

ARE YOU GROWING? BẠN CÓ ĐANG TRƯỞNG THÀNH KHÔNG?

Đi một ngày đàng học một sàng khôn - Learn As You Go

Gần đây người ta hỏi tôi về năm pháp thực hành nội lực trong năm 2019, và đây là các pháp đó:

- Drop the stone – bỏ đá xuống
- Let it flow – để (pháp) trôi chảy tự nhiên
- Learn as you go – học ở mọi nơi chốn
- “Us” all “thems” – “chúng ta” tất cả “họ”
- Open into awe – thái độ cõi mở - ngạc nhiên

Bạn có thể nhấn vào link trên để đọc thêm về hai điều đầu. Khi nói “vừa đi vừa học”, tôi muốn chỉ ra là mỗi ngày là một cơ hội nắm bắt điều tốt đẹp: hãy để cho những kinh nghiệm thú vị thấm vào và trở thành một phần trong con người bạn. Sau đó đi ngủ và bạn sẽ cảm thấy mạnh mẽ hơn một chút, bền dẻo hơn, khôn ngoan hơn, yêu thương hơn và hạnh phúc hơn là bạn của quá khứ mỗi sáng mai thức dậy.

Cách học này không phải là học thuộc lòng một cái bảng cửu chương. Nó là học từ cảm xúc và cảm giác. Nó giúp làm cho thiện xảo hơn với thế giới bên trong cũng như thế giới bên ngoài. Nó là cái học mang tính xã hội, động lực học và ngay cả là học mang tính tâm linh. Nó giúp hồi phục (những vết thương của) quá khứ và làm lớn mạnh sức bền cho tương lai. Nó làm cho người ta lương thiện, từ bi, tự tin, kiên nhẫn, tháo vát và vui vẻ hơn. Đây chính là kiểu học siêu tuyệt nhất. Khi có chuyện đổ vỡ, những gì đang có mặt trong bạn là cái mà bạn có thể dựa vào.

Tôi lớn lên trong một gia đình vững vàng và đầy yêu thương, nhưng vì nhiều lý do, tôi vẫn là người (cảm thấy) bất hạnh, vụng về và rối loạn bên trong. Tôi không biết nên làm gì và điều đó có vẻ như vô vọng. Rồi vào tuổi 15 đã có một sự chuyển hướng lớn khi tôi nhận ra rằng cho dù hiện tại mọi thứ có vẻ tồi tệ nhưng không sao, tôi vẫn luôn có thể tìm các cách học và trưởng thành từ đó – để trở nên thiện xảo hơn, để chữa lành và trưởng thành. Tôi không cần phải tuyệt vọng vì nó là trong năng lực của tôi để tự mình phát triển theo cách nào đó mỗi ngày. Học cách nói chuyện với những đứa trẻ khác, và học cách không bực bội với cha mẹ, và học cách xử lý các tư tưởng điên rồ trong đầu mình! Học cách tìm con đường của mình trong thế giới này, và đó là hy vọng tràn đầy. Learn how to make my way in the world.

Chúng ta không thể thay đổi quá khứ - nhưng theo trích dẫn của thuyền trưởng Captain Kirk in Star Trek – tương lai là một miền đất chưa khai phá. Nó đầy những cơ hội mà trong đó có cả người mà bạn sẽ trở thành. Không ai có thể chặn đứng việc học của bạn, và cũng không ai làm điều đó thay cho bạn được – điều này làm cho các kết quả xác thực, và là của chính bạn.

Như thế nào?

Chúng ta có kinh nghiệm sống cả ngày dài, nhưng điều gì thực sự thấm vào? Thường thì đó là những khoảng khắc của căng thẳng và buồn rầu, lo lắng & giận dữ, tổn thương và bất mãn. Trong lúc đó những kinh nghiệm như biết ơn, hoàn mãn, thân thiện, và cảm giác được quan tâm yêu thương, các thiện lạc, tuệ quán và sự cam kết lại đi qua như bị sàng lọc mất. Điều kỳ quặc này là bởi não bộ của chúng ta đã tiến hóa theo kiểu định dạng tiêu cực. Đó là khóa dán cho những kinh nghiệm xấu, và là lỗ hổng cho những cái tốt đẹp.

Để đánh bại các định kiến tiêu cực và gieo trồng thêm những điều tốt đẹp trong bạn, chỉ có hai bước- nhưng mà bạn phải tự làm cả hai điều này.

Two Steps – hai bước

Đầu tiên bạn phải trải nghiệm bất cứ cái gì mà bạn muốn gieo trồng. Như là tuệ quán, thiện ý, thiện xảo, thỏa mãn, bình tĩnh, dễ chịu, mềm mại, hay tinh lực. Thứ đến, trải nghiệm những điều đó phải để cho ấn tượng để lại dấu vết lâu dài trên hệ thần kinh vật lý hay chức năng. Nếu không nó sẽ không có giá trị gì, không có chữa trị, không có trưởng thành, không học hỏi được điều gì hết.

Bước thứ nhất thường là dễ. Hầu hết mọi người đều có những trải nghiệm dễ chịu nho nhỏ hay những trải nghiệm có ích mỗi ngày mà không chú ý đến chúng. Và chúng ta có thể tạo ra những trải nghiệm hữu ích, như là gọi lên

những cảm giác từ bi hay quyết định, hay nhớ nghĩ đến những cái cảm giác ở với người quan tâm thương yêu đến bạn.

Bước thứ hai là khi mà 'bài ca" của trải nghiệm đó đang hát trong tâm hồn bạn, bật chế độ ghi âm lên. Đây là bước mà hầu hết người ta bỏ qua mất trong đời sống hàng ngày và đó cũng là điều mà các nhà tâm lý học, hướng dẫn viên, thầy cô giáo (kể cả tôi) có thể quên làm khi đang làm việc với người khác. Nhưng nếu chúng ta quên mất bước này, chúng ta đang để phí mất trải nghiệm trên não bộ.

Có rất nhiều cách để sử dụng năng lực của "trải nghiệm liên đới thần kinh" để khiến cho những trải nghiệm thoáng qua thành viên sạn và lòng biết ơn và những nội lực khác thành 'ổ cứng'/ đường dẫn truyền trong hệ thần kinh.

- Nhâm nhi trải nghiệm trong thời gian một vài phút hay lâu hơn một chút. Có một câu nói nổi tiếng là: "những sợi thần kinh cháy cùng nhau, tạo mạng cùng nhau". Bạn giữ cuộc cháy càng lâu thì khả năng liên kết của chúng càng cao hơn.
- Cảm nhận nó trên cơ thể càng nhiều càng tốt. Đây không chỉ là nhớ về những sự kiện đặc biệt trong đời, mà đón nhận những dư âm của đời sống đã trải nghiệm bên trong bạn.
- Tập trung vào những gì đáng tận hưởng và có ý nghĩa. Khi cơ hội tận hưởng một trải nghiệm tăng lên, hóc môn hạnh phúc và kích thích trong não bộ cũng tăng trưởng. Trải nghiệm cảm cờ này như người 'giữ cửa' và ưu tiên chúng cho vào kho lưu trữ lâu dài.

Bạn có thể thực hành hai bước này vài lần mỗi ngày, thường thì độ ít hơn một phút mỗi lần. Từng chút một, từng khớp thần kinh đến khớp thần kinh một, bạn sẽ nhân lên hạnh phúc, yêu thương và trí tuệ trong chính mình.

Sự thực hành này rất đơn giản, thực tế và tự nhiên. Nó cũng sâu sắc trong vài cách.

Đầu tiên, các trải nghiệm thì luôn luôn thay đổi; như Francis Bacon đã viết: "Chúng ta chỉ có khoảng khắc này, nhấp nháy như ánh sao trong tay chúng ta- và tan chảy như một bông tuyết." Vậy mà bạn vẫn có thể giúp chúng để lại các dấu vết sau khi chúng đã đi qua tâm thức. Thật đáng chú ý, bạn có thể tận dụng cái giá trị lâu dài từ những khoảng khắc đang tan chảy ngay cả khi bạn để nó đi qua.

Thứ hai, khi bạn tận hưởng cái tốt đẹp từng ngày, bạn cảm thấy càng đầy đủ và thỏa mãn từ bên trong. Nó cho cảm giác những thứ cần đã đủ, ngay cả khi bạn đang đối mặt với các thử thách. Điều này làm giảm khuynh hướng ăn sâu bám rễ về khát ái dựa trên ý tưởng thiếu thốn một cái gì đó, có gì đó sai sai.

Cùng với việc bạn làm lớn mạnh cái lõi bất động kiên cường cho hạnh phúc, ngay đó sẽ giảm đi sự đòi hỏi bên trong để chống lại đau đớn hay đuổi theo để chịu hay bám chấp vào người khác.

Rồi thì dấu ấn của chúng ta lên thế giới và lên người khác sẽ nhẹ nhàng hơn, và chúng ta cũng trở nên cứng cỏi hơn để có thể bị khuynh đảo bởi sợ hãi hay tham lam hay "vì chúng ta thay vì chúng nó", những bất bình và ganh đua. Chắc chắn là chúng ta nên hành động cho thế giới tốt đẹp hơn. Tuy nhiên nhiều đó không đủ - như chúng ta cũng đã thấy trong rất nhiều ví dụ của những người giàu có, quyền lực và may mắn vẫn là những người dễ bị thấy đe dọa trong mỗi góc cạnh, không thể ngừng tích trữ thêm tài sản, bất kể mọi giá, và còn vong nhân bản và bắt nạt kẻ yếu thế. Nhận thức về biết đủ/tri túc cần được nuôi dưỡng trong tâm và bám rễ trong lòng càng nhiều người càng tốt. Chỉ như vậy mới có thể thay đổi tiến trình lịch sử nhân loại.

(by [Rick Hanson](#) - Nguyễn Hương chuyển ngữ)