lắng nghe thôi. Đến khi bạn của bạn cảm thấy có chút an tâm về bạn, có chút an toàn trong tình bạn của bạn, thì bạn có thể nói với họ về việc gieo các hạt giống để có sự an toàn, với một người khác mà họ biết.”

Chúng tôi ngừng lại; Nina nhìn về phía mặt trời - một phần nhỏ vẫn còn nhìn thấy được, ngay phía trên đường chân trời - và cô khởi động chiếc xe để về nhà. Khi chúng tôi đi trên đường, tôi bổ sung thêm một chút nữa.


“Cũng có tác dụng nếu bình thường, bạn là người rất đáng tin cậy; nếu mọi người có thể tin tưởng ở bạn. Hãy bảo đảm mình luôn có mặt đúng giờ ở điểm hẹn đó trong ba tuần tới. Nếu bạn nói với một người nào đó rằng hai bạn nên ăn trưa với nhau thì hãy làm theo điều đó. Nếu bạn gửi cho những người khác những tấm thiệp sinh nhật hoặc quà tặng nhân dịp ngày lễ nào đó thì hãy bảo đảm họ nhận được chúng đúng lúc. Hãy trả lời những bức thư mà bạn hứa trả lời, vào lúc bạn hứa trả lời. Hãy giúp cuộc sống của những người khác trở nên dễ dự đoán hơn một chút.”

“Tôi hiểu rồi,” Nina nói, và trong tôi xuất hiện một cảm giác kỳ lạ - thỉnh thoảng nó lại xuất hiện, gần như ở bất cứ đâu - đó là, cô đã bịa ra toàn bộ cuộc nói chuyện để tôi có thể đối mặt với các cảm giác sợ hãi của chính mình đối với chiếc thủy phi cơ kỳ lạ và phải tìm hiểu xem chúng đến từ đâu đến.

Trong suốt quãng đường về nhà, mỗi người chúng tôi đều chìm trong sự yên lặng của riêng mình.

# MỘT TỔ ẤM

## CÂU HỎI 33

 *Tôi nghĩ đã đến lúc hai vợ chồng tôi thử mua một ngôi nhà nhưng anh ấy ngại, không muốn đưa ra một cam kết lớn đến như vậy. Tôi phải tạo nghiệp gì để anh ấy hứng thú hơn với việc cùng nhau xây dựng một tổ ấm?*

Tôi nhận được rất nhiều phiên bản khác nhau của câu hỏi này từ mọi người ở khắp nơi trên thế giới, đặc biệt là khi có quá nhiều người trong số họ hứng thú với một con đường tinh thần. Đây không chỉ là câu hỏi về việc mua một ngôi nhà hay là không, nó còn là câu hỏi về vai trò của những thứ mà chúng ta sở hữu trong cuộc sống, cũng như ý nghĩa của lòng ham muốn.

Kaye hỏi tôi câu hỏi này khi chúng tôi đang tận hưởng một khoảnh khắc im lặng hiếm hoi trong một lần tôi đến Việt Nam giảng dạy; khi đó, cô và chồng cô, Alex, đang ở trong đoàn và tất cả chúng tôi đang ngồi trong một quán cà phê nhỏ nằm bên cạnh một cái hồ rất đẹp ở giữa một khu rừng có rất nhiều cây cối. Chúng tôi ngắm những người dân địa phương đang đôn những đứa con của họ đi về phía những chiếc thuyền buồm nhỏ mà các gia đình đã thuê cho ngày hôm đó.

Tôi quay sang Alex để hỏi ý kiến của anh về câu hỏi này.

“Không phải là tôi không chịu cam kết,” anh bắt đầu. “Chỉ là tôi có những câu hỏi lớn về việc sở hữu một thứ to tát như vậy.”

Ý tôi là, Geshe Michael, ông chính là người dạy cho chúng tôi những giáo lý của đức Phật về nơi để ngủ, cũng như tất cả những thứ khác...”

Tôi gật đầu. Trong những ngày đầu tiên của Phật giáo ở Ấn Độ, các vị sư phụ khá cương quyết về việc mọi người - đặc biệt là các nhà sư - phải coi nhẹ những thứ mà họ sở hữu. Lý do bạn thấy những nhà sư Tây Tạng mặc chiếc áo choàng đỏ nâu đó là bởi nó có thể trở thành chiếc túi

ngủ vào ban đêm; kinh có quy định rằng một nhà sư phải “coi bất kỳ gốc cây nào mà người đó đi qua là nhà của mình khi đến thời điểm đi ngủ.”

Alex nói tiếp: “Và còn bài học về ổ cứng nữa chứ, bỏ đi bất kỳ thứ gì mà bạn đã không sử dụng trong vòng 6 tháng.”

Đây là một bài học về sự giản dị mà tôi cố gắng khiến mọi người hứng thú với nó. Nếu tôi hỏi bạn có bao nhiêu đôi giày, tâm trí bạn sẽ quay về nhà, đi đến tủ quần áo của bạn, đặc biệt là đến *phía sau* của tủ quần áo. Bạn nhìn thấy từng đôi giày - màu sắc, kiểu dáng, và cả mức độ đi - trong đôi mắt của tâm trí bạn dù cho đã từ rất lâu rồi bạn không đi chúng. Và bạn có thể nhìn thấy điều này là bởi bạn có một kho chứa tất cả các đôi giày và những thứ khác mà bạn sở hữu ở ngay đây, bên trong tâm trí bạn, cứ như thể tất cả chúng đều được lưu ở một ổ cứng bên trong máy tính.

Ổ cứng của bạn không phải là vô hạn

Và ổ cứng của tâm trí bạn, cũng giống như ổ cứng của máy tính, nó có giới hạn. Chỉ có một khoảng trống lưu trữ nhất định thôi. Đó là lý do tại sao tôi thích chia sẻ với bạn bè mình ý tưởng rằng hãy bỏ đi bất kỳ thứ gì họ sở hữu mà đã không sử dụng trong 6 tháng. Nếu không như vậy thì sẽ chẳng còn *khoảng trống* nào trong tâm trí để đạt được sự giác ngộ về tinh thần mà nhiều người trong chúng ta đang tìm kiếm nữa.

Ít nhất đó là Mức Một.

“Tất cả những điều đó đều đến từ Vinaya,” tôi trả lời Alex. “Những quy tắc mà đức Phật đặt ra cho các tăng và các ni.” Tôi ngừng lại. “Rất nhiều người thử cái phương pháp 6 tháng này đều quay lại gặp tôi với cùng một câu hỏi.”

“Đó là?”

“Ý tôi là họ đều có những thứ mà họ không sử dụng trong 6 tháng nhưng họ nghĩ rằng sau này có thể chúng sẽ có ích nên họ lại giữ lại trong nhà.”

“Ví dụ?”



“Ví dụ như, tôi cũng không biết nữa, một chiếc khăn len mà bạn chỉ quàng vào ba ngày lạnh nhất trong năm chẳng hạn. Nhưng khi ngày đó đến, bạn thật sự vui mừng vì đã không vứt nó đi.

Nghe đây, chúng ta hãy quay trở lại với Vinaya. Các nhà sư chỉ được phép có hai cái áo choàng, không hơn. Nhưng có thứ gọi là Một Biến Cố. Các nhà sư có hơn 250 giới và với từng giới trong số đó đều có Một Biến Cố. Tức là ban đầu, không có quy tắc nào cấm làm một việc gì đó nhưng rồi có chuyện xảy ra và họ phải đặt ra quy tắc.

Nói cách khác, bạn làm gì nếu bạn chỉ được cho phép có hai bộ áo choàng nhưng một bộ bắt đầu bị rách hết ra và có người cho bạn đủ vải để làm một cái mới? Bạn có nghĩa vụ phải tận dụng công dụng của một bộ áo choàng hết mức có thể, tức là mặc nó cho đến khi nó *thực sự* rách hết ra. Ý tôi là - nếu biết rằng những chiếc áo choàng có thể sẽ rách hết ra trong một hai tháng nữa - thì bạn có được phép giữ vải cho đến khi bạn cần làm những cái áo choàng mới không?”

“Thế đức Phật quyết định như thế nào?”

“Đức Phật quyết định là có thể sẽ rất nguy hiểm nếu cho phép các tăng và ni bắt đầu lưu giữ đồ mà họ có thể cần đến sau này. Vì vậy, bình thường, chắc chắn bạn phải *cần* một bộ áo choàng mới và bạn phải may tấm vải thành áo choàng trong vòng 10 ngày, nếu không bạn phải tặng tấm vải cho người khác cần nó. Nếu không làm như vậy, bạn sẽ bắt đầu có thói quen lưu giữ đồ đạc, trữ những thứ mà bạn nghĩ bạn muốn hoặc bạn nghĩ bạn có thể cần, rồi đồ đạc sẽ choán hết tâm trí bạn và ngôi nhà của bạn.”

“Phải,” Alex nói, nhướn lông mày nhìn Kay. “Chỉ riêng việc sở hữu *ngôi nhà* thôi đã hút cạn tâm trí bạn hơn tất cả rồi.”

Trong các buổi học ở tu viện, chúng tôi dành đến bốn giờ một ngày ở ngoài trời, trong một công viên có tên là Sân Tranh Luận. Ở đây chúng tôi học cách đặt câu hỏi cho nhau bằng những tiếng la hét trong khi thực hiện những động tác như trong võ thuật; có một câu chuyện có

thực là, một hôm, khi tôi đang ở Sân Tranh Luận thì một bác nông dân đi ngang qua đó đã gọi cảnh sát để báo cáo việc các nhà sư đang tổ chức bạo loạn. Tuy nhiên, dù thế nào thì chúng tôi cũng thích những câu hỏi mang tính thách thức.

“À,” tôi nói nhỏ, “còn có Mức Hai nữa.” Tôi liếc nhìn Kay một cách tinh quái để cô an tâm.

“Mức Hai là con đường của Bồ Tát: một người nguyện phụng sự cho hạnh phúc của cả thế giới. Việc này thông thường sẽ xảy ra ở ngoài thế giới chứ không phải khi ngồi thiền trong động - mặc dù việc thiền trong động là rất quan trọng vì nó trợ giúp và hỗ trợ công việc ở ngoài thế giới.

Có một tập hợp những lời nguyện dành cho những người đi theo con đường của Bồ Tát - những lời nguyện được xây dựng dựa trên những lời nguyện của những người đã được phong. Một trong những lời nguyện đó nói rằng một vị Bồ Tát không được phép từ chối tặng phẩm vật chất nếu có thể tận dụng nó để phục vụ người khác. Một vị tăng hay ni không được giữ một mảnh vải nhỏ quá 10 ngày mà không sử dụng để làm áo choàng cho mình; nhưng một vị tăng hay ni, hay bất kỳ ai khác, mà cam kết đi theo con đường Bồ Tát bắt buộc phải nhận cả một nhà kho chứa đầy vải, và nếu cần thiết thì trữ vải trong nhiều năm, cho đến khi họ có thể sử dụng nó để may quần áo cho người nghèo.”

“Tức là chúng tôi *nên* mua một ngôi nhà à?” Alex la lên.

“Đúng và không đúng,” tôi trả lời. “Alex hoàn toàn đúng khi nói rằng một ngôi nhà có thể hút cạn rất nhiều năng lượng tâm linh và tinh thần của bạn nếu nó không được dùng cho một mục đích cao hơn. Nhưng nếu khi mua nhà, cả hai bạn đều cam kết sử dụng ngôi nhà để giúp người khác thì mọi chuyện sẽ đảo ngược. Khi mà vị Bồ Tát sở hữu một nhà kho chứa đầy vải với dự định sử dụng nó cho người khác, thì cứ mỗi ngày trôi qua, lại có một lượng khổng lồ những hạt giống tốt được gieo vào trong tâm trí của vị Bồ Tát đó, dù cho vị đó vẫn chưa làm gì với

số vải.”

“Cam kết giúp đỡ những người khác ư?” Kaye trông có vẻ hơi mông lung - tôi đoán cô đang nghĩ rằng tôi muốn họ mở một bếp ăn hoặc một nơi trú chân cho người vô gia cư trong căn nhà mới của họ.

“Mức Ba,” tôi nói ngắn gọn. “Nó có liên quan đến tầm nhìn.”

“Tầm nhìn?”

“Nó được gọi là Đạo Kim cương - con đường cao nhất trong tất cả. Bạn bắt đầu với Vinaya để học cách sống một cuộc sống đơn giản, và điều này cung cấp cho bạn nền tảng để đi theo con đường của Bồ Tát, rèn luyện để phục vụ tất cả chúng sinh. Những người đã làm tốt việc rèn luyện này rồi sẽ tiến vào Đạo Kim cương.”

“Thế nó có liên quan gì đến ngôi nhà?” Alex hỏi.

“Trong Đạo Kim cương, ngôi nhà trở thành một trụ sở.”

“Trụ sở của cái gì?” Kaye hỏi.

“Các siêu anh hùng,” tôi trả lời. “Superman/Wonder Woman/ Iron Man/Spiderman... và cả nữ thần nữa.

Đó sẽ là bạn,” tôi cười và gật đầu với Kaye.

“Nữ thần?” Họ đồng thanh đáp lại.

“Một người phụ nữ thực hành Đạo Kim cương có thể lấy chính mảnh vải đó, may nó thành một cái áo choàng thật đẹp, và đi xung quanh nhà cả ngày, giả vờ mình là một thiên thần.”

“Việc này sẽ giúp những người khác... như thế nào?” Alex hỏi.

“Một dạng kiểu như lấy mục tiêu làm con đường; lần đầu tiên cô ấy bước vào ngôi nhà mới...”

(Kaye mỉm cười.)

“... cô bước đi xung quanh thật chậm rãi, với một tầm nhìn rằng cô và chồng đã đang sử dụng ngôi nhà như một tổ ấm hạnh phúc và ấm áp mà họ có thể dựa vào để phục vụ người khác rồi.”


“Tôi cho rằng thế có nghĩa là,” Kaye nói nhẹ nhàng, trông cô đã lộng lẫy hẳn lên rồi, “một bữa tối, chẳng hạn một tuần một lần, dành cho

những người vô gia cư ở khu vực xung quanh. Đó là điều mà một thiên thần sẽ làm với ngôi nhà của mình.”

Alex gật đầu và có vẻ như giao dịch đã xong.

## LÀM CÙNG NHAU

### CÂU HỎI 34

 Tôi rất thích yoga, và tôi cảm thấy rằng nó thực sự sẽ giúp cả hai vợ chồng tôi sống một cuộc sống năng động hơn, trường thọ hơn - nhưng chồng tôi không thích và ông ấy sẽ không chịu đi học với tôi. Tôi cần gieo hạt giống gì để khiến ông ấy thích yoga?

Elizabeth hỏi tôi câu hỏi này trong phòng khách nhà bà khi tôi đến thăm bà cùng người chồng của bà, Jeremy. Cả hai đều đã hơn 60 tuổi. Thực ra đến thăm Elizabeth và Jeremy chủ yếu chỉ là đến thăm Elizabeth, vì sau khi vẫy tay chào khi bạn mới bước vào, Jeremy sẽ quay lại căn phòng có để ti-vi. Thật buồn vì đây chính là nơi mà trong những năm gần đây, ông dành phần lớn cuộc đời mình ở trong đó. Thuyết phục Jeremy tập yoga dù chỉ trong 10 phút thôi cũng là một thử thách thực sự.

Khi suy nghĩ xem mình sẽ tiếp cận thử thách này như thế nào, tôi nhớ lại tất cả những sai lầm lớn mà mình đã mắc phải trong quá khứ, trong đó có việc phán xét bên nào có lỗi khi những người tôi quen gặp vấn đề trong chuyện tình cảm. Tôi nhớ đến Nick và Tammy - Nick thực sự rất nóng tính, tất cả chúng tôi đều biết điều đó, và đôi lúc anh ấy hoàn toàn mất kiểm soát. Tammy bỏ anh ấy, và trong khoảng suốt một năm, anh ấy luôn ở vào tình trạng tức giận, liên tục đưa ra những nhận xét cay nghiệt về việc cô đã lừa dối anh như thế nào. Chúng tôi không thấy có bất kỳ người đàn ông nào khác đột nhiên xuất hiện, vì vậy chúng tôi cho là anh ấy chỉ đang chửi bới lung tung thôi. Nhưng khoảng hai năm sau, Tammy thú nhận với tôi rằng cô đã lừa dối người bạn đời của

mình - và tôi học được một bài học về việc phán xét mối quan hệ của người khác.

Bài học của câu chuyện: Ông Jeremy đang ngồi trước màn hình ti-vi kia chưa chắc đã là người có lỗi trong mối quan hệ đang bị mắc kẹt này. Có thể đó sẽ *không bao giờ* là người mà chúng ta tưởng là như thế.

Tôi bắt đầu dẫn Elizabeth ra quán Starbucks. “Hãy nói trong một câu thôi,” tôi bảo bà. “Trong một câu thôi, nói cho tôi biết bạn muốn gì.”

“Tôi muốn ông ấy cởi mở hơn với việc thử các thứ mới, đặc biệt là những thứ mà chúng tôi có thể làm cùng nhau. Làm sao tôi có thể khiến ông ấy nghe tôi? Tôi có nên nghiêm khắc với ông ấy không? Kiểu như bắt ông ấy đứng lên cân trong phòng tắm và mắng ông ấy vì đã ăn uống thiếu điều độ chẳng hạn? Hay tôi nên hối lộ ông ấy, thưởng cho ông ấy đi ăn kem nếu ông ấy đi học yoga với tôi?”

Tôi tự cười với chính mình. Đây đúng là một Giao dịch Kim cương điển hình. Tôi sẽ cần giải thích một chút ở đây - về những “kẻ ăn ở đáy” trong ngành kim cương.

Trung tâm ngành kim cương của cả nước Mỹ là phố 47 ở thành phố New York, chủ yếu là đoạn nằm giữa đại lộ 5 và đại lộ 6. Dọc hai đại lộ này còn có những biểu tượng thời trang như Saks Fifth Avenue, Tiffany’s, và Bergdorf Goodman. Phần lớn các viên kim cương khi vào trong đất nước này thì đều đi qua những tầng trên của căn nhà số 580 đại lộ 5, nằm ở góc Tây Bắc của đại lộ 5. Ở bên dưới, các cửa hàng ở tầng một chính là những “kẻ ăn ở đáy.”

Những “kẻ ăn ở đáy” kiếm chác dựa trên thực tế rằng con phố này nổi tiếng vì những giao dịch kim cương lớn diễn ra ở các tầng trên. Chúng đứng nổi bật ngoài vỉa hè và dụ dỗ các du khách ngây thơ tham gia vào một giao dịch giúp họ tiết kiệm được rất nhiều tiền tại trung tâm giao dịch kim cương lớn nhất thế giới.

Giao dịch kim cương diễn ra khi một cặp đôi trẻ bước vào một cửa hàng để tìm mua một chiếc nhẫn cưới. Người bán hàng cho họ xem một

viên đá màu vàng nổi bật. Chú rể đang phải chịu đựng Hội chứng Đàn ông đi mua sắm, đôi mắt hiện rõ vẻ uể oải sau khi vừa đi hết cả phố và xem xét 200 chiếc nhẫn cưới. Chẳng thèm nhìn, anh ngay lập tức tuyên bố rằng viên đá này là một giao dịch tốt.

Cô dâu lúc nào cũng là vị khách hàng khó tính hơn. Cô ngay lập tức chú ý đến màu vàng.

“Ồ,” người bán hàng mỉm cười. “Bạn muốn một viên kim cương *trắng* phải không?”

“Phải,” cô trả lời thành thực.

Người bán hàng đưa cho cô một viên đá màu trắng nhưng bên trong lại lộ chỗ những chấm đen lớn. Cô nhìn thấy những chấm đó nhưng cô chưa kịp mở miệng thì người bán hàng đã hét lên, “Thế bạn thích cái nào, cái trắng hơn hay cái trong hơn?”

Đừng rơi vào cái bẫy Giao dịch Kim cương

Lần này, cô mở được miệng nhưng người bán hàng đã “phủ đầu” cô hoàn toàn bằng một lựa chọn khác: “Bạn sẽ trả bằng tiền mặt hay bằng thẻ tín dụng?” Sau đó, ông ta nối tiếp ngay bằng câu, “Bạn muốn để trong hộp đỏ hay hộp xanh?”

Khi phải đối mặt với một đồng các quyết định, phần lớn mọi người sẽ chỉ dựa vào cảm tính và cố gắng đưa ra các quyết định mà không tự hỏi xem mình có thực sự *cần* phải ra một quyết định không. Hãy ghi nhớ điều này: *Trong hệ thống Năng đoạn Kim cương, gần như mọi quyết định chúng ta đưa ra đều có liên quan đến hai lựa chọn tồi tệ.*

Thế nên, “Elizabeth này,” tôi hỏi bà, “khi bạn mắng Jeremy thì có phải lúc nào cũng có tác dụng không? Bạn có luôn luôn nhận được điều mình muốn không?”

“À, không, nhưng thỉnh thoảng thì nó cũng có tác dụng.”

“Còn nếu bạn hối lộ ông ấy một que kem để ông ấy làm những điều bạn muốn thì có phải lúc nào cũng có tác dụng không?”

“Không, nhưng lại thế - thỉnh thoảng thì nó cũng có tác dụng,”

Tôi để lại cuộc tranh luận này cho đoạn sau.

“Thế thì nghe đây; cả hai lựa chọn đó tôi đều thấy không tốt lắm. Tại sao chúng ta không đơn giản là đi thẳng vào cội rễ của vấn đề?”

“Chúng nghiệm xem ti-vi của Jeremy ư?”

“Ở một khía cạnh nào đó thôi,” tôi nói. “Bạn nghĩ nó đến từ đâu? Tại sao bạn phải dành cả cuộc đời mình ở bên một người mà thà xem thời sự còn hơn là hỏi thăm bạn, ngày hôm nay của bạn thế nào?”

“Tôi không biết,” bà thành thật trả lời. “Khi tôi mới gặp ông ấy, chúng tôi đã ở bên nhau rất vui vẻ: chúng tôi đi du lịch rất nhiều, ông ấy cười suốt ngày.”

“Thế bạn nghĩ trong tâm trí mình có thể có loại hạt giống nào mà khiến bạn thấy một người ở gần mình không có một chút hứng thú nào với những người khác ở trong phòng? Ý tôi là, bạn đang làm những việc gì mà có thể khiến bạn phải nhìn thấy ông ấy như thế này?”

Elizabeth suy nghĩ một lát. “Có một điều chắc chắn là cả đời mình tôi chưa bao giờ ngồi xem ti-vi cả ngày.”

Tôi mỉm cười, “Một quả dưa hấu lớn hơn một hạt dưa hấu rất nhiều. Có bất kỳ một việc *bé con con* nào trong cuộc đời bạn mà bạn đang làm có thể liên quan đến việc lờ đi những người khác xung quanh bạn không?”

Elizabeth lại ngẫm nghĩ, lần này lâu hơn một chút.

“Nói thật với ông,” bà nói, “cả ngày tôi thường xuyên lờ mọi người đi trong những việc nhỏ nhặt.

Chẳng hạn như, có người ở công ty kể cho tôi nghe một câu chuyện dài về chồng của cô ấy và được một lúc thì tôi bắt đầu lơ đãng. Ý tôi là, tôi rất cẩn thận về việc lịch sự - tôi không quay đi ngay khi họ bắt đầu kể lần thứ 100 câu chuyện chồng họ không bao giờ chịu rửa bát. Tôi ngồi xuống, nhìn họ, và cố tập trung vào những gì họ đang nói.”

“Nhưng?”

“Nhưng ý tôi là, chỉ sau vài phút, tôi không còn muốn nghe về các vấn

đề của người khác nữa - bản thân tôi vốn đã có thừa các vấn đề của riêng mình rồi. Vì vậy, tôi có ở lại và tôi có lắng nghe nhưng thỉnh thoảng tôi lại lơ đãnh... hoặc có thể, tôi sẽ bắt đầu nghĩ về những thực phẩm mà tôi cần mua trên đường về nhà sau khi tan sở.”

Ở bên trong, điều này khiến tôi cười khoái chí. Chúng ta đã nói về nó một chút ở câu hỏi 14. Thật *khó* để thực sự tập trung vào những gì người khác đang nói, đơn giản là bởi họ lúc nào cũng nói về điều họ muốn, còn *chúng ta chỉ đơn giản là hứng thú hơn với điều chúng ta muốn*. Và Elizabeth vừa vô tình đề cập đến hai trở ngại lớn nhất của việc thiền. Trở ngại đầu tiên là phân tâm - nghĩ về những thứ khác (thực phẩm) trong khi chúng ta đang cố gắng tập trung vào một thứ (các vấn đề của bạn chúng ta). Trở ngại thứ hai là lơ đãnh: trở nên ù lì hay buồn ngủ, và đánh mất hoàn toàn sự tập trung của chúng ta. Có một cách rất hay để chống lại cả hai trở ngại này, đó là một bài tập của người Tây Tạng có tên là *dakshen jewa*; chúng ta hãy xem liệu chúng ta có thể thuyết phục Elizabeth thử làm theo hay không.

“Nghe này, Elizabeth,” tôi nói. “Mấu chốt của việc gieo hạt là cung cấp cho người khác chính cái thứ mà chúng ta muốn trước. Để làm điều đó, chúng ta cần *tìm ra* điều họ muốn là gì. Để làm điều đó, chúng ta cần lắng nghe họ, và lắng nghe một cách chăm chú.

Khi bạn mới thử phương pháp hạt giống này - khi bạn lần đầu tiên đưa một người khác ra một quán cà phê để lắng nghe các nhu cầu của họ - thì rất tự nhiên, bạn sẽ khám phá ra rằng mình có một sự chống cự rõ rệt đối với việc lắng nghe các vấn đề của người khác. Có một thủ thuật rất thông minh mà người Tây Tạng sử dụng để vượt qua sự chống cự này.”

“Thủ thuật đó là gì?” Bà hỏi.

“Biến nó thành một trò chơi. Người phụ nữ ở công ty thích nói về chồng mình tên là gì?”

“Mary.”



“Được, Mary thì Mary. Giờ thì nghe này, tất cả chúng ta đều quan tâm đến bản thân mình hơn bất kỳ ai khác. Đó gần như là một thói quen không thể phá vỡ. Vì vậy, bạn đừng có thử làm gì.

Hãy tiếp tục tập trung vào điều Elizabeth muốn, nhưng hãy đổi tên với Mary trước.”

“Đổi tên?”

“Phải, đổi tên. Giờ Elizabeth là Mary và Mary là Elizabeth. Sau đó, bạn chỉ cần tiếp tục tập trung vào điều Elizabeth muốn thôi. Khi làm như vậy thì việc ngồi lắng nghe chăm chú người bạn của mình ở công ty sẽ trở nên vô cùng dễ dàng.”

“Hừm,” Elizabeth nói, nhướn mày lên. “Nghe kỳ quặc nhỉ?”

“Kỳ quặc nhưng có tác dụng đấy,” tôi nói. “Hãy thử đi.”

“Thế... nếu tôi cứ tiếp tục tập trung chú ý đến... đến Elizabeth, người đang ngồi cạnh tôi ở trong căng-tin công ty và nói với tôi về tất cả những vấn đề mà cô gặp phải với chồng mình thì việc này sẽ gieo các hạt giống để đến một ngày, Jeremy sẽ đột nhiên hỏi liệu ông ấy có thể đi tập yoga với tôi không, phải vậy không?”

“Chính xác. Tức là, cuối cùng, ông ấy sẽ *lắng nghe* bạn. Vì bạn đã gieo các hạt giống để điều đó xảy ra, bằng cách lắng nghe những người khác.”

Elizabeth gật đầu, như thể tất cả những chuyện này hoàn toàn hợp lý. Mà thực tế là nó như thế thật. Bỗng một đám mây nhỏ bay qua mặt của cô ấy.

“Nhưng nếu tôi có thể thay đổi cách Jeremy đáp lại tôi, bằng cách thay đổi một thứ gì đó trong hành vi của chính mình...” Cô ngáp ngừng.

Cô nuốt nước bọt và nói nốt câu: “... thì cách hành xử của ông ấy từ trước đến nay, toàn bộ cái việc ngồi trước màn hình ti- vi, đều đến từ tôi.”

“Phải. Nói cách khác, tất cả mọi thứ và tất cả mọi người xung quanh chúng ta - trong tất cả mọi lúc - đều đến từ chúng ta: *tất cả đều là lỗi của chúng ta*. Nó còn có nghĩa là mọi thứ tốt đẹp cũng đều do chúng ta mà

ra, và mỗi người chúng ta đều có sức mạnh để thay đổi toàn bộ thế giới.”

# NHỮNG VẤN ĐỀ VỀ GIẤC NGỦ

## CÂU HỎI 35

*H*ai vợ chồng tôi ngủ chung một giường nhưng chúng tôi thường khó có thể ngủ được đủ giấc vào ban đêm: anh ấy phải dậy đi vệ sinh, hoặc (theo lời anh ấy) tôi kéo chăn của anh ấy - hoặc một trong hai chúng tôi ngáy. Nghiệp có thể thay đổi chuyện này không?

Nghiệp có thể thay đổi mọi chuyện, còn những thứ khác không thể thay đổi bất cứ chuyện gì

Vào thời điểm này, có một điều bạn thực sự cần nắm rõ và nó không dễ. *Nghiệp có thể thay đổi mọi chuyện, còn những thứ khác không thể thay đổi bất cứ chuyện gì.* Tức là, sẽ không có thứ gì mà có khả năng làm được chuyện gì đó lại làm được chuyện đó, trừ phi chúng ta có các hạt giống để nó hoạt động. Và nếu chúng ta không có các hạt giống để nó hoạt động thì không có thứ gì có thể làm được bất cứ chuyện gì. Luôn luôn là như vậy, với tất cả mọi thứ. Điều đó có nghĩa là chúng ta chắc chắn có thể giúp hai bạn này đều có được giấc ngủ ngon vào ban đêm - trên cùng một chiếc giường. Rất đơn giản, chỉ cần gieo các hạt giống cần thiết thôi. Nó bắt đầu bằng việc đi sâu vào bản chất của vấn đề và diễn đạt nó trong một câu duy nhất.

Đây là thử thách mà tôi đặt ra cho Phyllis, khi hai vợ chồng cô gặp tôi trong một quán cà phê nhỏ tại Brive, nằm ở trung tâm nước Pháp. Họ vừa mới trở về từ một kỳ nghỉ ở vùng nông thôn nước Pháp. Chuyến đi kết thúc sớm do hai người bắt đầu trở nên khó chịu với nhau khi cả hai đều không có được một giấc ngủ ngon trong gần ba tuần lễ.

Nếu bạn đã từng ở trong tình huống này, bạn biết rằng vào lúc đó, bạn không thể nhận ra chuyện này tồi tệ đến thế nào vì bạn không ngủ đủ giấc để có thể thấy được tâm trí mình đã trở nên trì độn ra sao. Trong một mối quan hệ, việc thiếu ngủ không chỉ gây ra những điều bất

tiện; mà nó còn có khả năng hủy hoại toàn bộ mối quan hệ đó, một hậu quả mà cả hai bên dường như đều không nhận ra.

Phyllis ngừng lại suy nghĩ khi đang ăn một chiếc bánh mì Pháp vị sô-cô-la còn Jessie nhìn chăm chăm vào chiếc bánh sừng bò của mình một cách lịch sự; nhưng tai anh ấy rõ ràng đang vểnh lên - chắc chắn anh ấy muốn vấn đề này được giải quyết, nếu ngay trong tối nay thì càng tốt.

“Tôi nghĩ là,” cô bắt đầu, “tôi muốn ban đêm mình có một giấc ngủ trọn vẹn, không bị tỉnh giấc giữa chừng. Thực sự thì toàn bộ chuyện này chỉ là tôi không muốn bị gián đoạn mà thôi.”

Ở câu hỏi 23, chúng ta đã nói về việc tại sao tất cả chúng ta đều cần một khoảng thời gian không bị gián đoạn. Chúng ta đã nhất trí rằng, trong việc duy trì một trạng thái tâm trí hạnh phúc và cân bằng thì những khoảnh khắc tập trung không bị gián đoạn có tầm quan trọng không kém gì những thức ăn tốt cho sức khỏe. Nhưng ở đây, chúng ta hãy nói cụ thể hơn vào việc làm thế nào chúng ta có thể tiến hành một cuộc nói chuyện.

“Khá nghiêm trọng đấy,” tôi nói, “khi giấc ngủ của bạn liên tục bị gián đoạn - ý tôi là, nếu chuyện này tiếp diễn trong một thời gian đủ dài thì nó có thể khiến gần như bất kỳ ai cũng có thể trở nên bất hạnh và phi lý.” Đột nhiên, Jessie ngẩng đầu lên, nhưng anh ấy đủ thông minh để kịp giữ miệng của mình lại.

“Phải,” Phyllis trả lời.

“Vậy thì chúng ta hãy tìm ra nguyên nhân của vấn đề này: một cái gì đó nhỏ nhặt hơn...” tôi gợi ý cho cô ấy.

“Một cái gì đó nhỏ nhặt hơn *nhiều*” Phyllis đồng ý, “so với việc bị lôi ra khỏi giấc ngủ hết đêm này đến đêm khác.”

“Phải.”

Bạn sẽ biết mọi người đã bắt đầu hiểu về ý tưởng hạt giống nếu họ ngừng lại suy ngẫm, nhìn đăm đăm ra bên ngoài để tìm nguyên nhân thực sự của một cái gì đó, rồi khuôn mặt họ trở nên bối rối khi đột

nhiên họ nhận ra bản thân họ *chính là* nguyên nhân đó. Phyllis liếc sang Jessie.

“Tôi khiến người khác bị gián đoạn rất nhiều lần,” cô nói.

“Thực ra, *cả hai* chúng tôi đều thế.” Và tôi thấy một tia sáng khác lóe lên trong đầu cô ấy.

“*Liệu hai người có thể cùng nhau tạo ra một hạt giống không?*” Cô hỏi.

“Có và không. Ý tôi là, không ai có thể tạo ra một hạt giống cho người khác. Nếu có thể thì tuần trước tôi đã không phải đến nha sĩ để khoan răng rồi.”

“Sao lại thế?” Jessie hỏi, và tôi có thể nhận ra anh ấy đang bị hút vào cuộc nói chuyện.

“Ý tôi là, cho đến hiện tại thì có rất nhiều người tốt trên thế giới này, phải vậy không?”

“Vâng, chắc chắn rồi.”

“Ý tôi là, chắc trên thế giới phải có những người thực sự tốt, biết về các hạt giống từ rất lâu rồi đúng không? Họ biết về Nguyên tắc Vàng - làm cho người khác những điều mà bạn muốn họ làm cho bạn; gieo nhân nào gặt quả nấy; những thứ đại loại như vậy.

Và nếu có thể trao cho người khác một hạt giống - kiểu như lấy một hạt giống ra khỏi đầu bạn và đưa nó cho người khác - thì những người này chắc phải làm rồi chứ, phải không?”

“Có vẻ thế.”

“Và nếu những người thực sự tốt này, dù là sống trước chúng ta hay đang sống xung quanh chúng ta đi nữa, có thể lấy hạt giống phải-đến-nha-sĩ-để-khoan-răng ra khỏi đầu chúng ta hoặc cho vào đầu chúng ta hạt giống răng-đủ-khỏe-nên-không-cần-khoan thì tuần trước tôi đã không phải đến nha sĩ rồi, phải vậy không?”

“Phải.”

“Nhưng tôi *vẫn* phải đi,” tôi kết luận. “Điều đó cho thấy rằng họ không thể làm thế. Không ai có thể làm thế. Chúng ta không thể chia sẻ hạt

giống.”

“Thế còn việc cả hai chúng tôi đều bị thức giấc giữa chừng thì sao?” Phyllis hỏi. “Thế không phải là chúng tôi đang chia sẻ cùng một hạt giống sao?”

“Cả hai bạn đều có *cùng* một hạt giống nhưng thế không có nghĩa là hai bạn đang chia sẻ nó. Ý tôi là, giả sử thế này. Có một người bạn của hai bạn đến nhà hai bạn để ăn tối và muốn kể cho hai bạn nghe về kỳ nghỉ mới đây của cô ấy, nhưng hai bạn lại liên tục ngắt lời cô ấy; cuối cùng cô ấy cũng không muốn nói nữa và buộc phải lắng nghe hai bạn nói về bất kỳ chủ đề nào mà hai bạn muốn nói.

Ý tôi là, giả sử hai bạn không *chú ý* đến việc cô ấy đang cố nói điều gì đó - và cả hai bạn đều không chú ý như nhau.

Khi đó, mỗi bạn đều gieo những hạt giống tương tự nhau vào tâm trí mình và sau này, khi những hạt giống đó chín trong tiềm thức của hai bạn thì hai bạn sẽ gặp phải những sự gián đoạn khá nghiêm trọng. Và rồi...”

“Và rồi anh ấy sẽ dậy đi vệ sinh, hoặc tôi sẽ kéo chăn của anh ấy. Mỗi chúng tôi đều trải qua sự gián đoạn của riêng mình, có nguyên nhân từ những hạt giống riêng biệt mà chúng tôi đã gieo vào cùng một thời điểm.”

“Đúng thế,” tôi ngừng lại. “Vì vậy, các bạn có thể bắt đầu bằng một việc đơn giản, đó là chú ý đến nét mặt của người khác thật cẩn thận khi các bạn nói chuyện với họ. Cố nắm bắt được bất kỳ dấu hiệu nào cho thấy họ đang muốn nói điều gì đó, và đừng nói ý kiến của mình cho đến khi chắc chắn họ đã nói tất cả những điều họ muốn nói. Nếu bạn thật sự cẩn trọng trong việc này thì hạt giống mới, hạt giống không-làm-gián-đoạn, sẽ được gieo vào trong tiềm thức của bạn và tiêu diệt những hạt giống cũ, những hạt giống khiến giấc ngủ của bạn bị gián đoạn.”

Không hẹn mà gặp, cả hai cùng im lặng. Tôi có thể nhận ra cả Phyllis và Jessie đều đã mệt mỏi với việc bị mệt mỏi đến mức họ sẵn sàng nổ

lực không ngắt lời người khác khi họ đang nói. Họ trông giống như đã sẵn sàng cho bài Thiền Tạ ơn - một bài tập cổ xưa của người Tây Tạng, có tác dụng thần kỳ trong việc chữa chứng mất ngủ.

Vậy nên, “Còn một cách khác để có được một giấc ngủ thực sự ngon vào ban đêm,” tôi nói.

“Cách gì vậy?” Họ đồng thanh trả lời.

Tôi chỉ tay vào hai chiếc đĩa không của hai người họ, trên đó chỉ còn lại những mảnh vụn của hai chiếc bánh mì Pháp ngon tuyệt mà họ đã ăn.

“Ý tôi là, hãy nghĩ đến những công sức đã được đổ vào hai chiếc bánh mì kia. Hai bạn biết đấy, cách đây vài tháng, tôi nghe có người nói rằng một hiệu bánh ở Paris tên là ‘Le Moulin de la Vierge’ có công thức làm ra những chiếc bánh sừng bò ngon nhất, và họ vừa mới cho in công thức đó trong một quyển sách nói về cách làm bánh mì Pháp. Hình như những chiếc bánh sừng bò khó làm đến nỗi Julia Child cũng không dám dạy cách làm chúng trong một quyển sách.

Thế là tôi lên một chiếc ta-xi, đưa địa chỉ cho người tài xế, và chúng tôi đi gần một giờ đồng hồ để đến nơi đó. Tôi hỏi người tài xế có thể đợi tôi được không, và anh ấy đồng ý. Bên trong hiệu bánh, họ bán cho tôi quyển sách đó. Tôi nhét nó vào chiếc túi đeo chéo của tôi và mua hai chiếc bánh sừng bò mang về.

Trở lại xe, tôi đưa một chiếc cho người tài xế và anh trao cho tôi một cái nhìn rất khó chịu. Anh từ chối nhận chiếc bánh và bắt đầu lái xe về. ‘Ông biết đấy, còn những hiệu bánh khác ở Paris mà,’ anh khịt mũi. ‘Ông bắt tôi đưa ông cả một chặng đường dài đến đây chỉ để mua hai chiếc bánh sừng bò thôi ư?’”

Jessie cười khúc khích. “Gần như chỗ nào ở Paris chả có một hiệu bánh,” anh nói.

“Phải, tôi về nhà và thực sự muốn thử công thức làm bánh sừng bò kia. Nhưng trước tiên, tôi phải gõ từng dòng tiếng Pháp vào Google Dịch

để chuyển hết sang tiếng Anh đã. Sau đó, tôi ngồi xuống làm cho mình một chiếc bánh sừng bò để ăn sáng.

Tuy nhiên, kết cục thì nó lại dành cho bữa tối.” Tôi quay sang Jessie. “Ý tôi là, bạn có biết cần bao lâu để làm chiếc bánh sừng bò mà bạn vừa mới xoi chỉ trong năm phút không? Mất gần một giờ đồng hồ để đi đến cửa hàng thực phẩm và mua đầy đủ các nguyên liệu. Sau đó, bạn về nhà, cán bột, rồi ngồi chờ khoảng hai tiếng để nó nở. Tiếp theo, bạn cho bột vào tủ lạnh và đợi thêm nửa tiếng nữa.

Cán bột một lần nữa, cắt thành các hình tam giác và cuộn lại thành hình sừng bò, quét một lớp phủ lên mặt bánh, ngồi đợi một tiếng để nó nở ra thêm.

Cho bánh vào lò và tiếp tục ngồi ở đó, quan sát xem chúng có đổi màu sai không và nếu chúng đổi màu sai thì bạn cần điều chỉnh nhiệt độ. Lấy bánh ra khỏi lò và ngồi chờ bánh nguội. Cái tôi muốn nói là tôi đã đánh vật với những chiếc bánh sừng bò này trong khoảng 6 tiếng đồng hồ!”

“Chà!” Jessie thốt lên. Trông anh có vẻ như đang cảm thấy hơi tội lỗi vì đã ăn bánh quá nhanh.

“Tức là có một người nào đó ở xung quanh đây,” tôi khua tay ra khoảng không, “đã dậy từ trước bình minh để nướng cho bạn chiếc bánh sừng bò này. Một người khác đã phải đến cửa hàng thực phẩm và mua tất cả các nguyên liệu khi chúng vẫn còn tươi. Một người khác lấy tất cả những thứ đó ra khỏi xe tải chở hàng; một người khác lái chiếc xe tải chở hàng từ nhà kho đến đây; một người khác ở nhà kho chất hàng lên xe.

Một người khác lái chiếc xe tải chở bột mì từ nhà xay đến nhà kho, và trước đó là từ nông trại đến nhà xay; một người khác phải dầm mưa dãi nắng để thu hoạch lúa mì; một người khác trồng lúa mì, một người khác xới đất, một người khác tưới nước cho cánh đồng và bón phân.

Mà đó mới chỉ là bột mì thôi nhé; tất cả các nguyên liệu khác đều trải



qua quá trình như vậy. Điều tôi muốn nói ở đây là, bạn vừa gấu nghiền công sức mà những người khác đã phải bỏ ra trong khoảng một năm mà không hề nghĩ đến họ một chút nào cả.”

Jessia xấu hổ.

“Thế bài tập thiền nên làm lúc nào?” Phyllis hỏi.

Tôi gật đầu. “Trước khi đi ngủ, hãy ngồi lên một chiếc ghế thoải mái hoặc ngồi trên giường. Nghĩ đến duy nhất một thứ mà bạn đã ăn hoặc sử dụng ngày hôm nay: có thể là một chiếc bánh sừng bò, một chiếc xe ô-tô, hoặc ngôi nhà của bạn.

Sau đó, nghĩ ngược trở lại về tất cả những người đã phải làm việc để mang đến cho bạn thứ đó, từng người một. Trong tâm trí mình, hãy cảm ơn người bán hàng đã đứng ngoài nắng ở cửa hàng xe ô-tô để cho bạn xem chiếc xe. Hãy cảm ơn người đã lái chiếc xe tải chở xe ô-tô, một chiếc xe tải to lớn và nguy hiểm, để mang chiếc xe ô-tô đó đến cửa hàng. Hãy cảm ơn những người cả ngày phải đứng ở dây chuyền lắp ráp tại nhà máy để lắp ráp từng bộ phận của chiếc xe; hãy cảm ơn những người phải đứng trong nhà máy để làm ra từng bộ phận đó; hãy cảm ơn người công nhân đã đứng cạnh thanh thép nóng chảy dùng để chế tạo bộ phận đó; hãy cảm ơn người thợ mỏ đã mạo hiểm cuộc sống của mình để mang quặng lên.”

“Nhưng tất cả họ đều được trả tiền mà...” Jessie thốt lên. Tôi ngắt lời anh ta ngay lập tức.

“Tất cả họ đều sử dụng từng giờ đồng hồ trong thời gian sống của mình để làm ra cho bạn những thứ mà bạn cần,” tôi thì thầm. “Và không một ai, không một số tiền nào, có thể trả lại cho họ những giờ đồng hồ đó. Họ đang hy sinh cuộc sống của họ cho chúng ta, để chúng ta có thể sống - để chúng ta có thể ngồi đây và thưởng thức một miếng bánh mì.”

Vì vậy, đó chính là thiền, thiền thực sự. Trong trường hợp này, bạn không cần ngồi quay mặt vào tường và khoanh chân. Chỉ cần ngồi thư giãn trên chiếc giường của mình và dẫn tâm trí đi ngược trở lại, thật

chậm rãi, gần như theo một cách thật quý phái, nghĩ về những con người đã cống hiến cuộc sống của họ để bạn có thể sống ngày hôm nay. Hãy cảm ơn từng người một.

Khi bạn thành thạo hơn, số lượng người sẽ ngày càng tăng lên. Không phải chỉ một tá nữa mà lên đến hàng trăm người tham gia vào việc tạo ra chỉ một chiếc bánh sừng bò này: những người xây dựng nên những con đường để chiếc xe tải chở hàng đi; những người bảo trì động cơ của xe tải; những người ban đầu mua chiếc xe tải.

Và hành động biết ơn này, bên cạnh việc là một trong những cảm xúc cao quý nhất của con người, nó còn mang đến cho chúng ta một sự an bình lớn lao. Mỗi lần bạn ngừng lại để cảm ơn ai đó, tâm trí bạn trở nên nhẹ nhàng hơn, an bình hơn.

Sau đó, hãy ngả đầu xuống gối. Bạn thậm chí vẫn có thể tiếp tục Thiền Tạ ơn trong tư thế này nhưng sẽ không được lâu đâu. Bạn sẽ đi vào một giấc ngủ sâu và an bình kéo dài đến tận sáng, để rồi khi thức dậy, bạn sẽ vô cùng tỉnh táo và trầm tĩnh.

“Vậy là có hai hạt giống,” Phyllis quan sát. “Một để ngủ liền một mạch và một để ngủ trong an bình.” Cô liếc nhìn Jessie. Anh đã đang mỉm cười rồi. Chúng tôi gọi thêm bánh mì và chúng tôi sẽ có thêm nhiều người để cảm ơn.

*Thể hiện sự biết ơn khiến chúng ta vô cùng, vô cùng hạnh phúc*

## CÂU HỎI 36

*H*ai vợ chồng tôi ngủ chung một giường, nhưng chu kỳ ngủ của chúng tôi khác nhau, vì vậy chúng tôi thường gặp vấn đề. Tôi thích thức khuya và dậy muộn còn chồng tôi lại thích ngủ sớm và thức dậy cùng với mặt trời. Anh ấy không muốn đánh thức tôi nhưng rất khó vì trước khi tôi muốn dậy, tôi đã nghe thấy tiếng gõ máy vi tính hoặc tiếng bước chân của anh ấy khua khắp nhà. Trong nghiệp có cách nào để giờ ngủ của chúng tôi hòa hợp với nhau hơn không?

Nếu đây là một quyển sách cung cấp lời khuyên về mối quan hệ giống như các quyển sách bình thường khác thì tôi sẽ nói với bạn rằng, bạn nên đeo nút bịt tai và anh ấy có thể dậy lúc nào tùy thích; hoặc khi đã dậy rồi, anh ấy nên nằm trên giường cho đến khi bạn muốn thức dậy - thậm chí anh ấy có thể sử dụng thời gian đó để thiền một chút, chẳng hạn như thực hiện bài Thiền Tạ ơn mà chúng ta vừa bàn đến ở phần trước.

Nhưng nếu vậy thì đó cũng chỉ là một Giao dịch Kim cương nữa mà thôi: cả hai lựa chọn đều tệ hại như nhau. Tôi muốn bạn quen dần với việc tiếp cận vấn đề từ một góc nhìn hoàn toàn mới. Đừng mặc nhiên công nhận rằng vấn đề nằm ở chỗ đó, và hai bạn phải đưa ra một quyết định khó khăn về việc ai sẽ được làm theo cách của mình, còn ai sẽ đóng vai người tốt và để người kia có được điều họ muốn.

Đó không phải là phương pháp Nghiệp tình yêu.

Gần như tuần nào tôi cũng nhận được câu hỏi này từ những người ở khắp nơi trên thế giới. Tôi đoán là có rất nhiều người thực sự thích việc được nằm cạnh một cơ thể ấm áp và tràn đầy yêu thương khi đi ngủ, ngay cả khi họ có giờ ngủ khác nhau đi nữa. Chúng ta cố gắng tìm cách vượt qua trở ngại về giờ ngủ vì nếu được một cái ôm thật chặt suốt cả đêm thì có ngủ ít đi một hai tiếng cũng đáng giá.

“Thế tại sao chúng ta không tìm cách có được cả hai nhỉ?” Tôi nói với

Chris, người mà tôi có thể cảm nhận là cô đang có một vấn đề thực sự. Mắt cô thâm quầng thế kia.

“Ý ông là gì?”

“Ý tôi là bạn vừa được Tom nằm cạnh suốt cả đêm vừa ngủ được đủ giấc.”

“Nhưng cái tôi muốn nói là vấn đề thời gian ngủ khác nhau kia kìa... anh ấy thích dậy sớm còn tôi thích làm việc muộn.”

“Thế thì chúng ta phải mang hai bạn đến gần nhau hơn,” tôi nói. “Chúng ta muốn chồng bạn dậy muộn hơn một chút còn bạn ngủ sớm hơn một chút.”

“Nhưng tôi không *muốn* thế,” họ trả lời đồng thanh và cùng bật cười. Tôi mừng là họ *có thể* cười, vì điều đó có nghĩa là vấn đề chưa nghiêm trọng đến độ khiến họ ghét bỏ lẫn nhau. Họ chỉ muốn giải quyết nó thôi.

“Nhưng nếu có một cách nào đó khiến thời gian ngủ của hai bạn *thực sự* khớp với nhau,” tôi khẳng định, “thì như vậy sẽ giải quyết được vấn đề, đúng không?”

Chris và Tom nhìn nhau rồi gật đầu.

“Được rồi. Vậy nếu chúng ta phải diễn đạt điều này bằng một câu duy nhất...”

“Chúng tôi muốn thời gian ngủ của chúng tôi khớp với nhau,” Tom nói nốt câu của tôi. “Chỉ đơn giản vậy thôi.”

“Được rồi, vậy đây là vấn đề về thời gian, phải vậy không?” Tôi trả lời.

“Phải,” Chris nói.

“Thế thì cả hai bạn đều phải gieo hạt giống để có được *thời gian* tốt hơn. Bình thường, nơi duy nhất mà chúng ta có thể gieo hạt là gieo với người khác, nên cả hai bạn đều sẽ phải cẩn thận về những thời gian mà mình có với người khác.”

“Được,” Tom nói, “nhưng hãy cho tôi một vài ví dụ.”

“Tôi gọi bài tập này là ‘dựng ăng-ten của bạn lên.’ Cả hai bạn đều sẽ phải luôn trong trạng thái dò tìm các cơ hội mà hai bạn có thể giúp đỡ

người khác về mặt thời gian. Chẳng hạn, hôm nay có một người ở công ty cần về nhà đúng giờ vì con của người đó đang có mặt trong một trận đấu bóng chày quan trọng, và bạn đề nghị được làm thay khi sắp bảo người đó rằng người đó sẽ phải ở lại làm việc muộn.

Hãy dựng ăng-ten của bạn lên

Hãy nói cho mọi người biết thời gian bạn sẽ có mặt tại điểm hẹn; hãy luôn đúng giờ, và ngay khi bạn ngồi xuống, hãy cố gắng tìm hiểu xem thời điểm nào rời đi là tốt nhất cho họ, để họ có thể làm công việc tiếp theo mà họ cần làm ngày hôm nay. Hãy thanh toán hóa đơn đúng hạn, hoặc thanh toán sớm. Hãy cho thêm một chút thời gian vào tất cả mọi việc mà bạn làm, vào mọi chuyến đi mà bạn thực hiện bằng xe ô-tô, để bạn có thể để cho người khác đi trước mình nếu họ cần phải làm vậy, hoặc dừng lại và giúp đỡ ai đó đang gặp rắc rối với việc đi đến nơi họ cần đến.

Hãy cực kỳ cẩn trọng về thời gian ngay cả khi bạn chỉ đang nói chuyện với ai đó. Nếu có điều gì họ cần biết ngay bây giờ thì hãy nói ngay. Nếu có điều gì mà để sau mới nói sẽ có thể đỡ đau đớn hơn cho họ, thì hãy chờ đợi.”

Tôi ngừng lại và suy nghĩ một lát. “Chúng quy lại, tất cả những điều này đều liên quan đến một bài tập thiền rất thú vị của người Tây Tạng cổ có tên là *Je Michu, Dun Misu*: Sống trong khoảnh khắc hiện tại.”

“Nó là cái gì thế?” Chris hỏi.

“Được rồi, nó bắt đầu như bất kỳ bài tập thiền nào khác: để ổn định tâm trí, trước tiên, bạn cần theo dõi hơi thở trong một khoảng thời gian nhất định. Nó giống như việc bạn cài số lùi để lùi xe ra đường vậy. Sau khi lùi xe, bạn cần dừng lại ít nhất trong một giây thì mới cài số tiến được - nếu không...”

“Nếu không thì sẽ bị kẹt số,” Tom cười lớn. “Có lần em tôi cũng làm thế với xe của mẹ chúng tôi. Nó gạt cần số mạnh quá khiến chiếc xe bị kẹt ở số lùi trong khi chúng tôi đang đi trên đường cao tốc. Một cảnh

tượng không lấy gì làm tốt đẹp.”

“Phải,” tôi nói. “Bạn cần đưa xe về số trung lập (số N) trước nếu bạn muốn đổi hướng, và bạn cần đưa tâm trí về trạng thái trung lập trước nếu bạn muốn dẫn nó đi sâu vào bên trong, vào trạng thái thiền. Vì vậy trước tiên, hãy theo dõi hơi thở: đây mới chỉ là phần khởi động, chứ bản thân nó không phải là đích đến.”

“Tại sao không?” Chris hỏi.

“Ở đây, chúng ta đang nói đến *sự mãn nguyện*. Mấu chốt của thiền là dù cho bạn mang vật nào hay người nào vào trong tâm trí thì vật đó hay người đó cũng sẽ được phản chiếu vào trong chiếc gương tâm trí khi nó ở trong trạng thái cực kỳ tĩnh. Nó được đốt cháy ở trong đó, giống như hình ảnh của vật thể bị đốt cháy ở bên trong chiếc máy ảnh khi ống kính mở ra và bạn giữ cố định chiếc máy ảnh.

Việc giữ tâm trí ở trên hơi thở giúp làm nó chậm lại, đưa nó về trạng thái trung lập - nhưng cái đích của chúng ta không phải là có một hình ảnh hơi thở của bạn bị đốt cháy trong tâm trí bạn trong suốt phần còn lại của cuộc đời. Bạn làm chậm tâm trí lại, rồi bạn di chuyển nó đến một thứ khác, một thứ mạnh mẽ hơn.”

“Ví dụ?” Tom muốn biết.

“Một khi bạn đã dõi theo hơi thở để ổn định tâm trí, thì bạn sẽ chuyển sang một bài tập thiền khác còn nhiều ích lợi hơn. Để làm được như thế, trước tiên, bạn cắt một mảnh tâm trí nhỏ ra khỏi mảnh tâm trí lớn của bạn - bản thân tôi thấy sẽ rất có ích nếu tôi tưởng tượng rằng cái phần tâm trí nhỏ này lùi lại một chút, chỉ một chút thôi, ra phía sau hộp sọ, từ đó nó có thể theo dõi phần tâm trí chính.”

“Theo dõi cái gì?”

“Trong trường hợp này, bạn chỉ cần học cách lùi lại và theo dõi những ý nghĩ mà tâm trí bạn đang nghĩ. Nó giống như việc theo dõi hai người khác đang nói chuyện với nhau, trong đó một người đang lắng nghe người kia. Ban đầu, bạn chỉ tập theo dõi tâm trí bạn lắng nghe các

ý nghĩ của nó. Lúc này, bạn không làm bất kỳ điều gì với các ý nghĩ. Không phán xét hay cố gắng thay đổi chúng theo bất kỳ cách nào. Chỉ quan sát tâm trí mình khi nó đang lắng nghe ý nghĩ của chính nó.

Một khi bạn đã thành thạo việc đó rồi, hãy bắt đầu tiến hành một cuộc khảo sát - nó giống như việc hỏi mọi người ở trên phố xem họ định bầu cho ai: đảng Cộng hòa hay đảng Dân chủ. Tuy nhiên có một điểm khác biệt là, trong trường hợp này, chúng ta đang kiểm tra những ý nghĩ xuất hiện, để xem liệu tâm trí chúng ta đang lắng nghe ý nghĩ về một thứ đã xảy ra rồi hay một thứ sẽ đến sau.

Điều mà bạn sẽ phát hiện ra - ít nhất, điều mà tôi đã phát hiện ra - là một lượng khổng lồ các ý nghĩ của chúng ta tại bất kỳ thời điểm nào đều lang thang đến một thứ ở quá khứ, hoặc một thứ ở tương lai. Nếu tối qua bạn vừa mới xem một bộ phim, thì rất nhiều ý nghĩ mà bạn thấy tâm trí mình đang lắng nghe sẽ có liên quan ít nhiều đến bộ phim đó: tức là đến quá khứ. Nếu chiều nay, tại công ty, bạn có một buổi gặp mặt căng thẳng với sếp của mình thì rất nhiều ý nghĩ mà chúng ta thấy tâm trí mình đang lắng nghe sẽ là những ý nghĩ về tương lai.

Cứ như thể lúc nào chúng ta cũng sống trong những kỳ vọng về tương lai hoặc những nỗi lo lắng về quá khứ vậy - chúng ta rất hiếm khi ở đây, ngay lúc này. ”

“Thế điều đó thì có liên quan gì,” Chris hỏi, “đến việc thuyết phục Tom ngủ muộn hơn một chút?”

“Cứ nghe tôi nói đã. Chúng ta theo dõi tâm trí mình trong vài phút để xem những ý nghĩ nào sẽ chiến thắng: những ý nghĩ về những việc đã xảy ra trong quá khứ sẽ nhiều hơn hay những ý nghĩ về những việc có thể xảy ra trong tương lai sẽ nhiều hơn. Chúng ta cố gắng tìm ra xem chúng ta có vấn đề bị mắc kẹt trong quá khứ nhiều hơn, hay lo lắng về tương lai nhiều hơn.

Khi đó, chúng ta sẽ biết nên giải quyết cái nào trước. Nếu hôm nay - và nó thay đổi hàng ngày - chúng ta lo lắng nhiều hơn về chiều nay, hoặc

tuần sau, hoặc năm sau, thì chúng ta cần tập cắt bỏ những ý nghĩ về tương lai của chúng ta. Một cách hay để làm điều này là sử dụng một thủ thuật tưởng tượng nhỏ.

Chúng ta tập trung vào trán của mình, và rồi tưởng tượng rằng chúng ta đã xây một bức tường bằng những viên gạch nhỏ ngay phía trước nó. Những viên gạch trong suốt, giống như những bức tường kính mà đôi khi bạn nhìn thấy trong các tòa nhà văn phòng. Nếu bạn làm gạch từ một nguyên liệu nào đó như đất sét hay xi-măng, thì đằng sau những viên gạch, tâm trí bạn sẽ bị tối đen, và bạn cũng sẽ cảm thấy hơi tối tăm một chút. Hãy để bức tường gạch sáng, hãy để ánh sáng từ phía trước nó tràn qua vào bên trong.

Bức tường này chặn đứng kịp thời tất cả mọi ý nghĩ về bất kỳ điều gì mà sẽ xảy ra nằm ngoài thời điểm hiện tại này. Bất kỳ lúc nào buổi gặp với sếp của bạn vào chiều nay cố tìm cách đi vào trong đầu bạn, hãy tập trung vào phía bên kia của bức tường và giữ nó ở đó, không cho nó đi qua. Giờ thì khi mảnh tâm trí nhỏ của bạn theo dõi mảnh tâm trí chính, nó chỉ thấy mảnh tâm trí chính lắng nghe các ý nghĩ về hiện tại, hoặc về quá khứ.

“Giờ hãy cản lại các ý nghĩ về quá khứ - phần lớn chúng ta đều bị mắc kẹt vào một điều gì đó mà một ai đó đã làm, có thể từ cách đây rất lâu, để khiến chúng ta bị tổn thương. Chúng ta làm điều này bằng cách lập ra một bức tường trong suốt tương tự ngay phía sau hộp sọ của chúng ta.

Sau khi làm vậy thì bạn sẽ chỉ còn các ý nghĩ về thời điểm hiện tại. Bạn ở đây, trong căn phòng này, chỉ nhận thức về những gì đang xảy ra ngay lúc này. Và khi đó, một điều kỳ lạ sẽ xảy ra...”

“Điều gì vậy?” Tom hỏi.

“Đó là, bạn bỗng nhiên nhận ra rằng khoảnh khắc hiện tại - nơi mà chúng ta luôn luôn ở đó dù thế nào đi nữa, ít nhất là về mặt thể xác - lại chính là nơi mà gần như chúng ta không bao giờ ở lại. Chúng ta liên tục lo lắng về một thứ gì đó mà ai đó đã làm với chúng ta trước đây, hoặc lo



lắng về việc liệu thứ chúng ta muốn ở tương lai có đến hay không.

Tuy vậy, một khi chúng ta cần được phía trước và phía sau, đột nhiên chúng ta có quyền được ở đây, ngay lúc này. Và đó là một nơi ở rất thư giãn. Đột nhiên chúng ta được giải phóng khỏi kỳ vọng và lo lắng - đột nhiên chúng ta có thể chỉ cần đầu hàng trước bất kỳ vẻ đẹp hay bất kỳ tình yêu nào ở ngay trước mắt chúng ta, ngay lúc này.

Bài tập thiền này cũng mới chỉ là một màn khởi động, và chúng ta cần đưa nó tới một thứ khác, cần liên kết nó với một sự mãn nguyện thực sự nào đó. Trong trường hợp này, chúng ta liên kết nó với thời gian, vì một người mà 100% sống trong hiện tại sẽ có khả năng vô hạn trong việc nhận thức được người đang ngồi trước mặt mình cần gì - và khi nào họ cần nó. Khi nào họ cần chúng ta nói chuyện, khi nào họ cần chúng ta yên lặng, khi nào họ muốn chúng ta gặp họ để nói chuyện, khi nào họ sẵn sàng về nhà sau khi chúng ta đã nói chuyện xong.

Tức là, kỳ lạ thay, một người mà đang thực sự ở đây, trong khoảnh khắc hiện tại này, lại hiện hữu nhiều hơn trong những gì sắp tới và những gì đã qua - nhạy cảm hơn với thời gian của người khác, có khả năng cao hơn trong việc hòa hợp với khoảng thời gian đó và khiến người khác cảm thấy thoải mái. Và đó chính là những hạt giống để thời gian của các bạn, giờ ngủ của các bạn, tự động khớp với nhau.”

Chris hỏi. “Thế khi đó sẽ trông như thế nào - khi những hạt giống này chín thì nó sẽ trông như thế nào?”

Tôi mỉm cười. “Đây chính là phần thú vị. Bạn có thể quên đi việc cố gắng đoán xem những hạt giống đó sẽ chín như thế nào, cũng như thời gian của hai bạn sẽ đột nhiên trở nên hòa hợp một cách hoàn hảo như thế nào. Ý tôi là, tôi biết, chúng ta đã nói về việc mỗi bạn thay đổi lịch của mình - Chris sớm hơn, Tom muộn hơn - nhưng không nhất thiết phải diễn ra như thế.

Một trong những điều thú vị nhất về các hạt giống này là, khi chúng chín, chúng sẽ phải chín trong ngữ cảnh của hàng triệu các hạt giống

khác mà bạn đã có từ trước và đang xếp hàng đợi đến lượt. Tất cả những hạt giống này, khi chúng chín, sẽ hòa hợp hoàn hảo với nhau. Đó chính là phép màu của tự nhiên, là bản chất của các hạt giống. Hàng triệu sợi từ hàng triệu khoảnh khắc trong quá khứ của bạn sẽ dệt nên tấm thảm một Tom và Chris khác, một Tom và Chris mới, khi các hạt giống mới, các hạt giống thời gian, chín.

Vì vậy, hãy cứ thư giãn và đừng cố gắng dự đoán các hạt giống mới sẽ giải quyết vấn đề của các bạn như thế nào; bạn chỉ cần biết rằng chúng sẽ giải quyết được, và không gì có thể ngăn cản chúng. Chúng luôn luôn chín và tạo thành một chương hoàn mỹ, đầy bất ngờ trong mối quan hệ của bạn. Hãy tận hưởng việc không biết phép màu sẽ đến như thế nào: hãy chỉ quan sát thôi và tận hưởng nó khi nó đến - nó chắc chắn sẽ đến.”

*Hãy học cách lắng nghe những điều tâm trí bạn đang nghĩ*

# KIỂM SOÁT

## CÂU HỎI 37

*Ờ* tôi là một người bị ám ảnh về sự kiểm soát. Nó đạt đến độ cô ấy thậm chí còn giết lấy tờ thực đơn ra khỏi tay tôi khi chúng tôi ra ngoài ăn, khăng khăng đòi mình phải là người gọi đồ, và quyết định cả món ăn cho tôi. Tôi phải tạo nghiệp gì để cô thoải mái hơn?

Đấy là một câu hỏi kinh điển theo kiểu Nhìn xa xăm. Mọi người hỏi nó khá nhiều, nhưng trường hợp mà tôi nhớ nhất là Sam và Dawn. Sự việc nghiêm trọng đến mức Sam và tôi chẳng gặp khó khăn gì trong việc hẹn nhau ở một quán cà phê để thảo luận về chuyện này: Dawn muốn “ngồi dự thính” buổi trò chuyện của chúng tôi và “đưa ra một vài góp ý”, nhưng cả hai chúng tôi đều biết là nó sẽ kết thúc bằng việc Sam thu mình vào trong một sự im lặng khó chịu và Dawn giải thích tại sao không thực sự có một vấn đề nào cả. Như mọi khi, trước tiên, tôi dẫn cậu ấy đến bước Starbucks 1.

“Hãy diễn đạt trong một câu duy nhất thôi, Sam.”

“Vâng, cô ấy muốn kiểm soát... *tất cả mọi thứ*. Từng thứ một, dù là nhỏ nhặt nhất. Không phải tôi muốn kiểm soát lại cô ấy. Tôi chỉ muốn chúng tôi giống như có một nền dân chủ nho nhỏ giữa hai người, trong đó mỗi chúng tôi đều có một cơ hội, đều có tiếng nói về các vấn đề. Ý tôi là, về vấn đề thực đơn, tôi thậm chí còn không nhớ nổi cái cảm giác mình được gọi món mình thích là như thế nào nữa - từ lâu rồi tôi đã muốn từ bỏ, và bây giờ tôi chỉ tự động để cố ấy gọi đồ cho mình, nhưng lúc nào tôi cũng cảm thấy tức giận. Sau đó tôi dành cả ngày chỉ để kiểm soát nỗi tức giận đó, cố để không phát điên lên với cô ấy.”

“*Vậy là bạn muốn ở bên một người mà không cố tìm cách kiểm soát tất cả mọi thứ?*”

“Phải.”

“Được rồi. Vậy chúng ta phải tìm kiếm những hạt giống mà bạn đang gieo, để điều đó xảy đến với bạn. Ở một khía cạnh nào đó, chúng ta phải như các thám tử, vì các hạt giống giúp bạn nhìn thấy cô ấy làm điều đó sẽ nhỏ hơn nhiều so với điều cô ấy thực sự đang làm.

Vậy hãy nói cho tôi nghe: có bất kỳ ai, ở bất kỳ đâu, trong cuộc đời bạn mà bạn có xu hướng cố tìm cách kiểm soát không?”

Sam nhìn xa xăm, im lặng một lúc lâu, một dấu hiệu cho thấy cậu đã phát hiện ra một điều gì đó.

“Có, có,” cậu gật đầu. “Ý tôi là ở công ty thì có. Tôi bắt mọi người phải báo cáo cho tôi nhiều hơn mức cần thiết khi họ đang thực hiện một dự án cho tôi. Thực lòng mà nói, tôi còn cảm thấy có chút bị đe dọa khi họ có thể làm tốt công việc mà không cần sự tham gia của tôi.

Thế giờ như thế nào đây?” Cậu ấy hỏi. “Tôi có phải đến gặp Dawn và thú nhận với cô ấy là tôi cũng đang làm chính cái việc kiểm soát như thế không?”

“Bạn làm thế cũng được,” tôi gật đầu. “Nhưng không thực sự cần thiết. Cái hay của hệ thống Năng đoạn Kim cương này là chúng ta có thể dọn dẹp mớ rắc rối của mình mà không cần phải đối đầu trực diện với người mà chúng ta có rắc rối với họ.

Hãy sử dụng những vòng phản hồi bên thứ ba

Thay vào đó, bạn có thể sử dụng cái mà chúng tôi gọi là Vòng phản hồi bên thứ ba. Dawn khiến tôi khó chịu vì kiểm soát một cách quá đáng, vì vậy tôi tiến hành một cuộc điều tra nhỏ về chính cuộc đời mình để xem liệu tôi cũng có đang kiểm soát quá đáng một ai đó khác hay không - tức là sử dụng một bên thứ ba. Tôi sẽ cố gắng hết sức để thay đổi hành vi của mình với người này, và điều đó sẽ tạo thành một vòng phản hồi ngược trở lại Dawn, thay đổi cách cô đối xử với tôi.

Điều tuyệt vời nhất ở đây là bạn không hề phải đối đầu trực diện với cô ấy: bạn không cần nói chuyện với Dawn, vì cách cô ấy đối xử với bạn không phải đến từ cô ấy, và nói chuyện với cô ấy sẽ chẳng giúp ích gì cả.

Ý tôi là, bạn cũng có thể thử tâm sự về cái vấn đề kiểm soát quá mức này với cái tủ lạnh để xem nó có đem lại lợi ích gì không.


Không chỉ vậy, bạn còn được giải thoát khỏi tất cả các quyết định mà nếu không làm thế thì bạn sẽ phải đưa ra. Trong nhiều năm, có thể bạn đang cân nhắc việc mình có nên giật thực đơn ra khỏi tay cô ấy và hét toáng lên rằng bạn hoàn toàn đủ khả năng gọi cho mình một chiếc bánh bơ-gơ chay hay không. Bạn cũng có thể nghĩ rằng không biết nếu mình im lặng hết lần này đến lần khác thì cô ấy có đột nhiên nhạy cảm với cảm giác của bạn hay không.

Trong hệ thống Năng đoạn Kim cương, chúng tôi bỏ qua cả hai lựa chọn này: cả hai đều tồi, vì không cái nào trong hai cái đó phát huy tác dụng trong tất cả mọi lúc. Chúng ta chỉ gieo hạt giống cho những gì chúng ta muốn bằng cách cẩn thận không trở thành kẻ kiểm soát thái quá với người khác trong cuộc đời chúng ta. Gieo và chăm sóc đúng cách, hạt giống đó *phải* và sẽ lớn lên thành một Dawn mà đối xử với chúng ta như một người bạn đời bình đẳng.

Và cái hay nằm ở chỗ, chúng ta không phải chửi thề hay khóc lóc trong tâm, cũng không gặp phải các cảm xúc xuất phát từ việc phải đắn đo chọn lựa giữa hai phản ứng mà mình có thể thực hiện để đáp lại việc kiểm soát quá mức của cô ấy. Khoảng thời gian và không gian bên trong tâm trí dành cho những việc trên giờ được giải thoát để dành cho các ý nghĩ hiệu quả hơn.”

“Ví dụ như nghĩ xem trưa nay *tôi* muốn ăn gì chẳng hạn?” Sam mỉm cười và vươn tay ra với tờ thực đơn.

## CÂU HỎI 38

 Tôi thực sự rất thích mỗi tuần được có một buổi tối tụ tập đi chơi với những người bạn của tôi nhưng chỉ con gái với nhau thôi. Tuy vậy, có vẻ như việc này khiến chồng tôi không chịu vì anh ấy bị bỏ lại ở nhà một mình. Trong nghiệp có giải pháp nào không?

Kelly đã hỏi tôi câu hỏi này khi chúng tôi đang tham gia một chương trình cầu nguyện với một vài người bạn Hồi giáo ở Phoenix. Có một điều chúng tôi ngại nói với nhau, đó là cô ấy chỉ có mặt ở đây sau khi đã thương lượng khá nhiều với chồng, Arthur, người lúc đó đang đứng cạnh bàn để đồ điểm tâm.

Trở lại câu hỏi 17, chúng ta đã nói về thực tế rằng, có khoảng 84.000 cảm xúc tiêu cực khác nhau. Và chúng ta cũng nói rằng đức Phật đã thu hẹp chúng lại chỉ còn 10 điều tiêu cực nhất để chúng ta có thể tập trung vào những cảm xúc mạnh mẽ nhất, nghiêm trọng nhất trong số này. Vấn đề của Kelly nằm ở số 8.

“Thế là sao?” Cô hỏi. “Số 8 là gì?”

“Đó là một thói quen vô cùng kỳ lạ mà tất cả chúng ta đều có - theo những người Tây Tạng cổ đại thì nó tồi tệ đến mức phần lớn chúng ta đều gặp phải tình trạng số 8 này trong gần như suốt cả ngày.

Ví dụ, bạn biết tin một người bạn của mình vừa được thăng chức. Lúc này, họ sẽ có nhiều tiền hơn để chi tiêu cho những thứ mà họ, cũng như gia đình họ, thấy thực sự cần thiết; họ sẽ có thể mua xe ô-tô và thỉnh thoảng ăn tối ở nhà hàng.

Thay vì cảm thấy *mừng* cho họ, không hiểu sao, bạn lại cảm thấy khó chịu.” Tôi ngừng lại và đắm mình vào một ý nghĩ mà tôi thì thầm to thành tiếng: “Không biết tại sao lại thế nhỉ?”

“Tại sao chúng ta lại cảm thấy không vui khi có một điều tốt đẹp xảy đến với một người khác?” Kelly hỏi.

“Phải,” tôi nói. “Ý tôi là... tại sao lại thế nhỉ? Tại sao chúng ta không

cảm thấy mừng vì có một người khác đã thành công trong việc tìm ra một chút hạnh phúc trong một thế giới quá khắc nghiệt và đáng thất vọng này?”

Kelly nhún vai. “Tôi nghĩ là do chúng ta cảm thấy ghen tỵ,” cô trả lời, nhưng sau đó giọng cô nhạt dần đi, và cô suy nghĩ kỹ hơn. “Ở một khía cạnh nào đó,” cô tiếp tục, “nó gọi lại một vấn đề mang tính cơ bản hơn. Điều tôi muốn nói là, nếu chúng ta không vui khi có người đạt được thứ mà chúng ta không đạt được, thì chúng ta đang xa cách với họ ở một mặt nào đó”.

“Tại sao lại thế?” Tôi hỏi.

“Ý tôi là,” cô vừa nói vừa đăm chiêu, “tôi chỉ cảm thấy không vui khi ông có được thứ gì đó nếu tôi coi ông hoàn toàn xa lạ đối với tôi. Chứ nếu tôi cảm thấy đồng cảm với ông - nếu bằng một cách nào đó, tôi coi ông và tôi là một - thì tôi nghĩ số 8 không thể xảy ra được.

Tức là, tôi càng thân với ông, hay tôi càng trở thành ông, thì tôi càng cảm thấy hạnh phúc mỗi khi có điều tốt đẹp xảy đến với ông. Nếu thay vào đó, tôi cảm thấy không hạnh phúc khi ông có được một cái gì đó tốt đẹp thì chúng ta đã coi ông hoàn toàn xa lạ đối với tôi.”

Tôi gật đầu; tôi chưa từng nghĩ đến điều đó. Và nó gọi lại trong tâm trí tôi một ý tưởng cũ, xuất hiện từ cách đây 12 thế kỷ trước - ý tưởng về một kẻ thù chung.

“Ở Ấn Độ có một vị đại sư tên là Tịch Thiên,” tôi nói. “Ông nói rằng chúng ta càng cảm thấy gần gũi với người khác thì chúng ta càng coi sự bất hạnh là một kẻ thù chung. Tức là, bất cứ lúc nào có một người ở trên thế giới lấy được từ cuộc đời một mảnh nhỏ của hạnh phúc thì đó đều là một đòn đánh vào sự bất hạnh đang tấn công tất cả chúng ta.

Cách nghĩ đó thật đẹp đẽ - tất cả chúng ta, vào bất cứ lúc nào, đều đang ở trong một cuộc chiến chống lại một sự bất hạnh khổng lồ đang làm hại tất cả chúng ta.”

“Và việc gọi một thứ là kẻ thù,” Kelly ngẫm nghĩ, “hàm ý rằng nó có

thể bị đánh bại vào một ngày nào đó. Vì lợi ích của tất cả mọi người.”

“Chính xác,” tôi gật đầu.

“Thế chuyện này thì giúp ích gì cho việc buổi tối được đi chơi tụ tập với những cô bạn của mình mà khi về nhà không phải nhìn thấy bản mặt cau có khó chịu của chồng?” Cô hỏi.

“Bạn biết phương pháp rồi mà,” tôi trả lời. “Dù thứ bạn muốn là gì đi nữa, hãy gieo một hạt giống cho nó bằng cách trước tiên, hãy cung cấp chính thứ đó cho người khác. Dù thứ bạn không muốn là gì đi nữa, hãy chấm dứt hạt giống đó bằng cách chấm dứt những việc tương tự mà bạn gây ra cho người khác ở một cấp độ nhỏ hơn rất nhiều - vì bất cứ điều gì mà bạn thấy xảy đến với mình đều đến từ một hạt giống nhỏ hơn nhiều mà chính bản thân bạn đã gieo trong quá khứ.”

Kelly ngẫm nghĩ một lát. “Thế thì hẳn là tôi đã có lúc không vui - ở một mức độ nhỏ - khi những người khác xung quanh tôi có được điều họ muốn; và chính việc này đã khiến Arthur không vui khi tôi có được điều tôi muốn, một buổi tối đi chơi tụ tập với những cô bạn của mình.”

“Phải.”

“Vậy thì giờ tôi sẽ phải nhìn vào cuộc sống hàng ngày của mình, và tìm ra những nơi, những lúc mà chính bản thân tôi cũng đang thực hiện hành động không vui đó.”

“Bạn làm thế cũng được,” tôi đồng ý, “nhưng tôi nghĩ là sẽ vui và hiệu quả hơn nhiều nếu tiếp cận nó từ khía cạnh tích cực. Ở Tây Tạng có một phương pháp tên là Thiên Chúc mừng - tôi nghĩ đây chính là phương thuốc.”

Kelly chun mũi. “Thiên á? Ngồi lên một tấm nệm trên một sàn nhà lạnh lẽo và đầu gối thì cứ tê tê ư? Cái thứ đó vốn dùng để ổn định tâm trí nhưng cuối cùng cũng sẽ lại trở thành một tội lỗi nữa làm xáo động tâm trí mà thôi: Trời ạ! Mình thật là một kẻ tồi tệ! Sáng nay mình lại không thiên rồi!”

Tôi cười thầm; cô ấy nói rất đúng! “Loại thiên đó là một dạng bài tập



hàng ngày nghiêm ngặt. Nó có lợi ích của riêng nó, cũng giống như việc tập thể dục thường xuyên vậy. Vấn đề là, bạn sẽ càng dễ tập luyện nếu đó là một việc mà bạn thực sự yêu thích. Có thể bạn ép được mình thực hiện 50 cái chống đẩy, 50 cái gập bụng trong một ngày, một việc cực kỳ nhàm chán và lần nào cũng như lần nào. Nhưng bạn cũng có thể đạt được hiệu quả tập luyện tương tự bằng cách đi ra ngoài đạp xe với người bạn thân, trên một con đường làng nên thơ - và việc này vui hơn nhiều. Đây cũng chính là nội dung của Thiên Chúc mừng.

Có rất nhiều bài thiền ngọt ngào mà bạn có thể thực hiện ngay trước khi đi ngủ; đây là một trong số các bài thiền đó. Vâng, đúng là đôi khi chúng ta cảm thấy không vui khi có người đạt được một thứ tốt đẹp mà chúng ta không đạt được; nhưng đó chỉ là vấn đề thói quen mà thôi, một thói quen tư duy cũ kỹ. Và chúng ta có thể đảo ngược nó lại.

Vì vậy, hãy quên hết tấm đệm thiền và sàn nhà lạnh lẽo đi. Khi đi làm về, hãy ăn tối thật ngon lành, tắm rửa, và có thể xem ti-vi một chút. Khi bạn đã sẵn sàng đi ngủ, hãy ngồi ở thành giường hay thậm chí nằm ngả lưng, nhìn chăm chăm vào trần nhà và để mặc tâm trí lang thang.

Tuy nhiên, hãy để tâm trí lang thang về phía những điều tốt đẹp mà bạn biết là đã xảy đến với những người khác trong vài ngày vừa qua. Hãy vui mừng vì Annie đã có một buổi hẹn hò tốt đẹp; vì Nick đang học rất tốt trong trường đào tạo để bắt đầu một sự nghiệp mới; vì ngày nghỉ lễ sắp đến và tất cả mọi người trên khắp cả nước đều sẽ được nghỉ một ngày.

Hãy chúc mừng thành công của những người khác

Nếu vài ngày một tuần, bạn dành một chút thời gian thực hiện Thiên Chúc mừng, thì bạn sẽ nhận thấy rằng việc vui mừng vì người khác trở thành một thói quen mới. Bạn sẽ thấy mình đang đứng ở cửa hàng thực phẩm và mỉm cười khi nhìn thấy một đứa bé vui vẻ bên mẹ nó; bạn sẽ tận hưởng việc lắng nghe cuộc trò chuyện thân mật giữa người thu ngân và một người công nhân đang mua một thùng bia tại cửa hàng tiện lợi.

Bạn trở thành một con người hạnh phúc hơn.


Bạn sẽ ngủ ngon vì tâm trí bạn ở trong một nơi hạnh phúc khi bạn chìm vào giấc ngủ. Và bạn cũng sẽ tỉnh giấc trong an bình.

Tâm trí cực kỳ dễ bị tổn thương và cởi mở khi chúng ta đi ngủ; nhưng bây giờ thì khi chúng ta ngả đầu lên gối, chúng ta hân hoan một cách có ý thức trong những điều tốt đẹp xảy đến những người khác - thay vì lo lắng về tất cả những việc không tốt ngày hôm nay.

Việc làm này sẽ gieo một hạt giống mạnh mẽ để nhìn thấy người khác vui mừng vì những điều tốt đẹp xảy đến với chúng ta. Arthur...,” chúng tôi nhìn thấy cậu ấy rời khỏi bàn để đồ điếm tâm và đi về phía chúng tôi, “... sẽ bắt đầu vui mừng khi thấy bạn hạnh phúc ra sao những lúc được ra ngoài tụ tập với các cô bạn. Và sau khi bạn về nhà thì còn vui hơn nhiều!”

Kelly mỉm cười thật tươi với Arthur - có vẻ như bài tập thiền trước khi đi ngủ sẽ không chỉ dừng ở việc chúc mừng như chúng tôi đã lên kế hoạch.

## CÂU HỎI 39

 *Tôi biết là chuyện này nghe sẽ rất kỳ cục nhưng có vẻ như vợ tôi luôn ghen tỵ mỗi khi tôi đắm mình vào trong một thứ gì đó - đọc sách hoặc khi làm việc trên máy tính chẳng hạn - và cô ấy sẽ tìm cách làm phiền tôi, khiến tôi cảm thấy rất khó chịu. Trong nghiệp có cách gì để tôi khiến cô ấy vui vẻ mỗi khi tôi đắm mình vào thứ mà mình thích hay không?*

Câu hỏi này khá giống câu hỏi của Kelly mà chúng ta vừa mới nói đến, nhưng nó sẽ cho chúng ta một cơ hội để đi vào sâu hơn cách xử lý những loại hạt giống như thế này. Có thể bạn cũng đoán ra rồi, câu hỏi này khá phổ biến - nó cũng có thể áp dụng trong trường hợp đi mua sắm khi một người thì muốn di chuyển đến khu ẩm thực để ăn trưa còn người kia lại muốn đi xem sách hoặc rèm thêm nửa tiếng nữa. Thực ra, khi Tim hỏi tôi câu hỏi này, tôi đang ngồi trên một chiếc ghế băng ở trong một cửa hàng bách hóa cùng với cậu ấy và chúng tôi đang tham dự một chuyến đi giảng dạy của DCI ở Tokyo; người bạn đời của cậu, Claire, đang đắm mình vào việc chọn ra một đôi găng tay từ một chồng to tướng đặt trên một chiếc bàn gần đó.

“Bạn đã thiền bao giờ chưa?” Tôi hỏi, khi chúng tôi ngả người ra sau, dựa vào những tấm biển Hello Kitty được treo khắp phía sau của cửa hàng.

“Lâu rồi,” cậu trả lời, “Thiền Siêu việt - thỉnh thoảng tôi vẫn thiền một lúc theo kiểu này, và nó giúp tôi ổn định lại các ý nghĩ. Rồi thì một chút Thiền Zen, nó dạy tôi cách ngồi yên. Gần đây tôi có thử Vipassana, nó cho phép tôi chậm lại mỗi khi tôi bắt đầu nổi cáu, như ở công ty chẳng hạn.”

“Được rồi,” tôi nói. “Tất cả những cái đó đều là một sự khởi đầu tốt - tôi nhận thấy rằng những người mà đã có ít nhiều kinh nghiệm trong những loại thiền như thế này chắc chắn sẽ làm tốt hơn khi họ chuyển

sang những bài thiền truyền thống, tập trung vào sự thỏa mãn nhiều hơn.

Điều tôi muốn đề nghị ở đây là bạn hãy gieo một vài hạt giống để nhìn thấy Claire thực sự hạnh phúc khi cô ấy biết rằng bạn đang đắm mình vào một thứ gì đó và yêu thích nó - dù cho thứ mà bạn đang đắm mình vào không phải là cô ấy hay bất cứ thứ gì mà cô ấy thích vào thời điểm đó. Bạn có thể gieo những hạt giống này bằng một bài thiền rất truyền thống của Tây Tạng tên là *Tong Len*, có nghĩa là *Cho và Nhận*?

“Được,” Tim nói, nhưng cậu ấy nói bằng một cái giọng rề rà khiến tôi nhận ra rằng cậu ấy là một trong số những người không có hứng thú với thiền. Tôi thấy điều đó thật là buồn - ý tôi là, ban đầu, những người phương Tây như chúng tôi không hề biết gì về thiền cả, sau đó một vài lời hướng dẫn thiền đến được đất nước của chúng tôi; nhưng bằng một cách nào đó, có vẻ như, thiền đã trở thành một công việc vặt khác trong những ngày bận rộn đến không thở nổi của chúng tôi. Tôi cảm thấy Tim cần một vài lời giải thích ở đây.

“Nhưng trước tiên, bạn hãy hiểu một điều,” tôi nói. “Ý tưởng về thiền này - đừng để nó đi vào trong tâm trí bạn bằng hình ảnh đốt trầm, ngồi trên sàn và cố gắng lờ đi cơn đau ở đầu gối. Chúng ta cần thiết lập một bầu không khí mà ở đó, bạn có thể buông thả tâm trí mình - để nó bay đi - theo một cách khiến bạn cảm thấy thích thú.

Khi tôi nói ‘thiền,’ tôi muốn bạn nghĩ về cảm giác của mình khi bạn ngã lưng xuống giường, tựa lên gối, và đọc phần hay nhất của cuốn sách hay nhất mà bạn từng đọc. Hay khi bạn ngồi ở mép ghế trong rạp chiếu phim và xem cảnh hay nhất của bộ phim mà bạn thích nhất. Mà này, nhân tiện tôi cũng muốn hỏi, cảnh hay nhất của bộ phim mà bạn thích nhất là gì?”

“À, chuyện đó thì dễ,” Tim nói. “Có một bộ phim không được nổi tiếng lắm tên là *Hẹn hò với thiên thần*. Có một cảnh người anh hùng bị ngắt đi trong một khu rừng và được thiên thần này cứu. Khi anh ấy tỉnh lại

trong bệnh viện...”

Tim đột nhiên dừng lại và một nụ cười ngốc nghếch hiện ra trên mặt cậu ấy. Cậu nhìn chăm chăm lên trần, nhớ lại khoảnh khắc đẹp nhất mà cậu từng xem trong phim.

“*Chính nó đấy!*” Tôi thét lên. Claire liếc nhìn sang để xem chúng tôi có vấn đề gì không, rồi lại tiếp tục chú ý đầu vào chồng găng tay.

“Nó là gì?” Tim hỏi.

“Là thiền,” tôi phấn khích. “Bạn thích thú với một thứ, tâm trí bạn đắm chìm vào thứ đó sâu sắc đến mức bạn quên mất những gì bạn đang nói dù chỉ cách đây có một giây.”

*Nhìn lên trần nhà có thể chính là thiền*

“Chúng ta đang nói về cái gì vậy?” Tim hỏi, người lại tựa trở lại thế giới tràn đầy sắc hồng của Hello Kitty.

“Làm thế nào bạn có thể khiến Claire vui vẻ khi bạn đắm chìm vào một thứ gì đó, thay vì tìm cách làm phiền bạn.”

“Phải rồi, một bài thiền...”

“Phải, *Tong Len*: Cho và Nhận. Phần cho sẽ giúp bạn gieo những hạt giống cần thiết để bạn thay đổi Claire.

Một lần nữa, chúng ta sẽ tạo ra một nơi dễ chịu trong ngôi nhà của bạn. Bạn đi làm về, thay sang bộ quần áo thoải mái hơn, và ăn tối. Những căng thẳng chất chứa trong ngày dần dần được rũ bỏ và bạn đang ngồi trên chiếc ghế thoải mái, yêu thích của mình.

Ngả người ra sau, co chân lên theo bất kỳ cách nào bạn muốn, gối đầu lên tay, và nhìn lên trần nhà - sao cũng được. Chỉ cần *thư giãn*, và để tâm trí bạn mơ màng một chút.

Hãy để tâm trí lang thang qua những người bạn của bạn, hay những người đồng nghiệp ở công ty, cho đến khi trong tâm trí xuất hiện một người thực sự đang cần thứ gì đó.” Tôi ngừng lại để Tim có thể làm việc này, chỉ việc này thôi.

“Được rồi, tôi nghĩ ra rồi,” cậu nói.

“Tôi có thể hỏi đó là ai không?”

“Được, không sao cả. Đó là người mà tôi biết là đang đi tìm việc, và đang đi tìm cả một mối quan hệ nữa. Họ thực sự không biết nên làm gì với bản thân mình. Họ trở nên buồn chán và khó tính. Do vậy, họ bắt đầu lo lắng về những điều mà không cần phải lo lắng.”

“Được, tốt đấy. Thế bạn nghĩ họ muốn gì trong cuộc đời họ?”

“Họ muốn có một cảm giác nào đó về mục tiêu, một thứ giúp họ bận rộn một cách hạnh phúc, một thứ có thể giúp đỡ được những người khác.”

“Được. Vậy chúng ta hãy thực hiện thiền *tong* một chút và hướng về phía họ: cho họ thứ họ muốn.”

Tim bắt đầu ngồi thẳng người lên, và tôi nắm lấy tay cậu trước khi cậu khoanh chân lên ghế. “Đến giờ đi ngủ rồi,” tôi nói, “bạn chỉ cần để tâm trí mình thư giãn, và kết nối một cách nhẹ nhàng với người kia. Không cần thiết phải làm giống như một người đang ngồi thiền trong một hang động trên núi Himalaya đâu.”

Tim mỉm cười, và cậu đã hiểu — cậu để khủy tay lên ghế và hơi gập người về phía nó, mắt ngược nhìn xa xăm lên trần nhà.

“Hãy hình dung ra người bạn của bạn,” tôi nói. “Người mà đang cần một sứ mệnh trong cuộc đời. Họ đang ở trong phòng ngủ và chuẩn bị đi ngủ. Họ đang ngồi ở mép giường, ngược nhìn lên trần nhà, và suy nghĩ về cuộc đời mình.”

Bạn cũng đang ở trong căn phòng đó, ngồi trên một chiếc ghế đối diện họ, nhưng bạn vô hình - họ không thể nhìn thấy bạn.

Giờ hãy tưởng tượng có một viên kim cương nhỏ ở trong ngực bạn, nằm bên trong trái tim bạn. Viên kim cương tỏa ra một ánh sáng trắng nhẹ. Mỗi lần bạn thở ra, một tia sáng nhỏ từ quả cầu ánh sáng đó đi lên cổ họng bạn rồi đi ra ngoài mũi bạn cùng với hơi thở. Hãy tập trung vào việc thở ra những hơi thật sâu; việc làm này thực sự sẽ giúp làm ổn định tâm trí và đưa nó vào một không gian thiền định.”

Tim gật đầu và nhắm mắt lại. Hơi thở của cậu chậm lại trông thấy.

“Hãy tập trung vào luồng ánh sáng nhẹ tỏa ra từ viên kim cương nằm trong ngực bạn,” tôi nói.

Cậu im lặng một thoáng, rồi gật đầu.

“Giờ hãy tưởng tượng rằng, hòa trộn trong ánh sáng này là một nguồn cảm hứng dành cho người bạn của bạn - một ý tưởng đẹp đẽ về cái đích mà họ muốn cuộc đời mình hướng đến, cũng như làm thế nào để đến được đó.”

Tim im lặng lâu hơn một chút, rồi lại gật đầu.

“Giờ hãy thở, những hơi thật sâu, thật thư giãn. Ánh sáng của viên kim cương, hòa trộn với nguồn cảm hứng của cuộc đời, đi lên cổ họng bạn cùng với hơi thở khi bạn thở ra. Hãy quan sát khi nó ra khỏi lỗ mũi của bạn.”

Tim đạt được đến đó, bắt chập những tiếng ồn của những người trong cửa hàng bách hóa.

