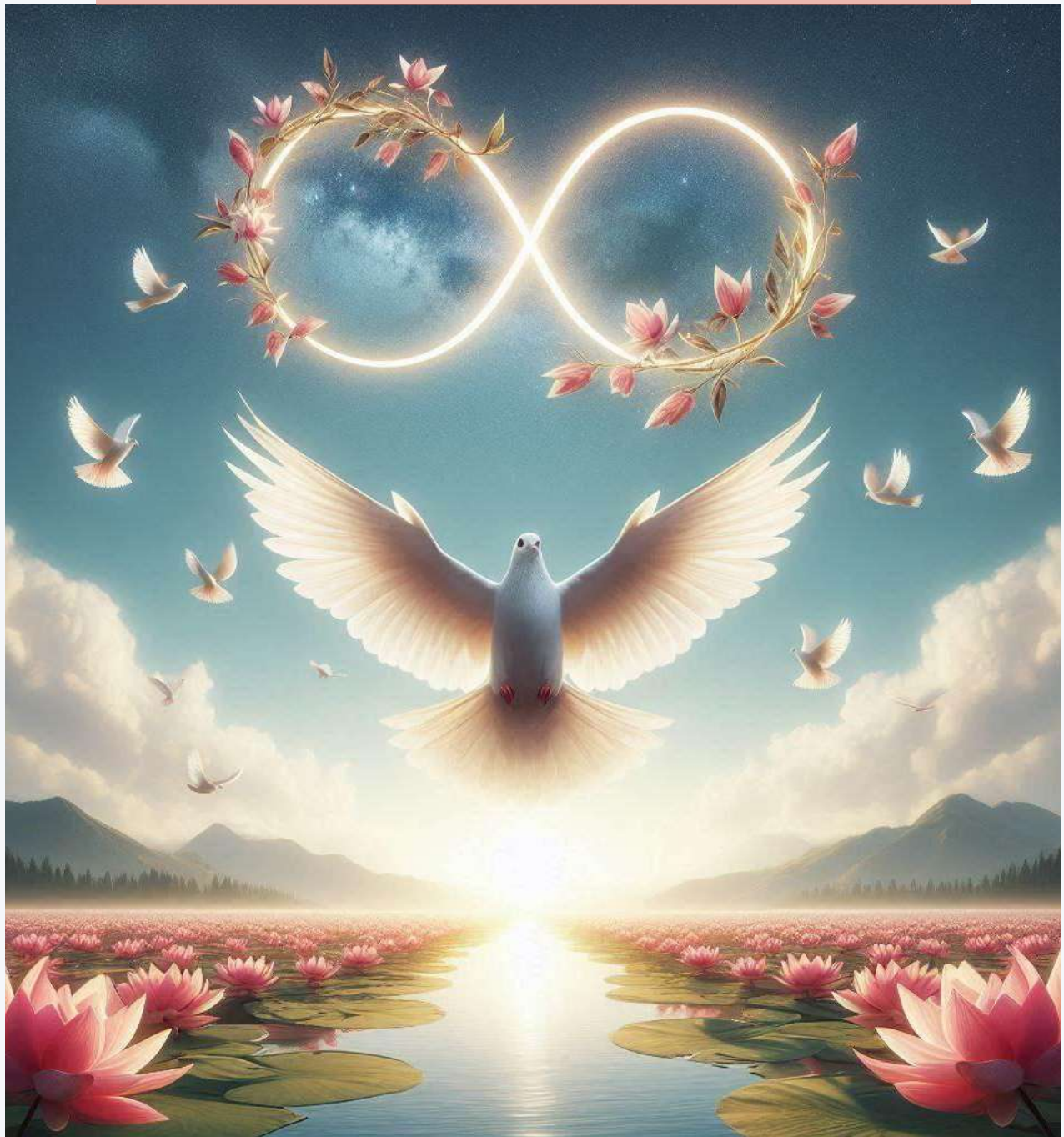


J M P D
JONATHAN M. PHAM
J M P D

TẬP SAN 09-10/2024

Yêu thương vô điều kiện



LỜI NGỎ

Kính chào bạn đã đến với tập san tháng 9-10 trong series bản tin trên blog của tôi! Tôi rất vui khi có bạn đồng hành trên cuộc hành trình này.

Trong bản tin này, tôi muốn mời gọi bạn cùng suy ngẫm về một chủ đề sâu sắc: **tình yêu vô điều kiện** (unconditional love). Đây là nội dung mà tôi đã quan tâm từ lâu; tuy lúc ban đầu tôi khá ngần ngại đặt bút viết, xét về tính chất rộng lớn cũng như những mâu thuẫn nội tại của nó:

- Liệu thực sự có thứ được gọi là tình yêu vô điều kiện không, hay đó chỉ là một khái niệm thường thấy trong các tác phẩm giáo điều và văn học lãng mạn?
- Làm sao có thể yêu thương vô điều kiện đối với ai đó mắc lỗi với mình?
- Làm sao chúng ta có thể gọi một tình yêu là vô điều kiện, nếu vẫn còn những quy tắc/ ranh giới cần lưu ý?

Ở cương vị người biên soạn nội dung, tôi thường cảm thấy áp lực phải đưa ra câu trả lời rõ ràng. Song với chủ đề này, tôi tin rằng, đặt câu hỏi thì quan trọng hơn so với giải pháp cụ thể.

Tôi nhớ khi mới bắt đầu viết blog này, tôi đã cảm thấy rất e ngại phải viết bài về đề tài trên (mặc dù trong tâm tôi thực sự rất mong muốn). Thay vào đó, tôi đã chọn một hướng đi an toàn hơn - đó là biên soạn một [tuyển tập danh ngôn liên quan](#).

Thế nhưng, trăn trở về tình yêu vô điều kiện vẫn còn đó, một khao khát dai dẳng không thể dập tắt được.

LỜI NGỎ

Và giờ, tôi cảm thấy đây chính là thời điểm hoàn hảo để khám phá chủ đề trên, đặc biệt trong bối cảnh xã hội đã trở nên quá hỗn loạn - phần lớn vì con người sống mà không có tình yêu!

“Đừng xót thương người chết, Harry. Hãy thương xót những người còn sống, và trên hết, những kẻ đang sống mà không biết yêu thương.” - Albus Dumbledore (Harry Potter & Bảo bối Tử thần)

Tình yêu chúng ta nói đến ở đây không chỉ là một loại tình cảm lãng mạn giữa hai người. Đó là một thứ gì đó lớn lao hơn nhiều; bạn có thể gọi nó là lòng vị tha, lòng trắc ẩn hay khao khát kết nối sâu sắc với vạn vật.

Đó là một tình yêu không có giới hạn, một tình yêu không ghen tuông, một tình yêu mở rộng đến tất cả mọi người, thậm chí là những sinh vật sống khác và toàn thế giới nói chung.

Không chỉ là một khái niệm lãng mạn trong sách hay phim ảnh, nó là một sức mạnh thực sự có thể thay đổi hoàn toàn cuộc sống và thế giới xung quanh - miễn là chúng ta bắt đầu suy ngẫm nghiêm túc về nó! (thay vì chĩa tay/súng vào lẫn nhau)

Trong tập san này, chúng ta sẽ cùng khám phá ý nghĩa của tình yêu vô điều kiện, tiềm năng của nó trong việc kiến tạo một xã hội nhân ái và hòa hợp từ nhiều góc độ khác nhau - bao gồm các tác phẩm triết học, kinh sách tôn giáo, nhận định từ các chuyên gia cùng các nguồn thể tục liên quan. Ngoài ra, bạn đọc cũng sