

NÓI VỚI CHÍNH MÌNH

Hãy để mỗi ngày mới là một sự bắt đầu, với tất cả nhiệt tâm và tỉnh thức. Cái đã qua nào, cái chưa đến nào cũng không đáng để bỏ đi dù chỉ một chút nhiệt tâm và tỉnh thức của hiện tại. Hãy đón nhận tất cả trong tâm thế chủ động, dù nỗi buồn hay niềm vui, dù thành công hay vấp ngã, dù khen, dù chê, dù được, dù mất...mọi thứ đều nhẹ nhàng cả thôi, sẽ không có gì để có thể nói là không thể chấp nhận được trong cuộc đời này.

Nếu không muốn bị hao tổn tinh thần thì đừng để tâm nhiều tới những tế toái, muộn phiền hằng ngày trong cuộc sống. Những ghanh ghét, nhỏ nhen; những trái tai, chướng mắt ...mà mình tưởng sẽ chẳng là gì kia sẽ như cây đại thụ luôn tự hào không tróc gãy vì bão giông mà rốt cùng khô chết chỉ vì những con sâu bé nhỏ nhấm đục lõi cây. Những... vô số thứ rất nhỏ, gây chút muộn phiền cho mình trong cuộc đời này cũng như vậy, cẩn thận đừng để nó len lõi vào tâm.

Sẽ có lúc mình phải đối mặt với những chọn lựa, có thể là chọn lựa giữa những thứ mình đang có trong tầm tay, mà cũng có thể là giữa những cái mình đang có với một hứa hẹn nào đó... Chọn lựa nào rồi cũng phải có "hy sinh", đừng làm kẻ tham lam muốn ôm trọn tất cả. Có khi mình phải tiêng tiếc một cái gì đó không được nằm trong sự chọn lựa của mình, hay mình không có quyền được chọn thêm nó. Cuộc sống là thế đó, một sự bất toàn mâu nhiệm chia đều cho tất cả mọi người. Phải cảm ơn sự bắt buộc chọn lựa, sự không trọn vẹn của cuộc sống đã cho chúng ta cái cảm nhận rằng khoảng đời phía trước, con đường phía trước là không vô nghĩa, bởi nơi đó hứa hẹn biết bao điều mình ước mong, và ít ra, nó là một chọn lựa của chính mình.

Cái quý giá nhất của đời sống con người là sự khoáng đạt và an bình của tâm hồn. Thật trống rỗng biết bao nếu mọi cố gắng của mình chỉ là sự chịu đựng để nhằm vào một tham vọng nào đó. Đã biết chết không đem theo được thứ gì mà cứ phải sống không vui vì những lợi, danh phù phiếm thì có đáng không? Giả như có, lại có niềm vui thì cũng nên có. Nhưng vì có, vì muốn có, hay vì người khác muốn mình có chút lợi, chút danh như họ nghĩ là tốt cho mình mà phải sống trong ghanh ghét, trong muộn phiền..., thì thà vứt bỏ tất cả, như thế sẽ tốt hơn chẳng? Sống không vui, mọi thứ đâu có cũng bằng không, chịu đựng để làm

gì. Đừng tỏ ra cao cả rằng mình chỉ vì ai đó, cũng đừng tự cho mình quan trọng hơn người khác trong sự sống còn của số đông nào đó để rồi tự chuốc lấy khổ đau.

Thực ra thì không ai thương mình hơn chính mình nên tự mình trước phải thương lấy mình không có gì để nói là ích kỷ cả. Có lý nào lại nhân danh người khác để cố chịu khó với những thứ làm mình phiền muộn? Người khác muốn mình làm hay mình làm vì người khác, tất cả chẳng qua chỉ là những cái cớ để mình "danh chính ngôn thuận" mà theo danh, theo lợi thôi. Vậy nên, cái nội lực của mỗi người thể hiện nơi chỗ phải giữ cho được cái yên bình trong sâu thẳm lòng mình, phải không để cho bất kỳ ai, bất kỳ điều gì, với bất cứ lý do nào có thể làm xao động được cái góc bình yên đó của tâm hồn. Nào có gì trên đời này đáng để phải trả giá bằng niềm vui cuộc sống đâu!

