“Người biết cách tốt nhất để sống một mình”. Con đường cao thượng nghĩa là bên cạnh đó còn có những con đường khác nữa. Có rất nhiều cách sống một mình, vào rừng, dựng nên một túp lều nho nhỏ và sống một mình, không một bóng người lai vãng. Đó không phải là cách sống độc cư cao thượng; mặc dù nó cũng có ích lợi đối với một số người trong một thời gian nào đó, nhưng bạn không thể sống như vậy suốt đời. Bạn phải tiếp xúc với người khác. Ngay cả một nhà sư cũng phải tiếp xúc với những vị sư khác, với thầy mình, với dân làng và những người hộ pháp cho mình.

Như vậy “người biết cách tốt nhất để sống một mình” nghĩa là gi? Hầu hết tất cả mọi người đều cảm thấy cô đơn, nhưng họ không sống một mình. Họ chỉ cảm thấy rất cô đơn, mặc dù họ không sống một mình. Bạn vẫn có thể sống một mình được mà không hề cảm thấy cô đơn.
Đó chính là điều mà một hành giả cần phải học, một điều rất ích lợi: sống một mình nhưng không hề cảm thấy cô đơn.

Đó là điều chúng ta làm. Chúng ta sống ở rừng, trong một căn lều nhỏ hầu như đơn độc, nhưng không bao giờ cảm thấy cô đơn. Ngay cả ở đây, hầu hết thời gian tôi ở một mình trong phòng. Rất ít khi tôi ra khỏi phòng. Tôi sống một mình nhưng không hề thấy cô đơn. Tôi cảm thấy có liên hệ với bên ngoài. Vậy làm thế nào để làm được điều đó? Đó là điều chúng ta cần phải học. Một người hành thiền phải học để làm được điều đó. Nghĩa là khi bạn không nghĩ ngợi quá nhiều về quá khứ hoặc tương lại, khi bạn không có tham sân, khi tâm bạn trầm tĩnh và chánh niệm, đó chính là cách tốt nhất để sống một mình.

Có thể có rất nhiều người ở xung quanh chúng ta. Trong khóa thiền tích cực, chúng ta sẽ ngồi thiền cùng nhau; tôi cũng sẽ ngồi cùng với các bạn, nhưng mỗi chúng ta đều riêng biệt một mình, bởi vì khi ngồi thiền chúng ta rất chánh niệm và không phản ứng. Khi không phản ứng lại bằng tham, sân, ngã mạn, ganh tỵ, đố kỵ là chúng ta được ở một mình. Lúc bạn phản ứng là bạn đã không còn sống một mình nữa. Khi sân hận, tức giận là bạn đã không còn sống một mình.

Khi chánh niệm và không tham đắm, bạn sẽ không suy nghĩ quá nhiều về quá khứ hay tương lai nữa. Đôi lúc bạn cũng nghĩ ngợi về quá khứ hoặc tương lai, nếu suy nghĩ đó là lợi ích thì cũng không sao. Khi đó là chúng ta đã được độc lập về mặt tâm lý. "Độc lập về tâm lý" là điều rất quan trọng. Tôi phải phụ thuộc vào các bạn về nhiều phương diện, nhưng về mặt tâm lý tôi hoàn toàn độc lập với các bạn. Tôi không mong đợi là các bạn sẽ đến và làm cho tôi được hạnh phúc. Tôi hạnh phúc theo cách riêng của tôi. Nhưng tôi mong muốn các bạn giúp đỡ khi tôi cần một cái gì đó hoặc khi tôi muốn đi đâu đó. Tôi mong đợi điều đó; tôi phải lệ thuộc vào các bạn về những điều đó. Các bạn hãy giúp tôi những việc như vậy và tôi cũng đánh giá cao hành động đó. Nhưng tôi sẽ không phụ thuộc vào các bạn về mặt tâm lý, tôi hoàn toàn độc lập và chính điều đó nghĩa là sống đơn độc. Khi bạn lệ thuộc vào người khác, thì dù người đó không ở bên cạnh, bạn vẫn không được sống một mình.

Như vậy, khi hành thiền và rèn luyện những đức tính này, bạn sẽ sống đơn độc nhưng không cô đơn. Hãy cố gắng hiểu được sự khác nhau đó; đó là sự khác biệt lớn. Đức Phật khuyến khích chư tỳ kheo đệ tử Ngài đi xa và sống độc cư, nhưng Ngài không khuyến khích đệ tử sống hoàn toàn tách biệt, xa lạ. Đó không phải là điều mà Đức Phật khuyến khích. Bạn hành thiền và làm cho tâm mình trở nên thật tĩnh lặng, an lạc, không tham, không sân, không ngã mạn, ganh ghét, đố kỵ; đó là sống độc cư nhưng vẫn liên hệ với mọi người.

Hàng ngày bạn vẫn vào làng khất thực. Khi mọi người đến với bạn, làm mọi việc cho bạn hoặc xin bạn một lời khuyên, bạn hãy cho họ lời khuyên. Nhưng bạn không bị lệ thuộc, như vậy là bạn sống độc cư. Khi bạn độc lập là lúc bạn sống độc cư. Sống độc cư là rất tốt, nhưng sống cô đơn thì không tốt.
Trích Bản đồ hành trình tâm linh - U Jotika