“Được rồi, giờ hãy làm lâu hơn,” tôi nói. “Bất cứ khi nào chúng ta hít thở, chúng ta luôn hình dung ra một luồng không khí đi vào và đi ra khỏi lỗ mũi, đi xuống phổi. Nhưng chúng ta ít khi hình dung lúc hơi thở rời khỏi cơ thể hoà quyện vào bầu không khí mà tất cả chúng ta cùng hít thở.”

Giờ tôi muốn bạn tập trung vào cái đó. Hãy quan sát tia sáng phát ra từ viên kim cương đi ra khỏi mũi bạn và hướng thẳng ra phía trước mặt bạn. Hãy cố thở ra ngày càng sâu, việc làm này sẽ trở thành tự động nếu mỗi lần bạn thở ra, bạn lại cố tưởng tượng tia sáng tỏa ra ngày càng rộng, dần dần lan ra khắp căn phòng phía trước mặt bạn. Hãy nhớ duy trì ý nghĩ rằng tia sáng này đang mang trong nó những ý tưởng mà sẽ giúp bạn của bạn thoát ra khỏi sự trì trệ của mình.”

Tim còn im lặng hơn trước; tôi cảm thấy mừng vì tất cả những bài thiền mà cậu từng thử trong cuộc đời mình.

“Giờ đến phần hay đây. Hãy tưởng tượng rằng hơi thở ánh sáng của

bạn đi ra khỏi mũi bạn, dần dần lan ra khắp căn phòng, rồi đi vào mũi bạn của bạn. Đúng giây phút nó chạm vào mũi bạn của bạn, họ tình cờ cũng hít vào, và liều thuốc hơi thở này đi vào trong phổi của họ.

Từ đó, tia sáng nhạt tỏa ra ngoài để khai mở trái tim họ. Và rồi đột nhiên, họ biết chính xác mình muốn gì trong cuộc đời, và nó sẽ được thực hiện như thế nào. Đây chính là phần cho trong bài Thiên Cho và Nhận.

Giờ nhắm mắt lại, và cố gắng kết nối với cảm giác của họ. Lần đầu tiên trong suốt một thời gian dài, họ cảm thấy một niềm hân hoan đặc biệt đến từ việc biết được rằng bạn cần làm gì với cuộc đời bạn, bạn có thể làm gì để giúp đỡ những người khác.

Và đây chính là phần sẽ giúp bạn nhìn thấy Claire vui vẻ khi bạn đắm mình vào thứ mà bạn yêu thích. Nói cách khác, hãy dành một vài phút để thực sự tận hưởng việc bạn đã khiến bạn của mình hạnh phúc như thế nào. Hãy thật yên lặng trong một vài phút nữa và hân hoan trong hạnh phúc của họ. Chỉ vậy thôi.”

Tôi cố ngồi yên lặng hết mức có thể. Tôi có thể cảm thấy Tim đang yên lặng một cách sâu sắc. Tôi gần như có thể nhìn thấy các hạt giống đang được gieo vào tâm trí cậu. Claire nhìn qua, tò mò, bằng một cách nào đó, mắt cô đã toát ra chút khích lệ rồi.



# THÔNG GIA

## CÂU HỎI 40

*Ợ* tôi thường kéo tôi đến các sự kiện của gia đình, Ở đó, tôi bị buộc phải ngồi nói chuyện phiếm với bố mẹ và các anh em trai của cô ấy hàng giờ đồng hồ. Trong nghiệp có cách gì để cô ấy hiểu được rằng tôi mệt mỏi với chuyện này đến mức nào và từ đó để tôi thỉnh thoảng được ở nhà hay không?

Tôi nhận được câu hỏi này trong một nhà hàng Mexico nhỏ nằm trên cao tốc 17, ở một địa điểm khá hẻo lánh giữa Phoenix và Flagstaff. Samuel và người bạn đời của mình, Viv, đến từ Phần Lan và hiện đang đi thăm quan Grand Canyon; vài năm trước đây, cậu đã đến dự một buổi nói chuyện của tôi ở châu Âu. Người chủ nhà hàng, một người bạn cũ đến từ Guatemala tên là Joe, thì thào vào tai tôi, “Những người bạn này không phải người ở đây đúng không?” Tôi mỉm cười.

“Có hai cách chúng ta có thể dùng để tiếp cận vấn đề này,” tôi nói với Samuel. “Ý tôi là có những hạt giống dành cho sự coi trọng - khiến một người coi trọng cảm xúc của bạn bất cứ khi nào hai bạn cùng nhau thực hiện một điều gì đó.

Nhưng tôi nghĩ sẽ vui hơn nếu chúng ta thử một cách tiếp cận khác. Bạn biết về các hạt giống, phải vậy không?”

Samuel gật đầu; như mọi khi, Viv trông có vẻ như không hiểu tại sao câu hỏi này lại được hỏi ngay từ đầu, nhưng tôi biết rằng khi cuộc nói chuyện tiếp diễn, cô ấy sẽ hiểu làm thế nào mình cũng có thể sử dụng các hạt giống. Điều tuyệt vời là - nếu cả hai người cùng hiểu cách gieo trồng và chăm sóc các hạt giống - thì nhờ một phép màu nào đó của thế giới, cả hai người đều sẽ đạt được điều mình muốn dù cho điều họ muốn có vẻ như hoàn toàn đối lập với nhau.

“Vậy chúng ta hãy lấy đẹp làm ví dụ,” tôi nói. “Các hạt giống dành cho

vẻ đẹp: để thấy vẻ đẹp ở khắp xung quanh chúng ta, để mọi người thấy chúng ta đẹp, là gì?”

“Ừm...” Samuel nói. “Theo tôi hiểu thì nói chung có hai loại hạt giống khác nhau. Khi bạn muốn một điều gì đó xảy ra trong cuộc đời mình, thì trong phần lớn các trường hợp, loại hạt giống mà bạn cần gieo rất rõ ràng. Bạn muốn kiếm tiền thì bạn giúp những người khác kiếm tiền.

Nhưng có một số hạt giống không được rõ ràng như thế. Trong trường hợp vẻ đẹp thì hạt giống thuộc dạng khá bất ngờ: để nhìn thấy vẻ đẹp, và để được coi là đẹp, chúng ta cần theo dõi cơn giận của chúng ta. Chúng ta càng kiềm chế trong những tình huống mà nếu không qua rèn luyện thì sẽ rất dễ tức giận, chúng ta càng thấy nhiều vẻ đẹp xung quanh chúng ta.”

“Phải,” tôi gật đầu. “Và hãy nhớ rằng, vẻ đẹp sẽ quay trở lại chúng ta thông qua các hạt giống - chúng ta không đơn thuần nói rằng người tránh được việc giận dữ sẽ có ít nếp nhăn trên mặt hơn, mà toàn bộ mạng lưới thực tại đan cài xung quanh họ sẽ hoàn toàn thay đổi, và những điều mà trước đây chưa đẹp thì nay trở nên đẹp thực sự.”

Viv gật đầu, và từ khuôn mặt của cô, tôi có thể nhận ra rằng cô đã hiểu được sự khác biệt. Không chắc lắm về Samuel nhưng cậu ấy sẽ theo kịp.

“Giờ hãy cho tôi biết,” tôi tiếp tục. “Các bạn có đoán được là cần hạt giống nào để được *nghe* một điều tốt đẹp và có ý nghĩa không?”

“Tôi không biết ông đang nói gì.” Samuel nổi quạu. Rõ ràng cậu ấy đang lo là tôi đang cố thuyết phục cậu ấy nhận ra niềm vui trong những câu chuyện phiếm với gia đình thông gia. “Điều mọi người nói chỉ thuộc hai loại, hoặc là chuyện quan trọng hoặc chỉ là chuyện phiếm. Cái nào là cái nào thì khá rõ ràng.”

Tôi không nói gì mà chỉ lấy ra khỏi túi một cái bút và khua trước mặt cậu.

“Đây chỉ là điểm thú vị về các hạt giống - cũng chính là điểm mà tôi

rất thích,” Viv đột nhiên xen vào. “Điều tôi muốn nói là, dù chúng ta nhìn mọi thứ hiện hữu theo cách nào đi nữa thì chúng đều đến từ phía chúng ta.

Mọi thứ hiện hữu đều đến từ phía chúng ta

Hai chúng tôi có thể đang cùng nghe một người nói và người ngồi ngay bên cạnh tôi có thể thấy những điều người kia nói chỉ là những câu chuyện phiếm vô nghĩa. Nhưng cùng lúc đó, đối với tôi, mọi từ ngữ người kia thốt ra lại đầy sâu sắc và ý nghĩa. Và điểm thú vị - tính không, tôi nhớ là ông gọi như vậy - chính là, ‘bản thân’ các từ ngữ chỉ là những âm thanh, chúng chẳng ý nghĩa mà cũng chẳng vô nghĩa.” Cô đột nhiên dừng lại, và mặt cô ngời sáng.

“Tức là,” cô nói một cách chậm rãi, “chẳng có gì là... chính nó cả. Chúng ta thậm chí có thể nói rằng cái bút chẳng phải là cái bút.” Cô nhìn tôi để hỏi ý kiến. Tôi gật đầu, nhưng theo cách đầy thận trọng - bạn có thể bị hiểu sai rất nhiều và từ đó sẽ dẫn đến nhiều hành động thiếu suy nghĩ nếu bạn không nắm được đúng phần cuối cùng này.

“Điểm mấu chốt giúp chúng ta luôn đi đúng hướng,” tôi bổ sung, “là cái bút sẽ không phải là cái bút cho đến khi các hạt giống của chúng ta biến nó thành cái bút, và những hạt giống đó luôn đến từ việc chia sẻ với những người khác, từ việc tốt với những người khác.”

Quay trở lại Sam - từ khuôn mặt của cậu, tôi có thể nhận ra là cậu ấy theo kịp chúng tôi.

“Tôi sẽ thử giải thích,” cậu mỉm cười. “Tôi sẽ thấy một cuộc nói chuyện và các âm thanh khác trong đời mình là đẹp đẽ và có ý nghĩa nếu tôi quan tâm đến việc nói những lời tốt đẹp với người khác. Mỗi khi tôi cảm thấy như gia đình thông gia của tôi đang khiến tôi ngập ngụa trong những câu chuyện phiếm thì đó là lỗi của tôi.

Nếu tôi muốn khắc phục vấn đề này thì tôi cần nhìn sâu vào cuộc sống hàng ngày của mình để xem tôi có thể nói những điều tốt đẹp hơn ở đâu, những điều mang tính khích lệ hơn, ngọt ngào hơn với tất cả


những người xung quanh tôi.”

Tôi cảm thấy không khí xung quanh bàn đã thay đổi hoàn toàn và chuyển thành một nguồn năng lượng rất tích cực. Điều này luôn xảy ra khi các cặp đôi thực sự hiểu được về các hạt giống - mọi người bắt đầu tự chịu trách nhiệm về cuộc sống của mình, mọi người được trao quyền để biến cuộc đời mình thành một hành trình đẹp đẽ và mới mẻ. Thậm chí ngay lúc này, trí tuệ đó mạnh đến mức những hạt giống ở xung quanh bàn thay đổi theo từng khoảnh khắc, và ngày càng trở nên ngọt ngào hơn.

Jose bước ra từ phía sau quầy thu ngân và đặt xuống một đĩa sopapilla to đùng - những chiếc bánh ngọt Mexico nhúng đầy mật ong và không ai có thể ăn mà không rớt hết dãi ra đùi.

“Quán mời!” Anh cười ngọt ngào.

## CÂU HỎI 41

 Tôi luôn nỗ lực để bố mẹ chồng hài lòng về tôi và mối quan hệ của chúng tôi, nhưng chồng tôi chẳng bao giờ đáp lại. Đặc biệt, anh ấy chẳng bao giờ thể hiện sự kính trọng hay chú ý đến mẹ tôi. Tôi cần tạo nghiệp gì để anh ấy thấy được rằng cả hai chúng tôi ai cũng có một gia đình cần phải quan tâm?

Có lẽ bạn đã nhận ra rằng rất nhiều câu hỏi được hỏi trong các nhà hàng nhưng tôi không muốn bạn hiểu sai - không phải lúc nào tôi cũng ăn, chỉ là khi các cặp đôi cần tâm sự về mối quan hệ của họ thì tôi nghĩ rằng câu chuyện sẽ nhẹ nhàng hơn nếu có thêm một cốc ca-cao hay một đĩa sa-lát, ở một địa điểm bên ngoài, nơi mà chúng tôi ở giữa những người khác và cảm thấy biết ơn vì họ xuất hiện trong cuộc đời mình.

Mà thôi, tóm lại là tôi nhận được câu hỏi này từ Mina trong một quán cà phê rất đẹp, nằm ở ban công ngoài trời tại Kiev, nơi chúng tôi đang thực hiện một chương trình DCI. Tôi bảo hai người trợ lý của mình ra bàn khác ngồi để chúng tôi có thể nói chuyện thẳng thắn với nhau. Chồng của Mina, Rob, đang ở ngoài cùng đội nhân viên mặt đất để tìm kiếm một loại dây nối kỳ lạ nào đó cần cho hệ thống âm thanh mà chúng tôi sẽ sử dụng trong buổi nói chuyện vào tối hôm đó. Tôi nhìn qua Mina, tận hưởng không khí thoáng đãng ngoài trời.

“Này, Mina, cuốn sách hay nhất từng được viết về các hạt giống nghiệp là gì nhỉ?”

Cô mỉm cười. Mina có một ưu điểm là cô nắm rõ kiến thức của mình - Cô đã thực sự dành thời gian tự học về những thứ này để có thể hành động đúng.

“*A tỳ đạt ma cầu xá luận* của đại sư Thế Thân,” cô trả lời rất nhanh. “Điều chúng ta đang nói đến chủ yếu nằm ở chương bốn.”

Tôi gật đầu. “Thế hai cách rõ ràng nhất để gieo một hạt giống vào tâm trí bạn - hạt giống để thấy Rob kính trọng mẹ bạn hơn một chút - là gì?”

“Bất cứ điều gì chúng ta nói, hoặc bất cứ điều gì chúng ta làm, đó là những cách rõ ràng nhất để gieo các hạt giống,” cô trả lời như học thuộc lòng.

“Phải,” tôi nói. “Và loại hạt giống mà chúng ta muốn gieo ở đây là...”

“Một hạt giống để anh ấy thể hiện sự kính trọng; tất nhiên, thế có nghĩa là bản thân tôi cũng phải thể hiện sự kính trọng nữa.”

“Đối với...”

“Ồ, có thể đối với bất kỳ ai; không nhất thiết phải đối với bố mẹ của một ai đó hay cụ thể ở đây là bố mẹ Rob. Ví dụ, nếu tôi quan tâm đến việc thể hiện sự kính trọng đối với cấp trên ở công ty thì khi đó, tôi cũng đang gieo các hạt giống để được thấy Rob kính trọng mẹ tôi hơn.”

Tôi gật đầu. Cô ấy đã nắm được ý tưởng nền tảng. Nhưng chúng tôi có thể đi xa hơn.

“Phải, tức là bạn nghĩ ra những lời nói kính trọng mà bạn có thể nói với mọi người, hoặc những hành động thể hiện sự kính trọng đối với họ. Nhưng cái gì khiến bạn làm *thế*?”

Mina nhìn lên chiếc ô đang che cho bàn chúng tôi, khuôn mặt lộ vẻ dăm chiêu.

“Ồ, tôi đoán là,” cô nói, “nó cũng giống như những điều mà đại sư Thế Thân đã nói trong cuốn sách của ngài. Những điều chúng ta nói và những điều chúng ta làm, gieo các hạt giống nghiệp vào tâm trí của chúng ta để sau đó chúng ta nhìn thấy những thứ tương ứng ở xung quanh mình.

Nhưng luôn có một trạng thái tâm trí xuất hiện ngay trước khi chúng ta nói hay làm bất kỳ điều gì: chúng ta phải *nghĩ* thì mới nói hoặc phải *nghĩ* thì mới làm. Một dạng kiểu như một ý định hoặc một động lực.”

“Và loại hạt giống mà suy nghĩ này gieo ra...” Tôi gợi mở.

“... là mạnh mẽ nhất,” cô nói nốt. Cô nhìn sang tôi, đôi mắt ánh lên vẻ băn khoăn. “Thế ông đang muốn nói gì? Ông đang muốn tôi... *nghĩ* gì?”

Tôi nhìn ra phố, về phía những tòa nhà ở trung tâm Kiev - một sự pha

trộn giữa những tòa nhà kiểu Xô Viết từ thời chiến tranh lạnh và một vài địa điểm khá thời thượng mới mọc lên nhưng lại hòa hợp hoàn hảo với những tòa nhà cũ mang phong cách cổ điển.

“Bạn hiểu rồi đấy,” tôi nói. “Làm hay nói một điều gì đó thì chỉ là những hạt giống loại hai thôi. Nhưng được cái là chúng rất dễ lần theo. Chúng ta cam kết trả lời sếp của mình thật nhiệt tình, ít nhất một lần một ngày, khi họ bảo chúng ta làm một điều gì đó. Chúng ta hứa đi làm sớm 15 phút, vào tất cả mọi ngày trong hai tuần tiếp theo, và hỏi xem họ có yêu cầu đặc biệt gì đối với chúng ta vào ngày hôm nay không.

Đây là những việc mà chúng ta có thể nhìn thấy hoặc nghe thấy mình làm - những việc dễ dàng. Và đúng là nếu bạn nói và làm chúng thì dần dần bạn sẽ thấy Rob đối xử khác với mẹ bạn.”

Mina nghiêng đầu. “Thế... có cách nào... nhanh hơn *dần dần* một chút không?” Cô hỏi.

Tôi gật đầu. “Những điều bạn vừa nói là đúng. Nếu suy nghĩ kỹ, bạn sẽ thấy rằng chúng ta lúc nào cũng đang gieo hai bộ hạt giống, bất cứ khi nào chúng ta nói hay làm một điều gì đó. Đó là bởi trước tiên, chúng ta phải *quyết định* việc làm hoặc nói, và bản thân quyết định đó đã gieo những hạt giống rất mạnh rồi, *ngay cả khi chúng ta chẳng bao giờ có cơ hội thực sự làm hay nói điều mà chúng ta quyết định đi nữa.*

Tất nhiên, điều đó có nghĩa là, hiệu quả sẽ mạnh hơn rất nhiều nếu trước tiên, chúng ta dự định được về hành động rồi sau đó mới hành động - xét ở một khía cạnh nào đó thì đây là hạt giống kép. Nhưng khi chúng ta sửa lại dự định hành động của mình thì bản thân việc này là một hành động được khắc sâu vào bên trong tâm trí con người; *ở nơi rất gần với cốt lõi của tâm trí* và đây cũng chính là nơi lưu trữ các hạt giống.”

Mina chỉ vào đầu nhưng tôi chỉ vào tim. “Người Tây Tạng nói rằng nơi lưu trữ các hạt giống, cốt lõi của tâm trí, nằm ở đây, trong trái tim này. Ở ngay phía trước cột sống, bên trong một đường dẫn chạy dọc theo cột

sống. Sâu bên trong, có một khối cầu nhỏ, một giọt rất nhỏ không lớn hơn đầu mũi kim. Nó có tên là ‘giọt bất hoại,’ và bên trong nó chứa đựng tất cả các hạt giống mà chúng ta từng đã từng gieo và vẫn chưa tiêu biến.

Mỗi năm, chúng ta tạo ra khoảng 2 tỷ hạt giống mới bên trong vùng không gian nhỏ bé này. Và mỗi hạt giống bạn tạo ra lại mạnh lên gấp đôi sau mỗi 24 tiếng trong quá trình chờ đợi cơ hội để mở ra. Do đó, có hàng tỷ tỷ hạt giống ở đó, được lưu trữ bên trong cốt lõi này. Và khi bạn *quyết định* nói hoặc làm điều gì đó, ngay trước khi bạn nói hoặc làm, thì hàng tấn hạt giống mới đã được bổ sung trực tiếp vào nhà kho bé nhỏ này.

Vì vậy, *lý do* tại sao bạn hành động thực sự còn quan trọng hơn chính hành động đó.”

Mina gật đầu. “Rất hợp lý. Nó cũng giải thích rất nhiều chuyện khác nữa. Nhìn bên ngoài, có vẻ như mọi người đang làm những điều đúng đắn nhưng chúng ta không hề biết bên trong họ đang nghĩ gì - tại sao họ lại đang làm cái việc mà họ đang làm, ngay cả khi họ đang làm những điều đúng đắn đi nữa.”

Tôi gật đầu và chờ đợi cô tự hiểu ra.

“Vậy thì tôi...” Cô bắt đầu, “tôi sẽ phải tìm ra cái thứ *khơi dậy* lòng kính trọng nơi tôi là gì bất cứ khi nào tôi tỏ lòng kính trọng với người khác. Đây chính là tinh túy của hạt giống giúp nhìn thấy sự kính trọng ở khắp xung quanh tôi.”

“Và nó sẽ có tác động nhanh hơn *dần dần*” tôi bổ sung. “Giờ chúng ta hãy quay lại với hạt giống cụ thể trong trường hợp của bạn: hạt giống giúp nhìn thấy Rob kính trọng mẹ bạn hơn. Việc bạn kính trọng bố mẹ *cậu ấy* có phải là một hạt giống tốt không?”

Mina gật đầu, nhưng cô đã vượt qua cả điều đó. Mắt cô sáng lên và tôi biết là cô đã hiểu ra vấn đề. “Thực hiện những hành động thể hiện sự kính trọng đối với họ là một việc tốt - ví dụ như nhớ mua cho họ một



món quà đẹp đẽ vào ngày sinh nhật họ. Nói những lời thể hiện sự kính trọng đối với họ cũng là một việc tốt - ví dụ như gọi họ là “bố” và “mẹ” một cách ngọt ngào bất cứ khi nào tôi gặp họ. Nhưng cách tôi *nghĩ về* họ thì...” Cô chết lặng. Tâm trí cô bàng hoàng.

“Tôi *không* kính trọng họ,” cô thốt lên. “Tôi muốn *thể hiện* ra là tôi kính trọng họ, tôi muốn *làm ra vẻ* là tôi kính trọng họ, nhưng ở sâu bên trong, tôi thực sự không.”

Cô nhìn chăm chú vào một cái cây nằm phía sau ban công. “Và đó chính là lý do thực sự của việc Rob không kính trọng mẹ tôi,” cô kết luận nhẹ nhàng.

Lúc này, hiểu ra sự thật là một điều tốt, nhưng nếu chúng ta không sử dụng nó để làm một điều gì đó thì nó cũng chẳng có giá trị gì nhiều. “Tại sao bạn *không* kính trọng họ?” Tôi hỏi.

“À... tôi nghĩ là... chỉ là tôi chưa bao giờ nghĩ nhiều về chuyện đó,” Mina tâm sự. “Cái tôi muốn nói là, nếu tôi dành một chút thời gian nghĩ về chuyện đó thì họ có rất nhiều thứ đáng kính trọng. Nhưng tôi nghĩ thứ đáng kính trọng nhất là họ lòng nhân ái, họ yêu mọi người - tôi thích cách họ yêu mọi người, tất cả mọi người.”

Rồi, cuối cùng chúng tôi cũng đã đi đến đáp án. Cốt lõi của lòng kính trọng, và đó chính là tình yêu. “Vậy thì Mina này, kế hoạch hành động ở đây là gì?”

Cô mỉm cười. “Tôi nghĩ là tôi chỉ cần liên tục nghĩ về những lý do tại sao mình lại kính trọng bố mẹ của Rob - thực sự kính trọng họ, một sự kính trọng xuất phát từ tình yêu dành cho họ. Tôi phải *yêu* bố mẹ của anh ấy - thực sự yêu họ, không chỉ trong lời nói hay hành động, mà trong cả những suy nghĩ thầm kín nhất, ở sâu bên trong, gần với giọt lưu trữ các hạt giống.”


Tôi phải yêu họ nhiều như tôi yêu mẹ của mình... và rồi Rob cũng sẽ yêu bà, tôi sẽ nhìn thấy anh ấy kính trọng bà.”

Chúng tôi, mỗi người uống hết tách cà phê một cách ngon lành. Tôi

gọi hai người trợ lý và chúng tôi xuống phố, đi về phía quảng trường trung tâm Kiev để mua một món quà đặc biệt cho bà lão ở nhà, người mà tôi đang gieo hạt giống của mình với người đó

# SỰ BÌNH ĐẲNG

## CÂU HỎI 42

 Tôi cảm thấy mối quan hệ giữa tôi và người bạn đời không có bất kỳ sự bình đẳng nào cả. Về mặt chi tiêu, anh ấy có thể ra ngoài và mua một chiếc thuyền máy mà không cần hỏi ý kiến tôi, trong khi lại phát điên lên khi tôi mang về nhà một chiếc áo khoác mới mà không hỏi ý kiến của anh ấy trước. Tôi không được liếc nhìn một chàng trai dễ thương ngồi ở bàn bên cạnh trong một nhà hàng nhưng anh ấy lại có thể nhìn chằm chằm vào một bé mặc váy ngắn đang đi bộ trên vỉa hè vào bất kỳ lúc nào. Tôi phải tạo nghiệp gì để có được quyền bình đẳng trong mối quan hệ này?

Juanna hỏi tôi câu hỏi này trong một chương trình DCI ở Mỹ La-tinh; chúng tôi đang ngồi trong phòng chờ ở bên ngoài một sân khấu nửa ngoài trời nửa trong nhà ở Guadalajara, Mexico. Các nhân viên đang xếp ghế, một ngàn chiếc... một trong những buổi nói chuyện lớn nhất từ trước tới nay của chúng tôi. Tôi suy nghĩ một lát, nhìn ra những cây phượng tím ở bên ngoài đang nở hoa rực rỡ.

“Vậy cho tôi hỏi bạn một câu này nhé,” tôi mở đầu.

“Được.” Chưa gì trông cô đã có vẻ phòng thủ rồi; tôi sẽ đi thật chậm.

“Gần đây hai bạn có đi du lịch với nhau không?”

Cô nhìn lên trời và đếm. “Ba lần, trong khoảng hai năm vừa qua.”

“Hai bạn đã đi đâu?”

“Một lần là đến thành phố Mexico; sau đó là Colombia, bãi biển. Lần cuối cùng thì chúng tôi chỉ đi xuống Vallarta thôi.”

“Tại sao lại là những địa điểm đó?”

“Thành phố Mexico thì đến để xem những khu vườn có tường bao quanh ở đó, được xây theo phong cách Thực dân thời xưa, với cổng vòm cong và các cây cột; tôi thích những nơi đó, và cả những giai điệu

mariachi lúc nào cũng văng vẳng nữa. Colombia thì do chúng tôi muốn thực hiện một khóa tu yoga nhỏ ở vùng Ca-ri-bê. Còn Vallarta thì chúng tôi chỉ ra khỏi thành phố, đi về phía Bắc và đến một bãi biển nhỏ, nghỉ ngơi, bơi lội, nấu ăn trong một ngôi nhà có căn bếp nằm phía ngoài ở đó.”

“VẬY... làm sao mà bạn tìm được những địa điểm này?”

“À, thành phố Mexico thì là do chị gái tôi ở đó; Colombia thì là do tôi đã gặp thầy dạy yoga trên một chuyến đi đến New York; còn Vallarta thì tôi tìm trên mạng thôi.”

“Tức là một mình bạn sắp xếp tất cả mọi chuyện phải không?”

“Đúng vậy,” cô nói, giọng pha chút kiêu hãnh. “Nhiều khi tôi phải mất rất nhiều công sức đấy!”

Tôi gật đầu và đưa ra câu hỏi mà tôi thực sự muốn hỏi. “VẬY TỨC LÀ... bạn chọn tất cả những địa điểm này, phải vậy không?”

“Đúng rồi,” cô trả lời mà không suy nghĩ. “Tôi luôn là người chọn địa điểm.”

Tôi im lặng một lát. Luôn luôn tốt hơn nếu để mọi người tự nhận ra vấn đề.

Juana đột nhiên trông có vẻ ngờ ngác. “Ý ông là vì tôi luôn là người chọn các địa điểm du lịch, nhà hàng, và những thứ tương tự, nên đã gieo các hạt giống cho việc...”

“Cho việc bạn nhìn thấy Gustavo quyết định ai sẽ là người tiêu tiền trong mối quan hệ của bạn, và ai sẽ là người được nhìn một người xinh đẹp khác đi ở bên kia con phố.”

Juana im lặng và suy nghĩ trong giây lát. “Nhưng mấy năm nay toàn tôi quyết định các chuyến đi nghỉ... đã bao nhiêu hạt giống rồi? Chúng sẽ kéo dài bao lâu?”

Cô ấy thực sự rất thông minh, cô còn có một trái tim đẹp nữa, vì vậy tôi nói thẳng với cô ấy. “Được rồi, nghe này, một lần có người đã hỏi đức Phật là chúng ta gieo bao nhiêu hạt giống trong một khoảng thời gian

nhất định. 25 thế kỷ trước thì chưa có đồng hồ, vì vậy có thể coi một cái búng tay là khoảng thời gian ngắn nhất mà bạn có thể thể hiện một cách dễ dàng với mọi người.

Đức Phật búng tay và nói, 'Có 65 khoảnh khắc nhỏ trong khoảng thời gian ta búng tay như thế này. Và khi con nghĩ, làm hoặc nói một điều gì đó, con đang gieo 65 hạt giống trong một giây.'

Vậy hãy tính xem, trong vài năm vừa qua có thể bạn đã dành ba hoặc bốn ngày, mỗi ngày tám tiếng, để quyết định mọi chi tiết của các chuyến đi nghỉ mà Gustavo không được tham gia một lời nào... Tôi nghĩ là bạn đã gieo khoảng..." Tôi ngừng nói để tính nhẩm trong đầu, "hơn một trăm nghìn hạt giống."

"Chúng sẽ phát triển thành cái gì?" Cô nhướn mày.

"Chúng sẽ phát triển thành việc cậu ấy quyết định, mà không hỏi ý kiến bạn, cách các bạn chi tiêu tiền."

Tôi hắng giọng. "Nhưng... mọi chuyện không chỉ dừng ở đó," tôi bổ sung.

"Ý ông là gì?"

"Ý tôi là, các hạt giống tư duy rất giống các hạt giống ở trong đất. Ngay khi chúng được gieo - giả sử là chúng được tưới nước cũng như được cung cấp mọi thứ cần thiết khác - chúng sẽ bắt đầu phát triển, chia tách và tỏa ra. Các văn bản của người Tây Tạng nói rằng một hạt giống sẽ mạnh lên gấp đôi cứ mỗi 24 giờ trong khoảng thời gian từ lúc nó được gieo cho đến khi nó mở ra thành một thứ gì đó mà bạn trải nghiệm ở thế giới xung quanh bạn - một thứ như Gustavo chẳng hạn!"

"Thế nó có liên quan gì đến tôi?" Juana nói, giọng đầy căng thẳng.

Một hạt giống tư duy mạnh lên gấp đôi cứ mỗi 24 giờ đồng hồ

"À, ý tôi là," tôi nói nhẹ nhàng, "chỉ từ một vài kỳ nghỉ vừa qua mà giờ bạn đã có khoảng *một trăm triệu* hạt giống đang trôi nổi xung quanh đây, trong đầu bạn rồi. Chúng đã khiến Gus quyết định rất nhiều điều xảy ra trong cuộc đời bạn trong khoảng vài thập kỷ tới đây."

Juana có vẻ hơi sững sốt, sau đó, cô hỏi câu hỏi mà tôi đang mong chờ.

“Vậy có cách nào để... kiểu như... *hủy bỏ* những hạt giống đó, lấy chúng ra khỏi não của tôi, kiểu kiểu đó, hay không?”

Tôi lắc đầu. “Đức Phật khá quả quyết rằng không ai có thể hủy bỏ các hạt giống ở trong đầu một cách đơn giản như vậy được. Hệ thống Năng đoạn Kim cương rất công bằng - tuyệt đối công bằng, tuyệt đối không thiên vị... bạn sẽ luôn luôn nhận được chính xác thứ bạn xứng đáng nhận được, dù thứ đó tốt hay xấu đi chăng nữa.”

Tôi dừng lại để điều tôi nói ngấm dần rồi sau đó tôi nhẹ nhàng bổ sung, “Ngoại trừ...”

“Ngoại trừ gì?” Juana hỏi ngay.

“Ngoại trừ việc có một cách để... đại loại là... đánh lừa các hạt giống của bạn, tránh chúng ra ở một mức độ nào đó. Tức là chúng vẫn nở ra nhưng không còn giữ được cường độ mà chúng vốn có nữa.”

Juana khua tay ra như thể ra hiệu rằng “Được rồi, chúng ta hãy lắng nghe nào!”

Tôi làm theo. “Phương pháp này đến từ một quyển sách cổ có tên là *Cuốn sách về bốn loại sức mạnh*, ghi chép những lời giảng của chính đức Phật từ 25 thế kỷ trước. Cuốn sách này sẽ đưa ra bốn bước, bốn bước rất mạnh mẽ, mà chúng ta có thể sử dụng để khắc phục các hạt giống xấu, cũ kỹ của mình.

Sức mạnh đầu tiên có tên là Xem lại. Bạn chỉ cần xem lại mọi điều bạn biết về nguyên tắc hoạt động của các hạt giống - làm thế nào chúng tạo ra thế giới và mọi người xung quanh bạn. Loại sức mạnh đầu tiên này thậm chí sẽ còn mạnh mẽ hơn nếu bạn đưa vào đó một vài ý định mãnh liệt, một việc vô cùng dễ dàng. Bạn chỉ cần tự nhủ với bản thân: ‘Nếu tôi tìm ra cách thay đổi Gustavo theo một chiều hướng thực sự tích cực, thì tất cả những người bạn của tôi sẽ được truyền cảm hứng để tìm cách sửa đổi người bạn đời của chính mình, thông qua việc sử dụng các

hạt giống, và cuối cùng, tôi có thể sẽ được sống trong một thế giới nơi mà tất cả mọi người đều đối xử bình đẳng với người bạn đời của mình!

Sức mạnh thứ hai có tên là *Nuối tiếc thông minh*. Bạn đã có điều đó rồi đấy!” Tôi thốt lên đầy hứng khởi.

“Sao lại thế?”

“Ý tôi là, vào cái khoảnh khắc bạn nhận ra rằng có những hạt giống xấu, cũ kỹ, đang nằm ở đó, bên trong bạn, đang nhô lên như các tế bào ung thư, thì việc bạn nuối tiếc vì đã có chúng - ước rằng giá mà mình đã không đặt chúng vào đó ngay từ đầu - không còn quá xa vời nữa.

Và loại nuối tiếc này không phải là một cảm giác tội lỗi: “Trời, tôi thật là một con người tồi tệ!” Thay vào đó, nó đơn giản chỉ là sự *nuối tiếc thông minh*. “Tôi đã sai lầm khi đặt những hạt giống đó vào bên trong tôi, và giờ tôi phải bình tĩnh làm tất cả những điều mình phải làm để tránh chúng ra!”

Việc này đưa chúng ta đến với sức mạnh thứ ba: Ràng buộc. Đây là sức mạnh có tác dụng lớn nhất trong việc làm giảm cường độ của hạt giống xấu - vì vậy hãy ghi nhớ nó thật kỹ. Nó đơn giản chỉ là việc bạn đưa ra một cam kết nhỏ với chính mình rằng bạn sẽ ngừng gieo loại hạt giống này trong tương lai. Tức là, bạn hứa với bản thân rằng bạn chắc chắn sẽ tham khảo ý kiến của Gustavo trong chuyến đi nghỉ tiếp theo.”

“Được,” Juana băn khoăn, “điều này có áp dụng với *tất cả* các chuyến đi nghỉ mà chúng tôi sẽ đi lại không?”

“Tốt hơn là có,” tôi gật đầu. “Nhưng không phải tất cả các hạt giống xấu mà bạn đang cố gắng dập tắt đều giống nhau đâu. Nếu thỉnh thoảng bạn lại tức giận với Gustavo thì hạt giống đó không hề tốt chút nào. Nhưng nếu bạn cam kết quá mức về điều này - nếu bạn thề rằng bạn sẽ không bao giờ tức giận với cậu ấy nữa...”

“Thì bạn sẽ chỉ gieo một hạt giống xấu khác mà thôi,” Juana cười nhả nhỏ. “Bởi vì chắc chắn sớm muộn bạn sẽ phá vỡ cam kết này.”

“Phải,” tôi nói. “Vì vậy những vị lạt-ma vĩ đại nhất trong lịch sử -

những vị đã truyền phương pháp về bốn loại sức mạnh này cho các thế hệ sau - luôn bảo chúng ta nên đặt ra một giới hạn thời gian hợp lý: ‘Tôi sẽ không tức giận với Gustavo trong 24 tiếng đồng hồ tới, dù cho anh ấy có làm gì đi nữa.’

Và việc này đưa chúng ta đến với sức mạnh thứ tư, sức mạnh cuối cùng: sức mạnh của một Hành động Bù đắp.” Tôi suy nghĩ một lát rồi tiếp tục, “Juana, tôi không biết phong tục ở Mexico là gì nhưng khi tôi lớn lên ở Mỹ, có một thứ ở trường tiểu học của tôi có tên là Cấm tức.

Juana lắc đầu. “Đó là gì vậy?”

“Được rồi... trong suốt những năm tháng đi học của tôi, tôi đều có những giáo viên rất tuyệt vời, ngoại trừ một người: Thầy Riley.

Thầy Riley là giáo viên lớp 7 của tôi và thầy ấy là giáo viên tệ nhất! Thầy dạy chúng tôi môn Lịch sử nước Mỹ và ngày nào chúng tôi cũng phải ngồi nghe những bài giảng nhàm chán đó, nghe xem người Mỹ đã phát minh ra những thứ từng được phát minh ra như thế nào, tại sao đất nước của chúng tôi luôn luôn đứng trong tất cả những cuộc chiến tranh trong lịch sử, v.v.

Những điều này khiến tôi phát ngán và tôi bắt đầu gấp những chiếc máy bay giấy nhỏ ở dưới bàn khi thầy đang giảng bài.” Tôi lấy một mảnh giấy và bắt đầu gấp thành hình dạng một chiếc máy bay nhỏ.

“Thầy sẽ nói hết cái này đến cái khác còn tôi thì chỉ nghĩ mình vừa tạo ra được một chiếc máy bay nhỏ thật đẹp. Tôi quên là mình đang trong lớp học mà chỉ nghĩ trong đầu, ‘Mình cá là cái thứ này bay được thật đấy!’

Đột nhiên, tôi đứng lên, ngay ở đó, giữa cuộc Nội chiến, và ném chiếc máy bay giấy ra phía trước lớp. Nó bay đập đúng vào ngực của thầy Riley. Thầy há hốc miệng. Những đứa bé khác cũng há hốc miệng.

Một sự im lặng chết người. Và rồi thầy Riley nhìn về phía tôi và nói đúng một từ: ‘Cấm tức.’

Tức là,” tôi giải thích, “sau khi hết giờ học, tôi phải đến văn phòng của



thầy Riley. Tôi phải ngồi đó - bị giam lỏng như một tội phạm - trong một hoặc hai tiếng đồng hồ và làm một việc ngu ngốc nào đó mà thầy bảo tôi làm.

Trong trường hợp này, thầy bắt tôi đứng trước bảng đen và viết khoảng 200 lần câu 'Con sẽ không ném máy bay giấy trong lớp nữa.' Sau đó thầy sẽ kiểm tra xem tôi viết có đẹp và thẳng không, rồi tôi sẽ phải xóa đi và viết lại lần nữa, 200 lần tiếp - cứ như vậy, hết lần này đến lần khác cho đến khi tay tôi như muốn rụng ra."

Juana gật đầu. "Tôi hiểu rồi. Chúng tôi cũng có một điều tương tự ở Guadalajara khi tôi lớn lên. Nhưng điều đó thì có liên quan gì đến việc khiến Gus đối xử với tôi một cách bình đẳng?"

"À, đúng rồi." Tôi cố gắng quay lại vấn đề chính, đôi khi với tôi, việc này chẳng khác gì thực hiện một chuyến đi dài vòng trở lại. "Bạn cần làm một hành động bù đắp nào đó: một việc để cân bằng lại các hạt giống tiêu cực mà bạn đang gieo.

Hãy chú ý rằng trong sức mạnh thứ ba, chúng ta hứa *không* thực hiện lại một điều gì đó: chúng ta hứa sẽ kiềm chế hoặc kiểm soát bản thân sao cho không thực hiện loại hành động này trong tương lai.

Với sức mạnh thứ tư, chúng ta hứa *thực hiện* một điều gì đó, để cân bằng lại điều tiêu cực. Bạn đã đưa ra một cam kết không lờ đi các nguyện vọng của Gustavo cho chuyến du lịch tiếp theo rồi. Giờ bạn phải nghĩ ra một điều tích cực mà sẽ cân bằng với điều bạn đã làm trước đây.

Hãy ghi nhớ cả cái "bên thứ ta" nữa: việc mà bạn làm để cân bằng điều tiêu cực không nhất thiết phải thực hiện trên chính Gustavo. Nó có thể được thực hiện trên bất kỳ ai, vì hạt giống tốt sẽ quay vòng trở lại mối quan hệ của bạn với Gustavo đúng như cách mà bạn đã gửi nó đi cùng với các ý định của mình. Vậy... bạn có ý tưởng nào không?"

Juana nghĩ một lát, mắt ngược lên theo đúng kiểu thiên tự nhiên, mơ màng vô định, như đang mơ giữa ban ngày.

"Tôi nghĩ ra rồi," cô nói đầy quyết tâm. "Tôi về thăm mẹ tôi hai lần

một tuần và tôi luôn mang cho bà một món gì đó do tôi nấu. Nhưng nếu nghĩ kỹ thì tôi luôn là người quyết định món đó là gì. Trong ba tuần tới, tôi sẽ gọi cho bà vào hôm trước và hỏi bà xem bà muốn tôi nấu món gì, thế có được không?”

“Tuyệt vời,” tôi nói. Tôi ngược nhìn qua cửa sổ và thấy không gian bên ngoài đang được lấp đầy rất nhanh. Chẳng mấy chốc, tôi sẽ phải đứng lên trước một ngàn khán giả người Tây Ban Nha và cố gắng nói một điều gì đó mà sẽ giúp họ sống cuộc sống của mình. Những con bướm trong bụng tôi bắt đầu vỗ cánh. “Và hãy nhớ gửi hạt giống đó cho Gus, từ đó bạn sẽ thấy cậu ấy bắt đầu đối xử với bạn bình đẳng hơn trong mối quan hệ của bạn.

Còn gì nữa không?” Tôi hỏi.

Juana mỉm cười. Cô có thể thấy tâm trí tôi đã trượt ra bên ngoài rồi. “Chúc may mắn,” cô nói, và tôi biết điều đó dành cho cả hai chúng tôi, một cách bình đẳng.

*Bốn sức mạnh để chấm dứt các hạt giống xấu, cũ kỹ*

- 1. Hãy nghĩ về cái bút: Hãy nhớ nơi khởi nguồn của tất cả mọi thứ*
- 2. Quyết định dứt khoát về việc chấm dứt hạt giống này trước khi nó nhân lên bên trong bạn*
- 3. Hứa không mắc lại sai lầm lần nữa*
- 4. Thực hiện một điều tích cực để cân bằng nghiệp*

# TÌNH DỤC, PHẦN HAI

## CÂU HỎI 43

*Bạn trai tôi rất thích quan hệ tình dục bằng miệng, nhưng đôi khi nó khiến tôi cảm thấy rất bẩn và tôi không chắc đây có phải là một việc làm đúng đắn hay không. Nghiệp sẽ giải quyết vấn đề này như thế nào?*

Robyn là một y tá đến từ Nevada. Cô đã tham gia một khóa thiền 10 ngày của chúng tôi ở trong một khu rừng nằm ở phía Bắc Arizona. Tôi không phải lúc nào cũng có thời gian để gặp riêng tất cả những người tham gia nhưng tôi cố gắng nói chuyện với tất cả những ai đang gặp một thách thức lớn trong cuộc đời, một việc mà họ cần phải bày tỏ *ngay bây giờ*. Cái Thách thức lớn đặc thù này khiến cho tôi phải bật cười.

“Có lẽ sẽ có ích,” tôi bắt đầu, “nếu chúng ta nói về đúng và sai theo truyền thống Tây Tạng. Rồi sau đó chúng ta có thể thử áp dụng nó vào câu hỏi này.”

“Có lý đấy,” Robyn nhất trí.

“Được rồi. Bạn đã biết về các hạt giống, đúng không? Tại sao mà tất cả mọi điều chúng ta làm, nói, hay thậm chí chỉ là nghĩ thôi đều được ghi vào bên trong tâm trí của chúng ta, dưới dạng một hạt giống.”

“Tôi nắm khá rõ rồi,” Robyn là một y tá điềm đạm và hiểu lý lẽ. Cô thuộc loại người mà bạn sẽ muốn trở thành y tá của mình nếu bạn có lúc nào cần đến một y tá.

“Được rồi. Cách người Tây Tạng quyết định một việc là đúng hay sai thực sự rất thú vị. Nếu bạn thực hiện một việc gì đó và việc đó gieo một hạt giống mà sau này, khi mở ra, nó biến thành một thứ gây tổn thương đến bạn, thì việc đó được coi là sai. Nếu bạn thực hiện một việc gì đó và việc đó gieo một hạt giống mà sau này, khi mở ra, nó biến thành một thứ đem lại hạnh phúc cho bạn, thì việc đó được coi là đúng.

Vậy câu hỏi việc làm nào là có đạo đức liên quan trực tiếp đến hạnh phúc. Một việc làm được coi là có đạo đức nếu - cuối cùng - nó đem lại hạnh phúc cho bạn. Và một việc làm được coi là không có đạo đức nếu nó đem lại đau khổ cho bạn, theo một cách không thể tránh khỏi.”

Trán của Robyn hơi nhăn lại một chút khi cô suy nghĩ về những hàm ý trong lời tôi nói. “Thú vị thật,” cô nói. “Bình thường người ta sẽ nghĩ rằng một hành động là vô đạo đức, hoặc phi luân lý, khi nó làm hại người khác. Nhưng bây giờ ông lại nói là nó vô đạo đức khi nó làm hại *tôi*?”

“Phải,” tôi gật đầu, “nhưng tất nhiên là hai việc này có liên quan đến nhau. Theo các Nguyên tắc Năng đoạn Kim cương thì bất cứ cái gì mà bạn làm và gây tổn thương đến người khác đều gieo một hạt giống mà sẽ làm tổn thương chính bạn. Khi bạn giúp đỡ người khác cũng vậy. Tôi nghĩ mấu chốt ở đây là bạn sẽ dễ hành động một cách có đạo đức hơn nhiều nếu bạn biết rằng khi bạn vô đạo đức - làm tổn thương người khác - thì thực sự là bạn đang làm tổn thương chính bạn.”

“Có lý,” cô gật đầu. Rồi cô im lặng một lúc, và tôi có thể nhìn thấy câu hỏi đang xuất hiện trong đầu cô: “Không biết chuyện này thì áp dụng vào cái quan hệ tình bằng miệng như thế nào nhỉ?”

“Được rồi,” tôi nói. “Vậy thì việc quan hệ tình dục bằng miệng với bạn trai là được hay không được phụ thuộc vào việc quan hệ tình dục bằng miệng có gieo một hạt giống mà sau đó quay trở lại gây tổn thương bạn hay không.”

“Mà điều đó lại phụ thuộc,” cô liên hệ được ngay lập tức, “vào việc liệu nó có gây hại cho người khác khi nó được gieo hay không.”

Robyn ngồi suy nghĩ một lúc và sau đó cô đi thẳng vào một trong những điểm mấu chốt nhất của tất cả các cuộc thảo luận kiểu này. “Tôi nghĩ là bạn trai tôi không thấy cái quan hệ tình dục bằng miệng gây tổn thương cho anh ấy đâu - điều đó là quá rõ. Nó khiến anh ấy cảm thấy sướng; anh ấy rất thích. Nhưng có rất nhiều hành động mọi người vẫn

thường làm - uống rượu hoặc ăn quá nhiều thứ chẳng hạn - vừa khiến họ cảm thấy sượng vừa gây tổn thương cho họ.

Vậy thì tôi cho rằng điều mà tôi thực sự đang hỏi là liệu cái quan hệ tình dục bằng miệng mà khiến bạn trai tôi thấy sượng có bất kỳ tác hại nào không. Nếu không có thì tôi sẽ vui lòng thực hiện để khiến anh ấy vui - ngay cả khi bản thân tôi không thực sự thích làm điều đó cho lắm.”

Tôi nghĩ một lúc. Trong nhiều năm học tập để trở thành geshe, tôi đã có cơ hội tiếp xúc với hàng ngàn trang tư liệu cổ được lấy từ những vị thầy đáng mến của tôi. Mọi người thường cho rằng nếu truyền thống Tây Tạng có hơn 100.000 quyển sách cổ và chúng đều rất tuyệt vời thì chắc chắn mọi câu hỏi mà bạn có thể nghĩ ra đều đã được nói đến. Nhưng để tìm quan điểm của người thời xưa về việc quan hệ tình dục bằng miệng thì hơi khó một chút - đôi khi bạn phải tự giải quyết một trường hợp cụ thể bằng cách đi vào những nguyên tắc chung nằm đằng sau nó, hoặc nghiền ngẫm những lời dạy của thầy về nó. Tôi quyết định kết hợp cả hai.

“Tôi nghĩ có mặt tốt,” tôi bắt đầu nói, “và tôi nghĩ có cả mặt xấu nữa. Tức là, tôi cho rằng có thể có trường hợp việc quan hệ tình dục bằng miệng với bạn trai - chỉ vì họ thích nó - sẽ gieo một hạt giống tốt và sau này đem lại cho bạn nhiều hạnh phúc hơn. Nhưng cũng có thể có trường hợp hành động đó sẽ gieo một hạt giống xấu và sau này đem lại cho bạn khổ đau.

Theo đó thì các văn bản nói rằng chúng ta phải vô cùng cẩn thận với các hành động có tính chất gây nghiện - mà tình dục lại là một thứ gây nghiện rất mạnh. Không phải là nó sai trái, mà chỉ là nó rất mạnh mà thôi; và chúng ta phải cẩn thận theo dõi những động cơ của mình đằng sau nó. Câu hỏi ở đây là liệu chúng ta có muốn một loại quan hệ tình dục nào đó mãnh liệt đến mức nó sẽ khiến chúng ta phải làm tổn thương người khác để có được nó hay không.

Vậy thì việc làm bạn trai vui là một điều tốt nhưng làm một việc gì đó

khiến ham muốn của cậu ta tăng cao đến độ cậu ta nghiện nó thì lại là một điều xấu. Tóm lại, bạn sẽ phải cẩn thận làm sao để cậu ấy luôn nhẹ nhàng và quan tâm khi cậu ấy muốn nó, giúp cậu ấy duy trì trạng thái đó - tức là giúp cậu ấy không làm tổn thương bản thân mình.”

Tôi nghĩ một lát rồi quyết định rằng Robyn đã sẵn sàng đi bước tiếp theo. “Nhưng cho phép tôi hỏi bạn một câu hỏi cuối cùng về chủ đề này. Bạn đã biết về các hạt giống, và bạn biết rằng chúng tạo ra tất cả các tình huống và con người trong cuộc đời bạn.” Cô gật đầu.

“Vậy thì hạt giống gì sẽ khiến bạn trai bạn coi việc quan hệ tình dục bằng miệng là việc cần phải có sự tôn trọng và vui vẻ; hạt giống gì sẽ khiến cậu ấy bị nghiện và thiếu quan tâm khi đòi hỏi bạn làm điều đó?”

Tôi thấy mắt cô sáng lên, cô đã hiểu rồi. “Nếu tôi thấy một người trong cuộc đời mình ham muốn một điều đó đó đến mức bị nghiện, thì đó là bởi bản thân tôi cũng đang bị như vậy. Và nếu tôi thấy họ chỉ đơn giản là tận hưởng nó một cách thuần túy và biết quan tâm thì lý do cũng chẳng khác gì.”

“Tức là,” tôi nói, “nếu cần, bạn có thể thay đổi cách anh ấy đòi hỏi bạn bằng việc thay đổi cách bạn đòi hỏi những người khác trong cuộc đời mình. Hãy luôn xem xét kỹ càng cách bạn tương tác với người khác để thỏa mãn các ham muốn và nhu cầu của bản thân - hãy bảo đảm là bạn đang không lợi dụng họ, hãy bảo đảm là các bạn quan tâm đến nhau.

Giờ cho tôi một ví dụ nào,” tôi xem giờ, “để chúng ta còn vào lớp!”


Robyn nghĩ một lát. “Ở công ty có một cô bé,” cô nói. “Tôi là cấp trên của cô bé đó, vì vậy tất nhiên là cô bé đó phải làm tất cả các công việc mà tôi giao cho. Tuy vậy, tôi nghĩ là nhiều lúc tôi ép cô bé đó hơi quá - quá cả những gì tốt cho cô bé và quá cả những gì cô bé cần làm - chỉ vì tôi muốn gây ấn tượng với sếp của tôi.

Vì vậy, ở một khía cạnh nào đó thì đôi khi, tôi đặt cô bé vào một tình huống không được thoải mái cho lắm...

Và điều đó chẳng khác gì cái tình huống mà bạn trai tôi đang đặt tôi

vào,” cô nở một nụ cười cho thấy rằng cô đã hiểu. Tôi gật đầu và chúng tôi chạy. Cô đã biết từ đây thì mình phải làm gì rồi.’

## CÂU HỎI 44

 Trong nghiệp thì biện pháp tốt nhất để kiểm soát sinh đẻ là gì?

Chẳng có gì đáng ngạc nhiên khi đây là một trong những câu hỏi phổ biến nhất mà mọi người trên khắp thế giới thường hỏi tôi. Những vị Lạt-ma Tây Tạng - hay ít nhất là những vị hướng dẫn tôi - tiếp cận vấn đề này bằng một thực tiễn đơn giản và tôi thấy nó khá hợp lý. Lần này, câu hỏi đến từ một người bạn tên là Steve khi chúng tôi đang đi xuyên qua vùng nông thôn Thụy Sĩ để đến tham dự một buổi nói chuyện dành cho những người làm ngân hàng ở Zurich. Tôi biết rằng con cái không nằm trong kế hoạch của họ, ít nhất là trong một vài năm tới.

“Tôi sẽ nói cho bạn biết,” tôi bắt đầu, “vị Lạt-ma hướng dẫn tôi trả lời câu hỏi này như thế nào. Tôi nghĩ đây là một vấn đề cá nhân và mỗi người phải tự ra quyết định của mình - và câu trả lời của họ phần nhiều sẽ phụ thuộc vào văn hóa và tôn giáo mà họ được thụ nhận; có lẽ mỗi người sẽ có một câu trả lời khác nhau. Nhưng tôi có thể nói cho bạn biết cách nhìn của người Tây Tạng, và tôi chắc chắn rằng nó sẽ cung cấp cho bạn một vài gợi ý nào đó.”

“Hợp lý đấy,” cậu gật đầu.

“Đầu tiên, vị Lạt-ma hướng dẫn tôi nói rằng việc kiểm soát sinh đẻ không có gì là sai cả - không có vấn đề gì với việc ngăn chặn sự thụ thai. Những người Tây Tạng tin rằng chúng ta đã sống qua vô số kiếp, và mỗi lần chết đi, chúng ta lại tiến vào một lĩnh vực tinh thần mà họ gọi là *bardo*, hay thân trung ấm.

Chúng ta có thể ở trong trạng thái này đến 49 ngày sau khi chết và sau đó - nếu chúng ta được tái sinh làm người - thần thức của chúng ta sẽ chui vào tử cung của người mẹ. Nó đi vào đúng thời điểm thụ thai: khi tinh trùng của người bố gặp trứng của người mẹ.”

Steve ngẫm nghĩ một lát. “Theo ý tưởng này thì cuộc sống sẽ bắt đầu vào khoảnh khắc thụ thai.”



“Phải,” tôi gật đầu. “Vì vậy nếu bạn định thực hiện một phương pháp kiểm soát sinh đẻ nào đó thì bạn cần ngăn chặn sự thụ thai. Làm bất kỳ điều gì để chấm dứt sự sống sau khi thụ thai thì chính là đang tước đi một sinh mạng. (Chúng ta sẽ nói nhiều hơn về điều này ở câu hỏi 74.)

Vậy chúng ta hãy cùng xem xét các lựa chọn. Bao cao su được không?”

Steve cười. “Trong việc ngăn chặn sự thụ thai ngay từ đầu thì tôi nghĩ là biện pháp này được.”

Tôi gật đầu, chờ cậu nói tiếp.

“Nhưng nó không đáng tin cậy lắm,” cậu nói tiếp. “Ý tôi là, tỷ lệ thất bại của nó trong thực tế là khoảng 20%, dù cho người dùng là nam hay nữ. Nhân tiện tôi cũng nói luôn, ‘tỷ lệ thất bại’ ở đây có nghĩa là trong một năm sử dụng, 20% phụ nữ sẽ vẫn có thai, mà nguyên nhân thường là do biện pháp kiểm soát sinh đẻ này được sử dụng một cách cẩu thả. Nếu bao cao su bị rách hoặc trượt ra ngoài - một điều thường xảy ra trong khoảng 5% số lần quan hệ tình dục - thì cả hai bạn đều có nguy cơ bị nhiễm AIDS hoặc các bệnh lây qua đường tình dục khác. Điều tôi muốn nói ở đây là liệu một vài phút khoái cảm có đáng để chúng ta chết không?”

Còn nếu bao cao su không có tác dụng và có chuyện xảy ra, thì bạn sẽ phải đối mặt với quyết định mình sẽ tước đi một sinh mạng mới, hay bắt đầu có một gia đình.”

“Đây là một quyết định lớn lao,” tôi tán đồng. “Có con - chăm sóc một con người trong khoảng 20 năm đầu tiên cuộc đời - có lẽ là một trong những bài tập tinh thần sâu sắc nhất. Nhưng rõ ràng đó là một việc mà bạn muốn mình *tình nguyện* làm chứ không phải xảy ra một cách ngẫu nhiên. Còn lựa chọn nào khác không?”

“Thuốc tránh thai thì sao?” Steve hỏi.

“Cũng được,” tôi trả lời, “nếu chỉ xét trên khía cạnh ngăn chặn sự thụ thai ngay từ đầu. Nếu Susan thường xuyên uống thuốc (việc bảo đảm cô

ấy uống là trách nhiệm của cả hai bạn), thì tỷ lệ thất bại giảm xuống còn khoảng 3%.

Nhưng thuốc này có ảnh hưởng rất lớn đến người phụ nữ, và tôi nghĩ trách nhiệm của một người đàn ông là thừa nhận điều đó và làm điều đúng đắn. Trước tiên, thuốc ảnh hưởng đến hoóc-môn của cô ấy, từ đó khiến tâm lý cô ấy bất ổn, và cô ấy sẽ cảm thấy cuộc đời không còn vui vẻ như trước nữa.

Nhiều phụ nữ sẽ tăng cân khi uống thuốc này, và trong nhiều trường hợp, nó ảnh hưởng đến sự tự tin vào bản thân của họ. Nhưng quan trọng nhất là, có mối liên hệ giữa thuốc tránh thai với một số loại bệnh ung thư nhất định, cũng như với các cục máu đông.

Một số phụ nữ khác được ghi nhận là bị đau ngực và đau đầu; và tất nhiên, không có sự bảo vệ nào trước những thứ như AIDS.

Vậy một lần nữa, trong trường hợp thuốc tránh thai, bạn phải nghĩ xem nó có đáng với tất cả những nguy cơ mà Susan phải chịu không - bạn phải nghĩ cho cả hai.”

Steve gật đầu. “Vòng tránh thai thì sao? Tôi đã từng nghe về chúng nhưng tôi không rõ chúng là gì và hoạt động như thế nào.”

Được rồi, chắc bạn đang băn khoăn không biết làm sao tôi có thể biết tất cả những điều này. Tôi thấy mình thật may mắn khi được sống một cuộc đời của một chàng trai người Mỹ bình thường qua hết trung học và đại học trước khi vào tu viện. Vì vậy, bên cạnh việc nhờ Google giúp đỡ (tất cả các câu trả lời ở đây đều đã được nghiên cứu kỹ càng), thì không phải là tôi hoàn toàn không có kinh nghiệm cá nhân.

Tôi trả lời, “Đa phần vòng tránh thai là một dây đồng hình chữ T nhỏ, được một chuyên gia y tế đặt vào tử cung của phụ nữ. Các nhà khoa học không chắc 100% về cách hoạt động của nó nhưng có vẻ như chúng có tác dụng như một chất diệt tinh trùng và ngăn chặn sự thụ tinh. Tỷ lệ thất bại của vòng tránh thai là khoảng 1%.

Với quan điểm về thụ thai của người Tây Tạng thì có vẻ như vòng

tránh thai chấm dứt sự thụ thai trước, vì vậy khi bạn sử dụng nó thì bạn sẽ không làm hại một sinh mạng. Nhưng vẫn có khả năng bị AIDS, v.v. Còn lựa chọn nào khác không?”

Steve trông có vẻ bối rối. “Phương pháp nhíp điệu? Cố gắng tính toán cẩn thận thời gian quan hệ tình dục?”

“Tỷ lệ thất bại là 10% hoặc hơn dù cho bạn có cẩn thận đi nữa,” tôi nhả mặt. “Không phải là một tỷ lệ tốt. Nhưng chắc chắn ngăn chặn sự mang thai, vì trong vài tuần, cô ấy sẽ không thụ thai.”

“Kéo ra?” Steve kiên trì.

“Thông thường thì tỷ lệ thất bại là khoảng 25% - trong một năm, cứ 4 người thử phương pháp này thì có 1 người có thai. Và không có gì bảo vệ khỏi AIDS và các bệnh lây qua đường tình dục khác.”

“Thuốc tránh thai uống vào sáng ngày hôm sau?” Cậu hỏi.

“À, theo lời khuyên của các bác sĩ thì bạn nên dùng chúng - chúng luôn gồm hai viên - sớm hơn nhiều so với thời điểm buổi sáng ngày hôm sau. Chúng là một dạng thuốc tránh thai liều cao, dùng để ngăn chặn việc mang thai ngoài ý muốn sau khi quan hệ tình dục mà không có các biện pháp bảo vệ, hoặc khi bao cao su bị rách chẳng hạn. Nếu bạn sử dụng đúng thì 7 trên 8 phụ nữ mà đáng ra sẽ mang thai đều không mang thai. Các nhà khoa học không hoàn toàn nắm rõ, nhưng có vẻ như chúng hoạt động bằng cách làm gián đoạn quá trình rụng trứng. Đây là một điều được cho phép vì quá trình thụ thai vẫn chưa xảy ra. Cũng có khả năng là chúng hoạt động bằng cách từ chối cho trứng đã được thụ tinh một nơi để phát triển.”

Steve bắt đầu có vẻ hơi khó chịu. “Tình dục không thâm nhập thì sao?”

“Đó là cái gì vậy?” Tôi hỏi. “Tôi chưa từng nghe thấy cái đó bao giờ.”

“Thì ông biết đấy,” cậu ấy nói. “Chỉ môn trón xung quanh thôi. Không thực sự đi vào - vì vậy không có khả năng thụ thai.”

“Bất kỳ tinh trùng nào chạm vào mặt ngoài của âm đạo, ngay cả khi

chỉ là thắm qua quần áo thôi, đều có một khả năng rất nhỏ có thể đi vào trong tử cung và gây ra sự thụ thai... bạn chỉ cần cẩn thận cái đó thôi.

Và bạn biết đấy, luôn có một cách đơn giản là kiêng quan hệ tình dục.” Đến đây, tôi nhớ lại một cuộc trò chuyện trên máy bay giữa tôi và sếp cũ của mình ở công ty kim cương - chúng ta đang bay đến Nhật Bản để làm việc với một vài khách hàng thì đột nhiên anh quay sang tôi và nói, “Michael, tôi có thể hỏi anh một câu hỏi riêng tư không?”

“Chắc chắn rồi,” tôi nói. Chúng tôi đã làm việc khăng khít với nhau trong khoảng 10 năm, nhưng lúc nào anh ấy cũng khá quan tâm đến đời sống cá nhân của tôi.

“À, anh biết đấy, có một cô gái rất xinh ở bộ phận sản xuất kim cương - Annie ấy. Tôi biết cô ấy đang muốn hẹn hò với anh...” Anh nói.

Tôi trợn mắt lên.

“À, thì, có vẻ như anh chẳng có chút hứng thú nào cả,” anh tiếp tục. “Tôi đang nghĩ là - phải chăng... anh đồng tính hoặc đại loại thế có phải không?”

“Sếp,” tôi trả lời. “Chỉ vì không đồng ý đi chơi với một cô gái xinh đẹp đâu có nghĩa là đồng tính chứ... Ý tôi là, còn những lựa chọn khác mà.”

Anh im lặng khá lâu rồi mắt anh sáng lên. “Ồ... kiểu như... anh *chọn* không quan hệ tình dục?”

“Phải,” tôi mỉm cười. Và đó cũng là một lựa chọn nếu bạn có thể tìm thấy vẻ đẹp trong đó. Tôi không nói về việc từ chối người khác giới một cách khó chịu và cay đắng vì bạn từng có một khoảng thời gian khó khăn với họ. Tôi đang nói về một quyết định có ý thức, quyết định kiêng trong một khoảng thời gian nhất định - có thể một tuần, có thể một hai tháng - khi bạn *có thể* quan hệ tình dục nhưng bạn chọn không làm thế.

Việc làm này có thể tạo ra một dòng suối phi thường của sức mạnh và sinh lực, một thời điểm để thu mình vào bên trong và tìm an bình ở đó. Kiêng không phải là lựa chọn duy nhất, nhưng chắc chắn, nó là một lựa chọn có thể đem lại rất nhiều lợi ích và cảm hứng nếu được thực

hiện đúng. Nó là một trong nguyên nhân khiến tôi lúc nào cũng tràn đầy năng lượng để làm những việc mà tôi luôn muốn làm.

Rồi tôi ngừng lại và thực hiện một bài chào hàng ngắn, nhẹ nhàng, về chủ đề kiêng quan hệ tình dục, trong đó tôi chỉ ra cho Steve thấy rằng đây cũng là một lựa chọn. Tôi cho rằng, như đa số những người khác, anh ấy vốn đã rất thích việc nó giúp anh không bị tổn thương bên trong trong một thời gian dài, cũng như giúp tâm trí anh tập trung hơn nếu anh thực sự không *nghĩ* đến tình dục trong một hai tháng.

Vậy thì quan điểm của tôi về việc kiểm soát sinh đẻ là, không có câu trả lời chắc chắn và dễ dàng, nhưng có một vài hướng dẫn khá rõ ràng về việc những hành động nào sẽ gây hại hoặc không gây hại đến sinh mạng khác. Chúng tôi vừa đến nơi, một nhà hàng nhỏ xinh ở trung tâm Zurich, địa điểm tổ chức buổi nói chuyện của tôi với những người làm trong ngành ngân hàng, và tôi nói với anh ý nghĩ cuối cùng của tôi, điều mà vị Lạt-ma của tôi luôn sử dụng, để kết thúc cuộc thảo luận này.

“Rinpoche từng nói rằng,” tôi nói, “việc kiểm soát sinh đẻ không có gì sai, miễn là bạn ngăn chặn sự thụ thai chứ không phải là chấm dứt sinh mạng của một đứa bé đã được thụ thai ra rồi. Nhưng ngoài ra, ông cũng nói một điều khác nữa.”

“Ông nói gì vậy?” Steve hỏi.

“Ông nói rằng ngay cả khi việc ngăn chặn sự thụ thai không có gì sai nhưng xét ở một khía cạnh nào đó thì nó cũng là từ chối trao cho một linh hồn một cơ hội để có sự sống - ông nói rằng sống là một cơ hội vô giá, cực kỳ trân quý, và nếu một cặp vợ chồng đã sẵn sàng để có con, thì một trong những hành động tốt đẹp nhất mà họ có thể làm là hân hoan chào đón một sinh mạng nữa đến với thế giới.”

Steve gật đầu. “Tôi và Susan sẽ để mở cả lựa chọn này nữa,” cậu mỉm cười.

## CÂU HỎI 45

*L*ần nào tôi quan hệ tình dục với chồng thì anh ấy đều chỉ lo thỏa mãn bản thân, Được vài phút là anh ấy đã xuất tinh rồi - có vẻ như anh ấy không hề biết rằng phải cần thêm một chút thời gian nữa thì tôi mới đến được đó. Trong nghiệp có cách nào để khiến anh ấy quan tâm hơn một chút đến cả nhu cầu của tôi nữa không?

Sunday hỏi tôi câu hỏi này khi chúng tôi đang nghỉ giải lao trong thời gian diễn ra buổi nói chuyện mà tôi vừa định kỳ tổ chức hàng tháng ở Phoenix. Chúng tôi đã biết nhau được một thời gian dài và tôi thân với cả Steve, chồng của cô nữa. Cả hai đều thoải mái với việc tôi trả lời câu hỏi này, và đây cũng là câu hỏi mà tôi đã nghe hàng ngàn lần từ những người khác.

“Tôi vẫn nhớ lúc tôi quay về từ chuyến đi đầu tiên của mình đến Ấn Độ,” tôi bắt đầu nói, “khi đó, Ấn Độ là một nơi rất khó khăn; người dân rất nghèo khổ, nạn đói tràn lan. Chẳng có gì tốt đẹp cả. Tôi sống cùng với những người tị nạn Tây Tạng ở chân núi Himalaya. Trời lạnh thấu xương và chúng tôi chẳng có chút nhiên liệu nào cả: không củi, không than, không dầu, và cũng chẳng có phương tiện nào để mang chúng đến.

Bạn không thể tìm thấy nổi một mẩu bánh mì hay bất cứ cái gì tương tự. Nhưng bạn có thể mua một loại bột thô, và người Tây Tạng dạy tôi cách nhào, hấp một miếng bánh mì vào mỗi buổi sáng, đựng trong một cái lon bằng thiếc, chỉ bằng một vài thanh củi nhỏ.

Tôi sống như vậy suốt ba tháng, học cách tồn tại khi không có gì cả, cho đến ngày chiếc vé máy bay quay trở về Mỹ của tôi đến hạn. Thế là tôi vội vã trở về New Delhi và lên một chiếc xích lô để đi ra sân bay. Tôi nhớ mình đã lên máy bay, được một tiếp viên hàng không thanh lịch phục vụ một bữa ăn chu đáo, ngỡ như là mơ.

Ngay sau khi tôi đến nhà mẹ ở Phoenix, tôi liền ra cửa hàng thực phẩm; tôi nhớ cảm giác đi lại giữa các gian hàng, chậm rãi, từ từ, hoàn

toàn sững sờ trước hàng tá thương hiệu bánh mỹ, hàng trăm thanh khử mùi.

Tôi đi bộ về nhà và vào phòng mẹ - bà đang xem ti-vi. Những việc kỳ lạ đang diễn ra; tôi đang nhận được những thông điệp theo cách ít ngờ tới nhất. Lúc đó, mẹ tôi đang bị bệnh ung thư, và tôi ngồi xuống sàn, bên cạnh giường bà chỉ để bầu bạn với bà.

Có một người Cơ Đốc đang giảng đạo trên ti-vi - bình thường thì tôi sẽ không để ý đến ông ta, nhưng vì một lý do nào đó, một điều ông ta nói đã lôi cuốn sự chú ý của tôi, và nó khiến tôi cảm thấy như mình đang nhận một thông điệp từ thiên đàng: 'Chúa không quan tâm đến cảm xúc của bạn. Chúa chỉ quan tâm đến việc bạn làm điều đúng đắn mà thôi,' ông nói."

Sandy kiên nhẫn nhìn tôi chờ đợi, nhưng tôi có thể thấy được rằng cô đang muốn tôi đi vào điểm chính. Thế là tôi cố gắng đi đến đó nhanh hơn một chút.

"Tôi nghĩ bản chất vấn đề của bạn," tôi nói, "cũng chính là bản chất của gần như tất cả mọi vấn đề. Xét một khía cạnh nào đó thì Steve đang lợi dụng bạn. Giống như tất cả mọi sinh vật sống, cậu ấy muốn cảm thấy phấn khích - và làm tình với bạn khiến cậu ấy cảm thấy phấn khích.

Đây cũng chính là nguyên nhân của gần như tất cả mọi hành động chúng ta làm với người khác: gần như mọi sự tương tác giữa người với người đều nhằm mục đích thu được từ người khác một cái gì đó cho bản thân.

Thích một thứ gì đó, hay muốn thứ mình thích, không có gì sai

Việc tìm cách thu được một cái gì đó cho bản thân không có gì là sai cả. Chẳng có gì sai trong việc tận hưởng những khoảnh khắc khoái lạc tốt cùng với người bạn đời. Nó chẳng khác gì việc tận hưởng những khoảnh khắc đứng ở biển hay ngắm nhìn một bông hoa hướng dương. Điều *quan trọng ở đây là cách* chúng ta tận hưởng những khoảnh khắc này."

“Ông nói cụ thể đi.” Cô hỏi.

“Hai người có thể cùng cảm nhận một khoái lạc như nhau nhưng lại có trải nghiệm hoàn toàn khác nhau về nó. Những trải nghiệm của từng người về khoái lạc đó sẽ quyết định khoái lạc kéo dài bao lâu và nó trọn vẹn đến mức nào.”

Sandy cười chua xót. “Trong trường hợp của tôi thì đa phần nó chẳng kéo dài lắm - chẳng bao giờ đủ dài để khiến tôi cảm thấy trọn vẹn.”

“Phải,” tôi đồng ý. “Câu chuyện ở đây là Steve đang rất thích được ở bên bạn, và thật lòng mà nói thì có lẽ, cậu ấy ít nhiều cũng nhận thức được rằng cậu ấy phải cố gắng đưa bạn đến tột đỉnh khoái lạc giống như cậu ấy. Nhưng ở một thời điểm nào đó, cậu ấy lại quên và cuối cùng thành ra cậu ấy chỉ như đang lợi dụng bạn để đạt được khoái lạc cho riêng mình. Và điều này đưa chúng ta quay ngược trở lại với điều mà người giảng đạo Cơ Đốc đã nói trên ti-vi.”

“Sao lại thế?”

“VẬY theo bạn, cần tạo nghiệp gì để có được khoái lạc? Bạn cần gieo loại hạt giống nào để có được khoái lạc?”

Sandy nhăn mặt. “Vấn đề là ở đó đó. Ý tôi là, tôi đã đến nghe ông thuyết giảng từ lâu rồi - ông biết mà. Và tôi nghĩ mình đã hiểu khá rõ Bốn Bước Starbucks: Tôi biết tôi cần gieo các hạt giống để có được những thứ mà tôi muốn, và tôi cũng biết cả kỹ thuật nữa: bốn bước này khiến các hạt giống phát triển nhanh và mạnh.

Nhìn lại cuộc đời mình, tôi có thể nói không e ngại rằng tôi thích được quan tâm đến nhu cầu của người khác. Lúc nào tôi cũng thích. Tôi biết rằng nhu cầu của bản thân sẽ được đáp ứng nếu tôi đáp ứng nhu cầu của người khác, và tôi đã làm như vậy - tôi liên tục chăm lo cho bố mẹ, bạn bè, và những người cùng làm việc với tôi. Nhưng có vẻ như những chuyện đó không hề quay ngược lại hỏi đáp tôi, và việc này khiến tôi bắt đầu nghi ngờ toàn bộ lý thuyết về các hạt giống.”

Tôi nghĩ trong giây lát. “Đúng hơn thì chúng ta có thể nói rằng chúng



có quay trở lại nhưng không hồi đáp một cách trọn vẹn, phải vậy không? Ý tôi là, trong trường hợp của Steve, bạn cũng thích ở bên cậu ấy, đúng không? Nhưng nó chưa bao giờ là đủ; nó chưa bao giờ đạt đến mức độ khiến bạn thỏa mãn.”

“Đúng vậy.”

“Vậy tôi nghĩ câu trả lời nằm ở đâu đó trong điều mà người giảng đạo đã nói. Bạn nói bạn *thích* chăm lo cho nhu cầu của người khác. Có phải *lúc nào* bạn cũng thích không?”

Sandy nghĩ một lát. “Ồ không, ý tôi là, tôi cũng giống như mọi người thôi. Với mẹ tôi chẳng hạn, đa phần tôi sẽ rất vui khi được chăm sóc bà nhưng cũng có những ngày tôi thấy mệt và chẳng muốn sang nhà bà chút nào.”

“Thế lúc đó bạn làm gì?”

“À thì tôi gọi cho bà và bịa ra một cái cớ nho nhỏ nào đó; chẳng hạn tôi bảo bà là tôi phải đi làm một số việc vặt cho ai đó ở công ty.”

“Thế mẹ bạn cảm thấy sao?”

“Đương nhiên là bà rất thất vọng. Nói chung là mối quan hệ giữa tôi và mẹ rất tốt, và tôi biết bà rất hạnh phúc với cô con gái của mình, với sự quan tâm chăm sóc mà tôi dành cho bà. Chỉ là đôi khi bà không có được mọi điều mà bà muốn...” Sandy đột nhiên im lặng, nhìn chăm chăm lên trần nhà.

“Hóa ra là vậy sao?” Cô hỏi.

Tôi gật đầu. “Được rồi, điểm then chốt đây. Điều bạn vừa nói đến là một ví dụ nhỏ về việc bạn đem lại sự vui sướng cho một ai đó - bạn đáp ứng các nhu cầu của họ một cách liên tục nhưng đôi khi sự liên tục đó bị đứt đoạn, không phải là một sự đứt đoạn lớn, mà chỉ rất nhỏ thôi; nhưng có sự đứt đoạn.

Và rồi các hạt giống, bạn biết đấy, chúng sẽ phát triển. Bạn đem đến cho người khác những sự đứt đoạn nhỏ thì bạn sẽ phải nhận lại những sự đứt đoạn lớn, hay chính là những khoảng thời gian không bao giờ

thấy thỏa mãn khi ở trên giường với Steve. Và để thay đổi điều này, tôi nghĩ bạn sẽ phải nghĩ về điều mà người giảng đạo đã nói.”

“Chúa không quan tâm đến cảm xúc của bạn. Chúa chỉ quan tâm đến việc bạn làm điều đúng đắn mà thôi,” cô trích dẫn lại. “Tôi không hiểu cái này thì áp dụng vào đây, vào trường hợp của tôi và Steve như thế nào?”

“Mấu chốt nằm ở chỗ phục vụ người khác là một việc làm tốt - và nó sẽ luôn luôn đem lại cho chúng ta thứ mà chúng ta hy vọng. Nhưng chúng ta phải xem xét *tại sao* chúng ta lại phục vụ người khác nếu chúng ta muốn sự phục vụ đó đem lại cho chúng ta *tất cả* niềm vui sướng mà chúng ta hy vọng; nếu không, có thể nó sẽ bị...”

“... Đứt đoạn,” cô nói nối vào câu của tôi. “Thế tôi nên phục vụ người khác như thế nào nếu tôi muốn sự vui sướng quay trở lại với tôi *trọn vẹn*?”

“Bạn đã nói bạn thích phục vụ. Nhưng cũng có lúc bạn không thích. Và khi bạn không thích thì bạn không làm.

Nhưng mẹ bạn cảm thấy như thế nào?”

“Tôi không biết, chắc là bà rất thất vọng.”

“Bạn *muốn* bà cảm thấy như thế nào?”

“À, tất nhiên là tôi muốn bà cảm thấy hạnh phúc rồi.”

“Và bạn muốn bà ấy hạnh phúc cũng nhiều như bạn muốn mình hạnh phúc chứ?”

Một thoáng im lặng kéo dài... Tôi gần như có thể nghe thấy tiếng những chiếc bánh răng đang quay bên trong đầu của Sandy.

“Thật lòng mà nói thì không,” cô thừa nhận. Lại một thoáng im lặng kéo dài nữa.

“Tôi đến nhà bà để làm bà hạnh phúc,” cô nói từ tốn, “khi việc đó khiến *tôi* cảm thấy hạnh phúc. Ý tôi là khi tôi vui thì đó là một việc làm đúng, một hạt giống tốt, nhưng tôi chỉ làm khi tôi *thích* làm - khi tôi cảm thấy vui và khi việc đó khiến tôi cảm thấy vui.” Giờ tôi thấy chiếc đèn

đang tỏa sáng rất mạnh trong đầu cô.

Tôi gật đầu. “Tôi từng nghĩ rất nhiều về điều này,” tôi thú nhận, “bởi vì tôi cũng gặp vấn đề tương tự. Tôi đi vòng quanh thế giới để chia sẻ với mọi người về cách tạo ra hạnh phúc và thành công. Nhưng thỉnh thoảng tôi cần phải kiểm tra lại bản thân mình. Tôi cần bảo đảm rằng tôi đang làm điều đó vì *họ*, chứ không phải chỉ bởi vì đó là việc mà *tôi* muốn làm vào thời điểm đó.

Cái tôi muốn nói là, việc bạn làm điều bạn muốn làm không có gì là sai cả. Chỉ là có những lúc người khác cần một cái gì đó và có thể đó *không* phải là thứ mà bạn muốn làm. Nhưng dù thế nào thì bạn cũng nên làm vì chúng ta có *trách nhiệm* khiến người khác hạnh phúc.

Vì vậy, bạn cần làm điều tốt cho những người khác, đáp ứng nhu cầu và ước muốn của họ (miễn là chúng chính đáng) vì đó là một việc làm đúng đắn dù cho vào thời điểm đó bạn có thích hay không thích.

Những khi bạn một mình, khi cuộc đời trở nên tĩnh lặng, hãy nghĩ về nó. Hãy nghĩ về những thứ mà những người xung quanh bạn muốn có, và hãy nghĩ về niềm vui sướng bạn nhận được khi bạn trao cho họ những thứ đó. Hãy nghĩ về chuyện biến việc làm người khác hạnh phúc trở thành sứ mệnh của mình, và chịu trách nhiệm về việc đó, dù cho lúc đó bạn có *cảm thấy* thích làm họ hạnh phúc hay không. Hãy luôn làm điều đúng đắn, dù cho bạn có *cảm thấy* thế nào đi nữa.”

“Và khi đó, Sal sẽ thay đổi bản thân, sẽ không còn là người chỉ chú ý đến nhu cầu của riêng mình trên giường nữa,” Sanday cười.

“Tôi sẽ thử xem.”

Hãy luôn làm điều đúng đắn, dù cho bạn có cảm thấy thế nào đi chăng nữa

# LÒNG TỰ TRỌNG

## CÂU HỎI 46

*N*ói chung thì tôi và bạn trai rất hòa hợp với nhau, nhưng thỉnh thoảng anh ấy lại nói những câu chế giễu tôi - kiểu như, “Ồ, em thật khéo léo!”, khi tôi đánh rơi cái đĩa xuống sàn. Trong một khoảnh khắc, anh ấy ném tôi vào một cái hố sâu của sự tự ti và thiếu tự trọng. Làm thế nào tôi có thể chấm dứt nghiệp này?

Tôi viết phần này trong một quán cà phê ngoài trời ở Sofia, Bulgaria. Tối qua, các giảng viên DCI và tôi đã có một buổi nói chuyện ở đây, tại một trong những nhà hát lớn của thành phố, và chiều nay chúng tôi sẽ đến Ukraine. Tôi nhận được câu hỏi này từ một phụ nữ tên là Milena vào thời gian giải lao chuyển tiếp giữa phần ký sách và phần trả lời các câu hỏi về nền kinh tế Bulgaria.

“Lúc đầu tôi cũng gặp phải vấn đề này,” tôi mở lời. “Không hề tự tin vào bản thân, cực kỳ sợ mình sẽ phạm sai lầm trước mặt người khác. Chỉ cần có người nói một câu tiêu cực thôi là đã có thể khiến tôi hoang mang suốt cả ngày.

Đến một hôm, khi tôi nhận được một cuộc gọi từ một đài phát thanh thì mọi chuyện đi đến cực hạn. Lúc đó, chúng tôi đang thực hiện một dự án dạy cho trẻ em tại trường tiểu học địa phương biết về một phong tục thú vị của các tu viện Tây Tạng có tên là *tsupa*.

*Tsupa* là một dạng hỏi đáp được các nhà sư Tây Tạng sử dụng để học hỏi một cách nhanh chóng và thấu đáo về một vấn đề gì đó. Trẻ em sẽ còn thấy nó thú vị hơn vì khi bạn hỏi và trả lời các câu hỏi, bạn sẽ nhảy tới nhảy lui và đập tay vào nhau, chẳng khác gì đang đánh võ cẩu, chỉ là không đánh nhau thật mà thôi.

Tôi nghĩ là việc thử phương pháp này ở một trường học hiện đại của Mỹ sẽ rất tốt và chúng tôi được chính quyền đồng ý cho thử trong một

vài tháng. Một đài phát thanh biết được tin tức này và một người dẫn chương trình gọi điện cho tôi mà không hề báo trước gì cả.

‘Ông Roach! Chúng tôi gọi cho ông từ KSBU và chương trình đang được phát sóng *trực tiếp*! Xin ông hãy nói cho chúng tôi nghe một vài nét về dự án đưa các phương pháp giáo dục của người Tây Tạng cổ vào trong một trường công ở New Jersey!’”

Tôi sửng sò, lắp bắp, nhưng chẳng nói được gì cả.

“Ông Roach! Ông có đó không? Hãy nói cho chúng tôi nghe một chút về dự án của ông!”

Miệng tôi vẫn đang chuyển động, nhưng vẫn không có âm thanh nào được phát ra.

“Dạ vâng, thưa các quý thính giả nghe đài! Có vẻ như chúng ta đã bị mất kết nối! Chúng ta sẽ quay trở lại với câu chuyện này sau!” *Tít.*

Tôi bàng hoàng. Tôi ngồi trên giường một lúc lâu, cảm thấy bất lực.

Milena gật đầu. “Đó cũng chính là cảm giác của tôi. Cả địa điểm cũng giống luôn: Tôi đi vào phòng ngủ của mình và cứ thế ngồi thẫn thờ. Tôi ngồi ở đó trong khoảng một giờ, tâm trạng tràn đầy cảm giác tuyệt vọng, cảm thấy mình chẳng thể làm được bất kỳ điều gì, thậm chí còn chẳng muốn thử nữa.”

Trong khoảnh khắc đó, tôi có thể cảm thấy rõ những làn sóng tuyệt vọng tỏa ra từ cô ấy. “Vâng... cuối cùng tôi cũng đứng dậy, lên tầng, và kể cho vị thầy lạt-ma của mình nghe những gì đã xảy ra. Tôi nghĩ ông sẽ nổi giận với tôi vì chúng tôi đã cùng nhau nỗ lực thực hiện dự án này và vẫn đang tìm cách kêu gọi quyên thêm tiền đủ để in một cuốn sách do những đứa trẻ trong trường viết. Nhưng không những không nổi giận, ông còn hướng dẫn tôi thực hiện Bốn Bước Starbucks...”

Tôi nheo mày, cố gắng ra hiệu cho Milena. Cô hào hứng thốt lên, “À! Ông vừa nói về mấy cái này trên sân khấu xong. Bước một là... tôi nghĩ ông muốn tự tin hơn vào bản thân, có lòng tự trọng cao hơn. Đây chính là cái ‘một câu duy nhất’ của ông.”

“Đúng rồi. Thế Bước hai là gì?”

“Ông phải nghĩ đến tất cả những người bạn, những thành viên trong gia đình, những đồng nghiệp, và xem xem có ai cũng đang tìm kiếm điều tương tự hay không: một người cũng muốn tự tin hơn vào bản thân.”

“Chính xác. Bước ba?”

“Đưa họ tới Starbucks!” Nói đến đây cô bật cười khúc khích. Tối qua, một vị khán giả đã hỏi một câu hỏi mà tôi vẫn thường hay được hỏi là có phải tôi sở hữu cổ phiếu của Starbucks hay không. Tôi trả lời là không nhưng nói thêm rằng, với việc các chương trình của DCI đang ngày càng được mở rộng ra nhiều thành phố thì tôi cũng đang nghĩ đến chuyện sẽ sớm mua cổ phiếu.

“Đưa họ đến Starbucks,” Milena tiếp tục, “và giúp họ giải quyết vấn đề - đưa ra một vài lời khuyên nào đó.”

Nói đến đây cô dừng lại. “Nhưng sẽ không có tác dụng đâu,” cô nói. “Ông còn nhớ câu hỏi tối qua chứ?”

Tôi có nhớ, vì đó là một câu hỏi rất hay. Ban đầu, một phụ nữ muốn biết tại sao tôi lại bảo cô ấy đưa một người đến Starbucks và cho người đó lời khuyên về việc tìm người yêu để từ đó bản thân cô ấy gieo được một hạt giống khiến người yêu của cô ấy xuất hiện - Vì nếu cô ấy đã biết cách tìm được người yêu thì cô ấy đã có người yêu rồi. Còn nếu cô ấy vẫn chưa có thì cô ấy khó có thể coi mình đủ tư cách giúp người khác có người yêu.

“Thế này nhé...” tôi nói từ tốn, “cái bút *có tác dụng* không?”

Milena gật đầu.

“Nó có tác dụng ngay cả khi bạn không hiểu tại sao nó có tác dụng không? Ngay cả khi bạn chưa từng nghe đến việc gieo hạt?”

Milena nghĩ một lát. “Tất nhiên. Có rất nhiều người trên khắp thế giới đang sử dụng cái bút mà không hề biết rằng cái bút đến từ một hạt giống nằm bên trong tâm trí họ.”

“Vậy nếu bạn đưa một người bạn đến Starbucks và bạn cho họ vài lời

khuyến về việc làm sao để tự tin hơn thì những lời khuyến đó có tác dụng không?”

Milena ngẫm nghĩ một lát. “Tôi không chắc lắm nhưng tôi nghĩ câu trả lời ở đây là – nếu họ có đúng loại hạt giống - thì những lời khuyến của tôi sẽ có tác dụng với họ. Còn nếu họ không có thì chúng sẽ không có tác dụng.”

“Đúng vậy,” tôi xác nhận. Đây cũng chính là điểm mà người phụ nữ kia đạt đến tối qua: Được rồi, hãy coi như tôi không phải là một chuyên gia về cái chủ đề hạt giống này đi. Nhưng ở quán Starbucks, tôi vẫn cố gắng hết sức tìm cách giúp đỡ bạn của tôi. Tôi đưa ra một số lời khuyến nhưng chúng không nhất thiết phải có tác dụng vì không phải tất cả chúng đều có các hạt giống. Và giả sử trong trường hợp này, người bạn của tôi không thể tìm được người yêu như họ mong muốn, vậy thì điều gì sẽ xảy ra với các hạt giống của tôi?

“Dù thế nào đi nữa,” tôi nói, “thì các hạt giống của bạn vẫn là các hạt giống tốt. 90% sức mạnh của các hạt giống nằm ở ý định: Nếu bạn cố gắng hết sức mình giúp người khác tự tin hơn, thì chắc chắn, bạn sẽ bắt đầu cảm thấy tự tin hơn về bản thân mình.

Đây là một điều rất quan trọng cần phải nhớ,” tôi nói, “Nếu không chúng ta có thể sẽ bị thất vọng hoặc mất niềm tin vào hệ thống này. Chúng ta cố gắng giúp mọi người bởi vì việc đó giúp họ và giúp cả chúng ta nữa: hai bên cùng có lợi. Nhưng nếu họ từ chối sự giúp đỡ; thậm chí họ nổi giận với chúng ta vì chúng ta cố gắng giúp đỡ họ; hay do họ có những hạt giống xấu mà sự giúp đỡ thất bại; thì chúng ta phải thư giãn và nhận ra rằng mình đã làm hết sức có thể rồi. Chúng ta đã gieo các hạt giống của mình. Và sẽ luôn có những người khác để chúng ta giúp đỡ - sẽ không bao giờ hết người cần sự giúp đỡ của chúng ta.” Chúng tôi dừng lại một lát và rồi nhìn nhau.

“Bước bốn...” cả hai cùng buột miệng đồng thanh. Nhưng tôi có cảm giác là cô ấy không còn gặp vấn đề với việc tôn trọng bản thân nữa.


*Bốn Bước Starbucks, lại một lần nữa*

- 1. Hãy diễn tả điều bạn muốn trong cuộc đời mình bằng một câu duy nhất, thật ngắn gọn.*
- 2. Lên kế hoạch bạn sẽ giúp ai đạt được cùng thứ đó, và bạn sẽ đưa họ đến quán Starbucks nào để nói chuyện về nó.*
- 3. Thực sự làm gì đó để giúp họ.*
- 4. Thực hiện Thiền Cà phê: khi bạn đi ngủ, hãy nghĩ về những điều tốt đẹp bạn đang thực hiện để giúp họ.*



# VUI VẺ

## CÂU HỎI 47

 *Chuyện tình cảm giữa tôi và người yêu từng rất thú vị nhưng gần đây mọi thứ có vẻ như tẻ nhạt và lặp lại. Nghiệp có cách gì để lấy lại cảm giác phấn khích đó không?*

Trong những chương trình chuyên sâu diễn ra vào những ngày cuối tuần do DCI của chúng tôi tổ chức thì chúng tôi dành rất nhiều thời gian làm việc với từng nhóm nhỏ, mỗi nhóm đều được các giảng viên cấp cao của chúng tôi hướng dẫn. Khoảng 10 đến 15 người chúng tôi sẽ bị nhồi nhét vào trong một căn phòng khách sạn bé tý để lên kế hoạch cho những nhóm này. Các giảng viên có một quy tắc là: Nếu bạn không biết trả lời câu hỏi của người tham gia như thế nào thì bạn chỉ cần nói, “Hạt giống!”

Bất kỳ câu hỏi nào đều có thể được trả lời là: “Hạt giống”

Thế là tôi nói, “Hạt giống!”, khi tôi nhận được câu hỏi này từ một người bạn tên là Claude tại Montpellier, một thành phố nhỏ của nước Pháp; chúng tôi được mời đến thuyết trình ở đó cho hơn một ngàn chủ doanh nghiệp trẻ.

Cậu nhăn mặt. “Nhưng các hạt giống giúp tạo ra sự phấn khích trong chuyện tình cảm là gì?”

Trở lại câu hỏi 26, chúng ta đã nói về việc các hạt giống phai tàn như thế nào. “Đầu tiên, phải nói rằng cả bạn và Josephine đều cảm thấy khó chịu về việc cảm giác phấn khích đang phai nhạt dần. Không phải là bạn hay cô ấy hay cả hai có vấn đề gì, chẳng qua là khi một cái cây lớn lên, thì hạt giống tạo nên nó cũng biến mất. Luồng điện trong những năm đầu tiên của mối quan hệ làm mất đi những hạt giống tinh thần tạo nên luồng điện đó. Điều đáng buồn là bất kỳ mối quan hệ nào, cả trong quá khứ, hiện tại, hay tương lai, đều phải chịu tiến trình tự nhiên này. Một

mối quan hệ *phải* phai nhạt; nó *phải* trở nên nhàm chán.

