Cõi Thiên Thai http://www.coithienthai.com

là tôi rất yêu đời, khoẻ mạnh, dồi dào sức sống. Tôi mong ước tất cả mọi người đều cảm thấy như tôi. Được như vậy thì cõi đời này quả là thần tiên, đáng sống!

Cõi Thiên Thai http://www.coithienthai.com

8

SỐNG MỘT MÌNH

Khi sống một mình thì làm sao bạn thỏa mãn về mặt tình dục? Vợ của bạn đã qua đời nhiều năm rồi. Chồng của bạn phải làm việc ở xa, ở ngoại quốc chẳng hạn, và có thể phải sống xa nhà một thời gian dài, vài tháng hay một năm. Bạn gái của bạn đã cho bạn đứng ngoài cuộc đời của nàng. Bạn quyết định ly dị cho cuộc sống được yên ổn, và kết quả là bạn và chồng ly thân đã nhiều tháng. Trên đây là vài trong nhiều trường hợp đưa đến cuộc sống cô độc, không bạn tình để chia sẻ tình dục.

Được rồi, bạn đang sống một mình, thích

hay không thích không thành vấn đề, vì đã như vậy rồi. Bạn cố sống sao cho đầy đủ, giữ vững tinh thần không để cho ưu phiền xâm chiếm cuộc sống đơn độc, và bạn tương đối thành công. Thế nhưng có một thứ mà bạn có thể không chịu nổi. Đó là sinh hoạt tình dục — nói đúng hơn là không có sinh hoạt tình dục tình diếc gì cả. Buồn không chứ! Khi có bạn tình, hai người có thể hay gây gổ, đập nhau tưng bừng, thế nhưng ít nhất bạn cũng đang sống với một cơ thể ấm áp, đi ra đi vô, thỉnh thoảng càu nhàu vài tiếng. Vì liên hệ lứa đôi quá căng thẳng, thành thử không có yêu thương để mà trao nhau, nhưng ít ra lâu lâu cũng có tí...tình dục. Mà trong những lúc cuộc sống tương đối tàn tệ nhất, sinh hoạt tình dục không ít thì nhiều lại có thể đỡ hơn mọi thứ khác, dù không được hoàn toàn.

Như tôi có nhắc nhiều lần, tôi tin Đấng Tạo Hóa đã có lý do khi cho chúng ta bộ phận tình dục. Và tôi cũng tin tình dục phải đi đôi với tình yêu, nhất là tình yêu trong quan hệ vợ chồng. Mà nếu không có được đối tượng để yêu, để ái ân, thì tôi cũng không nghĩ

Đấng Tạo Hóa muốn chúng ta sống không có tình dục, như một nhà tu khổ hạnh.

Tôi đã từng đọc cuốn *Tình Dục Có Thể Cứu Trái Tim Và Cuộc Sống Của Bạn* (Sex Can Save Your Heart And Life) của bác sĩ Eugene Scheimann. Trong cuốn sách đó, bác sĩ Scheimann có nêu vấn đề chủ nghĩa sống cô độc, không có tình dục, đã suýt tiêu diệt một số nền văn minh trong mấy ngàn năm trước đây; cũng trong cuốn sách đó bác sĩ Scheimann cho biết là chủ nghĩa sống cô độc, chứ không phải lối sống dâm loạn, đã mang đến sự sụp đổ của nền văn minh La Mã. Sau đây là một đoạn trong cuốn sách đó:

"Trong những thế kỷ đầu tiên, tín đồ Thiên Chúa Giáo đã tìm cách hủy bỏ sinh hoạt tình dục trong xã hội... Đó không phải là điều Chúa Giêsu khuyến khích, cũng không phải ý kiến của các tín đồ đầu tiên của Ngài, có thể ngoại trừ Thánh Paul, thế nhưng sau này các tín đồ khác đã tìm cách diệt trừ tình dục... Qua nhiều năm, thái độ diệt dục mang lại hậu quả tai hại. Sự ca tụng chủ nghĩa sống cô độc đã làm cho dân số Tây Phương