Lắm lúc mình cứ luôn miệt than phiền lỗi lầm của người khác, cũng lắm lúc mình to tiếng tranh cãi đúng, sai về những chuyện chẳng đi tới đâu, rồi cũng lắm lúc mình lặng im đầy thách thức và khinh bạc khi có ai đó đụng chạm đến mình mà mình chẳng muốn..., con người mà. Cứ phải có ai đó để tâm sự, phải có ai đó để sẻ chia, phải có ai đó để tâm bốt lẫn nhau, thậm chí, phải có một thứ gì đó, một ai đó để mà lo lắng, để mà giận hờn, để mà cãi vả hay đổ lỗi nữa..., vậy nên cuộc đời này mới nảy sinh ra muôn thứ nhiễu phiền.

Hãy bình tâm mà âu lo cho chính mình đi. Mình chẳng phải là chân lý, cũng chẳng phải là nguồn sáng thì đâu cần phải phán xét đến lỗi phải của ai khác, ngoài mình! Nếu mỗi người đều chẳng tự thấy mình thì dẫu ai có cho là thấy, là hiểu người khác, liệu sẽ thay đổi được gì?

Rất có thể không có ai trên thế gian này hiểu mình (đôi khi cả chính mình nữa), nhưng nhất thiết, mỗi ngày mình phải dành vài thời khắc để thành thật với bản thân: thành thật thấy lỗi, thành thật sẻ chia và thành thật hứa hẹn...



LÒNG THẮNG THƠI.

Em thương mến!

Trên đường tu có lúc em đi ngang qua một cơn đau, niềm khổ. Đó là chuyện rất bình thường. Nó là thử thách như hầm hố, như chông gai trên một con đường. Thử thách này có thể đến từ bên trong tâm hoặc từ ngoại cảnh. Thử thách là cơ hội cho em lớn lên như sau cơn bạo bệnh em cảm thấy mạnh khỏe hơn. Nếu em biết cách trị liệu. Em hãy trở về với em, về với hiện tại. Em thở cho sâu, cho khỏe. Em bước đi cho thanh thản, nhẹ nhàng. Em ngồi thật yên, buông thả toàn thân, làm lắng đọng tâm tư. Đây là sự thực tập ôm lấy niềm đau. Khi căn nhà bị cháy, việc đầu tiên là phải dập tắt ngọn lửa. Chứ ai dại gì mà chạy ra ngoài để đi tìm người đốt nhà, bởi vì như thế thì ngọn lửa sẽ thiêu rụi cả căn nhà. Khi đối diện một cơn đau buồn, em hãy trở về chăm sóc cho nó. Hãy thở để làm lắng dịu cảm xúc trong lòng. Từ đó, em mới có đủ **sự bình tĩnh và thanh thoi mà nhìn sâu vào lòng cơn đau**. Vua Nhân Tông có câu:

“... Miễn được lòng rồi .

chẳng còn phép khác

gìn tính sáng, tính mới hầu an...”

‘Rồi’ là rảnh rồi, là thanh thản. ‘Miễn được lòng rồi’ nghĩa là miễn được lòng thanh thoi thì không còn phương pháp nào cả. Em hãy có mặt cho bước chân, có mặt với hơi thở, có mặt cho sự sống. Có mặt cho tiếng suối, tức là em biết lắng nghe con suối hát. Có lẽ, bấy lâu nay em đã quên đi điều quan trọng ấy nên em thường vắng mặt đối với hơi thở, bước chân, tiếng gió, tiếng chim ca. Có mặt là có ý thức, có sự tiếp xúc, nên em có sự sống. Thiên nhiên mẫu nhiệm luôn chờ đợi em đó. Thiên nhiên có công năng nuôi dưỡng và trị liệu lạ thường. Chỉ cần có mặt với tiếng suối ca một vài phút thôi, cũng đủ cho em thấy khả năng trị liệu tuyệt vời của nó. Em thử thở để có mặt đi nhé. Khỏe lắm. Có mặt là có thanh thoi mà vua gọi là ‘lòng rồi’.

Trước đây, Lang cũng đi qua những cơn đau dữ dội. Lang có một khối u buồn, hồn tủi và tuyệt vọng. Bởi thế, Lang đã ngồi yên bên suối để thờ. Lang đã đi chơi trong cánh rừng đan mọc trên đỉnh núi Madona, thành phố Santa Cruz, để có mặt cho thiên nhiên. Lang chơi với đá, với cây và với suối. Hồi đó, Lang không thể nào suy nghĩ được, bởi vì càng suy nghĩ Lang càng thấy trách móc, buồn tủi và giận hờn. Mầu nhiệm thay! Hơi thờ và bước chân giúp cơn buồn đau tan biến hồi nào mà Lang cũng không hay. Lang tin vào sự có mặt, vào sự trị liệu của thiên nhiên ghê lắm. Đây chỉ mới là bước đầu của sự thực tập. Thiền học gọi nó là ‘thiền chỉ’, tức là dừng lại, lắng lại niềm đau.

Cố nhiên, em không nên chỉ nương tựa vào khả năng trị liệu của thiên nhiên, mà . Đây là phép quán chiếu, tức là nhìn sâu vào lòng thực tại. Khổ đau là một thực tại. Khổ đau là sự thật cao quý. Nó là vị đạo sư đưa em vào con đường giải thoát. Muốn nhìn sâu vào nỗi khổ, em hãy thấp lên ánh sáng của chánh niệm, chánh định và trí tuệ. Quán chiếu không phải là suy nghĩ, so đo, tính toán, mà chiếu ánh sáng vào trong lòng của khổ đau, nhận diện mặt mũi của nó, thấy được nguyên nhân xa của nó.

‘Gìn tính sáng’ là giữ tâm cho sáng suốt, tức là giữ gìn ánh sáng của chánh niệm, chánh định và trí tuệ. **Chánh niệm là có mặt, là sáng suốt. Chánh định là chiếu soi. Trí tuệ là cái thấy rõ ràng.** Nhìn bông hoa, em thấy rõ bông hoa. Em đâu có cần suy nghĩ gì về bông hoa. Đó là tính sáng, là cái tâm trong suốt, hồn nhiên và vô tư mà ai cũng có. Thường thường, tâm ưa vẽ vời, tạo tác, vọng động nên em mất đi tính sáng. Tính sáng này giúp cho em có mặt thật sự với trời xanh, mây trắng hoặc niềm đau. Có mặt là công dụng của tính sáng, nên em khả năng đi vào kho tàng bí mật của sự sống. Em biến thành nắng. Em là cơn mưa. Em trở thành một với không khí. Em là áng mây bay. Nghĩa là em biết chơi và chịu chơi với sự sống.

Nhìn nỗi buồn, em thấy rõ nỗi buồn. Nỗi buồn này có thể đã có mặt từ thời thơ ấu. Em đã hơn một lần buồn bực với mẹ, buồn bực với chị, buồn giận về bạn bè... Có thể, nó là nỗi buồn của mẹ, bởi vì mẹ cũng thường hay buồn bực, than trách về nhiều người. Như thế, mỗi buồn này với sự chị chỉ là sự biểu hiện của những nỗi buồn trong quá khứ. Em có thấy hay không? Em bắt đầu nhìn rõ nguyên nhân của nỗi buồn rồi đó. Em nhìn rõ mặt mũi của nó từ trong tâm. Em nhận diện được hạt giống buồn giận. Thế thì, không có lý do gì để em tiếp tục trách móc và buồn giận sự chị nữa. Có thể sự chị có phần nào vụng về và thiếu sót trong

cách nói năng, đã tạo ra nỗi đau này cho em. Nhưng, em đã thấy rõ ngọn nguồn của cơn đau rồi, thì em càng cảm thấy xót thương cho sự chị nhiều hơn. Có phải vậy không em? Sự thật là nhờ sự chị, nên em thấy rõ về em. Đó là cái thấy của trí tuệ. Nó có công năng dập tắt phiền não và chuyển hóa niềm đau.

Em hãy để cho thời gian thương yêu em. Cái gì rồi cũng sẽ đi qua. Chuyện đau còn đó. Nỗi buồn nào rồi cũng vui đi. Khổ đau nào rồi cũng được trị liệu. Em hãy vui như mọi ngày. Vì, em vẫn còn trong sáng. Tình thương và niềm tin yêu vẫn còn nguyên vẹn. Tình thương em dù chứa đầy thử thách, nhưng nó vẫn đẹp như ngày nào. **Tu là tập thương có nghệ thuật hơn, sáng đẹp hơn, thanh thoát hơn...**

Hãy bảo trọng. Tạm biệt em nhé.



EM KHÔNG THỂ GIẾT CHẾT TÌNH THƯƠNG

Tình thương vô thường tức là thay đổi như bao nhiêu hiện tượng khác trong sự sống. Tình thương ban đầu có thể rất là nồng nàn, đam mê và mãnh liệt, nhưng qua năm tháng tình thương trở nên bình thường, nhạt nhẽo, có khi vô vị nữa là khác. Tâm con người có nhiều mặt nên tình thương cũng có nhiều mặt. Bởi thế tình thương không phải là sở thích, cảm hứng mà là một nghệ thuật cần phải được tu luyện mỗi ngày. Tình thương chứa đựng toàn thể tâm tư và tình cảm, do đó ta có thể khám phá ra chất liệu lo âu, sợ hãi, ham muốn, chiếm hữu, cô đơn, độc tài trong tình thương và đồng thời cũng tiếp xúc được với chất liệu lý tưởng, nét đẹp, nghệ thuật, hy sinh, xót thương, người thương, tình mẹ, tình chị... trong tình thương. Chính vì thế tình thương là cửa ngõ đưa ta vào chân tướng của sự sống đích thực.

Ta không thể nào lớn lên được nếu ta không học hỏi về thương yêu. Ai cũng có nhu yếu thương yêu và được thương yêu. Nếu không hiểu rõ bản chất chân thật của tình thương; ta sẽ thương theo hướng đam mê, độc tài, chiếm hữu, đưa tới biết bao nhiêu khổ đau cho bản thân và người thương. Ta có thật sự thương người ấy hay không? Tình thương của ta chứa đựng rất ít chất liệu thương yêu đích thực mà hầu hết chỉ là sự đam mê, ham muốn, cô đơn, chiếm

hữu. Ta thương người đó bởi vì người đó có dáng dấp của một người thương trong quá khứ. Ta thương người ấy bởi vì người ấy có nét đẹp trong sáng, hồn nhiên mà ta đã đánh mất hoặc thiếu thốn. Ta thương người ấy bởi vì ta quá khát khao tình yêu của bố. Bố đã tạo ra nhiều cảm giác sung sướng, nhớ nhung và quyến luyến nên bây giờ hễ gặp người con trai nào ta cũng bị hút vào năng lượng vương vấn ấy. Do đó tình thương của ta là sự thiếu thốn một hình ảnh, một nhu yếu tình cảm mà ta đã có trong quá khứ. Ta chạy ra để bám víu hết đối tượng này rồi qua đối tượng khác. Ta thật sự không phải thương yêu người hiện tại mà chỉ muốn chiếm hữu để khóa lấp sự trống trải và khát khao của ta mà thôi.

Ta không chấp nhận tình thương như thế. Ta rút về trong vỏ sò cô độc bởi tình thương đã để lại quá nhiều thương tích. Ta không thể nhớ nhớ thương thương từ đối tượng này tới đối tượng khác nên ta cố tình muốn chạy trốn, đè nén hoặc giết chết thương yêu trong ta, nhưng càng sợ thương yêu ta lại càng khát khao thương yêu. Càng chạy trốn tình thương, càng giết chết tình thương, ta trở nên cằn cỗi, héo mòn và cô độc.

Là một người xuất gia, Lang muốn đóng lại một số cánh cửa trong tình thương để thực hiện cho được đời sống tịnh hạnh. Lang nghĩ rằng tình thương chỉ đem lại đau khổ, ràng buộc và chua cay nên trong thâm tâm Lang cố tình tránh né và chạy trốn tình thương. Thương mẹ, thương thầy, thương gia đình, thương huynh đệ thì được nhưng thương một người nữ thì không được. Thương một người nữ là vướng mắc, là đau khổ. Tình thương đó chỉ đem lại sự nhớ nhung, đam mê và bịn rịn nên Lang không dám có liên hệ với những người nữ trong đó có cả những sư em gái của Lang. Nhưng làm sao Lang có thể chạy trốn được những nhu yếu thương yêu và được thương yêu của mình. Lang đã được nuôi lớn bằng tình thương của mẹ, các chị, anh và các em. Sau khi đi tu, Lang lại được nuôi dưỡng bằng tình thương của Thầy, sư anh, các sư chị và các sư em. Chỉ vì sợ hãi sự đam mê, vương vấn và chiếm hữu, Lang đã cố tình tránh né và đàn áp tình thương trong Lang, do đó Lang đã tạo ra sự mâu thuẫn và bệnh hoạn trong thân tâm.

Giết chết tình thương là giết chết luôn sự sống của chính ta. Cho nên đi tu không phải là giết chết tình thương mà tu tập để thương yêu một cách sâu sắc, nhẹ nhàng và thanh thoát. ‘Diệt dục’ không phải là giết chết tình thương. Dục vọng, ham muốn, đam mê chỉ là một phần nhỏ trong tình thương mà thôi. Tình thương là toàn thể con người, là nhựa sống, là linh hồn, là tâm linh của ta.

Trước đây Lang có thương một sư em gái. Tình thương của Lang có nhiều chất liệu nhớ nhung, vương vấn và đam mê. Mỗi lần gặp nhau, hai đứa thường nhìn nhau. Tâm tư cứ hướng về sư em ấy, và Lang lại bắt gặp ánh mắt trù mền và nụ cười dễ thương của sư em. Mỗi khi xa nhau cả hai đứa đều nhớ nhung, quyến luyến nhau thật nhiều. Không biết vì sao mà Lang cảm thấy hạnh phúc mỗi khi nhớ tới nét mặt, nụ cười, đôi mắt của sư em. Tình thương này vừa có chất liệu hạnh phúc, sung sướng nhưng cũng có khổ đau và ràng buộc. Đôi khi, Lang cố tình xua đuổi hình ảnh sư em để tu tập cho yên ổn nhưng càng xua đuổi, sư em hiện về càng rõ. Lang muốn làm người tu đàng hoàng. Lang muốn xứng đáng với sự mong chờ và trông đợi của Thầy, mẹ, tăng thân và gia đình. Có lúc Lang nghĩ rằng: *Thôi! Ta chỉ nên thương các sư anh và sư em trai còn các sư em gái thì nên tránh. Tình thương gì mà mệt mỏi và mất năng lượng quá!* Nhưng sau khi thực tập nhận diện những tâm hành trong mấy năm trời, Lang bắt đầu hiểu rằng bao nhiêu khổ đau, phiền lụy đều phát xuất từ trong tâm. Tình thương vương mắc không phải là tội lỗi, xấu xa, đáng ghét, rắc rối, chua cay mà thật sự là con đường vương đạo để hiểu chính mình. Lang yêu say mê và vương mắc sư em là bởi vì cha mẹ, ông bà, tổ tiên của Lang đã từng yêu như thế. Lang thấy được sự tiếp nối trong tình thương. Nhờ đối diện với tình thương bằng hơi thở ý thức và bước chân thiền hành. Lang có khả năng ôm ấp, nhận diện và chuyển hóa chất liệu đam mê, vương mắc và đưa tình thương đi lên một cách đẹp đẽ, trong sáng và thiêng liêng. Lang thực tập như thế cho cha mẹ và ông bà. Hơn nữa, tình thương này cũng có chất liệu xót thương, tha thứ, bao dung, lý tưởng... Giết chết tình thương này Lang cũng giết chết những cái đẹp ấy trong Lang.

Hơi thở ý thức sẽ đưa ánh sáng chánh niệm vào để thanh lọc những chất liệu đam mê, ham muốn và chiếm hữu trong tình thương. Đó là lần đầu tiên tôi học để thương, cũng là lần đầu tiên tôi biết thương và chấp nhận gia tài tình cảm mà cha mẹ ông bà trao truyền lại.

