

Áp dụng chánh niệm khi có cảm xúc khó chịu

- Bhante Buddharakkhita

Khi bạn nhìn vào các quốc gia trên thế giới, như Hoa Kỳ, có rất nhiều bạo lực, kỳ thị chủng tộc, bạo loạn, và nhiều trường hợp COVID-19. Những vấn đề lớn này gây ra rất nhiều nỗi sợ hãi, lo lắng, tức giận, thịnh nộ, thậm chí là tuyệt vọng và vô vọng, thực sự choáng ngợp. Đó là tin xấu.

Tin tốt là chúng ta có thể thay đổi mối quan hệ của ta với những gì đang diễn ra trên thế giới. Tôi sẽ trình bày vài cách mới để vượt qua những cảm xúc khó chịu dựa trên chánh niệm. Trong bài này, tôi sẽ nói về ba phương cách: chánh niệm về sáu giác quan, chánh niệm về cảm xúc, và phát triển một thái độ trưởng thành đối với những cảm xúc khó chịu.

Chánh niệm về sáu giác quan. Chúng ta thấy nhiều điều, nghe thấy nhiều điều. Ta cần phân biệt giữa đối tượng, tức là điều ta thấy, và nhận biết giác quan thấy. Nếu chúng ta không lưu tâm, ta bị cuốn theo cảm xúc, cảm xúc có thể là dễ chịu, khó chịu hay trung tính, và ta nghĩ rằng đối tượng là vấn đề. Đối tượng không phải là vấn đề, mà cách chúng ta liên quan đến đối tượng của giác quan là vấn đề. Khi áp dụng chánh niệm, và hiểu điều đó, thì không có vấn đề. Khi bạn nghe thấy âm thanh, bạn chỉ nhận biết thính giác. Khi bạn nhìn thấy một đối tượng, bạn nhận biết về việc nhìn thấy. Khi bạn nghĩ về những ý tưởng, bạn chỉ nhận thức "đang suy nghĩ, đang suy nghĩ." Đây là một phương pháp rất thực tế, có thể ngăn chặn cảm xúc phát sinh.

Khi còn nhỏ, tôi bị dị ứng với thịt. Tôi bị ốm khi ăn thịt. Sau khi ăn thịt, tôi không thien được. Mỗi khi tôi nghĩ đến việc ăn thịt tôi bị bệnh. Mỗi khi ngửi thấy mùi thịt nướng, tôi phát ngán. Tôi thậm chí không thể chạm vào thịt bởi vì tôi đã rất ác cảm. Nhưng khi tôi bắt đầu thien, tôi dùng chánh niệm. Vào khoảnh khắc nhìn thấy thịt, tôi chỉ nhận biết việc nhìn thấy. Khi tôi ngửi thấy thịt quay, tôi chỉ nhận biết được mùi. Khi làm điều đó, ta không cho phép tiếp nhận những cảm xúc (dễ chịu, khó chịu hoặc trung tính). Tôi nhận thức được điều đó. Tôi không bị cảm xúc chiếm đoạt. Nhưng nếu vô tâm, những cảm xúc khó như sợ hãi, tức giận, v.v., có thể chiếm lấy tâm trí của chúng ta.

Nhận thức được sáu giác quan — suy nghĩ, ngửi, nếm, sờ, nhìn, nghe — là một phương pháp rất đơn giản nhưng rất hiệu quả. Đây là cách chúng ta có thể kiểm soát các giác quan của mình để không bị tấn công bởi các kích thích này, và không phản ứng quá mức.

Khi nghe về các trường hợp COVID, mà bạn không quan tâm đến việc nghe, thì bạn có thể bị cuốn vào nội dung câu chuyện, thay vì diễn tiến của giác quan. Hãy nghĩ, "Được rồi, thính giác đang phát sinh; thính giác đang biến mất." Nhưng nếu bạn bị cuốn vào câu chuyện, bạn bắt đầu lo lắng, bạn bắt đầu phát triển nỗi sợ hãi, bạn sẽ phản ứng quá mức với những gì bạn đang nghe.

"Phòng bệnh hơn chữa bệnh." Chúng ta cố gắng ngăn chặn những cảm xúc khó chịu ngay từ đầu, lúc nảy sinh. Nhưng nếu chúng phát sinh, chúng ta dùng phương pháp thứ hai, gọi là chánh niệm về sự hiện diện hoặc vắng mặt của một cảm xúc, chẳng hạn như sợ hãi, tức giận, lo lắng hoặc tội lỗi. Những loại cảm xúc khó chịu này đều có thể được xử lý dễ dàng khi ta lưu tâm đến sự hiện diện hay vắng mặt của cảm xúc.

"Cái gì đây?". Khi một cảm xúc xuất hiện trong trải nghiệm của bạn, giả sử tức giận, bạn chỉ cần để ý tức giận. Bạn cũng có thể nhận thức được sự vắng mặt của tức giận. Đối lập với sợ hãi là can đảm; nếu lòng dũng cảm xuất hiện, bạn nên lưu tâm đến. Đối lập với giận dữ là lòng nhân từ, đối lập với độc ác là lòng trắc ẩn. Khi nghe tin có người chết, có thể vì COVID, ta thường có lòng từ bi. Bạn có thể lưu tâm đến sự vắng mặt hay sự hiện diện của cảm xúc.

Phương pháp này rất hiệu quả. Giả sử sự tức giận xuất hiện, và bạn nhận thức được sự tức giận như một cảm xúc, thì bạn sẽ trở thành đối tượng của sự tức giận. Có hai điều khác nhau: đối tượng của sự tức giận và chính sự tức giận. Hầu hết chúng ta đều quên điều này. Khi tức giận xuất hiện, khi sợ hãi xuất hiện, chúng ta chú ý đến đối tượng của sự tức giận, mà không chú ý đến cảm xúc đang phát sinh từ tâm trí. Điều này rất quan trọng bởi vì chánh niệm về sự hiện diện của giận dữ, trái ngược với đối tượng của sự tức giận, tạo ra sự khác biệt giữa việc được tự do hoặc bị cuốn theo cảm xúc.

Ví dụ: Giả sử bạn đang ăn trong một nhà hàng, sau đó bạn đi ra khỏi nhà hàng và thấy có người đã đốt xe của bạn. Ngay khi bạn nhìn thấy chiếc xe bắt đầu bốc cháy với những thứ có giá trị bên trong, kẻ phóng hỏa bỏ chạy. Bạn làm gì? Bạn chạy ra lấy các vật có giá trị trong xe, hay bạn chạy theo kẻ đốt phá xe hơi của bạn? Chắc chắn là nên ra xe và cất những vật có giá trị của mình trước, và sau đó tắt ngọn lửa. Sau đó, thì tìm kiếm kẻ đốt cháy.

Nhưng trong cuộc sống, hầu hết mọi người bắt đầu chạy theo người đã đốt xe, và bỏ lại những vật có giá trị của mình. Đây là cách tương tự khi cơn giận nổi lên. Bạn bắt đầu tìm kiếm ai đã gây ra sự tức giận của bạn, thay vì cố gắng lưu tâm đến chính cơn giận bên trong tâm trí của bạn — và lấy lại những thứ có giá trị trong xe của bạn. Đây là một phương pháp rất quan trọng, bởi vì một khi chúng ta có chánh niệm về sự tức

giận, thì chúng ta có thể xử lý nó, chúng ta có thể thấy nó tăng lên, chúng ta có thể thấy nó thay đổi, chúng ta có thể thấy bản chất của nó, thấy nó ảnh hưởng đến chúng ta như thế nào trong cơ thể và tâm trí của ta. Chúng ta thấy bản chất thực sự của cảm xúc này khi chúng ta lưu tâm đến nó. Nhưng nếu ta không để ý đến nó, và ta gặp phải những tác nhân trong cuộc sống — con người, tình huống, mọi thứ — ta để cho cơn giận lộng hành, và sau đó nó ảnh hưởng đến ta. Chúng ta mất sự an tâm trong tâm trí.

Có rất nhiều yếu tố kích hoạt mình trong thế giới hỗn loạn này. Hệ thống kinh tế kém làm ta tức giận. Mọi người tức giận với các tác nhân. Nhưng trên thực tế, ưu tiên đầu tiên là lưu ý đến chính cảm xúc trong tâm trí bạn. Và sau đó bạn có thể giải quyết phần còn lại sau! Mức độ ưu tiên của những việc phải làm khi cảm xúc khó chịu nảy sinh rất quan trọng. Sự vắng mặt của một cảm xúc cũng rất quan trọng, lưu tâm vì điều đó có thể cho chúng ta thấy hậu quả của chánh niệm. Có một khoảnh khắc, khi cơn giận đã giảm bớt, bạn cảm thấy hương vị của tự do, bạn hiểu thế nào là tự do. Mặc dù thế giới hỗn loạn, chúng ta vẫn có thể có tự do.

Phương pháp tiếp theo là trau dồi một thái độ đúng đắn. Phương pháp này là về cách bạn liên hệ với cảm xúc, thái độ của bạn khi cảm xúc nảy sinh. Bạn phản ứng thế nào? Bạn có kìm nén cảm xúc không? Bạn có bày tỏ cảm xúc khó chịu không? Bạn có phớt lờ cảm xúc không? Hầu hết chúng ta, khi phải đối mặt với những cảm xúc khó chịu, như tức giận hoặc thịnh nộ, ta thường đẩy ra xa. Đó là cách dễ nhất, chỉ cần đẩy đi. Bạn không muốn đối mặt. Bạn phớt lờ hay kìm nén.

Nhưng đó không phải là cách đối phó lành mạnh. Nhìn kỹ vào cách ta đối mặt với những cảm xúc khó chịu, ta làm theo thói quen, điều được gọi là cơ chế phòng thủ, ta không muốn đối mặt mà chỉ muốn đẩy giấu đi.

Khi kìm nén cảm xúc, bạn đẩy ra những gì bạn không muốn. Thể hiện cảm xúc có thể là một vấn đề khác bởi vì đó là đam mê, đó là ham muốn, bám víu, phải không? Khi bỏ qua cảm xúc khó chịu, đó là phủ nhận, hay ảo tưởng. Nhưng tôi khuyên bạn phát triển hoặc trau dồi một thái độ đúng đắn đối với những cảm xúc khó chịu. Thái độ đúng đắn là hiểu cảm xúc và phát triển trí tuệ. Khi có trí tuệ, chánh niệm và hiểu biết, ta có thể giải quyết các cảm xúc. Thay vì đẩy đi, bạn hiểu cảm xúc. "Đây là cơ thể, đây là trạng thái tâm trí, trong chừng mực cần thiết để tiếp tục chánh niệm và phát triển kiến thức."

Đây là cách để đối phó với những cảm xúc khó chịu. Những phương pháp này tạo ra sự khác biệt giữa việc không có cảm xúc và bị cuốn theo cảm xúc. Bởi vì khi một cảm xúc nảy sinh, cách ta phản ứng có thể làm cho ta cảm thấy tồi tệ hơn. Nhưng nếu ta đáp ứng bằng cách hiểu biết và khôn ngoan, ta có thể bắt đầu chữa lành. Cách tiếp cận

đó rất có lợi nếu ta áp dụng đúng cách, và chúng ta cần chánh niệm để biết cách áp dụng đúng cách.

Để kết luận, chúng ta đã thấy ba phương pháp để đối phó hoặc vượt qua những cảm xúc khó chịu. Điều đầu tiên là chánh niệm về sáu giác quan. Khi bạn cảm nhận giác quan, bạn chỉ nhận biết và nghĩ "Ngửi" hoặc "Suy nghĩ", như thế. Phương pháp này ngăn cản những cảm xúc khó chịu nảy sinh ngay từ đầu. Phương pháp thứ nhì là chánh niệm về chính cảm xúc, chánh niệm về sự hiện diện và sự vắng mặt của cảm xúc. Và một phương pháp nữa là khác nuôi dưỡng một thái độ đúng đắn.