



Tình yêu và sự phù du

Cư sĩ Liên Hoa dịch

Tình yêu là bước chuyển tiếp trong mỗi quan hệ trưởng thành.

Phật giáo không lãng mạn, vì đạo Phật thường chỉ dẫn bạn những gì cần lắng nghe, chứ không phải là điều mà bạn muốn nghe, được bạn hiểu và chấp nhận. Nhưng khi đề cập đến các mối quan hệ riêng tư, bạn cho rằng những lời dạy đó có vẻ mơ hồ, khó sắp xếp về các tương quan của lòng tử tế, tình thương, nhưng thử hỏi điều gì thực sự hữu ích như: làm thế nào đáp ứng và thuyết phục được mọi người, làm dịu dục tính và làm sao thoát khỏi niềm đau? tức thời thì bạn không biết làm sao để tìm đến lời giải đáp từ Pháp vì cho rằng đó là các quan tâm căn bản, dù là không hẳn tâm linh, nhưng chúng lại rất cấp thiết.

Hãy khởi đầu như khi đang yêu, thì thường xảy ra như là: một khoảng thời gian bạn lặng lẽ chăm sóc cây cảnh bên khung cửa sổ, xem xét lại các vỏ bánh xe để chạy trên đường hoặc xếp gọn lại cái gối ngồi trong phòng thiền.

Tiếp theo, khi bạn bị thất bại. Và từ đó rất nhiều chuyện mới khởi sinh mà theo quan điểm của Pháp thì có nhiều điều không được tốt.

Một trạng thái bất bình thường xảy ra trong tâm làm xáo trộn bao nhiêu năm công phu và thiền quán. Bạn chớ cho rằng đó là mới khởi sự, vì chắc chắn là không đúng. Đó chỉ là nghiệp lực. Không phải tình cờ mà hai người xa lạ gặp nhau, dù sau đó hứng chịu chua cay, nhưng đó là dấu ấn của nghiệp nối tiếp của đời quá khứ, và đúng là như vậy.

Quá ảo tưởng về những gì hoàn hảo đều thuộc về người yêu, được tâm trí bạn phóng đại và còn chia sẻ với những người khác về điều này. Thật là đáng ngạc nhiên vì làm sao có người đáp ứng đủ hết những gì mà bạn tưởng tượng ra, vì không bao giờ có. Cũng vì không có quá ngăn ngại nên rất dễ vượt qua, hoặc cũng là cơ hội mà bạn quán chiếu về điều này, đơn giản chỉ là sắc đẹp và đức tánh.

Chấp trước ư? Đó là điều dĩ nhiên.

Dán nhãn đối tượng? Vâng, vì chỉ thấy cái đẹp

Vô thường chẳng? bạn có thể tháo gỡ được.

Đau khổ ư? Đúng vậy, nhưng không có thú vị chút nào.

Và bạn hãy nhìn xem, thế gian vẫn là nơi an lành, nếu như bạn biết mỉm cười với chính mình.

Nếu bạn bi lụy, thì bạn sẽ bị ngã đau, nên tình yêu bỗng nhiên trở thành bị quan, thế giới biến thành xấu đi và bạn bị rơi vào trầm cảm, gây cho sự đam mê trở thành nỗi bất hạnh. Thất quá sai lầm, yếu đuối và không thể chấp nhận được.

Hiển nhiên là do hệ thần kinh của bạn vì nhu cầu cần phóng hoạ hình ảnh hoàn hảo có thể được cho đối tượng để nun đốt lửa đam mê, nên bạn tạo ra nhiều ảo tượng đẹp. Điều này cũng làm ngăn cản mọi sự thay đổi và khiến cho bạn rơi vào tình yêu. Nếu quan niệm về cái tội theo như là người Phật tử, thì đây cũng là một. Sự quyến rũ và say mê trong tình yêu thường kéo dài khoảng nhiều tháng hoặc hơn nữa, làm cho bạn bị mù quáng, ích kỷ và thiếu tinh tế. Đó là sự khuếch đại của cái tâm mù quáng, khác biệt hoàn toàn với tâm an tĩnh, có tuệ giác và tình thương.