giảm xuống. Trước đây người ta cho rằng văn minh La Mã sụp đổ trước sự quấy phá của rợ Mông Cổ là bởi vì dân La Mã sống trụy lạc quá đáng, có người còn nói là vì họ bị trúng độc chì, chứ không ai nghĩ tới các giáo điều chống tình dục đã có trách nhiệm lớn lao, gây đổ vỡ cho nền văn minh La Mã. Tiến sĩ Richard Lewinsohn có nhận định như sau: "Nếu chúng ta không cho vô số bài viết ca tụng lối sống tu hành chỉ là những nỗ lực văn chương không đáng kể, cũng không cho rằng chỉ có vài ngàn người chịu sống tu hành, thì chúng ta phải thấy chính sự vắng mặt của sinh hoạt tình dục đã góp phần lớn vào công việc làm sụp đổ nên văn minh La Mã."

Ái ân là một sinh hoạt tự nhiên của con người, như ăn, uống, đi, đứng, ngủ. Nếu bạn sợ ăn, uống quá nhiều, có thể bị bội thực, bể... bụng, thì bạn cũng nên sợ cơ thể mình thiếu chất bổ, đến nỗi nó sẽ bị khô đét, gầy trơ xương, và bạn... chết khô.

Ăn uống là để cung cấp cơ thể đầy đủ chất bổ, và còn cho bạn được ngon miệng, nhưng không có nghĩa là bạn nên ăn nhiều quá hay

ít quá. Để có được quân bình, chúng ta phải tự kềm chế và có kỷ luật, đừng buông thả quá đáng. Nếu có ai cho bạn một cái bánh kem dâu thật ngon, bạn không nên nhảy vào với cái muỗng trên tay và ăn một cái vèo hết trơn một cái bánh to bằng tô phở. Ăn như vậy chắc chắn sẽ mắc bệnh. Thay vì làm vậy, sau khi ăn cơm chiều, bạn ăn một lát bánh kem dâu, để dành phần còn lại cho những bữa ăn sau. Như vậy điều độ hơn, và bạn còn cơ may sống lâu hơn.

Đối với vấn đề tình dục cũng vậy. Trong cuộc sống hiện nay, vấn đề tình dục luôn lởn vởn chung quanh chúng ta. Thế nhưng vì tình dục mà ta cứ ôm đại ai đó để có... tình dục, chắc chắn không phải cách hay nhất để thỏa mãn đòi hỏi sinh lý tự nhiên. Làm như thế, tình dục có thể gây ra một ấn tượng không tốt hay ghê tởm trong bạn, đến nỗi bạn tránh luôn chuyện tình dục.

Nếu bạn là người khỏe mạnh, thì chắc chắn nhu cầu thỏa mãn sinh lý của bạn cũng sẽ mạnh mẽ. Đó là điều bình thường. Không phải bạn muốn vậy, mà trời sinh ra bạn như

vậy. Sức khỏe mà lành mạnh, đòi hỏi tình dục sẽ mạnh, không cần biết người đó là bác sĩ, kỹ sư, thợ máy, cha đạo, chính trị gia, phóng viên, thày giáo, phi công hay nhà buôn. Nếu khoẻ mạnh, bạn có nhu cầu sinh lý; đó là điều chắc chắn. Tùy trường hợp, có người sẽ tìm cách dập tắt ngọn lửa tình dục bằng cách chú tâm vào các sinh hoạt tôn giáo, thể thao, hay nghệ thuật. Bằng cách nào chăng nữa, ngọn lửa đó vẫn cháy. Mong muốn cho nó tắt sẽ không khiến cho nó tắt.

Bác sĩ Eugene Scheimann có viết như sau:

"Bác sĩ tâm lý Freud không phải là người đầu tiên khám phá rằng người bệnh hoạn về tâm lý thường có trục trặc về tình dục. Thế nhưng ông ấy là người đầu tiên nghiên cứu vấn đề này dựa theo phương pháp khoa học... Những giả thuyết của ông trở thành nền tảng của tâm lý học, cũng như phương pháp điều trị bệnh tâm thần... Ông đã chứng minh là khi những thèm muốn tình dục bị đè nén, sâu vào trong vô thức, chúng sẽ bộc lộ ra không những trong giấc mơ, trong việc làm vô tình do tâm lý gây ra, mà còn trong

các bệnh ung lở nội tạng... Nhiều khám phá mới hiện nay cho thấy bác sĩ Freud rất đúng trong những giả thuyết của ông, tuy rằng ông chưa tiến sâu hơn vào vấn đề."