*Không có thứ gì đến từ phía của nó*

Nhưng hãy nhớ rằng, điều này không đến từ phía của nó, cũng như cái bút không đến từ phía của cái bút. Nói cách khác, mọi chuyện không nhất thiết phải diễn ra như thế. Nếu bạn biết rõ mình đang làm gì thì hoàn toàn có thể khiến mỗi năm trôi qua, mối quan hệ lại trở nên thú vị hơn, chứ không ít đi. Hoàn toàn có thể xảy ra chuyện vào năm thứ mười hai bạn yêu nhau, Josephine khiến bạn phấn khích hơn, và bạn khiến cô ấy phấn khích hơn cả năm đầu tiên. Nhưng để được như vậy, bạn sẽ cần những hạt giống thích hợp.”

Claude nhìn tôi với một vẻ mặt kiên nhẫn, như thể đang lịch sự bảo tôi rằng cậu biết tất cả mọi điều về các hạt giống và Bốn Bước Starbucks rồi. Điều cậu đang tìm kiếm là sự đồng điệu. Chúng ta đã nói về sự đồng điệu ở câu hỏi 40, mặc dù khi đó, chúng ta không sử dụng từ này. Ở đây nó có nghĩa rằng chúng ta cần tìm ra hạt giống để có được điều chúng ta muốn là gì, khi mà hạt giống đó không quá rõ ràng. Nó làm tôi nhớ đến Oslo.

Đội DCI của chúng tôi đang thuyết trình tại Bảo tàng Nghệ thuật Dân gian ở Hamburg thì hai người bạn của chúng tôi, John và Liyang gọi đến cho chúng tôi từ Na Uy để hỏi xem chúng tôi có thể nghỉ một ngày và bay đến đó làm một buổi nói chuyện vào buổi tối hay không. Vào buổi tối đó, chúng tôi đã thảo luận về Bốn Bước Starbucks rồi sau đó trả lời vài câu hỏi.

Một cậu thanh niên hỏi, “Tôi muốn *hon!* Hạt giống là gì?”

Tôi gõ vào đầu mình và cố nghĩ xem *hon* của cậu ta có nghĩa là gì.

“Bạn nói là con á? Bạn muốn biết các hạt giống để có con là gì phải không?” Tôi hỏi. Người ta hỏi tôi câu này rất nhiều ở Trung Quốc, nhưng ở châu Âu thì không nhiều lắm. Tôi bắt đầu phác thảo một câu trả lời trong đó tôi sẽ cố gắng giúp cậu ta phân biệt sự khác nhau giữa hai loại hạt giống cần để có con, một hạt giống thực (cái này không quá phức

tạp) và một hạt giống tinh thần (có hạt giống này thì hạt giống thực kia mới có tác dụng được.)

“Không! Không phải *con*. Tôi muốn *hon!*”

“Nó như thế nào?” Tôi hỏi.

“*Hon!* Ông biết mà, cô gái đặt môi lên môi tôi, rồi...”

“Rồi, rồi, tôi hiểu rồi,” tôi nói nhanh, “Bạn muốn biết làm thế nào để một cô gái *hôn* bạn.”

“Đúng rồi!” Cậu ta thốt lên. Cậu ta cho rằng đây là một câu hỏi phổ biến trong tất cả các loại kinh Phật trong vài thiên niên kỷ vừa qua. Tôi bắt đầu mò mẫm trong đầu để tìm ra một câu trả lời.

“Được rồi! Không cần nữa, tôi có câu trả lời rồi!” Cậu cười rạng rỡ. “Tôi sẽ đến Grand Hotel ở phố Karl Johans! Tôi đi vào nhà hàng và hôn tất cả các cô gái tôi có thể tìm được! Như vậy thì tôi sẽ gieo các hạt giống để bạn gái tôi hôn *tôi*? Cả đám đông ò lên tán thưởng cách làm này.

“À,” tôi nói, “không hẳn như thế đâu.”

Rồi tôi nói với Claude, “Bạn phải nghĩ đến bản chất của thứ mà bạn tìm kiếm. Bản chất của sự nồng nhiệt từng tồn tại giữa bạn và Josephine là *sự vui vẻ*. Sự vui vẻ thuần khiết, mộc mạc. Để gieo một hạt giống cho điều đó, bạn cần mang sự vui vẻ đến cho những người khác: đến cho những người xung quanh bạn, trong suốt cả ngày.”

Claude trông có vẻ hoang mang. “Tôi biết là ông nói có lý nhưng...”

“Làm thế nào phải không?”

“Làm thế nào?”

“Nghe này,” tôi nói. “Đa phần chúng ta cả ngày đều ở gần những người khác. Bạn bè, những người làm việc tại các cửa hàng cũng như tại các nơi mà chúng ta đến, bố mẹ rồi con cái. Chúng ta tiếp xúc với mỗi người trong số đó.

Ví dụ như khi đến cửa hàng, chúng ta tiếp xúc thoáng qua với người thu ngân. Chúng ta lấy đồ ra khỏi xe đẩy và đặt lên quầy thanh toán; người thu ngân sẽ nhìn lên và nói, ‘Xin chào! Ông có khỏe không?’ Và rồi

sau khi trả tiền, người đó sẽ nói, 'Chúc ông một ngày tốt lành!'

Nhưng chẳng có gì *vui vẻ* giữa chúng ta và người đó cả. Cái tôi muốn nói là, bạn hãy cho tôi biết: Trong trường hợp này, bạn sẽ làm gì để cho người thu ngân một sự vui vẻ nào đó - và từ đó gieo một hạt giống để bạn có được sự vui vẻ với Josephine?"

Trong khi chờ Claude suy nghĩ, chúng ta hãy nói một chuyện khác. Chúng ta đã thảo luận rất nhiều về Bốn Bước Starbucks. Khi bạn thử làm theo để đạt được một mục tiêu nào đó trong cuộc đời, tốt nhất là bạn hãy theo đuổi một mục tiêu duy nhất, làm việc với một người duy nhất tại một quán Starbucks duy nhất.

Mặc dù vậy, có những lúc bạn sẽ muốn thử một cách tiếp cận khác: gieo nhiều hạt giống nhỏ với nhiều người trong suốt cả ngày. Một chủ đề xuyên suốt ngày đó mà bạn sẽ muốn trở lại hết lần này đến lần khác.

"Được rồi, tôi hiểu rồi," Claude xen ngang.

"Chúng ta cùng nghe nào."

"Tôi sẽ dựa vào quầy thanh toán trong khi người thu ngân đang tính tiền số hàng của tôi. Tôi sẽ nói với cô ấy là tôi đang nghĩ đến việc sẽ đưa vợ mình ra ngoài xem phim tối nay. Tôi sẽ hỏi cô ấy có biết bộ phim nào hay mà có thể cô muốn gợi ý cho chúng tôi không. Khi cô ấy đang trả lời, dù câu trả lời có là gì đi nữa, thì tôi sẽ nói với cô ấy là không, không... chúng tôi muốn xem một phim *nhạt nhẽo*... vì chúng tôi sẽ hôn nhau trong suốt thời gian đó, và chúng tôi không muốn bất kỳ cái gì làm chúng tôi phân tâm..."

"Ừ, tôi nghĩ nó có thể có tác dụng đấy," tôi trả lời nhanh. Tôi không biết tại sao tuần này tôi lại phải tiếp nhận toàn bộ cái nghiệp hôn này. "Tôi nghĩ điều đó sẽ đem lại cho người thu ngân rất nhiều sự vui vẻ đấy. Ngày làm việc của cô ấy sẽ trở nên tươi sáng hơn."

"Sau đó tôi có thể hỏi cô ấy là phải đi lối đi nào để tìm..."

Tôi sẽ không bắt bạn phải nghe phần còn lại của cuộc nói chuyện này. Bạn đã nắm được điểm mấu chốt rồi. Việc một mối quan hệ bị mất dần


đi cảm giác phấn khích chẳng có gì là bất thường cả... Ý tôi là, một khi bạn đã biết tất cả những câu chuyện, tất cả những trò đùa của người yêu, và một khi đối phương cũng đã biết tất cả của bạn thì đừng nói là sự thân mật mà ngay cả cuộc nói chuyện giữa hai bạn cũng sẽ trở nên hơi nhạt nhẽo một chút.

Và như đa phần những vấn đề tinh thần khác, giải pháp ở đây là tìm một niềm vui ở bên trong chính nó. Nếu bạn muốn cảm giác phấn khích quay trở lại với mối quan hệ của mình thì chẳng bao giờ là quá muộn cả. Bạn chỉ cần gieo các hạt giống đúng. Bất cứ khi nào bạn tiếp xúc với mọi người, dù là bất kỳ ai, trong suốt cả ngày, hãy cố gắng hết sức để tạo sự vui vẻ cho cả hai.

Rồi trước khi đi ngủ, hãy nhớ thực hiện Thiền Cà phê, xem lại mọi chi tiết của tất cả những niềm vui mà bạn đã lan tỏa ngày hôm nay. Bạn thậm chí có thể thuyết phục người yêu của mình tham gia vào việc lan tỏa cùng những niềm vui đó; và dù cho các bạn đang cố gieo những hạt giống gì, thì cả hai bạn cũng sẽ thu được rất nhiều lợi ích trong suốt khoảng thời gian Thiền Cà phê vào buổi tối khi hai bạn nhắc *nhau* nhớ lại những điều tuyệt vời mà người này đã nhìn thấy người kia làm trong một hai ngày vừa qua.

Tức là nếu bạn không bận rộn với việc gì khác.

## CÂU HỎI 48

 Tôi rất thích ra khỏi nhà, để nhìn những thứ mới, những con người mới, Đặc biệt, tôi rất thích được đi du lịch đến những nơi xa lạ, nhưng chồng tôi lại coi chuyện này là một sự phiền phức và rắc rối, Làm thế nào tôi có thể khiến anh chồng lười biếng của mình ham thích phiêu lưu hơn?

Trong Phật giáo có một thứ rất hay gọi là “phương tiện thiện xảo”. Về cơ bản, nó có nghĩa là đánh lừa mọi người để họ làm điều tốt đẹp và đây chính là điều xuất hiện trong tâm trí tôi khi tôi nhận được câu hỏi này từ Anna trong phòng đợi trước khi tôi thuyết trình tại Bảo tàng Nghệ thuật Hiện đại ở Buenos Aires. Cô ấy và đoàn của mình vừa mới quay xong một cuộc phỏng vấn với chúng tôi, và cô ấy nán lại để hỏi riêng, điều vẫn thường xảy ra.

“Làm thế nào tôi có thể gieo một hạt giống trong anh ấy để anh ấy muốn đi ra ngoài?” Cô hỏi.

“Có một chú ý về những hạt giống,” tôi bắt đầu nói. “Đó là bạn *không thể* gieo chúng vào ai cả. Vì vậy, ở một khía cạnh nào đó, bạn không thể ‘khiến’ bất kỳ ai thành bất kỳ cái gì được. Cậu ấy phải tự gieo hạt giống của mình.”

Anna nhăn mặt. “Nhưng tôi nghĩ anh ấy đến từ phía tôi; và nếu anh ấy đến từ phía tôi thì đáng ra tôi phải có thể gieo các hạt giống để thấy anh ấy năng động hơn chứ.”

Lần này đến lượt tôi nhăn mặt. “Bạn có thể thay đổi cách bạn nhìn cậu ấy; nhưng khi bạn nói về việc gieo một hạt giống vào Luis thì tức là chúng ta đang nói việc cậu ấy sẽ nhìn bản thân như thế nào.”

“Hai cái đó không phải lúc nào cũng là một sao? Không phải lúc nào chúng cũng trùng nhau sao?”

“Không hề. Chúng ta có thể thấy các diễn viên điện ảnh và chính trị gia vô cùng tự tin, nhưng cùng lúc đó họ có thể thấy bản thân lúc nào

cũng ở trong tình trạng hoảng loạn.”

“Tức là tôi không thể thay đổi mức độ phiêu lưu của anh ấy phải không?”

“Tôi không nói thế; bạn không thể gieo một hạt giống hộ cậu ấy, nhưng bạn có thể dạy cậu ấy làm sao để tự gieo một hạt giống cho chính mình.”

Anna lắc đầu. “Chẳng bao giờ có chuyện đó đâu. Mấy lần tôi đã thử thuyết phục anh ấy quan tâm đến các hạt giống rồi nhưng anh ấy không hề hứng thú.”

“Thế thì đánh lừa cậu ấy đi.”

“Đánh lừa anh ấy tí?”

“Phải - cách đây khá lâu tôi từng gặp một trường hợp tương tự. Một phụ nữ có cậu con trai gặp vấn đề về trí tuệ. Cô ấy muốn biết làm sao để giúp con nhưng khi tôi bảo cô ấy rằng cậu bé phải tự gieo hạt giống của mình thì cô ấy trông rất tuyệt vọng.

Không sao đâu, tôi nói. Cậu bé chỉ cần giúp những đứa trẻ khác gặp vấn đề giống như cậu bé thôi; có thể là thu thập một số đồ chơi và mang chúng tới bệnh viện để chia sẻ với những đứa trẻ khác.

Cô ấy nói là cậu bé chưa bao giờ tự đi đến được bệnh viện, chứ chưa nói đến việc phân phát đồ chơi. Tôi bảo cô ấy cứ đưa cậu bé đến bệnh viện, cho cậu ấy ngồi xuống trước mặt một đứa trẻ khác, đặt tay lên tay cậu bé và cùng nhau cầm một món quà rồi trao nó cho một đứa trẻ. Sau đó chuyển tiếp đến đứa trẻ khác.

Cậu bé sẽ gieo một vài hạt giống; cậu bé không hề có dự định trước mà sau đó cũng không hề có Thiên Cà phê để trân trọng sự tốt đẹp của chính mình. Nhưng cậu bé thực sự đã có hành động và đó là một phần lớn của việc gieo một hạt giống.

Mỗi hạt giống được gieo theo cách này sẽ tạo ra một thay đổi nhỏ trong trái tim cậu bé, trong tâm trí cậu bé, trong khả năng sống của cậu bé. Chúng phát triển nương tựa vào nhau - mỗi lần đến bệnh viện, cậu

bé sẽ có ý thức hơn một chút, có mục đích hơn một chút. Dần dần tâm trí cậu bé sẽ lành.”

Anna gật đầu. “Thế với Luis tôi cũng làm thế à? Đặt tay lên tay anh ấy và đánh lừa để anh ấy làm một điều tốt đẹp? Thế anh ấy nên làm gì?”

“Cậu ấy khá giỏi máy tính phải không?”

“Vâng - đó cũng là một phần của vấn đề, gần như anh ấy lên mạng suốt cả ngày.”

“Thế thì được rồi. Hãy tìm một người bạn mà sắp đi nghỉ cùng gia đình. Hãy bảo Luis là cô ấy mù máy tính và bạn đã hứa sẽ giúp cô ấy. Sau đó vào máy tính của bạn và được một lúc thì hãy bắt đầu thốt ra những âm thanh thể hiện sự khó chịu.

Chẳng mấy chốc Luis sẽ ngồi xuống bên cạnh bạn và bạn đang lướt qua một loạt các trang nói về những kỳ nghỉ lãng mạn ở Ca-ri-bê hay những chuyến đi lặn bình khí ở Hawaii.”

“Ý ông là sẽ có thứ gì đó thu hút ánh mắt của anh ấy và anh ấy sẽ khẩn nài tôi đưa anh ấy đi đâu đó phải không?” Anna nói một cách đầy ngờ vực.

“Không phải thế,” tôi nói. “Điều thực sự quan trọng là phân biệt giữa điều có vẻ như đang xảy ra với điều thực sự xảy ra ở cấp độ các hạt giống. Nếu cậu ấy không quan tâm nhiều đến các kỳ nghỉ thì việc đánh lừa để cậu ấy cùng bạn xem các kỳ nghỉ ở trên mạng cũng không có tác dụng gì nhiều. Nó không gây ảnh hưởng đến các hạt giống, và các hạt giống đang nắm quyền kiểm soát.

Không - điều chúng ta muốn là bản thân Luis bắt đầu gieo một vài hạt giống mới bằng việc giúp người khác lên kế hoạch cho chuyến phiêu lưu nhỏ của họ. Một lần nữa, cậu ấy không có dự định rõ ràng ngay từ đầu và sau đó cũng không có nhiều niềm vui về điều mình đã làm. Nhưng cậu ấy đang gieo hạt; và việc làm này sẽ khởi đầu một chu kỳ hướng lên: một hạt giống này sẽ xây dựng nên một hạt giống khác.

Chẳng mấy chốc, bạn sẽ bắt gặp cậu ấy đang lên mạng để lập kế



hoạch cho chuyến đi đến Brazil của riêng mình cho xem.”

Anna nhìn lên, đầy ngạc nhiên. “Nhưng tôi đang nghĩ đến Paris cơ.”

## CÂU HỎI 49

***K**hoảng một tuần một lần, tất cả những người bạn của chồng tôi tụ tập ở nhà tôi, ngồi bám lấy cái ti-vi trong ba bốn tiếng đồng hồ, xem đá bóng và uống bia với nhau. Việc này khiến tôi thực sự cảm thấy mình như bị bỏ rơi vậy, vì tôi không thích cả bia lẫn thể thao, và tôi cũng không hề biết cái gì đang diễn ra trong trận đấu. Nghiệp có cách nào để sửa chữa chuyện này không? Tôi không muốn mọi người mất vui đâu.*

Tôi nhận được câu hỏi này ở Ukraine trong một khóa tu ở bên ngoài Kiev, tại một nơi tên là Irpin.

“Mọi chuyện trở nên tồi tệ hơn vào thời điểm diễn ra vòng chung kết giải Vô địch Bóng đá châu Âu,” cô nói thêm. “Vào lúc đó, gần như Andrey muốn tôi ra khỏi nhà khi trận đấu diễn ra.”

“Vậy bạn đã biết về các hạt giống rồi phải không?” Tôi mở lời.

“Phải.”

“Và cả Bốn Bước Starbuckcs nữa chứ,” tôi nói thêm.

“Vâng,” cô trả lời. “Phải giúp nền kinh tế Mỹ!” Đây là một câu đùa mà thỉnh thoảng tôi hay nói để khuyến khích mọi người đưa một ai đó ra một quán cà phê nhất định nào đó, và luôn có một quán Starbucks nằm không xa lắm ở gần như tất cả các quốc gia mà chúng tôi ghé thăm.

“Được rồi, vậy Bước một: trước tiên hãy nói cho tôi biết bạn muốn gì, bằng một câu thôi. Việc này sẽ giúp chúng ta xác định bản chất của vấn đề và từ đó giúp xác định những việc chúng ta phải làm.”

“Tôi nghĩ là, nêu nói một cách đơn giản thì tôi chỉ muốn mình không bị bỏ rơi nữa thôi.”

“Bước hai.”

“Ý ông là tôi có biết ai cũng muốn như thế không phải không?”

Tôi gật đầu.

Natasha nghĩ một lát.

“Có; ở công ty. Tôi thường ra ngoài ăn trưa với hai hoặc ba người đồng nghiệp ở văn phòng. Một người đồng nghiệp khác của chúng tôi tên là Olga thỉnh thoảng cũng lượn lờ ở gần đó, như thể đang hy vọng được đi cùng với chúng tôi, nhưng bạn của tôi, Tanya - cô ấy gần như là người quyết định tất cả mọi chuyện giữa chúng tôi - không thích Olga, vì vậy chúng tôi không bao giờ mời cô ấy đi cùng. Nhưng tôi biết cô ấy rất muốn đi cùng chúng tôi.”

“Được rồi. Vậy bạn biết bạn muốn gieo hạt giống với ai rồi. Thế Bước ba thì sao?”

“Vâng, thế thì có thể đây là lúc để tôi nói với Tanya rằng tôi sẽ rủ Olga đi cùng, và nếu cô ấy khó chịu với tôi về việc đó thì tôi sẽ đi ra ngoài với Olga một mình.”

“Tốt đấy. Bạn sẽ đưa cô ấy đến đâu?”

“Có một không gian nhỏ theo kiểu Ý ở tầng một tòa nhà của chúng tôi.”

“Và *khi nào* chuyện đó sẽ xảy ra?”

“À, hôm nay là thứ Sáu... thứ Ba thì sao nhỉ? Như vậy tôi sẽ có thứ Hai để hỏi cô ấy, và cô ấy sẽ có thời gian chọn quần áo để mặc.”

“Được rồi... vậy các chi tiết của kế hoạch là như thế, và chúng ta thực sự cần chúng nếu chúng ta định gieo một hạt giống tốt. Thế còn tầm nhìn thì sao?”

Natasha lưỡng lự. “À, chúng ta nói lại cái đó có được không? Tôi nghĩ là mình không nghe được phần đó trong buổi thuyết trình tối qua.”

“Được. Khi Olga ra ngoài ăn trưa với bạn thì điều quan trọng là bạn có được một tầm nhìn nhất định trong tâm trí. Bạn đang đối mặt với một vấn đề mà hàng triệu người khác trên thế giới chắc chắn mắc phải: Người bạn đời của họ quá say mê bóng đá hoặc một chương trình truyền hình nào đó, và khi chuyện đó tiếp diễn, họ cảm thấy mình bị bỏ rơi, là người thừa. Và như bạn đã nói, đó không phải là họ muốn từ chối người bạn đời của mình một thứ làm họ thấy rất vui.

Nếu thế giới đúng như người ta vẫn nghĩ về nó - nếu mọi việc không đến từ các hạt giống - thì ở đây sẽ không thể tìm ra một giải pháp nào cả. Ý tôi là, sẽ không bao giờ có chuyện Andrey tiếp tục thưởng thức các trận đấu bóng đá cùng bạn bè và bia của mình, đồng thời cùng lúc đó bạn không cảm thấy bị bỏ rơi.

Nhưng thực tế là, thế giới đến từ các hạt giống: từ cách chúng ta đối xử với người khác trong quá khứ. Và nếu bạn sửa chữa các hạt giống thì một giải pháp sẽ đến, hoàn toàn tự nhiên.

Hãy đưa Olga ra ngoài và tiếp tục để cô ấy tham gia với bạn. Việc này sẽ gieo các hạt giống trong tâm trí bạn để bạn luôn luôn được tham gia, thậm chí là vào các trận đấu bóng đá.”

Natasha nhăn mặt. “Có phải ông đang nói là đột nhiên tôi sẽ thích bia và thích hét đến váng cả đầu khi đội của chúng tôi ghi bàn?”


Tôi lắc đầu. “Thế thì quá đơn giản. Bạn vẫn đang bị mắc trong cái tư duy là vấn đề đến từ phía của nó - và do đó bạn nghĩ là giải pháp cũng sẽ đến từ phía của nó. Bạn đang coi tình huống là *thế này* hoặc *thế kia*: hoặc tôi uống bia hoặc không, hoặc tôi ngồi trước màn hình ti-vi với các bé trai hoặc không.

Nhưng các hạt giống của bạn sẽ phải chứa đựng tất cả các hạt giống của tất cả những người khác có liên quan. Các hạt giống của bạn và của họ bị nhốt chung với nhau trong cái mạng lưới khổng lồ, phức tạp đến không thể tưởng tượng nổi này. Khoảnh khắc bạn đi ra khỏi tòa nhà với Olga thì hàng tỷ hạt giống khác trên thế giới sẽ dịch chuyển.

Do đó, hoàn toàn không thể nói *làm thế nào* hai bạn có thể *cùng* có được đúng cái hai bạn muốn; nhưng hoàn toàn có thể - hoàn toàn đúng - khi nói rằng hai bạn *sẽ được như vậy*. Bạn thậm chí chẳng thể tưởng tượng chuyện đó sẽ diễn ra như thế nào nhưng nó sẽ xảy ra. Andrey sẽ tiếp tục được tận hưởng trọn vẹn niềm vui từ những người bạn, bóng đá, và bia của mình; đồng thời bằng một cách kỳ diệu, bất ngờ nào đó, bạn cũng sẽ thấy cậu ấy cho bạn tham gia trọn vẹn. Đừng lo lắng gì hết.

Hãy gieo hạt, rồi ngồi xuống nghỉ ngơi, để cho điều kỳ diệu xảy ra.”  
“Nghe hay đấy,” cô nói.

## CÂU HỎI 50

 *ôi biết là những giây phút vui vẻ ngẫu hứng xuất hiện khi chúng tôi ở bên nhau thì chúng là ngẫu hứng - nhưng liệu có cách nào để gieo nghiệp mà khiến những giây phút này xuất hiện thường xuyên hơn không?*

Phần lớn các mối quan hệ đều không phải lúc nào cũng kỳ diệu và tất cả chúng ta đều biết điều đó rồi. Vấn đề là - cũng như với rất nhiều thứ khác - “điều tất cả chúng ta đều biết” có thể hoàn toàn sai.

Nếu ngồi xuống và ngẫm nghĩ thì tất cả chúng ta đều có thể nhớ ra một trong những khoảnh khắc vui vẻ bất ngờ, kỳ diệu này.

Chúng nhẹ nhàng len lỏi vào giữa hai người chúng ta, khiến chúng ta ôm chầm lấy nhau, cười sặc sụa đến rơi cả nước mắt.

Có thể giống như thế này. Lần đầu tiên hai bạn gặp nhau thì bạn đang đi thăm một người họ hàng xa sống ở một thị trấn ven biển miền Nam California. Bạn mặc đồ công sở gọn nhẹ vì dì Mabel thích bạn mặc như vậy khi bạn uống trà với dì. Bạn lái xe qua một cửa hàng nhỏ chuyên bán đồ lướt sóng và đột nhiên, người bạn đời nói với bạn, “Anh yêu, chúng ta có thể tạt vào cửa hàng nhỏ này không? Không hiểu sao nó rất cuốn hút em.”

Bạn liền rẽ gấp sang phải và kỳ diệu thay, ai đó vừa mới rời đi để lại cho bạn một vị trí đỗ xe phía trước bãi biển mà bình thường khó có thể tìm thấy. Bạn lao xe vào ngay, chiếm chỗ, rồi đi bộ vào cửa hàng. Có hai cậu thanh niên ngốc nghếch đang trông cửa hàng; họ thuyết phục bạn thuê hai tấm ván lướt sóng *ngay bây giờ* sau đó hãy mặc những chiếc áo phông và quần soóc mà họ tình cờ đặt ở xung quanh mà lao xuống biển.

Chẳng mấy chốc bạn đã ở trong làn nước và nó ấm hơn so với bình thường vào thời điểm này trong năm. Tấm ván cũng thật hoàn hảo, không quá to không quá nhỏ; và giống như điều kỳ diệu ở bãi đỗ xe, có một điều kỳ diệu khác ở trong làn nước: không có ai khác đang lướt

sóng cả, mặt trời đang chiếu xuống những tia nắng đỏ thắm và hai bạn đang lướt trên những ngọn sóng, hết trời lên lại lặn xuống. Rồi khoảnh khắc đó đến, hai bạn kéo nhau ra khỏi làn nước, cười đến rung cả người và hoàng hôn chỉ còn lại một phút cho hai bạn ôm nhau, ướt sũng, rồi hôn nhau.

Và điều tuyệt vời nhất là, hai cậu thanh niên trông cửa hàng dường như không thể hiểu được chuyện gì đang xảy ra, cái gì đã thúc đẩy hai bạn, thế là họ cũng cười khúc khích và nói, “Này ông, hay là lần này chúng ta bỏ qua đi.” Sau đó, hai bạn mặc lại áo sơ-mi và áo khoác rồi trở lại đường cao tốc để về khách sạn.

Câu hỏi là, tại sao hai người chúng ta không thể lúc nào cũng có được những khoảnh khắc kỳ diệu, bất chợt này chứ? Câu trả lời là, bạn chỉ cần hiểu được tại sao Khoảnh Khắc Lướt Sóng Trong Ánh Hoàng Hôn này lại xảy ra thôi; như người Tây Tạng vẫn nói, “Nếu bạn hiểu được một thì bạn sẽ hiểu được tất cả những điều khác.”

Tôi đang nói tất cả những chuyện này cho Debbie và người bạn đời của cô, David. Họ là những người bạn cũ của tôi và gần đây họ cặp với nhau - một dạng va chạm nồng ấm và tình cờ mà khiến tôi và tất cả những người bạn khác của họ đã phải tự hỏi tại sao chúng tôi không giới thiệu họ với nhau từ nhiều năm trước: một câu chuyện tình cảm như kiểu câu chuyện “Titanic đâm phải khối băng ở giữa đại dương bao la,” hy vọng bạn thứ lỗi cho ẩn dụ này. Dù gì đi nữa, họ cũng đều sống ở Bờ Tây và họ rất thích ví dụ về việc lướt sóng khi chúng tôi ngồi ở bên ngoài một cửa hàng sandwich nhỏ ở Sedona.

“Phải,” David nói. “Sự việc đó cũng xảy ra với chúng tôi nhưng chỉ khoảng một tháng một lần. Câu chúng tôi muốn hỏi ông là làm thế nào để nó xảy ra thường xuyên hơn.”

“Cá nhân tôi mà nói,” tôi trả lời, “thì tôi nghĩ hai bạn không nên chỉ thỏa mãn với việc ‘thường xuyên hơn.’ Nếu chúng ta có thể hiểu *tại sao* một khoảnh khắc kỳ diệu lại xuất hiện, bất kỳ khoảnh khắc nào, thì

chúng ta sẽ có thể lặp lại nó. Và tôi nghĩ hai bạn nên lặp lại nó thường xuyên hết mức có thể. Kiểu như... có thể cả *cuộc đời hai bạn* sẽ là một khoảnh khắc kỳ diệu siêu dài, nếu bạn thực sự hiểu cái gì đã khiến một khoảnh khắc kỳ diệu xảy ra.”

“Được rồi,” Debbie cười. “Tôi chấp nhận cái đó.”

“Vậy chúng ta phải tìm kiếm,” tôi bắt đầu, “hạt giống khiến một khoảnh khắc trở nên kỳ diệu. Có một bài tập chuyên dành cho việc này được ghi trong các kinh cổ của Tây Tạng - nó có tên là ‘Giả vờ con đường là đích đến.’

Ở Tây Tạng, đích đến là trở thành Thiên Sứ Ánh Sáng, người có thể đứng trên nhiều hành tinh trong cùng một lúc và giúp đỡ tất cả mọi người ở đó. Trong khi chúng tôi vẫn chỉ đang ở trên con đường đi đến cái đích này, chúng tôi cố gắng giả vờ rằng tất cả mọi người xung quanh chúng tôi đều là những thiên sứ đã được khai sáng, rằng tất cả mọi điều họ làm hoặc nói với chúng tôi, bằng một cách nào đó, đều có ý nghĩa dẫn chúng tôi đi xa hơn trên hành trình của mình.

Vậy hai bạn sẽ làm thế nào để bắt đầu bài tập đó?” Tôi hỏi hai người họ.

David ngẩng lên, nhìn qua vỉa hè - có một ông lão mặc quần yếm màu xanh sẫm đang cúi mình duyên dáng trên một khóm hoa hồng, cắt tỉa chỗ này chỗ kia.

“Được rồi,” cậu nói, “Tức là ông lão ở đằng kia chính là một thiên sứ đã được khai sáng đang giả dạng người phàm. Ông ấy biết chúng ta đang có cuộc nói chuyện như thế này, và ông ấy đang cố gắng nghĩ ra một dấu hiệu tốt đẹp nào đó để gửi cho chúng ta với ý nghĩa rằng chúng ta đang đi đúng hướng.”

Cả ba người chúng tôi đều nhìn theo ông lão làm vườn. Đột nhiên ông cúi xuống và cắt đi một cành hoa dài, ở phía đầu là một bông hoa rất đẹp. Ông nhìn lên và bắt gặp ánh mắt của chúng tôi. Rồi ông chậm chậm bước về phía bàn của chúng tôi.



Bằng một động tác khoa trương, ông lão đưa cành hoa hồng cho Debbie. “Nhiệm vụ của tôi hôm nay là phải cắt đi tất cả những khóm hoa này,” ông nói cộc cằn, tay chỉ về phía cả một hàng hoa hồng. “Chúng sẽ bị vứt vào sọt rác hết.” Sau đó, ông quay trở lại với công việc “cực hình” của mình.

Debbie mỉm cười và nhìn David. “Vậy là việc *giả vờ* rằng những khoảnh khắc trong ngày là những khoảnh khắc kỳ diệu sẽ gieo các hạt giống để sau này chúng thực sự *trở nên* kỳ diệu,” anh nói. “Cái này thì tưởng tượng không quá khó.”

*Để gieo điều kỳ diệu, hãy nhìn thấy điều kỳ diệu*

Tôi gật đầu. “Nhưng khó là khi mọi chuyện *không* suôn sẻ cho lắm. Bạn gặp vấn đề với đồng nghiệp ở công ty; họ nói xấu bạn trước mặt sếp.

Thông điệp ở đây là gì? Chúng đang cố nói với bạn điều gì? Có thể bạn sẽ không nghĩ ra được ngay và thực ra thì cũng chẳng có câu trả lời đúng. Nhưng chỉ cần bạn *tưởng tượng* rằng có một điều gì đó đặc biệt có thể đang diễn ra thì đã gieo các hạt giống bạn cần...

“... Để lướt sóng trong ánh hoàng hôn rồi,” Debbie lại cười, cô ngả người vào David, ôm lấy cánh tay cậu.

# MỘT CÁI NHÌN VÀO TƯƠNG LAI

Toàn bộ quyển sách này sẽ có tác dụng với bạn hơn nếu bạn biết về Mandala: Tầm nhìn về một Thế giới hoàn hảo. Vì vậy chúng ta hãy tạm dừng vài phút, ngay ở đây, giữa cuốn sách này, sau khi chúng ta vừa mới tạm biệt cặp đôi hoàn hảo lướt sóng trên bãi biển.

Bất cứ khi nào bạn làm một điều gì đó, thậm chí là một điều nhỏ nhất đi chăng nữa, với Tầm nhìn này, thì những hạt giống mà bạn tạo ra, vâng, chúng là vô hạn. Và đó là bởi vì bạn đang hy vọng rằng việc bạn làm sẽ tác động đến vô số người.

Bất cứ khi nào bạn sử dụng Bốn Bước Starbucks để đạt được bất cứ thứ gì bạn muốn, bạn có thể hình dung ra Tầm nhìn này trong tâm trí, và mọi thứ sẽ có tác dụng nhanh hơn rất, rất nhiều. Thực ra, bất cứ khi nào bạn sử dụng Bốn Bước này để biến những giấc mơ của mình thành sự thật, thì bạn đều đang tự động giúp đỡ tất cả những người khác biến những giấc mơ của họ thành sự thật.

Nếu bạn luôn nhận thức được nguyên tắc hoạt động trên, thì toàn bộ cuộc sống của bạn sẽ trở thành câu chuyện của một siêu anh hùng, cứu giúp hàng ngàn con người. Và nếu bạn ngẫm nghĩ, bạn sẽ thấy đây không gì khác ngoài tình yêu tối thượng.

Vậy chúng ta hãy lấy một ví dụ thực tế.

Đã 5 năm trôi qua kể từ khi bạn có một người bạn trai thực sự. Ồ, bạn cũng có hẹn hò ở chỗ này chỗ kia, nhưng chẳng có gì sâu sắc, chẳng có gì giống với tình yêu đích thực, sự ấm áp đích thực. Rồi bạn cầm cuốn sách này lên, đọc nó, và quyết định thử gieo một người bạn trai hay vì tìm kiếm người đó.

Bạn tìm kiếm ở xung quanh cộng đồng của mình và thấy có một nhà dưỡng lão nhỏ thu hút bạn. Bạn vượt qua tính nhút nhát của mình, đi

vào trong, và nói chuyện với một người trước cửa văn phòng. Bạn đề nghị được đến một tuần một lần, mỗi lần một tiếng, để thăm nom một cụ già mà không có gia đình đến thăm nom - một người đàn bà cực kỳ cô đơn.

Bạn duy trì việc làm này trong một vài tháng, gieo các hạt giống cho người bạn trai mới của mình, bảo đảm thực hiện Thiên Cà phê hàng tối trước khi đi ngủ. Và tất nhiên rồi, nó có tác dụng, bạn có được một người đàn ông mới, đẹp đẽ, trong cuộc đời mình.

Giờ là lúc dành cho cái việc siêu anh hùng đây - giúp đỡ cả thế giới.

Hãy gọi điện cho ba hoặc bốn cô bạn của mình và nói với họ là bạn có một bất ngờ cho họ. Hãy hỏi họ xem họ có thể gặp bạn tại một nhà hàng nhất định nào đó vào 7 giờ tối mai không.

Giờ hãy gọi cho người bạn trai mới và hỏi cậu ấy xem liệu cậu ấy có thể đến chỗ của bạn cũng vào 7 giờ tối mai không.

Khi cậu ấy đến, hãy rót đầy ba cốc nước lớn và bảo cậu ấy uống hết cả ba, thật nhanh. Nếu cậu ấy có hỏi gì thì cứ bảo là bạn sẽ giải thích sau. Rồi hai bạn hãy đi cùng nhau đến nhà hàng.

Tất nhiên bạn sẽ đến muộn nửa tiếng, nhưng đó đều nằm trong kế hoạch. Những cô bạn của bạn đã ngồi vào bàn rồi, họ đang bắn khoăn không biết bạn bận việc gì. Họ nhìn qua khi bạn bước vào cửa, tay trong tay với một chàng trai mới.

“Anh chàng bảnh bao kia là ai vậy?” Một cô bạn hỏi.

“Tôi không biết, nhưng tôi nghĩ là bạn trai đấy. Bà ấy đã lâu không có mối quan hệ thực sự nào rồi còn gì, tính đến giờ cũng phải 5 năm nhỉ?”

“Có thể chỉ là em họ bà ấy thôi,” cô bạn thứ ba chen vào.

Dẫn cậu ấy về phía chiếc bàn rồi dừng lại. Trước khi ngồi xuống, hãy ôm lấy cậu ấy và cho cậu ấy một nụ hôn nồng cháy, một nụ hôn kiểu Pháp nồng nàn.

“Chắc chắn không phải em họ rồi,” một cô bạn thì thầm, kinh ngạc.

Bạn biết chuyện gì sẽ xảy ra tiếp theo rồi. Bạn ngồi xuống và giới

thiệt tất cả mọi người với nhau trong khi chuyền tay tờ thực đơn và mọi người chọn món. Rất nhiều ánh nhìn được liếc về phía chàng trai qua tờ thực đơn.

Gần như đúng vào lúc thức ăn được bung ra, chàng trai xin phép và đi về phía phòng vệ sinh - Đây chính là mục đích của ba cốc nước. Và trong khoảng thời gian chờ cậu ấy quay lại sẽ là một màn chất vấn và cười đùa sôi nổi.

"Bà tìm được anh ta ở chỗ nào thế?" Một cô bạn thốt lên.

"Phải, câu lạc bộ đó ở đâu? Có phải là một vũ trường không?" Một cô bạn khác.

"Không đâu, chắc chắn là trên mạng!" Một cô bạn nữa hét lên. Những tờ giấy ăn được ném về phía bạn. "Viết địa chỉ cho tụi mình đi, nhanh lên!" Bạn từ tốn viết ra từ *Nhà Dưỡng Lão* và chuyển đi khắp bàn.

"Hả? Thế có nghĩa là gì?" Tất cả đều hỏi. Và rồi bạn nói với họ về việc gieo các hạt giống, một cách chi tiết. Bạn chắc chắn phải nói đến Bốn Bước Starbucks, được chứ?

Giờ thì không phải tất cả các cô bạn ngồi ở bàn đều sẽ tin bạn. Và không phải tất cả những người tin bạn đều sẽ sẵn sàng thử phương pháp đó. Nhưng một hai người trong số họ sẽ thử.

Và tất nhiên, mỗi người họ đều sẽ có cho mình một chàng trai mới, đẹp đẽ vì các hạt giống *luôn luôn* có tác dụng.

Điều gì sẽ xảy ra tiếp theo? À, chẳng cần phải là một thiên tài thì cũng biết được. Họ sẽ đưa những chàng trai mới của họ đến gặp những người bạn của mình ở các nhà hàng khác; những chàng trai đó sẽ xin phép đi vệ sinh; và câu chuyện về nhà dưỡng lão sẽ bắt đầu được lan truyền đến những người bạn *của họ*, đến bạn của bạn của họ, và đến bạn của những người đó nữa.

Chẳng mấy chốc sẽ có những hàng dài nam thanh nữ tú đứng đợi ở bên ngoài những nhà dưỡng lão, cố gắng vào trong để có thể dành thời gian thăm nom một ông lão hoặc bà lão cô đơn nào đó. Có thể sẽ có khá

nhều chàng trai và cô gái tìm hiểu nhau ở đây, trong các hàng dài chờ đợi này.


Dần dần, tất cả mọi người đều sẽ có một nửa mà mình mơ ước. Và rồi các cặp đôi sẽ đến nhà dưỡng lão cùng nhau để tiếp tục duy trì các hạt giống. Dần dần, sẽ chẳng còn ai cô đơn nữa. Ở bất cứ đâu.

Hãy cố gắng để hiểu những gì xảy ra, bất cứ khi nào bạn sử dụng các hạt giống để đạt được thứ mình muốn. Bạn sẽ *thành công*, những người khác sẽ thấy điều đó, và họ cũng sẽ thử sử dụng các hạt giống. Rồi họ cũng sẽ thành công, và những người khác sẽ đi theo họ. Bạn sẽ thay đổi thế giới: chỉ riêng việc bạn *quyết định* sử dụng các hạt giống là đã thay đổi thế giới rồi. Sẽ có một thế giới hoàn hảo, một Mandala, và bạn sẽ chính là người khởi tạo nó.

Vì vậy đôi lúc hãy dừng lại, và nhìn về tương lai - một tương lai mà bạn đang tạo ra, cho tất cả mọi người.

# LẠM DỤNG

## CÂU HỎI 51

 hòng một người bạn của tôi có lẽ đã lạm dụng cô ấy về mặt thể xác. Ông nghĩ tôi nên khuyên cô ấy bỏ anh ta hay nên tiếp tục đến cùng?

Tôi nhận được câu hỏi này từ một người bạn tên là Lifan ở Thẩm Quyển - một thành phố ở phía Nam Trung Quốc - nhưng tôi đã nghe được nó từ những người phụ nữ ở các quốc gia khác trên toàn thế giới. Và thật buồn là họ luôn hỏi về “một người bạn” của họ, người mà “có lẽ” đã bị lạm dụng.

“Đầu tiên,” tôi nói. “Nếu có bất kỳ cái gì có khả năng gây tổn hại đến thân thể, dù là từ xa đi nữa, thì cô ấy nên rời khỏi tình huống đó ngay lập tức - đến ở với mẹ, với chị, hoặc với một người bạn.

Còn để giải quyết tận gốc vấn đề,” tôi tiếp tục, “bạn sẽ muốn dừng việc ra quyết định.”

Hãy dừng việc ra quyết định

Chúng ta đã nói một ít về điều này ở câu hỏi 7, nhưng giờ là lúc đi sâu hơn một chút.

“Tôi phải làm như thế nào?”

“Bạn đã đối diện với bản thân mình... Ý tôi là, cô ấy đã đối diện với bản thân mình, bằng một quyết định. Tôi nên rời bỏ anh ta, hay tôi nên ở lại?”

“Thế còn lựa chọn nào khác nữa?” Lifan hỏi.

Tôi nghĩ một lát. “Nghe này, bạn nghĩ cô ấy sẽ cảm thấy như thế nào về toàn bộ tình huống này - khi cô ấy nghĩ về quyết định này, nó khiến cô ấy cảm thấy như thế nào?”

“Chắc là nó phải khiến cô ấy cảm thấy kinh khủng lắm. Cô ấy đã ở bên anh ta hơn 20 năm. Cô ấy vẫn yêu anh ta và họ có một cô con gái

vẫn ở trong nhà. Rời đi sẽ khiến tất cả mọi người đau khổ nhưng ở lại dường như là việc không thể. Quyết định mà cô ấy phải đối mặt là một quyết định kinh khủng nhưng vẫn phải đưa ra.”

“Và là một quyết định kinh khủng mà cô ấy phải sống chung với nó cho đến khi cô ấy thực sự đưa nó ra,” tôi tán thành. “Nỗi đau lớn nhất có lẽ nằm ở việc toàn bộ chuyện này hoàn toàn không chắc chắn. Việc không biết phải làm gì.”

“Chính xác,” Lifen thở dài.

“Vậy bạn thấy đấy, vấn đề nằm ở quyết định,” tôi nói. “Nếu chẳng hề có quyết định nào thì sao?”

“Nhưng có một quyết định mà.”

“Hãy miêu tả lại quyết định đó đi.”

“Nếu ở lại, cô ấy có thể gặp nguy hiểm vì bị chồng đánh. Nếu đi, con gái họ sẽ mất bố mẹ.”

“Nhưng nếu cô ấy đã biết chuyện gì sẽ xảy ra thì sao - nếu quyết định đã được đưa ra thì sao?”

“Vẫn bị kịch thôi,” Lifen nói. “Dù thế nào thì cũng vẫn sẽ có người bị tổn thương.”

“Ý tôi là, nếu cô ấy đã biết rằng một quyết định sẽ được đưa ra - một quyết định mà sẽ không làm tổn thương bất kỳ ai thì sao?”

“Nếu điều đó có thể xảy ra,” cô ấy nói, “thì tốt thôi. Cô ấy sẽ cảm thấy ổn. Nỗi sợ hãi sẽ biến mất, sự lo lắng sẽ dừng lại.”

“Được rồi, thế thì chúng ta hãy lập ra một quyết định mà không thể làm tổn thương bất kỳ ai. Hãy nói nó ra bằng Bốn Bước Starbucks.” Tôi biết cô ấy biết bốn bước đó bởi vì chúng tôi vừa mới hoàn thành buổi nói chuyện về chúng với một nhóm nữ doanh nhân ở trong một văn phòng dịch vụ tài chính nằm tận trên tầng 30 của một tòa nhà chọc trời thông minh mới được xây dựng ở Thẩm Quyển. Tôi cũng biết rằng cô ấy biết Starbucks, vì tuần trước chúng tôi đã có một buổi họp nhân viên ở một quán tại Thượng Hải sau khi thực hiện một buổi nói chuyện ở các

văn phòng của Sàn Giao dịch Chứng khoán Thượng Hải gần đó.

“Bước một,” cô nói. “Điều cô ấy muốn là không còn phải đối mặt với quyết định bất khả khi là nên ở lại hay nên đi nữa?”

“Bước hai?” Tôi hỏi.

“Cô ấy sẽ phải tìm một người khác trong cuộc đời mình cũng phải đối mặt với một quyết định bất khả thi - có thể là với chính quyết định này.”

“Phải. Còn gì nữa không?”

Lifen nhìn mặt trong một thoáng và rồi thực hiện một trong những bước nhảy vọt tuyệt vời về *trực* giác mà tôi biết là có thể kỳ vọng ở Trung Quốc.

“Nhưng vấn đề của cô ấy,” cô từ tốn nói, “không chỉ là vấn đề ra quyết định. Quyết định là một thứ khủng khiếp, một nỗi đau khôn cùng mà cô ấy phải đối mặt. Mặc dù vậy, đằng sau nó là bạo lực - cô ấy phải đồng thời vừa xử lý việc ra quyết định, vừa xử lý cả bạo lực nữa.”

“Tốt,” tôi nói. “Chúng ta hãy tiếp tục với việc ra quyết định rồi sau đó chuyển sang bạo lực.”

“Được rồi - ở Bước hai cô ấy đã tìm được một người đang phải đối mặt với một quyết định tương tự, một quyết định rất khó khăn. Tiếp theo là gì?”

“Bước ba luôn luôn xảy ra ở Starbucks; cô ấy sẽ ngồi cùng người kia và cố gắng giúp người đó giải quyết việc ra quyết định của người đó.

Cô ấy có nhất thiết phải giải quyết *thành công* không?” Tôi hỏi.

Lifen nghĩ một lát. “Cô ấy có thể thành công, có thể không; điều đó tùy thuộc vào các hạt giống của bạn cô ấy. Nhưng dù thế nào đi nữa thì cô ấy cũng sẽ gieo được các hạt giống để quyết định của chính mình được đưa ra, chỉ bằng cách đưa ra bất kỳ lời khuyên nào mà cô ấy có.”

“Hoặc có thể cô ấy sẽ gieo được các hạt giống để quyết định của mình biến mất,” tôi nói. “Thế nếu không còn bạo lực nữa thì sao?”

“Ồ, thế là tốt nhất đấy; trong trường hợp đó thì vâng, sẽ chẳng còn phải đưa ra quyết định nào nữa.”



“Thế làm sao để chấm dứt bạo lực? Nó đến từ đâu?” Tôi xoay cái bút trong tay nhưng Lifan không cần lời gợi ý nào cả.

“Nó cũng giống như cái bút,” cô nói. “Chồng cô ấy, con gái cô ấy, toàn bộ cuộc đời cô ấy đều như vậy: tất cả đều đến từ tâm trí của cô ấy, từ những hạt giống ở trong đó.”

Chúng ta hãy tạm dừng ở đây và cho phép tôi nói một điều này. Lạm dụng người bạn đời là một chủ đề vô cùng nhạy cảm, và điều mọi người không muốn nghe nhất là, theo một cách nào đó, lỗi thuộc về người đang bị lạm dụng. Nếu tôi sợ bị người khác chỉ trích thì tốt nhất là tôi nên tránh xa toàn bộ câu hỏi này; nhưng đó không phải là sự thật.

Sự thật là *tất cả mọi thứ* xung quanh chúng ta, dù tốt hay xấu, đều đến từ *chúng ta*, từ cách đối xử của chính chúng ta với người khác trong quá khứ. Bạn không thể đi khắp nơi nói rằng một *phần* trong những gì xảy đến với chúng ta trong cuộc đời là đến từ chúng ta còn một phần khác là đến từ những người khác. Chúng ta cần tâm niệm câu này: Tôi chịu trách nhiệm về tất cả mọi thứ trong đời tôi, kể cả việc bị lạm dụng, và điều đó cũng có nghĩa là tôi được trao sức mạnh để chấm dứt nó, chỉ đơn giản bằng việc thay đổi bản thân, thay đổi các hạt giống của mình. Nhận trách nhiệm sẽ mang đến cho tôi sức mạnh để thay đổi mọi thứ.

“Vậy nếu nó giống như cái bút,” tôi nói tiếp, “thì làm thế nào để thay đổi nó?”

“Loại bỏ những hạt giống bên trong tôi mà khiến tôi thấy điều đó,” cô trả lời một cách dễ dàng. “Nếu tôi *muốn* một thứ gì đó, chẳng hạn như muốn một quyết định tự tìm ra cách giải quyết cho chính nó, thì tôi phải cung cấp thứ đó cho những người khác trước. Nếu tôi *không* muốn một thứ gì đó, thì tôi phải dừng làm thứ đó với những người khác.”

“Có cần phải giống y hệt nhau không?” Tôi hỏi.

Lifan biết tôi đang định nói đến cái gì. “Không hẳn,” cô nói. “Bạo lực đang tiếp diễn từ người bạn đời có thể - đúng hơn tôi nên nói là chắc chắn - đến từ những hành động bạo lực nhỏ mà bản thân tôi đã từng

gây ra. Và để chấm dứt những hạt giống đó, tôi phải nhìn vào cuộc đời mình và cố tìm ra những nỗi đau nhỏ mà tôi đang gây ra cho người khác.”

“Hoàn hảo,” tôi nói. “Hãy làm hai việc một lúc. Tạo ra những hạt giống mới tốt đẹp để thấy các quyết định được quyết định ngay cả trước khi chúng xuất hiện; loại bỏ những hạt giống cũ, xấu xí khiến bạn phải nhìn thấy bạo lực trong cuộc đời mình. Tiếp theo chuyện gì sẽ xảy ra?”

“Việc đánh đập sẽ chấm dứt,” cô nói, “và cũng chính vào lúc đó, quyết định tan đi - cùng với nỗi sợ hãi, lo lắng kinh khủng mà cô ấy cảm thấy về quyết định đó.”

“Vậy đi,” tôi nói đơn giản.

#### CÂU HỎI 52

*Sau nhiều năm chung sống với vợ, tôi nhận ra rằng mình lạm dụng cô ấy có thể là về cảm xúc chứ không chỉ về thể xác: Tôi đã trở nên sợ là chính mình vì có thể cô ấy không thích nó; và giờ tôi cảm thấy như mình đang ngày càng bé nhỏ, thu mình vào trong một góc. Làm thế nào tôi có thể chấm dứt sự lạm dụng vi tế này và lấy lại cuộc đời mình?*

Tôi nhận được câu hỏi này, hay một vài biến thể của nó, từ rất nhiều người. Lúc đó, tôi đang tham gia một khóa tu về kinh doanh tổ chức vào cuối tuần ở ngay ngoại ô Tel Aviv; lần này người hỏi là Moishe. Cậu ấy là một người đàn ông tốt; bạn biết kiểu người đó mà: cậu ấy sẽ làm bất kỳ điều gì vì bạn. Và cậu ấy đang cố gắng làm bất kỳ điều gì vì Erit, nhưng có vẻ như cô ấy đang lợi dụng việc đó - một dạng lạm dụng chẳng khác gì lạm dụng thể xác và mức độ hủy hoại thì cũng tương đương. Đến lúc này, sau khi đã đi được hơn nửa đường của 100 câu hỏi, giờ là lúc bắt đầu chính thức giới thiệu về ba bộ bốn khác khi chúng tôi trả lời.

“Thế bạn có làm như thế không? “Như thế là thế nào?” Cậu đáp lại.

“Bạn có kiểm soát mọi người, thao túng họ, dần khiến họ cảm thấy bản thân mình không là gì cả không?”

Cả hai chúng tôi đều biết câu trả lời. Đó là việc mà Moishe ít mong

muốn xảy ra nhất với người khác. Cậu là một trong những người khiêm tốn, khiêm nhường nhất mà tôi từng gặp. Nếu các Nguyên tắc Năng đoạn Kim cương là một biểu hiện của sự công bằng hoàn hảo trong vũ trụ này - nếu chúng ta luôn luôn nhận được đúng thứ mà chúng ta cho đi - thì bị kiểm soát sẽ là tình trạng mà Moïshe ít có khả năng gặp phải nhất.

Liệu có phải thế không? Tôi quyết định thử thách cậu.

“Moïshe, bạn biết Bốn Quy luật rồi phải không?”

*Bốn Quy luật nghiệp*

*1. Những thứ giống nhau tạo nên nhau: Nếu bạn gieo một quả dưa hấu, bạn nhận một quả dưa hấu*

*2. Thứ bạn nhận lại luôn luôn lớn hơn rất nhiều so với thứ bạn đã làm*

*3. Nếu bạn không làm gì thì bạn sẽ không nhận lại được bất kỳ thứ gì*

*4. Nếu bạn làm gì đó thì bạn sẽ chắc chắn nhận lại được thứ gì đó*

Cậu gật đầu. “Bốn Quy luật nghiệp... vâng, tôi biết chúng.”

“Được rồi, chúng ta hãy đi ngược lại. Điều cuối cùng trong bốn điều đó là gì?”

“Không gì có thể xảy đến với bạn nếu bạn không gieo một hạt giống cho nó.” “Thế còn Quy luật ba?”

“Nếu bạn đã gieo một hạt giống thì một thứ gì đó sẽ xảy ra.” “Phải. Giờ hãy nói cho tôi biết: có thứ gì đang xảy ra không?” “Có chứ!” Cậu trả lời. “Moïshe đang biến mất! Cậu ấy đang bị Erit kiểm soát, một cách chậm rãi nhưng chắc chắn. Con người trước đây của cậu ấy - chu đáo, trách nhiệm, phụng sự - tất cả đều đang dần phai nhạt; và giờ cậu ấy chỉ làm những việc mà cô ấy bảo cậu làm ngay cả khi nó trái ngược với con người tốt đẹp trước đây của cậu ấy.”

“Vậy Quy luật bốn nói rằng...”

“Nó không thể từ trên trời rơi xuống.”

“Và Quy luật ba nói rằng...”

“*Chắc chắn* tôi đang làm một việc gì đó để gieo những việc đang xảy

đến với tôi.”

“Và Quy luật một nói rằng...”

Moishe nghĩ một lát nhưng tôi có thể thấy cậu ấy đang suy nghĩ để xây dựng nên một sự hiểu biết về Bốn Quy luật này vì câu trả lời của cậu ấy vô cùng chắc chắn. “Chắc chắn nó phải giống nhau,” cậu nói. “Việc tôi đang làm, dù đó là gì đi nữa, chắc chắn phải giống với việc đang xảy đến với tôi.”

Nhưng rồi trông cậu vô cùng hoang mang, và cậu nên như thế. Chắc chắn cậu *không phải* người có tính kiểm soát. Trái ngược là đằng khác, và cả hai chúng tôi đều biết điều đó.

“Thật vô lý,” cậu thốt lên. “Tôi không phải loại người đó. Tôi đâu có đi khắp nơi để kiểm soát cảm xúc của mọi người cho đến khi chỉ còn một mình tôi đâu.”

“Thế còn Quy luật hai của nghiệp thì sao?” Tôi hỏi thăm.

“Các hạt giống sẽ phát triển,” cậu nói. “Vào đúng lúc một hạt giống được gieo vào tâm trí, nó sẽ bắt đầu phát triển theo cấp số nhân. Trong thời gian nó đợi ở sâu bên trong tiềm thức thì cứ mỗi ngày trôi qua, sức mạnh của nó lại tăng lên gấp đôi.”

Tôi gật đầu. “Bạn đang làm việc; nhóm của bạn phải đưa ra một quyết định. Bạn thực sự muốn nó đi theo một chiều hướng nào đó nên bạn tạo một chút sức ép. Việc này chỉ mất có vài phút.”

Moishe bắt được gợi ý. “Trong ba phút mà tôi sử dụng để áp đặt quan điểm của mình lên nhóm của mình ở công ty thì tôi gieo, há - hai trăm hạt giống ư? Giả sử tôi tạo sức ép vào hôm thứ Hai thì đến ngày trả lương, tức hai tuần sau đó, hai trăm hạt giống này đã phân chia thành...” Cậu lấy điện thoại ra và làm phép tính, rồi hít một hơi thật sâu. “Hơn một triệu hạt giống.”

Cậu làm thêm một vài phép tính nữa. “Một triệu hạt giống này mở ra và tạo nên Erit ở trước mặt tôi, kiểm soát con người tôi, một lần nữa với tỷ lệ 65 hạt giống trong một giây. Điều đó có nghĩa là ba phút tôi kiểm

soát một ai đó trong nhóm của mình ở công ty đã biến thành ba bốn tiếng Erit không để tôi được là chính mình.”

“Thế thì,” cậu kết luận, “việc tôi cố không thường xuyên áp đặt cách của mình lên người khác cũng chẳng có nhiều ý nghĩa. Dù tôi chỉ làm việc đó một hai lần một tuần, *thậm chí theo một cách nhỏ nhất nhất*, thì theo Quy luật hai của nghiệp... Quy luật bốn... Quy luật một và Quy luật ba,” cậu trông có chút choáng váng, “tôi sẽ có một người vợ không cho tôi được là chính mình bất cứ khi nào chúng tôi ở bên nhau.”

Tôi nhìn cậu một cách đầy tự hào. Tôi có thể thấy cậu ấy đã nghĩ thông suốt, ngay ở đó. Quy luật hai của nghiệp nói rằng - dù cho cậu ấy chỉ không cho người khác là chính mình trong ba phút một ngày thôi - thì việc này đã gieo đủ số hạt giống để cuộc đời cậu ấy hoàn toàn bị vợ mình kiểm soát rồi. Quy luật bốn nói rằng nếu cậu ấy không kiểm soát nhóm của mình ở công ty thì không có chuyện này xảy ra.

Quy luật một của nghiệp nói rằng việc bị kiểm soát chắc chắn phải đến từ *cái thứ* giống như thế: việc kiểm soát người khác. Và quy luật thứ ba bảo đảm rằng nó sẽ tiếp tục diễn ra cho đến khi cậu ấy chấm dứt việc cố gắng loại bỏ tính cá nhân của từng người trong nhóm của cậu ấy ở công ty.

“Vậy đó sẽ là ai” Tôi hỏi.

Moishe gật đầu. Cậu biết rằng giờ tôi đang chuyển từ Bốn Quy luật của nghiệp sang Bốn Bước Starbucks, điều mà chúng ta đã nói đến quá nhiều ở đây, trong 50 câu hỏi đầu tiên. Bước thứ hai trong Bốn Bước này là Moishe nghĩ đến một người trong nhóm của mình ở công ty đang bị cậu ấy kiểm soát. Cậu ấy nghĩ một lát - việc này thực sự có thể được coi là thiên vì cậu ấy đang chủ động tập trung tâm trí và buộc nó phải cân nhắc một ý nghĩ nhất định: ai ở công ty đang ít là chính mình vì những hành động của Moishe?

“Đó là Shimone,” cậu gật đầu. “Cậu ấy lúc nào cũng nói rằng cậu ấy muốn được làm việc nhiều hơn ở mảng sáng tạo của công ty nhưng cậu

ấy giỏi kế toán và nó đáp ứng các nhu cầu của tôi tốt hơn nhiều nếu cậu ấy ở đó. Vậy thì theo một cách nào đó, tôi đang buộc cậu ấy vào trong một vai trò ít được ưa thích hơn rất nhiều chỉ bởi vì nó hợp với ý muốn của tôi.”

Giờ thì Moishe đã hiểu chuyện gì đang xảy ra và chúng ta hãy nhìn vào giải pháp. Trở lại câu hỏi 34, chúng ta đã nói về ý tưởng đổi tên với người khác để chúng ta có thể học cách chú ý đến nhu cầu của người khác với cùng mức độ như chúng ta quan tâm đến các nhu cầu của chính mình. Tức là nếu tên bạn là John còn tên tôi là Mike và tôi muốn học cách làm thế nào để trở thành một người tốt hơn, tôi chỉ cần dán tên tôi lên bạn, dán tên bạn lên tôi, và đi từ đó - với định kiến vốn có của mình là quan tâm đến các ý muốn của Mike. Nhưng do giờ bạn là Mike nên so với trước đây, bạn sẽ nhận được thêm rất nhiều sự chú ý đến các nhu cầu của mình từ tôi.

Phương pháp tinh thần đó là của một vị lạt-ma mà chúng ta đã gặp lúc trước: đại sư Tịch Thiên, người sống cách đây khoảng 13 thế kỷ. Ông gọi nó là “Hoán đổi bạn và tôi.” Ông cũng nói rằng để chuẩn bị cho phương pháp này, chúng ta trước tiên có thể thực hiện một bài tập có tên là “Quyền bình đẳng cho bạn và tôi.”

Bài tập này chỉ đơn giản là chúng ta cố gắng thật dân chủ trong cách chúng ta đối xử với người khác. Chúng ta nhận ra rằng họ cũng có quyền là chính mình - trong các tương tác của họ với nhóm ở công ty - chẳng khác gì chúng ta có quyền là chính mình trong các tương tác của chúng ta với người bạn đời.

Vậy nên, “Phải,” tôi nói. “Bạn hãy bảo đảm rằng bạn để Shimone tiếp cận công việc theo cách của cậu ấy, và rồi khi bạn về nhà, bạn đã có được một vài hạt giống mới để thấy Erit tôn trọng quyền được là chính mình của bạn. Không phải là bạn không xem xét ý kiến của Erit; đó là một trong những mục tiêu quan trọng nhất của bất cứ mối quan hệ nào. Nhưng hai bạn có quyền bình đẳng về tính cách của mình, và về cách

làm việc của mình - ngay cả khi bạn và cô ấy cùng nhau làm một việc gì đó.”

Moishe thở phào nhẹ nhõm; chúng tôi đứng lên và trở lại phòng nói chuyện. Ngay cả một người rụt rè cũng muốn là một con người.

# HỖ TRỢ VỀ CẢM XÚC

## CÂU HỎI 53

*N*ăm nay tôi gặp vài vấn đề nghiêm trọng ở công ty cũng như hai thách thức lớn về mặt cá nhân. Bất cứ khi nào tôi tìm kiếm sự giúp đỡ và hỗ trợ từ vợ mình, dường như tôi đều không thu được nhiều, nhưng thật khó để tôi tự giải quyết một mình. Tôi cần gieo hạt giống gì để cảm thấy như chúng tôi có thể cùng nhau giải quyết chuyện này?

Tôi nhận được câu hỏi này từ một người bạn tên là Terry; cậu ấy và vợ mình, Lee, khi trải qua có một chuyến đi ngắn để tham quan một vài địa điểm du lịch ở miền Nam Arizona gần đây. Trong chuyến đi, Terry nhận được một cuộc gọi từ công ty và biết được một số tin khá xấu; ngay lập tức, cậu kể chuyện này cho Lee với hy vọng tìm được một chút sự an ủi nhưng cô ấy lại đang nhắn tin trên điện thoại và dường như không nghe thấy cậu ấy nói gì. Rõ ràng là việc này đã diễn ra trước đây cả một khoảng thời gian rồi.

“Bạn biết Bốn Đóa hoa phải không?” Tôi hỏi.

Terry nghĩ một lát và nói, “Tôi biết - chúng đã được nói đến trong buổi đào tạo cấp độ hai của Học viện Năng đoạn Kim cương mà chúng tôi đã tham gia.”

“Hãy nói cho tôi biết tại sao việc biết về chúng lại tốt đi.”

“Đối với tôi,” Terry nói, “chúng là một trong những phần quan trọng nhất của buổi đào tạo. Ý tôi là, chúng ta lớn lên với một ý niệm nhất định về từ *ngiệp*. ‘Này Johnny, đừng giẫm lên con bọ đó, nếu không sau này bạn sẽ bị quả báo đấy.’ Và chúng ta cũng nghe về nó trong Kinh Thánh nữa: ‘Gieo nhân nào gặt quả nấy.’

Nhưng phần lớn chúng ta không thật sự làm theo điều này vì cách hoạt động thật sự của nghiệp, hay việc gieo nhân, không thật sự rõ ràng. Ý tôi là, người ta ghi chép những việc tôi làm ở đâu kia chứ? Khi tôi hét



lên với vợ tôi, tôi cảm giác như mình đã làm một việc tồi tệ - nhưng cái gì đã khiến nó trở nên tồi tệ? Nó quay trở lại tôi như thế nào?

Liệu có phải những lời mà tôi đã nói với cô ấy, bằng một cách nào đó, bay vào trong không khí, lang thang ở đâu đó, rồi như một chiếc bum-mê-răng, chúng bay ra ngoài vũ trụ, vòng qua sao Diêm Vương và bằng một cách nào đó, lại quay trở lại đập trúng vào đầu tôi hai tháng sau không? Hay là đúng như những gì người ta vẫn nói về thánh Peter, rằng Ngài đang ngồi ở cổng Thiên đàng và ghi chép lại tất cả những việc tôi làm trong suốt cả ngày và suốt cả đời? Rồi khi tôi đi đến cuối con đường, Ngài sẽ cho tôi xem quyển sổ và quyết định kết cục của tôi?

Ý tôi là, bạn có thể nghĩ về nó theo cách nào cũng được, nhưng đối với tôi, Bốn Đóa hoa cho tôi một khuôn mẫu ăn khớp với cách tôi được dạy về tất cả những thứ khác - tôi thấy nó hợp lý.”

*Nhắc lại về Bốn Đóa hoa*

1. *Bạn nhận lại đúng thứ bạn cho đi*

2. *Làm nhiều sẽ thành thói quen*

3. *Những việc bạn làm tạo nên con người và thế giới xung quanh bạn*

4. *Nó cũng tạo ra thế giới của bạn trong kiếp sau*

“Bạn nghĩ tại sao họ lại gọi là ‘hoa’?”

“Tôi đã phải nghĩ rất lâu mới tìm ra câu trả lời cho câu hỏi này. Điều tôi muốn nói là, Bốn Đóa hoa thật sự đã giải thích chính xác cách mà nghiệp quay trở lại tôi: cách mà các hạt giống mở ra. Trong trường hợp của tôi - tôi hét lên với người bạn đời của mình - các hạt giống được gieo khi tôi nhìn, nghe, và *cảm thấy* bản thân mình phát điên lên: những ấn tượng về việc mà tôi đang làm đi vào trong thông qua mắt, tai và nhận thức chung.

Những ấn tượng đó được ‘in dấu’ vào trong tâm trí tôi, vào trong tiềm thức sâu thẳm của tôi, và chúng ở đó, bên dưới những ý nghĩ tiềm thức, chẳng khác gì những hạt giống bên dưới bề mặt đất. Bằng một cách nào đó, chúng được ‘nấu’ ở đó - đây thực sự là một bí ẩn, cái gì

đang diễn ra bên trong một hạt giống khi nó chuẩn bị sẵn sàng để mở ra - rồi khi hội tụ đủ thời gian và điều kiện thích hợp, nó mở ra và nảy lên một mầm non.

Có sự khác biệt là một mầm non tinh thần được làm bằng ánh sáng - không phải ánh sáng phản chiếu từ nó ra mà bản thân nó được làm bằng ánh sáng, giống như bên trong một bóng đèn hay ngọn lửa trên đầu ngọn nến. Nó là một hình ảnh siêu nhỏ được làm bằng ánh sáng. Nó không có kích thước - chúng ta không thể nói nó to thế này hay nhỏ thế kia - nhưng một người vô cùng nhạy cảm, người mà thiên rất nhiều, thực sự có thể nhìn thấy hạt giống mở ra và hình ảnh thoát ra ngoài. Họ *cảm giác* như nó chỉ cao khoảng hơn một centimet và đang trôi nổi về phía sau đầu của họ.

Và rồi - đây là điều mà tôi thích nhất ở Bốn Đóa hoa - hình ảnh nhỏ bé, sáng chói đó đi ra ngoài, thông qua mắt tôi chẳng hạn, rồi dính chặt lên trên những màu sắc và hình dạng ở phía trước mắt tôi.”

“Tại sao lại là màu sắc và hình dạng?” Tôi hỏi. “Tại sao không phải là một vật hay một người?”

“Đó chính là điểm thú vị đấy,” Terry nói. “Ý tôi là, thử nghĩ mà xem. Mắt của chúng ta - *nhãn cầu* của chúng ta - chỉ có thể xác định các màu sắc và hình dạng. Có một mô rất nhạy cảm ở phía sau mắt - được làm từ tế bào nón và tế bào que - và nó thay đổi tùy theo hình ảnh được đặt phía trước nó, giống như một cuộn phim máy ảnh thời xưa.

Một chấm đỏ hình bầu dục xuất hiện trước mắt tôi và có một chấm tròn nữa ở bên trong hình bầu dục đang liên tục đóng mở đó. Đầu tiên là khuôn mặt ông sắp đang hét lên với tôi, thứ hai là miệng ông đang di chuyển khi ông thực hiện động tác hét. Nhưng mắt tôi không phải là thứ diễn giải những chấm tròn là một ông sắp giận dữ. Quyết định đó không thể do các tế bào que và các tế bào nón ở phía sau nhãn cầu đưa ra được; chúng không có khả năng đó.

Điều thực sự đang diễn ra là *các hạt giống* đang mở ra ở phía sau tâm

trí tôi, và những hình ảnh sáng chói đang bay ra ngoài, đi đến hai chấm tròn, chồng lên chúng, truyền cảm giác vào chúng. Hình dạng mà những hình ảnh này nhận - dù cho là tôi nhìn thấy sếp đang hét lên với tôi, hay đang nói với tôi rằng tôi làm rất tốt - thì tất cả đều đến từ những hạt giống bên trong tâm trí tôi. Và những hạt giống này được gieo vào đó một tuần trước, lúc tôi đang nói chuyện với vợ tôi.

Vì vậy, xét ở một khía cạnh nào đó,” Terry tóm lại, “thì những hạt giống và những hình ảnh nhỏ bé được làm bằng ánh sáng đó đã giải thích hoàn hảo lý do *tại sao* những việc tôi làm lại quay trở lại với tôi. Tôi không phải *tin* vào chúng một cách mù quáng. Tôi chỉ phải *hiểu* chúng. Điều này khiến việc trở thành người tốt trở nên dễ hơn rất nhiều - cả việc kiềm chế bản thân khi tôi sắp hét lên với Lee nữa.

Những hạt giống và những hình ảnh - trọng tâm của Bốn Đóa Hoa - giải thích chính xác lý do *tại sao* vũ trụ có một sự công bằng hoàn hảo. Và đối với tôi, điều này chỉ giống như một niềm *an ủi* đáng nguyện rửa nữa.”

Tôi mỉm cười hiền hòa với Terry; “Rất đúng!” Tôi thốt lên. Có một đoạn trong Tâm Kinh - đây có lẽ là kinh Phật nổi tiếng nhất mọi thời đại - mà Đức Phật đã lắng nghe một đệ tử của mình giải thích việc cái bút. Người đệ tử đã giải thích rất tốt, và về cơ bản thì đức Phật đã thốt lên, “Rất đúng! Rất đúng!” Tôi thực sự thích đoạn đó.

“Được rồi,” tôi hít thở. “Giờ thì chúng ta hãy đi vào câu trả lời cho câu hỏi của bạn. Trong bốn cách mà các hạt giống thần thức của chúng ta nở hoa bên trong tâm trí thì cách thứ ba là gì?”

Terry nhắm lại trong đầu một lúc rồi trả lời, “Môi trường - vật và người chúng ta nhìn thấy xung quanh chúng ta trong ngày. Đó không chỉ là việc tôi hét lên với vợ tôi ở nhà thì sẽ tạo ra một ông sếp hét lên với tôi ở công ty đâu. Tôi sẽ còn nhìn thấy mọi người trong các cửa hàng và trên ti-vi đang hét lên với nhau nữa, ngay khi tôi vừa bước xuống vỉa hè.”

Cậu nghĩ một lát rồi hỏi, “Có phải ông đang nói rằng nếu tôi tấn công vấn đề từ Đóa Hoa Ba thì tôi sẽ nhìn thấy một Lee khác không? Rằng cô ấy là một phần của thế giới xung quanh tôi, và nếu tôi thay đổi các hạt giống của mình thì cô ấy sẽ thay đổi theo, cùng với tất cả những người khác tôi từng gặp?”

“Đúng là vậy,” tôi nhất trí, “nhưng tôi thực sự đang nghĩ đến những người khác kia. Ý tôi là, tôi đang nghĩ về việc coi nó như một dạng vòng phản hồi - giống như khi bạn đang nói vào một chiếc mic nhưng bạn đứng sai vị trí và mọi điều bạn nói từ loa quay lại chiếc mic với lượng gấp đôi, liên tục liên tục và rất nhanh, tạo ra một âm thanh rít lên ken két.

Điều tôi muốn nói ở đây là, mới đây thôi, trong văn hóa của chúng ta đã xuất hiện một sự biến đổi lớn. Mọi người đều có điện thoại di động. Khi họ nhận được một cuộc gọi hay một tin nhắn, họ chỉ việc lấy nó ra và - ngay cả khi họ đang nói chưa dứt câu với một người nào đó - họ lờ đi người mà họ đang nói chuyện cùng một cách đột ngột và chuyển sang người mà muốn giao tiếp với họ trên điện thoại. Người đang ngồi đối diện họ, người mà họ vừa mới nói chuyện, sẽ thu mình vào im lặng trong khoảng một hai phút vì họ biết họ sẽ phải đợi.

Theo Đóa Hoa Ba, việc lờ đi một cách đột ngột người mà bạn đang nói chuyện cùng sẽ tạo ra xung quanh bạn rất nhiều người lờ nhau đi. Ý tôi là, thử nhìn mà xem. Gần đây tôi có đến miền Trung Trung Quốc - một thành phố tên là Hàng Châu. Có bốn cô bé đang ở độ tuổi vị thành niên ngồi quanh một cái bàn trong một quán cà phê, tất cả họ đều đang nhắn tin trên điện thoại, hoàn toàn lờ nhau đi trong khoảng 45 phút.

Trên đường đi ra, cô giáo tiếng Trung của tôi nói đùa về việc họ lờ nhau đi nhưng đột nhiên, tất cả họ đều cười khúc khích và nói với cô ấy rằng họ đang nhắn tin *cho nhau*, xung quanh bàn. Thật kỳ quặc.

Thôi, bỏ qua chuyện đó, đức Phật có một từ đặc biệt để chỉ ý tưởng vòng phản hồi này. Nó được gọi là *sansara*, và về cơ bản, nó ám chỉ một

chu kỳ khổng lồ, tự duy trì, có hướng đi xuống. Bạn hét lên với vợ mình nên sắp bạn hét lên với bạn. Bạn hét lại ông ta, và điều này gieo một hạt giống để thấy ông ta hét lại bạn thêm nhiều lần nữa - và cứ thế, bánh xe quay thêm một vòng nữa. Những người trong chúng ta mà đã nghe về các hạt giống đều khá quen thuộc với loại vòng này.

Nhưng còn có nhiều vòng khác đang diễn ra, và Đóa Hoa Ba thực sự giúp chúng ta giải quyết một trong số chúng. Giả sử rằng bạn mang máy tính xách tay theo khi đang đi nghỉ mát và có một thời điểm, bạn ngồi xuống giường trong khách sạn, dán mắt vào nó, lờ Lee đi...”

*Hãy phá vỡ những chu kỳ xấu trong cuộc đời bạn bằng cách gieo hạt*

Terry hiểu ngay lập tức; mặt cậu bắt đầu đỏ lên.

“... và bạn nhìn thấy một bức thư điện tử được gửi từ văn phòng. Nó chứa đựng một vài tin xấu. Giờ tất cả chúng ta đều biết rằng việc lờ Lee đi để dành thời gian kiểm tra thư điện tử hoàn toàn đủ khả năng gieo một hạt giống để cô ấy lờ bạn đi trong nhiều tuần, bất chấp việc bạn đang cố gắng lấy được một chút sự đồng cảm từ cô ấy vì một sự việc khó khăn đang xảy ra trong cuộc đời bạn.

Nhưng Đóa Hoa Ba nói rằng chính hạt giống đó cũng sẽ tạo ra xung quanh bạn những người đang lờ nhau đi - giống như những cô bé ngồi quanh bàn trong quán cà phê vậy. Và đó là một vòng phản hồi nữa. Bạn nhìn thấy những người khác đang nói chuyện thì dừng lại để xem một tin nhắn vừa mới tới, và bạn bắt đầu nghĩ rằng làm thế cũng không sao. Thế là bạn làm vậy với Lee, và với nhiều người khác.


Mỗi lần bạn hành động theo cách này, bạn lại tạo ra một hạt giống nữa để thấy mọi người lờ nhau đi. Và có thể - đối với họ - bạn đã được tạo ra bởi hạt giống của họ, vì vậy bạn cũng lờ mọi người đi trước mặt họ. Rồi họ thu nhận ý tưởng là về mặt xã hội thì làm thế là được và chẳng mấy chốc mà cả xã hội sẽ lờ nhau đi, tạo ra những hạt giống bảo đảm rằng việc “Tảng lờ được chấp nhận chung” sẽ tiếp diễn trong một khoảng thời gian rất dài: một văn hóa tảng lờ.

Mặc dù vậy, bạn có thể đảo ngược Đóa Hoa Ba, và đó là cách tôi muốn bạn thử để giải quyết vấn đề đang xảy ra giữa bạn và Lee. Thay vì sa vào việc tâng lờ vì bạn nhìn thấy những người khác xung quanh bạn đang lờ nhau đi, hãy đến gần những người mà bạn thấy đang lờ nhau đi - một cách nhẹ nhàng và khéo léo - khích lệ họ tương tác với nhau một cách ấm áp hơn, khích lệ họ lắng nghe và cảm thông nhiều hơn.

Việc này sẽ tạo ra một vòng khác, một vòng tích cực. Nó sẽ gieo các hạt giống để bạn thấy một thế giới khác xung quanh bạn: một thế giới mà ở đó mọi người, khi nhận được một tin nhắn hay một cú điện thoại trong lúc đang nói chuyện trực tiếp với người khác, sẽ để kiểm tra sau, cho đến khi cuộc trò chuyện 'thực' của họ kết thúc trong ngọt ngào."

"Và rồi Lee sẽ ở đó để hỗ trợ tôi khi tôi thực sự cần," Terry mỉm cười. Tuy vậy, mắt của cậu vẫn liếc xuống chiếc cặp đựng máy tính của mình và tôi biết chúng nghiệm thư điện tử của cậu vừa mới dâng lên. Chà, chắc sẽ cần thời gian đây.

## CÂU HỎI 54

 Tôi luôn rất khỏe mạnh và mối quan hệ của tôi với người bạn đời cũng rất nồng ấm - dù là trên giường hay ra ngoài đạp xe cùng nhau, Mặc dù vậy, gần đây tôi có bị ốm vài tuần, nhưng thay vì lo lắng cho tôi, anh ấy hành xử như thể cảm thấy rất bất tiện, và điều đó làm tôi cảm thấy suy sụp, Tôi phải tạo nghiệp gì để người bạn đời cảm thông với tôi hơn?

Một hôm, tôi nhận được câu hỏi này tại Núi Kim cương, trường đại học miễn phí của chúng tôi nằm ở Tây Nam nước Mỹ. Từ nét mặt, tôi có thể thấy được rằng sự việc này thật sự khiến Sam (đây là một phụ nữ) vô cùng lo lắng - nếu không muốn nói là đau khổ. Có lẽ đây là một trong những tình huống đau đớn nhất chúng ta có thể gặp phải trong đời, khi mà người bạn đời không làm gì để giúp chúng ta khi chúng ta bị ốm; thậm chí còn chẳng buồn quan tâm hỏi xem chúng ta cảm thấy thế nào.

“Này Sam, bạn biết về Cái Bút đúng không?” (Chúng ta đã nói về cái này từ câu hỏi 1 vì... vâng... nó là điều quan trọng nhất mà.)

“Tôi biết,” cô nói. “Ông giơ lên một cái bút và người thì thấy đó là một cái bút còn con chó thì thấy đó là một đồ chơi. Điều này chứng minh rằng cái bút chắc chắn phải đến từ tôi - và đây là minh chứng cho thấy mọi thứ đều đến từ tôi.”

“Tốt. Và bạn đã nghe về Năm Con đường rồi phải không?”

Cô tiếp tục gật đầu. “Tôi đã nghe rồi và tôi thích ý tưởng đó - những dấu mốc trên hành trình tâm linh của mỗi người. Ý tôi là, khi bạn lái xe từ Phoenix đến Los Angeles, trên suốt cả chặng đường có rất nhiều các tấm biển báo cho bạn biết bạn còn phải đi bao xa nữa.

Với lĩnh vực tinh thần thì mọi chuyện không dễ dàng như vậy. Con giận cũ của bạn còn tồn tại trong bạn bao nhiêu phần trăm? Trên thang điểm từ 1 đến 10, bạn giàu lòng yêu thương đến mức nào? Bạn còn phải đi bao xa nữa để đến được giác ngộ? Tôi thích Năm Con đường vì chúng

cho bạn một ý tưởng về việc bạn đã đi được bao xa, và bạn còn phải đi bao xa nữa.”

“Được rồi,” tôi nói. “Chúng ta hãy xem Năm Con đường thì có liên hệ gì với Cái Bút nhé. Con đường đầu tiên là gì?”

Sam nghĩ một lát. “Nó được gọi là Con đường Thu thập; về cơ bản, đây là một giai đoạn trong quá trình thăng tiến tâm linh của chúng ta. Trong giai đoạn này, chúng ta thu thập số lượng hạt giống tốt đủ để tạo ra một bước đột phá lớn mà sẽ xảy ra ở con đường thứ ba.”

“Tốt. Nhưng cái gì đưa bạn vào con đường đầu tiên này, ngay từ lúc ban đầu?”

Sam cười nhăn nhó. “Tôi cũng thích Năm Con đường vì dường như nó rất đúng với tôi. Theo những người Tây Tạng cổ thì thứ đưa bạn vào con đường đầu tiên là một thảm họa lành mạnh, tốt đẹp xảy ra trong cuộc đời bạn. Mất đi người yêu thương; chia tay với người bạn đời lâu năm; nghe bác sĩ nói bạn bị mắc một căn bệnh nan y - những thứ kiểu như vậy. Đây là điều kiện cần thiết để khiến bạn suy nghĩ về mục đích thực sự của cuộc đời và cách để đạt được nó.”

Chúng tôi ngồi im lặng một lúc vì cả hai chúng tôi đều đang nhớ về sự kiện đã khiến Sam bắt đầu bước vào con đường tinh thần: mẹ cô tự tử, chuyện xảy ra từ nhiều năm trước. Cô giật mình bừng tỉnh và chúng tôi tiếp tục.

“Con đường thứ hai?” Tôi hỏi.

“Con đường Chuẩn bị,” Sam trả lời. “Dấu mốc thứ hai. Một người xuất hiện trong cuộc đời bạn và cho bạn thấy Cái Bút - tại sao cái bút lại đến từ phía bạn, từ tâm trí của bạn, chứ không phải từ phía nó. Điều này đại loại có nghĩa là không có cái gì là bản thân nó cả, hay ít nhất không là cái thứ mà chúng ta luôn nghĩ là nó.

Hả?” Sam đột nhiên nói. “Tôi chưa bao giờ nghĩ như thế này nhưng có vẻ như chúng ta có thể nói rằng việc chúng ta hành động để gieo thật nhiều hạt giống tốt ở con đường đầu tiên - về cơ bản tức là quan tâm



đến mọi người nhiều hơn bao giờ hết - chính là thứ *tạo ra* một người xuất hiện trong đời chúng ta và giải thích cho chúng ta về Cái Bút.”

Tôi cố gật đầu ra vẻ hiểu biết nhưng thật ra trước đây, tôi cũng chưa từng nghĩ đến điều này. Những hạt giống có được từ việc cố gắng trả lời câu hỏi của người khác đôi khi lại nở ra những đóa hoa là câu trả lời cho một vài câu hỏi của chính mình.

“Tại sao con đường này lại là một sự chuẩn bị?” Tôi hỏi.

“Chúng ta cần con đường này để đi đến con đường tiếp theo, con đường thứ ba, mà sẽ là một bước đột phá lớn: Chúng ta *nhìn thấy* một thứ chắc chắn, một thứ bạn có thể gọi là Thực tại Tối hậu, hay thậm chí là Chúa. Và do đó, con đường thứ ba được gọi là Con đường Thấy.”

“Phải,” tôi đồng ý. “Nhưng tôi nghĩ bạn có thể diễn tả nó bằng những từ ngữ thông dụng hàng ngày thay vì những từ chuyên môn về tôn giáo - mặc dù vậy, nếu chúng hợp với bạn thì dùng cũng không sao cả. Điều tôi đang muốn nói ở đây là toàn bộ Con đường Thấy này kéo dài không quá một ngày, mặc dù có thể bạn sẽ mất nhiều năm mới đi qua được hai con đường đầu tiên để đạt đến nó.

Con đường Thấy có hai phần. Phần đầu chính là cái bạn đang nói đến: một sự kết nối nào đó với cõi trên. Và cả phần này chỉ diễn ra trong khoảng 20 phút, mặc dù khi bạn đang ở trong nó, bạn có thể sẽ không còn nhận biết được chính xác bao nhiêu thời gian đã trôi qua.

Điểm sâu hơn, khi có người nói cho chúng ta về Cái Bút, không phải là con chó thấy một thứ còn bạn thấy một thứ khác. Nó đi sâu đến tận câu hỏi, về bản chất thì bao nhiêu phần của cái bút là cái bút. Ý tôi là, nếu chỉ có một mình tôi, một con người, trong một căn bếp, ngồi trên một chiếc ghế và nhìn vào cái bút thì tôi có thể nói ngay lập tức rằng đây là cái bút - cái bút đến từ phía tôi.

Nhưng khi con chó bước qua cửa và đến gần cái bàn, mọi thứ trở nên phức tạp hơn một chút. Cái thanh nhỏ đó phải vừa là một cái bút vừa là một đồ chơi trong cùng một lúc. Về mặt kỹ thuật...

Bạn có thực sự muốn nghe tất cả những điều này không?” Tôi hỏi Sam. Đột nhiên tôi cảm giác rằng có thể cô ấy không thích.

“Đừng rụt rè như thế, Geshe Michael,” cô cười. “Mọi người đều *muốn* thật chi tiết để họ nắm được nó, và điều đó giúp họ rất nhiều trong việc áp dụng toàn bộ những thứ này vào thực tiễn, vào cuộc sống thực.”

Tôi hơi cúi mặt, cảm thấy bị chế phục. “Được rồi. Về mặt kỹ thuật thì ở ngay đây, bạn có hai thực tế đang diễn ra song song, ở cùng một căn bếp, trong cùng một lúc. Con chó đang trải nghiệm thích đáng một thế giới mà trong đó có một đồ chơi đang nằm trong tay một con người - nó là thật vì chỉ cần nghĩ đến việc nhai nó thôi là con chó đã chảy nước miếng rồi, và con chó *có thể* nhai được nó thật.

Trong thực tế kia - trong thực tế của tôi, thực tế của một con người - cái thanh đó thực sự là một cái bút vì tôi có thể cầm nó lên và viết.

Nhưng giờ giả sử tôi dắt con chó ra ngoài đi dạo và chúng tôi để cái thanh lại một mình trên bàn bếp. *Vào thời điểm đó*, nó là cái nào? Cái bút hay đồ chơi?”

Sam cười phá lên. “Tôi biết câu trả lời cho câu hỏi đó, tôi đã nghe ông nói rất nhiều lần rồi. *Vào thời điểm đó*, nó không là cái bút mà cũng không là đồ chơi - nó chỉ... không là cái gì cả, nó đang đợi để là một cái gì đó, nó đang sẵn sàng để là một cái gì đó. đức Phật gọi điều này là ‘tính không,’ hay tốt hơn nên gọi là ‘tiềm năng.’ Nếu con chó quay trở lại căn bếp, cái thanh đó *trở thành* đồ chơi. Nếu con người quay lại, cái thanh đó *trở thành* cái bút. Nhưng khi ở một mình, về bản chất, nó vẫn... chưa là cái gì cả.”

“Được rồi,” tôi mỉm cười. “Cứ giữ nguyên ý nghĩ đó nhé. Trên con đường thứ hai trong năm con đường, chúng ta đang quen với ý tưởng là cái bút đến từ phía chúng ta, từ một trong những hình ảnh nhỏ bé sáng chói thoát ra từ một hạt giống nghiệp bên trong tâm trí của chúng ta - một hạt giống mà có lẽ chúng ta đã gieo vào tuần trước khi chúng ta tốt với một người nào đó, cho họ mượn một cái bút chẳng hạn.

Nhưng trên con đường thứ ba - trên Con đường Thấy - nó mãnh liệt hơn rất nhiều, mãnh liệt đến vô hạn. Ý tôi là, Sam này, ngay lúc này... ngay khoảnh khắc này... tôi muốn bạn chỉ vào một thứ trong căn phòng này mà đến từ phía nó chứ không phải từ phía bạn.”

Sam giơ tay lên, duỗi thẳng ngón tay trở ra, nhìn quanh phòng và đột nhiên cười phá lên một lần nữa, rung cả đôi vai. “Chẳng có gì cả,” cô khúc khích. “Chẳng có gì để chỉ cả.”

“Được rồi - giờ giữ nguyên ý nghĩ đó nhé. Giữ tâm trí bạn ở cái ‘chẳng có gì để chỉ’ đó vốn đang bao quanh cả hai chúng ta ngay lúc này. Đó là những gì bạn thấy - nhưng ở một mức độ sâu hơn nhiều - trên Con đường Thấy. Đó chính là Thực tại Tối hậu, và có thể ở một khía cạnh nào đó, đó cũng chính là Chúa nữa. Cái thực tế là về bản chất thì không có cái gì là bất cứ thứ gì cả, có nghĩa rằng - với những hạt giống đúng - nó có thể là bất cứ thứ gì. Thế giới có thể *trở thành* thiên đường, cũng giống như cách cái thanh nằm trên bếp *trở thành* một cái bút.”

Tôi có thể nhìn thấy sự phấn khích trong mắt Sam, nhưng rồi cô ấy lại hơi nhăn mặt. “Thế... tất cả những cái này sẽ khiến Phil” (chồng cô ấy) “yêu thương tôi hơn, nhẹ nhàng với tôi hơn, mỗi khi tôi khó ở trong người như thế nào?”

“À... phải rồi,” tôi hơi giật mình và quay trở lại chủ đề chính. “Được rồi, đó mới chỉ là phần đầu của Con đường Thấy thôi, phần Thực tại Tối hậu. Sau khi 20 phút trôi qua, trong thời gian còn lại của ngày, bạn sẽ bắt đầu thấy tất cả những thứ tuyệt diệu khác. Một trong những thứ bạn thấy là bạn đã luôn ích kỷ đến như thế nào - tất cả chúng ta luôn ích kỷ đến như thế nào, trong tất cả mọi lúc. Tất cả mọi điều chúng ta từng làm, nói, hay nghĩ thực sự mang tính tư lợi đến như thế nào. Ngay cả khi chúng ta đang cầu nguyện, ngay cả khi chúng ta đang giúp đỡ người khác làm một việc gì đó, ngay cả khi chúng ta ngồi giải thích về các hạt giống với một người nào đó, thì chúng luôn luôn bị tiêm nhiễm bởi sự tư lợi: Tôi có thể thu được gì từ điều này?” ít nhất, trong 20 phút của

cuộc đời mình, bạn phải thấy thực tại tối hậu

Tôi ngừng lại và Sam nhìn lên trần suy tư. “Vậy thì tôi cho rằng, chúng ta có thể liên kết phần này với phần trước. Ý tôi là, việc thấy Chúa, hay chúng ta muốn gọi là gì đi nữa, chính là điều kiện cần để chúng ta thấy mình thực sự là ai.”

Nhận thức này khiến tôi kinh ngạc và chúng tôi lại im lặng một lúc nữa. “Về Phil thì cũng vậy,” Sam mớm lời cho tôi.

“Về Phil thì bạn phải nhận ra rằng điều thực sự đang diễn ra khi cậu ấy ích kỷ là cậu ấy còn không thực sự thừa nhận bạn bị ốm, chứ chưa nói đến việc giúp đỡ bạn. Bạn phải nhìn vào trong trái tim mình và xác định hạt giống đang tạo ra mức độ ích kỷ này, không chỉ ở Phil, mà còn ở trong chính bản thân bạn và trong tất cả chúng ta - trong tất cả mọi người trên khắp hành tinh. Tại sao tất cả chúng ta đều quá bám víu vào bản thân mình?”

Sam giải quyết vấn đề chậm chậm, từng bước một. “Nếu những điều chúng ta vừa nói là đúng thì chỉ tại con đường thứ ba - tại Con Đường Thấy - chúng ta mới trở nên hoàn toàn nhận thức được chúng ta tư lợi đến mức nào trong tất cả mọi điều mà chúng ta làm. Và bản chất của con đường thứ ba là chúng ta không thể chỉ được một thứ gì xung quanh chúng ta mà *không* đến từ phía chúng ta.”

Một tia sáng lóe lên trong mắt cô ấy. “Chính việc *biết* thế giới đến từ đâu là thứ bắt đầu kéo chúng ta ra khỏi căn bệnh ích kỷ vốn lan tràn trên khắp toàn cầu. Và chính việc *không biết* nó đến từ đó gieo các hạt giống để trở nên ích kỷ và nhìn thấy sự ích kỷ.

Phil không cho tôi sự chú ý mà tôi cần khi tôi ốm bởi vì...” Mắt cô mở to, “...vì *tôi* không hoàn toàn nhận thức được rằng anh ấy đến từ tôi, và chỉ từ tôi mà thôi.”

“Làm thế nào để sửa chữa điều đó?” Tôi hỏi nhanh.

“À, tôi nghĩ là không khó. Nếu lần sau anh ấy ích kỷ, tôi có thể đi vào nhà vệ sinh trong một hai phút và nghĩ về *bất cứ thứ gì* khác đang diễn

ra trong cuộc đời tôi. Tôi sẽ cố nghĩ xem tôi đang làm gì mà lại tạo ra và duy trì chuyện đó. Bởi mặc dù việc *không* nghĩ như thế, bản thân nó không phải là ích kỷ, nhưng nó là gốc rễ của ích kỷ: và nó là lý do tại sao tôi lại phải thấy sự ích kỷ xuất hiện xung quanh tôi.”

Tôi lại nhìn Sam một cách đầy tán thưởng và quyết định đẩy xa thêm một chút nữa. “Tuyệt vời, chúng ta có một kế hoạch rồi đấy! Nhưng nếu chúng ta muốn đi xa thêm một bước nữa...”

“Tôi sẵn sàng rồi,” cô reo lên.

“Tôi muốn nói là, việc sửa chữa tính ích kỷ của Phil bằng cách sử dụng các hạt giống là một chuyện. Nhưng từ những điều chúng ta vừa nói thì có vẻ như vấn đề còn lớn hơn thế nhiều. Cả thế giới đều ích kỷ - cả thế giới đều đang hành xử đầy tư lợi gần như trong suốt cả ngày. Làm thế nào chúng ta giải quyết chuyện đó?”

Sam nghĩ một lát. “Tôi cho rằng chúng ta có thể tổ chức một chiến dịch giáo dục... Ý tôi là chúng ta có thể đi khắp thế giới và dạy cho mọi người biết mọi thứ thực sự đến từ đâu. Khi đó, sự ích kỷ sẽ bị kiệt quệ vì mọi người đều nhận ra rằng mọi thứ đến từ họ; nếu họ muốn điều tốt đẹp xảy đến với mình, họ cần gieo các hạt giống cho điều đó; và cách duy nhất để gieo các hạt giống này là cung cấp cho người khác thứ mà bạn muốn cho bản thân mình. Đó chính là dấu chấm hết hoàn toàn cho sự ích kỷ.”

Tôi cười hùa theo vì cả hai chúng tôi đều biết rằng đấy chính là loại chiến dịch mà tôi dành khá nhiều cuộc đời mình cho nó.

“Mặt khác,” cô nói, kèm theo một nụ cười tinh nghịch, “chiến dịch đó sẽ có tác dụng tốt hơn nhiều nếu ông nghĩ về Đóa hoa ba - cách mà các hạt giống tạo ra những người xung quanh ông. Trong trường hợp đó, cách tốt nhất để thấy sự ích kỷ bị loại ra khỏi thế giới xung quanh ông là bản thân ông trở thành một tấm gương tốt: giải quyết mọi vấn đề trong cuộc sống của ông bằng cách sử dụng các hạt giống, và việc này sẽ lan tỏa ra mọi người xung quanh ông.” Cô nhìn tôi đầy ẩn ý.

“Tôi sẽ thử xem,” tôi nói.

Chúng tôi đứng lên và đi về phía cửa. “Ừ, ông không quên cái gì chứ?”  
Cô hỏi.

Tôi quay lại để xem mình có bỏ quên cái gì không.

“Không, không,” cô cười. “Chúng ta chưa hề nói đến con đường thứ tư và thứ năm.”

“À, vâng,” tôi vừa đi vừa nói. “Con đường bốn được gọi là Con đường Quen. Tức là bạn quen với những nhận thức mới về bản chất của các hạt giống và sử dụng những nhận thức đó để loại bỏ - mãi mãi - những cảm xúc tiêu cực cuối cùng của bạn: sự tức giận, đố kỵ, ham muốn, và tất cả mọi điều tương tự.”

“Vậy là theo một cách nào đó, những cảm xúc này chắc chắn phải dựa trên tính tư lợi ngu ngốc” - Sam lại một lần nữa nhìn ra được mối liên hệ và tôi thực sự bắt đầu hâm mộ cô. “Và tôi cho rằng con đường thứ năm không thực sự là một con đường - nó chỉ là nơi bạn đạt đến khi bạn hoàn toàn không ích kỷ bởi vì khi đến điểm đó rồi thì bạn sẽ không bao giờ *không* sử dụng các hạt giống để khiến mọi việc xảy ra trong đời mình nữa.”

Tôi gật đầu. “Người ta gọi nó là Con đường Không còn sự học hỏi hay đôi khi chỉ đơn giản là Niết bàn.”

Sam gật đầu. “Nghe hay đấy.”

## CÂU HỎI 55

*K*hi tôi nhìn lại mối quan hệ của mình, tôi cảm thấy hình như vợ tôi lúc nào cũng chỉ trích tôi - liên tục phàn nàn và gần như không bao giờ thừa nhận những việc tốt đẹp mà tôi làm, Phải tạo nghiệp gì để có một người trân trọng mình hơn?

Vâng, câu hỏi này cũng được hỏi tại Paris. Nhưng xin nói rõ, tôi là một người muốn ở Paris chứ không phải là người thường trú tại Paris. Chúng tôi tìm có để tổ chức các chương trình của Học viên Năng đoạn Kim cương ở đây dù cho việc đó không thật sự hợp lý về mặt tài chính. Tôi chỉ muốn được lây một chút sự duyên dáng và thanh lịch của nó mà thôi.

Dù thế nào thì nó cũng dẫn đến việc tôi đang ngồi với Marie-Elise và chồng cô, Georges, trên một ban công ở khu Montmartre, ngắm mặt trời lặn đang tỏa ra những tia sáng vàng mộc mạc và rực rỡ, xung quanh là bầu trời xanh loang loảng. Tháp Eiffel nằm ở phía dưới, bên trái chúng tôi - một cảnh tượng thành phố hoàn hảo như trong phim đang tự bày ra trước mắt.

“Như mọi khi,” tôi bắt đầu, “tất cả những điều này đều liên quan đến Cái Bút; và đến những viên kim cương. Chúng ta hãy bắt đầu với những viên kim cương.” Georges nhìn tôi đầy thắc mắc nhưng rồi yên lặng lắng nghe.

“Được rồi, khi công ty kim cương của chúng tôi ở New York trở nên lớn mạnh,” tôi nói, “thì vào một ngày tốt lành, chúng tôi có thể làm được khoảng 3.000 đồ trang sức. Chúng tôi chủ yếu xử lý những viên kim cương nhỏ xíu nên mỗi đồ trang sức có trung bình khoảng 10 viên.

Tức là chúng tôi sẽ cần mua 30.000 viên kim cương để hoàn thành các đơn hàng trong ngày hôm đó. Chúng tôi mua những viên kim cương này theo túi, tức là để mua được 30.000 viên kim cương đúng kích thước chúng tôi cần thì có thể chúng tôi sẽ phải nhặt ra 20.000 viên kim

cương khác không có kích thước mà chúng tôi cần ngày hôm đó.

Rồi, vậy là hôm nay chúng tôi phải mua 50.000 viên kim cương. Để có được 50.000 viên này, bạn có thể mua các túi (thực ra chúng tôi gọi là 'gói') 10.000 viên kim cương, mỗi túi từ năm nhà cung cấp khác nhau.

Tuy nhiên, không ai để 10.000 viên kim cương có màu giống hệt nhau vào trong túi cả. Khi sử dụng một lượng kim cương để làm một chiếc nhẫn thì chúng phải có màu giống hệt nhau, vì vậy để có được 10.000 viên kim cương thì chúng tôi thường sẽ phải mua một gói 12.000 viên.

Trong số 12.000 viên đó có rất nhiều viên bị sứt, bị thủng, hoặc có chấm đen, vì vậy chúng tôi cần lấy thêm 3.000 viên nữa: tổng cộng là 15.000 viên mỗi gói trong 5 gói đó. Sau đó, một người sẽ phải ngồi xuống, nhặt từng viên kim cương nhỏ xíu đó lên - từng viên một - và quyết định xem màu sắc và độ trong đã phù hợp hay chưa.

Như vậy, để hoàn thành các đơn hàng cho ngày hôm đó, cả một tầng nhà chật kín người sẽ phải nhặt lên và kiểm tra gần 75.000 viên kim cương nhỏ xíu, một tay cầm một cái nhíp sắc còn tay kia cầm kính soi."

Việc này đã khiến Marie-Elise phải thốt lên, "Trời ơi!"

"Giả sử rằng số lượng những viên kim cương không đạt chất lượng trong bất cứ gói nào là khoảng một phần ba. Nhân viên mua hàng sẽ thương thảo với nhà cung cấp về gói kim cương, lấy một viên mẫu rồi quyết định tỷ lệ phần trăm những viên kim cương không đạt chất lượng mà chúng tôi được phép từ chối và trả lại. Sau đó, nhân viên mua hàng đến gặp người giám sát phân loại và bảo với người đó rằng hãy nói với những nhân viên phân loại lấy ra một phần ba số kim cương bị sứt, có chấm đen, hoặc có ánh vàng.

Một nhóm lớn những người phân loại sẽ ngồi cạnh một chồng 75.000 viên kim cương trong gần như cả ngày, nhặt chúng lên, từng viên một, và từ chối 25.000 viên. 25.000 viên đó sẽ được cho vào những gói riêng để trả lại cho nhà cung cấp; còn 50.000 viên sẽ được cho vào



một gói mà sẽ được đưa đến khu để những gói đã được lựa chọn, rồi từ đó, chúng đi đến nhà máy trang sức ở tầng dưới.

Tuy nhiên, đôi khi, một người nào đó, do mắt bị nhòe sau khi nhìn chăm chăm vào hàng ngàn viên kim cương trong suốt vài tiếng liên tục, đã bất cẩn đặt những Viên Kim Cương Tốt trở lại hộp đựng những Viên Kim Cương Cần Phân Loại. Người giám sát phân loại, do nhầm lẫn, tiếp tục đưa cái gói chứa toàn những viên trong suốt, không bị sứt mẻ chút nào này lại cho chính những người vừa phân loại nó xong và bảo họ lấy ra một phần ba số kim cương - những viên màu vàng hoặc bị sứt.

Và các bạn biết chuyện gì xảy ra không?” Tôi kết luận.

Georges gơ tay. “Rõ ràng mà! Những người phân loại sẽ xem một vài viên đầu và ngay lập tức nhận ra rằng chúng đều có chất lượng tốt, và họ sẽ báo cho người giám sát về sai sót này.”

“Không phải đâu,” tôi nói. “Họ sẽ xem lại toàn bộ 50.000 viên mà họ vừa mới kiểm chứng là hoàn hảo một lần nữa, họ sẽ loại ra một phần ba bị sứt và có màu vàng một lần nữa. Và nếu bạn lại đưa cho họ những viên đó, họ sẽ một lần nữa loại ra một phần ba khác.”

Marie-Elise dần trở nên mất kiên nhẫn - có lẽ trong tâm trí cô đang phàn nàn, “Thế chuyện này thì có liên quan gì đến vấn đề của Georges?”

“Được rồi. Vậy là trong công ty kim cương, chúng tôi đã nghĩ ra một cái tên cho hiện tượng này: chúng tôi gọi nó là ‘sự tương đối hóa.’ Bạn có thể tìm thấy ý tưởng này trong các bộ kinh Tây Tạng cổ.

“Đó là gì?” Georges hỏi.

“Những cuốn sách thiêng này nói rằng nếu một người đi vào trong một căn phòng có mười người thì trong vòng một giờ, người đó sẽ thích ba người trong số này; người đó sẽ không thích ba người khác; và người đó sẽ cảm thấy trung lập về bốn người còn lại.

Bạn sẽ luôn không thích 3 người trong số 10 người mà bạn gặp; vì vậy, đó không phải là họ

Nhưng khi bạn lấy mười người mà người đó thích rồi đặt họ vào

trong một căn phòng khác, thì một lần nữa, người đó sẽ thích ba người trong số những người mà người đó đã thích từ trước; người đó sẽ *không thích* ba người trong số những người mà người đó đã thích từ trước; và người đó sẽ quyết định rằng bốn người trong số những người mà người đó đã thích từ trước không thể này mà cũng chẳng thể kia.”

Marie-Elise hiểu ra trước. “Điều này là hợp lý,” cô nói, “nếu cách nhìn của bạn về cả 10 người trong phòng - trong *cả hai* phòng - thực sự đều đến từ bạn. Nó cũng giống như những người phân loại kim cương vậy. Không phải là một phần ba số kim cương trong gói kém chất lượng; mà trong tâm trí của những người phân loại có một thứ gì đó khiến họ coi một phần ba số kim cương trong *bất kỳ* gói nào đều kém chất lượng, ngay cả khi họ vừa mới kiểm định xong là tất cả số đó đều chuẩn.”

“Tốt lắm,” tôi nhảy vào. “Và đó cũng là chuyện xảy ra khi chúng ta trải qua một ngày cùng người bạn đời. Nếu trong tâm trí, chúng ta có những hạt giống để thấy một phần ba những điều người kia nói hoặc làm là khó chịu thì chúng ta sẽ thấy như vậy - và chúng ta sẽ phàn nàn về chúng với những lý do xác đáng. Và nếu đột nhiên người kia đồng ý ngừng làm hay nói những điều khiến chúng ta thấy khó chịu thì ngày mai, chúng ta sẽ lại tìm thấy một phần ba những điều khó chịu khác. Không phải là chúng ta phàn nàn sai; chúng ta thực sự thấy 33% trong số tất cả những điều về người kia là đáng để phàn nàn.”

Marie-Elise liếc một cái nhìn có chút tự mãn sang Georges nhưng cậu không mắc bẫy. “Nhưng *tại sao* cô ấy liên tục thấy khó chịu về 33% con người tôi?”

“À,” tôi mỉm cười. “Dễ thôi mà. Trong số những điều *cô ấy* đang làm hoặc nói có một phần nào đó - 5% chẳng hạn - gây khó chịu cho người khác. Điều đó gieo các hạt giống mà phát triển thành việc thấy khó chịu về 33% trong số tất cả những điều *bạn* làm.”

Lần này đến lượt Georges liếc nhìn vợ mình. Tôi phải nhanh chóng định hướng lại luồng suy nghĩ này, nếu không chúng tôi sẽ gặp vấn đề

Phô mai dát lò mát.

Vấn đề Phô mai dát lò gợi lại một câu chuyện tôi được nghe từ một người đồng nghiệp ít tuổi hơn. Lúc mà cô ấy sinh, mẹ cô đang tham gia một nhóm kiểu như nhóm thời đại mới - mới nói đến đây tôi đã cảm thấy mình rất già rồi vì vào thời điểm đó, tôi có biết về nhóm đó, trong khi người đang đứng trước mặt tôi lúc này, người mà vào thời điểm đó chỉ là một tia sáng trong mắt bố mẹ cô, giờ đã là một phụ nữ hoàn toàn trưởng thành.

Dù sao thì mẹ cô cũng đã từng giúp nấu nướng trong nhà thầy của họ. Ông đến từ Ấn Độ. Như mọi khi, luôn có một sự cạnh tranh nhất định diễn ra giữa các đệ tử, ai cũng muốn là người nấu được món ăn mà thầy thích nhất.

Do đó, mẹ cô đi xuống cầu thang, tay cầm một đĩa phô mai dát lò nóng hôi hổi cho vị thầy của mình, nhưng khi đến bậc cuối cùng, bà bị trượt chân và hất cả cái đĩa xuống sàn.

“Đó là nghiệp của bà đó!” Một người đệ tử cạnh tranh với bà cười với vẻ thỏa mãn.

Vị thầy bước đến chỗ người phụ nữ này, nhắc chân, dẫm lên ngón cái của bà, rồi mỉm cười. “Đó là nghiệp của bà đó!” Ông nói.

Có một cảnh báo nhỏ ở đây. Một khi bạn bắt đầu học về những hạt giống, đừng để nó đưa bạn vào trong Trò chơi Nghiệp. “Trò chơi Nghiệp” tức là Georges nói với vợ mình - hoặc bằng ngôn từ hoặc chỉ trong suy nghĩ - rằng do mọi thứ mà cô ấy nhìn thấy ở cậu thực ra đều đến từ cô ấy nên đó hoàn toàn là vấn đề của cô ấy, và cậu ấy không có nghĩa vụ phải lắng nghe bất kỳ lời khuyên nào mà cô ấy cho cậu để cậu trở nên tốt hơn. Marie-Elise cũng có thể chơi chính trò chơi đó, nói với Georges rằng vào bất kỳ lúc nào cũng luôn có 33% cậu ấy thực sự đáng bị phàn nàn.

Vậy là tôi nhảy vào cùng với Cái Bút. “Giờ làm thế nào chúng ta có thể chấm dứt cái vòng lẩn quẩn này, cái vòng phản hồi nhỏ bé này? Georges

không hề có 33% khó chịu, hay 90% khó chịu, hay 10% khó chịu, cũng như cái gói toàn các viên kim cương trong suốt không hề có bất kỳ viên vàng nào. Chúng ta phải tìm ra một cách thức hữu hiệu để Marie-Elise có thể dùng gieo những hạt giống gây ra 33% khó chịu này.

Chúng ta có thể giải quyết nó thông qua điều đầu tiên trong Bốn Đóa hoa,” tôi gợi ý...

“Tức là,” cô nói, “tôi phải dùng làm với người khác những điều Georges đang làm với tôi. Tôi phải thực sự cẩn thận không nói hay làm bất kỳ điều gì gây khó chịu hết, và việc này sẽ làm tắt các hạt giống khiến tôi nhìn thấy những điều khó chịu ở Georges.”

“Phải,” tôi đồng ý, “và đó là một phương án. Còn phương án nào khác không? Điều thứ hai trong Bốn Đóa hoa thì sao?”

“Nó nói về thói quen,” Georges xen vào. “Nếu đã bắt đầu thấy bất kỳ cái gì cũng có 33% là khó chịu thì sẽ tiếp tục nhìn thấy những thứ khác có 33% là khó chịu dù cho có thực sự là như thế hay là không.”

Với từ *thực sự*, cả Marie-Elise và tôi đều trợn mắt với Georges. Bạn có thể tự hiểu phải không?

“Tốt,” tôi tán đồng. “Điều tôi đang muốn nói là một khi chúng ta nhận ra chính tâm trí chúng ta đã buộc chúng ta thấy *mọi thứ* đều có 33% khó chịu thì chúng ta có thể thử chống lại thói quen đó bằng một thói quen khác.”

“Như thế nào?” Cô hỏi.

“Đơn giản thôi,” tôi nói. “Khi tôi còn nhỏ, tôi từng hát trong một dàn hợp xướng. Người chỉ đạo thuộc tuýp người giống như một người bà ngọt ngào, sẽ lấy ra các bài hát cổ và bắt chúng tôi học chúng - chẳng hạn như toàn bộ bài *Messiah* của Handel. Nhưng còn có một bài hát mà Judy Garland đã khiến nó trở nên nổi tiếng...”

“Ý ông là cô bé trong bộ phim *Phù thủy xứ Oz* hồi xưa,” Marie-Elise mỉm cười.

“Phải. Dù sao thì bài hát đó có tên là *Hãy tìm kiếm đường viền bạc*. Nó

lỗi thời khủng khiếp nhưng nó cũng khá sâu sắc. Giai điệu chính như sau:

*Tôi đã tìm thấy một điểm nhìn  
Để làm dịu bớt công việc cực nhọc hàng ngày;  
Vì vậy tôi sẽ liên tục lặp lại trong tâm trí mình,  
Hãy tìm kiếm đường viền bạc.*

Nhìn thấy hai cái nhìn trống rỗng, tôi nhận ra rằng mình phải giải thích một chút, vì có sự khác biệt giữa tiếng Anh và tiếng Pháp. “Ý tưởng ở đây là bạn có thể bị mắc kẹt trong một cơn bão và bầu trời có thể bị che phủ bởi những đám mây đen báo điềm gở, nhưng nếu bạn nhìn kỹ hơn, bạn sẽ luôn luôn có thể nhìn thấy một đám mây đen có đường viền màu vàng hoặc màu bạc vô cùng đẹp đẽ, vì mặt trời vẫn đang tỏa sáng sau những đám mây và tìm cách xuyên qua chúng.

Luôn luôn có một điều vô cùng đẹp đẽ trong con người Georges và trong gần như bất kỳ tình huống nào khác. Chúng ta chỉ phải tạo thói quen tập trung vào 67% những viên kim cương trong suốt thuần khiết thay vì 33% những viên kim cương vàng mà thôi.”

“Nghe không giống kiểu hạt giống lắm,” Georges cầu nhàu. “Nghe giống như kiểu ‘Hãy suy nghĩ tích cực’ hơn. Tôi nghĩ chúng ta đang cố tránh việc học cách đương đầu với điều xấu thay vì đơn giản là đảm bảo nó không bao giờ xảy ra ngay từ đầu.”

Tôi nghĩ một lát. “Đúng vậy, tôi thừa nhận là nó nghe như thế thật. Nhưng cái tôi đang muốn nói đến ở đây là Đóa hoa hai. Chúng ta vốn đã thấy một phần nhất định trong những điều mà người bạn đời của chúng ta nói hoặc làm là khó chịu rồi. Ngay cả khi người đó thôi không làm những điều mà chúng ta thấy khó chịu nữa thì ngày mai chúng ta sẽ vẫn thấy cùng một lượng khó chịu đó trong những điều mà người đó nói hoặc làm vì đó là lượng hạt giống xấu chúng ta có trong tâm trí mình.

Nhưng ngay cả khi chúng ta có một ngày tồi tệ với người bạn đời của mình thì vẫn có những điều thực sự tốt đẹp về họ mà chúng ta thực sự

cảm thấy bị cuốn hút - đó là lý do tại sao chúng ta chọn họ là người bạn đời của mình ngay từ đầu.”

Georges và Marie-Elise trao cho nhau một cái nhìn gắn bó mà chỉ người Pháp mới biết cách làm. Mọi thứ đã trở nên tốt đẹp hơn rồi.

“Vì vậy, chúng ta chỉ cần nắm chặt lấy tâm trí của chúng ta - giống như nắm chặt lấy một con voi rừng vậy - và vật lộn với nó một lúc, buộc nó tập trung vào một số điều đẹp đẽ ở trong người bạn đời của chúng ta, thay vì vào những điều mà ngay lúc này chúng ta đang thấy chúng thật khó chịu. Thực ra, kiểu vật lộn này chính là ‘thiền: học cách *hướng* những ý nghĩ của chúng ta vào nơi mà *chúng ta* muốn chúng đến, thay vì để chúng lang thang đến nơi mà *chúng* muốn đến.”

Trong một vài ngày đầu tiên, đây sẽ là một bài tập khá nhân tạo. Một phần ba người bạn đời của chúng ta, phần đang làm và nói những điều khó chịu, vẫn rất mạnh và thu hút toàn bộ sự chú ý của chúng ta. Nhưng mỗi khi chúng ta nhìn thấy một điều tiêu cực, hãy sử dụng nó để nhắc nhở chúng ta nghĩ về những điều tích cực - về đường viền bạc; và thực sự là có rất nhiều đường viền bạc ở đó.

Mỗi khi chúng ta liếc thấy một điều chúng ta thích ở người bạn đời của mình là nó gieo một hạt giống vào tâm trí của chúng ta, dù cho hạt giống đó vẫn còn nhỏ và yếu so với sức mạnh của thứ được gieo khi chúng ta cảm thấy một sự khó chịu lành mạnh.

Mặc dù vậy, Đóa hoa hai nói rằng ngay cả hạt giống nhỏ yếu này cũng sẽ nở ra thành một thói quen. Trong một vài ngày, mỗi ý nghĩ gây khó chịu mà chúng ta có về người bạn đời của mình sẽ kích hoạt một ý nghĩ thứ hai, ý nghĩ tìm kiếm một điều đáng trân trọng về người đó. Mỗi hạt giống tốt sẽ đóng góp để tạo thành thói quen gieo thêm các hạt giống tốt nữa. Và chẳng mấy chốc mà chúng ta sẽ quay trở lại với những ngày đầu tiên yêu nhau, khi chúng ta - *thực sự* - chỉ nhìn thấy vẻ đẹp trong con người đối phương.”

Đến lúc này thì Georges đã vòng tay qua vai của Marie-Elise rồi và cả

hai đều trông khá mơ màng. Nhưng cô ấy còn một vấn đề cuối cùng.

“Tôi đã hiểu, nhưng chẳng phải những hạt giống gây khó chịu cũng đang tạo ra thói quen gây khó chịu hơn sao? Tại sao những hạt giống trân trọng yếu hơn lại tạo thành thói quen tốt hơn những hạt giống gây khó chịu mạnh hơn?”

“Bởi vì chúng được dựa trên sự thực,” tôi nói và đứng dậy. Nhưng Georges nắm lấy cánh tay tôi và kéo xuống.

“Chính xác thì nó diễn ra như thế nào?” Cậu hỏi. Tôi gật đầu.

“Được rồi, đây là một trong những khoảnh khắc cảm động nhất trong toàn bộ sự nghiệp của một nhà sư ở một tu viện Tây Tạng. Chúng tôi dành khoảng 25 năm để liên tục học tập, thiền, và tranh luận, rồi cuối cùng chúng tôi phải trải qua vài tuần kiểm tra vấn đáp cực kỳ khắc nghiệt trước tất cả những nhà sư trong tu viện của chúng tôi. Vào thời điểm đó, trong tu viện của tôi có hơn một ngàn nhà sư.

Nếu bạn qua được bài kiểm tra cuối cùng thì bạn sẽ được nhận một chiếc mũ geshe màu vàng to đùng, trông như mũ của một chiến binh Hy Lạp cổ vậy. Thực ra, vào ngày kiểm tra cuối cùng, họ sẽ phát những chiếc mũ đó cho tất cả mọi người, kể cả nhà sư nhỏ tuổi nhất trong tu viện.

Tất cả mọi người đều đội một chiếc mũ và rồi sẽ có người đứng lên hỏi bạn câu hỏi cuối cùng của cuối cùng trong 25 năm học tập của bạn. Và câu hỏi đó lần nào cũng giống nhau.”

“Câu hỏi đó là gì vậy?” Marie-Elise hỏi.

“Họ sẽ hỏi bạn, ‘Liệu có lúc nào có một cái kết cho sự đau khổ trên toàn thế giới này không?’”

“Thế câu trả lời là gì?” Georges hỏi.

“Câu trả lời là ‘Có!’

Và rồi họ sẽ hỏi bạn, ‘Tại sao?’ Và bạn sẽ luôn trả lời rằng, ‘Vì sự thật mạnh hơn lời nói dối’ - tức là, sớm hay muộn, tất cả mọi người trên thế giới cũng sẽ hiểu ra rằng cách duy nhất để có được những điều họ muốn


là giúp những người khác có được nó trước. Khi đó, lời nói dối của sự ích kỷ, thứ chưa bao giờ có tác dụng, sẽ bị lật đổ.

Sau đó, tất cả mọi người sẽ cùng bỏ chiếc mũ geshe ra khỏi đầu, ném đi như trò ném đĩa bay, và hét lên thật to để chúc mừng! Thật tuyệt vời!”

“Thật tuyệt vời!” Họ đồng ý.



## CÂU HỎI 56

 ối quan hệ của chúng tôi đã bị trục trặc trong một khoảng thời gian khá dài rồi, Cứ mỗi tháng trôi qua, nó lại trở nên ngày càng căng thẳng. Nhưng chúng tôi thực sự yêu nhau và chúng tôi muốn nó kết thúc tốt đẹp, Tôi đang nghĩ là chúng tôi có thể đi gặp chuyên gia tư vấn - ông nghĩ sao ?

Câu hỏi này đến trong một chuyến đi tản bộ dọc theo các vách đá nhìn ra một bờ biển dài, sóng nhấp nhô, bên ngoài Lima, Peru. Tôi đang bước đi giữa một bên là Estrella còn bên kia là Carlos, người bạn đời của cô. Tôi có thể cảm nhận được sự căng thẳng của Carlos khi Estrella lên tiếng; với câu hỏi này thì thông thường, tôi có thể nói rằng đã có một vết thương tồn tại dai dẳng giữa họ trong một thời gian dài rồi.

“Nhưng,” Carlos phản đối ngay lập tức, “làm thế nào chúng tôi biết được liệu chuyên gia tư vấn đó có tốt hay không? Tất cả những chuyên gia mà tôi từng gặp đều chỉ vừa mới vượt qua cuộc ly hôn của chính họ. Làm thế nào chúng tôi biết được họ sẽ không lấy tiền của chúng tôi và khiến mọi chuyện còn tồi tệ hơn bây giờ nữa?”

Chuyện này đưa đến một thứ mà tôi thích gọi là “Phép thuật của những giáo viên tính không.” Và đây lại là một cơ hội tốt nữa để nói về điều thứ ba trong Bốn Đóa hoa, một điều thực sự rất quan trọng.

“Vậy là các bạn muốn đi tìm một chuyên gia tư vấn hôn nhân,” tôi bắt đầu. “Ở trên mạng hoặc bằng cách hỏi mọi người đúng không? Tuy nhiên... các bạn có thực sự tìm họ không?”

Carlos và Estrella đã tham dự đủ các lớp mà tôi đang tổ chức ở Đại học Thái Bình Dương gần đó nên họ biết câu trả lời. “Không hẳn,” Estrella nói. “Vì chẳng có ai để tìm cả.”

“Sao lại thế?”

Carlos hỏi tiếp. “Họ đến từ bạn, từ những hạt giống trong tâm trí bạn. Không phải là chuyên gia tư vấn hôn nhân sẽ đứng trước cửa văn phòng

rồi bạn đi vào và bắt đầu nói chuyện với họ. Từ cuối hành lang bên ngoài văn phòng của họ, một hình ảnh chuyên gia tư vấn hôn nhân nhỏ xíu sẽ thoát ra khỏi tâm trí bạn. Đến khi bạn đi vào hành lang đó và đứng trước cửa thì một hình ảnh chuyên gia tư vấn hôn nhân lớn hơn nhiều sẽ thoát ra khỏi tâm trí bạn.

Có một ảo giác về việc đi vào hành lang, nhưng thực sự, tâm trí bạn đang đẩy ra những chuyên gia tư vấn ngày càng lớn hơn cho đến khi bạn đứng ngay trước mặt họ và bắt tay họ.

Vì vậy, chúng ta có thể nói rằng bạn không *tìm* một chuyên gia tư vấn hôn nhân, phải vậy không? Bạn *tạo ra* một chuyên gia tư vấn hôn nhân. Cũng như tạo ra người bạn đời vậy.”

“Đúng thế,” họ đáp, đồng thanh.

“Vậy là bạn tạo ra con người đó; nhưng liệu có phải bạn cũng tạo ra cả lời họ nói không?”

“Tôi cho là có,” Estrella nói, rõ ràng là đang nghĩ về chuyện đó. Nhưng rồi một thoáng nhăn nhó xuất hiện trên trán cô.

“Chúng tôi đi đến gặp chuyên gia tư vấn hôn nhân để họ có thể giúp hôn nhân của chúng tôi tốt đẹp hơn,” cô nói.

“Đúng thế.”

“Và nếu họ *tư vấn* cho hai chúng tôi, thì về lý mà nói, họ phải biết một điều gì đó mà chúng tôi hiện đang không biết.”

“Lại đúng nữa.”

Carlos cũng nhìn ra vấn đề. “Thế... làm thế nào tôi có thể tạo ra một chuyên gia tư vấn hay một giáo viên biết nhiều hơn tôi, nếu họ đến từ tôi?”

“Quy luật nghiệp hai,” tôi trả lời.

Estrella vẫn còn nhớ. “Các hạt giống luôn luôn phát triển, một cách vô cùng mạnh mẽ, vào lúc chúng mở ra.”

“Phải. Giả sử rằng tôi gieo một hạt giống để có một giáo viên bằng việc chia sẻ một kỹ năng mà tôi biết với một đồng nghiệp ở văn phòng -

có thể là tôi giúp họ học cách sử dụng một chương trình máy tính nào đó, hay một ứng dụng nào đó trên điện thoại của tôi. Hạt giống mà tôi vừa gieo này sẽ nhân lên rất nhiều ở sâu bên trong tâm trí tôi, cho đến khi cuối cùng nó mở ra và nở hoa - thành một giáo viên hoặc một chuyên gia tư vấn hôn nhân.”

“Vậy tức là chúng tôi *thực sự* cần đến gặp một chuyên gia tư vấn hôn nhân,” Estrella kết luận, kèm theo một nụ cười.

Nhưng Carlos đã đi trước cô một bước. “Tôi không hiểu nó diễn ra như thế nào. Ý tôi là, nếu hạt giống của việc cố gắng chia sẻ điều bạn biết với một người khác mà đủ mạnh thì nó không thể chỉ đơn giản là nở rộ trong tâm trí của chính chúng tôi và khiến chúng tôi đột ngột nhận ra chúng tôi cần làm gì để sửa chữa mối quan hệ của mình sao? Tại sao nó lại phải quay lại với chúng tôi một chuyên gia tư vấn hôn nhân kia chứ?”

Tôi gật đầu. “Một câu hỏi rất hay đấy. Nó đi sâu vào ý tưởng về khuôn mẫu và phương tiện. Đúng là những hạt giống mà chúng ta gieo bằng cách chia sẻ một điều gì đó mà chúng ta biết với một người khác có thể - ở mức độ thường xuyên hơn là bạn có thể tưởng tượng - quay trở lại một cách đơn giản dưới dạng một ý tưởng mới trong đầu chúng ta: một nhận thức mới về việc làm thế nào chúng ta có thể hòa hợp với người bạn đời.

Nhưng cái cách mà một hạt giống đến từ việc chia sẻ được gieo ngụ ý rằng trong rất nhiều trường hợp, luôn có một khuôn mẫu trong cách nó mở ra và nở hoa. Trong trường hợp học một điều mà chúng ta cần biết thì khuôn mẫu thường là nó quay trở lại với chúng ta thông qua một người khác - thông qua một giáo viên.

Đúng là chúng ta đang tạo ra một giáo viên, và sự phát triển vô cùng mạnh mẽ của hạt giống ban đầu đang tạo ra những ý tưởng mà họ chia sẻ với chúng ta, những ý tưởng mà bản thân chúng ta sẽ chẳng bao giờ tự nghĩ ra được. Nhưng khuôn mẫu này phổ biến đến nỗi thứ chúng ta

học được đa phần sẽ quay trở lại với chúng ta thông qua một phương tiện - phương tiện của giáo viên.

Hãy coi phương tiện này như một hệ thống phân phối, như cái gói hàng đựng cái thứ chúng ta mua trên mạng, từ cửa hàng đến cửa nhà chúng ta.

Carlos mỉm cười. “Nhưng công cụ này - người giáo viên mà hạt giống nở hoa thông qua đó - cũng đến từ một hạt giống mà.”

“Điều đó cũng đúng,” tôi thừa nhận. “Điều này đưa chúng ta đến với Đóa hoa ba. Chúng ta không chỉ muốn một chuyên gia tư vấn hôn nhân, chúng ta muốn một chuyên gia tư vấn hôn nhân biết họ đang nói gì. Chúng ta đang tạo ra người đó, để người đó xuất hiện trong thế giới xung quanh chúng ta: đó là Đóa hoa ba. Nhưng một phần khác của Đóa hoa ba là chúng ta cũng đang tạo ra những lời nói của họ nữa - những từ ngữ đi vào tai chúng ta từ thế giới bên ngoài.

Vậy là việc một chuyên gia tư vấn hôn nhân có thực sự *giúp ích* được gì cho chúng ta hay không cũng đến từ chúng ta. Đó chính là nội dung của phần chiếc xe ô-tô và những tính năng bổ sung.”

Một thoáng im lặng. “À, tôi không nhớ phần đó trong bài diễn thuyết của ông,” cuối cùng Estrekka cũng lên tiếng.

Tôi nghĩ ra một ví dụ cho họ. “Thế nếu bạn không có người yêu,” tôi hỏi, “thì bạn làm sao để tìm ra một người? Ý tôi là theo hệ thống Năng đoạn Kim cương ấy?”

“À, ông không tìm họ,” Carlos nói. “Ông *tạo ra* họ.”

“Phải,” tôi xác nhận. “Thế làm thế nào bạn *tạo ra* họ?”

“À, ông có thể gieo một hạt giống bằng cách ‘nhận nuôi’ một cụ già trong nhà dưỡng lão - bằng cách đến thăm họ thường xuyên, một hai tuần một lần. Việc đến đó để bầu bạn với họ gieo một hạt giống để người yêu của bạn xuất hiện trong đời bạn, mang đến cho bạn sự bầu bạn.”

“Phải. Vậy bạn thấy rồi đấy, nó cũng giống như đặt hàng một chiếc xe

ô-tô mới. Bạn sẽ phải tìm ra các tính năng mà bạn muốn có trong chiếc xe: bạn muốn chiếc xe được sơn đỏ hay xanh; bạn thích loại âm thanh nào; bạn có định đặt hàng tai nghe điện thoại không?

Việc tìm người yêu cũng vậy; bạn sử dụng Đóa hoa ba để tạo ra tất cả những phẩm chất mà bạn muốn họ có: chung thủy, tinh tế, quan tâm. Mỗi phẩm chất này có hạt giống riêng của nó và chúng tách biệt với hạt giống mà chỉ giúp tạo ra người yêu cơ bản hay mẫu xe ô-tô cơ bản.”

Carlos liên hệ trở lại với cuộc hôn nhân của họ: “Vây việc tạo ra một chuyên gia tư vấn hôn nhân sẽ cho chúng tôi lời khuyên là một chuyện, còn việc tạo ra một chuyên gia sẽ cho chúng tôi lời khuyên *tốt* lại là một chuyện khác.”

“Phải. Việc bạn chia sẻ kiến thức mà bạn có với những người khác - dạy một người khác ở công ty điều mà bạn biết cách làm ngay cả khi có thể sau này họ sẽ cạnh tranh với bạn - chính là hạt giống tạo ra người giáo viên. Còn việc bảo đảm rằng cái người ở công ty kia biết cách làm *như bạn biết* mới là hạt giống để có được một chuyên gia tư vấn hôn nhân có tất cả phẩm chất cần thiết: người mà sẽ cho bạn lời khuyên tốt.


Giờ thì hãy nói cho tôi biết,” tôi kết luận. “Hai bạn có nên đến gặp một chuyên gia tư vấn hôn nhân hay không?”

Họ cùng nhau trả lời tôi. “Nếu đó là một chuyên gia mà chúng tôi gieo thì được. Nếu không thì không.”

Được rồi.

# CHUNG THỦY

## CÂU HỎI 57

 ần đây tôi phát hiện ra rằng người yêu tôi đang lừa dối tôi, Tôi cảm thấy sụp đổ và không biết phải làm gì nữa - tôi nên chia tay hay nên tin lời anh ấy là anh ấy yêu tôi và sẽ không để điều này tiếp diễn nữa? Dù cho tôi lựa chọn điều gì đi nữa thì tôi cũng cảm thấy vô cùng hoang mang.

Câu hỏi này, cũng như các biến thể của nó, thật buồn, lại là một trong những câu hỏi tôi nhận được nhiều nhất. Nó nêu lên rất nhiều vấn đề, nhưng bởi vì chúng ta đang ở trong chủ đề Bốn Đóa hoa nên chúng ta hãy xem xét nó theo khía cạnh này. Tôi nghĩ chúng ta hãy đặc biệt lưu ý đến Đóa hoa bốn, điều mà chúng ta vẫn chưa có dịp nói đến.

Vậy là, tôi đang bước đi xuyên qua một bãi cỏ xanh trong một khu nghỉ dưỡng nhỏ ở Malaysia gần một nơi có tên là Jonor Bahru. Đây là một thành phố nằm trên một trong những con đường nối từ Malaysia đến Singapore. Người Singapore thường đến đây để nghỉ mát, còn chúng tôi đang tổ chức một khóa tu cuối tuần với chủ đề tìm ra niềm đam mê của mình trong cuộc đời. Yiling đang hỏi tôi câu hỏi này; chúng tôi có thể nhìn thấy chòng cô ấy, Lee, đang ngồi ở bàn trong một nhà hàng ngoài trời gần đó - cậu ấy biết chúng tôi đang tìm cách giải quyết vấn đề này.

“Trong cuộc đời một con người có những khoảnh khắc then chốt,” tôi bắt đầu. “Những khoảnh khắc quyết định, thời điểm mà một điều gì đó có thể đi theo một trong hai cách và quyết định toàn bộ phần đời còn lại của chúng ta.”

“Đây đúng là có cảm giác như một trong những khoảnh khắc đó,” Yiling tán đồng.

“Nhưng thậm chí còn có những khoảnh khắc then chốt hơn,” tôi bổ

sung, “chẳng hạn như khoảnh khắc vào lúc tận cùng của cuộc đời. Tôi nghĩ nếu chúng ta nhìn vào một vài phút then chốt đó, chúng ta có thể thu được một nhận thức nào đó về việc bạn nên làm gì với Lee trong những tuần sắp tới.”

“Nghe thật lạ lùng,” Yiling nói, “nhưng tôi đang rất tuyệt vọng, vậy nên được rồi, chúng ta làm thế đi.”

“Được. Bạn biết về Bốn Đóa hoa phải không?”

“Vâng,” cô nói. “Ông đã nói về chúng ở Singapore năm ngoái. Có bốn cách để một hạt giống mở ra và dâng những bông hoa của nó cho cuộc đời của chúng ta.”

“Phải. Tôi muốn cùng bạn đi vào Đóa hoa bốn và xem làm thế nào chúng ta có thể sử dụng nó để quyết định bạn nên đi đường nào tại ngã tư đường mà bạn phải đối mặt vào tháng này, cùng với Lee.”

“Tuyệt vời, cảm ơn ông.”

“Được rồi, vì Đóa hoa bốn là một trong những điều khó nắm vững nhất nên chúng ta hãy bắt đầu từ đầu. Ngay lúc này, khi chúng ta đang đi trên bãi cỏ này, chúng ta có đang gieo bất kỳ hạt giống nào không?”

“Tôi nghĩ là có,” Yiling nói. “Ý tôi là, chúng ta đang tìm cách giải quyết một vấn đề khá nghiêm trọng. Nếu thành công thì nó sẽ có ý nghĩa rất nhiều với cuộc sống của hai con người trong những năm sắp tới. Chắc chắn việc này sẽ gieo những hạt giống mạnh, những hạt giống tốt.”

“Phải. Giờ, trong mười bước vừa qua trên bãi cỏ này, khi chúng ta đã đang nói về vấn đề này rồi thì chúng ta đã gieo được bao nhiêu hạt giống?”

“À, tôi biết rằng trong một giây sẽ gieo được 65 hạt giống, cứ cho là bước một bước mất một giây thì chúng ta đã gieo được hơn 600 hạt giống rồi.”

“Phải. Giờ thì Quy luật nghiệp hai nói rằng những hạt giống đó sẽ nhân lên trong khoảng thời gian chúng ở bên trong ‘mảnh đất’ tâm trí - cho đến khi chúng mở ra và chín. Cứ 24 tiếng trôi qua là chúng lại tăng

lên gấp đôi.”

“Tôi hiểu,” Yiling nói.

“Và khi chúng sẵn sàng để mở ra,” tôi hỏi, “thì mỗi giây có bao nhiêu hạt mở ra?”

“Cũng là 65,” cô trả lời. “Cuộc đời chúng ta giống như một bộ phim, các hạt giống mở ra với tốc độ 65 hình một giây, vì vậy chúng ta có ảo tưởng rằng thế giới và thời gian đang dịch chuyển xung quanh chúng ta.”

“Thế... bạn có nhận ra mấy phép toán này có vấn đề gì không?”

“Có một vấn đề,” cô gật đầu. “Nếu các hạt giống đang được tạo ra với tốc độ 65 hạt một giây, nhưng các hạt giống được tạo ra đó lại liên tục nhân lên cho đến khi chúng chín và tạo ra một điều gì đó trong cuộc đời tôi - vượt quá tốc độ chỉ 65 hạt một giây - thì tôi sẽ luôn luôn trong tình trạng chất đống hàng ngàn hạt giống thêm, trong tất cả mọi ngày trong cuộc đời.”

“Chính xác,” tôi tán thành. “Thế chuyện gì xảy ra với các hạt giống thêm đó?”

“À,” Yiling nói, “Quy luật nghiệp bốn nói rằng - một khi hạt giống đã được gieo - nó không bao giờ biến mất. Từng hạt giống chúng ta gieo đều được cất giữ trong tâm trí chúng ta và không thể bị xóa; nếu cần, nó sẽ ở đó trong nhiều năm cho đến khi nó nở hoa và đem lại một trải nghiệm nào đó trong cuộc đời. Nhưng đó chính là vấn đề,” cô vừa nói vừa tính nhẩm trong đầu.

“Phải,” tôi đồng ý. “Luôn luôn tồn đọng các hạt giống được chất đống trong tâm trí chúng ta. Giờ thì chuyện gì sẽ xảy ra khi chúng ta chạm đến điểm cuối của cuộc đời - khi chiếc xe thể xác bị hỏng?”

“Tôi hiểu ý của ông khi ông so sánh thể xác với một chiếc xe,” Yiling nói. “Chúng ta đã từng nói về việc này rồi.

Chúng ta nhìn thấy một chiếc xe tạt vào lề trên đường cao tốc - rõ ràng là nó đang gặp vấn đề gì đó, và nó không đi được nữa. Nhưng



không một ai trong chúng ta cho rằng, khi chúng ta nhìn thấy một chiếc xe tạt vào lề đường và rồi dừng hẳn lại, người lái xe bên trong chiếc xe chắc là đã chết. Chỉ bởi chiếc xe không đi được nữa không có nghĩa là người lái xe không đi được nữa.

*Chỉ bởi chiếc xe bị hỏng không có nghĩa là người lái xe đã chết*

“Chính xác. Vậy thì thể xác có thể hỏng và dừng hoạt động, nhưng điều đó không nhất thiết nói lên bất kỳ điều gì về tâm trí. Chúng ta không thể biết được tâm trí đã dừng hoạt động hay chưa, nếu chỉ là nó không còn bất kỳ cách nào để giao tiếp với chúng ta thông qua cái miệng đang nói hay cái tay đang di chuyển nữa. Hoàn toàn có thể là một tâm trí đang sống bị mắc kẹt trong một thể xác đã chết, giống như người lái xe bị nhốt bên trong một chiếc xe bị hỏng.

Rồi, giờ thì những hạt giống vào lúc này sẽ như thế nào?”

“À, tôi nghĩ đây là một trong những điều thú vị nhất trong toàn bộ tưởng về Bốn Đóa hoa,” cô nói. “Đóa hoa bốn miêu tả chính khoảnh khắc này. Tôi đã dành cả đời mình cất trữ các hạt giống thêm, những hạt giống mà không thể bị phá hủy, trong nhà kho của tâm trí tôi. Chúng sẽ không đơn giản biến mất khi cơ thể tôi dừng hoạt động; chúng sẽ vẫn ở đó, và chúng sẽ vẫn mở ra để ném một thế giới mới ra phía trước mặt tôi.”

“Ví dụ?”

“Giống bộ phim mới nhất ông đi xem chẳng hạn,” cô nói. “Chúng ta thường nghĩ rằng, bằng một cách nào đó, có một bộ phim hoàn chỉnh ở trên đó, trong phòng chiếu; và cứ mỗi giây trôi qua, chiếc máy chiếu lại lấy mảnh tiếp theo của bộ phim và chuyển nó lên màn hình.

Nhưng điều đang thật sự diễn ra đó là các hạt giống đang mở ra ở bên trong tâm trí tôi, với tốc độ bình thường của chúng - 65 hạt mỗi giây. Chúng ném ra phía trước mặt chúng ta phút tiếp theo của bộ phim, chẳng khác gì những viên đá được đặt để bước qua một khu vườn.”

Đoạn này là Yiling đang nói về một ví dụ mà tôi thường đưa ra - cũng

giống như rất nhiều ví dụ khác mà tôi sử dụng - đến từ 25 năm tôi ở trong cùng một ngôi nhà với người thầy đến từ Tây Tạng của tôi, phục vụ và học hỏi từ ông.

Trong nhiều năm, ngay cả khi tôi còn sống với ông, tôi đã quan niệm rằng mọi điều tôi cần biết đều nằm trong những cuốn kinh cổ, trang nhã, đến từ Tây Tạng, được xếp dọc theo những bức tường trong phòng ông - và tôi sẽ tận dụng mọi giây phút để chúí mũi vào một trong những cuốn kinh đó. Nhưng ngay khi tôi vừa ngồi ổn định và thoải mái thì ông sẽ gọi với ra từ căn bếp: “Này Mike! Con có thể ra ngoài và giúp ta việc này được không, chỉ một phút thôi?”

Và tất nhiên, sẽ không bao giờ chỉ là một phút, mà thường là một tiếng hay cả một ngày. Vào một trong những ngày đó, Rinpoche đã quyết định rằng ông muốn có một con đường nhỏ bằng đá lát nền.

Ông đứng ở hiên trước. “Nhìn này, Mike,” ông chỉ vào bãi cỏ. “Mỗi lần mưa” (nơi chúng tôi sống gần như lúc nào cũng mưa) “chúng ta đều bị bắn và ướt hết chân khi đi qua bãi cỏ. Chẳng phải sẽ thật tuyệt vời nếu chúng ta có một con đường để đi ra đường lớn sao?”

Tôi nhăn mặt, nhớ lại dự án gần đây là xây một vỉa hè bao quanh toàn bộ ngôi nhà và ngôi đền liền kề. Tôi đã cảm bay chạy loạn xạ xung quanh một chiếc xe tải trộn xi-măng và khó nhọc hiểu ra rằng tại sao luôn phải đeo găng tay khi làm việc với xi-măng.

“Ô không, không xi-măng đâu,” Rinpoche nói đầy hứng khởi.

“Ta đang nghĩ chúng ta có thể dùng đá lát nền.”

Giờ thì chuyện đó nghe có vẻ hợp lý hơn. Mua khoảng 20 miếng đá lát nền rồi sau đó chỉ việc thả chúng xuống bãi cỏ nằm giữa hiên trước và đường lớn là tôi có thể quay lại với những cuốn kinh Tây Tạng cổ của tôi rồi. Từ lạt-ma, tôi nhận được những tiêu chuẩn mà ông muốn - màu gì, loại đá nào - và đi ra cửa hàng cung cấp dụng cụ làm vườn.

Một lúc sau, tôi đã đang đứng ở hiên, cúi mình và thả viên đá đầu tiên rồi; tôi nhắm nó vào vị trí phía trước các bậc thang và thả xuống. Rồi tôi

bước lên viên đá đó, cúi mình xuống bãi cỏ và thả viên đá tiếp theo. 10 phút sau, tôi đã đang đứng ở đường lớn rồi. Tôi nhìn lại con đường mới với vẻ đắc thắng. Tất cả những gì tôi cần làm bây giờ chỉ là bước ngược trở lại chính những viên đá đó, vào trong bếp, vào trong phòng ngủ của mình và trở lại với vị tác giả thế kỷ XV mà tôi đang đọc dở. Nhưng đúng lúc đó, Rinpoche đột nhiên nói rằng ông không thể sống mà không có một con đường đá.

Thực ra, lúc này, tôi có thể nhìn thấy ông đang đứng ở nhà, bước ra khỏi hiên, đặt chân lên viên đá đầu tiên. Ông không đi tiếp trên những viên đá để qua bãi cỏ mà đứng im ở viên đá đầu tiên, chuyển trọng tâm từ chân này sang chân kia, nhìn xuống, và hơi nhăn mặt.

Chúng tôi đã ở cùng nhau nhiều năm đến nỗi tôi gần như có thể đọc tâm trí của ông. “Có vấn đề gì sao thưa Rinpoche?”

“À, Mike này, viên đá này bị cập kênh. Ý ta là - có lần ta xem trên ti-vi một chương trình nói về nước Ý và người ta đã lót cát bên dưới viên đá để nó không cập kênh nữa.” Ông nhìn tôi đầy mong đợi và không nói hai lời, tôi đi vào nhà, gọi điện thoại cho một công ty vật liệu xây dựng để đặt một bao cát.

Vậy là một phần lớn thời gian trong ngày dần tiêu tan khi tôi vừa mong ngóng được trở lại với những cuốn kinh của mình, vừa nhắc những viên đá lên, lót cát xuống, và lại đặt lại những viên đá, từng viên một: Bước lên một viên đá, cúi người để làm phẳng lớp cát phía trước và thả viên tiếp theo, bước lên viên đá đó, vẫn hơi cập kênh, Rinpoche cau có, nhắc lại lên đi, chỉnh lại cát theo viên viên đá ấy. Phải cần đến khoảng nửa tiếng mới đặt được một viên đá đảm bảo các tiêu chuẩn của Rinpoche.

Cuối cùng, tôi cũng kết thúc, bước từ viên đá cuối cùng lên đường lớn, cảm thấy một sự thỏa mãn không thể chối từ. Làm đúng thật là *tốt*, và giờ thì tôi có thể quay trở lại với các cuốn sách của mình. Tuy nhiên, trời sắp tối rồi và đã đến lúc nấu bữa tối nhẹ cho Rinpoche. Nhưng

không sao - sau khi xong thì tôi sẽ có một khoảng thời gian yên tĩnh.

Rinpoche bước ra khỏi hiên đang chìm dần trong bóng tối và bước lên viên đá đầu tiên. Chuyển trọng tâm từ bên này sang bên kia rồi cười đầy thỏa mãn. “Không cập kênh!” Ông hét lên với tôi từ bên kia sân.

Nhưng rồi ông cúi người xuống, nhìn chăm chăm vào viên đá, bước sang một bên, và ngồi xổm xuống, giống như một tay gôn đang tính góc cú đánh của mình. “Này Mike!” Ông hét lên, và tôi có linh cảm xấu về những việc tôi sẽ phải làm ngày mai.

Ông chỉ vào viên đá đầu tiên. “Vấn đề lớn đấy!” Ông nói.

“Vấn đề gì vậy Rinpoche?” Tôi cố gắng không than vãn.

“Cát đã đội viên đá lên!” Ông thốt lên.

“Vâng, đúng vậy, Rinpoche,” tôi cố gắng không thể hiện ra sự khó chịu - theo truyền thống Tây Tạng thì đó là một hành vi rất xấu đối với vị lạt-ma của mình.

“Lưỡi của máy cắt cỏ sẽ đập vào viên đá khi đi qua chỗ cỏ này.”

Tôi cúi xuống xem xét. Như mọi khi, ông hoàn toàn đúng.

“Này, sáng mai chắc con sẽ phải đào con đường xuống một chút và lót lại lớp cát rồi,” ông tuyên bố. Lời của lạt-ma là luật, và đó chính là việc tôi làm vào sáng hôm sau.

Chuyện này diễn ra trong khoảng bốn ngày, tôi nhớ như vậy. Chắc tôi đã bước qua bãi cỏ đó không dưới trăm lần, bước lên một viên đá, thả xuống viên tiếp theo, điều chỉnh nó, và rồi lại bước lên nó để thả viên kế tiếp.

Ở một thời điểm nào đó, tôi đột nhiên nhận ra rằng bài tập này, cũng giống như rất nhiều việc khác diễn ra giữa tôi và Rinpoche, là một bài học. Cả cuộc đời chúng ta đều là đặt xuống viên đá tiếp theo, bước lên nó, và lại đặt xuống viên đá tiếp theo. Những hạt giống chín trong tâm trí chúng ta, ném ra phía trước khoảnh khắc tiếp theo của ngày của chúng ta, và rồi chúng ta bước lên nó, vào trong khoảnh khắc tiếp theo của thế giới thực bao quanh chúng ta, vào trong những con người xung

quanh chúng ta trong khoảnh khắc tiếp theo đó. Trong khoảnh khắc đó lại có thêm những hạt giống chín và chúng lại ném ra phía trước mảnh tiếp theo của cuộc đời chúng ta. Đây chính là điều mà Yiling đang nói đến khi cô nhắc đến chiếc xe bị hỏng trên đường cao tốc.

“Vậy các hạt giống vẫn có thể mở ra sau khi thể xác chết; sau khi chiếc xe hỏng, phải vậy không?” Tôi hỏi cô ấy.

Yiling suy nghĩ một lát. “Chúng ta đã nói rằng đến thời điểm đó thì đã có hàng triệu triệu hạt giống chất đống trong tâm trí rồi. Và chúng ta đã nói rằng chúng sẽ không bao giờ tự nhiên mất đi; rằng sớm hay muộn chúng cũng sẽ phải mở ra, nở hoa, và tạo ra những thứ xung quanh chúng ta. Tuy nhiên...”

Một tia sáng lóe lên và khuôn mặt cô toát lên vẻ vừa khám phá ra một điều lý thú. “Tất cả chúng ta đều biết rằng những hạt giống trong tâm trí tạo ra các địa điểm và con người xung quanh chúng ta trong tất cả mọi lúc. Nhưng cái gì tạo ra *tâm trí* mà với nó, tôi nhìn thấy những địa điểm này và những con người này?”

Tôi luôn đem theo một cái bút trong túi chỉ để dành cho những câu hỏi như thế này. Tôi rút nó ra và giơ lên. Mở miệng thật to và giả vờ cắn vào nó.

“À,” cô nói đơn giản. “Tâm trí tôi cũng đến từ những hạt giống.”

Tôi gật đầu.

“Vậy... ngay cả sau khi cơ thể chết thì những hạt giống trong tâm trí tôi... vẫn tiếp tục ném ra phía trước tôi khoảnh khắc tiếp theo của tâm trí tôi, của *tôi*...”

Tôi lại gật đầu.

“Và rồi tất cả những hạt giống thừa trong tâm trí tôi đó bắt đầu mở ra và tâm trí tôi bắt đầu nhìn thấy... những thứ mới: những địa điểm mới, những con người mới, một thế giới mới.”

Thêm một cái gật đầu nữa. “Và đó chính là Đóa hoa bốn,” tôi kết luận. Tôi đã dẫn tâm trí cô đến nơi tôi muốn nó đến và giờ tôi chờ đợi câu hỏi

tiếp theo của cô.

“VẬY... điều đó có liên quan gì đến việc quyết định ở lại với Lee hay chia tay anh ấy vì anh ấy đã lừa dối tôi - đến việc tôi nên tin hay không nên tin anh ấy khi anh ấy nói rằng anh ấy sẽ không lặp lại nữa?”

“*Tại sao bạn lại đang nhìn thấy cậu ấy lừa dối bạn?*”

Yiling đỏ mặt. “Bởi vì tôi có một hạt giống nhìn thấy anh ấy lừa dối tôi mở ra trong tâm trí. Tức là chắc chắn trước đây tôi đã *gieo* hạt giống đó, hay nói cách khác, vào một thời điểm nào đó trong quá khứ, tôi chắc chắn đã lừa dối *một người khác*.”

Nhưng tôi đâu từng làm thế,” cô thốt lên.

“Thế Quy luật nghiệp hai là gì?” Tôi hỏi.

“Các hạt giống sẽ nhân lên... à,” cô nói và nhớ ra. “chúng tôi chỉ trao đổi qua lại một vài bức thư điện tử thôi... không có gì thực sự xảy ra cả.

Nhưng nó *phát triển*...” Cô thở dài.

“Thế giờ tôi phải làm gì?”

“Có rất nhiều việc bạn có thể làm: xóa bỏ hạt giống đó, giúp những người khác hàn gắn các mối quan hệ của họ. Nhưng tôi muốn cùng bạn đi sâu hơn một chút về vấn đề này. Bản chất của điều bạn muốn ngay lúc này là biết được chuyện gì sẽ xảy ra trong vòng một vài tuần hoặc một vài tháng tới.

Bạn đang đứng tại một ngã tư đường trong mối quan hệ với chồng bạn. Nó có thể đi theo hai chiều hướng. Có thể cậu ấy sẽ giữ lời hứa không gây chuyện nữa nhưng cũng có thể không. Chúng ta muốn đảm bảo rằng cậu ấy sẽ giữ lời hứa.

Bạn thấy đấy, khoảnh khắc này trong cuộc đời bạn, nó rất giống với khoảnh khắc chết mà chúng ta vừa mới nói đến. Đây cũng là một khoảnh khắc đặc biệt, một ngã tư đường. Toàn bộ hàng triệu hạt giống - những hạt giống tồn đọng - trong tâm trí bạn sẽ trở nên đặc biệt mạnh trong khoảnh khắc chết. Một trong số đó sẽ mở ra vào chính khoảnh khắc then chốt và quyết định thế giới nào, và những con người nào, bạn

sẽ nhìn thấy xung quanh bạn ở kiếp sau - thậm chí cả loại thể xác nào bạn sẽ nhìn xuống và thấy khi bạn bước vào thế giới mới này nữa.

Những cuốn kinh cổ nói rằng chúng ta phải cực kỳ cẩn trọng trong khoảnh khắc then chốt này bởi vì - còn hơn cả những hạt giống quyết định những viên đá xuất hiện từ khoảnh khắc này đến khoảnh khắc khác trong cuộc đời hiện tại của chúng ta - những hạt giống ở trong tâm trí chúng ta vào khoảnh khắc thể xác cuối cùng cũng tan rã sẽ quyết định phần lớn cuộc đời sắp tới. Vào khoảnh khắc này, chúng ta không thể - chúng ta không được phép - để một hạt giống xấu nào mở ra.”

“Và với tôi cũng thế,” cô đã hiểu. “Tôi đang ở trong một khoảnh khắc rất trọng yếu với Lee. Tôi tuyệt đối *không thể* để một hạt giống nào mở ra mà sẽ khiến tôi nhìn thấy anh ấy lừa dối tôi một lần nữa. Bởi vì đó sẽ là dấu chấm hết.”

“Phải.” Tôi chờ đợi câu hỏi cuối cùng của cô. Tất cả mọi chuyện rồi sẽ ổn thôi.

“Giả sử rằng,” cô nói, “trong số hàng triệu hạt giống chứa trong nhà kho tinh thần của tôi có một vài hạt giống sẽ khiến tôi nhìn thấy anh ấy lừa dối tôi một lần nữa... thì có phương pháp nào tôi có thể sử dụng để bảo đảm rằng chúng không mở ra không?”

“Giờ bạn đang hỏi đúng câu hỏi rồi đấy,” tôi mỉm cười. “Bạn đang ở ngưỡng của một cuộc đời mới, một cuộc đời mới với Lee, và chúng ta muốn bảo đảm rằng không có hạt giống xấu nào mở ra cả.

Chúng ta biết nguyên tắc chung là hạt giống có ở đó; và nó không thể bị phá hủy. Nhưng liệu có một cách đặc biệt nào giúp chúng ta tước đi sức mạnh của nó để tạo ra một Lee không còn lừa dối nữa không?”

Yiling gật đầu đầy mong đợi.

“Có một cách như vậy. Những cuốn kinh cổ gọi nó là ‘làm héo hạt giống.’ Cá nhân tôi thì thích coi nó giống như hạt niger mà tôi hay cho những chú chim viếng thăm nhà tôi ăn.”

“Tôi chưa từng nghe đến nó.”

“Đó là một loại hạt đặc biệt được nhập khẩu từ Ấn Độ vào Mỹ. Những con chim sẻ nhỏ màu vàng rất thích loại hạt này. Tuy nhiên, nó sẽ phát triển thành một bụi gai rất xấu xí. Vì vậy, có một quy tắc là bạn phải diệt giống hạt bằng một phương pháp đặc biệt nếu bạn muốn vận chuyển nó vào Mỹ. Toàn bộ hạt vẫn ở đó, và những chú chim vẫn thấy nó rất ngon, nhưng nó sẽ không bao giờ tự nhiên phát triển và chiếm cứ toàn bộ sân trước nhà bạn.

Và đó chính là điều chúng ta sẽ làm với bất kỳ hạt giống nào mà bạn sở hữu có liên quan đến việc nhìn thấy Lee lừa dối bạn một lần nữa. Chúng ta sẽ diệt giống nó.”

“Được,” Yiling nói đầy quyết tâm, “chỉ cần nói cho tôi biết phải làm thế nào thôi.” Tôi có thể thấy rằng, bằng một cách nào đó, cô đang nghĩ việc này sẽ liên quan đến phẫu thuật não hay một thứ gì đó có mức độ kịch tính tương tự.“ Trong một khoảnh khắc quyết định có khả năng thay đổi cuộc đời, trong một khoảnh khắc đứng giữa ngã tư đường ở một mối quan hệ có khả năng ảnh hưởng đến toàn bộ phần còn lại của cuộc đời, và thậm chí trong khoảnh khắc chết, khi các hạt giống đang được lựa chọn cho thế giới tiếp theo mà bạn bước vào, có một cách đặc biệt để bảo đảm rằng các hạt giống xấu sẽ không mở ra.

Và cách đó rất đơn giản - hãy thực hiện vào càng nhiều khoảnh khắc trong ngày càng tốt - *bạn chỉ cần nghĩ rằng tất cả những con người, những sự vật, những sự việc xung quanh bạn đều đến từ các hạt giống trong tâm trí bạn*, Hoặc là bạn sẽ cảm thấy thật kỳ dị, vô cùng kỳ dị; hoặc có lẽ đây chính là điều bạn kỳ vọng khi bạn thực sự nghĩ một cách cẩn thận.

Cách để triệt sản các hạt giống xấu - cách để bảo đảm rằng bạn không bao giờ thấy chông mình lừa dối một lần nữa - chỉ đơn giản là dừng lại, tạm ngưng lại, hết lần này đến lần khác trong ngày, để nghĩ rằng mọi thứ xung quanh bạn đều đến từ bạn.

Mặt trời lên sáng nay đến từ những hạt giống tôi gieo bằng cách cố




gắng mang hạnh phúc và ánh sáng đến cho cuộc đời của những người khác. Bữa sáng tôi ăn sáng nay đến từ những hạt giống tôi gieo bằng cách giúp những người khác có đủ. Đôi mắt mà tôi dùng để đọc những dòng chữ này đến từ những hạt giống tôi gieo bằng cách giúp người khác thấy và hiểu những thứ mà họ phải thấy và hiểu.

Vì vậy thử chấm dứt việc lừa dối của chồng bạn chỉ là thế này: một sự nhận thức liên tục, vui vẻ, và biết ơn vào những khoảng dừng thường xuyên trong suốt cả ngày.

Yiling cảm thấy chân lý của nó, tính đúng đắn của nó. Tôi nhìn thấy một kế hoạch từ trong đôi mắt lấp lánh của cô.

# SỰ ÍCH KỶ

## CÂU HỎI 58

 Trong tất cả những việc mà chúng tôi làm cùng nhau, đặc biệt là trong những cuộc nói chuyện, vợ tôi luôn chỉ chú trọng vào bản thân và rất ích kỷ, đến mức mà cô ấy dường như hoàn toàn không biết đến những sở thích hay nhu cầu của tôi. Làm thế nào tôi có thể khiến cô ấy thỉnh thoảng biết nghĩ đến người khác?

Tôi đang ngồi cùng với một vài nhân viên của DCI Mexico trong một hốc nhỏ, được sơn trắng, ngay bên ngoài nhà hát của Bảo tàng Nghệ thuật Soumaya ở thành phố Mexico. Bảo tàng này mới được Carlos Slim cho xây dựng để tưởng nhớ vợ ông; nó sở hữu một bộ sưu tập đầy ấn tượng các tác phẩm của Rodin. Nhân tiện, tôi cũng xin nói thêm, lúc này, ngài Slim đang là người giàu nhất thế giới, đứng trên cả Bill Gates và Warren Buffett.

Khi tôi sắp thực hiện một bài nói chuyện buổi tối ở đây thì Rodrigo quay sang và hỏi tôi câu hỏi này. Cho đến nay thì chúng ta đã nói đến chủ đề này theo nhiều cách khác nhau ở trong cuốn sách nhưng lần này chúng ta hãy thử tiếp cận từ khía cạnh Đạo.

“Nếu là tôi,” tôi nói, “thì tôi sẽ cố gắng khiến cô ấy nghĩ về Đạo.”

“Đạo... tôi đã từng nghe đến cái này rồi,” Rodrigo nói, “nhưng tôi nghĩ là mình không hiểu rõ nó lắm.”

Theo tiếng Hán thì nó có nghĩa là *con đường*? tôi trả lời, “nhưng nó có một ý nghĩa đặc biệt trong cuốn sách kinh điển của Trung Quốc nói về chủ đề này, đó là Đạo Đức Kinh. Từ *kinh* có nghĩa là ‘quyển sách cổ về trí tuệ’ còn *Đức* có nghĩa là ‘phẩm hạnh.’ Vì vậy, ý tưởng của nó là phẩm hạnh trở thành một con đường.”

“Nghe hay đấy,” Rodrigo nói, “nhưng làm thế nào có thể áp dụng Đạo này vào việc sửa chữa tính ích kỷ của Fernanda?”

“Được rồi,” tôi trả lời. “Chúng ta hãy bắt đầu với con rắn và sợi dây thừng.”

“Tôi biết về cái đó,” cậu nói. “Ông đang đi bộ qua khu vườn Arizona của mình vào buổi tối thì đột nhiên ông nhìn xuống và thấy một con rắn đuôi chuông đang nằm chắn ngang con đường phía trước. Ông nhảy và kêu lên nhưng rồi ông nhận ra đó chỉ là một sợi dây thừng cũ kỹ. Ông bình tĩnh lại và cảm thấy mình có chút ngu ngốc vì đã quá sợ hãi.”

“Chính xác. Mấu chốt ở đây là mọi việc không hề giống như bạn nghĩ chút nào. Và khi bạn không biết điều này, bạn có thể thực sự làm tổn thương chính mình nếu chẳng may bạn trượt chân và ngã lúc bạn nhảy tránh khỏi ‘con rắn mà không phải là con rắn.’

Ích kỷ - chỉ quan tâm đến bản thân mình - cũng mắc cùng lỗi đó. Nó không hề có tác dụng, nó không thể có tác dụng, vì nó giả sử thế giới hoạt động theo một cách nhất định nào đó trong khi thế giới không hề hoạt động theo cách đó một chút nào. Khi bạn ích kỷ là bạn đang chống lại cách thế giới thực sự hoạt động theo - bạn đang chống lại Đạo.

Ích kỷ không bao giờ có tác dụng

Khi bạn chống lại Đạo, bạn sẽ luôn luôn thất bại. Hãy khiến Fernanda - hãy khiến bất kỳ người bình thường có lý trí nào - thấy được rằng họ đang làm tổn thương chính bản thân mình khi trở nên ích kỷ và như vậy, họ sẽ tự mình dừng việc đó lại.”

“Thế làm sao tôi có thể dạy cô ấy về Đạo?” Cậu hỏi.

“Ở Tây Tạng có một bài thơ rất hay về việc này,” tôi trả lời. “Nó như sau:

*Cầu chúc cho tôi luôn luôn nâng niu từng sinh vật sống,*

*Hiểu được rằng - để đạt đến mục tiêu tối hậu -*

*Chúng còn quý giá hơn một viên đá quý*

*Mà thực hiện mọi điều ước của bạn.*

Họ đang nói về một viên đá quý trong truyền thuyết của Ấn Độ cổ đại; nó giống như cây đèn thần của Aladdin. Bạn xin viên đá bất cứ thứ

gì bạn muốn và thứ đó sẽ đột nhiên xuất hiện.

Những người xung quanh chúng ta cũng như thế. Nếu bạn ích kỷ - nếu bạn lờ đi ước muốn của người khác, nếu bạn lờ đi nhu cầu của người khác - thì bạn sẽ không có đất để gieo các hạt giống của mình, và mọi việc bạn làm đều sẽ thất bại.


Hãy dạy Fernanda về các hạt giống; đó là Đạo, đó là Con đường Phẩm hạnh. 'Phẩm hạnh' ở đây có nghĩa là tốt với mọi người, cố gắng để ý đến các nhu cầu của họ và giúp họ có được chúng. Khi bạn làm vậy là bạn đang gieo các hạt giống để có được mọi thứ bạn muốn.

Bạn sẽ không thể tiếp tục là một con người ích kỷ nếu bạn biết cách làm thế nào để có được mọi thứ mình muốn."

Rodrigo nhìn lên; cậu ấy muốn nhiều hơn nữa, nhưng như Miles Davis từng nói, "Ít hơn là nhiều hơn." Tôi đứng dậy và đi về phía nhà hát.

# ĐỒ ĂN VÀ CÂN NẶNG

## CÂU HỎI 59

 hòng tôi không bao giờ phụ giúp việc bếp núc; nếu để anh ấy tự ăn tối, anh ấy sẽ chỉ ăn một gói bim bim khoai tây và ngồi xem tivi. Làm thế nào tôi có thể gieo một hạt giống để anh ấy thấy hứng thú hơn với việc nấu nướng cũng như ngồi xuống cùng nhau ăn một bữa tối ngon miệng?

Câu hỏi này đến khi tôi đang ở Los Angeles thực hiện một số buổi nói chuyện về kinh doanh, địa điểm là gần Wilshire và đường 405. Một bữa tối được tổ chức với sự tham gia của sáu hay bảy người trong một ngôi nhà trang nhã tại bãi biển Venice. Lúc đó, chúng tôi đã ăn xong và đang ngồi uống cà phê, mắt nhìn ra ngoài ngắm biển qua một khung cửa sổ mà gần như chiếm trọn phần trước của ngôi nhà.

William trông có vẻ nhăn nhó vì Laurie, vợ cậu, đang chỉ trích thói quen ăn uống của cậu - tôi sẽ phải tìm ra một câu trả lời làm sao để mang họ quay trở về bên nhau.

“Tôi cũng từng nghĩ rất nhiều về chuyện này,” tôi nói, “vì tôi gần như cũng có thói quen tương tự. Tôi thấy mình suốt ngày ăn vặt - và đôi khi tâm trí tôi hiện diện, tôi dừng lại để kiểm tra xem mình có thực sự đói không.

Tôi thường phát hiện ra rằng mình *không* đói. Rồi tôi kiểm tra xem tại sao ngay lúc này mình lại đang ăn, và hóa ra đó chỉ là một dạng thói quen khi căng thẳng, giống như đập chân hay xem hòm thư điện tử dù cho chỉ vừa mới xem cách đây vài phút. Không phải là tôi đang gặp bất kỳ sự sợ hãi hay áp lực nào đặc biệt, mà chỉ là tôi cần phải làm gì đó. Vì vậy, tôi đi đến chiếc tủ lạnh và lấy ra một thứ gì đó, gần như là ngẫu nhiên và bắt đầu ăn.

Đôi khi tôi hoàn toàn ngược lại: tôi ăn bữa trưa muộn với một đĩa sa-

lát nhỏ, ngon, tốt cho sức khỏe và rồi tôi cảm thấy hạnh phúc, mãn nguyện đến mức không còn nghĩ đến chiếc tủ lạnh nữa.

Vì vậy, tôi đi vào xác định trạng thái tâm trí mãn nguyện này - tôi học được cách nhận ra khi nào nó ở đó và khi nào nó không ở đó. Điều tôi phát hiện ra là, nó không phải chỉ là một nơi mà tâm trí tôi thỉnh thoảng ngẫu nhiên đi vào; mà thực ra, nó là một trạng thái thiền của tâm trí. Từ đó, tôi bắt đầu gọi nó là Tâm trí Thiền. Tôi nghĩ đây là một giải pháp rất thực tế dành cho rất nhiều vấn đề có liên quan đến đồ ăn mà chúng ta gặp phải.”

Tai của William vểnh lên; cậu ấy không quá quan tâm đến các thói quen ăn uống của gia đình mình nhưng cậu ấy tò mò về thiền. “Thế... ‘Tâm trí Thiền’ là gì? Làm thế nào ông đi vào trong đó được?”

“Bạn có thể coi toàn bộ bài tập thiền này,” tôi bắt đầu, “như một bài tập lái xe. Chỉ có điều là ở đây, chiếc xe chính là tâm trí bạn.

Nghe này. Một hôm, khi tôi đang học trong tu viện ở Tây Tạng thì giảng viên chính của tôi quyết định rằng ông muốn đi thăm tu viện Ganden. Vào lúc đó, chuyến đi sẽ mất 12 giờ lái xe, có đoạn đi qua vùng nông thôn xanh mơn mớn, có đoạn sẽ phải nhích từng chút một xuyên qua những đám người, lợn, bò đứng chật cứng các con phố trong những thị trấn nhỏ ở Ấn Độ.

Thời đó, tu viện có một chiếc Hindustan Ambassador. Đây là một mẫu xe được lấy cắp từ người Anh vào cuối những năm 1950 và kể từ đó, nó không hề thay đổi một chút nào - trong phần lớn giai đoạn mà tôi dành rất nhiều thời gian ở Ấn Độ, đây là chiếc xe duy nhất bạn có thể mua ở đó.

Không hiểu sao một nhóm những người cao niên trong cái trường đại học đặc thù của tôi trước đây từng quyết định rằng một trong số những nhà sư ở tuổi vị thành niên - một nhà sư đặc biệt nghịch ngợm - chính là sự đầu thai chuyển kiếp của một vị lạt-ma nổi tiếng đã qua đời vào đúng lúc cậu bé được sinh ra. Họ tìm cách ép cậu bé trở thành một

học giả tôn giáo nhưng cậu bé không thích, và cuối cùng, cậu bé đã thoát khỏi việc đó bằng cách học lái chiếc xe của tu viện, một việc gần như cũng danh giá không kém.

Hiện cậu bé đó đang lái xe - điều này vốn đã đủ gây sợ hãi rồi, đặc biệt là ở một đất nước gần như không có biển báo giao thông: có lần khi chúng tôi tìm đường đến sân bay thành phố Bangalore, chúng tôi đã bị sa vào một vũng bùn nằm giữa một cánh đồng ngô mà không biết cách nào để thoát ra. Nhưng giờ thì giảng viên của tôi cho rằng học trò của ông, Nawang, cũng nên học lái xe; vì vậy hai thầy trò đổi chỗ cho nhau.

Vài phút sau, chúng tôi phát hiện ra rằng Nawang có cảm giác đặc biệt tốt về không gian. Bất cứ khi nào cậu quay sang nhìn thầy khi ông bảo cậu cách lái xe, cậu cũng xoay cả thân trên theo, cùng với đó là cánh tay và bàn tay. Điều đó có nghĩa là cứ vài giây cậu lại lao thẳng xe vào rãnh thoát nước ở lề đường còn chúng tôi, những người còn lại, hét lên trong kinh hoảng.”

Laurie nhìn sang quầy phục vụ cà phê nằm ở một bên của phòng khách, tay khuấy đường và rõ ràng đang tự hỏi, chuyện này thì có liên quan gì đến việc William nhét đầy bìm bìm khoai tây vào mồm.

“À... vậy đó, thiền, như bạn thấy, chính là việc lái xe trên một con đường gồ ghề ở Ấn Độ và cố gắng tránh những cái rãnh thoát nước ở hai bên đường.”

“Sao lại thế?” William hỏi.

“À, bạn gần như có thể định nghĩa thiền là dẹt nên một con đường nằm giữa hai trạng thái của tâm trí mà phần lớn chúng ta gặp phải vào phần lớn thời gian trong ngày. Và cả hai trạng thái tâm trí đó đều phá hoại Tâm trí Thiền của chúng ta. Khi chúng ta không có được Tâm trí Thiền, chúng ta cảm thấy mình muốn đi đến cái tủ lạnh và ăn - không phải do chúng ta đói mà do, ở một mức độ rất căn bản, tâm trí chúng ta đang hơi căng thẳng hoặc buồn chán.

Chỉ cần bạn giữ cho tâm trí mình tránh xa hai cái rãnh thoát nước thì

bạn sẽ có Tâm trí Thiền. Khi đó, bạn sẽ cảm thấy hạnh phúc, mãn nguyện, và thông suốt. Khi tâm trí bạn cực kỳ thông suốt, bạn sẽ nghĩ về đồ ăn theo một cách khác. Bạn sẽ không còn có cảm giác thúc giục mình vồ lấy gói bim bim khoai tây và dùng răng xé nó một cách vô tri nữa.

Thay vào đó,” đến đây tôi nhìn Laurie một cách đầy ẩn ý, “bạn có thể sẽ bắt đầu thấy mình rơi vào trạng thái thiền để tập trung tâm trí vào việc sửa soạn và ăn một bữa ăn ngon lành: cẩn thận chọn lọc một công thức mà cả hai bạn đều thích và cảm thấy việc sửa soạn theo nó thật thú vị; nhẹ nhàng dạo bước qua khu vực rau quả của một cửa hàng thực phẩm khang trang để khám phá những nguyên liệu tươi ngon nhất; rồi sau đó đứng bên nhau, vai kề vai, nấu nướng trong căn bếp, bao phủ chung quanh là một sự im lặng thân mật.

Những kẻ thù của thiền:

Tâm trí Bận rộn Tâm trí chết

Nhưng để đến được đó, bạn cần đến được Tâm trí Thiền; và để đến được đó, bạn cần tránh hai cái rãnh thoát nước. Và để làm được như thế, bạn cần biết hai cái rãnh thoát nước đó là gì cũng như làm thế nào có thể nhận ra sự hiện diện của chúng trong đầu bạn.”

“Thế cái rãnh thoát nước đầu tiên là gì?” William hỏi.

“Cái rãnh thoát nước đầu tiên, bạn có thể gọi nó là Tâm trí Bận rộn. Tất cả chúng ta đều có Tâm trí Bận rộn và điều đáng buồn là chúng ta không biết chúng ta có nó. Ngay cả nếu chúng ta có biết đi nữa thì có lẽ chúng ta cũng chẳng nghĩ đó là vấn đề gì to tát. Tôi cho rằng, với sự ra đời của nhiều thứ đồ công nghệ mới khiến chúng ta bị xao lãng - điện thoại di động, trò chơi điện tử, tin nhắn, lướt mạng, những bài hát mới nhất ngay trong phút giây này - thì cái vấn đề Tâm trí Bận rộn cũ rích đã trở nên tồi tệ hơn gấp 100 lần so với trước đây.

Tâm trí Bận rộn không bao giờ ngơi nghỉ. Bạn ngồi xuống ăn sáng và đột nhiên bạn nghĩ đến một việc khác bạn phải làm. Bạn lấy điện thoại ra và nhắn tin cho một người nào đó, có thể bạn sẽ cho một thìa ngũ cốc



vào miệng trong khoảng thời gian giữa tin nhắn này và tin nhắn sau. Trong khi bạn đang nhắn tin, bạn quyết định bạn phải xem mình có nhận được bức thư điện tử nào mới không, thế là bạn bước qua phòng khách, trên tay cầm một miếng bánh mì nướng.

Khi bạn mở máy tính xách tay ra để kiểm tra thư điện tử, một trang tin tức bật ra danh sách 10 bộ phim dở nhất năm tính cho đến hiện tại, thế là bạn ngồi đọc một cách nghiêm túc một thứ mà bạn không bao giờ cần biết - một thứ mà bạn sẽ quên trong vòng nửa giờ đồng hồ.

Tâm trí Bạn rộn đưa bạn đi đâu? Bạn sẽ từ từ đánh mất khả năng tập trung vào bất kỳ thứ gì. Bằng một cách nào đó, bạn tự thuyết phục mình rằng bạn đang nhận được nhiều thông tin hơn và 'kết nối' tốt hơn với những người khác trên mạng, trong khi thực ra bạn chỉ đang đánh mất khả năng có được bất kỳ mối tương tác có ý nghĩa nào với bất kỳ người nào - hay trong ví dụ của chúng ta ở đây, là với thức ăn mà bạn đang ăn.

Bạn đánh mất khả năng nếm mùi vị của thức ăn đó, và bạn đánh mất khả năng phân biệt giữa một thứ ăn ngon và một thứ ăn không ngon - tất cả đều bắt đầu có mùi vị giống nhau. Dần dần, việc này phá hoại cơ thể bạn và sức khỏe của bạn.

Và khi bạn đánh mất khả năng tập trung, hay khả năng liên hệ với người khác theo bất kỳ cách thức có ý nghĩa nào, thì bạn bắt đầu tránh những phần khác trong cuộc sống. Thay vì trực diện đối mặt với thử thách, bằng tinh thần hứng khởi và tính quyết đoán, bạn bắt đầu thu mình, rút lui khỏi cuộc sống. Khi đó, tất cả những tháng ngày bạn chìm trong Tâm trí Bạn rộn sẽ đẩy bạn vào Tâm trí Chết - và đó là cái rãnh thoát nước thứ hai mà chúng ta cần tránh.

Tâm trí Chết dễ xác định hơn Tâm trí Bạn rộn. Nếu bạn muốn biết Tâm trí Chết là như thế nào, thì hãy ăn đến no căng bụng rồi sau đó cố gắng tập trung vào một công việc nào đó ở nhà hoặc ở văn phòng. Bạn sẽ cảm thấy mình trì độn, buồn ngủ, và không có chút cảm hứng làm việc nào; ngay cả khi bạn có thể ép tâm trí mình đối mặt với một thử

thách thì bạn cũng sẽ nhanh chóng rút lui và để lại nó trong tình trạng dang dở. Một cách khác để dễ dàng đi đến Tâm trí Chết là bạn chỉ cần ngủ ít đi một hai tiếng so với mức độ bạn cần để cơ thể được làm mới lại.”

“Thế làm thế nào chúng ta tránh xa khỏi hai cái rãnh thoát nước này?” Laurie hỏi. Giờ cô đã bắt đầu cảm thấy hứng thú và đi đến ngồi trên mép ghế, cạnh William.

“À, như tôi đã nói rồi, việc đầu tiên chỉ là bạn cần nhận ra mình có Tâm trí Bận rộn hay Tâm trí Chết trong bất kỳ khoảnh khắc nhất định nào. Nó sẽ không còn là một thử thách lớn lao nữa nếu có người bảo cho bạn hai cái rãnh thoát nước này là gì và bạn thường xuyên dừng lại trong ngày để xem mình có bị trượt vào trong một trong hai cái hay không.

Đối với Tâm trí Bận rộn, bạn cần cắt bỏ những kích thích tố. Hãy tải một đồng hồ bấm giờ cho máy tính của bạn để nó tự động theo dõi bạn đã làm một công việc gì đó trong bao lâu và cố giới hạn một công việc trong khoảng thời gian một tiếng rưỡi, trong đó ít nhất dành nửa tiếng giữa các công việc để làm một việc khác - đặc biệt là những việc khiến bạn phải ra ngoài hoặc di chuyển theo một cách nào đó.

Hãy chọn một thời điểm nhất định trong ngày để giải quyết phần lớn thư điện tử và tin nhắn; tìm cách kiểm soát chúng chứ đừng để chúng kiểm soát bạn. Khi bạn đang tương tác trực tiếp với người khác, hãy lịch sự dành cho họ toàn bộ sự chú ý của bạn; nếu có một tin nhắn hay một cuộc gọi đi đến máy điện thoại của bạn, hãy nhận sau.

Hãy tìm cách giới hạn số thời gian bạn dành cho việc lắng nghe hoặc xem tin tức. Việc biết những điều cơ bản về các sự kiện trong nước và quốc tế là tốt, đặc biệt là khi có một chuyện gì đó đang xảy ra mà có thể cung cấp cho chúng ta một cơ hội để phục vụ người khác. Nhưng đa phần các tin tức chỉ nhằm mục đích thu hút sự chú ý và chiếm lấy thời gian của bạn để các nhà quảng cáo có thêm cơ hội để bán cho bạn một

thứ gì đó. Hãy học cách lướt nhanh các tin tức để nắm bắt những trào lưu lớn có thể thực sự tác động đến cuộc sống của bạn, rồi sau đó để phần còn lại biến đi. Tâm trí bạn sẽ bình an và điềm tĩnh hơn rất nhiều.

Tài sản cũng là một yếu tố lớn góp phần tạo nên Tâm trí Bận rộn. Lại một lần nữa, hãy nghĩ về chiếc tủ quần áo trong phòng ngủ của bạn: hãy nhìn xuống ngăn dưới cùng và đánh dấu kiểu dáng cũng như màu sắc của những chiếc giày ở đó.

Nhưng tất nhiên, bạn đang thực sự nhìn vào những chiếc giày này trong tâm trí bạn - trong bộ nhớ của bạn, vì trong bộ nhớ, bạn có một cái kho nhỏ chứa tất cả những tài sản mà bạn sở hữu, giống như một thư mục trên máy tính xách tay của bạn. Cứ mỗi lần bạn mua một thứ mới, một tấm ảnh mới sẽ được thêm vào bộ nhớ của bạn.

Không gian trong tâm trí bạn là hữu hạn, cũng như bộ nhớ của ổ cứng trong máy tính. Cách tốt nhất để phá hỏng một chiếc máy tính tốt là lấp đầy nó hết mức có thể; và điều này cũng đúng đối với tâm trí bạn. Vì vậy, nếu bạn muốn chấm dứt Tâm trí Bận rộn, hãy thường xuyên xem xét tất cả đồ đạc trong ngôi nhà của bạn. Nếu bạn tìm thấy những thứ bạn không thực sự sử dụng - những thứ mà chỉ đang chiếm lấy không gian bên trong ngôi nhà và không gian bên trong tâm trí - thì hãy loại bỏ chúng, cho chúng đi. Những tổ chức từ thiện địa phương sẽ sẵn lòng nhận chúng và chuyển cho những người không có đủ.

Cuối cùng, hãy cố gắng đừng đặt quá nhiều công việc vào trong cuộc sống của bạn. Hãy chỉ nhận một lượng công việc mà bạn có thể dành cho chúng một sự chú ý thông suốt và an tĩnh. Bạn biết sự chú ý kiểu đó là như thế nào mà - nó giống như niềm vui thầm lặng khi được đọc một quyển sách hay, lắng nghe một bản nhạc yêu thích hay chìm trong một bộ phim tuyệt vời.

Miễn là đừng có để lạc sang thái cực bên kia,” tôi cảnh báo.

“Thế là thế nào?” William hỏi.

“Thực sự thì chuyện này giống hết như việc lái xe vậy. Hãy nghĩ mà

xem, khi người lái xe nói chuyện với người bạn ngồi bên cạnh thì bàn tay của người đó sẽ di chuyển tới lui trên vô-lăng một cách vô thức. Tâm trí Thiền cũng như vậy. Bạn nhận ra mình đang ở mép của cái rãnh thoát nước Tâm trí Bận rộn nằm trên một phía của con đường, thế là bạn sửa lại hướng đi của mình và cắt bỏ tất cả những lời hứa hẹn mà bạn đã đưa ra về việc phục vụ mọi người.

Nhưng lúc này, sẽ có rủi ro là bạn đi quá xa và chỉ ngồi nhà mà không làm gì cả - tức là bạn đang tiến đến sát mép của cái rãnh thoát nước kia, rãnh Tâm trí Chết. Một khi bạn đã học được cách *cảm nhận* tâm trí mình đang ở đâu vào bất kỳ thời điểm nhất định nào thì bạn sẽ khám phá ra rằng tất cả chúng ta đều có xu hướng đổi qua đổi lại giữa Tâm trí Bận rộn và Tâm trí Chết.

Bạn trở nên quá bận rộn, vì vậy bạn cắt bỏ hết; rồi bạn lại cảm thấy trì trệ vì bạn không có đủ những công việc thú vị để làm. Bí quyết ở đây là liên tục sửa đổi và phủ định sửa đổi, cũng giống như bàn tay trên vô-lăng. Cuộc đời hiếm khi đứng yên, và việc sửa đổi có suy tính kỹ càng là một kỹ năng quan trọng cần phải học.”

“Thế giả sử là ông thấy mình đang tiến sát đến Tâm trí Chết,” Laurie nói. “Lúc đó ông làm gì?”

“Có những dấu hiệu nhất định cho thấy bạn đang rơi vào Tâm trí Chết. Bạn cảm thấy thiếu mục tiêu; bạn do dự rất nhiều, hoặc bạn chọn lựa các ưu tiên cho cuộc sống của mình theo một cách mà bạn biết là không thực tế - lảng tránh những công việc mà bạn cần phải hoàn thành trong khi dành thời gian hưởng thụ những thứ không thực sự quan trọng.

Để xốc lại bản thân, bạn cần ngồi xuống và viết ra một danh sách những việc bạn cần hoàn thành, rồi sau đó hãy cố gắng áp đặt một lịch trình cho mình. Hãy tìm một người bạn quan tâm đến việc giúp bạn thoát khỏi đống bùn lầy bạn đang sa vào và hỏi người đó xem bạn có thể hàng ngày gửi cho người đó một bức thư điện tử miêu tả chỉ một công

việc mà bạn đã thực hiện trong ngày hôm đó hay không - một bước đi về phía những mục tiêu và hy vọng lớn của bạn - ngay cả khi nó chỉ mất vài phút.

Bạn bè là một trong những phương cách quan trọng nhất để giữ cho chiếc xe tâm trí không sa vào hai rãnh thoát nước nằm ở hai bên đường. Hãy chọn bạn một cách cẩn thận; những người Tây Tạng cổ nói rằng bạn bè giống như những cái khuôn được dùng để tạo nên những bức tượng Phật tỷ hon: khi bạn tương tác với bạn bè của mình - khi bạn được ấn vào họ giống như miếng thạch cao mềm bên trong một cái khuôn - thì tính cách của bạn sẽ được định hình theo tính cách của họ.

*Hãy giữ ở giữa*

Điều đó có nghĩa là, hãy tìm những người bạn mà dường như đã khám phá ra cách tránh được việc rơi vào Tâm trí Bận rộn hoặc Tâm trí Chết, và cố gắng ở gần bên họ. Hãy nhờ họ giúp đỡ.”

Tôi dừng lại và nghĩ một lát. “Này... bạn có nhớ *tại sao* chúng ta lại đang nói về việc lái xe ở giữa đường và cố gắng duy trì Tâm trí Thiên không?”

William gật đầu. Cậu đã hiểu.

“Tôi cho rằng ý tưởng ở đây là chúng ta có thể sống cuộc đời mình theo một cách giúp kích thích trạng thái tâm trí tập trung và an bình - một cuộc sống mà chúng ta thực sự ưa thích những con người và sự vật xung quanh chúng ta, chứ không phải chỉ hời hợt. Điều này sẽ lan sang cả những thói quen ăn uống của chúng ta: chúng ta sẽ bắt đầu quan tâm hơn và tìm được nhiều niềm vui hơn với những gì chúng ta ăn, thay vì chỉ ăn do căng thẳng hay buồn chán.”

Cậu liếc sang Laurie một cách ngại ngùng. “Anh có biết một công thức cho món crême brulée đấy,” cậu mỉm cười.

“Nó sẽ *sau* món sa-lát Caesar ngon tuyệt mà em đang nghịch,” cô mỉm cười và đánh vào tay cậu.

## CÂU HỎI 60

***K**hi tôi mới gặp vợ mình, cô ấy rất thanh mảnh; giờ thì cô ấy ăn suốt cả ngày, theo đúng nghĩa đen, và toàn là những đồ ăn vặt rất kinh khủng. Cô ấy trông cũng kinh khủng không kém. Tôi còn rất lo cho sức khỏe của cô ấy nữa. Hạt giống gì có thể giúp cô ấy thoát khỏi cơn thèm ăn của mình?*

Câu hỏi này rất giống với câu hỏi chúng ta vừa trả lời; vì vậy bạn nên quay lại và đọc nó trước khi đi tiếp đến câu hỏi này. Tính đến thời điểm này, tôi muốn bạn nhận ra một điều là chúng ta mới chỉ đang tiếp, cận vấn đề đồ ăn theo cách thông thường: đạt đến một nơi có sự an tĩnh gắn kết - giữ tâm trí ở giữa, không để rơi vào hai thái cực là quá bận rộn hoặc không bận rộn đủ. Một tâm trí tập trung, có trọng tâm sẽ không hứng thú với việc ăn một cách vô thức.

Vấn đề là, có những hôm - hoặc những tháng - bạn muốn làm theo lời khuyên cực kỳ hợp lý này nhưng đơn giản là bạn không làm được. Tôi có thể dễ dàng ngồi đây và nói với bạn rằng bạn đang quá bận rộn hoặc quá buồn chán, và đó chính là lý do tại sao bạn đang có thói quen ăn uống rất tệ; nhưng có thể bạn đã biết điều đó rồi, có thể bạn đã thử thay đổi rồi và thấy thật là khó.

Vì vậy, bây giờ, chúng ta sẽ không tiếp cận vấn đề theo cách thông thường nữa mà theo khía cạnh hạt giống, hay hệ thống Năng đoạn Kim cương mới. Hệ thống này sẽ đem lại cho bạn sức mạnh để tạo ra những sự thay đổi trong cuộc đời mình, những sự thay đổi mà cho đến giờ bạn vẫn chưa thể tạo ra dù đã cố gắng suốt cả đời.

Điều đầu tiên trong Bốn Đóa hoa nói rằng thứ bạn muốn xảy đến với bạn sẽ xảy đến nếu bạn khiến nó xảy đến với người khác.

Trong trường hợp của chúng ta ở đây, điều này có nghĩa là nếu tôi muốn chấm dứt thói quen ăn uống tệ hại của tôi thì tôi cần làm gì đó giúp người khác chấm dứt thói quen ăn uống tệ hại của họ.

Điều này không có nghĩa là cá nhân tôi cần phải chấm dứt cơn nghiện đồ ăn vặt của cả quốc gia. Quy luật nghiệp một nói rằng tôi chỉ cần phải cố gắng giúp những người có vấn đề chung giống tôi: những thứ giống nhau tạo nên nhau. Quy luật nghiệp hai nói rằng các hạt giống sẽ nhân lên một cách điên cuồng. Tôi không phải giải quyết vấn đề ăn uống của tất cả mọi người; tôi chỉ phải thực hiện một số hành động giản dị, tập trung, giúp hỗ trợ một hoặc hai người khác nỗ lực ăn lành mạnh hơn. Những hạt giống đó, một khi đã được gieo vào tiềm thức của tôi, sẽ bắt đầu tự sinh sản và tạo ra cả một đời ăn uống lành mạnh cho chính bản thân tôi.

Đóa hoa hai nói rằng nếu tôi có thể thực hiện một hành động nhỏ để bắt đầu làm theo phương pháp độc đáo này thì hành động đó sẽ đủ để khởi động một thói quen nhỏ, và nó sẽ tự động phát triển thành một thói quen lớn hơn. Vì vậy, tôi chỉ phải bắt đầu bằng một việc nhỏ giúp người khác ăn uống lành mạnh hơn.

Sâu bên trong, mỗi người chúng ta đều thích quan tâm đến người khác. Chia sẻ thức ăn là một trong những dạng thức cơ bản nhất của sự ưa thích này. Do đó, một hành động vô cùng đơn giản nhưng lại vô cùng mạnh mẽ mà sẽ giúp tôi cải thiện các thói quen ăn uống tệ hại của mình là mang một số loại đồ ăn vặt tốt cho sức khỏe đến công ty và đặt chúng ở trên bàn cạnh máy pha cà phê. Hàng ngày, tôi sẽ bày ra một vài miếng cà-rốt, hoa quả, ngũ cốc tươi ngon và bất kỳ lúc nào tôi thấy mọi người tụ tập lại ở đó, tôi sẽ chú ý xem họ có ăn ít nào không. Tôi sẽ cẩn thận quan sát xem những loại đồ ăn vặt tốt cho sức khỏe nào được mọi người ưa chuộng hơn và ngày hôm sau mang thêm những loại đó.

Ngay lúc này bản thân tôi không thể ăn uống lành mạnh, nhưng điều đó không có nghĩa là tôi không thể giúp người khác ăn uống lành mạnh. Và khi tôi làm vậy, nó gieo các hạt giống và các thói quen mà chắc chắn sẽ phát triển thành việc nhìn thấy những sự thay đổi lớn lao trong cách tôi ứng xử với đồ ăn.

Nhưng làm thế nào mà tất cả những điều này có thể thay đổi được vợ bạn? Ham muốn được quan tâm đến người khác ở sâu bên trong mỗi người chúng ta đến mức không khó để thuyết phục cô ấy tham gia vào trò tặng cà-rốt. Hãy tóm lấy vợ mình khi cô ấy đang ở trong bếp vào một ngày bạn mời bạn bè qua nhà chơi và diễn thuyết trước mặt cô ấy như sau:

“Em yêu, em biết là hôm nay Sam và Jane sẽ qua nhà mình chơi phải không?”


“Vâng - thứ Tư. Họ luôn qua vào thứ Tư mà.”

“Ừ, em này, anh đang nghĩ là trong một hai năm qua có vẻ như Sam đã mất rất nhiều năng lượng. Anh ấy chẳng muốn làm gì khác ngoài việc xem ti-vi. Có lần anh từng nghe trên thời sự nói là ăn nhiều rau xanh có thể làm tăng năng lượng, nên anh đang nghĩ hay chúng ta cắt cà-rốt và một số loại rau khác, đặt lên đĩa rồi để ở khắp nơi trong phòng khách trước khi Sam và Jane qua? Em và anh có thể cố tình ăn một ít rau trước mặt họ, thậm chí thuyết phục họ ăn nữa.”

Có thể lời đề nghị của bạn sẽ không được hoan nghênh cho lắm nhưng có thể cô ấy cũng sẽ không phản đối. Hãy để vợ bạn tham gia tùy mức độ cô ấy muốn - điều này sẽ gieo một số hạt giống cho thói quen thường xuyên bày ra những đĩa đồ ăn vặt tốt cho sức khỏe. Một thời gian sau, cô ấy sẽ đi ra ngoài tìm kiếm những loại rau mới cho Sam và Jane, và dần dần việc đó sẽ thay đổi chính cách ăn của cô ấy. Hãy tiếp tục cho đến khi chuyện đó xảy ra; hãy tìm thật nhiều cách để giúp vợ bạn giúp những người khác ăn uống lành mạnh, rồi sau đó cô ấy cũng sẽ ăn uống lành mạnh theo.



## CÂU HỎI 61

 ần đây tôi bắt đầu ăn chay nhưng chồng tôi chẳng hề thích chuyện này chút nào và giờ tôi thường xuyên phải nấu ăn riêng cho hai chúng tôi. Việc này tốn thêm rất nhiều công sức và việc ăn riêng có vẻ như cũng tạo ra khoảng cách giữa hai chúng tôi. Theo nghiệp thì tôi phải làm gì?

Tôi nhận được câu hỏi này từ một người phụ nữ tên là Meiling sau một buổi nói chuyện tôi thực hiện ở Đài Loan trong một tòa nhà có tên là Đài Bắc 101, một tòa nhà chọc trời rất đẹp, rất thân thiện với môi trường, cao 101 tầng nằm giữa khu trung tâm. Chúng tôi đang đi xuống thang máy và mặc dù nó siêu nhanh nhưng vẫn mất một lúc.

Những người Trung Quốc theo Phật giáo luôn luôn cân nhắc đến việc ăn chay để tu tập về mặt tinh thần; họ nói rằng việc ăn thịt một con vật mà cả đời đã phải sống trong tình trạng nuôi nhốt - rồi sau đó bị giết hại theo một cách gây khủng hoảng tinh thần - sẽ ảnh hưởng đến tâm trí của chúng ta, làm gia tăng khả năng giận dữ hay sợ hãi của chúng ta.

Từ trải nghiệm cá nhân, tôi nghĩ rằng tôi đồng ý với điều này; và thật lòng mà nói, tôi nghĩ mình khó có thể cầm con dao trên bàn ăn tối lên và cứa cổ một sinh vật nóng ấm, lông xù đang ngồi cạnh tôi để tôi có thể ăn nó ngay tại chỗ được - tôi cho rằng đây chính là điều chúng ta đề nghị người khác làm cho chúng ta khi chúng ta mua một miếng thịt ở cửa hàng thực phẩm.

Mục đích của phần này không phải là thuyết phục bạn trở thành một người ăn chay mà chỉ muốn nói một điều ngoài lề là, rõ ràng, nếu bạn muốn người bạn đời của mình yêu thương hơn và dịu dàng hơn thì việc tuyệt vời nhất mà bạn có thể làm, xét trên khía cạnh các hạt giống, là tránh các thực phẩm có nguồn gốc động vật càng xa càng tốt; ở Mỹ, hàng năm, người ta giết hại đã man 8 tỷ gia súc gia cầm.

Về khía cạnh sức khỏe thì cũng khá rõ ràng là, ăn chay là chế độ ăn

tốt nhất. Bạn có thể thu được nhiều protein từ rau mà vẫn giữ cơ thể cân đối khỏe mạnh: tôi đã ăn chay trong hơn 25 năm mà vẫn tham gia tốt một lớp học yoga toàn những người trẻ chỉ đáng tuổi con tôi.

Về câu hỏi liệu các con vật có thể *cảm thấy* gì đó khi chúng ta giết hại hay bắt nhốt chúng hay không thì tôi có một vài quan sát cá nhân. Bố tôi rất thích săn bắn và đi câu. Từ khi còn nhỏ, anh em tôi đã được đào tạo để sử dụng những khẩu súng săn có hỏa lực mạnh và những dụng cụ câu cá chuyên dùng để câu cá dưới biển sâu. Khi lưỡi câu mắc vào hàm của một con cá, chúng vùng vẫy rất điên cuồng và đau đớn: chúng chạy và có thể làm gãy đôi một chiếc cần câu làm bằng sợi thủy tinh - chúng nhảy ra khỏi nước và rơi vào một nơi chúng không thể thở vì chúng đang bị đau đến phát điên lên.

Lần cuối cùng tôi giết một con vật là khi tôi bắn chết một con nai; bố tôi đã bắt tôi mổ nó ra để làm sạch ruột trong khi nó vẫn còn đang thở. Tôi sẽ không bao giờ quên ánh mắt mà con nai trao cho tôi bằng đôi mắt nâu mềm mại vào lúc đó. Tôi đưa khẩu súng cho bố và bảo ông rằng tôi sẽ không bao giờ giết một con vật nào nữa.

Và tất cả những con vật mà chúng ta ăn thịt đều bị giết và mổ ruột theo cùng cách như vậy.

Một câu chuyện cuối cùng. Không phải để làm trầm trọng hóa vấn đề mà chỉ để bạn biết mà thôi - về cảm giác của các con vật. Từ năm 2000 đến năm 2003, tôi đã thực hiện một khóa tu thiền im lặng kéo dài ba năm trong một căn lều nhỏ theo kiểu Mông Cổ, nằm giữa sa mạc Arizona. Có một hàng rào gỗ cao bao quanh căn lều và một cái hộp được gắn trên đó. Hàng ngày, bạn bè đến và để lại thức ăn ở đó cho tôi.

Một người chủ trang trại trong vùng cho phép chúng tôi đặt căn lều trên đất của ông ấy, một vùng sa mạc nguyên sơ rộng trên 20 triệu mét vuông. Ông ấy có khoảng một trăm đầu gia súc đang gặm cỏ ở đó - ý tưởng ở đây là bạn chỉ cần thả những con bò sữa vào trong sa mạc để chúng ăn bất kỳ thứ gì chúng tìm được. Rất nhiều con đơn giản là bị

chết. Bạn sẽ bắt những con còn sống và bán cho lò mổ.

Mỗi con bò đều bị bắn một cái lỗ vào tai bằng một khẩu súng chuyên dụng, sau đó người ta sẽ gắn vào đó một nhãn vàng có in số ở trên. Những con bò rất tò mò về tôi và đã từng đi đến sát hàng rào để cố nhìn vào bên trong. Con số 23 cực kỳ thân thiện, và tôi bắt đầu đẩy món Cheerios mà tôi không ăn hết vào cho nó trên một cái đĩa to mỗi sáng. Chúng tôi trở nên khá thân thiết và nó sẽ để tôi gãi vào mũi nó bên dưới hàng rào.

Một hôm, nó xuất hiện cùng hai con bê. Rõ ràng hai con bê là con của nó, và trong sự im lặng của một khóa tu dài, tôi có thể cảm nhận rõ niềm tự hào mà nó dành cho các con. Con bò mẹ săn sóc hai đứa con trước mặt tôi và cọ vào chúng với một niềm yêu thương rõ rệt.

Một hôm khác, hai đứa con xuất hiện với những cái nhãn ở trên tai. Những cái nhãn này có màu khác - màu cam sáng.

Tôi rất tò mò và đã trèo lên đỉnh hàng rào để dán mắt vào những cái nhãn. Chúng không có số, chúng chỉ có một từ duy nhất, được in to đậm màu đen: LOẠI BỎ.

Sau đó, tôi đã học được một điều và tôi nghĩ nó khá hiển nhiên, nhưng khi lớn lên ở Mỹ, chúng ta không bao giờ được dạy nghĩ về điều đó. Những con bò cái sẽ bị vắt sữa, để con người chúng ta có sữa, bơ và phô mai. Để cho sữa, những con bò sẽ phải có thai rồi sau đó được săn sóc. Để khiến chúng có thai, bạn chỉ cần một hoặc hai con bò đực.

Nhưng ngoài tác dụng trên, những con bò đực chỉ là những con vật ăn quá nhiều mà lại không có khả năng cho sữa, vì vậy khi những con bò đực con được sinh ra, bạn chỉ để chúng lớn một chút thôi rồi sẽ giết chúng khi chúng mới chỉ là những con bê. Đó chính là lý do người ta phát minh ra thịt bê: gần như đó chính là tất cả những con bò con mà đã không may sinh ra thuộc giống đực. Con số 23 có hai con đều là đực.

Tôi chỉ nhìn thấy những con bê một vài lần, rồi sau đó cả gia đình biến mất trong một hay hai tuần. Vào một buổi sáng, con số 23 quay trở

lại một mình. Nó trông tiều tụy và gần như phát điên. Nó đến gần hàng rào và tôi đẩy cho nó một bát Cheerios qua bên dưới hàng rào nhưng nó không quan tâm. Nó nhìn chăm chăm vào tôi qua những miếng ván gỗ. Rồi sau đó nó đi đến một cây cột to dùng để chống đỡ hàng rào và bắt đầu húc đầu vào đó, rên rĩ. Đó là một âm thanh mà tôi sẽ không bao giờ quên.

Động vật cũng cảm nhận được nỗi đau

Vì vậy, từ trải nghiệm của chính mình, tôi biết rằng động vật cũng có cảm xúc và tình cảm. Nếu mọi việc chúng ta làm đều gieo một hạt giống thì việc khiến chúng đau và cảm thấy khủng hoảng chỉ có thể làm chúng ta bất hạnh mà thôi. Tôi tin tưởng mạnh mẽ rằng việc ăn thịt động vật và bắt chúng sản xuất sữa cho chúng ta *sẽ tạo ra* chất béo và cholesterol trong những sản phẩm này, đồng thời *gây ra* những căn bệnh mà chúng ta mắc phải từ những sản phẩm này: huyết áp cao, tắc nghẽn động mạch, các vấn đề về tim mạch, và ung thư - đặc biệt là ung thư vú.

Nhưng đây chỉ là quan điểm cá nhân của tôi, một điều mà tôi muốn chia sẻ. Chúng ta hãy quay trở lại với câu hỏi của Meiling, liệu cô ấy có nên nấu ăn riêng cho mình và anh chồng tên Jianhong của cô ấy hay không.

“Này,” tôi bắt đầu, “bạn có nghĩ là chỉ nói chuyện với cậu ấy, thuyết phục cậu ấy cũng trở thành một người ăn chay sẽ có tác dụng hay không?”

“À,” Meiling nói, “tất nhiên là lúc đầu tôi đã thử làm thế rồi. Tôi đã nói với anh ấy rất nhiều lý do chính đáng cho việc tại sao anh ấy nên ăn chay nhưng anh ấy chẳng thèm lắng nghe. Nói một cách đơn giản thì có những lúc anh ấy thực sự có tâm trạng ăn một miếng bít tết ngon và vào những lúc đó thì anh ấy sẽ chẳng thèm quan tâm đến những lý do khác.”

“Điều đó chẳng hề bất bình thường chút nào,” tôi trấn an cô ấy. “Mấu chốt của phương pháp Năng đoạn Kim cương là chúng ta từ bỏ những lựa chọn tồi - tức là chúng ta từ bỏ việc cố gắng chọn giữa hai lộ trình

hành động mà không cái nào trong đó chắc chắn sẽ có tác dụng.

Nói cách khác, bạn có thể tranh cãi với Jianhong và tìm cách thuyết phục cậu ấy ăn chay. Việc đó có thể có tác dụng, và cũng có thể không.

Hoặc, bạn có thể làm theo cách kia, đơn giản là cho cậu ấy ăn thịt - hàng tối bạn có thể nấu hai bữa ăn riêng biệt. Tuy nhiên, khi đi làm về, bạn đã đủ mệt mỏi rồi, và thật kỳ dị khi hai vợ chồng mà lại ăn hai bữa ăn khác nhau trên cùng một chiếc bàn, chứ không ăn chung.”

“Thế tôi phải làm gì?” Meiling nói đầy giận dữ.

“Bạn biết Bốn Quy luật nghiệp rồi đúng không?” Tôi hỏi.

“Vâng, ông đã nói về chúng cả tuần ở trên kia rồi.” Cô ấy chỉ lên đỉnh của tòa nhà Đài Bắc 101; vào lúc đó thì tất nhiên là hai chúng tôi đang đứng trong quảng trường được xây xung quanh móng của nó.

“Thế điều thứ ba trong số các quy luật đó là gì?” Tôi hỏi.

Cô ấy nghĩ một lát. “Nếu tôi không gieo hạt giống thì tôi đừng mong thu được một kết quả.”

“Phải. Bạn có thể nói chuyện với Jianhong cả ngày về việc ăn chay nhưng điều đó không bảo đảm bạn sẽ thuyết phục được cậu ấy và bạn biết như thế. Nếu bạn *gieo những hạt giống cần thiết* rồi sau đó nói chuyện với cậu ấy thì những lời nói đó sẽ có sức mạnh thay đổi quyết định của cậu ấy; nếu bạn *không* gieo những hạt giống cần thiết thì những lời nói sẽ không có tác dụng. Không phải lời nói mà là những hạt giống nằm phía sau lời nói mới là thứ đem lại hiệu quả.

Nếu bạn không biết về các hạt giống thì bạn sẽ phải đau đầu giữa hai giải pháp có thể thực hiện. Cả hai giải pháp đều có thể có tác dụng mà cũng có thể không: cố gắng thuyết phục cậu ấy hoặc nấu cho cậu ấy món thịt. Năng đoạn Kim cương nói rằng chúng ta nên đi vào nguyên nhân cốt lõi, rồi sau đó tình hình sẽ tự giải quyết êm đẹp mà không phải đau đầu gì cả.”

“Ý ông là nếu tôi gieo những hạt giống đúng thì anh ấy sẽ quyết định ăn chay?”

“Có thể thế, mà cũng có thể là đột nhiên sẽ có một giải pháp nào đó khác xuất hiện, một giải pháp mà cả hai bạn đều chưa từng nghĩ đến. Có thể các hạt giống sẽ tạo ra một người hàng xóm thích nấu đậu nành thành hình con vịt và Jianhong quyết định là mình phát điên lên vì món đó... ai biết được chứ?”

Giờ hãy nói cho tôi nghe Quy luật nghiệp bốn.”

Meiling gật đầu. “Nếu tôi thực sự gieo một hạt giống thì kết quả tôi muốn sẽ đến. Tôi không thể ngăn nó đến dù cho tôi có muốn đi nữa.” Cô cười; tôi cảm thấy hình như cô ấy đang tưởng tượng cảnh Jianhong lao vào ngẫu nhiên con vịt làm bằng đậu nành to đùng ngập trong nước sốt màu nâu đang nằm ở ngay đó, chính giữa bàn ăn tối.

“Thế hạt giống cụ thể cho việc này là gì?” Tôi hỏi. “Điều đầu tiên trong Bốn Bước Starbucks giúp cho cái phép màu con vịt bé nhỏ này xảy ra nhanh chóng là gì?”

*Bản chất của điều bạn muốn là gì?*

“Tôi phải quyết định tôi muốn gì,” cô trả lời.

“*Bản chất* của điều bạn muốn,” tôi nói thêm. “Có thực sự điều bạn muốn là Jianhong ăn chay hay không? Có phải ý định chính của bạn là cậu ấy sẽ ăn theo một cách giúp cậu ấy sống lâu hơn hay không? Hay đó là bạn không muốn hai bạn căng thẳng khi hai bạn ăn riêng? Hay đó là bạn không muốn phải bỏ thêm công sức? Hãy trung thực; tất cả những ý định này đều không sao cả. Nhưng để chọn đúng hạt giống, bạn cần chọn đúng mục tiêu - bởi vì bạn sẽ cần khớp hạt giống với mục tiêu.”

Meiling nghĩ một phút và rồi nở một nụ cười tươi rói. “Geshe Michael, ông luôn luôn nói với mọi người rằng họ không nên hài lòng với việc chỉ đạt được một phần điều họ muốn. Tôi muốn Jianhong ăn chay và tôi muốn điều đó xảy ra vì cả ba lý do: Tôi muốn anh ấy giữ được vóc dáng cân đối và khỏe mạnh, không bị béo và đau tim do chất béo và cholesterol ở trong thịt. Tôi cũng muốn chúng tôi mỗi tối ngồi ăn chung một đĩa trong hòa hợp. Và tôi muốn tránh tất cả những việc rửa

dọn và thời gian phát sinh thêm khi nấu hai bữa ăn riêng biệt.”

“Bạn hiểu ý tôi rồi đấy,” tôi mỉm cười. “Thế thật nhanh nào - hãy nói cho tôi biết những hạt giống cho từng lý do này là gì. Tuy nhiên, tôi vẫn cho rằng bạn nên bắt đầu với một cái trước, tập trung vào cái đó cho đến khi nó bắt đầu nở hoa trong cuộc đời bạn, rồi sau đó mới đi tiếp đến những cái khác.”

“Được rồi. Thứ nhất, tôi muốn anh ấy ăn chay. Tôi đang nghĩ mình có thể sử dụng Đóa hoa Ba để biến điều đó thành sự thực: nếu tôi là một người ăn chay *thực sự tốt*, một người ăn chay vì những lý do đúng đắn, thì tôi sẽ bắt đầu nhìn thấy nhiều người ăn chay hơn ở xung quanh tôi - bao gồm cả chồng tôi. Vì vậy, tôi sẽ cẩn trọng hơn nữa về việc không ăn bất kỳ thức ăn nào mà đã gây ra đau khổ và tổn thương cho các sinh vật sống khác.

Sau đó, tôi sẽ sử dụng Bướm Starbucks bốn để gửi hạt giống này đến Jianhong. Tức là buổi tối, khi tôi chìm dần vào giấc ngủ, tôi sẽ nghĩ về tất cả những động vật bé nhỏ, thân thương mà tôi đã cứu và gửi năng lượng sinh mạng của chúng đến cho chồng tôi.

Thứ hai: Tôi muốn ngồi cùng anh ấy mỗi tối và ăn trong hòa hợp. Để được như thế, tôi sẽ sử dụng điều thứ hai và thứ ba trong Bốn Sức mạnh để chấm dứt các hạt giống xấu, cũ kỹ. Cụ thể là, tôi sẽ cố gắng nhớ lại tất cả mọi điều mà tôi đã nói hoặc làm ở công ty trong quá khứ mà đã gây ra sự thiếu hòa hợp giữa tôi và hai phụ nữ làm việc gần với tôi. Sau đó, tôi sẽ cực kỳ cẩn trọng để không lặp lại sai lầm đó một lần nữa - thậm chí có thể tôi sẽ giữ một cuốn sổ nhật ký nhỏ để theo dõi mức độ thực hiện của mình mỗi ngày.

Thứ ba: Tôi muốn tránh tất cả những việc nấu nướng và rửa dọn phát sinh thêm. Để làm được điều này thì tôi sẽ tập trung vào điều thứ hai trong Bốn Quy luật nghiệp. Cụ thể là, tôi sẽ nhận thức cực kỳ rõ việc tất cả mọi điều mà tôi làm, ngay cả những điều nhỏ nhất, cũng sẽ phát triển thành một điều cực kỳ to lớn khi chúng quay trở lại với tôi. Tôi sẽ

suy nghĩ cẩn trọng trước khi trao việc cho những nhân viên mà tôi giám sát tại công ty; tôi sẽ đảm bảo thật chắc chắn không giao cho ai những công việc làm lãng phí thời gian của họ hay khiến họ mất thêm thời gian, dù là những công việc nhỏ nhất. Tôi sẽ cực kỳ cẩn thận với việc tôn trọng thời gian của người khác, và rồi thời gian của chính tôi cũng sẽ được tiết kiệm. Bằng một cách nào đó, dù cho có việc gì khác xảy ra đi nữa thì tôi cũng sẽ gieo những hạt giống nhỏ giúp tôi thoát khỏi việc một lần nữa phải nấu hai bữa ăn riêng biệt trong suốt cả cuộc đời mình.”


“Tôi thực sự nghĩ rằng sẽ có người phụ nữ hàng xóm chuyên nấu món vịt đậu nành xuất hiện,” tôi mỉm cười.

“Ngay lúc này tôi đã có thể nhìn thấy bà ấy,” Meiling nói. “Bà ấy không chỉ có niềm đam mê đối với việc nấu những con vịt đậu nành rồi tặng chúng cho hàng xóm mà bà còn lau dọn nhà của hàng xóm nữa, làm cho vui thôi.”

“Ừ, việc đó sẽ cần hạt giống của chính nó,” tôi cảnh báo. Nhưng tôi đã có thể thấy được rằng những bánh xe đang quay bên trong đầu cô ấy.



## CÂU HỎI 62

 Câu hỏi này có thể nghe sẽ hơi nhỏ nhen, nhưng nó thực sự quan trọng đối với tôi. Nói chung thì vợ tôi chưa bao giờ nấu cho tôi bất kỳ món nào mà tôi thích - chỉ toàn những món mà cô ấy thích. Tôi phải gieo hạt giống gì để nhìn thấy cô ấy cân nhắc đến cả khẩu vị của tôi nữa?

Tôi nhận được câu hỏi này trên một chuyến đi dài trở lại thành phố sau một khóa tu được chúng tôi tổ chức ở ngoại ô Mát-xcơ-va dành cho các nhân viên của một ngân hàng lớn của Nga. Yuri là một anh chàng TO LỚN, và do ngồi cạnh cậu ấy trong bữa ăn tối qua, tôi biết rằng cậu ấy rất có tâm hồn ăn uống. Thật là một sự đáng tiếc khi cậu ấy hiếm khi được ăn thứ cậu ấy thực sự thích; cậu ấy là một người đàn ông trầm tính, khiêm tốn và tuyệt vời, người đang cố gắng khiến cho cuộc hôn nhân của mình hạnh phúc bằng cách liên tục đầu hàng với tất cả mọi điều mà vợ muốn.

“Cá nhân tôi nghĩ rằng bạn cần giải quyết theo một cách khác,” tôi bắt đầu.

“Ý ông là gì?” Cậu hỏi.

“Ý tôi là, ngay lúc này, bạn chỉ đang cố giữ hòa khí trong gia đình. Đặc biệt là bạn không muốn những đứa con nhìn thấy hai bạn cãi nhau, vì vậy bạn nghĩ mình đang làm đúng khi bạn để Eugenia đưa ra tất cả các quyết định, chẳng hạn như các quyết định ở trong bếp.

Nhưng - gần đây tôi có đọc được một cuốn sách nói về một ý tưởng tên là giao tiếp phi bạo lực. Trong cuốn sách đó, tác giả nói về việc thường xuyên xảy ra chuyện, khi chúng ta cho phép người khác được làm một việc gì đó theo cách của họ, ngay cả khi chúng ta không thực sự muốn như thế, thì trong tâm trí, chúng ta sẽ bắt đầu tính điểm. ‘Anh đã chiều theo ý em ba lần trong tuần này về việc chúng ta ăn gì vào bữa tối, vậy nên tối nay anh sẽ là người được quyền quyết định chúng ta ăn gì.’

Tôi nghĩ bạn đang để cho Eugenia quyết định thực đơn cho bữa tối trong phần lớn thời gian nhưng ở sâu bên trong, bạn không làm việc đó một cách tự nguyện - ở bên trong, bạn đang tính điểm. Và đến lúc này thì điểm số đã trở nên mất cân bằng đến mức bạn bắt đầu thực sự cảm thấy cay đắng.”

Hai bàn tay khổng lồ của Yuri dịch chuyển trên vô-lăng và cậu nhìn ra khung cảnh phủ đầy tuyết trắng xóa ở bên ngoài. “Tôi nghĩ là ông nói đúng,” cậu thừa nhận. “Tôi đang liên tục tính điểm, và đến lúc này điểm số thực sự không công bằng. Dù cô ấy có để tôi chọn thực đơn cho bữa tối vào tất cả các tối trong mười năm tới đi nữa thì chúng tôi vẫn không bao giờ hòa được.”

Cậu nhún vai một cái theo kiểu đặc trưng của người Nga. “Tôi nghĩ là tôi nên thực sự tập trung vào mặt tinh thần nhiều hơn trong toàn bộ vấn đề này, phải vậy không? Tôi chỉ cần để cô ấy làm theo cách của cô ấy và không kỳ vọng nhận lại bất kỳ điều gì, không kỳ vọng thỉnh thoảng được ăn tối theo cách của mình. Đó sẽ là một việc làm cao cả.”

Giờ thì cậu ấy khiến tôi rất khó chịu. “Tấp vào lề đi,” tôi hét lên, “Đây, ghé vào trạm xăng này.”

Cậu tròn xoe mắt nhưng vẫn tấp vào lề. Chúng tôi im lặng bước đi cạnh nhau vào trong một cửa hàng tiện ích ở trạm xăng rồi ngồi xuống hai chiếc ghế gỗ ọp ẹp để uống hai chai Buratino - một dạng nước ngọt ca-ra-men. Yuri trông có vẻ lo lắng nhưng cuối cùng tôi cũng đủ bình tĩnh để tiếp tục.

“Toàn bộ cái ý tưởng đó - rằng thật cao cả khi chịu đựng trong im lặng, rằng thật sai trái khi nói với vợ về điều bạn thực sự muốn cho bữa tối - khiến tôi thấy cực kỳ khó chịu,” tôi thừa nhận. “Nói tóm lại, tất cả những điều đó đều quy về một ý tưởng rất, rất sai lầm là, hoặc cô ấy có được thứ *cô ấy* muốn cho bữa tối, hoặc bạn có được thứ *bạn* muốn cho bữa tối; nhưng vấn đề sẽ không bao giờ được giải quyết theo kiểu cả hai bạn đều có được đúng thứ *cả hai bạn* muốn cho bữa tối trong cùng một

bữa ăn tối đầu.

*Chịu đựng trong im lặng không phải là một phẩm hạnh*

Toàn bộ cái trò chơi nhượng bộ trong cay đắng trước những điều người khác muốn hoặc nhượng bộ bởi vì nếu bạn nhượng bộ đủ số lần thì sẽ đến lúc điểm số có lợi cho bạn và bạn có thể chính đáng yêu cầu điều bạn thực sự muốn sẽ không bao giờ đi đến đâu hết. Cuối cùng thì mối quan hệ cũng sẽ tan vỡ - mọi người tham gia vào một mối quan hệ vì nó thỏa mãn một nhu cầu nào đó mà họ có, và nếu việc duy trì mối quan hệ đòi hỏi bạn phải *không có* được thứ bạn cần diễn ra đủ thường xuyên thì một điều tồi tệ sẽ xảy ra với mối quan hệ đó. Các bạn sẽ không bao giờ muốn ở cùng nhau, hoặc nếu ở cùng nhau thì các bạn sẽ ghét nhau.”

“*Thế shto delat?*” Yuri hỏi theo một kiểu rất Nga: Phải làm gì?

“Chỉ cần gieo hạt giống thôi,” tôi nói. “Gieo hạt giống rồi ngồi xuống thư giãn. Quy luật nghiệp bốn: Nếu bạn gieo đúng hạt giống, cô ấy sẽ bắt đầu nấu món bạn thích cho bữa tối, và *cô ấy* sẽ thích cả món đó nữa. Mọi tình huống đều là tình huống có lợi cho cả hai bên nếu bạn tiếp cận nó bằng các hạt giống. Còn nếu bạn không tiếp cận nó bằng các hạt giống thì sẽ có người bị thiệt và bạn sẽ bị mắc kẹt trong một cuộc hôn nhân không hạnh phúc.”

“Thế phải làm gì?” Yuri lại suy tư. “Có lẽ tôi nên bắt đầu cẩn thận hơn ở công ty của mình, bắt đầu cho mọi người công việc mà họ thích!” Cậu ấy sở hữu một công ty vận chuyển thành công.

“Bạn có thể làm thế,” tôi đồng ý, “và đến thời điểm nó sẽ có tác dụng. Nhưng tôi nghĩ bạn nên *dạy*”.

“Dạy?” Tôi có thể cảm thấy cậu ấy đã căng cứng cả người lại rồi. Cậu ấy có thể là chủ sở hữu một công ty lớn, nhưng tôi biết cậu ấy sẽ xấu hổ nếu phải nói trước đám đông.

*Dạy là một trong những hạt giống tuyệt vời nhất*

“Nghe này,” tôi nói. “Tiếp cận các tình huống bằng các hạt giống -

bằng các Nguyên tắc Năng đoạn Kim cương - là một chuyện. Bạn muốn Eugenia chú ý hơn đến thứ *bạn* thích cho bữa tối thì bạn phải chú ý hơn đến thứ mà những nhân viên của bạn thích làm. Nhưng quan sát các quy luật nghiệp là một chuyện khác và đây là một chuyện rất cần thiết.

Khi bạn quan sát những quy luật này, tôi muốn bạn nhận thức được sâu sắc rằng bạn là tấm gương cho những người khác. Hãy cố gắng thật nhiều hơn nữa để đưa vào hết mức có thể những thứ mà từng nhân viên của bạn thích làm khi bạn giao việc ở công ty của mình.

Mặt khác, cùng lúc đó, những hạt giống mà bạn gieo khi bạn quan sát những quy luật nghiệp sẽ trở nên mạnh mẽ hơn rất nhiều nếu - theo một cách mà phù hợp với những tình huống bao quanh bạn trong cuộc đời bạn - bạn chia sẻ với mọi người câu chuyện đang xảy ra, điều bạn đang cố gắng thực hiện, hệ thống mới bạn đang đi theo. Nó sẽ mang đến cho bạn, với tốc độ cao hơn nhiều, những bữa tối kỳ diệu đúng y chang những gì bạn muốn, và đúng y chang những gì Eugenia muốn, trong cùng một lúc.

Hãy đưa cho một người giám sát danh sách công việc của mọi người trong tuần rồi nói một điều gì đó đại loại như, 'Chà, tôi hy vọng là việc này sẽ giúp tôi được ăn *vareniki* vào bữa tối trong tuần này!' Một vài người sẽ hỏi bạn đang nói về cái quái gì thế, và khi đó, bạn có thể giải thích - có thể theo kiểu gần như một trò đùa - cách bạn đang thử để có được điều mình muốn thông qua việc gieo các hạt giống: thông qua việc giúp đỡ những người khác có được điều họ muốn." (Nhân tiện, tôi xin giải thích, *vareniki* là món bánh bao anh đào có vị ngọt và cực kỳ gây nghiện mà người Nga đã học từ người Ukraine.)

"Và rồi, khi bạn thực sự được ăn món bánh bao của mình - khi Eugenia bắt đầu nấu đúng thứ bạn muốn cho bữa tối vì nhờ một phép thần kỳ, đó cũng chính là thứ cô ấy muốn cho bữa tối - thì bạn hãy bảo đảm rằng mình sẽ khoe nó ra ở công ty. Hãy trở thành tấm gương về một người đã tìm thấy một cách mới để biến mọi thứ thành sự thực


trong cuộc đời; bởi nói một cách đơn giản thì trở thành một tấm gương là cách tốt nhất để dạy mọi người.

Tạo ra các cơ hội để người khác có thể có thứ họ muốn là hạt giống để bạn có thứ bạn muốn, cho bữa tối. Nhưng trở thành một tấm gương sống về chân lý - chân lý rằng cách để biến những giấc mơ của bạn thành sự thực là biến giấc mơ của những người khác thành sự thực - là cách nhanh nhất để gieo và phát triển một hạt giống.”

Chẳng mấy chốc, chúng tôi đã ở giữa những con đường đông nghẹt người của Mát-xcơ-va, nhưng khuôn mặt của Yuri vẫn bình tĩnh như thường lệ, và giờ nó còn có thêm cả hy vọng nữa: cậu ấy đã có một kế hoạch. Và tôi có một cảm giác rằng mọi chiếc xe trước mặt cậu ấy đều trông giống một chiếc bánh bao anh đào.

# TÀI CHÍNH

## CÂU HỎI 63

 *Tôi yêu người bạn đời của mình nhưng tôi không có một công việc ổn định, khiến cho tôi rất khó trả được các hóa đơn của gia đình. Tôi phải tạo nghiệp gì để thấy anh ấy chịu chia sẻ một phần trách nhiệm tài chính?*

Tôi nhận được câu hỏi này trong một nhà thờ nhỏ nằm trên khuôn viên trường Đại học Javeriana trong thành phố Cali của Colombia. Tại đây, tôi chuẩn bị có một bài nói trước khoảng 300 sinh viên trường. Ở bên ngoài, trời đang mưa rất to và tôi đã chui xuống một băng ghế ở phía sau để chỉnh lại cây đàn sitar của mình - đây là một loại đàn giống như một cây đàn ghi-ta cỡ lớn, xuất xứ từ Ấn Độ, có một vỏ quả bí ngô thật được gắn vào phần cổ của cây đàn. Tôi thường thích bắt đầu một bài nói của mình bằng một hay hai bài hát cổ điển ngắn của Ấn Độ có từ thời xa xưa.

Tôi đang lấy cây đàn sitar ra khỏi túi vải thì đột nhiên, những miếng vỏ bí ngô khô bị đổ ra khắp sàn nhà thờ. Khi tất cả những chuyện này đang xảy ra thì Angelica - một trong những người tổ chức buổi nói chuyện - lại cần biết ngay tức khắc làm thế nào để khiến chồng cô, Andres, giúp chi trả các hóa đơn. Tôi cố gắng tập trung vào cô trong khi một trong những trợ lý của tôi ngày trước chạy đi tìm băng keo để sửa quả bí ngô. Theo lịch thì chỉ còn sáu phút nữa là đến thời điểm chúng tôi bắt đầu bài nói.

“Vậy thì... tôi muốn đi vào vấn đề của bạn bằng cách sử dụng Bốn Sức mạnh,” tôi bắt đầu nói, và chờ đợi.

*Xem lại*

*Bốn Sức mạnh để chấm dứt các hạt giống xấu, cũ kỹ*

*1. Hãy nghĩ về cái bút: Hãy nhớ nơi khởi nguồn của tất cả mọi thứ;*

*2. Quyết định dứt khoát về việc chấm dứt hạt giống này trước khi nó nhân lên bên trong bạn;*

*3. Hứa không mắc lại sai lầm lần nữa;*

*4. Thực hiện một điều tích cực để cân bằng nghiệp.*

“À vâng... ông đã nói về những cái này ở khách sạn InterContinental vào tối hôm qua rồi,” cô nói. Đó là một buổi nói chuyện diên rồ, có hơn một ngàn con người tuyệt vời tham gia và một hệ thống điều hòa không khí hoạt động không thực sự tốt cho lắm.

“Tôi muốn bạn thử sử dụng điều thứ ba và thứ tư của Bốn Sức mạnh,” tôi nói. “Giờ hãy nói cho tôi biết bạn nghĩ bạn có thể làm thế như thế nào.”

Angelica nghĩ một phút. “Nếu chúng ta sử dụng Bốn Sức mạnh,” cô bắt đầu, “thì tức là chúng ta đang cố gắng vô hiệu hóa những hạt giống xấu mà tôi có trong tâm trí mình, những hạt giống khiến tôi thấy Andres từ chối nhận bất kỳ trách nhiệm nào trong việc giúp đỡ chi trả các hóa đơn.

Người ta nói rằng, Sức mạnh ba là sức mạnh có tác dụng lớn nhất trong việc xoa dịu những hạt giống xấu này. Theo đó, tôi nên đưa ra một cam kết sẽ không lặp lại những hành động đó nữa, những hành động mà ngay từ đầu đã gieo các hạt giống khiến tôi thấy Andres hành xử như vậy.”

“Thế đó là những hành động gì?”

À, chắc hẳn việc tôi đang làm - xét về bản chất - phải rất giống với việc Andres hiện đang làm với tôi; chỉ có một điểm khác là theo Quy luật nghiệp hai thì nó phải ở mức độ nhỏ hơn nhiều so với việc anh ấy đang làm.”

“Đúng vậy. Thế thì giờ chúng ta phải làm như một thám tử: Chúng ta phải tìm ra những việc nhỏ bạn đang làm mà giống với việc Andres đang lảng tránh các hóa đơn.”

Angelica ngược nhìn lên trần nhà và nghĩ, trong khi đó thì tôi bắt đầu

ngĩ xem làm thế nào để dán lại những miếng vỏ bí ngô. Nó rất giống trò chơi ghép hình nhưng căng thẳng thần kinh hơn nhiều vì tôi chỉ còn có vài phút để hoàn thành nó.

“Được rồi,” cô nói. “Tôi nghĩ ra rồi.”

“Nói cho tôi nghe,” tôi nói, dù vẫn đang bị xao lãng vào việc cố lắp những mảnh vỏ bí ngô lại với nhau.

“Đại loại là... lúc nào cũng có những việc nhỏ mà đáng ra tôi phải làm; những thứ kiểu như trả lời những bức thư điện tử không quá quan trọng về một kế hoạch mới nhằm tổ chức các lớp học trực tuyến ở trường, hay gây quỹ để sửa những chiếc máy điều hòa trong văn phòng tuyển sinh. Gần đây, tôi phát hiện ra là mình lờ hết những bức thư điện tử này đi. Sẽ chẳng có ai trách cứ gì tôi nếu tôi tránh không trả lời chúng nhưng thực sự thì nó đặt những áp lực vi tế lên tất cả những người đang đợi tôi trả lời.

Đây chỉ là một ví dụ nhỏ về việc tôi lãng tránh một trách nhiệm mà tôi biết là thuộc về mình một cách chính đáng. Một cách hay để áp dụng sức mạnh thứ ba vào ngay đây là đưa ra một cam kết sẽ không tiếp tục lãng tránh trách nhiệm trả lời những bức thư điện tử nhỏ mà tôi nhận được trong công việc nữa.”

“Tốt. Thế Sức mạnh bốn thì sao?”

“Nếu Sức mạnh ba là tiêu cực - một cam kết không tiếp tục làm một việc gì đó - thì Sức mạnh bốn là tích cực: một lời hứa sẽ thực hiện một hành động nào đó để bù đắp lại những hạt giống xấu mà tôi đã và đang gieo.”

“Ví dụ là... việc gì?” Tôi hỏi,

Angelica nghĩ một phút. “Người giám sát tôi trong công việc đang cố thuyết phục tôi trả lời một bản khảo sát mà anh ta gửi hai tuần trước để xem xét mức độ tương tác với nhau của tất cả nhân viên trong công ty khi gặp phải những tình huống khó khăn. Anh ta đã hỏi tôi hai lần xem tôi có ý tưởng nào không, và tôi chỉ đơn giản là lờ anh ta đi bởi vì việc



đó không thực sự ảnh hưởng đến tôi nhiều như thế.

Cái tôi muốn nói là, nếu tôi muốn có được một Sức mạnh bốn đẹp để thì tôi không những sẽ trả lời bản khảo sát của anh ta mà còn có thể đi đến gặp anh ta và đề nghị nhận toàn bộ trách nhiệm thuyết phục tất cả mọi người trả lời bản khảo sát rồi thu thập lại: Tôi có thể nhận trách nhiệm thực hiện một việc mà không hoàn toàn là vấn đề của tôi và rồi có thể Andres sẽ đột nhiên chịu giúp tôi chi trả các hóa đơn.”

“Tốt,” tôi nói. “Cái này để đề phòng thôi, cách tiếp cận mà không đảm bảo sẽ có tác dụng với Andres và các hóa đơn là gì?”

“À, dễ thôi,” Angelica nói. “Đó là tất cả những việc mà tôi từng làm trước đây để khiến anh ấy chịu giúp đỡ chi trả các hóa đơn. Tranh cãi với anh ấy này; cho người ta cắt điện để anh ấy chú ý này; ngồi cùng với anh ấy để đưa ra các kế hoạch chi tiết về việc ai sẽ trả cái gì này. Tất cả những việc mà từng khiến tôi rất khó chịu,” cô nói.

“Vậy chúng ta có thể nhận trách nhiệm,” tôi gợi ý, “đừng làm những việc không có tác dụng lại.”

“Tôi sẽ làm cả việc đó nữa,” cô nói. Băng keo đã đến, và chúng tôi cúi xuống thực hiện công việc trước mắt mình.

## CÂU HỎI 64

*H*ai vợ chồng tôi đang bị ngập trong một núi món nợ thẻ tín dụng: gần như từng xu trong thu nhập của chúng tôi đều đã bị trừ vào tiền lãi hàng tháng, và có vẻ như chúng tôi không bao giờ có thể góc đầu lên được. Điều này đặt rất nhiều căng thẳng lên mối quan hệ của chúng tôi. Trong nghiệp có bất kỳ lời khuyên nào không?

Câu hỏi này xuất hiện trong khu bếp nằm ở tầng hầm của một nhà thờ Hồi giáo ở Montreal. Người ta mời tôi đến đây để nói về ý tưởng đạt được sự độc lập tài chính thông qua việc sử dụng các Nguyên tắc Năng đoạn Kim cương. Buổi nói chuyện đã kết thúc; sau đó là một vài lời cầu nguyện đẹp đẽ được dẫn dắt bởi vị lãnh tụ Hồi giáo và một người phụ tá tên là Mahmood. Cậu này trông như ngôi sao điện ảnh Bollywood: cao, đen, và đẹp trai. Giờ thì chúng tôi đang ngồi cùng nhau thưởng thức một bữa trưa phong phú.

Mahmood đến và ngồi cạnh tôi. Hóa ra cậu là một nhà kinh doanh ngân hàng quốc tế thành công và có thể nói được rất nhiều thứ tiếng.

“Ông biết không, cái ý tưởng mà ông đang nói,” cậu bắt đầu, “ý tưởng rằng hào phóng với người khác chính là cội rễ cho thành công về mặt tài chính của bản thân, rất giống một phần của Hồi giáo. Ở Pakistan, chúng tôi thường nói về Năm Trụ Cột của niềm tin Hồi giáo - và một trong số đó là zakat. Đây là một món công đức mà hàng năm chúng tôi trao cho người nghèo dựa trên một tỷ lệ phần trăm nhất định thu nhập của chúng tôi; nó bắt đầu với khoảng 2,5% số tiền chúng tôi kiếm được trong năm và tăng lên trong những trường hợp nhất định, chẳng hạn như khi chúng tôi đột nhiên được ‘tiền từ trên trời rơi xuống.’ Tóm lại, tôi đang nghĩ là chúng tôi đã luôn được dạy phải gieo các hạt giống mà ông đang nói; chỉ là không có nhiều chi tiết về việc các hạt giống đó hoạt động như thế nào.”

“Tôi cũng nghe được lời nhận xét tương tự từ những người bạn Cơ

Đốc giáo,” tôi gật đầu. “Họ cảm thấy thật sự hạnh phúc khi biết được chính xác làm thế nào mà gieo nhân nào gặt quả nấy - làm thế nào mà nó thực sự quay trở lại với chúng ta thông qua những hạt giống mở ra trong tâm trí.”

Một người phụ nữ tên là Malika đang ngồi cạnh chúng tôi và lắng nghe rất chăm chú; cô đến từ Maldives, một quốc đảo Hồi giáo nhỏ nằm ở bên ngoài bờ biển Ấn Độ. Quốc đảo này chỉ nằm cao hơn một chút so với mặt nước biển, và người ta lo ngại rằng nó sẽ không thoát khỏi sự dâng lên của nước biển do hiện tượng nóng lên toàn cầu trong những thập kỷ tới. Thực ra, chính Malika là người hỏi câu hỏi về món nợ thẻ tín dụng đang ngày càng chất cao như núi của gia đình.

“Về cơ bản, ông đang nói với chúng tôi rằng, câu trả lời là một dạng zakat đã được giáo dục: chúng tôi hãy liên tục giúp đỡ người khác về mặt tài chính theo cách mà Hồi giáo đã luôn bảo chúng tôi làm, chỉ có điều là chúng tôi làm với một sự nhận thức cao hơn về cách tất cả những thứ này hoạt động ở mức độ tiềm thức. Cách tốt nhất để hai vợ chồng tôi giải quyết món nợ thẻ tín dụng của mình là liên tục đi theo zakat của chính chúng tôi: giúp đỡ người khác thoát khỏi món nợ của họ.”

“Mà đây lại là một điều rất khó khi các bạn vốn đã ngập trong nợ nần rồi,” tôi chỉ ra. “Rất khó để giữ một trạng thái tâm trí hào phóng khi bạn không hề có tiền.”

Malika nhảy vào. “Phải, toàn bộ vấn đề nằm ở chỗ đó - và đối với tôi thì nó gồm hai phần. Tôi có thể hiểu được vai trò to lớn của ý định trong tất cả những chuyện này: Tôi hiểu được rằng điểm mấu chốt là tôi không từ bỏ ham muốn cho đi ngay cả khi tôi không có nhiều để cho đi. Tôi có thể thấy rằng việc làm này vẫn sẽ tạo nên những hạt giống lớn.”

Những điều mà tôi đang lo ngại là Bốn Bước Starbucks mà ông đã miêu tả. Ý tôi là, theo tôi hiểu thì Bước hai chủ yếu là ý định và lên kế hoạch: Tôi chọn người mà tôi sẽ giúp giải quyết các vấn đề thẻ tín dụng

của họ, và tôi quyết định quán cà phê mà tôi sẽ dẫn họ đến để cùng nhau bắt đầu công việc này.

Nhưng Bước ba lại khiến tôi phân vân. Đây là lúc tôi thực sự làm một điều gì đó: Tôi thực sự đi với họ đến quán cà phê và nói chuyện với họ về các chiến lược để giải quyết các món nợ của họ. Vào thời điểm này, có thể sẽ có tác động rất mạnh mẽ nếu tôi đem lại được cho họ một sự giúp đỡ trực tiếp về mặt tài chính, hoặc, chẳng hạn như, giúp họ trả tiền để vào được một ngôi trường mà họ có thể học một nghề mới.

Câu hỏi của tôi là: Nếu Quy luật nghiệp một là đúng, và nếu những thứ giống nhau luôn dẫn đến nhau, thì làm thế nào tôi thoát khỏi được nợ nần? Tôi cần giúp bạn tôi về mặt tài chính nếu tôi muốn cải thiện tình hình tài chính của chính mình. Nhưng lý do tôi đang giúp họ lại là tôi không có phương tiện để giúp họ về mặt tài chính - tôi không có bất kỳ số tiền nào để gieo, để từ đó nhận lại thêm tiền.”

Tôi mỉm cười. Tôi đã sẵn sàng cho câu hỏi này rồi.

“Tôi gọi đây là câu hỏi Patagonia.”

“Patagonia là gì?” Mahmood hỏi.

“Một vùng núi và hồ rất đẹp ở Nam Mỹ, nằm xa về phía Nam; nó bao gồm cả những phần lãnh thổ của Argentina và Chile. Vài năm trước, một người bạn tên là Matias đã đến gặp tôi ở Buenos Aires; cậu ấy đang hy vọng thành lập một công ty bất động sản và bán đất ở Patagonia. Cậu ấy muốn biết cậu ấy phải làm gì để gieo đúng hạt giống. Tôi bèn bảo cậu ấy...”

Mahmood nhảy vào ngay lời tôi. “Giúp người khác thành lập một công ty.”

“Phải. Thế là cậu ấy nói với tôi...”

Malika đã sẵn sàng. “Anh ấy bảo ông là anh ấy không có chút tiền nào để giúp người khác thành lập một công ty. Bởi nếu anh ấy có thì anh ấy đã không đến gặp ông để hỏi làm thế nào để anh ấy có được tiền thành lập công ty của riêng anh ấy rồi.”

“Phải. Thế nên tôi nói với cậu ấy là có một điều rất quan trọng mà cậu ấy cần biết. Đúng là những thứ giống nhau sẽ sản sinh ra nhau: nếu bạn muốn món nợ thẻ tín dụng *của bạn* biến mất thì bạn phải giúp người khác làm biến mất món nợ thẻ tín dụng *của họ*. Nhưng điều đó không có nghĩa là bạn phải cho họ tiền để có được tiền. Bạn có thể cho họ một thứ khác mà bạn có để giúp họ rồi sau đó tái định hướng hạt giống để nó quay trở lại với bạn dưới dạng tiền.

Trong trường hợp của Matias, tôi khuyến khích cậu ấy tìm một người vừa mới thành lập công ty và có thể cần người góp sức ở trụ sở - sơn sửa, lắp đường ống nước, các thứ. Rồi sau đó cậu ấy chỉ cần tái định hướng các hạt giống sao cho chúng chỉ đến sự thành công về tài chính cho công ty của chính cậu ấy.

Thế là cậu ấy nhìn ra xung quanh và tìm thấy một người phụ nữ tên là Florencia. Cô này đang cố gắng thành lập một phòng tập yoga dành cho những trẻ em đang sống ở Buenos Aires trong những khu mà họ gọi là *villas miserias*: ‘khu dân cư khốn khổ.’ Cậu đã đóng đinh và sơn tường trong khoảng một tháng và họ đã chạy được một chương trình tốt dành cho những trẻ em nghèo.

Vào cái ngày họ hoàn thành những công đoạn cuối cùng cho trung tâm, cậu về nhà, ngồi lên giường và mở máy tính ra (cậu ấy không có thêm phòng nào để dùng làm văn phòng). Có một bức thư điện tử thông báo với cậu rằng cậu đã được người ta mời giúp đỡ thực hiện một thương vụ bất động sản trị giá 1,5 triệu đô-la ở Patagonia.

Bài học trong câu chuyện này là: Để thoát ra khỏi món nợ thẻ tín dụng của chính mình, bạn sẽ phải tìm một người khác cũng đang ngập trong món nợ thẻ tín dụng. Bạn có thể không có khả năng thực sự cho họ tiền để trả những món nợ đó nhưng hãy nhớ rằng: ‘Thời gian là tiền bạc.’ Bạn có thể thoải mái cho họ thời gian của mình, giúp họ theo những cách khác để họ không nợ thêm nữa - trông con cho họ, lấy thực phẩm cho họ, trồng một vườn rau ở nhà họ, cho họ tham gia một

chương trình đào tạo nghề nào đó.

Đến tối, bạn sẽ phải tái định hướng hạt giống. Hãy sử dụng điều thứ tư trong Bốn Bước Starbucks: Khi bạn nằm xuống giường để đi ngủ, hãy thực hiện Thiền Cà phê. Hãy tự nhủ rằng, ‘Hôm nay, tôi đã dành một phần thời gian của tôi để giúp bạn tôi bước thêm một bước nhỏ ra khỏi món nợ thẻ tín dụng của người đó. Tôi xin gửi những hạt giống đó đến món nợ mà đang khiến hai vợ chồng tôi vô cùng khó khăn.’”

Malika mỉm cười. Bạn có thể thấy rằng - có lẽ là lần đầu tiên trong đời - cô ấy có khả năng vẽ ra một cuộc sống không có món nợ thẻ tín dụng. Và cô ấy có một cách để biến cuộc sống đó thành hiện thực. “Nhân tiện, tôi xin nói thêm,” tôi bổ sung, “hai người kia đã yêu nhau và sau đó đã kết hôn với nhau - tôi muốn nói đến Matias và Florencia ấy.”

Malika mỉm cười. Ai cũng thích một kết thúc có hậu cả.

Bốn Bước Starbucks, một lần nữa


*1. Hãy diễn tả điều bạn muốn trong cuộc đời mình bằng một câu duy nhất, thật ngắn gọn.*

2. Lên kế hoạch bạn sẽ giúp ai đạt được cùng thứ đó, và bạn sẽ đưa họ đến quán Starbucks nào để nói chuyện về nó.

3. Thực sự làm gì đó để giúp họ.

4. Thực hiện Thiền Cà phê: khi bạn đi ngủ, hãy nghĩ về những điều tốt đẹp bạn đang thực hiện để giúp họ.

## CÂU HỎI 65

 hòng tôi nhiều khi bủn xỉn đến mức khiến tôi thực sự thấy xấu hổ - khi chúng tôi ra ngoài ăn tối, anh ấy sẽ dành nửa giờ đồng hồ để xem đi xem lại hóa đơn và rồi sau đó cãi nhau với người phục vụ chỉ vì 50 xu lệch ở đâu đó. Làm thế nào tôi có thể khiến anh ấy hào phóng hơn?

Eva hỏi tôi câu hỏi này trong một bữa tối ồn ào ở khu Thượng Tây của Manhattan. Tôi gặp hai vợ chồng cô để bàn về một dự án mà chúng tôi thực hiện cùng nhau nhằm giúp những người tị nạn ở Nam Á - anh chồng đang đi sang bàn khác để nói chuyện với một vài người bạn, thế là cô ấy chèn câu hỏi này vào trong khi chờ người phục vụ đem hóa đơn đến. “Đầu tiên, cho tôi hỏi bạn một câu,” tôi nói.

“Câu gì vậy?”

“Liệu có khả năng khiến một người trở nên hào phóng không?”

“À,” cô nói, “Đóa hoa ba nói rằng: Nếu tôi hào phóng và hiểu rõ tại sao tôi hào phóng thì tôi sẽ nhìn thấy thêm nhiều người hào phóng ở xung quanh tôi.”

Cô ấy dừng lại một lát. “Nhưng tôi không hiểu tại sao tôi lại đang thấy một người vô cùng gần gũi với tôi trong cuộc đời thể hiện quá ít sự hào phóng đến vậy. Không phải là tôi cho đi từng xu tôi kiếm được nhưng xét một cách tổng thể thì tôi rất thích được chia sẻ những thứ mình có với người khác, ví dụ như tôi thích boa thêm nhiều tiền cho người phục vụ ở nhà hàng hay làm một bữa tối thật to cho tất cả những người bạn của tôi.”

Tôi dừng lại và nghĩ một lát. Chuyện này cũng khiến tôi băn khoăn.

“Gần đây, tôi đang nghĩ về việc thời gian đã thay đổi, ít nhất là trong đời của tôi. Khi tôi đang học tập tại tu viện, tôi có thể sắp xếp một cuộc hẹn với một vị sư ở một tu viện khác theo kiểu tôi sẽ đến thăm anh ấy vào ‘Một lúc nào đó trong mùa xuân tới.’ Rồi sau đó, khi bạn cảm thấy thích, bạn chỉ cần nhảy lên một chiếc xe buýt cổ lỗ của Ấn Độ, đi một hai

ngày và xuất hiện bất cứ khi nào bạn muốn mà hoàn toàn không sao cả.

Giờ thì nếu có ai đó bảo tôi là chúng tôi sẽ nói chuyện điện thoại qua mạng vào lúc 7 giờ tối thì tôi sẽ ngồi cạnh chiếc máy tính và đếm ngược từng giây. Tôi sẽ cực kỳ khó chịu nếu họ muộn 80 hoặc 90 giây. Chúng ta đã đi đến tình trạng đo lường thời gian ngày càng sát sao, theo từng phút, và tôi thực sự nghĩ rằng những giây đồng hồ đã trở nên quan trọng với chúng ta hơn cả tiền bạc.

Vậy thì chúng ta hãy đi vào điều đầu tiên trong Bốn Bước Starbucks để xem chính xác thì bạn muốn gì - bản chất của điều bạn muốn là gì?"

Eva nghĩ một lát. "Tôi hiểu ông đang muốn nói đến điều gì. Không phải là tôi quá quan tâm đến chuyện tiền bạc, hay đến cách nhìn của Joseph về tiền bạc đâu. Đúng hơn là về việc đếm từng xu của anh ấy: cái thói quen chú trọng quá nhiều đến những tiểu tiết nhỏ nhặt, vụn vặt. Ý tôi là, ai thèm quan tâm đến việc hóa đơn cho bữa tối thừa hay thiếu 50 xu chứ? Đặc biệt khi đó còn là một bữa tối vô cùng tuyệt vời nữa."

"Đó cũng là cảm giác tôi đang thấy ở bạn. Khi bạn nói bạn muốn Joseph hào phóng hơn, không phải là bạn đang đặt một số tiền nhất định lên điều đó. Bạn muốn cậu ấy hào phóng hơn trong tư duy; cởi mở hơn, rộng rãi hơn.

Cả hai chúng ta đều biết rằng - nếu cậu ấy cảm thấy bức bối hay nhỏ nhen vào bất kỳ thời điểm nào - thì việc đó xuất phát từ bạn, cũng giống như trường hợp Cái Bút mà chúng ta đã thấy. Giờ nếu bạn không nhỏ nhen về tiền bạc thì bạn đang nhỏ nhen về cái gì?"

Eva gật đầu. "Tôi nghĩ nó đúng như ông đã nói. Tôi không trách cứ mọi người chỉ vì một vài đồng ở chỗ này chỗ kia. Nhưng tôi cực kỳ tỉ mỉ về thời gian - tôi thực sự tính từng phút, từng giây. Quả thật là tôi sẽ tức giận nếu một người xuất hiện vào lúc bốn giờ mười chứ không phải là đúng bốn giờ; tôi sẽ đứng trước lò nướng cần nhân người đã viết ra công thức nếu thời gian để bánh chín dài hơn năm phút so với người ta nói."



“Tôi thích điều đó đấy,” tôi tán thành. “Vậy thì tôi nghĩ rằng điều chúng ta đang nói tới là, trung tâm vấn đề của phần lớn chúng ta đối với sự hào phóng là về thời gian chứ không phải về tiền bạc. Tất cả chúng ta đều không chịu cho nhau một vài phút khi chúng ta chạy như tên bắn qua một ngày theo kế hoạch mà chúng ta đã lên cho bản thân mình.

Gần đây tôi phải tham gia thi lấy bằng lái xe, thế nên tôi phải đọc hướng dẫn lái xe, một việc mà tôi đã không làm trong nhiều thập kỷ. Tôi đã nghĩ là nó sẽ khá tẻ nhạt nhưng tôi lại tìm thấy một lời gợi ý tuyệt vời trong đó. Họ nói rằng một lượng lớn vụ tai nạn ô-tô - và rất nhiều chấn thương nghiêm trọng - là do những người đang vội gây ra. Nhiều hơn nhiều so với những tài xế say xỉn; nhiều hơn so với thời tiết xấu, hay nổ lốp trên đường cao tốc.

Và giải pháp mà họ đưa ra vô cùng đơn giản: Khi bạn định đi đâu đó bằng ô-tô của mình, hãy lên kế hoạch nhiều hơn 10 phút so với bình thường. Như vậy, bạn sẽ không bao giờ vội và sẽ không bao giờ gặp tai nạn vì vội.”

Eva gật đầu. “Vậy thì trong trường hợp của tôi, tôi chỉ cần học cách sống với một miếng đệm nhỏ về mặt thời gian trong mọi việc mà tôi làm. Tôi sẽ hào phóng với lịch trình của mình: Tôi sẽ đứng lên đi về sau khi uống trà với bạn 10 phút trước khi tôi thực sự cần phải đi, chỉ để đề phòng cô ấy muốn nói một điều gì đó cuối cùng khi chúng tôi đang đi ra. Như vậy tôi có thể cho cô ấy toàn bộ sự chú ý của tôi và việc này sẽ sản sinh ra một sự hào phóng trong cuộc đời tôi - một loại cảm giác mà gần như... xa xỉ.

Tôi có thể cảm thấy nó,” cô nói.

“Tôi có thể thấy rằng bạn sẽ làm được như vậy.” Người phục vụ đã tính xong hóa đơn và đang đi về phía bàn chúng tôi; Joseph đang đi lại từ hướng khác. Tôi có thể nhìn thấy cậu ấy đang đưa tay vào túi. Còn hạt giống nào có thể chín nhanh hơn nữa?

# ĐI CHƠI VỚI BẠN BÈ

## CÂU HỎI 66

***K**hi chúng tôi ở cùng với mọi người, chồng tôi không biết làm thế nào để im lặng - và anh ấy luôn luôn thốt ra rất nhiều điều mà tôi coi là vô cùng riêng tư về chúng tôi, Tôi cần gieo hạt giống gì để thấy anh ấy kín đáo hơn?*

Tôi không biết bạn thế nào nhưng tôi thấy đây là một trong những việc gây khó chịu nhất mà một người có thể làm. Tôi đang thảo luận cùng với một người tham gia trong một chương trình DCI để tìm ra những cách giúp tháo gỡ một tình huống khó khăn với người bạn đời của người đó thì một người khác lao vào để báo cáo một điều rất riêng tư mà người bạn đời kia đã nói hôm trước, một việc mà chỉ khiến vấn đề trở nên trầm trọng hơn.

Dù sao thì tôi cũng muốn chỉ ra hai thực tế rất đơn giản ở đây.

Một: Không có gì phải bàn cãi, những việc khiến chúng ta khó chịu nhất về người khác chính là những việc gây khó chịu nhất mà bản thân chúng ta làm. Nếu vây quanh chúng ta là những người không biết khi nào không nên nói điều gì đó thì chắc chắn là bản thân chúng ta cũng đang nói những điều tương tự trong mọi lúc.

Vào bất kỳ thời điểm nào trong cuộc đời, chúng ta cũng đều đang gặp phải một lượng thử thách nhất định. Những thử thách này thay đổi từ ngày này qua ngày khác, từ năm này qua năm khác.

Nhưng vào thời điểm hiện tại, chúng ta luôn có vẻ là những thử thách quan trọng nhất mà chúng ta từng có, vì thật khó để nhớ chính xác nỗi đau của quá khứ, và chúng ta cũng vẫn chưa chạm đến các thử thách tương lai.

*Cuộc đời của chúng ta là một tấm gương*

Mặc dù vậy, hãy ghi nhớ rằng cuộc đời của chúng ta là một tấm

gương. Những thử thách mà chúng ta đang gặp phải ngày hôm nay là sự phản chiếu trực tiếp cách chúng ta sống cuộc đời mình trong một vài tuần hoặc một vài tháng qua.

Điều này dẫn chúng ta đến với điểm thứ hai. Một người ở bên cạnh chúng ta mà càng giống chúng ta thì chúng ta sẽ càng khó nhận ra rằng họ là đến từ chúng ta.

Nếu việc một trong những nhân viên của tôi buột miệng thốt ra những lời nói không phù hợp với khách hàng là việc mà cá nhân tôi thấy khó chịu nhất thì tôi sẽ gặp khó khăn hơn rất nhiều trong việc thừa nhận rằng điều tôi đang thực sự thấy là hành vi thói quen của chính tôi, được phản chiếu ở những người xung quanh tôi - *thành* những người xung quanh tôi.

Giải pháp ở đây rất đơn giản. Khi bạn cảm thấy thực sự tức giận vì một việc làm của một người nào đó ở xung quanh bạn thì bạn hãy tránh đi trong vài phút, ngồi xuống và suy nghĩ. Họ là đến từ tôi - và nếu điều đó thực sự khiến tôi khó chịu thì nó phải là một điều mà bản thân tôi cũng đang làm, trong tất cả mọi lúc.

Thay vì chỉ trích đối phương, dù chỉ là trong suy nghĩ, hãy đẩy tâm trí bạn theo một hướng khác: Một điều tôi đã làm trong một hay hai ngày vừa qua mà gần như giống hệt với điều đã khiến tôi cực kỳ khó chịu về người kia là gì? Tôi sẽ làm gì để chấm dứt cách hành xử như thế?

Đây là điều thứ ba trong Bốn Sức mạnh và nó sẽ tiêu diệt những hạt giống mà đang khiến bạn nhìn thấy chông mình nói mọi điều, những điều riêng tư giữa hai bạn, với tất cả mọi người mà cậu ta gặp.

Cái hay nằm ở chỗ bạn không cần phải nói bất kỳ điều gì với cậu ấy. Không tranh cãi, không thảo luận, không tối hậu thư. Chỉ là một sự sửa đổi an tĩnh, yên bình bên trong trái tim bạn.

## CÂU HỎI 67

*21* Ợ tôi có một cách để phô trương vẻ nữ tính của mình trong tất cả mọi tình huống. Đó là cô ấy tán tỉnh tất cả mọi người, từ nhân viên bãi đỗ xe cho đến nhân viên ngân hàng, và điều đó thật sự khiến tôi thấy khó chịu. Tôi phải tạo nghiệp gì để nhìn thấy cô ấy nhạy cảm hơn một chút đối với các cảm giác của tôi về chuyện này?

Tôi đang đi dạo cùng Mark trên đại lộ 5 ở Manhattan, một nơi có vẻ như rất phù hợp cho câu hỏi này; bao quanh chúng tôi là những ô cửa kính trưng bày hàng của Saks Fifth Avenue, Prada, Harry Winston và Tiffany's - còn vợ cậu, Toni, đang ngẫu nhiên chúng, giúp chúng tôi có cơ hội để nói chuyện khi chúng tôi đứng cách ra về phía nhà thờ Thánh Patrick.

“Đây là một câu hỏi khó trong thế giới hiện đại,” tôi bắt đầu.

“Ý tôi là, tồn tại một nghịch lý...”

Mark nhăn mặt, cậu ấy biết tôi đang nói đến cái gì. “Vâng... chúng ta muốn người bạn đời của chúng ta phải xinh đẹp hoặc đẹp trai, và chúng ta muốn họ ăn mặc gợi cảm - chúng ta muốn họ trông thật đẹp bên cạnh chúng ta khi chúng ta đi xuống phố.”

“Phải. Và chúng ta muốn những người khác nhìn họ nhưng chỉ theo một cách nhất định thôi. Chúng ta không muốn họ có dáng vẻ mời gọi - chúng ta không muốn họ thực sự làm bất kỳ điều gì. Có một ranh giới rõ ràng giữa ngưỡng mộ và tán tỉnh, phải vậy không?”

“Phải,” cậu trả lời. “Thế... ông có nghĩ là tôi chỉ đang ghen tuông thôi không? Tức là cô ấy chỉ đang tràn đầy sức sống chứ không phải tán tỉnh?”

“Có một điều rất quan trọng trong Hệ thống Năng đoạn Kim cương,” tôi trả lời. “Nếu bạn cảm thấy cô ấy đang tán tỉnh thì đó là thật: cảm giác đó là thật. Nếu nó khiến bạn cảm thấy không thoải mái thì đó cũng là thật. Mọi thứ xuất hiện trong tình huống - cách cô ấy hành động đối với

một chàng trai trên phố, cách cậu ta phản ứng lại với cô ấy, và cách bạn cảm nhận về chuyện này - đều là thật. Và điều đó có nghĩa là chúng đến từ bạn và bạn có thể thay đổi chúng. Ý tôi là, cái gì là lý tưởng đối với bạn? Bạn muốn cái gì?

“Tôi muốn cô ấy xinh đẹp, và tôi thực sự thích được mua tặng cho cô ấy những thứ khiến cô ấy trở nên xinh đẹp,” cậu mỉm cười, gật đầu với Toni ở bên kia đường, cô đang chỉ vào một thứ gì đó bên trong ô cửa kính ở trung tâm Rockefeller. “Tôi muốn cô ấy trông thật tuyệt vời khi chúng tôi đi xuống phố cùng nhau. Tôi muốn mọi người - kể cả những chàng trai khác - ngưỡng mộ vẻ đẹp của cô ấy. Nhưng tôi muốn mình cảm thấy an toàn về toàn bộ chuyện đó: Tôi không muốn nghĩ rằng cô ấy sẽ có thể đi đến một chàng trai nào đó và tán tỉnh với họ theo một cách mà, ông biết đấy, nghiêm túc.”

“Thế chúng ta có thể nói thế này không? Cậu ủng hộ cô ấy đẹp nhưng không ủng hộ cô ấy không chung thủy?”

“Chính xác,” cậu thở dài.

“Vậy thì nghe này, chúng ta có thể nhất trí một điểm không? Ý tôi là, người bạn đời có thể rất xã giao - đây là một điều tốt; hoặc có thể đang nghiêm túc tán tỉnh với người khác - đây là một điều xấu. Người bạn đời của chúng ta có thể nói hoặc làm những việc rất giống nhau nhưng có những lúc chúng ta cảm thấy tự hào vì chúng ta có một người biết quan tâm đến người khác, có những lúc chúng ta lại cảm thấy họ đang tán tỉnh người khác.”

“Tôi biết ông đang định nói đến điều gì,” Mark nói. “Tôi đã có mặt trong buổi dạy của ông. Cô ấy đang nói chuyện với một người khác ở trên phố, người này đã chặn cô ấy lại để bảo với cô ấy rằng họ thích chiếc váy của cô ấy, và tâm trí tôi đang lọc toàn bộ chuyện này. Có những lúc chiếc máy lọc hoạt động tốt và tôi ngưỡng mộ cách cô ấy lan tỏa đến một người lạ. Có những lúc chiếc máy lọc hoạt động tồi và tôi trở nên tức giận vì cô ấy đang tán tỉnh một người khác. Trong cả hai trường

hợp, có thể cô ấy chỉ đang làm cùng một việc nhưng tôi lại nhìn theo chiếc máy lọc của riêng tôi.”

“Nhưng chiếc máy lọc đến từ đâu?”

“Tôi biết,” cậu nói. “Chúng đến từ các hạt giống.”

“Thế loại hạt giống nào tạo ra chiếc máy lọc tời? Loại hạt giống nào khiến bạn nhận thức cô ấy đang tán tỉnh thay vì đang lan tỏa đến một người lạ một khoảnh khắc ấm áp?”

Tại sao cậu lại đang nhìn thấy một sự ngưỡng mộ vẻ đẹp thiếu thích đáng ở đây?” Tôi bổ sung thật nhanh.

“À, tôi đoán là... tôi đoán là, theo các ý tưởng của Năng đoạn Kim cương thì chắc hẳn bản thân tôi cũng đang tham gia vào một sự ngưỡng mộ vẻ đẹp thiếu thích đáng,” cậu buột miệng mà không kịp suy nghĩ.

“Giờ chúng ta đang nói đây. Có ý tưởng gì về việc bạn làm điều đó như thế nào không?”

Mark đỏ mặt ngay tức khắc. “À, ông biết đấy... đôi khi, đại loại là, tôi có xem mấy thứ trên mạng... các cô gái...”

“Có đẹp không?” Tôi hỏi.

“À, rất hấp dẫn... chúng hấp dẫn tôi.”

“Chúng có thích đáng không?”

“À, ý ông là... Toni liệu có cho phép không á? Không, tôi nghĩ là không.”

“Thế cách chúng ta đang nói về chúng ở đây có thích đáng không? Khi bạn xem phim khiêu dâm trên mạng, có phải bạn đang phá hoại mối quan hệ của người khác theo cách mối quan hệ của bạn sẽ bị phá hoại nếu Toni thực sự đang tán tỉnh với người khác không?”

“Tôi chưa bao giờ nghĩ về chuyện đó theo cách như thế,” Mark ngẫm nghĩ. “Ý tôi là... đó chỉ là những cô gái, những cô gái đẹp thôi mà.”

“Họ có người yêu không?”

“Làm sao tôi biết được?”

“Bạn nghĩ họ có người yêu không? Ý tôi là, một cô gái đẹp ý?”

“À... tôi nghĩ là có thể họ có, tôi nghĩ là nhiều cô gái có người yêu.”

“Thế bạn nghĩ người yêu của họ sẽ cảm thấy thế nào về việc họ cởi quần áo để bạn có thể xem họ trên mạng?”

“À, nhưng ý tôi là... đâu có ai ép buộc họ.”

“Ý bạn là họ được trả tiền để làm việc đó phải không? Họ được trả rất nhiều tiền và có thể họ đang cần tiền. Có thể lúc đầu người yêu sẽ không biết nhưng có thể cậu ta sẽ phát hiện ra - chúng ở trên mạng cả mà. Và rồi có thể cậu ta sẽ phàn nàn, mà cũng có thể không, vì có thể họ cần tiền để kiếm một nơi ở, hoặc để nuôi con nếu họ có. Rồi cả hai bọn họ sẽ bị ép đến một nơi mà họ không thực sự muốn ở đó - và *bạn chính là* người đang ép họ.

Đối với tôi, chuyện này khá là không thích đáng. Và có vẻ như nó sẽ gieo một hạt giống cho một chiếc máy lọc tòi. Toni có thể chỉ đang cố gắng lan tỏa đến người khác nhưng bạn lại thấy lúc nào đó cũng là tán tỉnh.”


“Vậy có một cơ thể đẹp là một điều xấu hay sao?” Cậu lên giọng.

“Tôi không nói thế. Đó có thể là thứ đẹp nhất trên thế giới. Nhưng có một cách thích đáng để ngưỡng mộ vẻ đẹp đó - một cách không làm hại bất kỳ ai; và một cách không thích đáng để ngưỡng mộ nó. Hãy hỏi người bạn đời của bạn, có thể cô ấy sẽ một ý tưởng khá rõ ràng về việc cái nào là cái nào. Nếu bạn muốn có một người bạn đời, và nếu bạn muốn một người bạn đời không tán tỉnh ở khắp nơi, thì hãy lắng nghe cô ấy.”

Toni đang chạy ngược đại lộ 5 để đến cái góc phố mà chúng tôi đang đứng. Cô ấy đang cười và chiếc váy của cô ấy đang bay theo gió. Cô ấy trông thật tuyệt vời. Chúng tôi ngưỡng mộ điều đó. Mark gạt đầu đầy tin tưởng.

# GIAO TIẾP, PHẦN HAI

## CÂU HỎI 68

 ôi khi tôi cảm thấy mình chỉ muốn yên lặng, thư thái ở bên người bạn đời của mình, nhưng cô ấy thường hiểu sai điều đó và nghĩ rằng tôi không quan tâm đến những lời cô ấy nói. Làm thế nào tôi có thể khiến cô ấy trân trọng sự im lặng thân mật?

Câu hỏi này xuất hiện ở Guadalajara, Mexico, tại một bữa tối muộn trong một nhà hàng ngoài ban công *thực sự* rất khó tìm, chuyên về ẩm thực của Durango, nằm hơi xa một chút về phía Bắc. Chúng tôi đã lái xe quanh một vài khu nhà ở bên dưới trong khoảng một tiếng đồng hồ để tìm cho ra cửa vào của tầng trệt mà không hề nhìn lên để thấy nhà hàng đang ở ngay đó. Người thầy Tây Tạng của tôi từng nói, bạn có thể đặt một con chó lên trên mái nhưng nó sẽ vẫn nhìn xuống.

Enrique đang hỏi câu hỏi này; Elsa thì ở ban công trên đầu chúng tôi và đang thảo luận với người phục vụ về món caldillo, relleno, có thể cả một ít mostachote nữa. Enrique đã nói về cái 4x4 được một lúc rồi và tôi nghĩ cậu đã sẵn sàng cho một bài thể dục về tinh thần.

“VẬY HÃY NÓI CHO TÔI NGHE TÊN CỦA TỪNG CÁI 4x4; CHỈ TÊN CỦA BỐN BỘ TƯ THÔI VÀ NÓI CHO TÔI BIẾT TÁC DỤNG CỦA CHÚNG,” TÔI VỪA NÓI VỪA NHÌN RA NGOÀI NGẮM THÀNH PHỐ KHI HOÀNG HÔN BẮT ĐẦU XUỐNG.

“BỐN ĐÓA HOA - BỐN CÁCH HẠT GIỐNG MỞ RA. BỐN BƯỚC STARBUCKS - BỐN CÁCH TĂNG TỐC CHÚNG. BỐN QUY LUẬT NGHIỆP - BỐN NGUYÊN TẮC CHI PHỐI TẤT CẢ CÁC HẠT GIỐNG, VÀ BỐN SỨC MẠNH - BỐN THỨ BẠN PHẢI LÀM ĐỂ CHẤM DỨT NHỮNG HẠT GIỐNG XẤU, CŨ KỸ.”

“ĐƯỢC RỒI. VẬY CHÚNG TA HÃY CHƠI MỘT TRÒ CHƠI, VÀ KHI KẾT THÚC, CHÚNG TA SẼ CÓ CÂU TRẢ LỜI CHO VIỆC LÀM THẾ NÀO ĐỂ KHIẾN ELSA THỈNH THOẢNG CŨNG THÍCH SỰ IM LẶNG THÂN MẬT MÀ KHÔNG BUỘC TỘI BẠN KHÓ CHỊU VỚI CÔ ẤY. BƯỚC STARBUCKS MỘT...”



“Nói trong một câu: Tôi muốn cô ấy thấy rằng đôi khi tôi thích yên lặng, theo một cách dễ chịu chứ không phải bởi tôi đang tức giận hay cái gì.”

“Đóa hoa ba.”

“Nói chung, mọi người phải gieo các hạt giống của mình. Tôi không thể thay đổi cô ấy, cô ấy phải thay đổi bản thân. Nhưng những hạt giống của tôi thực sự tạo ra thế giới và con người mà tôi nhìn thấy ở xung quanh tôi. Đóa hoa ba nói rằng nếu tôi gieo một vài hạt giống *thực sự tốt*, thì tôi sẽ thấy cô ấy thay đổi, cũng giống như toàn bộ phần thế giới còn lại của tôi thay đổi, theo chiều hướng trân trọng sự im lặng nhiều hơn một chút.”

“Sức mạnh một.”

Câu này thì Enrique phải nghĩ vài giây. “Tôi nghĩ rằng... đó là hiểu được tại sao tôi đang thấy một điều tiêu cực trước mắt tôi. Cô ấy hiểu nhầm ước muốn được im lặng của tôi, cô ấy nghĩ đó là bởi tôi đang tức giận chuyện gì đó vì vào một thời điểm nào đó trước đây tôi đã gieo các hạt giống này bằng việc đánh giá sai động cơ của người khác. Tức là vấn đề đến từ tôi chứ không phải cô ấy. Và điều đó có nghĩa là tôi có thể thay đổi nó bằng cách thay đổi bản thân mình.”

“Quy luật nghiệp hai.”

Một lần nữa, cậu ấy lại phải suy xét trong một phút. “À, tôi nghĩ thực sự thì ở đây có hai phần. Ý tôi là, tôi sẽ phải đi tìm xem mình đã làm gì - có thể vẫn đang làm - để phải thấy điều mà tôi đang thấy ở Elsa. Nhưng thực sự, tôi chắc hẳn đã phải làm hai việc khác nhau. Một việc khiến tôi nhìn thấy một người không quá hứng thú với sự im lặng; còn việc kia khiến tôi nhìn thấy một người hiểu nhầm ước muốn im lặng của tôi.

Trong cả hai trường hợp thì Quy luật nghiệp hai nói rằng khi tôi đi tìm việc mà tôi chắc hẳn đang làm để khiến cô ấy trở nên như thế, tôi nên tìm một việc mà nhỏ hơn rất nhiều so với điều mà tôi đang thấy ở cô ấy. Bởi vì trong khoảng thời gian từ khi các hạt giống được gieo cho

đến khi chúng nở hoa, chúng nhân lên rất điên cuồng ở sâu bên trong tiềm thức.”

“Được rồi, rất tốt với 4x4 đấy,” tôi nói. “Vậy chúng ta hãy đi tìm hai hạt giống của chúng ta. Trong cuộc sống hàng ngày, bạn *không im lặng* như thế nào?”

Enrique nhăn mặt. “À tôi không nghĩ là mình gặp vấn đề lớn với chuyện đó đâu. Tôi chưa từng làm phiền hàng xóm; đúng là thỉnh thoảng tôi có bật nhạc to nhưng đa phần tôi sẽ sử dụng tai nghe. Sàn ở văn phòng chúng tôi là sàn gạch và tôi thường rất khó chịu mỗi khi có người kéo ghế và tạo ra những âm thanh chói tai - thế nên tôi rất cẩn thận để mình không làm thế. Tôi *không* phải là một người ồn ào.”

“Bóng tennis,” tôi trầm ngâm.

“Hả?”

“Bóng tennis. Lấy những quả bóng tennis cũ, đục một lỗ nhỏ trên một mặt và gắn chúng vào chân ghế. Như vậy sẽ cực kỳ yên tĩnh khi mọi người kéo ghế đi các nơi.”

Enrique gật đầu và rồi cười với tôi. “Này; đó đâu phải là một giải pháp về nghiệp, đó là một giải pháp bình thường mà.”

Tôi cười lại. “Bạn nói đúng. Và theo Năng đoạn Kim cương thì các giải pháp bình thường sẽ rất ồn ào bởi vì...”

“Chúng có thể có tác dụng, mà cũng có thể không,” Enrique dẫn lại.

Chính xác. Điều này dẫn đến câu hỏi là liệu chúng có đáng được coi là các giải pháp hay không. Và đây cũng chính là nguồn cơn của sự đau khổ và hoang mang trên toàn thế giới. Ý tôi là - nếu bạn không xử lý nguyên nhân đích thực - bạn có thể sẽ phải nhận một phản ứng thật sự tồi tệ đối với những quả bóng tennis.”

“Vâng,” Enrique trầm ngâm. “Chẳng hạn như một khách hàng giàu có sẽ nhìn văn phòng của chúng tôi như thế nào nếu mọi người đều ngồi trên một chiếc ghế có gắn những quả bóng xanh lá cây?”

“Phải. Đó chính là vấn đề với những giải pháp ‘bình thường.’ Được

rồi, chúng ta hãy quay trở lại với cuộc tìm kiếm hạt giống của bạn. Có bất cứ chỗ nào trong cuộc đời bạn mà bạn *không* im lặng không?”

Enrique nghĩ một lát. Rồi, theo như tôi thấy, một tia sáng lóe lên trong đầu cậu.

“*Bên trong tâm trí tôi,*” cậu thở ra, với một chút băn khoăn lo lắng. “Ý tôi là, tôi nói chuyện với bản thân mình trong đầu *suốt cả ngày*: liên tục nói chuyện, liên tục lên kế hoạch, chưa bao giờ bảo tâm trí mình *hãy yên lặng* trong một vài phút. Tôi cho rằng đó chính là việc đã gieo các hạt giống để tôi thấy Elsa thể hiện quá ít sự hứng thú đối với những khoảnh khắc im lặng hiếm hoi.”

“Được rồi, vậy thì hãy xử lý cái đó - bắt đầu bằng việc dành riêng ra một vài khoảnh khắc im lặng có chủ đích bên trong tâm trí bạn, chẳng hạn như khi bạn lái xe từ chỗ làm về nhà. Đừng lên kế hoạch, đừng xem lại ngày. Chỉ cần cố gắng cực kỳ tỉnh táo và yên lặng bên trong - ở trong hiện tại. Hãy quan sát các khuôn mẫu trong cách các chiếc xe di chuyển xung quanh bạn, hãy tận hưởng bầu trời và những đám mây, hãy cảm nhận sự xúc chạm của chiếc vô-lăng trong bàn tay bạn. *Hãy yên lặng*”

“Tôi hiểu rồi,” cậu nói. “Giờ về hạt giống thứ hai...”

“Cô ấy hiểu nhằm nhu cầu thỉnh thoảng được im lặng một cách thân mật của bạn. Nó có nghĩa là cô ấy đang đánh giá bạn và cô ấy không nhận thức được rằng những đánh giá của cô ấy là sai.

Thế về mặt đánh giá thì chúng ta đang làm như thế nào?” Tôi hỏi. Đây là một câu hỏi khó, tôi tự nhủ - đối với tôi thì dường như tất cả chúng ta đều đang đánh giá sai nhau trong tất cả mọi lúc.

Enrique nghĩ một phút. “Không liên quan quá nhiều đến những người mà tôi luôn ở bên đâu; ý tôi là, tôi có được đủ phản hồi từ họ và tôi gặp họ đủ thường xuyên để có thể nói rằng nhìn chung thì tôi biết được họ như thế nào. Tôi nghĩ là nó liên quan nhiều hơn đến việc tôi đánh giá những người mà tôi không biết: những người tôi nhìn thấy trên phố, những người đi ngang qua tôi trong cửa hàng thực phẩm.”

Chúng ta đã nói về điều này ở câu hỏi 20, và có thể bạn sẽ muốn đọc lại câu trả lời mà chúng ta đã đưa ra ở đó. Nó có liên quan đến sức mạnh của ảo tưởng: thay vì tạo ra các giả định rằng những thứ chúng ta nhìn thấy xung quanh chúng ta chỉ là những thứ bình thường, chúng ta tạo ra những thiên anh hùng ca khiến cuộc đời trở nên kỳ diệu hơn và cuối cùng trở thành sự thực. Nhưng ngày hôm nay, tôi áp dụng một biện pháp khác với Enrique.

“Giờ chúng ta hãy quay lại với cái 4x4. Điều thứ hai trong Bốn Sức Mạnh.”

“Sự nuối tiếc thực sự - không phải cảm giác tội lỗi - về việc mình đã gieo một hạt giống xấu.”

“Thế sự khác nhau giữa nuối tiếc và tội lỗi là gì?”

“Nuối tiếc, sự nuối tiếc thông minh, tức là tìm ra một cách để sửa chữa vấn đề. Tội lỗi là ngồi buồn bực về việc *mình là kẻ tồi tệ như thế nào.*”

“Vậy làm thế nào để đi đến trạng thái nuối tiếc *lành mạnh?*”

“Tất cả đều được tóm gọn trong Quy luật nghiệp hai: Tôi cảm thấy tiếc vì đã đưa ra những đánh giá nhỏ về mọi người trong suốt cả ngày vì tôi nhận thức rất rõ rằng những đánh giá nhỏ này sẽ quay trở lại với tôi dưới dạng những đánh giá rất nặng nề.

Chẳng hạn như một người gần gũi với bạn sẽ gần như luôn luôn hiểu nhầm lý do tại sao đôi khi bạn lại muốn giữ im lặng.”

Enrique mỉm cười. Cậu ấy đã hiểu, cậu ấy đã có một kế hoạch. Chúng tôi quan sát một người đàn ông trông có vẻ dữ dằn đang ra khỏi một chiếc xe đỗ dưới một cột đèn giao thông ở trên phố. Ông ta bắt đầu đi lại xung quanh như thể đang tìm kiếm một cái gì đó.

“Bạn nghĩ ông kia làm nghề gì?” Tôi hỏi.

“Tôi không biết,” Enrique nói. “Có thể là dân xã hội đen. Một thành viên trong băng đảng Zeta chẳng hạn.”

Tôi đứng lên. “Ông ấy là một nhà làm phim, một trong những người

giỏi nhất ở Guadalajara. Ông ấy vừa mới hoàn thành một bộ phim trong đó những đứa con của ông đóng vai các siêu anh hùng đi giải cứu thế giới. Ông ấy đến để ăn tối với chúng ta đây. Tốt hơn hết là tôi nên bảo với ông ấy là chúng ta đang ở trên này.”

Enrique cúi xuống, xấu hổ. “Được rồi, tôi sẽ cố gắng hơn,” cậu nói.

4x4

•Bốn Bước Starbucks *(Khiến các hạt giống phát triển nhanh và trở nên to lớn!)*

•Bốn Quy Luật Nghiệp *(Hiểu cách hoạt động của các hạt giống!)*

•Bốn Sức Mạnh *(Chấm dứt các hạt giống xấu, cũ kỹ của bạn!)*

•Bốn Đóa Hoa *(Cách các hạt giống trở thành thực tế của bạn!)*

## CÂU HỎI 69

**Q** Ợ tôi, vì một lý do nào đó, thích giao tiếp bằng cách hét. Chẳng hạn, khi tôi đang ngồi trong căn phòng ở phía bên kia của ngôi nhà, nếu cô ấy muốn hỏi tôi một điều gì đó thì cô ấy sẽ hét xuyên qua sáu bức tường thay vì đứng lên khỏi ghế và đi đến cửa căn phòng tôi đang ở đó. Tôi phải tạo nghiệp gì để thấy cô ấy nói năng dễ chịu hơn một chút?

Câu hỏi này xuất hiện trong phòng khách của một ngôi nhà tranh Ai-len thanh nhã chịu nằm bên ngoài Galway. Tất cả chúng tôi đều đang ngồi ở phía sau nhà, nhìn qua ô cửa sổ có lắp cửa kính trượt, ngắm những ngọn đồi xanh trải dài hàng dặm, thưởng thức mùi ngọt ngào của than bùn đang cháy đâu đây. Đây là tuần cây thanh lương trà nở hoa - màu trắng tinh khiết chấm trên nền xanh của Ai-len, như là sự phản chiếu của những đám mây bông bành đang rải rác trên bầu trời xanh mờ.

“Ý tôi là,” Liam nói, “ở đây chúng ta đang nói đến những bức tường đá, những bức tường làm bằng đá tốt của Ai-len, chứ không phải loại tường thạch cao rẻ tiền của Mỹ.”

Thật may là vợ cậu, Eire (tên này có nghĩa là “Ai-len”), đang ở trong bếp, phết bơ lên một chõng bánh mì mới nướng. Không có gì phải bàn cãi về việc ai là chủ trong gia đình này.

“Đối với tôi thì có vẻ như vấn đề không nằm ở việc kiểm soát âm lượng,” tôi bắt đầu, cẩn thận giữ giọng mình thật nhỏ. “Mà nằm ở *phong cách* nhiều hơn. Về cơ bản thì bạn muốn Eire duyên dáng hơn trong cách truyền đạt của cô ấy.”