Phật giáo không phải là lãng mạn. Trong khi bạn mất chánh niệm nên không thể quán chiếu, hành thiền trong khoảng thời gian dài, thì bạn có thể thực hành từng chút một. Giữ vững quyết tâm, hãy nhìn theo hướng lạc quan, và chuyển biến từ từ. Khi bạn đã vững mạnh thì hãy đối diện với sự vướng mắc và suy tư đến những lời giảng dạy của mật giáo nói về sự hoà hợp giữa nguyên lý nam và nữ. Và nếu như bạn với cái nhìn trải nghiệm hơn thì hãy chấp nhận tình yêu như là điều cần thiết để thể hiện sự tương quan chính chắn, trưởng thành.

Khi Ngài Yeshe gặp phải những sự căng thẳng của đệ tử muốn giải thích về các sự tương duyên, Ngài nhìn thẳng vào mặt người đệ tử gần nhất và cười vang lên. Lấy tờ giấy mềm ra khỏi hộp giấy để gần, ném nó vào hư không và dạy rằng “cần phải có chánh niệm”.



Love and Lightness

Falling in love is a transitional step to a mature relationship

By Renate Ogilvie

Buddhism is not romantic.

Not only it is not romantic, it generally tells us what we need to hear; not what we want to hear. We know that and accept it. But when it comes to relationships, we secretly think that the teachings have only a vague, goody-goody sort of relevance - kindness, compassion to be sure - but what of really useful stuff like: how to meet people, how to be attractive, how to be cool sexually or how to live with the pain of rejection? We do not know automatically look to the Dharma because we suspect these are base concerns, and somehow not spiritual, but they are pressing, very pressing.

Let's start at the beginning. Falling in love. Often, it happens just like that: one moment you are quietly tending your herbs in the window box, checking the tires on your Harley or taking a back row cushion in your gompā (prayer room).

The next: you fall. And then a lot begins to happen, not much of it good from a Dharmic point of view. A form of madness descends on our mind, wiping out years of practice and meditation. We think: Beginning? Surely not. Just a karmic minuet! Certainly not the accidental meeting of two strangers. Rather a highly poignant event, dripping with karmic imprints from past life connections - full of possibility.

Extreme delusions from about the perfect attributes of the beloved person - exaggerated in our own mind, but also in our descriptions to others. We marvel endlessly about how that person is meeting all our needs. Never was there such a union! Never so many obstacles so easily overcome! Nor an occasion for so much wit, beauty and simple goodness!

Attachment? Yes, of course!
Labels? Only the best.
Impermanence? Not if we can help it.
Suffering? Yes, but how delicious.

And look: the world is a good place. Just as long as the beloved smiles our way.

If it wanes, well - we may come down with a thud. The beloved is suddenly a disappointment, the world ugly and depressing, the passionate declarations embarrassing. How could we be so wrong! How awful! How inexplicable!

The sober truth: by projecting our own neurotic needs on to another person in the heat of passion, we produce an image of impossible perfection. It precludes change and sets the other person up for an inevitable fall. If we dealt in sin as Buddhists, I'd say it is a cardinal one. The seduction and madness of being in love usually lasts six months or so. It can make us blind, selfish, and ruthless. It is an amplification of our berserk mind. It is the very opposite of equanimity, wisdom and compassion.

Buddhism is not romantic. While we cannot practice, meditate or think properly during those months, we can do a bit. Keep our commitments. See the funny side. Expect the "crunch." If we are feeling strong: ride the tiger of attachment and ponder the teaching on Tantra which teaches the union of feminine and masculine principles. And if we are being realistic: accept that falling in love is often the necessary part for establishing a more mature relationship.

Once Lama Yeshe faced a tense gathering of students who wanted to know about relationships. He looked at their earnest faces and laughed. From a box next to him, he ripped out tissues, threw them in the air and said, "Light, light!"