Tóm lại, nhu cầu tình dục cần phải được thỏa mãn. Thế nhưng không có người tình thì bạn phải làm sao đây? Vấn đề thủ dâm được đề cập tới, và lẽ đương nhiên là chúng ta có hai phe chống và ủng hộ vấn đề "tự làm cho sướng" này. Nhân vật Michael trong vở kịch *Những Đứa Con Trai Trong Nhóm* của Mart Crowley, nói rằng bạn đỡ phải lo trang điểm khi thủ dâm. Micheal nói, "Một điều tốt về thủ dâm là bạn không cần phải mặc quần áo bảnh bao, trang sức lộng lẫy, như khi đi kiếm người tình để hành lạc." Có người coi chuyện thủ dâm là bình thường và thường xuyên hành lạc... một mình. Và cũng có người tỏ vẻ ghê tởm khi nghe nhắc đến hai chữ thủ dâm. Phần tôi, tôi thấy nếu thủ dâm không làm hại tôi hay những người khác về thể xác, tinh thần hay tình cảm, thì điều đó chấp nhận được. Mà nếu thủ dâm mang lại thỏa mãn sinh lý, tốt cho sức khoẻ, giúp cho máu lưu thông điều hòa trong cơ thể, thì

còn gì tốt hơn chứ?

Thế nhưng nếu bạn có mặc cảm tội lỗi thì đừng nên thủ dâm. Đừng làm những gì mà mình không thích, không nghĩ là tốt cho mình. Điều này không những chỉ áp dụng cho thủ dâm mà còn cho tất cả mọi khía cạnh trong đời sống. Cũng như vấn đề ăn uống, không thích món gì thì đừng tự ép mình tiêu thụ nó. Tình dục cũng vậy.

Tôi tin tình dục phải đi đôi với tình yêu. Không những thế, tôi tin làm điều gì cũng cần phải có sự thương yêu. Thương yêu là gì? Là lo lắng, chăm sóc cho cá nhân mình, cho gia đình, cho bạn bè, cho chó mèo, cây cối trong nhà. Chăm sóc là gì? Là để ý tới và làm các điều cần thiết giúp cho đối tượng còn mãi tươi đẹp trong mắt đời. Khi bạn thật sự yêu thương con người của bạn, bạn sẽ lo lắng, chăm sóc tấm thân ngọc ngà của mình. Bạn sẽ để ý đến những gì bạn ăn, uống. Các món ăn bổ ích cho cơ thể sẽ được bạn chiếu cố, thay vì ăn uống bừa bãi như khi bạn không thiết tha gì tới cơ thể của mình. Biết tự chăm sóc như vậy, bạn sẽ cảm thấy lành

mạnh, mà ý nghĩ cũng lành mạnh không kém. Sự yêu thương sẽ lan tràn khắp trong cuộc sống của bạn.

Rồi nếu vì một lý do nào đó mà bạn phải sống một mình, sự thương yêu đó cũng không nên thuyên giảm. Tình yêu phải luôn luôn có mặt trong cuộc sống hàng ngày. Sống một mình thì bạn có chính mình để chăm sóc, để thương yêu. Ngoài ra, nếu bạn không thương mình thì cũng chẳng có ai khác thương bạn cả. Thành thử bạn phải thương lấy mình. Thương yêu là chăm sóc, và chăm sóc là thương yêu.

Tự chăm sóc mình là tìm mọi cách giúp cho tình cảm, tâm lý, và thể xác được thỏa mãn, được hài lòng, và được thăng bằng.

Trong cuốn *Tường Trình Sổ Đỏ*, có đoạn tường trình sau đây:

"Một việc làm mà trước đây người ta cho là nguyên nhân của mụn cóc, bây giờ được khuyến khích... Các chuyên gia cho biết thủ dâm giúp người cô đơn sống sót về mặt tình dục."