Liam nghĩ một lát. “Phải, chính thế,” cậu gật đầu. “Thực ra thì trước đây cô ấy như thế, khi chúng tôi mới cưới. Cô ấy sẽ nhẹ nhàng đi đến cửa phòng làm việc của tôi, vô cùng gợi cảm, và hỏi tôi câu hỏi của cô ấy theo cách ngọt ngào nhất.”

Vậy thì đó chính là vấn đề chúng tôi thực sự đang phải giải quyết ở

đây, tôi tự nhủ. Chúng ta đã nói đến điều này ở câu hỏi 26. Tại sao mọi thứ thay đổi? Chuyện gì đã xảy ra khiến Eire dần dần chuyển từ người dịu dàng thành người thích hét?

“Vậy là những hạt giống đã bị lão hóa,” tôi nói. “Bạn nghĩ chuyện này phù hợp với phần nào trong cái 4x4?”

Tôi có thể thấy được là Liam đang nghiên cứu 16 khả năng trong đầu mình. Và rồi cậu ấy đạt được một bước nhảy vọt tuyệt vời trong tư duy. Cậu chuyển cái tẩu ra khoe miệng và đôi mắt xanh của cậu sáng lên.

“À, tôi nghĩ là điều cuối cùng trong Bốn Bước Starbucks có thể đóng một vai trò ở đây,” cậu nói một cách nghiêm túc.

“Sao lại thế?” Tôi hỏi.

“À, thì ông biết đấy, Bước bốn là Thiền Cà phê. Tất nhiên ở đây, ở Ailen, thì đó sẽ là một tách trà đen,” cậu nói thêm.

“Điều đó thì có liên quan gì đến việc hét xuyên qua những bức tường?”

“À, vấn đề là, khi chúng tôi mới cưới, rõ ràng tôi có rất nhiều hạt giống mở ra để thấy Eire làm những điều tuyệt vời nhất. Chẳng hạn như cô ấy sẽ *muốn* có một cái cớ để có thể đứng lên khỏi ghế, đến gặp tôi trong phòng làm việc và nói với tôi một điều ngọt ngào.

Nhưng mỗi lần cô ấy đến gặp tôi, tôi lại sử dụng hết một lượng hạt giống đó. Và sau một thời gian, tất cả những hạt giống đều hết và cô ấy bắt đầu hét xuyên qua những bức tường khi cô ấy muốn một điều gì đó.”

“Thế Thiền Cà phê - hay Thiền Trà - sẽ giúp cải thiện việc đó như thế nào?”

“À, tôi đang nghĩ là, ông biết đấy, chúng ta luôn thực hiện Thiền Cà phê về một việc tốt đẹp mà chúng ta đã làm trong một hoặc hai ngày vừa qua.”

“Phải.”

“Ông luôn nói rằng không có ngày hết hạn đối với Thiền Cà phê.”

“Phải - khi bạn bị tỉnh giấc, hoặc nếu bạn thức dậy quá sớm vào buổi

sáng, hoặc ngay giữa đêm - bạn có thể chủ đích hướng các suy nghĩ của mình đến những điều tốt đẹp mà bạn đã làm, dù chúng xảy ra vào hôm qua, năm ngoái, hay mười năm trước. Và khi bạn làm thế, bạn vẫn sẽ nhận được hàng tấn hạt giống mới tốt đẹp.

Thực ra,” tôi nói, chủ yếu là cho chính mình nghe, “tôi nghĩ rằng thậm chí bạn có thể định nghĩa thiền là *chủ đích hướng các suy nghĩ của bạn* đến bất cứ điều gì mà bạn muốn.”

“Được,” Liam gật đầu. Rồi sau đó cậu chuyển bất lợi sang tôi. “Nhưng còn có điều thứ ba trong Bốn Sức mạnh nữa...”

“Ừ,” tôi loạng choạng. “Bạn hứa không lặp lại một việc tiêu cực nữa phải không?”

“Phải,” cậu trả lời, “nhưng tôi đang nghĩ nhiều hơn đến việc làm thế nào chúng ta có thể tìm ra cái việc tiêu cực mà chúng ta hứa sẽ chấm dứt là gì. Tức là chúng ta sẽ phải điều tra một chút, tìm ra việc chúng ta chắc chắn là đã làm trước đây.

Thế tại sao chúng ta không lật ngược việc đó lại? Ý tôi là, chắc chắn tôi đã gieo được một vài hạt giống tuyệt vời ngay trước khi tôi gặp Eire, rất lâu trước khi chúng tôi kết hôn. Đó là thứ khiến cô ấy quá hấp dẫn và ngọt ngào.

Vậy nếu không có ngày hết hạn đối với một nghiệp tốt thì liệu tôi có thể thực hiện Thiền Trà đối với một vài hạt giống tốt mà tôi đã gieo từ cách đây rất lâu không? Ngay cả khi tôi không nhớ chính xác mình đã làm gì để gieo chúng mà chỉ nhớ cách chúng nở hoa? Nở thành Eire, đứng đấy gọi cảm ở cửa phòng làm việc của tôi và hỏi tôi một điều gì đó?”

Tôi ngẫm nghĩ về việc này. “Tôi không thấy có lý do gì để không làm thế. Ý tôi là, về nguyên tắc thì nó chẳng khác gì Sức mạnh Ba cả. Chúng ta có thể dọn sạch một hạt giống xấu, cũ kỹ, mà chúng ta không nhớ đã gieo như thế nào chỉ bằng cách tìm ra một cách hợp lý điều chúng ta chắc hẳn đã làm để gieo nó. Tôi không thấy có lý do gì để chúng ta



không thực hiện Thiên Cà phê theo cách tương tự - hạnh phúc về bất kỳ việc gì mà chắc hẳn bạn đã làm để gieo được một Eire xinh đẹp trong lần đầu tiên bạn gặp, ngay cả khi bạn không nhớ chính xác việc đó là gì.”

“Phải,” Liam nói một cách đầy phần khích. *“Và nếu, trước khi tôi đi ngủ, tôi hạnh phúc về những hạt giống tốt, cũ kỹ, mà chắc hẳn tôi đã gieo để khiến hồi xưa Eire nói năng đầy ngọt ngào, thì việc đó nhất định sẽ gieo thêm các hạt giống cùng loại.”*

“Và cô ấy sẽ không còn hét xuyên qua những bức tường nữa, cô ấy sẽ đứng dậy khỏi ghế, đi đến hỏi bạn những câu hỏi của cô ấy theo một cách rất dễ chịu.”

Nhưng Liam đã đi qua phần đó rồi. Những đám khói xanh lớn đang tỏa ra từ chiếc tàu của cậu ấy khi cậu vừa nhả khói điên cuồng vừa nhìn chăm chăm vào trần nhà và đắm chìm trong suy nghĩ. Cậu lẩm nhẩm gì đó về chuyện đã từng xảy ra trên chiếc ghế băng trong phòng làm việc sau khi Eire hỏi các câu hỏi của cô ấy một cách đầy ngọt ngào - nhưng tôi để mặc cậu ấy tự lên kế hoạch để gieo lại chuyện đó.

## CÂU HỎI 70

*H*ai vợ chồng tôi hiếm khi cãi nhau to - hay có những trận thi hét - nhưng có vẻ như chúng tôi liên tục gây sự với nhau: nói với nhau những lời nhỏ nhặt không hay hết lần này đến lần khác trong suốt cả ngày. Tôi phải tạo nghiệp gì để đưa ít nhiều sự ngọt ngào vào trong những cuộc trò chuyện của chúng tôi?

Tôi nhận được câu hỏi này ở Vancouver trước một buổi nói chuyện với các thành viên của cộng đồng kinh doanh người Hoa chủ chốt ở đây. Chúng tôi đang ngồi trên những chiếc ghế nhựa màu xanh da trời trong phòng ăn tối của một trung tâm dạy nghề và quan sát qua cửa sổ mọi người đang tiến vào thính phòng liền kề. Không còn nhiều thời gian để trả lời nên tôi đang nghĩ cách làm sao cho thật nhanh.

Qinglan đang nhìn tôi chăm chú từ phía bên kia bàn; tôi biết là câu hỏi này rất có ý nghĩa đối với cô ấy, cũng như tất cả các câu hỏi khác mà mọi người hỏi về người bạn đời của họ. Chúng tôi có thể nhìn thấy chồng cô, Zhiwei, ở phía bên kia cửa sổ, đang phát tờ chương trình cho những người tham gia khi họ đi vào.

“Câu hỏi này đưa chúng ta quay trở lại với chủ đề chu kỳ,” tôi bắt đầu.

Chúng ta đã nói về những chu kỳ hay những vòng phản hồi này ở câu hỏi 26 và 53; có thể bạn sẽ muốn xem lại chúng trước rồi sau đó mới quay lại với cuộc thảo luận của chúng ta ở đây.

“Ngay cả tôi cũng có thể thấy điều đó,” Qinglan buồn bã nói. “Anh ấy sẽ nói một lời gì đó nhỏ nhặt nhưng không hay đối với tôi; rồi tôi nói lại anh ấy một điều sâu cay hơn; anh ấy đáp lại sâu cay hơn nữa và rời đi. Nhưng ở bên trong, cả hai chúng tôi đều lưu giữ một cảm giác cay đắng về chuyện đó và trong lần nói chuyện sau, tôi sẽ lại lôi lại chuyện tôi đã bỏ dở trước khi anh ấy rời đi. Tôi hiểu đó là một chu kỳ luẩn quẩn; chỉ là tôi không biết làm thế nào để phá vỡ nó.”

*Hiểu cách hoạt động của một chu kỳ sẽ giúp phá vỡ nó*

“À, có những cách có thể tạm thời làm gián đoạn một chu kỳ, và có những cách tối hậu có thể chấm dứt một chu kỳ mãi mãi. Tôi nghĩ là bạn biết một vài cách tạm thời rồi.”

“Vâng, vâng - chúng tôi nhận được cả một đống cách như vậy từ bố mẹ của chúng tôi, những người được cho là có một cuộc hôn nhân thành công và lâu dài: trong gia đình phải giữ hòa khí; hay nói đúng hơn, tôi sẽ gọi đó là một sự đình chiến dài hạn thiếu vắng niềm vui. Bố mẹ của chúng tôi đã ở bên nhau để giữ cho gia đình tiếp tục tồn tại, và họ cho chúng tôi những lời khuyên để làm việc đó - nhưng có vẻ như họ không hạnh phúc lắm khi ở bên nhau.

Họ bảo chúng tôi không bao giờ được đi ngủ trong tình trạng giận nhau, một lời khuyên mà đa phần sẽ có tác dụng, nhưng nếu chúng tôi làm theo điều đó thì sẽ có những lần chúng tôi phải thức trắng cả đêm. Hay bố mẹ của chúng tôi bảo chúng tôi hãy nghĩ về hệ quả mà những đứa con phải chịu nếu chúng tôi liên tục cãi nhau, chúng tôi đánh giá cao điều đó và cố không làm vậy trước mặt chúng. Nhưng rồi có cảm giác như chúng tôi chỉ đang kìm nén các cảm xúc của mình, chúng mưng mủ bên trong chúng tôi và càng về sau càng tồi tệ.

Vậy nên điều tôi đang muốn hỏi xin ông là một giải pháp nào đó có tính lâu dài. Liệu có cách nào phá vỡ được cái chu kỳ luẩn quẩn mà chúng tôi đang bị mắc kẹt bên trong - tình trạng căng thẳng thường trực, liên tục leo thang khi chúng tôi gây sự với nhau trong suốt cả ngày - hay không?”

Tôi gật đầu. “Có một cách và sẽ không mất quá một hay hai phút để chia sẻ nó đâu.” Tốt hơn nên là như thế, tôi tự nhủ, vì tôi có thể thấy vị chủ tịch phòng thương mại người Hoa đang đứng dậy để giới thiệu tôi.

“Được rồi, nghe này, Qinglan. Nó ngắn và đơn giản thôi.

Điều duy nhất có thể thực sự phá vỡ một chu kỳ gây sự với nhau là hiểu được chính xác chuyện gì đang xảy ra. Những quyển kinh cổ gọi đây là Sự toàn hảo của trí tuệ.” Từ đâu đó phía xa trong tấm mạng nhện

của tâm trí tôi văng lên cụm từ tiếng Hán của điều này. “*Bo-re bo-luo mi-duo,*” tôi thốt ra.

“Tôi đã từng nghe đến nó rồi nhưng ở đây thì nó có ý nghĩa gì?” Cô hỏi.

“Rất đơn giản. Bạn phải biết chính xác cái gì đang khiến cái chu kỳ gây sự này tiếp tục tồn tại. Không phải về mặt tâm lý học mà về mặt nghiệp. Và hai chuyện này hoàn toàn khác nhau.

Khi bạn thức dậy vào buổi sáng và đang dọn giường thì Zhiwei nói một điều gì đó về việc bữa ăn tối qua thật tồi tệ. Thay vì nổi giận, bạn *phải* nghĩ xem tại sao cậu ấy lại nói vậy.

Đó *không* phải là điều mà cậu ấy quyết định nói đâu. Đó là điều mà cậu ấy *phải* nói. Cậu ấy *bị buộc phải nói*.”

Tại sao lại thế nhỉ?” Tôi hỏi.

“À, nếu những điều ông đã nói tối qua tại UBC là đúng thì việc anh ấy phàn nàn về bữa ăn tối có nguyên do là bởi, có thể vào tuần trước, tôi đã phàn nàn về sếp của mình với ai đó tại công ty.”

“Đúng thế. Cậu ấy là đến từ bạn. Việc cậu ấy hay gây sự là đến từ bạn.

Thế việc *ngu ngốc nhất* bạn có thể làm khi cậu ấy phàn nàn về bữa tối là gì?”

Qinglan cúi đầu xuống, đầy ngỡ ngàng. “Vâng, điều *ngu ngốc nhất* tôi có thể làm là gây sự lại với anh ấy khi anh ấy gây sự với tôi.”

Tại sao?

“Vì như vậy là tôi đang gieo thêm các hạt giống để thấy anh ấy gây sự với tôi.”

“Phải. Và rồi cậu ấy sẽ gây sự với bạn nhiều hơn, bạn lại gây sự lại và gieo thêm các hạt giống để thấy cậu ấy gây sự vào tuần sau. Chu kỳ cứ thế tiếp tục.”

“Vậy ông đang muốn nói gì? Cách duy nhất để phá vỡ chu kỳ là chỉ cần *biết* chu kỳ diễn ra như thế nào ư?”

“Chính xác. Và đó là Sự toàn hảo của trí tuệ: đó là việc *thông minh*

*nhất* bạn có thể làm. Bạn từ chối không gây sự lại. Và đó không phải là bởi cậu ấy không nói lời không hay với bạn; cậu ấy có nói. Nhưng nếu bạn phản ứng lại cũng bằng cách đó thì tức là bạn đang gieo các hạt giống để thấy cậu ấy tiếp tục nói những lời không hay.

Nghe này,” tôi nói, đứng dậy và chỉnh lại cà vạt của mình. Phần giới thiệu ở bên ngoài đã xong và khán giả đang nhìn xung quanh để xem tôi ở đâu. “Bạn sẽ không thể làm được vậy ngay lập tức đâu. Lần đầu tiên bạn nghĩ đến việc áp dụng Sự toàn hảo của trí tuệ này - sự hiểu biết về việc cái gì đang khiến chu kỳ này tiếp tục tồn tại - thì đó là nửa giờ *sau khi* bạn đã gây sự lại với Zhiwei rồi. Bạn sẽ cần một thời gian dài như thế thì mới nhớ được ra rằng mình vừa gieo rất nhiều hạt giống xấu để khiến mình phải nghe cậu ấy gây sự với mình một lần nữa vào tuần sau.


Vào tuần sau, khi cậu ấy gây sự, bạn sẽ vẫn nói lại một điều gì đó, nhưng có thể sẽ chỉ mất 15 phút để bạn nhận ra rằng mình vừa mới tạo thêm tương lai phải nhận việc gây sự từ Zhiwei.

Khoảng thời gian sẽ ngày càng được rút ngắn lại - sự nhận thức của bạn về những lời mình nói sẽ ngày càng tốt hơn lên - và rồi *đến một ngày, bạn sẽ dừng lại trước khi bạn gây sự lại, chỉ bởi bạn không muốn thấy cậu ấy bắt đầu gây sự vào tuần sau nữa.*

Và thế là chu kỳ bị phá vỡ,” tôi mỉm cười và đi thật nhanh về phía cửa.

# NHỮNG CƠN NGHIỆN

## CÂU HỎI 71

 ó vẻ như chồng tôi thích xem ảnh của các cô gái trên mạng hơn là tôi. Tôi cần gieo hạt giống gì để có được sự chú ý của anh ấy?

Cho đến lúc này, chắc bạn có thể thấy được rằng, tôi rất may mắn được đi khắp nơi trên thế giới và được ở cùng với những con người đến từ nhiều quốc gia. Họ chính là người đã dạy cho tôi rất nhiều điều trong khi đáng ra tôi mới nên là người dạy cho họ. Sau đây là những điều tôi thấy được ngày nay.

Tất cả chúng ta đều quen thuộc một cách đầy đau đớn với những cơn nghiện mà mọi người mắc phải với rượu, với ma túy. Nhưng tôi nghĩ cơn nghiện máy tính mới là thứ đang ngày càng trở nên trầm trọng, có lẽ là bởi máy tính thực sự đóng một vai trò khổng lồ trong việc cung cấp thức ăn, quần áo, và nhà ở cho dân số thế giới đang ngày một gia tăng. Tôi nghĩ nếu không có máy tính thì chúng ta đã không thể làm được điều đó trong những thập kỷ vừa qua.

Nhưng cùng lúc đó, máy tính cũng gây hại cho chúng ta và có lẽ phải một hoặc hai thế hệ nữa thì chúng ta mới thực sự biết được việc này đã trở nên trầm trọng đến mức nào. Vì vậy, khi chúng tôi trả lời câu hỏi về một người bị nghiện tranh ảnh khiêu dâm trên mạng thì câu trả lời đó cũng có thể được áp dụng cho người bị nghiện trò chơi điện tử trực tuyến, hay Facebook, hay chỉ là thư điện tử.

Tôi nghĩ bản chất của một cơn nghiện là chúng ta biết nó có hại cho chúng ta nhưng chúng ta không có đủ sức mạnh để dừng lại. Cơn nghiện của chúng ta có thể làm hại gia đình hoặc bạn bè của chúng ta, phá hủy danh tiếng của chúng ta, gây hư tổn đến cơ thể và tâm trí của chúng ta - và trong những khoảnh khắc thông suốt, chúng ta hiểu rõ điều đó. Nhưng chúng ta vẫn không thể dừng bản thân lại được. Khi đó, chúng ta

gọi việc này là một “cơn nghiện.”

Cái hay của Hệ thống Năng đoạn Kim cương nằm ở chỗ, nó cho chúng ta sức mạnh để dừng lại khi chúng ta không có sức mạnh để dừng lại.

Dù thế nào thì câu hỏi này, dưới nhiều dạng khác nhau, cũng đã đến với tôi ở khắp mọi nơi trên thế giới - bởi vì cơn nghiện máy tính, dưới nhiều dạng khác nhau, đã trở thành một vấn nạn toàn cầu. Chúng ta hãy chọn cuộc nói chuyện với Ivana, diễn ra khi chúng tôi đang đi tản bộ cùng nhau trên cầu Charles - một trong những địa điểm đẹp nhất ở Prague, Cộng hòa Séc.

“Vâng, thế thì đó là một cơn nghiện: đối với tôi, nó trùng khớp với định nghĩa về một cơn nghiện. Cậu ấy muốn nó, cậu ấy biết nó làm hại cậu ấy, và cậu ấy không thể dừng lại,” tôi nói.

“Cái tôi muốn nói là nó tồi tệ hơn ông nghĩ đấy,” cô trả lời. “Số ngày mà anh ấy không thể dậy nổi hoặc không thể làm được việc gì ngày càng tăng lên, và tôi có một cảm giác rất mạnh rằng đó là do lúc nào anh ấy cũng ngồi xem tranh ảnh khiêu dâm trên mạng. Ngoài ra, anh ấy còn rất bối rối mỗi khi tôi bước vào phòng và bắt gặp anh ấy làm việc đó.”

Branislav đang đi phía trước chúng tôi, vừa đi vừa chỉ cho một số người bạn một trong nhiều bức tượng nổi tiếng trên cầu. Tôi thấy rằng có vẻ như, trong những năm gần đây, cậu ấy đã trở nên có chút căng thẳng, không còn điềm tĩnh như trước đây.

“Cậu ấy có thực sự *muốn* dừng lại không?” Tôi hỏi.

“Tôi nghĩ là có. Tôi biết nghe thật mâu thuẫn: anh ấy nghiện tranh ảnh khiêu dâm bởi vì anh ấy thích nhưng anh ấy muốn dừng lại. Tôi nghĩ chắc việc đó khiến anh ấy cảm thấy mình hèn hạ - nó hạ thấp phẩm giá của anh ấy và anh ấy muốn lấy lại tâm trí, lấy lại khả năng tập trung vào những việc khác.”

“Tốt. Thế thì chúng ta chỉ cần giúp cậu ấy gieo các hạt giống của mình. Điều bạn cần nhớ là, khi chúng ta giải quyết một cơn nghiện bằng Năng đoạn Kim cương, chúng ta không tập trung vào lý lẽ hay sức mạnh

ý chí để khiến một người dừng lại. Bởi nếu họ có thể chấm dứt cơn nghiện theo cách như thế thì họ đã thành công từ lâu rồi.”

“Tôi hiểu,” Ivana đồng ý. “Chúng tôi đã trải qua giai đoạn đó cả nghìn lần rồi. Rõ ràng để chấm dứt cơn nghiện này thì cần một phương pháp khác, mới mẻ hơn.”

“Được. Thế thì hai chúng ta hãy nói về việc Branislav cần gieo những hạt giống gì; và rồi hai bạn có thể cùng nhau làm việc đó khi ở nhà, một cách chậm rãi và thoải mái.” Cô gật đầu.

“Này, bạn biết rượu là một vấn đề nghiêm trọng đến mức nào ở Mỹ đúng không?”

“Ở đây cũng thế,” cô nói.

“Và mọi người đã chi ra hàng tỷ đô-la để cố gắng chấm dứt cơn nghiện rượu của họ. Ý tôi là có những trung tâm cai nghiện mà bạn phải trả đến một ngàn đô-la một ngày, bạn hiểu điều tôi \* muốn nói chứ?” Ivana gật đầu. Những đám đông khách tham quan đang lũ lượt đi qua chúng tôi ở trên cầu nhưng cô vẫn rất tập trung, và có cảm giác như chỉ có hai chúng tôi vậy.

“Nhưng bạn biết không? Người ta phát hiện ra rằng phương pháp chữa trị hiệu quả nhất lại miễn phí. Nó có tên là Những người nghiện rượu vô danh (Alcoholics Anonymous - AA).”

“Tôi đã từng nghe nói đến rồi. Nó hoạt động như thế nào?”

“Bạn chỉ cần tụ tập với những người nghiện rượu khác, các bạn sẽ nói chuyện với nhau và hỗ trợ lẫn nhau. Mấu chốt của chương trình này là một yếu tố có tên là ‘nhà tài trợ.’

Nhà tài trợ đa phần sẽ là người đã tham dự các buổi gặp của AA được một thời gian rồi và là người đã thành công trong việc không uống ‘ly rượu đầu tiên’ trong khoảng một năm hoặc hơn. Khi một người mới bắt đầu tham gia các buổi gặp, đến một thời điểm nhất định, họ sẽ có lựa chọn được đề nghị một người khác làm nhà tài trợ cho họ. Nhà tài trợ này sẽ đồng ý giúp họ học các nguyên tắc của AA và có thể cho phép



người mới, chẳng hạn, gọi điện thoại cho họ khi người mới đó cảm thấy thèm ướng.

Một trong những nhà đồng sáng lập của AA nói rằng có rất nhiều lý do cho việc tại sao bản thân ông cũng đã đảm nhận vai trò nhà tài trợ cho những người nghiện rượu khác. Đầu tiên, ông cảm thấy đó là trách nhiệm của ông; và ông cũng phát hiện ra rằng giúp người khác đem lại niềm vui tuyệt vời. Ngoài ra, đó còn là một cách tuyệt vời để ông trả món nợ của mình cho người mà trước đó đã giúp ông.

Nhưng tôi nghĩ lý do quan trọng nhất mà ông đề cập là mỗi lần ông giúp một người khác trong vai trò nhà tài trợ, ông lại ‘nhận được một chút sự đảm bảo cho bản thân để chống lại một sự sa ngã có thể xảy ra’ - tức là, nó giúp ông tránh được việc lại sa vào rượu một lần nữa.

Và đó chính là điểm mấu chốt; đó chính là lý do tại sao AA lại hiệu quả đến vậy. Khi bạn nhận trách nhiệm giúp một người bị nghiện, bạn gieo hạt giống để thấy cơn nghiện của chính mình chấm dứt.”

“Vậy cách tốt nhất để Branislav có thể giúp chính mình là giúp người khác.”

“Vẫn như mọi khi thôi! Và rồi, bạn sẽ thấy, đây không phải vấn đề sức mạnh ý chí hay lý lẽ, vì chúng ta *không thể* duy trì lý lẽ khi chúng ta bị nghiện. Cậu ấy chỉ cần đơn giản gieo các hạt giống, liên tục gieo các hạt giống, rồi khi chúng bắt đầu phát triển bên trong cậu ấy, chúng sẽ chi phối và cậu ấy sẽ tự động dừng lại.”

“Nhưng làm thế nào anh ấy giúp được người khác nếu anh ấy còn không giúp được bản thân mình?”

“Nó nằm ở việc cố gắng. Chỉ cần cố gắng giúp người khác là đã gieo được hạt giống rồi. Cố gắng hết sức cậu ấy có thể - vậy là đủ. Bạn biết Bốn Bước Starbucks đúng không? Bạn biết cậu ấy phải làm gì mà.”

“Để tôi nói cho ông nghe nhé,” Ivana nói. Chúng ta đã đi gần hết cây cầu và Branislav đang đi ngược trở lại về phía chúng tôi. “Đầu tiên, anh ấy cần quyết định anh ấy muốn gì: anh ấy phải nói, ‘Tôi muốn vượt qua

con nghiện tranh ảnh khiêu dâm trên mạng này’ Thứ hai, anh ấy phải tìm một người gặp vấn đề giống thế và lên một kế hoạch để giúp người đó.”

“Hoặc chỉ cần một người có vấn đề tương tự cũng được,” tôi nói thêm. “Thật tốt nếu họ có cùng cơn nghiện giống với cậu ấy nhưng nếu là một dạng cơn nghiện khác - nghiện rượu, nghiện ăn, bất cứ cái gì - thì cũng sẽ vẫn có tác dụng. Chỉ là khi đó cậu ấy sẽ phải ‘tái định hướng’ hạt giống đó trong thời gian Thiền Cà phê.”

“Tôi hiểu rồi,” cô nói. “Thứ ba, anh ấy phải thực sự giúp người đó; tức là, đưa người đó ra một quán Starbucks hoặc một nơi tương tự và chia sẻ các ý tưởng về việc làm thế nào để chấm dứt cơn nghiện mà họ có chung.


Thứ tư, trước khi Branislav đi ngủ, anh ấy nên nghĩ về việc làm tốt mà anh ấy đã thực hiện khi anh ấy chọn người kia, lên kế hoạch giúp người đó và thực sự nói chuyện với người đó.

Thiền Cà phê!” Cô cười.

“Cà phê?” Branislav thốt lên khi tiến đến chúng tôi. “Nghe hay đấy! Có một quán trên sông gần đầu kia của cây cầu.”

Được rồi, có lẽ lần này tôi sẽ ngắm nhìn các bức tượng. Chúng tôi quay người để đi ngược trở lại.

## CÂU HỎI 72

 Trong một thời gian dài chúng tôi yêu nhau, tôi hoàn toàn không biết rằng vợ tôi nghiện rượu rất nặng. Nhiều lúc tôi cảm thấy dường như nó chi phối cô ấy hoàn toàn; cứ như cô ấy yêu chai rượu của cô ấy còn hơn cả yêu tôi. Hạt giống để vượt qua cơn nghiện này là gì?

Câu hỏi này xuất hiện trong giờ nghỉ giải lao giữa một buổi nói chuyện mà tôi đang thực hiện tại Trung tâm Hội nghị Hồng Công, nơi có một tầm nhìn rất đẹp nhìn ra cảnh Hồng Công. William hỏi câu hỏi này trên sân khấu khi tôi đang ký một vài quyển sách; cậu chỉ vào Sue, cô vẫn đang ngồi trong hàng ghế khán giả và gật đầu với tôi hàm ý rằng cô đồng ý với việc cậu hỏi câu hỏi này. Cả hai đều là người Trung Quốc và đều là Phật tử.

“Bạn muốn tôi cho bạn một câu thần chú hay một loại bùa Phật giáo nào đó mà khiến cô ấy ngừng uống rượu ngay lập tức phải không?” Tôi nói trước.

Cái nhìn của William cho tôi thấy rằng tôi đã đúng.

“À, tôi không làm thế đâu,” tôi bảo cậu. “Và dù tôi có làm thế đi nữa thì nó sẽ chỉ có tác dụng nhờ các hạt giống của chính bạn. Vì thế chúng ta cần nói về các hạt giống, việc gieo các hạt giống.”

“Tôi có cần bảo Sue lên đây không?” Cậu hỏi.

“Không cần đâu. Có hai cách để giải quyết một cơn nghiện. Một là người bị nghiện rượu gieo các hạt giống để thấy ham muốn uống rượu của họ đơn giản là không còn nữa.” Đây là cách tiếp cận mà chúng ta vừa mới nói đến trong câu hỏi 71, và bạn có thể muốn đọc lại câu hỏi đó trước khi tiếp tục câu hỏi này.

“Nhưng còn một cách tiếp cận nữa mà bạn có thể thấy hữu ích, tùy vào tình huống bạn gặp phải. Ở đây, chúng ta sử dụng một tổ hợp gồm Đóa hoa ba, Quy luật nghiện hai, và điều thứ ba trong Bốn Sức mạnh.”

“Đóa hoa ba,” William nói. “Tôi làm một việc gì đó thay đổi thế giới

xung quanh tôi, rồi Sue sẽ thay đổi theo cùng với tất cả những con người và địa điểm khác trong cuộc đời tôi.”

“Phải. Tôi biết là giờ thì điều đó có thể khó nghe và chắc chắn đó không phải là điều mà đa số mọi người muốn đối mặt, nhưng bạn là một người bạn và tôi muốn bạn thử một điều gì đó. Cuối cùng thì thực sự nó sẽ đem lại rất nhiều sức mạnh.”

“Được,” William nói, biểu hiện ra một vẻ pha trộn giữa sự kiên nhẫn của người Trung Quốc và sự cương nghị của người Anh, một vẻ đặc trưng của Hồng Công.

“Mấu chốt là Sue *vốn đã* là một phần của thế giới xung quanh bạn rồi; và thế giới đó thật sự đến từ những hạt giống mà bạn đang gieo, thậm chí ngay trong lúc này. Nếu bạn thấy một người gần gũi với bạn đang phải đấu tranh với một cơn nghiện thì Đóa hoa ba nói rằng bạn chắc chắn có các hạt giống để nhìn thấy điều đó. Và để có các hạt giống đó, bản thân bạn chắc chắn đã làm - và ở một mức độ nào đó, bạn chắc chắn vẫn đang làm - một điều tương tự.”

“ Ý ông là, bản thân tôi chắc chắn phải đang tham gia vào một hành vi gây nghiện nào đó, và việc làm này khiến tôi nhìn thấy Sue bị nghiện rượu phải không?”

“Phải. Và Quy luật nghiệp hai nói rằng các hạt giống - những cơn nghiện nho nhỏ của chính bạn - nhỏ hơn của Sue nhiều bởi vì các hạt giống trong tâm trí nhân lên với tốc độ thậm chí còn nhanh hơn các hạt giống chúng ta tìm thấy trong tự nhiên.”

William nối tiếp ngay. “Và điều thứ ba trong Bốn Sức Mạnh nói rằng tôi có thể vô hiệu hóa hạt giống tạo ra cơn nghiện của chính tôi chỉ bằng cách nhận ra rằng tôi có hạt giống đó và đưa ra một cam kết sẽ xử lý nó.”

“Chính xác. Toàn bộ phương pháp Năng đoạn Kim cương được dựa trên việc thừa nhận rằng các hạt giống của bạn đang tạo ra tất cả những con người và tất cả các tình huống ở xung quanh bạn - đây không phải là một điều mà đa số chúng ta muốn nghe khi có chuyện xảy ra. Nếu một

người trong gia đình chúng ta bị nghiện nặng, dù là nghiện cái gì đi nữa, thì việc đó sẽ gần như luôn luôn đặt một sự căng thẳng rất lớn lên tất cả các thành viên khác trong gia đình. Ngay cả những người tốt nhất cũng sẽ bắt đầu cảm thấy tức giận về khoảng thời gian và những phiền phức nảy sinh từ việc chăm sóc cho thành viên gia đình bị nghiện mà đôi khi kéo dài qua nhiều năm trời.

Vậy là có một sự chống cự lại ý tưởng rằng hành vi của người này là đến từ tôi; sẽ không một ai trong gia đình muốn nghe điều đó. Tuy vậy, nếu chúng ta áp dụng ý tưởng này ngay lập tức, chúng ta sẽ khiêm tốn hơn và cảm thông hơn. Nó cũng mang đến cho chúng ta niềm vui to lớn vì chúng ta đột nhiên nhận ra rằng chúng ta không chỉ có trách nhiệm cho tình huống chúng ta gặp phải, mà chúng ta còn được trao sức mạnh để thay đổi nó, chỉ bằng cách thay đổi bản thân.

Từ đó, chúng ta bắt đầu công việc của một thám tử: bạn nghĩ hạt giống có thể là gì? Hành vi gây nghiện nhỏ nào có thể đang gieo một hạt giống trong bạn khiến bạn nhìn thấy Sue theo cách bạn đang nhìn thấy?”

William thực hiện động tác “nhìn lên trần nhà”: một dạng thiền tự nhiên. “Cà phê?” Cậu nói một cách đơn giản.

“Bạn nghiện nó ư?”

“À, không phải là tôi muốn coi bản thân mình là một người nghiện cà phê, nhưng tôi thực sự nghĩ rằng nó phù hợp với định nghĩa về một cơn nghiện. Tôi cần uống cà phê mỗi ngày; tôi biết rằng nó có hại cho tôi nhưng tôi vẫn không thể dừng uống nó được.”

“Chính xác thì nó có hại cho bạn như thế nào?”

“Tôi đã nghĩ về việc đó rồi,” William nói. “Ý tôi là, chắc chắn nó khiến tôi cảm thấy căng thẳng. Nếu tôi uống một tách cà phê sau hai giờ chiều thì buổi tối tôi sẽ khó ngủ. Dù cho tôi chỉ uống một cốc vào thời điểm trước đó trong ngày thì tôi vẫn tin rằng nó không tốt đối với tôi - tôi nghĩ cà-phê-in chắc chắn phải tích tụ trong máu của tôi, thậm chí trong

nhiều ngày.

Ngay cả khi tôi khó thừa nhận được những tác hại mà cà phê gây ra cho tôi, tôi vẫn có thể thấy được những tác hại mà nó gây ra cho những người xung quanh tôi. Thực lòng mà nói, có vẻ như những người mà lúc nào cũng cầm trên tay một tách cà phê khác hẳn so với những người khác: thiếu tập trung hơn, thiếu khả năng giữ tâm trí ở trên mọi việc.”


“Thế bạn áp dụng Sức mạnh ba như thế nào?”

“Nghĩ về tác hại mà cà phê gây ra cho tôi cũng như cho những người xung quanh tôi... và có thể đưa ra một cam kết là giới hạn bản thân chỉ uống một cốc một ngày hoặc chỉ uống trước buổi trưa. Cam kết đó, nếu tôi tiếp tục giữ vững nó, sẽ phá hủy các hạt giống cũ mà tôi đã tích tụ qua nhiều năm từ cơn nghiện cà phê nhỏ của tôi. Những hạt giống gây nghiện sẽ ngày càng ít mở ra và tôi sẽ thấy ngày càng ít cơn nghiện trong cuộc đời xung quanh tôi. Bao gồm cả cơn nghiện rượu của Sue. Chậm nhưng chắc, trọng tâm của cô ấy sẽ chuyển đổi - từ chai rượu của cô ấy trở lại tôi.”

“Nghe giống một kế hoạch đấy,” tôi mỉm cười.

# NHỮNG ĐỨA CON

## CÂU HỎI 73

 *Tôi muốn có con nhưng chồng tôi thì không. Tôi phải tạo nghiệp gì để khiến anh ấy hứng thú với việc có một gia đình?*

Câu hỏi này đến với tôi trong giờ nghỉ giải lao giữa một buổi nói chuyện ở Kuala Lumpur, thủ đô của Malaysia. Đây là chuyến thăm đầu tiên của chúng tôi đến đó; tôi bị choáng ngợp bởi cả số lượng người tham gia (hơn 1.500 người) cũng như sự nồng ấm của tất cả những người mà tôi gặp. Ngay cả những người làm kinh doanh dường như cũng bị lay động khi chúng tôi đề cập đến chủ đề làm thế nào mà những ý tưởng Năng đoạn Kim cương có thể mang mọi người đến gần nhau hơn, vượt qua cả ranh giới giữa các quốc gia.

Tôi nhìn xuống, ra phía ngoài sân khấu và thấy dòng người đang đợi đến lượt để hỏi trải dài gần như xuống đến tận phía cuối của thính phòng rộng lớn. Không sao cả; câu trả lời cho câu hỏi này không khó và chúng tôi sẽ đi đến người tiếp theo trong một phút nữa thôi.

Farah nghiêng người để nghe cho được câu trả lời của tôi giữa tiếng rì rầm của đám đông; chồng cô, Amir, đang ở phía bên kia, đánh vật với chiếc máy ảnh của họ.

“Tại sao bạn muốn có con? Bản chất của việc có con là gì?”

Farah nghĩ một lát. “Tôi nghĩ đó là cơ hội để trao trọn vẹn bản thân mình cho một người khác.”

“Vậy bạn muốn thấy Amir ủng hộ ý tưởng này, ý tưởng trao trọn vẹn cuộc sống của cả hai bạn cho một người khác.”

“Chính xác.”

“Và để nhìn thấy điều đó ở Amir, bạn sẽ phải gieo một hạt giống.”

“Vâng.”

“Thế hạt giống đó là gì?”

“Tôi không biết... Tôi cho rằng nó sẽ liên quan đến việc trao *bản thân* tôi cho một người khác thậm chí còn trước khi cho đứa bé, từ đó tôi có thể tạo ra đứa bé để trao lại bản thân mình.”

“Bạn có thể trao bản thân bạn cho ai nhiều hơn mức độ bạn trao hiện nay?”

Farah hiểu ý ngay lập tức. “Tôi có thể trao bản thân mình trọn vẹn hơn cho chồng tôi, cho Amir.”


Tôi gật đầu. “Nghe này, tôi sẽ nói cho bạn một điều mà có thể bạn chưa từng nghĩ đến. Rất nhiều người chồng trở nên căng thẳng ở sâu bên trong khi vợ của họ bắt đầu nói về việc có con vì họ đã nhìn thấy những gì có thể xảy ra sau khi đứa bé ra đời. Đôi khi người vợ trao bản thân cho đứa con và lấy bản thân ra khỏi người chồng, người chồng cảm thấy bị bỏ rơi, thậm chí có những lúc còn trong toàn bộ phần còn lại của cuộc đời. Và thế là người chồng không còn cố gắng cho đứa con, cũng như cho gia đình, như trước đây nữa. Có lẽ người chồng cảm thấy rằng, khi hai người kết hôn, hai người đã thề trao cho nhau trọn vẹn, nhưng giờ ở một mức độ nào đó, người vợ đang từ bỏ lời hứa này.”

Farah gật đầu. “Tôi hiểu rồi. Nếu tôi muốn nhìn thấy chồng mình hạnh phúc với việc có con thì tôi cần giữ lời hứa đầu tiên của mình, lời hứa trao trọn vẹn bản thân cho anh ấy. Rồi anh ấy sẽ cùng tôi trao bản thân cho đứa bé. Nếu tôi tiếp tục trao bản thân mình cho cả anh ấy và đứa con sau khi chúng ra đời thì tôi sẽ tiếp tục thấy anh ấy trao bản thân cho cả tôi và con trong toàn bộ phần còn lại của cuộc đời.”

“Và họ sống hạnh phúc mãi mãi về sau,” tôi mỉm cười. Khi Farah và Amir rời khỏi sân khấu, tôi đột nhiên nghĩ đến việc người phiên dịch có thể chưa từng nghe các câu chuyện cổ tích của Mỹ cũng như cách mà chúng luôn luôn kết thúc, nhưng tôi có một cảm giác rằng dù thế nào thì nó cũng sẽ xảy ra.



## CÂU HỎI 74

 *Tôi có thai và đang nghĩ đến việc phá thai, nhưng tôi không chắc chắn 100%. Ông có lời khuyên nào không?*

Tôi nhận được câu hỏi này gần như đều đặn mỗi ngày, có lúc còn vài lần một ngày. Tôi nhận thức rất rõ rằng đây không phải là một câu hỏi dễ trả lời và với tư cách là một người đàn ông - cũng như là một nhà sư - tôi không thể hoàn toàn nắm được cảm giác của một người phụ nữ về vấn đề này. Nhưng tôi thực sự có ít nhiều trải nghiệm với nó cũng như một vài cảm xúc của bản thân mà tôi có thể chia sẻ. Trước khi đọc tiếp, có thể bạn sẽ muốn quay lại và đọc câu hỏi 44. Nó sẽ cung cấp một nền tảng nhất định về xuất xứ của tôi.

Lần này, câu hỏi đến với tôi trong một buổi gặp với một vài người bạn đến từ “Tam giác Vàng” của Nga, một nhóm các thành phố lịch sử tụ lại với nhau ở phía Nam. Anastasia gần như đang nói thầm đủ cho chúng tôi đang ngồi cách khá xa những người khác.

“Đây không phải là quyết định mà tôi có thể đưa ra thay cho bạn được,” tôi bắt đầu. “Thực lòng mà nói, tôi rất hiếm khi đưa ra quyết định hộ người khác. Tùy từng văn hóa, tùy từng quốc gia, tùy từng chủng tộc, tùy từng xã hội, và tùy từng truyền thống tôn giáo mà có những quan điểm khác nhau về việc phá thai, và tôi nghĩ việc chúng ta tôn trọng sự khác nhau này trong quá trình dạy dỗ của chúng ta là rất quan trọng. Nhưng tôi có thể kể cho bạn hai câu chuyện mà có lẽ sẽ giúp được bạn trong việc ra quyết định.” Sự im lặng của Anastasia cho tôi thấy rằng cô ấy đang muốn nghe.

“Tôi nhớ có một buổi nói chuyện ở thành phố New York. Hồi đó, tôi vẫn hơi khó chịu với việc phải ở giữa rất nhiều người khác; không gian ở đó tương đối nhỏ và bị nhồi nhét có lẽ khoảng 100 người. Ban tổ chức đã cho tôi một căn phòng riêng nằm bên cạnh và ở đó, tôi có thể yên tĩnh sắp xếp các suy nghĩ của mình trước khi buổi nói chuyện diễn ra.

Cánh cửa căn phòng bị nứt và tôi có thể nhìn thấy mọi người đang đi lại náo loạn ở phía trước; rồi tất cả họ được gọi vào trong ngòi và sảnh trở nên trống vắng. Đột nhiên, cánh cửa phía bên kia mở ra và một thiên thần nhỏ xuất hiện.

Đó là một bé gái châu Á đáng yêu, khoảng bốn tuổi, mặc một chiếc váy voan màu hồng. Cô bé tung tăng khắp sảnh với một vẻ duyên dáng ngây thơ, trong sáng, và hoàn toàn vô thức. Rồi cánh cửa phòng dạy mở ra, có tiếng gọi của một ai đó và cô bé biến mất.

Tôi đứng lên đi vào phòng và thực hiện bài nói. Như mọi khi, có giờ giải lao ăn điểm tâm. Đây là cơ hội để khán giả đi đến hỏi tôi các câu hỏi riêng tư của họ trong khi tôi ngồi và nhấp trà. Một người phụ nữ Trung Quốc tiến đến và quỳ xuống bên cạnh tôi. ‘Con đã đến nghe một bài nói của thầy trước khi đi tu ba năm,’ cô nói. ‘Thầy đã nói với chúng con những điều mà lạt-ma của thầy đã nói với thầy - rằng tâm trí của một đứa trẻ đi vào tử cung của người mẹ vào chính khoảnh khắc thụ thai. Con ngồi rất xa ở phía sau, thầy có lẽ còn không biết có con ở đó; nhưng vào lúc đó con đang có thai, và con đang cân nhắc đến việc phá thai.’

Con về nhà nghĩ về những điều mà lạt-ma của thầy đã nói, và con tự nhủ, đứa con của con đã ở đó rồi, đứa con của con đã có sự sống rồi. Vậy là con quyết định sinh đứa bé.’

Nói đến đây, cô khóc nức nở, nước mắt rơi lã chã trên khuôn mặt cô. ‘Và đó là điều tốt đẹp nhất từng xảy ra trong cuộc đời con, trong toàn bộ cuộc đời con, hạnh phúc lớn nhất mà con từng có.’ Cô quay lại ra dấu cho một người phía sau cô và cô bé mặc váy hồng bước vòng qua cô, về phía tôi, đầy ngại ngùng.

Thế là tôi cũng bắt đầu khóc và tôi tự nhủ, “Trong suốt những năm tháng đi dạy - cố gắng đi dạy và không thật sự hoàn hảo - ít nhất tôi đã làm được một việc tốt này, tôi đã giúp cho đứa trẻ đẹp đẽ này được đến với thế giới.”

Anastasia lúc này cũng đang lặng lẽ khóc. Ngoài kia, hoàng hôn đã

buông xuống khu rừng.

“Tôi sẽ nói với bạn một điều nữa nữa,” tôi nói. “Từ chính trái tim tôi, gác lại mọi tranh luận và quan điểm về việc phá thai - một điều rất thực. Khi tôi còn trẻ và đang học cao đẳng, tôi làm một cô gái có thai. Cô ấy sử dụng một dụng cụ tránh thai - tôi luôn bảo đảm là người con gái sẽ sử dụng nó - nhưng lần này không thành công. Cô ấy đã phải đi phá thai vì trước đó tôi đã làm loạn lên về việc có thai. Lúc đó, tôi đang ở nước ngoài nên cô ấy không thể hỏi ý kiến tôi.

Các giáo viên của tôi, cũng như nhiều người lớn khác xuất hiện trong cuộc đời tôi, thường nói chuyện với nhau rằng phá thai không sao cả và tôi cũng nghĩ như vậy. Nhưng sau khi chuyện đó xảy ra, không hiểu sao tôi cảm thấy rất buồn trong suốt nhiều năm. Sau này, một trong những vị Lạt-ma của tôi dạy tôi cách loại bỏ hạt giống đó, và tôi đã từ từ xử lý nó trong một khoảng thời gian. Đến một thời điểm, nó đã biến mất khỏi tôi.

Trong nhiều năm sau đó, hàng trăm phụ nữ đã đến gặp tôi trong các buổi nói chuyện để kể cho tôi nghe rằng họ đã phá thai và nó đã khiến họ buồn khùng khiếp đến mức nào. Thậm chí, có lần tôi còn gọi điện đến một bệnh viện tâm thần để gặp một phụ nữ từng thường xuyên đến các lớp của tôi nhưng đã bị loạn trí sau khi phá thai.

Đây chỉ là những suy nghĩ của riêng tôi thôi,” tôi thừa nhận.

Anastasia gật đầu. “Cảm ơn vì những điều đó.” Cô đã sinh con và thường xuyên cảm ơn tôi kể từ đó. Nhân tiện, tôi xin nói luôn, điều mà vị Lạt-ma của tôi đã bảo tôi làm để loại bỏ hạt giống là làm theo Bốn Sức Mạnh mà chúng ta đã nói đến ở câu hỏi 42 - bạn có thể muốn quay lại và đọc lại nó. Sau đây là cách tôi áp dụng chúng vào trường hợp của tôi.

Với sức mạnh đầu tiên, tôi chỉ nghĩ về Cái Bút, cũng như làm thế nào mà tất cả mọi thứ và tất cả mọi người xuất hiện trong cuộc đời tôi, cả tốt lẫn xấu, đều đến từ tôi, từ các hạt giống của tôi. Sau đó, với Sức mạnh hai, tôi nghĩ về những tác động mà hạt giống đó sẽ có lên tôi nếu tôi cứ

để cho nó nhân lên và chín: thật là buồn và khó chịu khi nghĩ đến sự trừng phạt mà nghiệp dành cho tôi vì đã loại bỏ một con người ra khỏi cuộc đời.

Với Sức mạnh ba, tôi hứa sẽ không bao giờ tham gia vào một trường hợp phá thai nữa trong suốt phần còn lại của cuộc đời - một phần nào đó, đây chính là điều đã dẫn tôi đến việc thề những lời thề của một nhà sư. Với Sức mạnh bốn - cam kết thực hiện một điều tích cực - tôi đã tổ chức một nhóm dành cho trẻ em trong một cộng đồng người châu Á để học những Nguyên tắc Năng đoạn Kim cương theo một cách phù hợp với những đứa trẻ.

Tôi duy trì những việc làm này trong khoảng năm năm và khi kết thúc, tôi đã thu được một số dấu hiệu rõ rệt cho thấy hạt giống đó đã biến mất. Một trong những dấu hiệu đó là bạn gặp một tai họa nhỏ và ngắn trong cuộc đời - chẳng hạn như một cơn đau nửa đầu kéo dài trong hai ngày. Điều này cho thấy rằng hạt giống xấu đã mở ra sớm; giải phóng năng lượng của nó; và chết. Thay vì gặp một tai nạn xe chết người, tôi chỉ bị đau đầu - đây là điều mà đức Phật thực sự đã dạy trong kinh Năng đoạn Kim cương gốc.

Sau trải nghiệm bất ngờ này, chúng ta sẽ gặp một dấu hiệu khác cho thấy hạt giống đã bị loại bỏ - chúng ta sẽ ngay lập tức cảm thấy vô cùng nhẹ nhõm và hạnh phúc, như thể một gánh nặng rất lớn đã được nhấc ra khỏi đôi vai của chúng ta. Đây thường là một gánh nặng mà chúng ta không biết chúng ta đang mang cho đến khi nó được nhấc ra, cho đến khi chúng ta cảm nhận được cảm giác được thoát khỏi nó là như thế nào. Bỗng nhiên, ngày nào cũng sẽ tràn đầy ánh nắng và niềm vui trở lại mọi khoảnh khắc trong cuộc đời chúng ta.

## CÂU HỎI 75

*Ợ chồng tôi có ba đứa con - hai đứa con chung và một đứa con của người chồng trước. Tôi không biết anh ấy có nhận ra sự thiếu công bằng của anh ấy hay không khi lúc nào cũng thiên vị hai đứa con chung tôi có với nhau và có xu hướng bỏ mặc đứa con riêng của tôi. Tôi cần gieo hạt giống gì để thấy anh ấy yêu thương tất cả các con như nhau?*

Câu hỏi này đến với tôi ở một lần nào đó tại Texas khi tôi đang thực hiện một “chuyến lưu diễn bằng xe ô-tô” vòng quanh nước Mỹ, nói chuyện trong những không gian nhỏ và cố nắm được nhịp đập của nước Mỹ. Katie và chồng, Bob, đã cho chúng tôi vào ở trong ngôi nhà lớn nằm ở ngoại ô của họ, và bằng chứng về ba đứa con của họ phủ kín mọi góc ngách có trái thảm dày trong nhà.

“Tại sao bạn lại hỏi tôi câu hỏi này?” Tôi hỏi, có chút nóng nảy. “Ý tôi là, chẳng lẽ bạn chưa nghe tôi dạy về Bốn Bước Starbucks sao?” Một trợ lý của tôi đã gợi ý rằng tôi nên mang theo bên mình một máy ghi băng cỡ nhỏ trong đó có ghi lời giải thích về Bốn Bước, và chỉ cần bật lên khi có người hỏi tôi câu hỏi như thế này.

“Tôi có biết Bốn Bước,” Katie trả lời, có vẻ có chút khó chịu. “Ông có muốn tôi trình bày không?” Tôi gật đầu, theo một kiểu ngốc nghếch, để không làm cô tức giận.

*Bốn Bước Starbucks, một lần nữa*

*1. Hãy diễn tả điều bạn muốn trong cuộc đời mình bằng một câu duy nhất, thật ngắn gọn.*

*2. Lên kế hoạch bạn sẽ giúp ai đạt được cùng thứ đó, và bạn sẽ đưa họ đến quán Starbucks nào để nói chuyện về nó.*

*3. Thực sự làm gì đó để giúp họ.*

*4. Thực hiện Thiên Cà phê: khi bạn đi ngủ, hãy nghĩ về những điều tốt đẹp bạn đang thực hiện để giúp họ.*

“Bước một: Nói điều tôi muốn. Tôi muốn Bob đối xử bình đẳng với

tất cả những đứa con.

Bước hai: Xem xét trong tâm trí tất cả những người bạn và những thành viên trong gia đình và chọn ra một người đang gặp phải vấn đề tương tự. Tôi đã làm như thế - Tôi đã bắt đầu đi hỏi xung quanh và đột nhiên tôi phát hiện ra rằng ba trong số những người bạn thân nhất của tôi cũng đang gặp phải chính vấn đề đó... ”

Đến đây Katie dừng lại, và một tia sáng lóe lên trong mắt cô. Tôi cho rằng một tia sáng đối ứng cũng vừa mới lóe lên trong tâm trí cô.

“Thú vị thật,” cô nói. “Chúng ta có xu hướng nghĩ rằng nếu ba người bạn của chúng ta đang gặp vấn đề giống chúng ta thì đó là bởi trước đây, chúng ta chưa từng chú ý đủ đến các nhu cầu của họ. Nhưng tôi vừa đột nhiên nhận ra rằng có thể chúng ta đang có Đóa hoa ba hoạt động ở đây: tức là tôi đang nhìn thấy những người xung quanh tôi có vấn đề giống tôi bởi vì *họ đến từ cùng các hạt giống gây ra các vấn đề của tôi*. Và nếu tôi xử lý các hạt giống của mình thì có thể tôi sẽ giúp được những người bạn của tôi giải quyết vấn đề của họ.”

Cô rời khỏi chuyện này. “Dù thế nào đi nữa, Bước ba cũng là thực sự đưa những người bạn của mình ra quán Starbucks và cho họ một vài lời khuyên để giúp họ giải quyết vấn đề liên quan đến người chồng của họ. Và đây chính là nơi tôi gặp vấn đề.”

“Vấn đề gì?”

“Khi đi đến Bước Starbucks ba, hệ thống này trở nên có chút gì đó kỳ dị. Người gặp vấn đề về việc kiếm tiền lại phải gieo hạt giống bằng cách đưa ra lời khuyên cho những người khác cũng gặp vấn đề về việc kiếm tiền; người phụ nữ không thể khiến chồng đối xử với tất cả các con một cách công bằng lại phải đưa ra lời khuyên cho người phụ nữ khác cũng không thể khiến chồng làm như thế.”

Nhưng người gặp vấn đề về việc kiếm tiền là người thiếu tư cách nhất để đưa ra lời khuyên cho người cũng gặp vấn đề tương tự - và chuyện người chồng cũng thế. Có vẻ như đó là một vòng luẩn quẩn: Tôi

không biết phải làm gì để khiến Bob đối xử với các con một cách công bằng; vì vậy tôi không ở vị trí có thể đưa ra cho người khác lời khuyên về vấn đề đó; và vì vậy tôi sẽ không bao giờ tạo ra được các hạt giống mới để thấy Bob thay đổi.”

Tôi gật đầu. “Chính xác là như thế - tất cả đều là những cái vòng luẩn quẩn. Người cuối cùng có tâm trạng để chia sẻ tiền của họ là người không có đủ tiền; người không có đủ thời gian trong ngày cũng vậy. Trong thế giới Năng đoạn Kim cương, chúng ta phải chống lại bản chất con người - những thói quen về văn hóa của hàng chục ngàn năm trên thế giới này.

Bạn phải phá vỡ bản chất con người; và bạn có thể làm được việc đó, chỉ cần dựa vào sức mạnh của sự hiểu biết. Bạn không cần phải giải quyết vấn đề mà ba người bạn của bạn gặp phải về việc người bạn đời mới đối xử không tốt với đứa con của người bạn đời cũ - bạn chỉ phải hỗ trợ họ, vươn tay ra, cho họ một người để họ nói chuyện. Bạn chỉ cần cố gắng, tức là bạn *muốn* cố gắng; bạn phải có ý định đó.

Ý định giúp người khác là phần mạnh nhất của một hạt giống, và những hạt giống được gieo với ý định mạnh mẽ sẽ phát triển rất nhanh. Một nỗ lực nhỏ nhằm giúp một trong ba người bạn của bạn - cho họ lời khuyên tốt nhất mà bạn có, biết rằng bạn không ở vị trí tốt nhất để cho bất kỳ ai lời khuyên - là đủ để tạo nên một hạt giống. Nó sẽ phát triển, thành rất nhiều gia đình hạnh phúc.”

Katie nở một nụ cười tinh nghịch với tôi. “Giờ tôi có một thứ để thực hiện Thiền Cà phê rồi.”

“Đó là gì?”

“Tối nay - tôi chỉ cần ngồi trên giường và vui với việc chúng ta đã có buổi nói chuyện này, như vậy là tôi có thể giúp bản thân mình và giúp các bạn của tôi.”

Đó sẽ là Bước Bốn,” cô nhắc tôi, khi chúng tôi đứng dậy và quay trở lại buổi gặp.

## CÂU HỎI 76

Mấy năm gần đây, vợ chồng tôi đã bị sẩy thai hai lần; chúng tôi cảm thấy rất buồn và không biết bao giờ mình mới lại có thêm con được. Chúng tôi sẽ cần gieo nghiệp gì để có một gia đình như mong muốn?

Câu hỏi này xuất hiện ở Berlin, nhưng không phải từ một người Berlin. Alberto lao vào, nhưng theo tôi biết thì không phải để tham gia buổi nói chuyện của tôi, mà để giành được năm phút ở một mình với tôi trong phòng khách sạn nhằm hỏi tôi câu hỏi đang thiêu đốt cậu ấy. Cậu ấy và Marie đã có một cô con gái xinh đẹp - Christina - và họ đang cố sinh đứa thứ hai nhưng không thành công. Lần cố gắng gần nhất đã kết thúc một cách tồi tệ tại một bệnh viện địa phương, sau khi các bác sĩ đã làm việc trong vô vọng để cứu đứa bé.

“Có một đôi,” cậu nói, “thì thật là tốt.”

“Một đôi?”

“Ý tôi là một con trai và một con gái - thế thật là tốt.”

“Vậy tức là không phải bạn muốn hạt giống cho một đứa con mà bạn muốn hạt giống cho một đứa con *trai*? tôi nói.

“Phải,” Alberto nói. Cậu ấy chắc chắn về việc tôi phải biết nghiệp cho chuyện này đến mức mà tôi nhận ra rằng mình *thực sự* biết nghiệp đó.

“À, vậy thì sẽ là hai hạt giống,” tôi trả lời.

“Sao lại thế?”

“Một hạt giống để có con. Một hạt giống nữa để có đứa con mà bạn muốn.”

“Nghe hợp lý đấy.”

“Được rồi, chúng ta hãy nghe Bốn Bước để có điều đầu tiên.”

“Một: Maria và tôi muốn có con. Hai, chúng tôi cần tìm một người khác cũng muốn có con, và lên kế hoạch giúp họ.”

“Phải. Và dựa trên kết cục của kế hoạch gần đây nhất của các bạn, tôi có một đề nghị này đặc biệt dành cho hai bạn. Tôi muốn các bạn tìm một bệnh viện ở địa phương chuyên chăm sóc các trẻ em, các trẻ em nhỏ,



gặp những vấn đề bẩm sinh - những vấn đề về sức khỏe mà chúng mắc phải từ khi sinh ra. Và tôi muốn hai bạn làm tình nguyện ở đó, giúp đỡ thực hiện bất cứ công việc nào mà họ cần: thay tã, lau sàn.”

“Được,” Alberto nói. “Kế hoạch sẽ là như thế. Chúng tôi sẽ đi làm việc đó, khoảng...”

“... Khoảng một tuần một lần là đủ, mỗi lần hai tiếng. Hạt giống nhỏ sẽ mọc ra cây lớn.”

“Sau đó chúng tôi sẽ thực hiện Thiên Cà phê về ba việc. Chúng tôi sẽ nằm và cảm thấy vui vì trong Bước hai, chúng tôi đã lên kế hoạch giúp đỡ ở bệnh viện. Chúng tôi sẽ cảm thấy vui vì trong Bước ba, chúng tôi đã thực sự giúp đỡ được những đứa bé. Và chúng tôi sẽ tưởng tượng ra viễn cảnh về một tương lai mà chúng tôi đã giúp tạo ra chỉ bằng cách làm gương: một thế giới mà ở đó, mọi cặp vợ chồng muốn có con đều có con, chỉ cần gieo các hạt giống mà thôi.”

“Phải,” tôi đồng ý. “Giờ hãy nói về ước muốn thứ hai của bạn: một đứa con trai, để Christina có thể có em trai. Bước một là gì - bản chất của điều bạn muốn ở đây là gì?”

Alberto suy nghĩ một lát. “Bản chất điều chúng tôi muốn... sao nhỉ, bản chất điều chúng tôi muốn ở đây là có được điều chúng tôi muốn: một đứa con trai!”

“Hợp lý đấy. Bạn muốn gieo một hạt giống mà sẽ đem đến cho bạn đúng thứ bạn muốn.”

“Thế thì tôi sẽ phải tập trung vào việc giúp một người tìm ra ước muốn cháy bỏng nhất của họ.”

“Phải, và việc ước muốn đó là gì cũng không quan trọng lắm - quan trọng là có được thứ bạn muốn.”

“Thế thì tôi sẽ tìm một người nào đó, giúp họ tìm ra thứ họ thực sự muốn nhất là gì, và giúp họ có được nó.”

“Chính xác. Con người rất kỳ lạ. Rất nhiều người trong chúng ta cảm thấy không hạnh phúc vì không có được thứ chúng ta muốn, nhưng

chúng ta lại không thể nói được thứ chúng ta muốn là gì. Chúng ta quá quen với việc *không* có được thứ chúng ta thực sự muốn đến mức chúng ta thậm chí còn không dám nghĩ xem thứ chúng ta thực sự muốn là gì.


Vậy nên một hạt giống tốt để có được đúng thứ bạn muốn - trong trường hợp này là một đứa con trai - là thực hiện Bước ba mà trong đó, bạn đưa một người ra một quán cà phê và giúp họ trả lời câu hỏi thứ họ thực sự muốn trong cuộc đời là gì.

Hãy khích lệ họ nghĩ lớn, hãy khích lệ họ nghĩ về thứ họ thực sự muốn và không chấp nhận bất kỳ sự nhượng bộ nào. Có thể sẽ phải gặp nhau vài lần thì mới tìm ra được thứ họ muốn nhất, ở sâu trong tim, nhưng không dám muốn là gì. Sau đó, hãy hỗ trợ họ có được thứ đó.”

Alberto gật đầu rồi đi về phía cửa phòng. “Và tất nhiên là sau cùng, tôi sẽ thực hiện cả Thiên Cà phê nữa,” cậu mỉm cười. Nhân tiện, tôi cũng nói luôn, Alberto và Maria đã thực sự làm theo lời khuyên này - một cách khá cẩn thận và kiên trì - và tôi vui mừng được thông báo rằng cách đây không lâu, họ đã sinh được một đứa con trai kháukhính.

# TÔN GIÁO

## CÂU HỎI 77

 Sau nhiều năm không đi theo một con đường tâm linh nào, tôi đã tìm thấy một con đường mà tôi thực sự thấy hứng thú. Tôi cố thuyết phục chồng đến một vài sự kiện nhưng anh ấy không thích và có vẻ như việc này khiến anh ấy cảm thấy tức giận. Tôi phải gieo hạt giống gì để thấy anh ấy cùng đi trên con đường này với tôi? Nếu được như vậy thì cuộc đời tôi sẽ thực sự hạnh phúc.

Câu hỏi này đã xuất hiện trong một buổi nói chuyện tại trung tâm âm nhạc của thị trấn Guelph, nằm bên ngoài Toronto, Canada. Guelph là nơi có số lượng người tìm kiếm con đường tâm linh cao hơn bất kỳ thị trấn nhỏ nào khác trên thế giới: Tôi đã bắt gặp họ ở châu Âu; ở Ca-ri-bê; và nhiều nơi khác. Người đang hỏi tôi câu hỏi này là Missy, chồng cô tên là Eric.

“Missy,” tôi bắt đầu, “trước tiên chúng ta hãy làm rõ việc nào là *không* có tác dụng. Ý tôi là, bạn đã biết những việc đó là gì từ trải nghiệm cá nhân rồi - những trải nghiệm cá nhân trong cả một đời người - nhưng sẽ rất có ích nếu bạn nói chúng ra một cách rõ ràng. Việc không có tác dụng là cố thuyết phục Eric cùng đi với bạn trên con đường mới vì *không phải lúc nào nó cũng có tác dụng* Việc không có tác dụng là tranh cãi với cậu ấy vì *việc đó không phải lúc nào cũng có tác dụng*. Cũng thế với việc không nói gì cả: phương pháp im lặng.”

Nếu nó không có tác dụng trong mọi lúc thì tức là nó không có tác dụng

“Tôi hiểu rồi,” cô gật đầu nói. “Mấy cái ông nói đều đúng. Tôi nghĩ là tôi đã mất rất nhiều thời gian mới hiểu được mấy cái đó – nhiều hơn mức cần thiết - nhưng dù thế nào thì giờ tôi cũng đã ở đây rồi. Tôi đã thực sự hiểu được rằng tranh cãi với anh ấy cũng như tất cả những việc

khác sẽ không có tác dụng vì chúng không có tác dụng trong mọi lúc.”

Tôi gật đầu. “Và tôi có thể nói với bạn rằng việc gây áp lực để các thành viên trong gia đình chấp nhận quan điểm của bạn là một việc làm sai trái. Tôi cũng có thể nói với bạn rằng sau này bạn sẽ hối hận nếu giờ bạn không cố gắng chia sẻ với Eric niềm vui mà con đường tâm linh đem lại.

Nhưng tất cả đều chỉ là một giao dịch kim cương. Bạn muốn thứ bạn muốn và bạn sẽ có được thứ bạn muốn, theo đúng cách bạn muốn, miễn là điều đó không gây hại đến người khác. Bạn muốn Eric cởi mở hơn với con đường mà bạn tìm ra và bạn có thể có được điều đó. Bạn chỉ phải gieo hạt giống thôi.”

Missy nhìn ra ngoài cửa sổ, về phía những cánh rừng tuyết đẹp của Canada. “Khi ông nói như thế thì đã khá rõ là tôi cần gieo hạt giống gì rồi.”

“Hạt giống gì?”

“Nếu tôi muốn Eric cởi mở hơn với các ý tưởng của tôi, tôi cần cởi mở hơn với các ý tưởng của người khác. Việc làm này sẽ gieo hạt giống.”

“Phải. Những nguyên tắc thông thường cũng được áp dụng ở đây. Quy luật nghiệp hai nói rằng hạt giống bạn gieo có thể nhỏ hơn rất nhiều so với kết quả mà bạn kiếm tìm. Tức là, để thấy Eric thật sự mở cửa trái tim, trong tất cả mọi lúc, với các ý tưởng mà bạn trân trọng, thì bạn chỉ cần dành vài tiếng mỗi tuần cởi mở hơn với các ý tưởng và đề xuất mà những người xung quanh bạn đưa ra.

Quan trọng nhất là Bước bốn: việc Thiền Cà phê của bạn.” Tôi theo dõi Missy để bắt được phản ứng của cô đối với điều này và điều tôi nhìn thấy khiến tôi lo lắng, vì tôi đã nhìn thấy nó xuất hiện ở hàng trăm người trước đây. Tôi có thể thấy được rằng cô coi việc Thiền Cà phê chỉ là một việc làm thú vị - thú vị như bản thân cái tên của nó - chứ không thật sự trọng yếu. Đúng ra là quá thú vị nên không trọng yếu.

“Nó thực sự là việc quan trọng nhất đấy,” tôi lặp lại để thu hút sự chú

ý của cô.

“A vâng, tôi biết là nó quan trọng, nếu không thì ông đã không nhấn mạnh nó đến vậy.”

“Thiền Cà phê thực sự là rất quan trọng,” tôi lặp lại. “Có vẻ như mọi người đều gặp khó khăn ở bước này. Hoặc là ngay từ đầu họ đã không coi trọng nó, hoặc là họ cố gắng thường xuyên thực hiện nó khi nằm xuống giường đi ngủ nhưng lại gặp vấn đề rất lớn trong việc tập trung vào nó.

Theo một cách nào đó, khoảnh khắc chúng ta đặt đầu xuống chiếc gối, chúng ta hoàn toàn bị chi phối bởi những nỗi lo lắng và chứng loạn thần kinh của riêng mình. Không thể tin được là hôm nay sắp lại mắng mình thậm tệ đến thế; ước gì chồng mình thể hiện nhiều cử chỉ yêu thương hơn; không biết phải làm thế nào để trả được các hóa đơn tháng này đây.

Vấn đề là - đến thời điểm chúng ta đi ngủ - chúng ta đã trải qua cả một ngày dài, và chúng ta đã mệt rồi. Và khi mệt thì người lớn cũng thất thường chẳng khác gì trẻ con. Sự mệt mỏi có xu hướng phóng đại tất cả các vấn đề của chúng ta, tất cả những nỗi lo lắng của chúng ta, ra quá mức.

Vì vậy, chúng ta chìm vào giấc ngủ cùng với những vấn đề đã bị phóng đại trong tâm trí, và qua một đêm, chúng thậm chí còn bị phóng đại hơn. Chúng ta khó ngủ; chúng ta tỉnh giấc vào những giờ bất thường vào ban đêm; chúng ta mắt mở thao láo, chăm chăm nhìn trần nhà trong khi phải một hai tiếng nữa chuông báo thức mới kêu.

Tất cả những chuyện này sẽ thay đổi nhờ Thiền Cà phê. Chúng ta chìm vào giấc ngủ trong một trạng thái chủ động suy nghĩ (hay *thiền*) về những việc làm tốt mà chúng ta đã làm cho những người khác - chúng ta chìm vào giấc ngủ trong hạnh phúc. Và tâm trí sẽ xử lý những hạt giống này trong khi chúng ta ngủ, khiến các hạt giống nhân lên điên cuồng trong mảnh đất bên dưới tiềm thức. Chúng ta thức dậy đầy hứng

khởi, hoàn toàn được làm mới.

Hàng ngàn người trên khắp thế giới đã ngồi lắng nghe những lời dạy về các nguyên tắc Năng đoạn Kim cương. Một lượng lớn trong số đó đã nghe được trí tuệ và tìm cách gieo một vài hạt giống. Nhưng hạt giống phát triển có mạnh và nhanh hay không còn tùy thuộc rất lớn vào việc Thiên Cà phê của bạn tốt đến mức nào.

Thiên Cà phê chính là thứ quyết định việc bạn có được thứ bạn muốn trong đời hay là không. Đừng để bị đánh lừa bởi mức độ đơn giản của nó, hay bởi thực tế rằng việc nằm xuống giường buổi đêm và nghĩ về tất cả những việc tốt mà bạn đang làm cho mọi người là một quá trình dễ chịu nhẹ nhàng.


Không hề đúng khi nói rằng những nghiệp mạnh nhất mà bạn có thể gieo đòi hỏi nhiều sự nỗ lực hay căng thẳng nhất. Nếu bạn nghĩ kỹ, bạn sẽ thấy có thể hoàn toàn là ngược lại: nếu bạn thực sự tìm ra những công cụ tinh thần mạnh mẽ nhất, những chìa khóa thành công mạnh mẽ nhất thì có lẽ xét về bản chất, chúng rất nhẹ nhàng, đơn giản, và dễ dàng.

Thiên Cà phê là một trong những bài tập dễ chịu nhất; mạnh mẽ nhất; và cần thiết nhất. Bỏ qua Thiên Cà phê là bạn đang bỏ qua thành công và hạnh phúc của bạn - và quan điểm của Eric về con đường của bạn sẽ không bao giờ thay đổi." Tôi nhướn mày.

Missy mỉm cười. "Được rồi, được rồi. Tôi hiểu ý ông rồi. Chúng ta có thể gieo một hạt giống nhưng nó sẽ không bao giờ phát triển nếu thiếu ánh sáng mặt trời, nước, và phân bón. Có vẻ như Thiên Cà phê chính là ánh sáng mặt trời."

Tôi gật đầu. Xe đã đến để đưa tôi đi Toronto và tôi xin phép ra về. Có thể trên đường đi, tôi sẽ thực hiện Thiên Cà phê một chút ở ghế sau.

## CÂU HỎI 78

 ôi khi tôi cảm thấy việc có một mối quan hệ - đặc biệt là mối quan hệ có sự gần gũi về mặt thể xác - là rất trần tục, và tôi cảm thấy dường như mình đang bỏ lỡ mặt tinh thần trong đời sống của mình. Liệu tôi có thể vừa có một mối quan hệ về mặt thể xác mà vẫn khiến nó mang tính tinh thần được không?

Tôi đang viết câu trả lời cho câu hỏi này ở Bắc Kinh, và đây cũng chính là nơi mà câu hỏi vừa mới xuất hiện vào buổi chiều nay. Tôi đang ngồi trong một quán trà kiểu nửa truyền thống cùng với Pinglian và chồng cô, Junlong.

“Câu hỏi này là về sự gần gũi, phải vậy không?” Tôi bắt đầu. “Ở Mỹ, quê hương tôi, nó cực kỳ mạnh. Một mặt, mọi người đều tìm kiếm sự gần gũi - đây là một trong những khoái lạc lớn nhất của đời người. Nhưng mặt khác, động lực tình dục mạnh đến mức việc gần gũi với ai đó có thể dẫn đến một loạt các vấn đề khác nhau: những câu hỏi về sự chiếm hữu, về sự kiểm soát, cũng như toàn bộ các biến thể khác nhau của lạm dụng và thao túng.”

“Đúng thế,” Pinglian nói. “Và cả ở Mỹ và Trung Quốc đều đã phát triển một dạng tâm thần phân liệt: tình dục là tốt hay là xấu? Chúng ta cảm thấy rằng, ở một mức độ nào đó, tình dục thật bản thủ; vậy nên chúng ta cẩn thận không để cho trẻ em tiếp xúc với các văn hóa phẩm có tính dục.”

“Và rồi, một cách rất tự nhiên, việc đó dẫn đến câu hỏi của bạn,” tôi đồng ý. “Nó khiến chúng ta băn khoăn rằng liệu tinh thần và sự gần gũi có đối lập với nhau không: Liệu có phải nếu tôi muốn phát triển về mặt tinh thần thì tôi nên hạn chế, hoặc thậm chí từ bỏ, việc gần gũi với người khác không?”

“Chính xác,” Pinglian nói, rồi ngồi dựa lưng vào ghế.

Tôi nghĩ một lát và nhìn ra một hướng đi cho câu trả lời. “Câu trả lời

cho câu hỏi này gồm hai phần,” tôi gật đầu. “Phần đầu liên quan đến câu chuyện đức Phật giác ngộ.”

“Nó như thế nào?” Junlong xen ngang.

“À, bạn biết đấy, câu chuyện này có hai phiên bản khác nhau. Trong nhiều bài giảng của mình, đức Phật đã miêu tả cách Ngài giác ngộ trong thời gian Ngài ở trên hành tinh này khi Ngài trải qua mười hai kiếp sống khác nhau. Tuy vậy, đối với những đệ tử thân cận, Ngài thừa nhận rằng Ngài đã giác ngộ từ rất lâu trước khi xuất hiện trên thế giới này. Ngài nói rằng Ngài đến đây và diễn lại quá trình giác ngộ chỉ đơn thuần là để cho mọi người thấy nó được thực hiện như thế nào.

Sau đó Ngài miêu tả cách Ngài thực sự giác ngộ từ rất lâu trước đó ở một địa hạt khác. Điều này được đề cập đến trong các văn bản cổ của Tây Tạng, bao gồm các văn bản của Je Tsongkapa, ông tổ của dòng dõi Đạt-lai Lạt-ma, và các văn bản của đệ tử của Ngài, Kedrup Je. Một trong những bản ghi chi tiết nhất về sự giác ngộ này đã được một vị Lạt-ma có tên là Jetsun Welmang Konchok Gyeltsen truyền lại và được tìm thấy trong cuốn sách thứ bảy của bộ sách “Bảy cuốn sách của Tu viện Tây Tạng Gyume.” Đây cũng chính là nơi mà thầy của tôi tiếp nhận sự đào tạo về các giáo lý Phật giáo cao cấp. Chúng tôi cũng tìm thấy các chi tiết khác trong các tác phẩm của một nhà hiền triết Mông Cổ có tên là Chuje Ngawang Pelden.

“Những vị Lạt-ma này miêu tả thời điểm xảy ra từ rất lâu trước đây, khi đức Phật đã đạt đến tầng Bồ tát cao và đang phải đối mặt với thử thách làm sao để vượt qua, tiến vào tầng giác ngộ hoàn toàn. Ngài không phải là người đầu tiên giác ngộ nhưng là người duy nhất trong vô số những bậc thánh đã đạt đến đích trước Ngài.

Rất đông những người đã giác ngộ tụ tập xung quanh đức Phật của chúng ta khi ngài nỗ lực thực hiện bước đột phá cuối cùng và họ trao đổi với nhau (ở mức độ những người có thể nhìn thấy toàn bộ không gian và thời gian cần phải trao đổi) để quyết định xem việc gì sẽ giúp ích



cho ngài nhiều nhất. Vào nửa đêm của ngày cuối cùng, họ gọi đến một thiên thần có tên là Tilottama.

Họ cho phép đức Phật của chúng ta được lấy bà làm người bạn đời tinh thần và hai người đã tu tập trong sự gần gũi thiêng liêng. Sự hợp nhất tổng thể của họ đã tạo ra đủ sức mạnh để họ vượt qua, cùng nhau tiến vào tầng giác ngộ trong những phút cuối cùng của buổi bình minh: hai đức Phật mới đã nở ra cùng với ánh mặt trời của một ngày mới.”

Pinglan và Junlong chìm đắm vào câu chuyện không kém gì tôi; vậy nên tôi tiếp tục.

“Không hề trùng hợp khi khoảnh khắc hai người giác ngộ chính là khoảnh khắc đầu tiên mà những tia nắng mặt trời tỏa ra trên đường chân trời. Có một sự kết nối sâu sắc giữa những thay đổi bên trong cơ thể chúng ta - mạng lưới các đường dẫn và luân xa bên trong cơ thể chúng ta - và sự chuyển giao các mùa ở thế giới bên ngoài. Năng lượng bên trong cơ thể của chúng ta, được gọi là *prana*, đang thực hiện bước đột phá cuối cùng ở sâu bên trong, ngay khi tinh thần của chúng ta đạt đến sự giải thoát cuối cùng của nó.”

“Ý ông là,” Junlong nói, “sự gần gũi về thể xác giữa hai người thực ra có thể thúc đẩy quá trình phát triển tinh thần chứ không hề cản trở nó.”

“Chính là ý đó,” tôi gật đầu. “Giống như cực dương và cực âm của một viên pin vậy. Ngay khi có một sự kết nối sâu sắc giữa một người đàn ông và một người phụ nữ - tất nhiên là về mặt thể xác nhưng còn cả về mặt cảm xúc và tinh thần nữa - thì năng lượng phụ nữ mà người đàn ông cần để trở nên trọn vẹn sẽ chảy từ người phụ nữ sang người đàn ông và ngược lại. Đó cũng chính là câu chuyện về cách đức Phật của chúng ta giác ngộ, cùng với người bạn đời của Ngài, Tilottama.”

Pinglin nghĩ về chuyện này một lát. “Nghe cũng khá hợp lý đấy. Như ông đã nói, dù tốt hay xấu thì động lực tình dục của con người có lẽ cũng là bản năng mạnh nhất trong tất cả các bản năng. Nhưng tất cả chúng ta đều cảm nhận được rằng động lực giác ngộ - động lực được đóng góp ở

một mức độ nào đó cho hạnh phúc của tất cả các sinh vật sống trong vũ trụ - cũng mạnh không kém, ở sâu bên trong. Không hề quá đáng khi nói rằng hai cái đó có kết nối với nhau.”

Tôi gật đầu. “Ý tôi là bạn hãy nghĩ về nó theo góc độ các hạt giống mà xem. Nếu bạn đạt đến một điểm mà ở đó, bạn đã gieo được rất nhiều hạt giống bên trong bạn dành cho sự tiến hóa tinh thần rồi thì nhìn chung bạn sẽ có được rất nhiều hạt giống tốt.

Nói cách khác, chúng ta luôn luôn mặc định rằng quá trình tiến hóa tinh thần là một quá trình khó nhọc; một thành tựu chỉ có thể đạt được thông qua nỗ lực và tu tập miệt mài trong một khoảng thời gian rất dài. Và đúng là như thế. Nhưng khi bạn đi được ngày càng xa trên con đường đó, bạn sẽ ngày càng trở nên tốt đẹp hơn với những người khác, quan tâm ngày càng nhiều hơn tới những người khác.

Và điều này có nghĩa là sẽ ngày càng có thêm các hạt giống tốt khi chúng ta ngày càng tiến xa. Từ đây sẽ bắt đầu xuất hiện một loại năng lượng tổng hợp giữa các hạt giống tốt. Những người có các hạt giống để ngày càng tốt đẹp hơn tạo ra các hạt giống để ngày càng hạnh phúc hơn về mặt tinh thần. Những hạt giống này ảnh hưởng đến cơ thể vi tế bên trong của chúng ta - mà sau đó sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe của chúng ta. Chúng bắt đầu tỏa sáng, một cách khỏe mạnh. Những hạt giống tạo ra sự an tĩnh bên trong đang tự động tạo ra một sự khỏe mạnh cho cơ thể bên ngoài.”

Junlong bắt đầu gật đầu. “À, thế thì điều này sẽ còn hợp lý ở một mức độ khác nữa. Chúng ta không hề phải chịu khổ khi chúng ta tiến hóa tinh thần đến những giai đoạn cao cấp - mà ngược lại là đằng khác. Khi chúng ta tiến ngày càng gần đến mục tiêu thì chúng ta sẽ được trải nghiệm ngày càng nhiều niềm hạnh phúc trên cơ thể.

Ý tôi là,” cậu nói một cách đầy kinh ngạc, “hoàn toàn hợp lý khi nói rằng chúng ta sẽ trở nên giác ngộ trong vòng tay của vợ hoặc chồng mình, và khi đó niềm hạnh phúc về mặt cơ thể cũng mạnh không kém gì

niềm hạnh phúc về mặt tinh thần. Vì cả hai đều đến từ cùng một loại hạt giống.” Cậu nhìn sang Pinglian một cách đầy yêu thương và cô cũng đáp lại cái nhìn đó. Cảm giác thật đúng và chúng tôi ngồi tận hưởng khoảnh khắc đó. Rồi tôi thấy rằng đã đến lúc chuyển sang phần hai của câu trả lời.

“Tôi nghĩ rằng thật là tốt khi bạn đề cập đến ‘vòng tay của vợ hoặc chồng mình,’” tôi bắt đầu. “Vì toàn bộ ý tưởng rằng sự gắn gũi thể xác góp phần vào sự phát triển tinh thần là một ý tưởng có sự nguy hiểm tiềm tàng và nó cần phải được hiểu đúng. Nó là một nguyên tắc cổ xưa nhưng ngay từ thời đó nó đã bị lạm dụng - vì bản thân tình dục cũng đã thường xuyên bị lạm dụng rồi.

Cùng với sự gắn gũi thể xác, còn phải có một sự gắn gũi giữa hai tinh thần. Và sự gắn gũi giữa hai tinh thần - tình yêu đích thực giữa người đàn ông và người phụ nữ - là điều chỉ có thể xảy ra dưới điều kiện hai bên phải rất tôn trọng nhau. Nó chỉ có thể xảy ra khi cả hai bên đều có một lương tâm hoàn toàn trong sạch: Cả hai bên đều đang gìn giữ một quy tắc chính trực cá nhân rất cao.”

Pinglian gật đầu. “Điều đó cũng có lý. Không chỉ sự gắn gũi thể xác tạo ra sự gắn kết giữa hai tâm hồn; mà còn phải có một sự quan tâm và yêu thương nhau sâu sắc nữa.”

Junlong nối tiếp vào ngay. “Điều đó có nghĩa là mối quan hệ sẽ cần phải ổn định và vô cùng gắn kết. Một sự gắn kết mà cả hai bên đều đang gìn giữ một cách hoàn hảo. Tôi nghĩ nó không thể là một việc qua loa được, và đặc biệt không phải là việc mà bạn đùa giỡn người bạn đời của mình, bằng cách lừa gạt bản thân với suy nghĩ rằng bạn và một người khác, không phải người bạn đời của bạn, đang gắn gũi để được giác ngộ.”


“Đó chính là điểm mấu chốt,” tôi tán đồng. “Sẽ cần rất nhiều hạt giống tốt để việc gắn gũi với chồng hoặc vợ bạn hỗ trợ cả hai bạn trên con đường tinh thần. Nếu sự gắn gũi bị ô nhiễm theo bất kỳ cách nào - nếu

một trong hai người thất bại trong việc duy trì một lối sống vô cùng đạo đức - thì nó sẽ chỉ tạo ra rắc rối cho tất cả những người liên quan mà thôi. Sự gần gũi có thể là một điều vô cùng tốt đẹp nhưng cần rất nhiều sự tốt đẹp để nó trở thành như thế.”

Junlong gật đầu và trao cho Pinglin cái nhìn yêu thương đó một lần nữa. Tôi nghĩ cả ba chúng tôi đều đang cảm thấy, vào khoảnh khắc đó, lý do thật sự tại sao đàn ông và phụ nữ - ở mọi nơi trên thế giới, và trong suốt lịch sử thế giới - lại kiếm tìm để ở trong vòng tay và trái tim của nhau.

## TÌNH DỤC, PHẦN BA

### CÂU HỎI 79

 *hồng tôi không biết hôn, và có lẽ tôi không thể dạy cho anh ấy. Tôi phải tạo nghiệp gì để có được một nụ hôn đúng nghĩa từ người đàn ông này?*

“Trước khi trả lời,” tôi bắt đầu, “tôi cho rằng bạn sẽ phải nói cho tôi biết thế nào là một nụ hôn ‘đúng nghĩa?’”

Tôi đang ngồi ở Austin, Texas, cùng với Debbie - một người bạn cũ. Chúng tôi đang ngồi đợi trong một nhà hàng nằm kế bên một phòng tập yoga, nơi mà trong khoảng nửa tiếng nữa, tôi sẽ có một bài nói về những giáo lý Phật giáo cổ xưa. Thật là dễ chịu khi thỉnh thoảng nhận được những câu hỏi như thế này: không quá nặng nề đến mức làm xáo trộn cuộc sống, vì tôi biết thực ra cuộc hôn nhân của cô ấy vẫn đang diễn ra khá tốt đẹp. Chồng cô, Tim, cúi đầu xuống và mỉm cười. Tôi đoán là cậu ấy còn vừa đá nhẹ vào chân vợ một cách dịu dàng ở dưới bàn nữa.

“Ý tôi là,” Debbie trình bày, “tôi nghĩ một nụ hôn thì phải *nhóp nháp*. Tức là trao đổi thật nhiều nước miếng ấy.” Mắt Tim trợn ngược.

“Tôi không đùa đâu,” cô nói tiếp, mắt nhìn chăm vào chồng. “Ý tôi là,

nếu ông hỏi tôi thì tôi không hề nghĩ một cái thơm lên má - hay thậm chí cả lên môi - là một nụ hôn thực sự đâu.” Cô khoanh tay và nhìn tôi đầy kiên quyết, trong khi đó tôi mò mẫm trong trí nhớ để tìm xem liệu mình đã bao giờ nhìn thấy nghiệp cho nước miếng được miêu tả trong các kinh sách cổ hay chưa.

“Tôi nghĩ vấn đề không phải là nước bọt đâu,” cuối cùng, tôi đưa ra quyết định. “Tôi nghĩ vấn đề là sự tập trung. Nếu bạn muốn *nhóp nháp*, thì nụ hôn sẽ phải kéo dài trong một khoảng thời gian nhất định. Để nụ hôn được kéo dài thì cả hai bạn đều phải chìm đắm trong nó. Chìm đắm có nghĩa là bạn muốn cậu ấy *tập trung* vào nụ hôn khi cậu ấy đang hôn bạn.”

Tim gật đầu. Cậu ấy trông có vẻ nhẹ nhõm hơn khi biết rằng chúng tôi sẽ không dành nửa tiếng tiếp theo để nói về nước miếng.

“Và *sự tập trung* tôi tiếp tục, “gần như có nghĩa là không nghĩ về bất kỳ điều gì khác trong khi hôn. Bạn muốn Tim hiện diện và mãn nguyện, bạn muốn Tim chỉ đứng đó và hôn bạn thôi. Bạn muốn một cảm giác tập trung trọn vẹn cho nhau, và ẩn trong sự tập trung đó là một cảm giác về sự hưởng thụ.”

Với điều này thì cả hai đều gật đầu. Giờ thì chúng tôi đang dần đi đến được đâu đó.

“Đây gần như cũng chính là định nghĩa của thiền,” tôi nói thêm, rồi sau đó tôi ngồi nghĩ một lát để xem cái gì sẽ giúp ích cho họ nhiều nhất... một điều mà vị lạt-ma của tôi luôn nói là nơi quan trọng nhất để bắt đầu.

“Được rồi,” tôi nói khi đã trở nên thông suốt. “Nói chuyện này sẽ mất một lúc nhưng chúng ta sẽ đi được đến đó.” Debbie và Tim cùng gật đầu.

“Chúng ta sẽ phải tìm hiểu xem làm thế nào có thể gieo các hạt giống cho sự tập trung hoàn hảo. Tôi có thể bảo bạn rằng bạn phải thiền nhiều hơn mỗi ngày; tránh những việc gây kích thích quá mức như đàn quá nhiều thời gian cho thư điện tử hoặc Facebook; ngủ đủ, ăn đủ, luyện tập

thể thao. Và đúng là tất cả những việc đó đều có thể giúp ích cho sự tập trung của bạn nhưng chỉ là *có thể* thôi. Chúng ta sẽ phải nhìn sâu hơn nếu bạn muốn biết bí mật thực sự của một nụ hôn chuẩn.

Chúng ta sẽ tiếp cận vấn đề như thế này. Trong suốt cả ngày, khi chúng ta trải qua cuộc sống của mình, chúng ta đều đang lắng nghe những ý nghĩ được nói ra trong tâm trí chúng ta - phải vậy không?”

“Chắc rồi,” Tim nói. “Có thể chúng ta không thường xuyên nhận ra nhưng tâm trí chúng ta lúc nào cũng đang nói.”

Các hạt giống chính là những người đang nói trong tâm trí bạn trong suốt cả ngày

“Tốt. Vậy tôi có một câu hỏi cho bạn. Khi tâm trí bạn đang nói và bạn đang lắng nghe nó nói thì bạn là người đang nói hay bạn là người đang lắng nghe? Vì bạn không thể là cả hai trong cùng một lúc được.”

Debbie và Tim trông có chút bối rối.

“À, hay nói thế này đi. Khi bạn đang nói chuyện với một người ở công ty thì trước tiên bạn sẽ phải nghĩ về điều bạn định nói trước khi bạn nói, phải vậy không?”

“Chắc rồi,” Debbie nói. “Đó là một quá trình liên tục chọn lựa từ ngữ để diễn đạt các ý tưởng của mình.”

“Đúng thế. Và khi việc nói chuyện diễn ra trong tâm trí bạn thì bạn cũng trải qua quá trình tương tự, quá trình chọn lựa từ ngữ bạn muốn nói, phải vậy không?”

“Không, không hề như thế chút nào,” Tim nói. “Các ý nghĩ cứ tự nhiên xuất hiện, hoàn toàn theo ý của chúng mà thôi.”

“Tôi cũng nghĩ thế đấy,” Debbie nói thêm. “Ý tôi là, khi chúng ta vô cùng suy sụp thì chúng ta sẽ nghe thấy những câu nói tiêu cực xuất hiện trong tâm trí chúng ta và chúng ta không thể dừng chúng lại được. Có vẻ như chúng ta không có một chút quyền kiểm soát nào đối với chúng cả. Đó là lý do tại sao việc cố gắng khuyên nhủ những người đang suy sụp có thể khiến chúng ta vô cùng ức chế. Không phải là họ *muốn* nghe

những ý nghĩ tiêu cực đi qua tâm trí họ đâu.”

“Chính xác. Và bạn thấy đấy, điều này cũng đúng cả với những ý nghĩ ngẫu nhiên xuất hiện trong tâm trí khi chúng ta hôn nữa. Có thể Tim đang rất cố gắng để cho bạn một nụ hôn nồng nàn, nhóp nhép, tập trung - nhưng những ý nghĩ về các việc khác cứ liên tục xuất hiện trong tâm trí cậu. Chúng ta phải quyết định xem *tại sao* những ý nghĩ đó lại nảy ra trong đầu cậu ấy rồi sau đó chúng ta có thể đi đến bí mật của một nụ hôn tuyệt vời.”

Vừa nói, tôi vừa quay một cái bút trong những ngón tay; Tim nhìn xuống và mỉm cười. “Rồi, rồi. Tôi hiểu rồi. Nếu tôi thấy một cái bút là một cái bút vì những hạt giống mà tôi tình cờ có trong tâm trí tôi, giống như cách tôi thấy mọi thứ và mọi người khác xung quanh tôi vào bất kỳ lúc nào, thì tôi cho rằng điều đó cũng đúng với các ý nghĩ tôi nghe thấy bên trong tâm trí mình. Chắc chắn chúng cũng nảy ra từ các hạt giống.”

“Các hạt giống mà bạn đã gieo trước đây,” tôi bổ sung. “Và câu hỏi là, cái gì gieo những hạt giống đó? Cụ thể hơn, tuần này chúng ta nên gieo các hạt giống như thế nào nếu tuần sau chúng ta muốn nghe những ý nghĩ an tĩnh và tập trung trong đầu chúng ta?”

“À thì lô-gích thôi,” Debbie nói, “chúng ta sẽ phải đem lại sự an tĩnh và tập trung cho người khác. Việc đó sẽ gieo hạt giống.”