Bây giờ, Lang vẫn thương sư em gái nhưng tình thương thật dễ chịu, nhẹ nhàng, trong sáng. Lang cảm nhận được sự che chở, bảo vệ và dịu dàng (tender) trong tình thương ấy. Lang thương sư em, nhưng Lang không còn nhớ nhung, xao xuyến và đam mê nữa. Mỗi khi nhìn sư em, Lang cảm thấy hạnh phúc, ấm áp và thanh thản. Nhờ biết thương sư em Lang có thể thương tất cả sư em gái và mọi người nữ khác trên thế gian này một cách hồn nhiên và

thanh thoát. Lang không còn cảm giác sợ hãi, vương vấn và hồi hộp như những năm trước nữa.

Sư cô Chân Tuệ Nghiêm là em ruột của Lang. Hai anh em chơi thân với nhau từ hồi còn bé nhỏ. Em thường ưa tham dự những trò chơi của tôi như câu cá, tắm sông, u mồi, đánh lon, đá banh, cào rác dương...Bạn Lang là những đứa con trai hàng xóm cạnh nhà, bởi thế em Lang không cảm thấy xa lạ gì với mấy thằng con trai ấy. Chúng đều xem Lang là anh hai, bởi vì chơi trò gì Lang cũng giỏi hơn tụi nó. Em Lang là con gái nên không thể chơi những trò mạnh bạo như u mồi, đá banh, đánh lon... nhưng em vẫn thường có mặt quanh quẩn bên Lang. Từ nhỏ đến lớn hai anh em thường gần gũi bên nhau. Lang thương em gái nhất nhà và em gái cũng rất thương Lang. Sau khi qua Mỹ hai anh em chỉ biết lo học. Lang bước vào lứa tuổi dậy thì, thiếu niên và xa nhà để đi vào đại học. Em Lang cũng như thế. Càng lớn lên hai anh em không còn chơi thân như tuổi thơ. Hơn nữa thế giới xa lạ và hiu quạnh ở xứ Mỹ không hợp với những trò chơi tuổi thơ như ở Việt Nam. Con sông không còn nữa, đồi dương liễu với bãi cát trắng không còn nữa...Tất cả những gì ở đây trở nên xa lạ nên anh em tôi cảm thấy hụt hẫng và thiếu thốn không khí quê hương tuổi thơ có con sông Phá Tam Giang và bãi biển Thuận An.

Thời đó ngoài giờ học, hai anh em chỉ biết xem những bộ phim hoạt họa để bớt mặc cảm cô đơn và buồn chán. Rồi mỗi đứa đi theo con đường học vấn, ước mơ và lý tưởng của mình. Lang vào đại học về ngành khoa học không gian. Hai năm sau, em Lang cũng vào đại học về ngành tâm lý học và giáo dục. Xã hội và nếp sống ở đây thật sự không hợp với tâm hồn của hai anh em vốn được lớn lên ở miền quê có dòng sông, bãi biển, rừng dương, đồng cỏ, cát trắng, tiếng gió, đường quê...Chúng tôi được nuôi dưỡng và lớn lên bằng những chất liệu hiền lành, trong sáng và thơ ngây của miền quê. Gia đình Lang là gia đình hiền lành nhất xóm. Mấy anh chị em đều được ba mẹ giáo dục theo nề nếp lễ, nghĩa, đức, hạnh của nhà Nho và lòng nhân từ, vị tha của nhà Phật. Ba Lang rất thương yêu người nghèo. Tính tình ba tuy nóng nảy nhưng biết điều hay lẽ phải và rất rộng lượng. Ba đã giúp biết bao nhiêu người nghèo khổ và nuôi cả chục đứa trẻ mồ côi cho đến ngày dựng vợ gả chồng như chính con ruột của mình. mẹ Lang cũng thế. Tính tình hoan hỷ, cần kiệm nhưng rất thương người nghèo khó. Mẹ nuôi không biết bao nhiêu đứa trẻ mồ côi. Lúc còn ở chùa Quang Nghiêm mẹ đã đi nhặt từng chiếc lon nhôm để dành dụm từng đồng gửi về giúp cho người nghèo. Nhờ

tình thương của mẹ, gia đình và nếp sống lành mạnh của tuổi thơ mà anh em Lang đã được xuất gia tu học với Sư Ông Làng Mai. Tuy ở Tây phương hơn mười năm nhưng cả hai anh em không bị nhiễm những chất liệu hư hỏng và xấu xa của xã hội này.