Trong cuốn *Tự Tin Tình Dục*, bác sĩ

Deborah Phillips cho biết:

"Những gì xấu về thủ dâm có thể tóm tắt trong bốn chữ: không có gì xấu. Nếu có gì xấu, phải chăng chính là thái độ cho thủ dâm là xấu."

Thủ dâm là một khoái lạc. Và loài người được trời ban cho khả năng đón nhận khoái lạc. Lấy âm hạch làm thí dụ. Đó là một bộ phận không có liên hệ gì đến việc sinh đẻ; nó chỉ có nhiệm vụ là cho khoái cảm khi được mơn trớn. Trời cho chúng ta bộ phận dành riêng cho khoái cảm nhục dục. Đó là một điều rất đáng kể giữa loài người và loài vật.

Bác sĩ Phillips cũng viết tiếp như sau:

"Mục sư William Kirby, một lý thuyết gia phái Thiên Chúa Giáo Protestant đã có nhận xét này: Hãy bắt đầu ở tình yêu. Tình dục có phải là một hành động yêu thương không? Ái ân trước hay sau khi lấy nhau, giữa hai người khác hay đồng phái không thể nào được đánh giá là tốt hoặc xấu, đúng hoặc sai, hay đặt vấn đề vào trong một khuôn mẫu đạo đức nào được. Có chăng là câu hỏi này: Tình dục đó có tình yêu hay không?"

Ở một đoạn khác, nữ bác sĩ Phillips viết tiếp:

"Lý thuyết gia, tác giả, và giáo sĩ Reeve Brenner có nói: "Đối với dân Do Thái, tình dục là một ban ơn... Trong Thánh Kinh Do Thái (tức Cựu Ước của Thiên Chúa Giáo), cùng với một số tài liệu của Do Thái Giáo, (chúng ta) được thấy là họ khuyến khích chống lối sống độc thân và nên say sưa trong tình yêu."

Trong cuộc sống, nếu bạn tìm được đối tượng để yêu, để chia sẻ tâm sự thì đó là điều quá hạnh phúc, và bạn rất may mắn. Thế nhưng nếu phải sống một mình, bạn không có lý do gì mà ép mình sống không có khoái lạc. Lẽ đương nhiên tình yêu là khoái lạc bậc nhất trên thế giới, nhưng tình yêu cũng đến bằng nhiều cách, lớn nhỏ đủ cỡ. Tôi tin là chúng ta nên làm sao cho mình cảm thấy thỏa mãn, miễn là chúng ta không tự hại mình hay hại người khác. Chỉ có một điều có thể làm bạn đau khổ là mặc cảm tội lỗi. Thế nhưng bạn nên nhớ là nếu bạn là người luôn luôn tìm cách yêu thương mọi

Cõi Thiên Thai http://www.coithienthai.com

người chung quanh, lúc nào cũng nghĩ đến người khác, thì bạn không có lý do gì để vướng vào mặc cảm tội lỗi.

Tự mang lại cho mình càng nhiều khoái cảm nhiều lần, càng tốt. Nên ăn đồ bổ cho cơ thể, thở không khí trong lành, uống nước lạnh tinh khiết, vận dụng hết bắp thịt, và chăm sóc làn da và cơ thể của mình. Nên làm những gì có thể mang lại cho bạn một cuộc sống lành mạnh về mặt tinh thần, tình cảm và thể xác, chứ đừng nên tự ép buộc mình làm những gì mình không thích.

Cõi Thiên Thai http://www.coithienthai.com

9

HẠNH PHÚC HÔN NHÂN

Hôn nhân là đề tài tôi thích thảo luận nhất. Tôi là người không chấp nhận lối chung sống với nhau mà không có giấy giá thú. Tôi hoàn toàn tin chúng ta cần phải đặt hết niềm tin vào hôn nhân. Gia đình là kết quả tốt đẹp nhất mà hai người yêu thương nhau có thể đạt được. Đó là tuyệt đỉnh của liên hệ vợ chồng, do tình yêu mang lại. Còn gì tốt đẹp hơn chăng?

Tôi cũng mãnh liệt tin là chúng ta cần phải chung thủy trong hôn nhân. Tôi không nghĩ là bạn có thể bẻ gãy nhịp cầu tin tưởng giữa hai người mà không gây thiệt hại cho