“Lại đúng rồi. Và có một cách rất hiệu quả để làm điều đó. Trong suốt cả ngày dài, chúng ta đều phải tương tác với người khác. Có thể khi đi trên phố, chúng ta sẽ bắt gặp ánh mắt của một người quen và chúng ta sẽ tiến lại gần người đó để nói vài câu.

Khi bạn đi đến để nói chuyện với một người nào đó - bất cứ người nào, vào bất kỳ lúc nào trong .toàn bộ phần còn lại của cuộc đời bạn - hãy dừng lại một chút để quan sát khuôn mặt người đó, để xem người đó đang cảm thấy gì trong khoảnh khắc đó. Hãy tưởng tượng bạn có thể nhìn xuyên qua hộp sọ của người đó để vào bên trong tâm trí của người đó.

Hãy tưởng tượng tâm trí người đó giống như một cái hồ nhỏ, một cái hồ nhỏ chứa đầy nước trong như pha lê. Hãy nhìn xem hôm nay mặt nước trông như thế nào.

Với một số người, mặt nước hoàn toàn phẳng lặng và yên bình - tức là những người này đang cảm thấy an tĩnh, tập trung. Nếu vậy, ý tưởng là, khi chúng ta rút lại gần khoảng cách và sẵn sàng nói một điều gì đó với họ, chúng ta cần quyết định với bản thân rằng chúng ta sẽ tôn trọng sự an tĩnh này: chúng ta sẽ không khuấy động mặt hồ phẳng lặng trong như pha lê tượng trưng cho sự tập trung của họ.

Chúng ta chọn lựa từ ngữ một cách cẩn thận, thậm chí cả cử chỉ và biểu cảm trên khuôn mặt nữa. Nghiệp của việc chu đáo như thế sẽ gieo các hạt giống để thấy tấm trí bạn - sau đây một tuần hoặc một khoảng thời gian nào đó - an tĩnh và tập trung. Và rồi chúng ta sẽ có thể thực sự cho đối phương toàn bộ sự chú ý của mình khi chúng ta hôn.”


“Tôi cho rằng,” Debbie nói trong khi tôi nhìn đồng hồ, “chúng ta thậm chí còn có thể tạo ra nhiều hạt giống hơn thế nếu mặt hồ của người kia đang xao động dữ dội khi chúng ta đến gần họ. Chúng ta giữ cho mặt hồ pha lê của chính mình yên bình và an tĩnh hết mức có thể để rồi sau đó, khi hai hồ chạm nhau và cuộc trò chuyện bắt đầu, chúng ta sẽ thu được các hạt giống của việc giúp họ tìm được ít nhiều sự yên bình. Chúng ta phải cẩn thận không để mình căng thẳng, kích động, hay đòi hỏi.”

“Cách nghĩ đó thật thú vị,” Tim đồng ý. “Ý tôi là, vào bất kỳ lúc nào hai người gặp nhau và trao đổi vài câu thì những lời nói và ngôn ngữ cơ thể đi kèm với họ đều ảnh hưởng đến cả hai hồ. Nếu bạn muốn gieo các hạt giống cho một nụ hôn tuyệt vời thì bạn phải có được ý định rằng kết quả của mọi cuộc trao đổi nên là lãi ròng cho cả hai người. Mặt hồ của cả hai đều sẽ phẳng lặng như gương.

Hãy làm thế đi,” tôi mỉm cười, và bước ra để đi thực hiện bài nói.



## CÂU HỎI 80

 Tôi tìm thấy một vài tờ tạp chí khiêu dâm mà chồng tôi giấu ở trong nhà, và tôi nghĩ anh ấy dùng chúng để thủ dâm. Điều này khiến tôi cảm thấy rất tồi tệ - cứ như thể anh ấy ngủ với một người phụ nữ khác vậy. Làm thế nào tôi cho anh ấy biết được điều này, và làm thế nào tôi khiến anh ấy thay đổi được?

Câu hỏi này xuất hiện khi tôi đang ngồi trên một ghế băng tại một trung tâm thương mại ở Seattle trong khi chờ đợi để bắt đầu một buổi ký tặng sách ở một hiệu sách nhỏ nằm bên kia đường. Carol đã xin được nói chuyện riêng với tôi và chúng tôi có thể nhìn thấy chồng cô, Jimmy, qua cửa sổ mặt tiền của hiệu sách. Anh ấy đang ổn định chỗ ngồi cho những người đến đầu tiên, một vài người ngồi trên ghế, chỉ có một số ít, còn một vài người ngồi trên thảm.

“Tôi cho rằng có động lực tình dục lành mạnh,” tôi bắt đầu, “và động lực tình dục không lành mạnh cho lắm. Động lực tình dục lành mạnh có thể rất tình cảm và thậm chí cực kỳ mãnh liệt về mặt thể xác, nhưng ẩn sâu bên dưới là tình yêu và sự tôn trọng, sự gắn kết tâm hồn giữa hai trái tim tỏa sáng và cởi mở. Cả hai bên đều ở trong trạng thái tâm trí khỏe mạnh: thông suốt, thanh thản, hạnh phúc.

Còn động lực tình dục không lành mạnh có vẻ như sẽ biểu lộ trong những điều kiện hoàn toàn trái ngược. Một hoặc cả hai bên sẽ mệt mỏi, lo lắng, buồn chán, hoặc giận dữ. Khi đó, khao khát được an bình hoặc thỏa mãn biểu lộ một cách sai lầm dưới dạng ham muốn giải phóng tình dục. Sự giải phóng đó không bao giờ đem đến kết quả mà chúng ta hằng tìm kiếm - thay vào đó, nó khiến chúng ta cảm thấy trống rỗng và kiệt sức - nhưng chúng ta dường như chẳng bao giờ học được bài học này.

Điều tôi muốn nói ở đây là việc chồng bạn thèm muốn những hình ảnh khiêu dâm và dùng chúng để thủ dâm, theo tôi, không phản ánh một ham muốn tình dục lành mạnh. Không phải là do bạn không thỏa

mãn anh ấy về mặt tình dục hay bạn không hấp dẫn anh ấy hay những điều tương tự. Mà đúng hơn, động lực tình dục của anh ấy đã bị chệch hướng theo một cách nào đó bởi những vấn đề khác trong cuộc sống của anh ấy; và chính những vấn đề đó là thứ mà chúng ta phải xem xét - sau đó anh ấy sẽ quay trở lại để tận hưởng một ham muốn tình dục lành mạnh hơn với bạn. Điều này có cho bạn bất kỳ ý tưởng nào không?”

Carol nhìn lên bầu trời xanh trong tươi đẹp; trước đó chúng tôi đang nói đùa về việc các nhân viên môi giới bất động sản ở Seattle luôn chọn những ngày hoàn hảo mà một tháng mới có một lần này để đưa những vị khách hàng ở bang khác đi thăm qua - trời đẹp một cách không thể tin được. Tôi để cô nghĩ một lát.

“Ông biết đấy, tôi nghĩ là ông nói đúng,” cuối cùng cô nói. “Ý tôi là, khi tôi nhìn lại để xem anh ấy bắt đầu đọc những tờ tạp chí kia cũng như tất cả những việc kéo theo phát sinh từ khi nào thì tôi thấy nó tương ứng với một giai đoạn trong cuộc đời anh ấy khi mà anh ấy bắt đầu gặp một vài rắc rối trong sự nghiệp. Công ty của anh ấy bắt đầu cắt giảm nhân sự và hiện việc đó vẫn đang tiếp diễn. Một sự căng thẳng tổng hợp từ nhiều nguyên nhân đè nặng lên anh ấy: nỗi lo về việc liệu tuần tới mình còn có việc làm không, cũng như việc phải giải quyết khối lượng công việc tăng lên gấp đôi sau khi quá nhiều người khác đã bị cho sa thải.

Vậy ông nghĩ thế nào?” Cô nói. “Tôi có nên khuyến khích anh ấy tìm công việc mới hay không? Hay là chỉ giúp anh ấy hiểu tại sao anh ấy đang có những động lực đó thôi? Điều gì là tốt nhất để khiến anh ấy dừng lại?”

Tôi nhăn mặt lại thành một khuôn mặt cau có tức cười mà tôi sử dụng để đùa bọn trẻ con. “Đó là một Giao dịch Kim cương đấy, tôi nghe là biết.” Tôi giơ tay mình lên như thể đang cho một vị khách hàng hoang mang xem hai viên kim cương khác nhau trong một cửa hàng trang sức. (Nếu bạn không nhớ một “Giao dịch Kim cương” là gì thì xin hãy xem lại câu hỏi 34.)

Carol nở một nụ cười của một tín đồ Năng đoạn Kim cương khi người đó bị bắt quả tang đang suy nghĩ sai lầm. “Tất nhiên rồi, phải rồi, ông nói đúng. Thật vô ích khi đưa ra cho bản thân mình nhiều lựa chọn khác nhau, chẳng có cái nào trong số đó đảm bảo có tác dụng cả. Tôi chỉ cần gieo một vài hạt giống thôi.”

“Nhưng gieo hạt giống gì?”

Một lần nữa, cô ấy im lặng một lát để suy nghĩ. “Jimmy chỉ là đang bị mất cân bằng vào thời điểm này trong cuộc đời anh ấy thôi. Và tôi thực sự tin rằng đó là nguyên nhân nằm đằng sau sự bất thường trong ham muốn tình dục của anh ấy. Để giải quyết nó bằng các Nguyên tắc Năng đoạn Kim cương, tôi cho rằng có hai cách khác nhau chúng ta có thể thực hiện.”

“Đó là?”

“À, đầu tiên, chúng ta hãy cứ cho rằng gốc rễ của vấn đề là sự căng thẳng chung mà anh ấy phải chịu tại công ty. Bốn Bước Starbucks nói rằng anh ấy sẽ phải tìm một người khác đang phải chịu sự căng thẳng tương tự - mặc dù không nhất thiết phải đúng là loại căng thẳng đó. Anh ấy cần đưa họ ra ngoài uống cà phê và giúp họ tâm sự về vấn đề của họ, sau đó làm theo một vài bước cụ thể để giải quyết căng thẳng đó. Và rồi sau đó, thực hiện Thiến Cà phê một lúc trước khi đi ngủ, tôn vinh những điều tốt đẹp mà anh ấy đã làm để giúp người kia.”

“Nghe hoàn hảo đấy,” tôi nói trong khi kiểm tra xem liệu người chủ hiệu sách đã đang tìm tôi hay chưa.

“Không hẳn đâu,” Carol nói. “Jimmy không hề thích mấy cái thứ Năng đoạn Kim cương này. Tôi nghĩ anh ấy đang theo dõi để xem nó có tác dụng với tôi hay không thì mới thử áp dụng cho bản thân. Vì vậy Bốn Bước có thể phát huy tác dụng với anh ấy sau này nhưng ngay lúc này thì không. Đó là lý do tại sao tôi nghĩ tôi sẽ thực hiện cách thứ hai.”

“Đó là?”

“Đóa hoa ba.” Cô mỉm cười, và giờ tôi biết cô ấy đang khoe khoang;

nhưng thế cũng tốt, thật tuyệt khi cô ấy hiểu các lựa chọn. “Nếu tôi thấy Jimmy đang phải chịu loại căng thẳng này thì ở một mức độ nào đó, chắc chắn tôi cũng đang đặt mình dưới sự căng thẳng tương tự. Hạt giống đó lan từ bên trong ra bên ngoài tôi, vượt qua giới hạn làn da của tôi, và định hình con người cũng như thế giới xung quanh tôi - bao gồm cả Jimmy. Nếu tôi có thể giải quyết lối sống của chính tôi thì Jimmy sẽ từ bỏ những tờ tạp chí và trở lại giường của tôi.”

“Thế bạn nghĩ chuyện gì đang xảy ra với lối sống của bạn mà có thể đang tạo ra loại trải nghiệm bạn nhìn thấy mọi người xung quanh bạn bị căng thẳng?”

Đến đây, Carol dừng lại lâu hơn trước nhiều; cả hai chúng tôi đều thoải mái với sự im lặng diễn ra sau đó. Cuối cùng, cô nhìn lên và giơ ra ba ngón tay.

“Ý tôi là, cuộc đời tôi đang bị căng thẳng, và tôi nghĩ nó đến từ ba việc khác nhau. Những hạt giống nhỏ, nhưng đủ lớn để phát triển thành sự căng thẳng mà tôi nhìn thấy ở Jimmy, cũng như thành những tấm ảnh mà anh ấy tưởng tượng là có thể đem lại cho mình một sự giải thoát nào đó.

Đầu tiên, tôi chạy suốt cả ngày: bằng một cách nào đó, tôi đã thiết kế cuộc đời mình sao cho nó cần thêm khoảng 10% thời gian nữa so với mức tôi có thể có. Và tôi có cảm giác rằng dù cho tôi có đột nhiên từ bỏ một nửa những việc tôi làm mà đang khiến tôi quá mức bận rộn đi nữa thì chỉ trong khoảng hai tuần, tôi sẽ tìm ra những việc khác tiếp tục khiến tôi cũng bận rộn như vậy.

Thứ hai, tôi cũng có thói quen ăn uống căng thẳng - tôi thấy mình nhón những miếng đồ ăn vặt và cho vào miệng trong suốt cả ngày dài, và khi tôi thực sự quan sát những suy nghĩ len lỏi tâm trí mình vào một thời điểm bất kỳ nào đó thì tôi nhận ra rằng gần như lúc nào tôi cũng đang nghĩ về món đồ ăn vặt tiếp theo.

Thứ ba, tôi gặp vấn đề thực sự với việc ngồi yên. Gần đây, khi đang


ngồi trên giường và nhìn ra ngoài cửa sổ, lần đầu tiên kể từ khi chuyển đến nơi này, tôi nhận ra rằng có một cái cây tươi xanh, đẹp đẽ, được tạo hình hoàn hảo ở phía sau căn nhà nhưng tôi chưa bao giờ dành thời gian chỉ để ngồi và thưởng thức nó. Và rồi đúng lúc đó, ở chính giữa suy nghĩ đó, tôi lại đứng lên để đi kiểm tra hòm thư điện tử, dù cho tôi vừa mới kiểm tra chưa đầy hai phút trước.

Điều tôi muốn nói là, toàn bộ lối sống của tôi được thiết lập để khiến tôi căng thẳng và bất mãn. Và quả là một bước ngoặt kỳ diệu đối với tôi khi tôi nhận ra rằng đây rất có thể là hạt giống khiến tôi thấy Jimmy phải dùng một biện pháp không hạnh phúc, xuất phát từ sự lo lắng, thay cho tình dục thật sự và lành mạnh. Nếu chuyện đúng là như thế thì tôi có sức mạnh để khiến anh ấy dừng lại: Tôi đã luôn có sức mạnh để khiến anh ấy dừng lại.”

“Tôi thích điều đó đấy,” tôi nói khi đứng lên để đi ký tặng sách. “Và tôi có cảm giác rằng những thay đổi về lối sống này cũng chính là việc mà bạn đang khó thực hiện nếu chỉ làm vì bản thân; nhưng nếu là vì Jimmy và vì cuộc hôn nhân của bạn thì tôi nghĩ bạn sẽ tìm thấy sức mạnh để thực hiện thành công.”

Carol trả lời tôi bằng một cái nhìn thăm lặng nhưng đầy quyết tâm, và tôi đã có thể cảm thấy một tổ ấm an tĩnh hơn, cân bằng hơn, cùng... sự hưởng thụ thật sự, trung thực... sắp xuất hiện rồi.

## CÂU HỎI 81

 hình thoảng tôi có những ảo tưởng tình dục nhẹ nhàng về những việc tôi muốn làm với vợ mình - chẳng hạn như tưởng tượng cô ấy mặc một bộ đồ lót vô cùng gợi cảm - nhưng bất cứ khi nào tôi tìm cách khơi việc này lên thì tôi lại cảm thấy hình như mình đang làm một việc thiếu đúng đắn; và dù gì cô ấy cũng có vẻ không cởi mở, phóng túng đến mức đó. Những ảo tưởng như vậy có gì sai trái không? Nếu không thì làm thế nào tôi có thể khiến cô ấy hứng thú hơn với việc đó?

Tôi dành nhiều thời gian dạy ở Mexico; rất nhiều phần của đất nước này gần với nơi tôi sống hơn cả Chicago hay New York, và những người ở đây có một tình yêu nhiệt thành với cuộc sống mà bạn sẽ không nhìn thấy thường xuyên ở Mỹ. Tôi nhận được câu hỏi này khi đang ngồi trên một chiếc ghế sofa lớn, rất dễ chịu, phía trước một lò sưởi trong một căn nhà gỗ gần hồ Chapala - hồ lớn nhất Mexico, uốn lượn xuyên qua những ngọn núi màu xanh sáng và ở nhiều điểm còn trải dài vượt quá đường chân trời. Chúng tôi đã hoàn thành xong một nửa khóa đào tạo về thành công diễn ra vào dịp cuối tuần, và phải muộn mới đến bữa tối, vì số lượng người đến nhiều gấp đôi so với chúng tôi dự kiến.

Vì vậy tôi dành thời gian để trả lời câu hỏi của Rodrigo. Vợ cậu, Carla, đang ở ngoài để tìm những tấm phu-tông cho những người đến thêm. Tôi muốn làm rõ một vài điều trước.

“Vậy tức là chúng ta đang nói về một việc nhẹ nhàng; một việc mà cả hai bạn đều đồng ý; đồng thời cả hai bạn luôn dành cho nhau rất nhiều tình yêu và sự tôn trọng, phải vậy không?”

“Tôi thề,” Rodrigo nói, đặt tay lên ngực.

“Được rồi. Thế hạt giống để thấy một người gần gũi với bạn đồng ý với một đề nghị mang tính rất cá nhân là gì?”

“À, thì rõ ràng là tôi sẽ phải làm tương tự.”

“Thế bạn có làm thế không?”

Rodrigo ngược mắt nhìn lên trần nhà, suy nghĩ về điều đó rồi nhìn lại tôi. “Không hẳn.”

“Ví dụ?”

“Ý tôi là, nghe này. Cũng giống như chuyện trong hai tuần vừa qua, Carla đã cố thuyết phục tôi thử đi những chiếc giày lười bé tin hin mà đám con nít hay đi - tôi đang nói đến những đũa thích trượt ván ấy, ông biết chứ? Ý tôi là, tôi đã gần bốn mươi tuổi đầu rồi mà cô ấy còn muốn tôi đi giày trượt ván ư?”

Tôi ve vẩy lòng bàn tay trong không khí, kiểu như... Thế bạn còn mong gì nữa? Rodrigo nhăn mặt trong một thoáng, tôi đoán cậu đang tính toán xem liệu việc được nhìn thấy Carla mặc bộ đồ lót gợi cảm có đáng để cậu đi giày trượt ván không. Cán cân có vẻ đã nghiêng đi rồi.

“Được rồi. Tôi sẽ đi.” Và cuối cùng, cậu đứng lên. Tôi nắm lấy tay cậu và kéo cậu ngồi xuống trở lại.

“Cần nhiều hơn thế một chút đấy,” tôi cảnh báo.

“Tại sao hơn?” Cậu nói, trông có vẻ bị tổn thương. “Tôi nhớ là ông nói rằng những hạt giống luôn luôn nhân lên nhanh như gió mà.”

“Đúng là thế,” tôi đồng ý. “Nhưng cũng chẳng hại gì nếu chúng ta đưa thêm một chút hỏa lực. Chúng ta không biết có bao nhiêu hạt giống cũ có thể vẫn còn ở trong cái kho nghiệp của bạn, những thứ có khả năng gây lẫn lộn. Bạn có thể nghĩ ra bất kỳ cách nào khác để thấy Carla trở nên cởi mở hơn một chút với một điều mới không? Và tôi muốn bạn ghi nhớ một điều này nữa: bạn không nhất thiết phải gieo các hạt giống tại nhà để thấy mọi việc xảy ra tại nhà đâu.”

“Được rồi, tôi hiểu rồi. Nếu nhìn theo góc độ đó thì tôi nghĩ cơ hội để gieo các hạt giống tại công ty nhiều hơn tại nhà nhiều. Ở công ty, mọi người liên tục đến gặp tôi để trình bày những ý tưởng mới về cái này cái kia.”

“Có bất kỳ cái nào trong số đó liên quan đến việc khiến mọi thứ *thú vị hơn* không, sáng tạo hơn?”

Rodrigo nghĩ một lát. “À vâng, có khá nhiều các đề xuất mà mọi người đưa cho tôi sẽ khiến công việc của chúng tôi thú vị hơn. Có người muốn làm một đoạn phim đào tạo trong đó tất cả mọi người trong công ty sẽ ăn mặc giống như... ừm, những chú gà. Nhưng tôi nghĩ việc đó có chút kỳ cục...” Cậu dừng lại và trông có vẻ hơi sững sờ.

Bạn có nghĩ Carla cũng thấy mặc đồ lót gọi cảm là có chút kỳ cục không? Ý tôi là, giống việc mặc như những chú gà ấy?”

Tôi chọn con đường an toàn - suy cho cùng thì chúng tôi cũng đã đưa được tâm trí cậu đến nơi mà chúng tôi muốn rồi. “À, bây giờ thì tôi nghĩ mình không có đủ tư cách để nói. Mà điều đó cũng chẳng quan trọng. Ở công ty, hãy cố gắng hết sức để duy trì sự cởi mở với các ý tưởng mới và sáng tạo. Đến đêm, khi nằm xuống Thiền Cà phê, trong tâm trí mình, bạn hãy lấy những hạt giống đó và gửi chúng đến Carla. Mọi thứ sẽ tự đâu vào đó một cách hoàn hảo.”

Rodrigo nở một nụ cười tươi rói. “Tuyệt vời,” cậu nói. “Quyết thế nhé.” Rồi cậu dừng lại và nói. “Chỉ một điều nữa thôi. Tôi phải duy trì việc này trong bao lâu?”

“Bạn phải duy trì sự cởi mở với các đề xuất mới, sáng tạo, và thậm chí có thể gây chấn động của những người khác trong bao lâu ư?”

Cậu cười. “Không, tôi biết chứ... một khi tôi trở nên cởi mở với người khác, tôi có thể duy trì sự cởi mở đó. Tôi chỉ muốn biết sẽ cần bao lâu để, ông biết đấy, Carla cởi mở với ý tưởng của tôi, về việc mặc đồ lót gọi cảm ấy.”

“Khi nào được thì được thôi,” tôi nói đơn giản.

Hãy tiếp tục gieo cho đến khi nào được thì thôi

“Khi nào được thì được? Ý ông là gì, khi nào được thì được?”

“Chỉ thế thôi,” tôi gật đầu. “Nghe này. Có hàng triệu hạt giống đang chạy trong ngân hàng hạt giống tâm trí nhỏ bé của bạn, tất cả đều đang đợi để nở ra. Và ngân hàng hạt giống của bạn khác ngân hàng hạt giống của tất cả những người khác, vì bạn đang làm, nói, và nghĩ những việc



không giống bất kỳ ai. Vì vậy nếu bạn hỏi tôi toàn bộ chuyện này sẽ cần bao lâu thì tất cả những gì tôi có thể nói là khi nào được thì được, tùy thuộc vào tập hợp hạt giống riêng mà bạn sở hữu trong trái tim bạn.”

“Thế chỉ vậy thôi à? Ông đang bảo tôi cứ duy trì sự cởi mở với các đề xuất sáng tạo của mọi người và có thể một ngày nào đó Carla sẽ ăn mặc gợi cảm vì tôi ư?”

“*Một ngày nào đó, đúng; có thể, không. Không có có thể ở đây. Nếu bạn gieo hạt giống bằng cách cởi mở với các ý tưởng thì sớm hay muộn cô ấy cũng sẽ cởi mở với việc mặc bộ đồ lót gợi cảm.*

Nhưng hãy hiểu hai điều sau. Một, không có cách nào *khác* để cô ấy sẽ *có lúc* cởi mở với bộ đồ lót gợi cảm đâu. *Mọi thứ* đều đến từ các hạt giống. Bạn có thể than thở, bạn có thể thuyết phục, bạn có thể la hét - nhưng nó sẽ không tạo nên một chút khác biệt nào, dù là nhỏ nhất, và tôi nghĩ bạn biết rất rõ rằng điều đó đúng. Cho đến khi bạn có các hạt giống để thấy cô ấy cởi mở hơn, cô ấy sẽ không cởi mở đâu: cô ấy *không thể* cởi mở được đâu. Đơn giản là, bạn không có bất kỳ lựa chọn nào khác ngoài việc đi gieo hạt.

Thứ hai, bạn phải tiếp tục gieo cho đến khi nào được thì thôi. Bạn sẽ biết đã gieo đủ khi vào một đêm, cô ấy bước ra khỏi phòng tắm và mặc đúng như bạn đã luôn ảo tưởng.”

Rodrigo trông có vẻ có chút ức chế. “Ý tôi là... ai biết được chứ, có thể mất hàng năm cũng nên!”

“Không hàng năm đâu,” tôi lắc đầu.


“Sao ông biết được?” Cậu ta bắt bẻ.

“Bởi vì bạn có một vũ khí bí mật. Bạn có thể tăng tốc toàn bộ quá trình lên; gấp hàng chục, hàng trăm lần bình thường.” Tôi nhìn xuống chiếc bàn nằm phía trước chiếc ghế sofa. Có một tách cà phê ở đó, đang đợi tôi, dành cho việc Thiền Cà phê của riêng tôi. Tôi đang lên kế hoạch bắt đầu ngay sau khi tôi xong việc với Rodrigo.

Cậu mỉm cười và đi rót đầy cốc của mình rồi trở lại ngồi xuống cạnh

tôi. Chúng tôi ngồi thư giãn trên ghế sofa và thien cùng nhau trong ánh lửa, nhấp từng ngụm để tăng tốc mọi chuyện lên.

## CÂU HỎI 82

 rước đây, chồng tôi rất tuyệt vời khi ở trên giường nhưng trong mấy năm vừa qua, anh ấy cương lên còn khó. Việc này khiến tôi cảm thấy rất buồn vì tôi nghĩ chẳng lẽ mình bị làm sao. Tôi phải tạo nghiệp gì để anh ấy trở lại như xưa?

Tôi không nhớ là từ khi nào mình đã không còn ngại ngùng với kiểu câu hỏi này nữa nhưng có lẽ cách đây cũng khá lâu rồi. Bạn không thể biết được có bao nhiêu người gặp phải vấn đề này cũng như bao nhiêu mối quan hệ đã bị trục trặc do nó đâu. Nancy đang ghé người sang và hỏi nhỏ tôi khi chúng tôi ngồi trong nhà hát Joyce ở Manhattan. Hiện đang là giờ giải lao giữa một buổi biểu diễn nhảy hiện đại tuyệt vời và chồng cô, Stephen, đang ghé người sang phía bên kia để nói chuyện với một người bạn.

“Không hẳn là chúng tôi không còn gần gũi với nhau nữa,” cô tiếp tục. “Mà đúng hơn là... ừm... tôi không thể ngăn mình nghĩ rằng có lẽ chỉ đơn giản là anh ấy không còn muốn tôi nữa, anh ấy không còn thấy tôi hấp dẫn nữa.”

“Tôi hiểu ý của bạn,” tôi gật đầu. “Nó không chỉ là việc hai bạn đánh mất sự nồng nhiệt khi gần gũi với nhau, mặc dù tôi biết đúng là như thế. Điều đau đớn hơn cả là bạn không biết liệu cậu ấy có còn muốn bạn hay không, có còn trân trọng bạn hay không.”

“Chính thế,” Nancy gật đầu.

“Thế thì chúng ta đã có Bước một rồi: Tôi muốn cảm thấy mình được yêu thương, được ham muốn, được trân trọng. Chỉ cần làm rõ điều đó trong tâm trí thì bạn đã khiến Bước hai trở nên rất dễ dàng rồi.”

“Ý ông là tôi cần đi tìm một người cũng cảm thấy họ không được trân trọng, không ai muốn họ, rồi sau đó, tôi phải lập một kế hoạch để giúp họ, phải vậy không?”

“Đúng thế. Nhưng nghe này - tôi biết bạn đang nghĩ gì. Bạn đang nghĩ

bạn không biết bất kỳ ai cũng cảm thấy không ai muốn họ hay trân trọng họ. Nhưng tôi đã từng trải qua cuộc nói chuyện này cả tá lần rồi và tôi có thể kể cho bạn nghe chuyện gì sẽ xảy ra. Nếu bạn dành 24 giờ tiếp theo để thực sự ngồi kiểm tra tất cả những người bạn, người thân, và đồng nghiệp của mình, bạn sẽ tìm ra ba hoặc bốn người khác nhau ăn khớp với tiêu chí này.

Không phải là xung quanh chúng ta không có ai gặp vấn đề y như chúng ta đâu; mà chỉ là chúng ta quá bận tâm đến việc mình gặp vấn đề đó đến mức chúng ta không chú ý gì đến họ. Hãy bắt đầu tìm kiếm và bạn sẽ tìm thấy ở xung quanh mình những người có những nhu cầu giống như của bạn. Có thể chỉ khi chúng ta nhận ra rằng việc tìm ra những người đó là chìa khóa để chấm dứt các vấn đề của chính chúng ta thì chúng ta mới chú ý đến việc họ cũng đang cần sự giúp đỡ nhiều đến thế nào.”

“Được rồi, vậy tôi sẽ phải tìm một người cũng cảm thấy không được trân trọng và khiến họ cảm thấy được như thế - có thể là khiến họ cảm thấy rằng tôi trân trọng họ.” Nancy ngược lên và đi vào bên trong để cố gắng nghĩ ra một ai đó. Tôi để cô hoàn thành việc đó rồi mới hăng giọng để cho cô biết rằng vẫn còn nữa.

“Nghe này, Nancy, có một thứ cần chú ý trong những điều bạn vừa nói... trong cái điều bạn muốn khiến họ cảm thấy rằng bạn trân trọng họ. Điều này đưa chúng ta quay ngược trở lại với một trong những văn bản giải thích về các hạt giống tuyệt vời nhất từng được viết ra: *A tỳ đạt ma câu xá luận*, hay *Abhidharma Kosha* do đại sư Thế Thân, người Ấn Độ, viết ra cách đây khoảng 17 thế kỷ.

Trong đó, chúng ta đọc được rằng - mặc dù đúng là những thứ chúng ta làm hay nói chắc chắn sẽ gieo các hạt giống nghiệp - nhưng chính những ý nghĩ bên trong của chúng ta mới mang sức mạnh lớn nhất. Do đó, cố gắng thể hiện với một ai đó rằng chúng ta trân trọng họ là một chuyện còn thực sự *trân trọng* họ ở bên trong tâm trí lại là một chuyện

khác.

Cái tôi muốn nói là, bạn sẽ thu thập được rất nhiều hạt giống ở Bước ba khi bạn ngồi với bạn của mình trong quán cà phê và bảo đảm rằng họ cảm thấy được bạn cũng như những người khác trân trọng hơn. Nhưng ngay từ trước khi bạn đi đến quán cà phê và khi bạn về nhà sau khi mọi việc đã kết thúc, một điều rất quan trọng là bạn phải dành thời gian để nghĩ về việc bạn thực sự trân trọng họ nhiều đến mức nào, cũng như những lý do tại sao bạn có thể còn trân trọng họ nhiều hơn thế nữa.

Điều này sẽ khiến thời gian bạn dành cho họ để thúc đẩy cái cảm giác được trân trọng của họ, trở nên đáng tin cậy hơn và mạnh mẽ hơn nhiều - vì thực sự có cả tá lý do cho việc tại sao mọi người có thể trân trọng họ hơn. Nhưng tất cả những giây phút mà bạn dành riêng ra chỉ để trân trọng họ ở bên trong tâm trí mình còn mang sức mạnh lớn hơn nữa vì các hạt giống đang được gieo ở nơi rất gần với cốt lõi bên trong của tâm trí: nơi mà các hạt giống được lưu trữ.

Vì vậy, điều quan trọng không chỉ là bạn khiến bạn mình *cảm thấy* được trân trọng; điều tối quan trọng là bạn *thực sự* trân trọng họ. Nếu bạn tạo ra những hạt giống để Stephen nhận ra cậu ấy thực sự trân trọng bạn nhiều đến thế nào thì cậu ấy sẽ thể hiện sự trân trọng đó... một cách rất *thẳng*, bạn hiểu ý tôi chứ.”

Nancy mỉm cười, và chúng tôi quay trở lại với buổi biểu diễn. Sau khi buổi biểu diễn kết thúc, tôi có thể thuyết phục cô ấy thực hiện Thiên Cà phê trong khi tất cả chúng tôi vừa ngồi nói chuyện vừa ăn tráng miệng cùng nhau ở bên kia đường.

# NHỮNG KHUÔN MẪU THÓI QUEN

## CÂU HỎI 83

**Q**ua nhiều năm, có vẻ như mối quan hệ của chúng tôi đã phát triển thành một mạng lưới những khuôn mẫu thói quen - chúng tôi ăn cùng một loại thức ăn, chúng tôi kể cho nhau nghe cùng một loại câu chuyện, chúng tôi lao vào cùng một kiểu tranh cãi - từ năm này qua năm khác. Tôi phải tạo nghiệp gì để thoát khỏi cái lối mòn này?

Tôi nhận được câu hỏi này từ một cặp đôi người Ấn Độ sống ở ngoại ô New Delhi; vào một thời điểm tôi đang dành nhiều thời gian trong căn phòng tôi thuê của họ để thực hiện các công việc không tên cho dự án người tị nạn của chúng tôi. Tôi gặp họ không lâu sau khi họ đến với nhau; ban đầu, họ rất thân mật nhưng rồi khi năm tháng trôi qua, tôi có thể cảm thấy trong ngôi nhà của họ, vâng, những khuôn mẫu thói quen có vẻ đã chiếm lĩnh. Một số đến từ văn hóa, nhưng đa phần mang tính toàn cầu, tôi đã nhìn thấy chúng lặp đi lặp lại ở khắp mọi nơi trên thế giới.

Quay trở lại câu hỏi 47, chúng ta đã đi qua một vài cách để đưa sự phấn khích trở lại với một mối quan hệ, và nếu câu hỏi hiện tại có liên quan đến bạn, có thể bạn sẽ muốn xem lại câu hỏi kia một lần nữa.

Quay lại câu hỏi này, Kumar vừa mới trở về sau khi chia sẻ một cốc sữa chua tại cửa trước với người gác đêm của khu dân cư này. Cậu đó đi đi lại lại khắp tòa nhà suốt cả đêm, cứ vài mét là lại đập mạnh một cái gậy lớn xuống vỉa hè, một hành động mà tôi đoán là để dọa bọn trộm cũng như để bảo đảm với cư dân là cậu không ngủ gật. Sau vài tuần, bạn sẽ quen với tiếng động đó và nó sẽ không còn khiến bạn cứ nửa tiếng lại tỉnh giấc khi cậu đó đi qua cửa nữa. Vợ của Kumar, Meena, đang xem thời sự trên ti-vi nhưng vẫn đóng tai nghe chúng tôi.

“Ý tôi là,” tôi bắt đầu, “thực sự thì chuyện này giống việc Cái Bút... mọi

thứ đều như thế. Một số người sẽ thấy việc có được những khuôn mẫu thói quen trong một cuộc hôn nhân là rất dễ chịu: dễ dự đoán và ổn định.”

“Nhưng chúng tôi không như thế!” Meena hét lên qua vai cô.

“À thì đó cũng chính là cái tôi muốn nói. Không phải bản thân các khuôn mẫu nhàm chán.. mà chỉ là hai bạn thấy chúng nhàm chán mà thôi.”

“Thế tức là ông đang nói rằng chúng tôi nên tìm cách để *thích* tất cả những thứ lặp lại này phải không?” Kumar thốt lên.

“Không, không hề. Tôi chỉ đang chỉ ra một điều là sự nhàm chán chắc chắn đến từ hai bạn. Nếu nó đến từ những khuôn mẫu thói quen thì mọi người phải thấy chúng nhàm chán. Nhưng vì có một số người thấy chúng dễ chịu nên việc các khuôn mẫu thế nào là đến từ tâm trí riêng của mỗi người. Và nếu nó đến từ bạn thì nó là thứ bạn có thể dễ dàng thay đổi.

Do đó, việc mỗi người có một cách nhìn nhận khác nhau về các khuôn mẫu này là một điều tốt vì nếu không thế thì chúng không thể thay đổi.”

“Thế làm thế nào chúng tôi thay đổi được chúng?” Meena hỏi, có chút mềm mỏng hơn. Lúc này thì cô ấy gần như tham gia cùng chúng tôi; hoặc có thể chỉ là do một đoạn quảng cáo dài vô tận của Ấn Độ vừa mới xuất hiện.

“À, bất cứ việc gì mà hai bạn đang trải qua cùng nhau - trong trường hợp này là sự khó chịu với các khuôn mẫu thói quen đã hình thành trong cuộc hôn nhân của hai bạn - suy cho cùng đều xuất phát từ một việc tương tự mà hai bạn đã cùng nhau gây ra cho người khác. Những hạt giống cho loại hành vi đó vẫn còn tồn tại trong hai bạn. Vì vậy chúng ta chỉ cần xác định hành vi đó và buông thả nó đi là xong.”

Kumar gật đầu. “Đã hiểu. Thế ông nghĩ chúng tôi làm gì với người khác mà khiến chúng tôi phải trải qua những khuôn mẫu lặp đi lặp lại

trong ngày này?”

“À, để tôi hỏi bạn nhé. Hai bạn đi ngủ lúc mấy giờ?” Tôi biết là người Ấn Độ có thể đi ngủ khá muộn vì họ coi trọng một bữa ăn tối được nấu tại nhà bằng các nguyên liệu siêu tươi ngon - tức là để có thể bắt đầu nấu nướng thì sau khi tan làm, bạn phải dạo quanh khu chợ của người nông dân gần nhất rồi mới về nhà.

“À, chúng tôi luôn đi ngủ vào đúng 11 giờ 30,” Meena nói, mặt hơi đỏ. “Theo tôi thì đây thực ra cũng là một thói quen. Nhưng dù thế nào thì chúng tôi cũng đi ngủ ngay sau chương trình thời sự cuối cùng buổi đêm.”

“Thế hàng xóm của bạn đi ngủ lúc mấy giờ?”

“Aruna và Ajit á? Tôi nghĩ là họ ngủ vào giờ khác nhưng chủ yếu là sớm hơn. Aruna và tôi thỉnh thoảng trong ngày có nhắn tin cho nhau và tôi nhớ là cô ấy chưa từng nhắn tin cho tôi sau mười giờ tối.”

“Căn hộ của họ ở phía nào?”

Meena chỉ về phía ti-vi. “Ở phía đó, hướng ra đường.”

Ti-vi nằm sát ngay bức tường và tôi có thể tưởng tượng âm thanh của nó ở phía bên kia sẽ như thế nào. “Thế... bạn nghĩ họ có thể nghe được tiếng ti-vi của bạn không? Ý tôi là vào lúc tối muộn ấy?”

Meena cốc vào đầu mình. “À, tôi nghĩ là... tôi nghĩ là họ nghe được. Ông biết đấy, thực sự thì tôi chưa bao giờ nghĩ về việc đó.”

“Vậy về cơ bản thì họ không thể đi ngủ cho đến khi hai bạn đi ngủ, phải vậy không?”

“Vâng, có lẽ là không.”

“Và nếu không thì tức là các bạn đang áp đặt lịch của các bạn lên họ, phải vậy không?”

“Tôi nghĩ vậy,” Kumar thừa nhận.

“Chuyện này chính là toàn bộ vấn đề, một vấn đề đang ngày càng leo thang trong thế giới hiện đại. Bạn thấy đấy, tất cả mọi người đều có nhịp điệu sống của riêng mình: tất cả mọi người đều thích làm những việc



nhất định vào những thời điểm nhất định trong ngày và mỗi người mỗi khác. Bạn có thể thích đi ngủ vào giờ này nhưng những người bạn của bạn có thể thích đi ngủ vào giờ khác. Cũng như thế với thời gian bạn ăn; hay xem chương trình truyền hình ưa thích; hay thức dậy vào buổi sáng.

Và bạn biết đấy, ngày nay, chúng ta có nhiều mối quan hệ hơn. Chúng ta nhắn tin hoặc gửi thư điện tử cho những người khác suốt ngày, tùy theo lịch riêng của chúng ta - và đa phần chúng ta không nghĩ đến việc liệu nó có phù hợp với lịch của họ hay không.

Lúc bạn thích nhắn tin cho chị gái mình nhất có thể lại chính là lúc chị ấy thích được yên tĩnh và tập trung nấu bữa tối cho gia đình. Giờ mà bạn luôn luôn thức dậy có thể lại chính là giờ duy nhất mà bạn của bạn thực sự có một giấc ngủ sâu và ngon trong ngày.

Và một chuyện rất thường xuyên xảy ra trong thời đại siêu kết nối này là trong suốt cả ngày, chúng ta làm gián đoạn kế hoạch mà những người khác lập ra cho ngày của họ: chúng ta áp đặt lên họ lịch trình và mối quan tâm theo thói quen của chúng ta.”

Mắt của Meena sáng lên. “Tôi hiểu rồi. Thế thì theo một cách nào đó, tôi đang ép người khác vào trong một lối mòn, một khuôn mẫu thói quen, khi tôi nhắn tin cho họ theo lịch của tôi mà không hề cân nhắc xem nó có phù hợp với lịch của họ hay không.”

Nhưng Kumar vẫn chưa thông suốt. “Tức là ông đang nói rằng chúng tôi cần quan tâm hơn đến lịch của những người khác. Việc đó sẽ cho họ quyền lựa chọn dòng chảy cho ngày của mình chứ không bắt họ làm theo lịch của chúng tôi. Và rồi tự nhiên dòng chảy ngày của họ sẽ trở nên sáng tạo hơn vì chúng tôi đã cho phép họ sáng tạo hơn. Phải vậy không?”

“Phải.”

“Nhưng có một vấn đề ở đây,” cậu tiếp tục. “Ông đang nói rằng chúng tôi phải tôn trọng lịch của bạn bè và gia đình; nhưng điều đó có nghĩa là chúng tôi sẽ phải *tìm hiểu* và *ghi nhớ* giờ ăn, giờ ngủ, cũng như tất cả các

giờ khác, của tất cả mọi người khác.”


Tôi gật đầu. “Nhưng đó chính là ý nghĩa của quan tâm: nghĩ về nhu cầu của những người khác, mà trước tiên là tìm hiểu xem nhu cầu của họ là gì. Quan tâm đến nhu cầu của những người khác - đại sư Thế Thân nói trong quyển sách cổ kia - chính là gốc rễ của mọi hạt giống tốt mà bạn có thể tạo ra. Bạn càng đặt nhiều nỗ lực vào việc nhạy cảm với dòng chảy hàng ngày của những người khác - bắt đầu bằng việc tìm hiểu lịch hàng ngày của họ - thì cuộc sống của bạn sẽ càng trôi qua một cách ngọt ngào. Đó là một cách để phá vỡ những chu kỳ nhàm chán chết người kia, những chu kỳ bắt đầu cản trở mọi mối quan hệ.

Và một lần nữa, hãy hiểu rằng - khi các lối mòn biến mất - mọi chuyện sẽ diễn ra một cách thuần khiết và tự nhiên: không tốn công sức. Khi các hạt giống chín do bạn quan tâm đến việc không áp đặt các khuôn mẫu lên những người khác thì những khuôn mẫu cứng nhắc đó sẽ tự động tan rã. Thậm chí có khi bạn còn không nhận ra nữa. Nhưng có một điều chắc chắn là mối quan hệ của bạn sẽ trở nên tươi mới và đầy ngẫu hứng.”

Meena tắt ti-vi, đi sang và choàng tay qua vai Kumar. “Thú vị!” Cô thở thê. Như mọi khi, chỉ cần nói về phương pháp đúng để tạo ra một sự thay đổi trong một cuộc hôn nhân thôi thì dường như đã đang tạo ra sự thay đổi rồi.

# CHIA TAY

## CÂU HỎI 84

 *Tôi rất khó có thể vượt qua được mối quan hệ tình cảm gần đây nhất của mình. Nó đã kết thúc quá đớn đau. Tôi có thể gieo những hạt giống gì để bản thân buông nó đi?*

“À, tôi nghĩ là có hai việc bạn có thể làm,” tôi trả lời. Tôi đang ngồi trong một phòng hội thảo tại một khách sạn xinh đẹp ở Jakarta, thủ đô của Indonesia. Nơi này đã được bố trí để quay một chuyên mục dài một tiếng nói về các chiến lược kinh doanh Năng đoạn Kim cương cho một chương trình truyền hình nổi tiếng ở địa phương. Một số khán giả đã vào trong và tôi bị vây quanh bởi đủ mọi loại người, những tín đồ Phật giáo và Hồi giáo người Indonesia, các thương nhân người Pháp, cùng những doanh nhân tài ba người Sindhi.

Setiawan đang ngồi cúi mặt và ôm đầu. Cậu đau khổ đến mức chẳng thèm quan tâm đến việc có cả tá người đang lắng nghe cậu nữa. “Được rồi,” cậu thở dài. “Điều đầu tiên là gì?”

“Ý tôi là bạn rõ ràng bạn có giải quyết vấn đề bằng Bốn Bước Starbucks mà.” Hôm trước, chúng tôi đã thảo luận về những bước này khi đang ngồi trên máy bay để đi xem những bức chạm khắc Phật giáo ở Borobudur; nhưng tôi biết chúng vẫn còn xa lạ với cậu ấy, vì vậy tốt hơn hết là tôi nói hẳn ra.

“Bước Một: Nói một cách ngắn gọn thì điều bạn muốn là gì?”

“Tôi muốn buông được mối quan hệ cũ của mình đi: buông bỏ mọi nỗi đau, mọi suy nghĩ không dứt về những gì đã xảy ra; buông bỏ Lia và sống tiếp cuộc đời mình.”

“Thế còn Bước Hai?”

Setiawan nghĩ một lát. “À, tôi nghĩ là tôi sẽ phải tìm một người cũng gặp phải thử thách giống như tôi và giúp họ vượt qua nó.” Cậu cười

nhân nhó. “Việc đó thì không quá khó; phải gần một nửa bạn bè của tôi gặp phải chính vấn đề này.”

“Dường như nỗi đau khổ khi phải chia tay thì ở đâu cũng có cả,” tôi đồng ý. “Rất khó để buông bỏ được nỗi đau và những ký ức của một mối quan hệ tan vỡ. Được rồi. Thế thì hãy nhớ này, Bước hai có hai phần: Chọn, rồi Lên kế hoạch. Hãy Chọn một người có một nhu cầu tương tự và rồi Lên kế hoạch bạn sẽ giúp đỡ họ như thế nào. Thế Bước Ba thì sao?”

“À, cái đó thì dễ nhớ. Đưa ra quán cà phê. Đưa họ ra ngoài, đến một nơi trung lập, chia sẻ với họ những đề xuất làm sao để thoát ra khỏi nỗi đau mà họ đang mắc vào và đi tiếp.”

“Đúng thế,” tôi gật đầu. “Và một điều rất quan trọng bạn phải nhớ là, hãy làm tất cả những việc này bằng một lòng từ bi, một lòng từ bi dành cho tất cả mọi người. Một cảm giác rằng - nếu bạn thử nghiệm các Nguyên tắc Năng đoạn Kim cương lên chính bản thân mình trước và chúng có tác dụng - thì bạn sẽ trở thành một tấm gương sống cho tất cả những người khác noi theo, những người mà cũng gặp khó khăn trong việc thoát khỏi một cuộc chia tay đầy đau đớn và đi tiếp. Bạn có thể thấp sáng cuộc sống của hàng trăm người trong một chuỗi phản ứng khổng lồ, chỉ bằng việc tự mình thành công. Bước bốn?”

“Thiền Cà phê: Buổi đêm, khi tôi nhắm mắt và chìm dần vào giấc ngủ, tôi xem lại chi tiết tất cả những nỗ lực mà tôi đã thực hiện để giúp người khác giải quyết vấn đề mà họ cũng gặp phải giống như tôi. Đây chính là loại phân bón rất có sức nặng trong việc giúp các hạt giống của tôi nở ra thật nhanh.”

“À,” tôi nói, “có vẻ như bạn đã nắm rất vững toàn bộ phần này rồi. Tôi nghĩ bạn sẽ chẳng gặp vấn đề gì trong việc vượt qua việc này thật nhanh và đi tiếp đâu. Nhưng bạn đi tiếp đến đâu cũng là một vấn đề chúng ta cần xem xét.”

“À, chắc chắn là tôi nhìn được cái đó. Tôi muốn tìm một mối quan hệ

mới nhưng chắc chắn là tôi không muốn nó giống như thảm họa mà tôi vừa mới phải trải qua với Lia.”

“Điều này sẽ dẫn chúng ta đến với lời đề xuất thứ hai mà tôi muốn đưa ra cho bạn. Cho tôi hỏi bạn nhé. Bạn có bao giờ cảm thấy như thể có một đại kế hoạch nào đó nằm đằng sau tất cả những chuyện này, nằm đằng sau toàn bộ cuộc đời của bạn không? Một thứ bạn không thể nhìn thấy nhưng nó đã ở đó từ ngày bạn sinh ra rồi?”

Setiawan gật đầu. Tất cả những thương nhân người Pháp và người Sindhi đều đã quay lại thành vòng tròn, còn đội âm thanh và quay phim đang chạy đi chạy lại để thực hiện những sự điều chỉnh cuối cùng.

“Lúc nào tôi cũng có cảm giác đó,” cậu nói. “Như thể có một đấng siêu việt nào đó ở phía sau tôi, ở phía sau toàn bộ cuộc đời tôi, vô hình nhưng chắc chắn tồn tại. Người đó tìm cách dẫn đường cho tôi đi về phía một điều thật sự quan trọng, một điều có liên quan đến ý nghĩa của toàn bộ cuộc đời tôi.”

“Đúng thế. Cái tôi muốn nói là, xét trên khía cạnh các hạt giống, các cuốn sách cổ nói rằng phải cần đến hàng triệu triệu những hạt giống rất tốt và rất mạnh thì mới có thể nhìn thấy chúng ta đi lại trong cơ thể con người. Ý tôi là, có hàng ngàn bộ phận và hệ thống khác nhau tạo nên cơ thể của chúng ta. Chúng cùng nhau hoạt động hài hòa đến mức không thể tin được.

Theo tư duy của người Tây Tạng thì chắc chắn ở kiếp trước, chúng ta phải là những người *rất, rất* tốt thì kiếp này chúng ta mới đủ điểm phúc để có được cơ thể và tâm trí đang hoạt động như hiện tại. Và cũng theo chính tư duy này thì có rất ít khả năng chúng ta có thể tự mình trở nên tốt đẹp như thế. Chắc chắn chúng ta phải nhận được sự hướng dẫn của một người thầy đáng kính và tận tâm.

Thế thì ý tưởng ở đây là chúng ta tạo ra một thói quen - nhân tiện tôi cũng nói luôn, đây chính là Đóa hoa hai - thói quen nhìn thấy một người thầy ở bên cạnh mình và được người đó quan tâm. Do đó, một người

Phật tử sẽ luôn tin rằng gần như tất cả những ai được là người trên hành tinh này đều có những hạt giống để được một người thầy đặc biệt quan tâm riêng. Và những hạt giống đó có thể nở ra trong cuộc đời bạn dưới dạng một người vô hình nào đó đang hướng dẫn bạn đi qua từng ngày trong cuộc đời và thậm chí người đó còn đảm nhiệm các vai trò khác nhau trong cuộc đời bạn để làm cái công việc hướng dẫn đó.”

“Nghe như thể có một thiên thần hộ mệnh vô hình vậy,” Setiawan mỉm cười. “Trong truyền thống Hồi giáo ở đây, tại đất nước của chúng tôi, cũng có một ý tưởng y hệt như thế. Hàng ngày, mỗi khi lạy năm lạy hướng về Mecca, chúng tôi có một phong tục là quay đầu sang hai bên, trái và phải, để thì thầm với thiên thần hộ mệnh của chúng tôi.”

Thỉnh thoảng, hãy thì thầm với thiên thần hộ mệnh của bạn

“Hai cái đó là một đấy. Và nếu bạn sở hữu những hạt giống để có được thiên thần đó trong cuộc đời mình thì họ cũng sẽ xuất hiện, ẩn danh, dưới dạng nhiều người khác nhau ở xung quanh bạn. Tự nhiên là họ sẽ chọn xuất hiện trước mặt bạn dưới dạng một người nào đó gần gũi với bạn - một người nào đó mà ngôn từ và hành động của họ đem lại cho bạn những hướng dẫn, từ ngày này qua ngày khác. Và rất có thể, thiên thần hộ mệnh của bạn sẽ chọn xuất hiện dưới dạng người bạn đời của bạn.”

Setiawan trông có vẻ hoang mang. “Dưới dạng người bạn đời của tôi ư? Ông đang nói rằng Lia là thiên thần hộ mệnh của tôi ư? Thế thì tại sao cô ấy lại đá tôi chứ?”

“À, giờ đến câu hỏi đó. Giả sử thế này, chỉ giả sử thôi nhé, cô ấy đã từng là thiên thần hộ mệnh của bạn giả dạng. Nếu đúng là như thế thì tại sao cô ấy lại để bạn đi?”

Mặt Setiawan nhăn hết cả lại - nỗi đau vẫn còn rất mới - khi cậu nghĩ về điều đó.

“À, nếu cô ấy là thiên thần hộ mệnh thì mọi việc cô ấy làm khi cô ấy còn ở bên tôi chắc chắn đều phải mang một mục đích cao cả nào đó -

chắc chắn nó phải là một phần trong Đại Kế Hoạch dành cho cuộc đời tôi.”

“Ngay cả việc chia tay với bạn ư?”

“Vâng, tôi cho là vậy.” Cậu dừng lại và ngẫm nghĩ thêm một lát nữa. “À, thế có nghĩa là lúc nào cô ấy cũng có một kế hoạch nào đó dành cho tôi rồi và việc chia tay cũng là một phần của kế hoạch đó. Nếu như vậy thì chắc chắn cô ấy phải... đại loại là... đang gửi tôi đi đâu đó. Cô ấy đã thấy trước một điều gì đó, trong tương lai, và cô ấy đang gửi tôi đến đó.”

“Chẳng hạn như một người bạn đời khác ư? Người tiếp theo mà thiên thần hộ mệnh của bạn sẽ giả dạng để xuất hiện trước mặt bạn, nhằm hướng dẫn bạn đi qua chương tiếp theo của cuộc đời, phải vậy không?”

“Vâng, tôi nghĩ là vậy đấy,” Setiawan nói.

“Thế thì chúng ta đi tiếp thôi,” tôi nói, trong khi máy quay bắt đầu chạy và người dẫn chương trình truyền hình bắt đầu giới thiệu tôi. “Đừng có ử dột nữa. Thiên thần hộ mệnh của bạn đã giải thoát cho bạn để bạn có thể gặp được phiên bản tiếp theo của thiên thần đấy. Người đó sẽ cùng đi với bạn trong hành trình tiếp theo của cuộc đời bạn. Bạn chỉ phải đi tìm cô ấy thôi!”

“Ông phải nói là *giao* cô ấy chứ,” Setiawan sửa lại lời tôi.

## CÂU HỎI 85

*H*ai vợ chồng tôi đã kết hôn được mười năm và suốt quãng thời gian đó mọi chuyện đều ổn. Nhưng tôi vừa gặp được một người mà tôi cảm thấy như đây mới là tri kỷ đích thực của mình. Tôi nên làm gì đây?

“Thế lúc đầu hai người đã hứa với nhau những gì?” Tôi hỏi. Tôi đang ngồi ở ban công của một ngôi nhà rất xinh xắn nằm trên bờ biển Punte del Este, phía Nam Uruguay. Đây là nơi mà mỗi mùa hè đều có hơn một trăm ngàn người giàu có và nổi tiếng ở Nam Mỹ kéo đến và khoảng 60 người trong số đó đã được mời đến tham dự bữa tối cùng một buổi nói chuyện về chủ đề kinh doanh.

Tôi cùng các trợ lý đang cảm thấy vô cùng lạc lõng, đặc biệt là trong khoảng thời gian diễn ra buổi chụp hình trên bãi biển cho một tờ tạp chí thời trang địa phương; nhưng sự kiện này hóa ra lại rất tuyệt vời và ấm cúng. Đã quá nửa đêm nhưng mọi người vẫn đang tụ tập thành từng nhóm nhỏ và nói chuyện say sưa về Năng đoạn Kim cương. Một vị khách kéo tôi ra một góc gần hồ phản chiếu, nơi mà trước đó, vào buổi tối, một vị khách đã ngã xuống do vui vẻ quá đà.

Lucia hơi nhăn mặt. “À, thì ông biết đấy, như mọi đám cưới Công giáo bình thường khác ở Mỹ La-tinh thôi. Ignacio và tôi đã hứa ở bên nhau trọn đời.”

“Thế anh ấy nhìn nhận lời hứa này như thế nào? Ý tôi là bây giờ anh ấy thấy nó như thế nào?”

“À thì, ý tôi là, chúng tôi không quá mức hạnh phúc, nhưng chúng tôi ổn... chỉ ổn thôi. Tôi cho rằng anh ấy vẫn coi nó là một lời hứa trọn đời.”

“Vậy tức là nếu bạn đi theo người mà bạn vừa tìm thấy... nếu bạn đi theo người tri kỷ hiện tại của bạn... thì bạn sẽ phá vỡ lời hứa trọn đời mà bạn đã hứa hoàn toàn tự nguyện.”

“Vâng, đúng thế,” Lucia nói nhỏ nhẹ. “Tôi biết điều đó chứ. Và tôi



chẳng thích thế chút nào.”

“Thế từ những điều chúng ta đã nói trong buổi nói chuyện ở phòng khách tối nay... thì bạn đang gieo loại hạt giống gì? Ý tôi là với mối quan hệ mới, tri kỷ mới của bạn ấy?”

“Tôi hiểu,” cô nói. “Tôi hiểu ông định nói gì. Nếu tôi phá vỡ một lời hứa trọng đại mà tôi đã hứa với người bạn đời cũ của mình để có thể ở bên người bạn đời mới - dù cho anh ấy là tri kỷ của tôi đi nữa - thì điều đó không những sẽ làm tổn thương Ignacio và các con, mà còn gieo một hạt giống để sau này, theo Đóa hoa một, tri kỷ của tôi cũng sẽ rời bỏ tôi khi hạt giống đó mở ra.”

“Chính xác,” tôi đồng ý, và tôi cảm thấy thật tự hào về người mà tôi chưa từng gặp này. Chỉ sau một giờ đồng hồ nói về Năng đoạn Kim cương mà cô ấy đã hiểu nó thật thấu đáo. Tôi thường xuyên bị làm cho bất ngờ theo kiểu này. Dường như mọi người ở khắp nơi trên thế giới đều ngay lập tức cảm thấy sự hợp lý của các Nguyên tắc Năng đoạn Kim cương dù cho họ đến từ các quốc gia rất khác nhau, với những nền văn hóa rất khác nhau. Đối với tôi, đây chính là một sự xác nhận nữa cho tính chân lý của những nguyên tắc này.

“Thế tôi cứ để tri kỷ của mình ra đi thôi ư?” Lucia nói như sắp khóc.

“Tôi đâu có nói thế,” tôi trả lời. “Nếu bạn nghĩ bạn cần để tri kỷ của mình ra đi thì tức là bạn không hiểu những gì tôi nói trong buổi nói chuyện tối nay rồi.”

Bánh được làm ra để vừa có vừa ăn

“Nhưng nếu tôi không bỏ Ignacio thì tôi không hiểu làm sao tôi có thể ở bên tri kỷ của mình được,” cô nói với một niềm tin chắc chắn vào tính hợp lý của những điều mình nói. Nhưng chính tính hợp lý này lại hoàn toàn không hợp lý chút nào. Nó cũng là nguyên nhân gây ra rất nhiều đau khổ trên thế giới. Ý tôi là, nhờ mọi chuyện không hề như thế thì sao?

“Điều đó đúng,” tôi nói, “nếu tình huống này tồn tại ở ngoài kia, từ

phía của nó.” Tôi moi một cái bút ra khỏi túi - gần như lúc nào tôi cũng có một cái ở đó, chỉ để dành cho việc này mà thôi - và ve vẩy nó trước mặt Lucia. “Nhưng sự thực là tình huống này đến từ bạn, từ các hạt giống trong tâm trí bạn. Nó đặc biệt đúng với sự đối nghịch rõ rệt giữa hai thứ, hay cái nhận thức rằng bạn phải, hoặc là ở bên Ignacio hoặc là đi với tri kỷ của bạn.”

“Ông đang muốn nói gì?” Lucia nói. “Có phải ông đang muốn khuyên tôi nên cố gắng sắp xếp làm sao để có thể sống với cả hai người họ cùng một lúc, phải vậy không?” Cô trông cực kỳ phần nộ trước lời khuyên này.

“Không không, tôi đâu có nói thế. Tôi không nói rằng bạn nên ở với cả hai người họ; và tôi cũng không nói rằng bạn chỉ nên ở với một trong hai người.

Điều tôi muốn nói là cái tình thế tiến thoái lưỡng nan rõ rệt kia đến từ bạn, từ các hạt giống của bạn. Và do nó đến từ các hạt giống của bạn, nó là thứ bạn có thể thay đổi. Chỉ cần thay đổi các hạt giống và bạn có thể có mọi thứ bạn muốn mà không hề làm tổn thương bất kỳ ai hay phải chọn giữa người này người kia.”

“Thế... chính xác thì nó sẽ trông như thế nào?” Cô nói, có vẻ hoang mang.

“Việc ở với Ignacio trong suốt những năm vừa qua đã như thế nào? Bạn tưởng tượng ở với tri kỷ của mình sẽ như thế nào? Ý tôi là, nó sẽ trông rất... thực. Nó sẽ là cuộc đời bạn.”

“Không, ông không hiểu ý tôi,” Lucia khẳng khẳng. “Ông nói rằng có thể xảy ra tình huống tôi có mọi thứ tôi muốn và mọi người khác có mọi thứ họ muốn. Tôi chỉ muốn biết chính xác thì nó sẽ diễn ra như thế nào?”

“Không,” tôi đáp lại. “Bạn mới không hiểu. Vấn đề là hiện tại bạn không có những hạt giống để tưởng tượng ra nó sẽ giải quyết như thế nào vì bạn còn xa mới có đủ các hạt giống để nó được giải quyết. Khi

bạn có đủ các hạt giống, bạn sẽ có thể tưởng tượng được làm thế nào nó có thể giải quyết cho tất cả mọi người; và điều đó đến ngay trước khi nó *thực sự* được giải quyết.

Đừng để bị mắc vào việc cố tìm hiểu xem nó sẽ như thế nào.

Đừng để bị mắc vào việc cố tưởng tượng xem nó sẽ như thế nào.

Bạn không có đủ các hạt giống cho việc đó đâu. Cứ gieo các hạt giống thôi và nó sẽ đến: nó phải đến. Hãy gọi nó là điều kỳ diệu đi - hãy gọi nó là điều bất khả khi đang tới để đem đến cho cả ba người các bạn điều mà trái tim các bạn khao khát. Tuy nhiên, thực ra, nó cũng chẳng hề kỳ diệu hơn cuộc sống của bạn ngay lúc này đâu. Chỉ là nó sẽ xảy ra... đúng như nó phải thế, không hơn và cũng không kém. Bạn sẽ có tri kỷ của mình, bạn sẽ tôn trọng lời hứa của bạn với Ignacio, tất cả sẽ diễn ra trong cùng một lúc, theo cách cũng bất khả thi y như việc bạn đang ngồi trên ban công ngay lúc này.”

Một sự im lặng kéo dài và rồi Lucia thở hắt ra. “Được rồi; tôi có cảm giác là ông biết ông đang nói gì, tôi cảm giác là ông nói đúng. Chỉ là tôi không hoàn toàn hiểu được nó sẽ diễn ra như thế nào mà thôi. Nhưng dù thế nào thì tôi cũng tin ông đủ để thử gieo hạt giống mà sẽ khiến nó xảy ra; ý tôi là, từ những điều tôi đã nghe được từ ông cho đến giờ thì có vẻ như hạt giống gieo ra mọi thứ đều có liên quan đến việc giúp hoặc phục vụ người khác. Thế nên thử gieo cũng chẳng hại gì; điều tồi tệ nhất có thể xảy ra chỉ là tôi sẽ khiến người khác hạnh phúc. Hãy nói cho tôi biết tôi cần gieo hạt giống gì đi.”

“À, thế thì hãy làm Bốn Bước Starbucks thật nhanh nào,” tôi nói.

“Được,” Lucia nói. “Bước một, nói điều tôi muốn: Tôi muốn có một giải pháp đối với một tình huống rõ ràng là bất khả thi - một giải pháp khiến tất cả mọi người đều hạnh phúc trong cùng một lúc. Bước hai: Tôi chọn một người khác cũng đang ở trong một tình huống mà họ cho là bất khả thi và lên kế hoạch cho họ lời khuyên cũng như sự trợ giúp.

Bước ba: Tôi đưa họ ra một quán cà phê - hoặc một nơi trung lập nào

đó - và cho họ lời khuyên tốt nhất mà tôi có, dù cho nó không hoàn hảo, dù cho nó không giải quyết hoàn toàn vấn đề của họ; bất chấp việc đó, hạt giống sẽ vẫn phát triển. Rồi đến Bước bốn, tôi thực hiện Thiền Cà phê về việc mọi thứ đã tốt đẹp thế nào khi hoàn thành xong Bước hai và Bước ba.” Tôi gật đầu thể hiện sự tán đồng.


“Nhưng ông đang nói rằng đó là tất cả những gì tôi phải làm ư? Chỉ thế là đủ để thấy một điều kỳ diệu xảy ra ư?” Cô hỏi.

Tôi lại gật đầu. “Nó chẳng kỳ diệu hơn việc ngồi đây ngay lúc này đâu. Vì nó sẽ xảy ra, y như cách việc này đang xảy ra. Cả hai đều đến từ tâm trí bạn, từ các hạt giống bên trong tâm trí bạn. Và điều đó có nghĩa là chúng là thực, chúng đều xảy ra. Bạn sẽ có tri kỷ của bạn và bạn sẽ giữ lời hứa cũ của bạn.

Với các hạt giống thì không gì là không thể. Cứ thử đi và bạn sẽ thấy.”

# AN BÌNH

## CÂU HỎI 86

 *hình thoảng, gần như ngẫu nhiên thôi, tôi và bạn trai cùng nhau rơi vào một không gian hoặc một khoảnh khắc tĩnh lặng giống như đang cầu nguyện hay đang thiền vậy. Có nghiệp nào chúng tôi có thể tạo mà sẽ khiến những khoảnh khắc ngẫu hứng tuyệt vời đó xuất hiện thường xuyên hơn không?*

Chúng tôi đang thực hiện một “khóa tu về thành công” do DCI tổ chức vào cuối tuần ở một nơi có tên là Tepoztlan, nằm ở phía Nam thành phố Mexico, cách trung tâm một giờ đi đường. Đây là nơi cư trú của người Toltec thời cổ đại và người ta nói rằng thần rắn Quetzalcoatl đã sinh ra ở đây. Có một kim tự tháp hùng vĩ nằm ở cao trên núi, trông thật đồ sộ so với trung tâm tu tập nhỏ bé mà chúng tôi đang ở. Valeria đang hỏi câu hỏi này; cô và Pablo đang ngồi dựa lưng vào một cái cây, trông như thể ngay lúc này họ đang ở trong một trong những khoảnh khắc kia.

“Cho tôi hỏi một câu nhé,” tôi trả lời. “Ngay lúc này hai bạn có muốn điều gì *khác* trong cuộc đời không?”

Pablo trông có vẻ hơi ngạc nhiên trước câu hỏi này. “Tôi không biết,” anh nhún vai và nhìn sang Valeria. “Tôi nghĩ là nếu có thêm ít tiền thì tốt; ý tôi là chúng tôi không cần nhiều và chúng tôi thực sự không muốn nhiều, nhưng việc phải vật lộn với khoản tiền thuê nhà hàng tháng thật sự là rất đau đầu.”

“Tốt,” tôi nói. “Thế các bạn đã sử dụng Bốn Bước để giải quyết việc này chưa?”

“Không hẳn,” Valeria thừa nhận. “Ý tôi là, gần như lúc nào việc này cũng khiến chúng tôi đau đầu nhưng chúng tôi lười, chẳng buồn quan tâm đến nó - đơn giản là nó đã trở thành một phần thông thường trong

cuộc sống của chúng tôi.”

“Được rồi,” tôi nói. “Ở đây tôi có thể nhìn ra một cách giúp bạn giải quyết cả hai vấn đề trong cùng một lúc: bạn có thể giải quyết nỗi sợ phải trả tiền thuê nhà hàng tháng, đồng thời gieo các hạt giống cho những khoảng khắc an bình sâu sắc và ngẫu hứng bên người bạn đời của mình.”

“Chúng tôi phải làm thế nào?” Pablo hỏi.

“À, để tôi bảo bạn một điều này nhé. Hồi xưa, khi các bạn chưa nghe về Năng đoạn Kim cương thì các bạn giải quyết vấn đề tiền bạc như thế nào, như việc kiếm tiền trả tiền thuê nhà hàng tháng chẳng hạn?”

Valeria mỉm cười. “Chúng tôi phải đi lụng sức tiền ở khắp mọi nơi,” cô nói. “Giống như tất cả những người khác thôi: giống như người tiền sử lang thang trong rừng với hy vọng tìm được một vài quả dại. Có thể chúng tôi sẽ tìm một món đồ gì đó ở nhà mà chúng tôi không dùng đến và bán nó đi; hoặc chúng tôi đến xin mẹ của Pablo hỗ trợ; hoặc tôi xin sắp cho tôi được làm thêm giờ.”

“Thế giờ thì sao?”

Pablo gật đầu. “Giờ thì, vâng, chúng tôi đã biết thực sự mọi việc diễn ra như thế nào. Do đó, chúng tôi hiểu rằng chúng tôi cần gieo các hạt giống để nhìn thấy nhiều tiền hơn trong cuộc sống của mình.”

“Thế các bạn gieo các hạt giống đó như thế nào?”

“Trước đây, có thể chúng tôi quá lười nên chẳng muốn giải quyết việc đó, nhưng chúng tôi biết cách gieo các hạt giống: chúng tôi cần tìm một cặp đôi khác cũng đang gặp phải một vài vấn đề về tài chính và hỗ trợ họ thoát khỏi cái hố của họ.”

“Đúng thế. Thay vì kiếm tiền theo cách cũ, bạn thực sự *làm ra* tiền: bạn tạo ra nó, bạn gieo trồng nó. Và bạn làm thế bằng cách giúp người khác kiếm tiền. Điều đó đem lại cho họ sự nhẹ nhõm và thoải mái mà họ không hề trông đợi.”

Mắt Valeria sáng lên. “À! Tôi hiểu rồi! Ông đang nói rằng những

khoảnh khắc ‘ngẫu hứng’ kỳ diệu xuất hiện trong mối quan hệ của chúng tôi không hề ngẫu hứng chút nào: chúng tôi có thể tạo ra chúng một cách có chủ đích. Là một cặp đôi, chúng tôi chỉ cần liên tục cố gắng tạo ra những khoảnh khắc nhẹ nhõm và thoải mái cho các cặp đôi khác.”

Pablo cũng trở nên phấn khích. “Ý ông là những khoảnh khắc kia chỉ là kết quả tất yếu của việc áp dụng Bốn Bước Starbucks nhằm đạt được thứ mà cả hai chúng tôi kiếm gì cũng cần, phải vậy không? *Chỉ cần làm đúng* trong việc đạt được thứ mà chúng tôi vốn đã mong muốn thì chúng tôi sẽ *luôn luôn* mang lại được những khoảnh khắc nhẹ nhõm cho những người khác; và sau đó chúng tôi sẽ nhận lại được cả thứ mà chúng tôi cần, lẫn những khoảnh khắc hạnh phúc bên nhau đầy sâu sắc và ngẫu hứng kia.”

Valeria gật đầu vui vẻ. “Chúng tôi sẽ có được ngày càng nhiều những khoảnh khắc bên nhau diệu kỳ chỉ bằng cách sử dụng các Nguyên tắc Năng đoạn Kim cương bất cứ khi nào có thể trong việc đạt được bất cứ cái gì chúng tôi muốn.”

“Vậy thì hãy làm thế đi,” tôi gật lên. “Chẳng có lý do gì để phải đau đầu về tiền thuê nhà cả. Và hai bạn có thể có được những khoảnh khắc diệu kỳ...”

“... Trong mọi lúc!” Pablo mỉm cười, nhìn vào mắt Valeria. Chưa gì nó đã phát huy tác dụng rồi.

“Một đề xuất nữa thôi,” tôi nói.

“Gì vậy?” Pablo nói.

“Nếu là tôi, tôi sẽ thúc đẩy hạt giống được gieo ở đây. Ý tôi là, ở một số đất nước mà chúng tôi từng đến thăm, mọi người có lập ra những câu lạc bộ Bốn Bước nho nhỏ. Một tuần một lần, họ tụ tập lại với nhau để xem mỗi người đã tiến bộ đến đâu trong việc sử dụng Bốn Bước nhằm đạt được một mục tiêu nào đó trong đời. Làm như vậy thì những người lập ra các câu lạc bộ đó không chỉ gieo các hạt giống của riêng mình mà còn trợ giúp những người khác gieo các hạt giống *của họ* nữa.

”

Valeria gật đầu. “Tôi nghĩ là sẽ có rất nhiều xô hạt giống lớn được gieo ra khi bạn giúp cả một nhóm người gieo các hạt giống của họ đấy.”

“Bạn hiểu rồi đấy,” tôi gật đầu. “Đó là một cách rất tuyệt vời để gieo thêm thật nhiều khoảnh khắc kỳ diệu, nhiều hơn nhiều so với khi hai bạn tự làm một mình đấy.”

Tôi nhận ra rằng ở ngay đây tôi cũng đang có khoảnh khắc kỳ diệu của riêng mình. Tôi nhận ra rằng tôi cũng khao khát những khoảnh khắc đó rất nhiều, và tôi tự hứa với bản thân rằng mình sẽ giúp ngày càng nhiều người bắt đầu gieo hạt hơn nữa.



## CÂU HỎI 87

*H*iện nay, ở công ty, chồng tôi đang cạnh tranh với hai vị lãnh đạo khác trong việc thăng chức cũng như nhiều việc khác – gần như một nửa thời gian chúng tôi ở bên nhau được dùng để nghe anh ấy nói về hai người này xấu xa đến thế nào. Tôi đã gặp cả hai người họ một vài lần và thấy họ khá tốt với tôi. Làm thế nào tôi có thể chấm dứt cái nghiệp phải lắng nghe chồng mình liên tục nói xấu người khác?

Guangmin hỏi tôi câu hỏi này khi chúng tôi đứng trên Vạn Lý Trường Thành gần Thiên Tân, Trung Quốc, một nơi cách Bắc Kinh không xa lắm. Chồng cô, Baochang, đang vẫy tay từ ban công một tòa tháp nhô lên phía trên tường thành ở ngay phía trước; tôi cảm thấy khá mừng khi có một cái cớ để không phải leo lên những bậc thang rất dốc vào trong tòa tháp đó. Chúng tôi tựa vào tường thành và nhìn ngắm say sưa những vách đá cùng sắc xanh ngập tràn của một trong những ngọn núi có vẻ nguy hiểm nhất mà tôi từng thấy. Trí tưởng tượng của tôi lớn vồn với câu hỏi làm thế nào họ kéo được hàng trăm nghìn khối đá lớn lên trên những ngọn núi này 15 thế kỷ trước.

“Tôi sẽ cho bạn một câu trả lời có phần bí ẩn,” tôi đáp. “Thế có được không?”

Guangmin gật đầu. “Chỉ cần tôi có thể áp dụng vào đời sống thực thôi.”

“Hoàn toàn nhất trí. Thế bạn biết về Đạo, phải không?” Tôi sử dụng cách phát âm truyền thống của Trung Quốc; chúng tôi đã nói về nó ở câu hỏi 58.

“Tôi biết Đạo Đức Kinh,” cô trả lời. “Đó là cuốn sách nổi tiếng nhất về Đạo. Chúng tôi đã được học một chút ở cấp ba. Đạo có nghĩa là *con đường*, còn Đức có nghĩa là *phẩm hạnh*. Kinh có nghĩa là *một quyển sách cổ*.”

“Thế Đạo là gì? Con đường là gì?”

Guangming nghĩ một lát và rồi một tia sáng lóe lên trong đầu cậu. “À, tôi chưa bao giờ nghĩ như thế này nhưng tôi cho rằng nếu xem xét từ góc độ hệ thống Năng đoạn Kim cương thì có thể nói rằng phẩm hạnh *chính là Con đường.*”

“Sao lại thế?”

“Ý tôi là, đó chính là cách sống, cách để khiến mọi thứ chúng ta muốn xảy ra trong cuộc đời thực sự xảy ra trong cuộc đời. Ví dụ nếu có người muốn tìm bạn trai thì họ phải gieo hạt giống cho anh ấy bằng cách giúp một người cô đơn. Và đó chính là đức hạnh, hay sự tốt đẹp.”

“Tốt. Hiện nay mọi người thường hay nói về việc ‘thuận theo Đạo.’ Nó có điểm gì chung với hệ thống Năng đoạn Kim cương không?”

Guangmin nghĩ thêm một lát rồi sau đó búng tay một cái. “Tôi nghĩ là tôi hiểu rồi đấy. Để khiến mọi thứ xảy ra trong cuộc đời thì có một cách sai - ‘sai’ chỉ vì nó không có tác dụng - và một cách đúng.

Ý tôi là, lấy việc tìm bạn trai làm ví dụ nhé. Chúng ta có thể miệt mài tìm kiếm trên mạng; hoặc chúng ta có thể cố gắng đến các câu lạc bộ đêm ngập tràn khói thuốc lá trong suốt một tuần. Đó là cách sai. Nói đúng hơn, đó không phải là Con đường, hay Đạo.”

“Thế Con đường là gì? Cách đúng là gì?”

“Đó là làm bạn với một cụ già: gieo các hạt giống để có được một người bạn trai cứ thế đi thẳng vào cuộc đời bạn. Còn về việc ‘thuận,’ nếu bạn thử làm theo cách *này* để có một người bạn trai thì chính là bạn đang *thuận* theo Đạo. Bạn làm theo cốt lõi của mọi thứ - thực sự thì đây chính là cốt lõi của toàn thể vũ trụ - thay vì chống lại nó bằng cách lên mạng hay đến câu lạc bộ đêm.”

Cư xử tốt với mọi người khiến chúng ta thanh thản hơn rất nhiều

“Chính xác. Khi bạn tuân theo dòng chảy tự nhiên của vũ trụ - khiến mọi thứ xảy ra bằng cách cư xử tốt hoặc cư xử có phẩm hạnh với mọi người - thì toàn bộ cuộc đời trở nên thanh thản và vui vẻ hơn rất nhiều. Dễ dàng hơn nhiều nữa, và niềm vui thì bất tận. Chống lại dòng chảy của

Đạo sẽ khiến chúng ta kiệt sức, một phần là do khi thử làm theo cách sai để có được thứ gì đó thì chúng ta sẽ gặp phải sự không chắc chắn khủng khiếp. Chúng ta *có thể* tìm thấy người bạn đời trên mạng mà cũng *có thể không*. Nhưng với các hạt giống, chúng ta luôn biết được chúng ta sẽ nhận được gì.

Bây giờ đến câu hỏi, toàn bộ những điều này có thể được áp dụng vào việc khiến Baochang hàng ngày nói những lời tốt đẹp hơn về mọi người như thế nào?”

Guangmin suy nghĩ. “Dựa theo những gì ông vừa nói thì tôi nghĩ tôi có thể nhìn ra được mối liên hệ giữa tất cả những điều này với Đạo. Khi tôi nghĩ về tình hình của Baochang – về việc anh ấy luôn chỉ trích hai người quản lý khác ở văn phòng - thì tôi trở nên tức tối và mệt mỏi với việc đó. Và tôi cho rằng ông đang muốn nói với tôi là khi tôi *thực sự* trở nên tức tối và mệt mỏi với tình hình này thì đó là một dấu hiệu khá rõ rệt cho thấy tôi đang xử lý nó theo cách sai: Tôi đang không thuận theo Đạo. Vì nếu tôi đang thuận theo Đạo để tìm ra một giải pháp thì nó chỉ có thể khiến tôi nhẹ nhõm và vui vẻ mà thôi.”

“Lại đúng nữa. Việc cố thuyết phục Baochang nói những điều tốt đẹp về người khác không chắc sẽ mang lại kết quả như mong muốn và điều này sẽ khiến bạn tức tối. Nhưng nếu cứ giữ một sự im lặng đầy khó chịu với cậu ấy thì cũng chẳng khá hơn chút nào. Bạn có thể cảm thấy cả hai phương án này đều chống lại cốt lõi của Đạo.

Vậy làm thế nào bạn có thể thuận theo Đạo? Đặc biệt là khi đạo có nghĩa là *phẩm hạnh*, hay *những việc làm tốt đẹp*?”

Guangmin gật đầu một cách đầy hiểu biết. “Tôi sẽ phải gieo một vài hạt giống tốt để thấy Baochang nói năng tích cực hơn. Tức là bản thân tôi sẽ phải làm một vài việc phẩm hạnh, một vài việc tốt đẹp. Tôi sẽ phải thật chăm chỉ nói năng tích cực hơn về - người khác - ở công ty hoặc với con gái mình chẳng hạn.” Cô dừng lại một lúc.

“Tôi có thể nghĩ ra ngay một ví dụ thực tế. Tôi có tham gia một nhóm

phụ nữ gặp nhau ba lần một tuần để tập thái cực quyền trong công viên, và con gái tôi, Mei, lúc nào cũng đi cùng chúng tôi. Sau khi tập xong, chúng tôi thường tụ tập dưới gốc cây và nói về những việc đang xảy ra trong cuộc sống của chúng tôi. Tôi nghĩ là thỉnh thoảng chúng tôi đã nói những lời không hay về một số phụ nữ khác mà chúng tôi biết. Mei có ở đó và tôi nghĩ là con bé đã nghe thấy tất cả. Có thể nó cũng khiến con bé khó chịu y như tôi thấy khó chịu với những lời căn nhắc của Baochang.

Giải quyết việc phàn nàn của Baochang bằng cách tiết giảm những lời phàn nàn của bản thân chính là thuận theo Đạo,” Guangmin nói đầy quyết đoán. “Đây là một cách xử lý vấn đề rất dễ chịu và thoải mái.”

Baochang đang bò xuống bậc thang dốc cuối cùng của tòa tháp và như bất kỳ lúc nào khác chúng ta thuận theo Đạo, khuôn mặt của cậu ấy chưa gì đã nở ra một nụ cười rất dễ chịu rồi.

#### CÂU HỎI 88

*Chúng tôi có một mối quan hệ thật sự tốt đẹp, duy chỉ có một điều thôi. Người bạn đời của tôi thật sự rất ồn ào! Dù là tôi đang chợp mắt, đọc sách, hay nghe nhạc thì lúc nào cũng có những tiếng động liên tiếp, nào là tiếng đóng cửa, tiếng loảng xoảng của bát đĩa, hay tiếng kéo lê ghế trên sàn nhà. Tôi phải tạo nghiệp gì để cô ấy nhạy cảm hơn một chút đối với vẻ đẹp của sự tĩnh lặng?*

Tôi đang ở nhà của David và Janet, hai người bạn cũ và cũng là hai người học trò của tôi ở Houston, Texas. Tại đây, tôi đang tham dự một lớp học nhạc kéo dài vài ngày với một ca sĩ nổi tiếng đến từ Varanasi thuộc miền Đông Ấn Độ. Khi chúng tôi nói chuyện, tôi gần như đang phải theo David đi khắp nhà, từ phòng này sang phòng khác. Cho đến lúc này thì cậu ấy đã kiểm tra thư điện tử trên máy vi tính trong văn phòng để xem có tin nhắn nào về công việc hay không; đi ra ngoài để lấy nhật báo, xem qua nó trong vài phút rồi vút lên trên bàn bếp; lướt qua một số bài hát trong iPod; và lấy một nắm nho ra khỏi tủ lạnh.

Giờ thì tôi nắm lấy tay cậu và ấn cậu xuống một cái ghế ở trong bếp.

“Bạn biết về các hạt giống, phải vậy không?” Tôi hỏi.

“Chắc chắn rồi,” cậu nói. “Ông đã nói rất chi tiết về chúng khi năm ngoái ông đến và có một buổi nói chuyện ở nhà thờ.”

“Được rồi. Thế tôi có một câu hỏi cho bạn. Nếu bạn muốn gieo một hạt giống, cho bất kỳ cái gì - người yêu, món nợ thẻ tín dụng đã được trả đầy đủ, lưng không còn bị đau nữa - thì bạn cần một người khác, phải vậy không?”

“Chắc chắn rồi, ông lúc nào cũng nói thế mà.”

“Nhưng bạn nghĩ thế nào về chuyện đó? Có bao giờ bạn gieo hạt giống với *chính mình* không? Chỉ bản thân bạn thôi?”

David suy nghĩ một lát. “Tôi cũng không biết nữa. Ý tôi là, hạt giống là tốt hay xấu còn tùy xem bạn giúp hay làm hại ai. Và đôi khi, việc đó là một người khác có vẻ quan trọng. Ý tôi là, tôi cũng không rõ lắm về việc tại sao lại phải như thế, nhưng trực giác mách bảo tôi rằng nghiệp giống như một tiếng vang: bạn phải đập nó vào một người khác để nó quay trở lại với bạn.”

“Theo tôi thì bạn nói đúng đấy,” tôi đồng ý. “Đây cũng là điều mà tôi đã suy nghĩ rất lâu. Tại sao lại phải cần một người khác để đập lại nghiệp của bạn?”

Chúng tôi ngồi yên lặng một lát và tôi có thể thấy việc này rất khó khăn với David. Mắt cậu dán vào chiếc điều khiển ti-vi và tôi sợ rằng mình sắp để mắt cậu ấy một lần nữa.

“Ý tôi là,” tôi nói. “điều gì khiến người khác là người khác ngay từ đầu?”

“À thì tôi là tôi còn ông là ông,” cậu trả lời một cách đơn giản.

“Phải, nhưng *tại sao?*”

“Thì chúng ta tách biệt nhau,” cậu nói.

“Điều gì khiến chúng ta tách biệt nhau?” David ngắt một quả nho và cho vào mồm nhai còn mắt thì liếc vào ti-vi dù cho cậu ấy đang nói chuyện với tôi.

“À thì, ví dụ như, khi tôi cần quả nho này thì ông đâu có cảm thấy mùi vị của nó. Chỉ có tôi thôi. Điều đó chứng minh rằng chúng ta tách biệt nhau. Do đó, có thể cách duy nhất để gieo một hạt giống là làm điều đó cho một người khác chứ không chỉ cho bản thân mình. Tức là nó phải không được ích kỷ.”

Tôi nhăn mặt. Không hiểu sao tôi luôn bị tắc ở chỗ này.

“Nhưng cuối cùng thì bất cứ việc gì bạn làm để giúp người khác *cũng* giúp chính bản thân bạn vì nó luôn luôn quay trở lại với bạn. Và điều đó có nghĩa là những người khác không thực sự tách biệt với bản thân bạn.

Ý tôi là, cách duy nhất để có được những thứ bạn muốn là giúp người khác có được thứ họ muốn. Như vậy thì cả hai bên đều có được thứ mình muốn chỉ nhờ làm một việc.”

David ngừng nhai. Lúc này cậu ấy đang thực sự tập trung. “Điều đó phần nào chứng tỏ rằng hai người là một người - chỉ là trong hai cơ thể mà thôi. Ý tôi là, bất cứ khi nào tôi giúp bạn mà việc đó giúp cả tôi nữa thì đúng là như vậy.”

Cậu nghĩ thêm một lát. “Vâng. Thế thì có thể là ngược lại đấy. Có thể lý do nghiệp phát huy tác dụng chính là bằng một cách nào đó, người kia luôn luôn là tôi. Nhưng nếu như vậy thì tôi có thể chỉ cần làm gì đó với chính bản thân mình thôi và việc này cũng gieo một hạt giống. Các cuốn sách cổ của Tây Tạng nói gì về điều này?” Cậu hỏi.

“À, họ không nói rõ ràng cho lắm,” tôi thừa nhận. “Tôi chỉ có thể nghĩ ra một ví dụ. Khi họ nói về một nghiệp cực kỳ xấu thì họ nhắc đến việc tự tử. Họ coi cơ thể người là một thứ quý giá đến mức không ngôn từ gì có thể diễn tả: nó là một phương tiện mà chúng ta có thể sử dụng để đạt đến mọi giấc mơ của chúng ta, cũng như giấc mơ của tất cả những người khác. Vì vậy, họ nói rằng việc chủ đích mong muốn phá hủy phương tiện này là một trong những hạt giống xấu nhất mà bạn có thể gieo. Và bạn gieo nó chỉ do tự bản thân bạn!”

“Ừ,” cậu nói, và quay trở lại việc nhai. Cậu thậm chí còn không nhận

ra tay mình đã đang nghịch chiếc điều khiển ti vi rồi.

“Tôi đang nghĩ là việc này có thể áp dụng vào vấn đề bạn gặp phải với Janet,” tôi đề xuất.

Cậu lại dừng nhai. “Ý ông là việc ồn ào ư?”

“Phải.”

David lắc đầu. “Tôi không biết. Ý tôi là, vấn đề này không phải là mới. Cô ấy đã thường xuyên gây ồn từ khi chúng tôi còn học cấp ba.”

Tôi cũng lắc đầu. “Khi bạn xử lý vấn đề bằng các Nguyên tắc Năng đoạn Kim cương thì vấn đề có cũ đến đâu cũng không quan trọng. Khi bạn giải quyết một việc gì đó bằng các hạt giống thì lần đầu tiên, bạn giải quyết những nguyên nhân thực sự. Do đó, mọi việc sẽ thay đổi.”

“Thế thì sao? Tôi đang tự tử bằng tiếng ồn ư? Tôi đang làm một điều gì đó với bản thân nên sáng nào cô ấy cũng kéo ghế chầm chầm qua sàn bếp và tạo ra tiếng rít như thể có ai đó vạch móng tay lên bảng ư?”

“Tôi nghĩ vậy đấy. Tôi nghĩ có thể đây là một trường hợp mà - vâng - bạn đang gieo hạt giống với chính bạn thay vì với người khác.”

“Sao lại thế?”

“Ý tôi là, trong những việc cô ấy làm thì việc gì khiến bạn khó chịu nhất?”

“Tiếng ồn.”

“Thế tức là bạn muốn cô ấy yên lặng một chút. Bạn muốn cô ấy có một giờ trong ngày không đâm, đập, hay gõ thứ gì đó.”

“Ông hiểu rồi đấy.”

“Nhưng bạn thấy đấy, bạn còn chẳng làm thế với *bản thân cơ* mà. Bạn không thể ngồi yên, dù chỉ trong một phút. Cái tôi muốn nói là, cả sáng nay tôi đã phải chạy theo bạn, cố gắng làm bạn yên lặng để nói về vấn đề bạn gặp phải với Janet. Có thể chính việc bạn ồn ào với *bản thân* là thứ gieo các hạt giống để Janet ồn ào suốt ngày!”

“Thế... tôi sửa cái đó như thế nào?” Cậu nói.

“Đứng lên,” tôi trả lời. “Đứng ngay lên.”

David đứng lên.

“Đi đến cái tủ lạnh,” tôi nói. “Đóng cửa tủ lạnh lại.”

Cậu bắt đầu bước về phía cái tủ lạnh.

“Đợi đã,” tôi nói. “Đừng nhai nữa. Ý tôi là, nhai nốt quả nho đi rồi đi đến cái tủ lạnh.”

David trợn mắt, đứng im, nhai và nuốt. Rồi cậu bước về phía cái tủ lạnh.

“Đợi đã,” tôi lặp lại. “Đặt cái điều khiển xuống. Bạn không cần cái điều khiển để đi đến cái tủ lạnh đâu.”

David đặt nó xuống và lê bước đến cái tủ lạnh; nhưng mắt cậu vẫn liếc sang tờ báo mà cậu để trên bàn bếp. Cậu đang đi về phía tủ lạnh nhưng mắt cậu vẫn cố đọc dòng tí báo.

“Đợi đã,” tôi lặp lại một lần nữa. “Bạn đang đi từ cái bàn đến cái tủ lạnh. Hãy nhìn cái tủ lạnh, tập trung vào cái tủ lạnh và đi đến cái tủ lạnh. Hãy đi thật tập trung, hãy để tâm trí bạn yên lặng chỉ trong khoảng từ đây đến cái tủ lạnh thôi. Hãy cảm nhận cảm giác khi bước đến cái tủ lạnh, đóng cánh cửa, mà không có một tiếng ồn nào trong tâm trí phát ra do suy nghĩ đến ba thứ khác trên đường đi.”

David tập trung vào cửa tủ lạnh và bước về phía nó với một sự yên lặng có chủ đích. Trông cậu như đang khiêu vũ vậy và tôi thề rằng trong một khoảnh khắc, trông cậu duyên dáng không khác gì nữ vũ công ba-lê. Cậu cầm tay nắm cửa tủ lạnh, một cách có chủ đích; và đóng cửa, một cách có chủ đích; và rồi bước ngược trở lại bàn, một cách có chủ đích.

“Này, cảm giác thú vị thật,” cậu nói.

“Điều thú vị là bạn vừa mới khiến Janet yên lặng hơn một chút đấy,” tôi mỉm cười.

CÂU HỎI 89

*Phải tạo nghiệp gì để có thêm những khoảnh khắc kỳ diệu, an tĩnh, yên bình, trong vòng tay nhau?*

Câu hỏi này xuất hiện trong một chuyến đi đến liên hoan âm nhạc



Hồi giáo thường niên diễn ra ở Fez, một trong những thành phố lâu đời nhất ở Morocco. Các nhóm nhạc từ khắp nơi trong thế giới Hồi giáo sẽ đến chơi và chúng tôi ở đây bởi có thể chúng tôi sẽ được mời tham dự liên hoan vào năm sau, đại diện cho Phật giáo. Chúng tôi vừa ở bên ngoài xem những màn trình diễn tuyệt vời của các nhóm nhạc đến từ nhiều nơi trên thế giới, từ Iraq cho đến Tây Phi, và giờ chúng tôi đang ngồi cùng những người bạn của mình trong một *riad*, khoảng sân mở nằm giữa một ngôi nhà phố dài ở một khu cũ kỹ có tường bao quanh. Ở bên kia bàn, Mustapha và Meryem đang cười với nhau đầy ngượng ngùng.

“Giờ các bạn đã biết đến Bốn Bước Starbucks rồi,” tôi bắt đầu, theo cách như mọi khi.

“Vâng, đúng thế,” Mustapha nói, “chỉ có một vấn đề là ở Fez thì nhiều khả năng sẽ là một quán cà phê phục vụ rượu whiskey của Morocco.”