Sau khi đi tu hai anh em có cơ hội sống gần nhau như những ngày thơ ấu. Em Lang xuất gia sau Lang ba năm nhưng em đã từng ở trong chùa mấy năm về trước. Lang đối với em như một người bạn hơn là một người anh, chính vì thế hai anh em có thể tâm sự, chia sẻ với nhau rất thoải mái. Lang ít khi áp đảo ý kiến của mình lên em vì từ nhỏ Lang đã không làm như thế. Có lần, Lang dạy toán cho em mà em không hiểu nên Lang đã mắng em là ‘đồ ngu’. Chỉ lần đó là lần Lang đối xử không dễ thương với em và sau này đi tu, Lang đã sám hối lỗi lầm ấy với em. Tình thương anh em làm bằng tình bạn nên rất nhẹ nhàng, thanh thoát. Tuy vậy, Lang vẫn khám phá ra rằng tình thương ấy có chất liệu lo lắng và sợ hãi. Lo lắng cho em sẽ không có hạnh phúc, sợ hãi cho em sẽ gặp khó khăn, khổ đau. Chất liệu lo lắng này Lang tiếp nhận từ mẹ. Mẹ là người lo lắng nhất trên đời. Hai anh em Lang cảm nhận nỗi lo lắng của mẹ rất mạnh, có lúc cả hai đều cảm thấy ngộp thở và thường hay bực mình với mẹ. Nhưng bây giờ chúng tôi có thể chấp nhận sự lo lắng của mẹ bằng hơi thở và nụ cười bởi vì trong sự lo lắng ấy biểu lộ tình thương vô bờ bến. Lang đã nhận diện năng lượng lo lắng và sợ hãi trong Lang bởi vì nó làm Lang bất an mà cũng làm cho em không có không gian để sống. Có một điều quan trọng là nhờ biết tu nên Lang không bộc lộ năng lượng lo lắng ấy lên em nhưng nó luôn có mặt trong tâm.

Tình thương em gái đã có mặt từ thời thơ ấu vậy mà đợi đến khi xuất gia, Lang mới nhận ra được tính chất lo lắng, sợ hãi trong lòng. Lang nhận thấy thương là sự tu luyện. Tình thương làm bằng hơi thở ý thức, bước chân thiền hành, quán chiếu vào dòng sông cảm thọ, tâm tư để nhận rõ được tính chất của thương yêu. Sau khi chuyển hóa được lo lắng, Lang thấy tình thương cho em gái trở nên dễ chịu, khỏe khoắn và ngọt ngào. Lang để cho em là em. Em có không gian để sống sâu sắc, nhìn lại mình và đi qua những khó khăn chướng ngại trong lòng. Có lần Lang nói: Nếu em thương một thầy nào trên Xóm Thượng thì em cứ thương. Tình thương ấy sẽ giúp em hiểu rõ về em. Miễn là có hơi thở ý thức thì ta không sợ bất cứ một chuyện gì cả. Nhìn vào tình thương vương vấn ấy ta sẽ từ từ tháo gỡ được những chỗ kẹt như đăm mê, thiếu thốn, chiếm hữu... và từ đó ta mới biết thương. Hoa sen nở trên bùn nhơ, nước đọng mà không thể nở trên châu yêu, ngọc quý. Tình yêu trong sáng chỉ nở

trên tình yêu bị lụy, vướng mắc. Nhờ vậy, ta mới có khả năng thương được nhiều người hơn. Tình thương của hai anh em bây giờ rất thanh thoát bởi vì Lang hiểu được Lang và em cũng hiểu được chính em. Cả hai đã đi ngang qua những chặng đường khó khăn trong nội tâm và tình cảm nên càng hiểu nhau và chấp nhận cho nhau.

Tóm lại tình thương sẽ đẹp mãi khi ta biết thở, biết cười, biết lắng nghe, biết nhìn lại tâm ý và hiểu được đường đi nẻo về của tâm ý. Hiểu chính mình thì hiểu được người thương, và tình thương sẽ đi về hướng giải thoát và tự do.

Pháp Đăng