“Whiskey?” Tôi thốt lên. “Tôi cứ tưởng là Hồi giáo cấm uống rượu chứ! Bạn từng bảo tôi là ngay cả những người trẻ Morocco cũng thích duy trì các phong tục xa xưa mà!”

Meryem với lấy bình trà và rót cho tôi một tách trà nhỏ nữa, loại trà bạc hà siêu ngọt mà phần lớn người Morocco đều uống suốt cả ngày. “Đừng lo - tôi nói đùa thôi. Đây là phiên bản rượu whiskey của chúng tôi.”

Mustapha cười phá lên và vỗ vào vai tôi. Vừa mới chiều nay, tôi đã hỏi về những nghi lễ cầu nguyện mà họ đang thực hiện và sau khi xong, cậu đến phòng tôi để *cho* tôi tắm thơm cầu nguyện quý giá của cậu ấy - thứ mà cậu ấy luôn mang theo bên mình mỗi ngày. Vì vậy, bây giờ, chúng tôi gắn bó với nhau như một gia đình.

“Ừ, thế được rồi. Nói cho tôi nghe Bốn bước là gì đi.”

“Bốn bước là Thiền Cà phê: bạn thực hiện vào cuối cùng khi chúng ta nằm xuống giường đi ngủ. Chúng ta chỉ cần nghĩ về tất cả những việc tốt đẹp mà chúng ta đã làm trong ngày hôm đó và việc này sẽ gieo các hạt

giống cho thứ mà chúng ta muốn xảy ra. Chúng ta càng cảm thấy vui vì những hạt giống tốt mà chúng ta đã gieo thì những hạt giống đó càng trở nên mạnh mẽ, ngay cả khi chúng ta đang ngủ.”

“Phải. Nhưng giả sử rằng điều bạn muốn xảy ra đã xảy ra rồi thì sao? Như những khoảnh khắc hai bạn yên lặng ở bên nhau, trong vòng tay nhau chẳng hạn.”

Meryem nhìn tôi đầy bối rối. “Nói thật với ông, chúng tôi đã nói về chuyện đó rồi và cả hai chúng tôi đều không thể nhớ được bất kỳ việc gì mà chúng tôi từng làm lại gieo các hạt giống cho những khoảnh khắc trong vòng tay nhau đó. Nhân tiện tôi cũng xin nói luôn, khi chúng ta ôm thì hạt giống cho cái ôm đó sẽ biến mất ngay - giống như hạt giống nảy ra cái cây sẽ không còn khi cái cây lớn lên. Vậy thì việc Thiên Cà phê về một hạt giống mà chúng ta không thể nhớ còn có ích gì nữa; đây là còn chưa kể nó đã biến mất rồi?”

Tôi gật đầu. Đây là một câu hỏi lớn. “Cho phép tôi được hỏi hai bạn một câu trước. Hai bạn có thể không nhớ việc đầu tiên giúp gieo ra một cái ôm nhẹ nhàng của Mustapha là gì, nhưng có cách nào để biết được, có thể nó là gì không?”

“À, có chứ.” Meryem nói. “Quy luật nghiệp một nói rằng chắc chắn nó phải gần giống một cái ôm: ý tôi là việc đó phải chân thành và đầy yêu thương. Quy luật hai cũng nói rằng nó nhỏ hơn một cái ôm nhiều rồi sau đó mới phát triển thành một cái ôm.”

“Được rồi. Thế cái nhỏ hơn một cái ôm nhưng đầy yêu thương không kém là gì?”

Một lần nữa, Meryem nhìn Mustapha một cách đầy yêu thương, và cả ba chúng tôi đều có thể nhìn ra câu trả lời.

“Đúng rồi đấy. Nó chắc chắn phải là một cử chỉ nhỏ nào đó của tình yêu - có thể là một cái liếc nhìn trìu mến với mẹ khi mẹ đặt thức ăn lên đĩa ăn tối của bạn, một món mà mẹ đã nấu suốt cả buổi chiều.

Vậy đây là câu hỏi: Buổi tối, bạn có thể nằm xuống và nghĩ xem đại

khái mình đã làm gì để tạo ra những cái ôm nhẹ nhàng của Mustapha, rồi sau đó vui vì một hạt giống mà *chắc hẳn* mình đã gieo ra, ngay cả khi bạn không nhớ chính xác mình đã làm gì không?”

Mustapha gật đầu. “Tôi nghĩ bạn có thể nằm xuống và vui vì một việc mà chắc hẳn bạn đã làm ngay cả khi bạn không nhớ chính xác nó là gì. Ý tôi là, bạn có thể chỉ cần tự nhủ với bản thân rằng - dù bạn đã làm gì đi nữa - chắc chắn nó phải là một việc tốt đẹp và đầy yêu thương. Thậm chí bạn có thể viết một câu chuyện nhỏ về nó trong tâm trí bạn và vui với câu chuyện đó.”

“Nhưng liệu làm thế có phát huy được đầy đủ tác dụng của Bước Bốn không? Ý tôi là, liệu nó có làm tăng sức mạnh của hạt giống - khiến hạt giống đủ mạnh để chín nhanh hơn không?”

Meryem lắc đầu. “Không, tất nhiên là không rồi. Đến lúc đó thì các hạt giống tạo ra những cái ôm đã biến mất rồi. Chẳng còn lại hạt giống nào để cải thiện hay tăng tốc cả đâu.”

Nhưng rồi Mustapha nhìn cô với tình yêu thương ngập tràn hơn nữa. “Đúng là thế, em yêu ạ, nhưng anh nghĩ là việc cảm thấy vui vì một hạt giống mà chúng ta đã gieo trước đây - ngay cả khi hạt giống đó đã được sử dụng - bản thân việc đó sẽ tạo ra một vài hạt giống mới cùng loại với hạt giống cũ. Tôi nói có đúng không, Michael?”

“Đó chính là điều tôi muốn nói đấy,” tôi gật đầu. “Chúng ta có thể vui vì những việc mà *chắc hẳn* chúng ta đã làm trong quá khứ vì xét ở hiện tại thì có một điều rất ngọt ngào đang xảy ra với chúng ta. Và ngay cả khi những hạt giống đó đã biến mất rồi thì Thiên Cà phê sẽ tạo ra thêm những hạt giống nữa. Không có giới hạn nào cả: bạn có thể vui vì một việc bạn đã làm từ nhiều năm trước; về một hạt giống đã tạo ra một khoảnh khắc tươi đẹp nào đó trong cuộc đời bạn cũng từ nhiều năm trước; mà vẫn gieo được những hạt giống mới để thấy khoảnh khắc đó được lặp lại, hết lần này đến lần khác.”

“Không bao giờ kết thúc, những cái ôm nhẹ nhàng của chồng tôi,”

Meryem mỉm cười. “Chỉ cần khi đi ngủ suy nghĩ về việc mình đã tốt đẹp như thế nào thì mới gieo ra được những cái ôm của anh ấy vào năm ngoái. Tôi thích đấy!”

“Anh cũng thích,” Mustapha nói.

Thiền Cà phê không có hạn sử dụng

HẠNH PHÚC

CÂU HỎI 90

*Cuộc hôn nhân của hai vợ chồng tôi nhìn chung là tốt đẹp - không có gì thực sự đáng phải phàn nàn - mặc dù thế, thỉnh thoảng tôi vẫn phải trải qua những khoảng thời gian dài trong cô độc hoặc buồn bã mà chẳng rõ lý do. Tôi có thể gieo các hạt giống nghiệp như thế nào để cảm thấy hạnh phúc và mãn nguyện?*

“Câu hỏi này đưa chúng ta đến Số Chín,” tôi bảo Linda. Cô, chồng cô, Alvin, và tôi đang ngồi trong sảnh của một khách sạn rất đẹp ở Châu Hải, một thành phố Trung Quốc nằm bên bờ biển phía Đông gần Macau. Tất nhiên, Linda và Alvin không phải tên thật của họ: những người Trung Quốc đang học tiếng Anh sẽ thường lấy thêm một cái tên tiếng Anh nữa và họ suy nghĩ rất kỹ về cái tên này. Tôi thường hay nghĩ về việc có hàng triệu người Trung Quốc đang rất nỗ lực học ngôn ngữ của tôi trong khi gần như chẳng có ai ở nước tôi quan tâm đến việc học ngôn ngữ của họ. Thay vào đó, tôi thấy có vẻ như chúng tôi đang bị mắc kẹt trong việc lãng phí thời gian xem ti-vi và phim ảnh.

“Số Chín!” Alvin thốt lên. “Để xem nào: Bốn Quy Luật Nghiệp; Bốn Đóa Hoa nói về cách các hạt giống mở ra; Bốn Bước để tăng tốc các hạt giống; và Bốn Sức Mạnh để chấm dứt các hạt giống xấu cũ kỹ. Tôi không nhớ bất kỳ số chín nào cả.”

“Bạn nói đúng, không có đâu,” tôi đồng ý. “Nhưng điều này đưa chúng ta trở lại với một ý tưởng có tên là Danh sách mười điều.”

Nhân tiện, tôi cũng xin nói là nó khác với Danh sách mười điều mà chúng ta đã đề cập ở câu hỏi 17. Đó là Danh sách mười hạt giống tiêu

cực: những hạt giống mà phần lớn chúng ta đều đang gieo rất nhiều lần mỗi ngày. Lật ngược chúng lại và bạn có được Danh sách mười hạt giống tích cực.

“Đây là mười điều tốt nhất mà một người có thể làm để gieo các hạt giống. Số Chín vô cùng đơn giản: chúng ta chỉ cần dành thời gian nghĩ về những hạt giống tốt mà chúng ta thấy người khác đang gieo. Bạn có thể coi đây là một dạng Thiền Cà phê, chỉ khác một điều là thay vì vui vì những hạt giống tốt mà bản thân mình gieo thì chúng ta dành thời gian vui vì những hạt giống tốt của những người khác.”

“Thế là đủ để chấm dứt những giai đoạn buồn bã ngắt quãng mà tôi phải trải qua ư?” Linda hỏi.

“Chính xác,” tôi nói. “Đơn giản vậy thôi. Nhưng cần luyện tập một chút đấy. Chỉ riêng việc vui vì những điều tốt đẹp mà bản thân mình làm đã là khó đối với phần lớn chúng ta rồi: chúng ta có một sự chống cự kỳ lạ đối với toàn bộ ý tưởng Thiền Cà phê. Vui vì những hạt giống tốt mà chúng ta thấy người khác đang gieo thậm chí còn khó hơn.

Nhưng hãy nghĩ xem việc đó sẽ khiến chúng ta thỏa mãn đến chừng nào. Thay vì chú ý đến những việc khiến người khác khó chịu hoặc tức giận của những người xung quanh chúng ta, chúng ta thi hành một nỗ lực đặc biệt - trong suốt cả ngày dài - nhằm chú ý một cách cẩn thận đến những việc làm nhỏ tốt đẹp, những hành động nhỏ chu đáo, mà mọi người liên tục thực hiện cho nhau. Khi chúng ta đi ngủ, chúng ta xem lại từng việc mà chúng ta đã được chứng kiến ngày hôm nay hoặc trong tuần này.

Ban đầu, chúng ta sẽ không thể nhớ được nhiều việc tốt đẹp mà chúng ta đã nhìn thấy mọi người làm cho nhau; nhưng nếu chúng ta kiên trì luyện tập, những khung cảnh này sẽ bắt đầu tràn vào tâm trí chúng ta ngay khi chúng ta nằm xuống đi ngủ. Và việc cảm thấy *hạnh phúc* vì niềm hạnh phúc mà những người khác đang gieo cho chính họ là một trong những hạt giống mạnh mẽ nhất để chúng ta được chứng

kiến niềm hạnh phúc nảy sinh trong chính tâm trí mình.

Người Tây Tạng gọi đây là ‘Một con đường đi đến hạnh phúc đầy hạnh phúc.’ Và nó thực sự có tác dụng đấy - cứ thử đi. Làm ơn, cứ thử đi.”

“Tôi sẽ thử,” Linda nói. “Tôi sẽ thử thật.”

#### CÂU HỎI 91

*Tôi gặp phải một khuôn mẫu này trong cuộc sống của mình, đó là dù cho mọi việc có đang tốt đẹp đến đâu đi nữa - đặc biệt là trong mối quan hệ tình cảm - thì tôi vẫn luôn cảm thấy chưa mãn nguyện: Tôi không thể tận hưởng hiện tại vì tôi bị mắc kẹt trong suy nghĩ về điều tiếp theo tôi muốn xảy ra. Tôi cần gieo hạt giống gì để tìm được niềm vui trong những điều tuyệt vời mà tôi đã và đang có?*

Câu hỏi này xuất hiện trên một chiếc thuyền máy mà bạn sẽ phải đi khi qua một cái vịnh để đến một trung tâm tu tập yoga nổi tiếng nằm gần Nassau ở Bahamas. Nhiều năm qua, mùa xuân nào tôi cũng đến đây để thực hiện những buổi nói chuyện nhỏ về triết lý cổ xưa của yoga. Tôi hiểu điều Timothy đang nói; chúng tôi đang ở đây, lướt trên những con sóng xanh thẳm của đại dương, chìm trong ngọn gió biển ngát hương điểm xuyết những giọt nước ấm áp - nhưng tất cả những gì tôi có thể nghĩ tới là khi chúng tôi đến nơi, chúng tôi sẽ được ăn bữa tối rất ngon.

“Nào, chúng ta hãy đi vào Bước Một,” tôi hét lên, át tiếng động cơ.

“Bản chất của điều tôi muốn,” Timothy hét lại. Thật không may là Sharon lại ngồi giữa chúng tôi và cô ấy cúi đầu xuống một chút để tránh cuộc đấu khẩu. “Tôi muốn cảm thấy mãn nguyện, tôi muốn cảm thấy thỏa mãn. Tôi muốn có thể tận hưởng khoảnh khắc mình đang ở trong ngay lúc này.”

Tôi nhìn ngắm mặt trời cùng đàn hải âu bay theo chiếc thuyền và nghĩ một lát.

“Nghe này, Tim, bạn biết thần chú nghĩa là gì đúng không?”

“Một dạng câu ngắn bằng tiếng Sanskrit mà các ông nói đi nói lại, vừa

lắm nhảm vừa lần tràng hạt,” cậu nói.

“Phải. Cách đây khá lâu, khi tôi ở châu Á nói chuyện với một đám đông khán giả, một người đã giơ tay hỏi tôi rằng liệu tôi có thể dạy họ câu thần chú nào không.”

“Thế ông chọn câu nào?”

“Tôi dạy họ câu này:

*Dù tôi muốn gì,*

*Tôi cũng sẽ giúp người khác có được thứ đó trước.*

*Dù tôi không muốn gì,*

*Tôi cũng sẽ dừng làm việc đó với người khác trước.”*

“Cái này thì có liên quan gì đến khả năng tận hưởng khoảnh khắc mà tôi đang ở trong?”

“Bạn muốn học cách tận hưởng những điều đang xảy ra tại đây và ngay lúc này. Thế thì bạn phải giúp người khác học cách tận hưởng chính điều đó. Chuyện này thì rất đơn giản. Đó chính là học cách biết ơn.

Hãy khuyến khích người khác biết ơn và thể hiện sự biết ơn đó với những người ở xung quanh họ. Ý tôi là, có một chuyện rất phổ biến là khi chúng ta ngồi nói chuyện với một người khác thì họ sẽ phàn nàn về những điều xảy ra trong cuộc sống của họ. Lương không đủ; người bạn đời không trân trọng họ; cái lưng đau khiến hôm nay họ lại khó chịu.

Hãy cố gắng lắng nghe, với sự cảm thông; rồi, nếu có thể, hãy lật ngược cuộc trò chuyện đó và hướng nó sang những điều tốt đẹp đang xảy ra trong cuộc sống của họ. Nếu có vẻ như đối phương chịu lắng nghe thì hãy nói một chút về việc sẽ tuyệt vời hơn biết bao nhiêu cho bản thân họ và cho những người khác nếu họ nói về tất cả những điều tốt đẹp đang xảy ra với họ - những điều mà họ nên cảm thấy biết ơn.

Tất nhiên, trạng thái tâm trí hiện tại của bạn không phải là thứ bạn có thể quyết định, dù nó đang tốt hay xấu. Nó sẽ nảy ra từ những hạt giống mà bạn đã gieo, cách đây một tuần chẳng hạn. Khi bạn khuyến khích người khác biết ơn là bạn đang gieo những hạt giống trong tâm

trí mình để được trải nghiệm sự mãn nguyện.

Những hạt giống đó sẽ mở ra rồi đột nhiên, bạn sẽ có thể ở đây, trong khoảnh khắc hiện tại, hoàn toàn nhận thức và trân trọng vẻ đẹp đang xảy ra với bạn ngay lúc này.”

Và một lần nữa, như vẫn thường xuyên xảy ra, có vẻ như chỉ cần nói về cách đúng để khiến mọi thứ xảy ra thôi là đã đủ để nó bắt đầu phát huy tác dụng diệu kỳ ngay lập tức rồi. Cả ba chúng tôi đều ngồi yên lặng và thoải mái. Tay của Timothy rơi qua mạn thuyền, lướt trong dòng nước biển ấm, như thể chẳng còn gì quan trọng nữa.

### CÂU HỎI 92

*Thi thoảng tôi có cảm giác rằng các mối quan hệ của mình chỉ đơn giản là sẽ chẳng bao giờ đi đến đâu - tôi quá mệt mỏi với việc thử rồi và tôi cảm thấy thà ở một mình còn hơn, giống như các vị sư hay ni chẳng hạn, Ông có nghĩ việc đó sẽ khiến tôi hạnh phúc không?*

Là một nhà sư, tôi nhận được câu hỏi này khá thường xuyên. Những người đang có một mối quan hệ trắc trở - hoặc vừa mới chấm dứt một mối quan hệ trắc trở - không hiểu sao thường mong tôi xác nhận với họ “sự thật” rằng việc có một mối quan hệ thành công là điều bất khả thi. Họ cho rằng đây chính là lý do tại sao mọi người đi tu và bằng một cách nào đó, những người đang chạy trốn khỏi các mối quan hệ sẽ tìm thấy ít nhiều yên bình khi làm như vậy.

“À,” tôi nói với Catherine, “tôi quen biết nhiều vị tăng ni và tôi phải nói rằng có hai loại.”

“Hai loại gì?”

“À, một loại là những người bị tổn thương trong các mối quan hệ. Rõ ràng việc có bạn đời là một trong những niềm vui lớn nhất mà một người có thể có được trong cuộc đời. Nhưng tất cả chúng ta đều biết rằng nó cũng có thể kết thúc trong một sự đốn đau mà chúng ta chưa từng cảm thấy trước đây. Vì vậy, có một vài người hít ma túy vì họ bị tổn thương và họ từ bỏ việc có một mối quan hệ tình cảm.



Theo kinh nghiệm của cá nhân tôi thì những người này thường trở nên mất khả năng tận hưởng cả những mối quan hệ khác nữa: sự nồng ấm giữa những người bạn với nhau; sự khăng khít giữa những người làm cùng một công việc. Họ bắt đầu mất lòng tin vào tất cả các dạng thân thiết.

Nhưng điều tôi quan sát thấy được là thông thường việc này sẽ suy thoái thành một dạng nổi cay đắng về cuộc đời, chứ không phải là một sự mãn nguyện tĩnh lặng mà chúng ta thường thích tưởng tượng là sẽ tràn ngập tâm trí của các vị tăng ni. Thực sự là có tồn tại những vị đã tìm thấy sự mãn nguyện này - họ là loại thứ hai mà tôi nói đến - nhưng tôi tin rằng đó không phải là *do* họ chạy trốn cuộc sống.

Ngược lại, họ trân trọng cuộc sống đó và họ trân trọng cuộc sống của những người khác. Họ tận hưởng những mối quan hệ thân thiết trên nhiều mức độ vì họ đã học được cách có một mối quan hệ thành công. Tức là, họ thực sự đã làm theo những lời dạy dành cho các vị tăng ni: những lời dạy rằng chúng ta có thể gieo bất kỳ thứ xinh đẹp nào mà trái tim chúng ta khao khát.

Hãy vươn tay ra giúp đỡ những người cô đơn, dù họ ở đâu, dù họ bao nhiêu tuổi. Hãy gieo các hạt giống cho sự bầu bạn đích thực. Những hạt giống đó có thể chín thành một người bạn đời bằng xương bằng thịt, hoặc chúng có thể chín thành một sự bầu bạn suốt đời với một đẳng tối cao nào đó - hoặc thậm chí thành một sự kết hợp của cả hai.

Hãy đi tu nếu bạn nghe thấy tiếng gọi của nó nhưng chỉ khi bạn tìm kiếm vẻ đẹp chứ không phải bạn đang chạy trốn khỏi thất bại của chính mình trong việc học cách gieo một hạt giống. Mọi thứ đều có thể, với các hạt giống.”

GIÀ ĐI CÙNG NHAU

CÂU HỎI 93

*Tôi đang già đi - mặc dù tôi đã chăm sóc bản thân rất tốt nhưng tôi vẫn có thể cảm thấy những vết nhão và nhăn trên cơ thể. Tôi sợ rằng*

*chồng tôi sẽ không còn thấy tôi hấp dẫn nữa. Nghiệp có bất kỳ cách gì để tôi giữ được vẻ ngoài tươi trẻ không?*

Đây là một trong những câu hỏi mà nhiều người *muốn* hỏi tôi nhưng vì một lý do nào đó, họ do dự không hỏi. Tôi nghĩ đôi khi là do họ sợ mình đang nói điều hão huyền, vì điều đó có vẻ như chẳng hề mang tính tinh thần chút nào và việc này sẽ khiến tôi mất hứng.

Nhưng phổ biến hơn là, xin lỗi tôi phải nói thế này, tôi cho rằng mọi người nghĩ việc già đi là không thể tránh khỏi và việc đặt câu hỏi trên là vô ích. Không phải thế đâu.

Clara, chồng cô, Felipe, và tôi đang đi bộ ngoài trời trong một buổi đêm muộn ở Barcelona. Tại đây, tôi vừa mới kết thúc một bài nói chuyện về kinh doanh vào buổi tối. Chúng tôi đang đứng trước một cửa hàng sách trầm trồ trước những cuốn sách được đóng bằng tay của tác phẩm của Cervantes, *Don Quixote*, một *Nhà hiệp sĩ quý tộc tài ba*. Nhưng tôi có thể nhận thấy Clara đang không hề nhìn *xuyên qua* ô cửa sổ lớn bằng kính; cô đang nhìn hình phản chiếu của chính mình trong tấm kính với một vẻ buồn bã và hoang mang.

Tôi lấy một cái bút ra khỏi túi và ve vẩy trước mặt cô.

“Tại sao bạn nhìn thấy một cái bút?”

“Không phải do nó là một cái bút,” cô trả lời đầy tự tin. “Tôi nhìn thấy một cái bút bởi có những hạt giống bút mở ra trong tâm trí tôi. Những hạt giống mà tôi đã gieo trong quá khứ, có thể là khi tôi giúp người khác truyền đạt một điều mà họ cần truyền đạt.”

“Thế tại sao bạn thấy tay bạn như thế này?” Tôi hỏi và chạm vào bàn tay cô. Nó chẳng chịt những nếp nhăn và rõ ràng là các khớp đang dần bị viêm.

“Do những hạt giống?” Cô trả lời đơn giản.

“Đúng và không đúng,” tôi trả lời. “Có phải tay bạn lúc nào cũng như thế này không?”

“Không, tất nhiên là không,” Felipe trả lời đầy phẫn nộ. “Clara có làn

da đẹp nhất trường đại học; và đôi tay của cô ấy cũng mảnh mai nhất.”

“Tại sao?” Tôi hỏi đơn giản.

“À thì dựa vào những điều chúng ta đã nói,” cô trả lời, “chắc hẳn tôi có những hạt giống để thấy tay mình như thế và thấy người khác thấy tay mình cũng như thế. Lúc đó tôi trẻ, tràn đầy năng lượng sống.”

“Thế chuyện gì đã xảy ra với nguồn năng lượng đó? Các hạt giống đó đi đâu rồi?”

Cuộc sống là một tấm thẻ ghi nợ

Felipe đã sẵn sàng. “Đây là điều mà ông đã nói tối hôm nay. Nó giống việc chúng ta bắt đầu cuộc đời với một tấm thẻ ghi nợ; cứ mỗi giờ trong cuộc đời chúng ta trôi đi thì nó làm tiêu tốn mất một lượng trong tấm thẻ đó và cuối cùng các hạt giống gần như đều biến mất. Chúng ta vẫn có đủ các hạt giống để nhìn thấy một bàn tay - chúng ta vẫn chưa chết - nhưng chúng ta không còn đủ các hạt giống để thấy bàn tay đó đẹp nữa.”

“Là thế sao? Chúng ta khởi đầu với một lượng hạt giống sự sống nhất định rồi chúng ta sử dụng hết ư? Chúng ta không thể có những hạt giống mới sao?”

“À có chứ, về lý thuyết thì chúng ta có thể có chứ,” Carla nói. “Chúng ta biết rằng không có cái gì phát sinh từ hư vô cả: chắc chắn chúng ta đã làm một việc gì đó, ở một nơi nào đó, và việc làm này gieo các hạt giống mà chúng ta đã sử dụng cho đến hiện tại trong cuộc đời chúng ta. Và nếu chúng ta đã gieo được những hạt giống cũ đó thì chắc chắn chúng ta có thể gieo những hạt giống mới nữa.”

“Chúng ta sẽ phải làm gì để gieo những hạt giống đó?”

“Để *nhận lại* sự sống, chúng ta sẽ phải *cho đi* sự sống,” Felipe nói đầy tự tin.

“Thế có những cách gì để *cho đi* sự sống?” Tôi hỏi. “Mỗi người cho tôi ba cách.”

Carla gật đầu. “Vâng, tôi nghĩ chúng ta có thể bảo vệ sự sống. Giúp

người già đi lại an toàn. Thật cẩn thận khi lái xe. Cố gắng không ăn những thứ bị giết hại, hay cơ thể động vật.”

Felipe im lặng một lát rồi bổ sung: “Không ủng hộ chiến tranh; chống lại nó, nhưng *theo một cách hòa bình*. Thăm hỏi người ốm.”

Cậu nghĩ thêm một lát. “Tôi nghĩ là... cả việc đối xử tốt với cơ thể mình nữa. Ý tôi là, nhận ra rằng chúng ta cần một cơ thể để giúp người khác, có trách nhiệm cho cơ thể ăn một cách lành mạnh; rèn luyện cơ thể thường xuyên; và trông chừng các cảm xúc, thứ mà dường như có tác động rất mạnh đối với việc lão hóa của cơ thể. Tôi cho rằng việc chăm sóc cơ thể nói chung có thể là một nghiệp thật sự tốt; nhưng tôi nghĩ rằng nó sẽ còn mạnh hơn nếu *lý do* bạn chăm sóc bản thân là để bạn có thể giúp nhiều người hơn nữa, trong thời gian dài hơn nữa.”

“Tốt,” tôi nói. “Giờ tôi có vài câu hỏi nữa. Bạn có nghĩ rằng quá trình này có thể kéo dài vô tận không? Ý tôi là – về lý thuyết - bạn có thể gieo các hạt giống sự sống mới đủ để bù đắp lại những hạt giống cũ bị mất đi không? Một người có thể trẻ mãi không?”

Carla gật đầu. “Về lý thuyết thì tôi cho rằng là có. Ý tôi là, nếu đúng là cứ mỗi 24 giờ, các hạt giống mà bạn đã sở hữu bên trong bạn lại mạnh lên gấp đôi thì rõ ràng là *có thể* gieo các hạt giống sự sống mới nhiều hơn mức được sử dụng.”

“Nhưng có một vấn đề,” Felipe xen vào. “Nó có thể *về lý thuyết*, nhưng trong thực tế chúng ta chưa từng thấy ai bất tử đang tồn tại cả.”

Tôi đưa qua đưa lại cái bút một lần nữa. “Một con chó không có các hạt giống để thấy đây là một cái bút. Liệu điều đó có nghĩa là cái bút không tồn tại không?”

“À, có thể với những con chó thì nó không tồn tại.”

“Nhưng còn với người thì sao?”

“Với người thì cái bút có tồn tại.”

“Thế thì, *về lý thuyết*, có thể có một vài người *thực sự* thấy một số người bất tử đang tồn tại đủ cho những người hàng xóm của họ *không*

thấy những người bất tử đang tồn tại, phải vậy không?”

“Đúng thế,” Carla nói; rồi cô dừng lại. “Tôi nghĩ ông phải nói rằng không ai trong chúng ta nhìn mọi người giống hết như cách người khác nhìn. Tôi không thể nào biết được hai người đang nhìn người mà tôi đang nhìn như thế nào.”

“Phải,” tôi đồng ý. “Như vị thầy đáng mến của tôi từng nói, ‘*Có nhiều thứ con vẫn chưa nhìn thấy đâu, con trai!*’” Cả Carla và Felipe đều cười, một nụ cười có âm thanh của niềm hy vọng mới ở trong đó.

“Câu hỏi cuối cùng,” tôi nói. “Nếu bạn *thực sự* có thể thu thập hạt giống sự sống mới đủ để bạn *không* già đi; và nếu có những người có đủ các hạt giống tốt để *thấy* bạn không già đi; thì chuyện gì sẽ xảy ra?”

“À,” Carla nói, “tôi nghĩ rằng họ sẽ hỏi bạn làm thế như thế nào. Và rồi họ sẽ bắt chước bạn nếu có thể.”

“Và nếu họ gieo đủ các hạt giống để giữ mãi vẻ trẻ trung thì sao?”

“Thì những người bạn *của họ* sẽ bắt chước họ. Và nó sẽ tiếp tục lan rộng ra.”

“Về lý thuyết,” Felipe lặp lại, “nó sẽ lan rộng ra gần như vô hạn.”

“Đúng vậy,” tôi đồng ý. “Thế *việc đó* sẽ gieo bao nhiêu hạt giống?”

“Tôi cho là,” Carla nói, “người chịu trách nhiệm kích hoạt một chuỗi phản ứng lớn đến như thế sẽ gieo gần như một lượng vô hạn các hạt giống.”

“Chính xác. Giả sử nếu chúng ta thành công trong việc giữ mãi vẻ trẻ trung, vì chúng ta đã học cách gieo các hạt giống để được như vậy thì những người khác sẽ bắt chước chúng ta. Chúng ta trở thành một ví dụ sống để những người khác noi theo và điều đó về bản chất khiến chúng ta tươi trẻ và đầy sự sống.”

#### CÂU HỎI 94

*Hai vợ chồng tôi đang già đi theo năm tháng. Ông có thể cho chúng tôi một vài lời khuyên về nghiệp để chúng tôi có thể cùng nhau già đi một cách duyên dáng như một cặp vợ chồng không?*

“Tôi không thích câu hỏi này,” tôi nhìn mặt với Irina. Cô và chồng, Maxim, đã từ Krasnodar, một thành phố lịch sử ở phía Nam nước Nga, đến tham dự một buổi nói chuyện ở một nhà hát tại Paris. Chúng tôi đang cùng nhau đi bộ xuyên qua khu Montmartre để về khách sạn.

“Tôi gọi đây là ‘câu hỏi đương đầu,’” tôi càu nhàu.

“Nghĩa là sao?” Irina hỏi.

“Nghĩa là đừng xin tôi lời khuyên về cách đương đầu với những tình huống khó khăn. Hãy hỏi tôi cách làm sao để *chấm dứt* những tình huống khó khăn. Và rồi sau đó bạn sẽ không còn phải căng thẳng khi tìm cách đương đầu với chúng nữa.

Nếu mọi thứ xuất hiện trong đời chúng ta đều đến từ các hạt giống trong tâm trí thì chúng ta có thể quên việc phải cố gắng đương đầu với những thứ kiểu như già đi cùng người bạn đời. Chúng ta chỉ cần không cho nó xảy ra ngay từ đầu thôi.”

Và rồi tôi nói lại câu hỏi 93 với họ. Vậy thôi. Mọi người, xin đừng đương đầu nữa.

Hãy chấm dứt việc đương đầu

CÁI CHẾT

CÂU HỎI 95

*Tôi yêu chồng tôi rất nhiều; hành trình chúng tôi đi cùng nhau thật dài và ngọt ngào. Nhưng tôi có những nỗi lo kinh khủng về việc mình sẽ làm gì nếu ông ấy mất đi. Có nghiệp gì có thể giúp ích trong chuyện này không?*

Câu hỏi này đến với tôi trong một chuyến thăm đến thị trấn Princeton, tại nhà một người bạn thân cách trường đại học không quá xa. Khi còn là sinh viên đại học, ông ấy đã dạy cho tôi và giờ ông ấy đang sống quãng đời nghỉ hưu cùng vợ mình, cũng là một người bạn thân. Bà ấy hỏi tôi câu hỏi này khi ông lục lọi ở trên tầng để tìm một hộp sách mà ông muốn cho tôi.

“Đối với tôi,” tôi trả lời, “đây là câu hỏi về toàn bộ tiến trình cuộc đời

của một con người.”

“Sao lại thế?” Ann đáp lại.

“Có một chân lý về cuộc đời: một chân lý về việc sự sống đến từ đâu và sống để làm gì.”

“Thế ông nghĩ sao về điều đó?”

Tôi ngồi dịch lên phía trước và cố tìm từ.

“Hãy tưởng tượng bạn là một họa sĩ. Một người bạn đến và nói rằng cô ấy sắp tổ chức một cuộc triển lãm để tôn vinh những sắc màu của mùa thu. Cô đặt mua một loạt các bức tranh vẽ rừng vào mùa thu.

Bạn làm việc hàng tháng trời và hoàn thiện các bức tranh đúng hạn. Bạn đưa chúng đến phòng trưng bày và chúng được treo lên tường. Khách tham quan sẽ đi dọc ba căn phòng thông với nhau, cái này nối tiếp cái kia. Ở đó, những sắc màu tuyệt đẹp của tự nhiên sẽ được phô bày khi chúng chuyển dần từ màu ngọc bích sang vàng rồi đỏ thắm. Căn phòng phía sau treo bức tranh cuối cùng: chồi non xanh đầu tiên nhú lên từ một cành cây cằn cỗi khi mùa xuân đến.

Người bạn của bạn gửi đi các tấm thiệp mời đến buổi triển lãm; đồ ăn nhẹ được đặt mua; xe dành cho khách được xác nhận.

Và rồi, buổi tối được mong đợi từ lâu cũng đến. Mọi người tiến vào trong, từng người một, ai ai cũng mặc những bộ quần áo dạ tiệc sang trọng.

Chỉ có một vấn đề duy nhất là tất cả mọi người đều bị mù. Mù hoàn toàn.”

Anh nhăn mặt. “Ông đang nói cái gì vậy?”

“Tôi đang nói rằng đây chính là cách mà phần lớn mọi người trên hành tinh này sống toàn bộ quãng đời của mình. Họ bước vào từ cửa trước, không nhận thức được những chuyện đang xảy ra xung quanh, đi xuyên qua các sắc màu, và đến tuyệt tác cuối cùng: họ trôi dần từ thời điểm sinh ra cho đến thời điểm chết đi và chẳng có gì xảy ra cả. Họ chẳng trải nghiệm được cái gì cả; họ bỏ lỡ toàn bộ mục đích của thời

gian mà họ tại đây.”

“Thế ông miêu tả cái mục đích đó như thế nào?” Ann hỏi.

“Chỉ đơn giản là *biết* và chia sẻ cái biết đó để giúp người khác nhìn thấy vẻ đẹp tối hậu mà thôi.”

“Và sau đó chúng ta được chết ư? Chúng ta học được một điều giúp chúng ta không sợ cái chết nữa ư?”

Tôi lắc đầu chậm chậm. “Hãy tưởng tượng ra một nơi khác. Một thế giới hoàn chỉnh. Hãy tưởng tượng rằng tất cả mọi người trong thế giới đó đều nói chung một ngôn ngữ.

Và trong ngôn ngữ đó không có từ nào chỉ cái chết cả.

Vì đơn giản là cái thứ mà người ta dùng từ đó để chỉ không tồn tại ở đó.

Nếu mọi thứ đều đến từ các hạt giống thì cái chết cũng đến từ các hạt giống. Hãy học về các hạt giống, nguyên tắc hoạt động của các hạt giống: hãy học về các hạt giống dành cho sự sống và dạy cho những người khác về chúng. Hãy *sử dụng* sự sống của bạn để trao sự sống cho những người khác.

Rồi sau đó bạn sẽ không chỉ tiếp tục sống mà bạn tiếp tục sống một cuộc sống có ý nghĩa, ý nghĩa cao cả nhất trong tất cả những ý nghĩa. Cứ như thể toàn bộ quãng đời mà bạn đã sống từ trước đến nay đã chết rồi và giờ bạn thức dậy. Bạn bị mù và giờ bạn nhìn thấy các sắc màu.

Hãy học về các hạt giống, nắm vững chúng, và quan trọng nhất là dạy cho những người khác về chúng. Bạn có cả một cuộc đời mới để trông đợi đấy.”

#### CÂU HỎI 96

*Vợ tôi mất vài năm trước. Tôi nhớ cô ấy khủng khiếp và đến nay tôi vẫn còn yêu cô ấy. Có bất kỳ nghiệp nào mà tôi có thể tạo để tôi thỉnh thoảng được nói chuyện với cô ấy, biết cô ấy ở đâu và liệu cô ấy có khỏe hay không không?*

Lần đầu tiên tôi nhận được câu hỏi này là trước một buổi nói chuyện



tại một phòng tập yoga nhỏ nằm ở ngoại ô Buenos Aires, khá gần bờ sông Rio de la Plata. Kể từ đó tôi đã nghe thấy nó hoặc các biến thể của nó ở các quốc gia trên khắp thế giới. Thật buồn khi có quá nhiều mối quan hệ thất bại; nhưng còn buồn hơn rất nhiều khi - mỗi quan hệ không thất bại - mà một người ra đi, bỏ người kia lại trong cô độc. Thậm chí ngay từ trước khi Karl nói, khuôn mặt của cậu đã cho tôi thấy rằng một chuyện như thế đang diễn ra.

“Chuyện này đưa chúng ta đến với một điều kỳ diệu,” tôi bắt đầu.

“Tôi hiểu,” Karl nói. “Và chắc chắn nó phải cần đến nhiều hạt giống hơn nhiều so với các sự kiện bình thường.”

“Đúng và sai. Nghe này, ngay lúc này chúng ta đang ngồi đây, trong phòng đợi trên tầng hai của phòng tập yoga. Năm mươi phút nữa sẽ có người đi lên và nói với tôi rằng họ đã sẵn sàng chào đón tôi ở tầng dưới. Hàng chục ngàn hạt giống mới sắp vươn lên đến phần ý thức của tâm trí tôi và vỡ ra; chúng sẽ tạo ra những bậc cầu thang mà tôi bước xuống, sàn nhà mà tôi bước qua, và tất cả những người mà tôi nhìn thấy trên đường đi.

Vào mọi ngày, trong suốt cả ngày, và ở mọi nơi tôi đến, mọi thứ đều diễn ra y như thế. Nó vẫn là như thế ngay cả khi tôi ngồi đây và chẳng có ai đến bảo tôi đi bắt đầu buổi nói chuyện cả. Trong trường hợp đó, hàng chục ngàn hạt giống mới sẽ mở ra để giữ nguyên bốn bức tường mà chúng ta đang nhìn thấy bao quanh chúng ta ngay lúc này.”

Karl nghĩ một lát rồi gật đầu. “Có lý đấy,” cậu nói. “Nhưng chuyện đó thì có liên quan gì đến việc tôi liên lạc được với Ellen?”

“Nó có liên quan đến điều kỳ diệu kia. Ý tôi là, để một điều kỳ diệu xảy ra trong năm phút tiếp theo thì cũng cần một lượng hạt giống y như lượng hạt giống cần để khiến cuộc sống bình thường tiếp diễn trong năm phút tiếp theo. Chỉ là các hạt giống thì khác nhau mà thôi. Và nếu xét từ góc nhìn đó thì cuộc sống bình thường *chính là* một điều kỳ diệu.”

Khuôn mặt của Karl giãn ra. “Nghe có vẻ như việc nói chuyện với

Ellen là có thể. Tôi chỉ cần tìm ra mình phải gieo hạt giống gì và gieo chúng thôi.” Cậu nhìn tôi đầy mong đợi.

“Lúc nào cũng là như thế; chúng ta hãy đi qua Bốn Bước Starbucks nào,” tôi nói. “Bản chất của điều bạn muốn là gì? Hãy nói trong một câu duy nhất thôi.”

“Tôi muốn liên lạc được với vợ tôi, người đã mất ba năm trước.”

“Bước Hai?”

Karl nghĩ một lát nữa. “Có vẻ như với tôi thì phần này khó. Tôi nghĩ là mình sẽ phải tìm một người đang cần vượt qua một trở ngại lớn nhằm có thể giao tiếp được với người khác.”

“Tôi nghĩ là bạn đúng rồi đấy,” tôi đồng ý. “Tôi cũng từng gặp một trường hợp như thế này với một người phụ nữ đến từ Galway; và tôi nghĩ là việc đó có thể giúp ích ở đây. Cô đến nói với tôi rằng cô ấy đã có một trận cãi vã rất gay gắt với mẹ và họ đã không nói chuyện với nhau trong hơn mười năm.

Cô ấy hỏi tôi phải gieo hạt giống gì và tôi bảo cô ấy thực hiện Bốn Bước Starbucks với một người khác cũng đang gặp phải một vấn đề nghiêm trọng trong gia đình. Ngay ngày hôm sau, mẹ cô ấy đã đột nhiên gọi điện cho cô ấy. Chuyện này thực sự khiến tôi càng tin tưởng hơn nữa vào toàn bộ hệ thống Năng đoạn Kim cương.”

Karl im lặng và tôi có thể nói rằng tâm trí cậu ấy đã đi vào Bước Hai rồi. “Được rồi,” cậu nói. “Tôi có rồi. Thực sự giống y như tình huống mà ông vừa miêu tả: trong một gia đình mà tôi quen, một trong những cô con gái đã quyết định công khai mình là người đồng tính. Cô bé mang người yêu về nhà, hy vọng rằng mọi thứ sẽ tốt đẹp hơn nếu mình cởi mở về các cảm xúc của mình, nhưng kể từ ngày hôm đó, bố mẹ cô bé không chịu nhìn mặt cô bé nữa. Có lẽ tôi sẽ bắt đầu ở đó, tìm cách mở ra những dòng giao tiếp.”

“Bước Hai còn gì nữa không?”

“A, còn. Tôi chọn người bố; và trong buổi nói chuyện đầu tiên, tôi sẽ

đưa ông ấy đến một quán Starbucks trong thị trấn, nằm ở đầu kia của đường chính so với nhà của chúng tôi.”

“Bước Ba nào.”

“Để thôi, chỉ cần thực sự làm điều đó, đưa ông ấy đến quán Starbucks. Nói chuyện với ông ấy về cô con gái. Giữ trái tim mình ở đúng vị trí: cố gắng giúp đỡ và hiểu rằng ý định giúp đỡ của mình sẽ gieo các hạt giống dù cho kết quả của buổi gặp có là thế nào đi nữa.”

“Đến bước quan trọng nhất nào.”

Karl gật đầu. “Bước Bốn, Thiên Cà phê. Ban đêm, khi nằm xuống đi ngủ, tôi sẽ cố gắng hết sức kéo tâm trí mình ra khỏi những hy vọng và nỗi sợ hãi thường nhật: đẩy nó sang việc nghĩ về người bố đang ngồi trong quán cà phê mà ít nhất đang tưởng tượng rằng sẽ như thế nào nếu mình nói chuyện lại với con gái.

Thế nó sẽ như thế nào?” Cậu hỏi. “Ellen sẽ liên lạc với tôi như thế nào? Nó có rõ ràng không? Tôi có thể kỳ vọng điều gì?”

Tôi mỉm cười. “Những câu hỏi này đưa chúng ta quay trở lại với điều kỳ diệu kia, điều kỳ diệu ẩn trong mỗi ngày chúng ta sống cuộc đời của mình. Chúng ta không biết chính xác chuyện gì sẽ xảy ra khi chúng ta đi xuống tầng dưới ngay lúc này. Chúng ta chỉ đơn giản là gieo những hạt giống tốt đẹp nhất mà chúng ta có thể gieo. Rồi sau đó, chúng ta có thể tin tưởng hoàn toàn rằng một thứ thậm chí còn tốt đẹp hơn sẽ đến với chúng ta, sẽ trở thành phần tiếp theo của cuộc đời chúng ta.

Bạn có thể dành ra nhiều giờ an tĩnh để tưởng tượng việc nói chuyện với Ellen sẽ như thế nào - nó sẽ có cảm giác như thế nào, nó sẽ xảy ra như thế nào. Nhưng thực tế của nó, khi các hạt giống chín, sẽ còn đẹp hơn cả những gì bạn có thể tưởng tượng trước đó.”

*Bốn Bước Starbucks, một lần cuối cùng!*

1. Hãy diễn tả điều bạn muốn trong cuộc đời mình bằng một câu duy nhất, thật ngắn gọn,

2. Lên kế hoạch bạn sẽ giúp ai đạt được cùng thứ đó, và bạn sẽ đưa họ

*đến quán Starbucks nào để nói chuyện về nó.*

*3. Thực sự làm gì đó để giúp họ.*

*4. Thực hiện Thiền Cà phê: khi bạn đi ngủ, hãy nghĩ về những điều tốt đẹp bạn đang thực hiện để giúp họ.*

**NHỮNG ĐIỂUCAO CẢ HƠN**

**CÂU HỎI 97**

*Thỉnh thoảng, khi nhìn vào tình hình thế giới, tôi cảm thấy như toàn bộ cái thứ quan hệ giữa người với người này - đặc biệt là sự gắn gũi về mặt thể xác - không thực sự có ích gì cho ai cả mà chỉ là một dạng khoái lạc ích kỷ mà thôi. Ông có nghĩ rằng tôi nên đi theo dòng tư duy này và có thể sẽ trở thành người độc thân không?*

Chúng ta có một suy nghĩ tương tự ở câu hỏi 92. Trong câu hỏi đó, một người bạn đã sẵn sàng từ bỏ các mối quan hệ mãi mãi do phải trải qua quá nhiều thất bại đau lòng trong quá khứ. Tuy nhiên, đây lại là một câu hỏi khác - Đối với nhiều người, thế giới là một nơi tràn đầy đau khổ: đói nghèo và chiến tranh. Liệu có phải chúng ta đang vô trách nhiệm không, đặc biệt là trong trường hợp chúng ta đang cố gắng đi theo một con đường tinh thần, khi dành thời gian nói về các mối quan hệ - đặc biệt là sự gắn gũi về mặt thể xác - trong lúc những người xung quanh chúng ta đang đau khổ và chết dần chết mòn?

Một người bạn đến từ Thượng Hải, Chuhua, hỏi tôi câu hỏi này khi chúng tôi đi dạo qua khung cảnh rộng lớn của bến Thượng Hải, nằm trên sông Hoàng Phố, một khu vực sầm uất. Chồng cô, Jianmin, cùng đi với chúng tôi ở phía bên kia và đang bế đứa con nhỏ của họ, Rusong. Tôi biết rằng họ quan tâm sâu sắc đến gia đình mình, đặc biệt là đứa nhỏ. Tôi cũng biết rằng họ có niềm tin sâu sắc vào lòng nhân đạo, họ khao khát tốt bậc được giúp biến thế giới thành một nơi tốt đẹp hơn cho những đứa con của tất cả mọi người. Và tôi biết rằng họ sẽ cân nhắc nghiêm túc câu trả lời của tôi, dù cho có thể - về bản chất - họ sẽ phải từ bỏ mặt thể xác trong mối quan hệ của mình.

“Tâm trí chúng ta có một xu hướng nhất định,” tôi bắt đầu, “một thói quen trong cách nhìn mọi thứ. Tôi không biết chính xác lý do hay hạt giống cho nó là gì nhưng tôi biết rằng - đối với tất cả chúng ta - tâm trí đều có xu hướng coi mọi thứ là *thế này* hoặc *thế kia*. Sự gần gũi về mặt thể xác hoặc là có ý nghĩa hoặc là chỉ lãng phí thời gian.

Và như mọi khi, sự gần gũi về mặt thể xác chẳng *thế này* mà cũng chẳng *thế kia*, ít nhất là từ phía của nó. Nó là bất kỳ cái gì mà các hạt giống của chúng ta khiến nó thành như thế.

Có lẽ trong tâm lý của con người không động lực gì có thể mạnh hơn động lực tình dục. Thế thì điều bạn đang hỏi chỉ là thế này: Có cách nào sử dụng động lực ấy để phục vụ lợi ích của nhân loại không, hay đó chỉ đơn giản là một nhu cầu thấp kém, giống như việc thèm ăn bánh donut hoặc uống một cốc rượu thôi?”

Chuhua gật đầu. “Chính xác đó là điều chúng tôi muốn hỏi.” Jianmin nói thêm. “Còn một cảm giác này mà cả hai chúng tôi đều có, đó là có thể sử dụng động lực mạnh mẽ này theo một cách tốt đẹp nào đó - tức là mối quan hệ giữa hai chúng tôi có một ý nghĩa cao cả hơn.”

Tôi nghĩ một lát rồi bắt đầu nói ý kiến của mình. “Rõ ràng ham muốn tình dục có thể là một thứ thấp hèn: ngày nào chúng ta cũng thấy nó khiến con người trở nên ngu ngốc đến thế nào - đàn ông và phụ nữ tiêu những đồng tiền họ không có để thu hút người khác; những hy vọng không bao giờ được thỏa mãn khi con người phá hoại toàn bộ cuộc sống của mình vì một người không bao giờ đáp lại; những nỗi đau khôn cùng phát sinh khi con người trở nên bất mãn và phá vỡ một mối quan hệ để tìm kiếm một mối quan hệ khác.”

Ba người chúng tôi đều im lặng trong một lát, bước đi, ghi nhớ, và cùng đồng tình với nhau một cách trầm lặng về nỗi đau mà tình yêu có thể mang đến. Rusong yên lặng, gần như đang ngủ, và Jianmin chuyển đưa bé sang vai bên kia.

Dante có Beatrice

“Nhưng mặt khác, chúng ta được nghe về những mối quan hệ vĩ đại: Jesus và Mary, Dante và Beatrice - và bằng một cách nào đó, ở sâu bên trong, chúng ta cảm nhận được rằng chắc chắn phải có một thứ gì đó quan trọng ở đây, thậm chí có tác dụng cứu cả thế giới. Chúng ta có cùng bản năng đó về mối quan hệ của chúng ta.

Như vậy câu hỏi chỉ còn là: Nó diễn ra như thế nào? Làm thế nào chúng ta có thể biến sự gần gũi thể xác thành một điều cao cả, chứ không chỉ là một khoái lạc hay thậm chí là một thứ hạ thấp chúng ta?”

Tôi mơ hồ chỉ tay về phía những tòa nhà cao tầng ở trung tâm Thượng Hải. “Bạn có nhớ lớp yoga mà chúng ta đã tham gia đầu tuần này không? Chủ đề mà chúng ta đã nói đến, cơ thể bên trong ấy?”

Jiamin gật đầu. “Điểm chính mà tôi còn nhớ là toàn bộ mục đích của yoga nằm ở việc thả lỏng những nút thắt của cơ thể bên trong. Những động tác của yoga giúp chúng ta làm điều đó: ví dụ như vặn ngực giúp thả lỏng nút thắt nằm đằng sau trái tim.”

“Thế lúc đầu thì cái gì đặt nút thắt vào đó?”

“Ông nói rằng chúng ta đã có những nút thắt đó ở cơ thể bên trong từ khi chúng ta sinh ra: chúng bắt đầu hình thành ngay từ trong tử cung, vào tháng đầu tiên mang thai.”

“Thế chúng hình thành như thế nào?”

Chuhua vạch ba ngón tay lên trán cô ấy. “Những nút thắt thắt lại ba đường dẫn chính trong cơ thể: những dòng ánh sáng nhỏ trải dài từ đỉnh đầu xuống đến háng, giữa hai chân. Bên trong những đường dẫn này chảy một nguồn năng lượng, một dạng dòng điện tinh thần - Ấn Độ gọi là *prana*, còn Trung Quốc gọi là *khí*. Người Tây Tạng gọi là *lung* có nghĩa là *những ngọn gió bên trong*

“Tác dụng của nguồn năng lượng này là gì?”

“Một trong những tác dụng của *prana* đơn giản là giúp cơ thể hoạt động: khi bạn cần nuốt thức ăn, những ngọn gió bên trong này sẽ tụ lại gần cổ họng và cung cấp động lực cho các cơ để chúng chuyển động; khi

cơ thể thải ra chất thải, những ngọn gió bên trong sẽ tụ lại ở các bộ phận khác nhau và kích thích các cơ khác nhau để khiến việc đó xảy ra.”

“Nhưng prana còn có một chức năng trọng yếu khác,” Jiamin bổ sung. “Nó đóng vai trò như một phương tiện chuyên chở. Nó hữu hình, nhưng cực kỳ vi tế, và nhẹ như ánh sáng. Khi ngọn gió bên trong chảy đi, nó chở theo nó những suy nghĩ, giống như một con ngựa chở theo người cưỡi ngựa. Trên thực tế, đây chính là nơi cơ thể tiếp xúc với tâm trí: sự hội tụ thần bí giữa thể xác - gồm tất cả những thứ có thể chạm được - và tinh thần, thứ không thể chạm vào.”

“Giờ hãy kết nối điều này với các cảm xúc của bạn đi,” tôi thúc giục Chuhua. “Đâu đó ở chỗ này chúng ta sẽ có câu trả lời cho việc tạo nên một động lực cao cả hơn cho tình yêu thể xác giữa hai con người.”

Cô gật đầu. “Họ nói rằng cơ thể bên trong của chúng ta bị bao phủ bởi một mạng lưới gồm 72.000 đường dẫn khác nhau - có đường dẫn lớn, có đường dẫn nhỏ, tất cả đều có chức năng riêng của nó. Nhưng ba đường dẫn chính này,” cô vạch ba ngón tay lên trán một lần nữa, “cho đến nay là quan trọng nhất.”

Tôi gật đầu và Chuhua nói tiếp. “Khi prana, hay những ngọn gió bên trong, chảy vào đường dẫn ở giữa, chúng ta cảm thấy hạnh phúc và thông suốt. Sức sáng tạo của chúng ta tuôn chảy; tình yêu dành cho mọi người đến một cách dễ dàng; những vấn đề tại nhà hay công ty dễ dàng được giải quyết.”

“Và khi đường dẫn ở giữa chảy,” Jianmin bổ sung, “tâm trí chúng ta ở vào trạng thái suy nghĩ về những điều cao cả nhất: nhìn sâu vào trong gốc rễ của thực tại và thấu suốt rằng tất cả đều đến từ chúng ta, từ những hạt giống bên trong tâm trí của chúng ta - những hạt giống mà chúng ta đã gieo khi chúng ta tốt hoặc xấu với những người xung quanh chúng ta.”

Tôi quay sang Chuhua. “Thế điều gì xảy ra khi prana chảy vào đường dẫn bên trái?”

Cô nhăn mặt. “Những vấn đề. Chẳng hạn như tôi đang ngồi trong quán cà phê, tôi đã ăn một cái bánh rất ngon rồi, và tôi không hề đói, nhưng đột nhiên tôi có một ham muốn rất vô lý là được ăn cái bánh thứ hai. Tôi cho rằng ông có thể gọi đây là ham muốn vô minh.”

Jianmin gật đầu. “Ông thấy đấy, đây chính là điều chúng tôi muốn nói tới khi nói về tình dục. Có phải tất cả chỉ là đường dẫn bên trái không? Ý tôi là - ngoài việc tạo ra những đứa trẻ xinh đẹp như viên ngọc nhỏ Rusong của chúng tôi ở đây - thì nó có bất kỳ ý nghĩa thực sự, bất kỳ mục đích thực sự nào mà có thể giúp tất cả những người khác không?”

“Đó là một câu hỏi rất đẹp, một câu hỏi rất quan trọng,” tôi đồng ý. “Chúng ta hãy tiếp cận nó thông qua đường dẫn bên phải. Điều gì xảy ra khi ngọn gió bên trong chảy sang phía đó?”

“Tôi trở nên tức giận và khó chịu,” Chuhua nói.

“Việc này thì có liên quan gì đến tình dục?”

“Giả sử prana của Jianmin chảy sang bên trái và anh ấy cảm thấy thích được gần gũi tối nay; nhưng có thể tôi lại kiệt sức vì phải trông Rusong cả ngày,” cô nhướn mạnh đôi lông mày về phía chồng, “nên tôi hỏi anh ấy xem có thể đợi đến ngày mai không. Sau đó, có thể anh ấy sẽ tức giận và prana chuyển từ đường dẫn bên trái sang đường dẫn bên phải.”

“Chính xác,” tôi đồng ý. “Còn một vấn đề nữa - vấn đề về những nút thắt. Chúng hoạt động như thế nào?”

Jianmin đặt chéo hai ngón tay lên trên trán. “Trên cơ thể có những vị trí mà ba đường dẫn này giao nhau và tạo nên một nút thắt. Giả sử tôi đang ngồi ở nhà và suy nghĩ rất thông suốt về cách giải quyết một vấn đề ở công ty - prana của tôi đang chạy ở giữa - thì đột nhiên tất cả những suy nghĩ của tôi đổ dồn về việc đưa vợ mình lên giường.

Những ngọn gió bên trong bắt đầu chạy sang bên trái, khiến đường dẫn bên trái bị đẩy và phình lên. Nó chèn vào đường dẫn ở giữa khi chúng giao nhau. Vì vậy, khi tâm trí tôi bị ám ảnh với chuyện tình dục thì



tôi mất khả năng suy nghĩ thông suốt.” Cậu mỉm cười với Chuhua, và cô cũng đang đáp lại cậu bằng một nụ cười tinh nghịch, như để nói rằng việc đó không phải lúc nào cũng quá tệ.

“Nhưng hãy đi sâu hơn,” tôi thúc giục họ. “Bạn nói rằng những nút thắt bắt đầu hình thành ngay từ trong tử cung. Ngoài việc khiến Jianmin không giải quyết được những thử thách ở công ty, những nút thắt còn gây ra vấn đề nào khác không?”

Chuhua gật đầu và giờ trông cô thật buồn. “Tôi đã nghe những điều ông nói về việc này, và tôi có thể cảm thấy sự đúng đắn trong những lời nói đó vào những lúc tôi nhìn Ru. Trong những tháng đầu tiên sau khi thụ thai, cơ thể của cháu chẳng khác gì một cái ống nhỏ xíu, dài chưa đến 2,5 centimet. Nhưng bên trong cái ống đó, ba đường dẫn lớn đã được hình thành và prana đã chảy ở đó rồi.

Khi những ngọn gió bên trong đang chảy, những ý nghĩ cũng đang được chở trên những ngọn gió này. Vào thời điểm này, đứa bé có thể không giải được các bài toán nhưng nó thực sự có những ý nghĩ thô sơ. ‘Ở đây nóng quá, nóng không chịu được’ đã chảy trong đường dẫn bên phải rồi. ‘Mình muốn thoát khỏi đây, thoát khỏi cái nóng ngột thở này’ đã chảy trong đường dẫn bên trái rồi. Và đường dẫn ở giữa, đường dẫn của lý trí và tình yêu, đã đang bị chèn ép rồi, thậm chí ngay trong những tuần mang thai đầu tiên. Việc chèn ép đó tạo ra những nút thắt.”

“Thế khi đó, chuyện gì xảy ra?”

Jianman nói tiếp. “Prana ở giữa bị tắc, giống như việc áp lực nước ngày một tăng lên trong cái ống nước ngoài vườn khi bị thắt nút lại vậy. Cuối cùng, nó đạt đến một điểm mà đường dẫn ở giữa bị vỡ ra, khiến cho có thêm các đường dẫn chảy ra ngoài, sang hai bên cơ thể. Chẳng mấy chốc, chúng ta sẽ có một mô hình những đường dẫn nhỏ hơn tỏa ra từ mỗi nút thắt, giống như những chiếc nan hoa tỏa ra từ bánh xe đạp vậy.”

“Đó là lý do tại sao họ gọi mô hình đó là...”

“Luân xa. Trong tiếng Ấn Độ cổ, nó có nghĩa là *bánh xe*.”

“Ồ, tôi đã từng nhìn thấy những bức tranh đó rồi,” tôi mỉm cười. “Những bông hoa nhỏ đẹp đẽ với đủ màu sắc khác nhau, ở giữa có ghi chữ Sanskrit.”

Jianmin lắc đầu một cách cay đắng. “Không đẹp mà là chết chóc.”

“Chết chóc? Sao lại thế?”

“Prana tích lại ở những khu vực bị chèn ép, xung quanh những nút thắt, xung quanh những luân xa. Theo thời gian, nó sẽ đông lại thành một chất giống như thạch và ở bên trong tử cung, nó giúp hình thành cơ thể một đứa trẻ: thịt, máu, và xương.

Chẳng hạn như ông có thể nhìn vào bảy nút thắt chính - bảy luân xa lớn nhất - và lần ra được sự hình thành những cấu trúc chính trong bộ xương của đứa trẻ. Hộp sọ hình thành xung quanh các luân xa ở trán và đỉnh đầu; những xương chính ở cổ và phần cột sống phía trên hình thành xung quanh luân xa phía sau cổ họng.

Luân xa ở đằng sau cơ thể, phía sau trái tim là nút thắt tậ nhất - ba ngã rẽ của ba đường dẫn chính - và từ đây hình thành toàn bộ xương sườn và phần giữa của cột sống. Đằng sau rốn là một nút thắt nữa và xung quanh nó mọc lên phần dưới của cột sống. Ở dưới cùng của cột sống là một nút thắt khác, và nút thắt cuối cùng nằm giữa hai chân. Hai nút thắt này tạo ra một trong những xương lớn nhất trong cơ thể, xương chậu. Toàn bộ bộ xương - toàn bộ bộ xương bé nhỏ của bé Ru, con trai tôi - hình thành xung quanh các luân xa của nó trong suốt thời gian nó ở trong tử cung của tôi.”

“Thế thì có gì tậ chứ?” Tôi hỏi.

Jianmin nói hết tất cả. “Ông nghĩ mà xem. Những ý nghĩ tiêu cực thắt chặt các đường dẫn ngay từ trong tử cung. Những nút thắt trong các đường dẫn - những luân xa - tạo ra cơ thể hữu hình của chúng ta, cơ thể mà chúng ta ở trong khi ra khỏi tử cung. Vào khoảnh khắc chúng ta rời khỏi tử cung, chúng ta bắt đầu chết. Bất kỳ ai có một cơ thể hữu hình

đều phải chết; con trai chúng tôi, Rusong, sẽ phải chết, chỉ đơn giản bởi nó đã được sinh ra.” Khi cậu nói, cậu nắm Rusong chặt hơn nữa, như để cố gắng bảo vệ đứa con khỏi một điều mà dường như không thể tránh khỏi.

“Do đó, ông có thể nói rằng,” Chuhua kết luận, “khiến mình trở thành bất tử là ham muốn của chúng tôi, và cũng là nỗi tức giận của chúng tôi.”

Chúng tôi im lặng thêm một lát, dạo bước xuyên qua một vệt nắng hiếm hoi giữa màu xám bất tận của đám sương mù đang dâng lên từ con sông phía bên phải chúng tôi.

“Giờ thì sao?” Jianmin hỏi. “Tất cả những điều này có liên quan gì đến câu hỏi của chúng tôi: Tình yêu thể xác giữa nam và nữ có bất kỳ ý nghĩa nào cao cả hơn không?”

“Nó có thể đảo ngược,” tôi nói đơn giản.

“Sao?” Chuhua hỏi.

“Quá trình kia có thể đảo ngược. Trong trạng thái nguyên sơ nhất - trạng thái thô, trước cả khi có đường dẫn bên trái và đường dẫn bên phải - chúng ta không có nút thắt nào cả. Chúng ta là những thiên thần, với cơ thể làm bằng ánh sáng, cùng nguồn năng lượng tinh khiết chảy đi chảy lại trong đường dẫn ở giữa.”

“Ông đang nói rằng chúng ta có thể quay trở lại trạng thái đó ư?” Jianmin thì thầm.

“Có thể, và phải như thế, mỗi người chúng ta. Câu hỏi duy nhất là liệu chúng ta có thể cởi những nút thắt đó, xóa đi những luân xa đó, làm tan chảy thịt và xương, khiến chúng trở lại thành ánh sáng như đáng ra chúng phải thế không.”

Tôi nhìn vào mặt Chuhua và tôi có thể thấy một chút sự căng thẳng ở đó. “Ô, đừng lo,” tôi cười. “Đứa con trai bé bỏng Rusong của các bạn sẽ không biến thành một cái bóng đèn đâu. Hình dạng cơ bản của cơ thể - đầu, tay, chân - vẫn giữ nguyên, chỉ là nó sẽ trở nên tinh tế, đẹp đẽ, không còn sự chết chóc, và đầy tình thương một cách hoàn hảo.”

“Làm thế nào để sự biến đổi đó diễn ra? Làm thế nào chúng ta cởi được những nút thắt?” Jianmin khẩn nài.

“Khá nhiều người biết câu trả lời rồi; trong những cuốn sách cổ, họ gọi nó là *Chi nang tab la tsworth bey*. Nó có nghĩa là Để cởi nút, hãy tiến hành từ bên trong, và tiến hành từ bên ngoài nữa.

Tiến hành từ bên trong gần như chính là những việc bạn có thể nghĩ đến: thiền, suy tư, và cầu nguyện - nhằm phát triển trí tuệ và tình yêu thương. Ở đây, một sự thay đổi ở người cưỡi ngựa sẽ thay đổi chính con ngựa: nếu các suy nghĩ của chúng ta nhẹ nhàng thì sẽ khiến những ngọn gió bên trong di chuyển một cách nhẹ nhàng, di chuyển đến nơi chúng ta muốn chúng đến, tức là vào đường dẫn ở giữa - tất cả đều là nhờ sự kết nối giữa luồng gió và những suy nghĩ của chúng ta.”

“Thế tiến hành từ bên ngoài thì sao?” Chuhua hỏi.

“Jianmin đã nói rồi đấy. Mục đích ban đầu của yoga cũng như của nhiều bài tập tương tự khác ở châu Á chỉ đơn giản là để khai mở những nút thắt và đưa tất cả những ngọn gió của chúng ta trở lại đường dẫn ở giữa thôi.

Ngoài ra còn có một cách nữa, cực kỳ mạnh mẽ, cực kỳ sâu sắc, có thể dịch chuyển prana này...”

Chuhua có thể nhìn ra ngay. “Sự gần gũi thể xác giữa tôi và Jianmin, phải vậy không? Ý tôi là, trong những khoảnh khắc đó, gần như đường dẫn ở giữa của chúng tôi được kết nối với nhau, cứ như thể chúng trở thành một đường dẫn vậy.”

Jianmin gật đầu. “Tất nhiên có sự giải phóng mãnh liệt một nguồn năng lượng rất mạnh mẽ, được đẩy xuyên qua cơ thể.”

Đến lượt tôi gật đầu. “Đúng thế - trong những điều kiện hợp lý, sự hợp nhất về thể xác giữa hai bạn có thể trở thành một điều rất cao cả, thậm chí trở thành một hành động sáng tạo còn cao cả hơn nữa. Nó có thể giúp bạn dịch chuyển toàn bộ prana vào giữa; nó có thể giúp bạn trở thành một thiên thần ánh sáng, với một cơ thể có khả năng cùng một

lúc xuất hiện trong nhiều thế giới và giúp vô số người thoát ra khỏi nỗi đau của họ.”

Khuôn mặt của Chuhua ánh lên vẻ chắc chắn. “Ý tôi là, tôi nghĩ đây là điều mà tất cả chúng ta đều cảm thấy ở đâu đó bên trong về sự gắn gũi thể xác giữa hai con người: theo một cách nào đó, nó có thể là một việc vô cùng thiêng liêng, mang lại sự sống, một sự sống cao cả hơn...” Những lời nói của cô ấy khiến cả ba chúng tôi cùng chìm vào im lặng và nhìn ra ngoài con sông.

Khá lâu sau, Jianmin phá vỡ cơn mộng tưởng. “Nhưng ý ông là gì khi ông nói ‘trong những điều kiện hợp lý?’ Tôi cho rằng những điều kiện này chính là thứ mang lại sự khác biệt cho tình dục, giữa việc là một khoái lạc thấp kém và việc là một hành động sáng tạo cao cả hơn.”

“Tôi nghĩ là bạn nói đúng đấy,” tôi đồng ý, “và đó cũng chính là cách nó được miêu tả trong các cuốn kinh cổ. Tất cả đều có liên quan đến ý tưởng về sự tương tác giữa các ý nghĩ của chúng ta với những ngọn gió bên trong của chúng ta hay prana. Nếu prana chảy êm đềm thì các ý nghĩ của chúng ta đều sẽ tốt đẹp, nhẹ nhàng, và đầy trí tuệ. Và nếu chúng ta muốn dịch chuyển loại prana có khả năng đưa chúng ta trở lại thành ánh sáng thì chúng ta có thể làm thế bằng cách xử lý các ý nghĩ của mình.

Khi đó, sự kết hợp sẽ là điều chúng ta đang tìm kiếm: sử dụng sự gắn gũi thể xác để dịch chuyển những ngọn gió, đồng thời phát triển những loại ý nghĩ cao cả có khả năng dịch chuyển chúng đến đúng nơi, tức là vào giữa.”

“Thế những ý nghĩ đó là gì?” Chuhua hỏi.

“Chỉ là những điều bạn sẽ nghĩ đến thôi,” tôi trả lời. “Ý tôi là, đầu tiên và trên hết là cảm giác yêu thương và tôn trọng giữa bạn và chồng. Đó là thứ mà ai cũng có thể nhìn ra khi trải đời. Sự gắn gũi thể xác giữa hai người mà không thực sự quan tâm lo lắng cho hạnh phúc của nhau sẽ chỉ trở thành một cuộc đấu vật mà thôi, người này đòi hỏi ở người kia

những xúc chạm cơ thể chỉ để thỏa mãn nhu cầu của bản thân.

Cảm xúc sâu sắc nhất trong tất cả các cảm xúc của con người đơn giản chỉ là quan tâm xem liệu người khác có hạnh phúc hay không. Vì vậy, những người bạn đời lý tưởng - những người bạn đời có khả năng biến sự gần gũi thể xác thành hành động sáng tạo cao cả nhất - là những người thực sự yêu thương nhau. Họ là tri kỷ của nhau, họ là người yêu trọn đời của nhau, họ luôn thuộc về nhau; người này được trời định cho người kia. Họ đã dành một phần lớn cuộc đời để phục vụ nhau, tìm hiểu nhau, tôn trọng và yêu thương nhau. Thậm chí ngay từ trước khi diễn ra hành động gần gũi thể xác, họ đã gắn chặt với nhau thành một rỗi. Không có cái gì rời rạc cả; cứ như thể họ đã luôn là một, từ rất lâu trước khi họ sinh ra - và có lẽ là như thế thật."

Lại một khoảnh khắc im lặng đáng yêu, nhìn ra con sông nữa diễn ra. Ngay cả Rusong cũng đang nhìn dăm dăm ra ngoài một cách yên lặng.


"Nên có một cảm giác về mục đích," tôi nói thêm. "Một ý định, một ý định thần thánh mà bản thân nó mang những ngọn gió đến bến đỗ tối hậu của chúng ở sâu bên trong trái tim." Tôi gật đầu với Ru. "Nó đưa chúng ta quay trở lại với ý tưởng thay đổi thế giới bằng cách làm gương. Nếu một người trong chúng ta có thể thực hiện thành công điều mà tưởng chừng như bất khả thi thì những đứa con của chúng ta sẽ biết rằng nó là khả thi và nó sẽ cứu cả chúng nữa. Mục đích của sự hợp nhất phải là một sự hợp nhất lớn hơn: chúng ta cần làm điều đó vì thế giới, vì những đứa trẻ trên thế giới."

"Còn gì khác nữa không?" Jianmin hỏi.

"Tôi nghĩ chỉ cần hiểu rằng *tại sao* điều bất khả thi lại khả thi là được. Suy cho cùng thì cơ thể của chúng ta cũng chẳng khác gì cái bút. Thứ mà người này thấy là đồ chơi của một con chó thì người khác lại thấy là một dụng cụ để viết; thứ mà dường như luôn là một cuộn dây sinh tử cũng có thể được trải nghiệm không khác gì một cơ thể làm bằng ánh sáng. Tất cả đều phụ thuộc vào các hạt giống của chúng ta."

Rusong có một thói quen tuyệt vời là thỉnh thoảng lại thốt ra một tiếng “Oooa” nhỏ đầy vui mừng vì những lý do mà chỉ cậu bé mới biết. Và tất nhiên cậu bé chọn khoảnh khắc này.

## CÂU HỎI 98

 hình thoảng khi liếc nhìn người bạn đời của mình, tôi có một cảm giác rất đặc trưng là người đó giống như một thiên thần được gửi đến tôi để dẫn đường cho tôi. Ông nghĩ sao về việc này?

Chúng ta đang đi dần về phía cuối cuốn sách và tôi biết có thể bạn đã chán ngán với việc tôi cứ nhai đi nhai lại về các hạt giống và cái bút hết lần này đến lần khác. Nhưng thực sự là chẳng còn gì khác để nói cả. Mọi thứ đều phụ thuộc vào chính ý tưởng đó. Có lần đức Phật đã nói rằng bất cứ lúc nào ngài nói về một thứ gì khác ngoài các hạt giống và cái bút thì tức là ngài đang không thực sự nói điều ngài muốn nói. Và tôi thực sự cũng tin như vậy.

Được rồi, Tom và Kaia không hẳn là một cặp đôi bình thường. Ý tôi là, họ đã kết hôn được gần mười năm và họ nói rằng họ chưa từng cãi vã với nhau. Dù có thể là thế đi nữa thì câu trả lời vẫn vậy. Tôi lấy ra một cái bút và ve vẩy trước mặt Kaia.

“Tom phải hay không phải là một thiên thần được gửi đến để dẫn đường cho bạn?”

Kaia cười. “Được rồi, được rồi, tôi biết rồi. Tôi có thể thấy anh ấy là một cái bút hoặc tôi có thể thấy anh ấy là một món đồ chơi.”

Tôi trở nên nghiêm túc. “Đúng thế - bạn có thể thấy cậu ấy cũng chỉ như một chàng trai bình thường mà bạn ngồi cạnh trên máy bay vào một hôm nào đó, hoặc bạn có thể thấy cậu ấy là một thiên thần mà có thể vừa mới rơi từ trên cao vào trong máy bay, và cả hai đều đúng; cả hai đều là thật. Nhưng cho phép tôi hỏi bạn nhé: *Cái nào thì thú vị hơn?*”

“Thiên thần!” Tom và Kaia thốt lên đồng thanh, như họ vẫn thường làm vậy.

“Thế hạt giống là gì?” Tom hỏi. “Làm thế nào tôi có thể thấy cô ấy như vậy trong mọi lúc chứ không chỉ là khi liếc nhìn vào những khoảnh khắc ngẫu nhiên?”



Chúng ta đã nói về điều này ở câu hỏi 9; nhưng chúng ta hãy tiếp cận nó theo một cách khác vì đây là một nơi tuyệt đẹp.

“Những người Tây Tạng có một bài tập tên là *Takpay Nelnjor*” tôi bắt đầu. “Yoga Tạo ra và Tin tưởng. Nó có nghĩa là nếu chúng ta muốn đến một nơi mà ở đó, chúng ta có thể tự nhiên nhìn thế giới theo một cách đặc biệt, thì chúng ta có thể gieo các hạt giống bằng cách cố tình nhìn thế giới theo cách đó.”

“Phải làm như thế nào?”

Chúng ta đã đề cập đến điều này ở câu hỏi 20, và có thể bạn sẽ muốn quay trở lại để đọc lại phần đó. Còn với Tom thì tôi nói, “Ý tôi là, bạn hãy bắt đầu từ khoảnh khắc lần đầu tiên bạn gặp Kaia trên máy bay và xem xét toàn bộ khoảng thời gian hai bạn ở bên nhau cho đến hiện tại. Hãy cố tình chọn ra những khoảnh khắc nhất định mà bạn coi là đặc biệt và cố gắng nhìn chúng như vậy. Việc này sẽ gieo các hạt giống để chúng *trở thành* như vậy trong thực tế.”

“À, khoảnh khắc đầu tiên đúng là ở trên máy bay khi cô ấy được xếp cho ghế ngồi cạnh tôi.”

“Được xếp cho ư? Hay là đã được sắp đặt? Tôi sẽ gọi đây là *Trung tâm Tuyển dụng*. ”

“Nghĩa là sao?”

“Nghĩa là bạn có thể *tạo ra* ảo tưởng rằng có những thiên thần âm thầm trà trộn trong toàn bộ dân số và *tin tưởng* vào nó. Tất nhiên, Kaia là một trong số họ; nhưng nhân viên bán vé của hãng hàng không cũng vậy - cô ấy được Trung tâm Tuyển dụng Thiên thần giao việc vào đúng ngày hôm đó tại đúng quầy bán vé đó để hai bạn có thể gặp nhau.


Kaia tiến vào, nháy mắt với cô ấy (các thiên thần không cần nói nhiều) và hát đầu về phía bạn đang đứng đợi ở một hàng khác. Nhân viên bán vé thiên thần gật đầu và tiến hành trên máy tính một loại phép thuật nào đó của thiên thần để bảo đảm rằng ghế ngồi của Kaia và bạn ở cạnh nhau.”

Các thiên thần luôn âm thầm

“Nhưng thế thì hơi phóng đại, ông không nghĩ vậy sao?” Tom liếc nhìn Kaia. “Ý tôi là, các thiên thần tiến hành một âm mưu lớn đối với tôi và toàn bộ cuộc sống của tôi, chỉ để... gì nào? Giúp tôi khai sáng ư? Khiến tôi hạnh phúc trọn vẹn ư? Bảo đảm rằng tôi sẽ cứu thế giới ư?”

Một sự im lặng chết người.

## CÂU HỎI 99

 *Tôi thấy toàn bộ cái ý tưởng này khá hấp dẫn: Mọi thứ từng xảy đến với tôi cũng như mọi người mà tôi gặp thực ra đều đến từ các hạt giống mà tôi đã gieo trong tâm trí mình bằng cách đối xử tốt hoặc xấu với người khác. Nhưng chồng tôi không thấy nó có lý chút nào và do đó tôi cảm thấy có một khoảng cách được tạo ra giữa hai chúng tôi. Tôi phải gieo hạt giống nghiệp gì để thấy chồng mình hiểu được ý tưởng rằng các hạt giống nghiệp chính là thứ chi phối cuộc sống?*

Chúng ta sống trong một thế giới mà mọi người không thực sự tin rằng các hạt giống đang chi phối cuộc sống: con người và thế giới xung quanh chúng ta thực sự được tạo ra từ cách đối xử của chúng ta với những người khác. Chúng ta nói về việc phải tốt đẹp và tất cả chúng ta đều thực sự cố gắng để tốt đẹp nhưng chúng ta lại không hoàn toàn tin rằng những người khiến chúng ta khó chịu ở công ty thực sự được tạo ra từ việc chúng ta thỉnh thoảng lại la mắng những đứa con của mình.

“Về cơ bản thì,” tôi nói với Elena, “bạn không chỉ đang hỏi cách gieo một hạt giống để thấy chồng mình thử điều khiển cuộc sống bằng các hạt giống đầu. Ý tôi là, cũng có thể là tất cả mọi người mà. Nói cách khác, cần loại hạt giống gì để thấy tất cả mọi người trên khắp hành tinh sống theo một nguyên tắc duy nhất: Mọi thứ xảy đến trong cuộc đời tôi đều đến trực tiếp từ việc tôi chăm sóc người khác tốt đến thế nào.”

Elena và tôi gần như đang phải hét lên vì chúng tôi đang ngồi ở hai bên lối đi trên một chiếc xe buýt ồn ào của Nga đang di chuyển lên bờ biển vịnh Neva, nằm ở phía Bắc Saint Petersburg. Ngồi cạnh Elena là đồng nghiệp của cô ấy, Svetlana, người đang tập trung vào cuộc trò chuyện của chúng tôi theo cách mà tôi đoán là cô cũng đang gặp phải vấn đề tương tự ở nhà. Phía sau là rất nhiều các giảng viên đến từ Học viện Năng đoạn Kim cương của chúng tôi, mọi người đang đi đến tham gia một khóa tu về kinh doanh diễn ra ở vùng nông thôn, nơi có có

những cánh rừng tuyết đẹp nằm bên ngoài thành phố.

“Ý ông là,” cô nói bằng một chất giọng rất dễ thương của người Nga, “nếu tôi tìm ra được cách sống trong một thế giới mà hoàn toàn hoạt động dựa vào các hạt giống thì tôi sẽ tự động nhìn thấy Aleksandr hoạt động dựa vào các hạt giống.”

Tôi gật đầu. “Điều tôi muốn nói là, hãy nhớ lại hồi chúng ta còn là những đứa bé con. Tôi lớn lên ở Mỹ tại một bang tên là Arizona trong một thành phố tên là Phoenix. Tôi học trường tiểu học Maryland. Tôi cảm thấy trường tiểu học Maryland giống như là trung tâm của toàn thể vũ trụ vậy. Và tiếng chuông mà họ bật trên loa khi chúng tôi đi vào lớp để học tiết tiếp theo giống như là tiêu chuẩn của tất cả các tiếng chuông báo vào lớp trên khắp thế giới vậy.

Khi chúng ta lớn lên, dần dần chúng ta phát hiện ra có những loại tiếng chuông báo vào lớp khác; và những trường tiểu học khác - những bang khác và những quốc gia khác. Ý tôi là, ngay cả khi đang học tiếng Nga ở trường đại học, tôi vẫn nghĩ nước Nga ở rất xa và tôi sẽ không bao giờ có thể đến đó được. Nhưng giờ tôi ở đây, tại nước Nga, ngồi trên một chiếc xe buýt chứa đầy người Nga mà chẳng khác gì một gia đình.” Tôi giơ tay về phía những chiếc ghế còn lại nằm phía sau chúng tôi. Gia đình này cũng đang dần trở nên hơi om sòm - quá nhiều *ponchik*, những chiếc bánh ngọt của Nga, ăn cùng với nước cô-ca của Mỹ. A! Một sự kết hợp hoàn hảo của hai quốc gia.

“Vâng, thật là tốt...” Elena nói, rõ ràng đang cố đưa tôi trở lại với vấn đề mà cô gặp phải với chồng cô ấy.

“À, bạn thấy đấy, các thế giới đều giống hết nhau. Ý tôi là, có thể ngay lúc này, khi chúng ta ở đây - là những người trưởng thành - suy nghĩ của chúng ta cũng không khác nhiều so với đứa bé ở trường tiểu học Maryland. Làm sao đây có thể là thế giới duy nhất được? Làm sao mà có rất nhiều ngôi sao trên bầu trời, phải đến hàng tỷ tỷ, nhưng lại không có một trường tiểu học khác ở một nơi nào đó được? Họ có di chuyển theo

những tiếng chuông báo vào lớp giống như chúng ta không?”

“Tôi hiểu điều ông đang nói,” và tôi có thể cảm thấy trí tuệ của người Nga đang xuất hiện, thứ mà chúng tôi đã nhìn thấy ở những người khán giả của chúng tôi trên suốt cuộc hành trình. Nó cũng đáng yêu không kém gì chất giọng của họ. “Chắc chắn có những thế giới khác, và chắc chắn có những người di chuyển theo một nhịp điệu khác. Trong vô số thế giới chắc chắn có tồn tại,” cô nhìn lên bầu trời, “chắc chắn có những thế giới mà tư duy của họ đã tiến hóa đến ý tưởng này, ý tưởng rằng thế giới của chúng ta được tạo nên từ cách đối xử của chúng ta với những người khác.”

Svetlana xen vào. “Thế thì câu hỏi thu gọn lại thành, cần những hạt giống gì để thấy một thế giới đầy những người biết đủ để điều khiển cuộc sống của họ bằng các hạt giống? Và thế giới đó sẽ tự động bao gồm cả chồng của Elena và chồng tôi!”

“Đây là một câu hỏi nổi tiếng, và một câu trả lời nổi tiếng. Tất cả được tóm gọn lại trong... *zhivoyprimyer*. “Tôi ngồi một lát, cảm thấy khá sốc khi cụm từ tiếng Nga này đột nhiên nảy ra trong đầu tôi, một cách khá rõ ràng, bất chấp việc tôi đã không nghe đến nó trong hơn 30 năm, kể từ những tiết học như tra tấn mà tôi từng tham gia trong các lớp học tiếng Nga ở trường đại học.

“Một ví dụ sống,” Elena phiên dịch.

“Đó chính là hạt giống,” tôi gật đầu. “Hạt giống để thấy cả một thế giới đầy những người đối xử tốt với người khác vì họ biết rằng đó chính là hạt giống cho một cuộc sống hoàn hảo. Việc làm mà giúp gieo hạt giống để thấy Aleksandr điều khiển cuộc đời mình bằng các hạt giống chỉ đơn giản là bản thân bạn phải liên tục ghi nhớ rằng những hạt giống bạn gieo chính là thứ tạo nên thế giới của bạn. Vì khi đó bạn sẽ hành động dựa trên hiểu biết đó - bạn sẽ là một ví dụ sống về một người đạt được các mục tiêu trong cuộc đời bằng cách bảo đảm rất chắc rằng những người khác cũng đạt được các mục tiêu của họ.

Do đó, hãy nhận ra rằng chúng ta đang nói đến một bức tranh lớn hơn về cách bạn sống cuộc đời của bạn. Nó không chỉ là việc bạn đạt được sự độc lập tài chính cho riêng mình bằng cách giúp người khác đạt được sự độc lập tài chính của họ; nó không chỉ là việc bạn duy trì một mối quan hệ tuyệt vời với chồng mình bằng cách quan tâm đến nhu cầu của những người không có ai bầu bạn.

Có những hạt giống nhất định mà bạn cần phải gieo để có được những thứ nhất định mà bạn mong muốn trong cuộc đời. Ở một phạm vi lớn hơn thì mấu chốt là *bạn giải quyết tất cả mọi việc* bằng cách xác định những hạt giống mình cần và gieo chúng ra. Không còn nữa những nỗ lực vụng về để kiểm soát thế giới bên ngoài: Nếu tôi tìm kiếm một người bạn đời, tôi lên mạng hay đến câu lạc bộ đêm? Cái nào đẹp hơn, son đỏ hay son hồng?

Đơn giản là bạn không còn phải nghĩ như thế nữa. Dù bạn muốn gì, lớn hay nhỏ - tháng này giảm 2 kg hay chấm dứt chiến tranh trên thế giới - thì bạn đều giải quyết từ bên trong bằng cách gieo các hạt giống bên trong bản thân bạn. Sau đó, bên ngoài sẽ tự động thay đổi theo.

Mọi người sẽ nhìn thấy bạn hành động theo cách này, một cách hoàn toàn khác; có thể họ hiểu các nguyên lý nằm đằng sau những hành động của bạn nhưng chuyện dễ xảy ra hơn là họ chỉ *cảm nhận* được cách hành động của bạn, sức mạnh của một ví dụ sống. Rồi sau đó họ sẽ học theo và nó lan rộng ra.

Phần thưởng là bạn sẽ thấy Aleksandr bắt đầu sử dụng các hạt giống khi bản thân bạn đang sử dụng chúng cho mọi việc trong cuộc đời bạn.”

Người lái xe đột nhiên tạt vào lề và chỉ sang bên trái; vịnh Phần Lan lấp đầy đường chân trời và có một bãi biển nhỏ. Tất cả chúng tôi đều đổ ra để được chạm vào nước và rồi chạy ngay trở lại xe buýt, vừa cười lớn vừa lạnh cóng.

Hãy giúp người khác bằng cách trở thành một ví dụ sống của hạnh phúc

## CÂU HỎI 100

*Làm thế nào chúng tôi có thể sử dụng mối quan hệ của mình để giúp thế giới?*

Tôi đã dành một phần lớn cuộc đời mình để đi dạy về những điều mang tính tinh thần trên khắp thế giới bởi vì tôi yêu chúng và chúng khiến tôi rất hạnh phúc. Tuy nhiên, tôi vẫn mất một thời gian dài mới nhận ra được thứ mà mọi người thực sự muốn. Gần như có thể thu gọn nó lại thành bốn điều khác nhau.

Đầu tiên, chúng ta muốn được thoải mái về vật chất - đối với tôi, điều này có nghĩa là sự độc lập tài chính. Tôi thích gọi nó là “ô-xy tiền.” Tôi không nghĩ rằng phần lớn chúng ta là những người tham lam: rằng chúng ta muốn sống trong một căn biệt thự, sở hữu mười hai chiếc xe hơi đắt tiền và đội những chiếc mũ làm bằng vàng. Nhưng chúng ta muốn *có đủ tiền đến mức chúng ta không còn phải nghĩ về tiền nữa.*

Khi bạn quyết định đi xem phim, bạn không phải gọi cho rạp phim trước giờ chiếu để bảo đảm rằng có đủ ô-xy trong phòng dành cho tất cả mọi người đến xem. Bạn chỉ mặc định rằng không khí sẽ ở đó; nó luôn luôn ở đó, tại bất kỳ nơi nào chúng ta đến. Tiền cũng nên như vậy, đối với tất cả chúng ta. Tất cả chúng ta nên có đủ, và bất kỳ lúc nào nó cũng nên chảy vào một cách êm đềm để chúng ta có thể làm tất cả những việc mà chúng ta muốn làm với cuộc đời mình mà không phải lo lắng về số dư thẻ tín dụng hay những thứ tương tự.

Vậy thì ô-xy tiền là mục tiêu #1. Chẳng hạn, bạn không thể thiền nếu bạn không có một nơi tương đối thoải mái để thiền.

Tôi từng một lần thử thiền trong một hang động tại một nơi được gọi là hẻm núi Sycamore ở Arizona; nhưng tôi đã bị đuổi ra ngoài bởi lũ nhện và một loài rắn đuôi chuông cực độc. Để có một nơi tương đối thoải mái và an toàn để thiền thì sẽ mất tiền, không nhiều nhưng một chút.

Tuy vậy, bản thân tiền không làm bạn hạnh phúc: có rất nhiều người giàu có cực kỳ cô đơn. Vì vậy, một cách rất tự nhiên, tôi nghĩ rằng mục tiêu thứ hai mà phần lớn chúng ta đều có là tìm ra người bạn đời đặc biệt của mình, một người sẽ bầu bạn với chúng ta khi chúng ta trải qua từng ngày trong cuộc sống, một người cùng chúng ta lập nên một gia đình nếu chúng ta muốn. Chúng ta muốn tìm thấy họ, giữ họ, và yêu họ điên cuồng trong khoảng 20 đến 30 năm sau buổi hẹn đầu tiên.

Nhưng sự thoải mái của một căn nhà và sự bầu bạn của một người bạn đời sẽ không hoàn toàn dễ chịu nếu chúng ta không có năng lượng hay chúng ta có sức khỏe kém. Do đó, tôi nghĩ rằng mục tiêu #3 của phần lớn chúng ta là giữ được sự trẻ trung và khỏe mạnh để chúng ta có thể thực sự tận hưởng trọn vẹn cuộc sống của mình.

Cho đến hiện tại, bạn đã biết cách đạt được những mục tiêu này. Gieo các hạt giống, sử dụng Bốn Bước, đặc biệt là bước cuối cùng: Thiền Cà phê, vật lộn với tâm trí khi nằm xuống đi ngủ, ép nó nghĩ về tất cả những điều tốt đẹp mà bạn và những người khác đang làm, nhằm chăm bón cho các hạt giống tốt đẹp mà bất kỳ ai cũng có sẵn trong tâm trí mình.

Nhưng còn một mục tiêu nữa cần đạt tới, một nhu cầu có tính người hơn mà mỗi người chúng ta đều khao khát được lấp đầy. Đó là quan tâm đến những người khác: giúp tạo nên một thế giới mà không còn ai đau đớn, không còn ai buồn bã. Nhu cầu có một chỗ nương thân, khao khát được người khác chạm vào, và ham muốn trẻ mãi là những động lực mạnh mẽ trong trái tim của mọi con người; nhưng bên dưới đó, sâu bên trong tâm hồn, là một động lực mạnh hơn tất cả, đó là đem lại mỗi thứ đó, đem lại hạnh phúc, cho tất cả những sinh vật sống *khác*. Tất cả chúng ta đều muốn là một siêu anh hùng, tất cả chúng ta đều muốn là mẹ của mọi người khác.

Vậy làm thế nào chúng ta có thể sử dụng mối quan hệ của mình để cứu thế giới – để mang lại sự an toàn, thoải mái và hạnh phúc cho mọi



người khác trên thế giới? Làm thế nào chúng ta có thể thỏa mãn ham muốn sâu sắc nhất của chúng ta?

Trong hệ thống Năng đoạn Kim cương, chúng ta thỏa mãn các nhu cầu của mình bằng cách gieo các hạt giống và cách duy nhất để gieo các hạt giống là thỏa mãn nhu cầu của những người khác. Khi chúng ta làm việc cho người khác là chúng ta đang làm việc cho chính mình; và cách duy nhất để làm việc cho chính mình là làm việc cho người khác. Đây không chỉ là hai mục tiêu chòng lên nhau; thực ra, chúng là một và ở sâu bên trong, chúng ta cảm nhận được điều này.

Vi vậy, nếu bạn muốn mối quan hệ của bạn giúp được cho thế giới thì tất cả những gì bạn phải làm là biến nó thành một mối quan hệ *thành công*. Điều tuyệt vời nhất mà cả hai bạn có thể làm cho thế giới là trở thành ví dụ sống; bởi vì suy cho cùng thì mọi người chẳng hề quan tâm đến những gì bạn nói đâu, họ chỉ nhìn những gì bạn làm thôi. Và nếu họ thấy rằng những điều bạn làm có tác dụng thì họ sẽ thử nó cho chính mình.

Cuối cùng thì trách nhiệm lớn nhất của bạn, cũng như cách tốt nhất để bạn có thể giúp cả thế giới, là thành công trong nhiệm vụ khó khăn nhất của toàn bộ cuộc đời một con người: Trở thành một người hạnh phúc, trở thành một cặp đôi hạnh phúc. Mọi người sẽ nhìn theo bạn, và nếu cái thứ hạt giống có tác dụng với bạn cũng như người bạn đời của bạn thì cả thế giới sẽ bắt chước bạn. Theo cách này, chúng ta thay đổi thế giới, giống như một con vi-rút máy tính lan ra rất nhanh, từ người này đến vô số người khác.

Công việc duy nhất của bạn, nếu bạn yêu thế giới này, là hạnh phúc. Và cách duy nhất để hạnh phúc là gieo các hạt giống.

**Công việc duy nhất của bạn, nếu bạn yêu thế giới này, là hạnh phúc!**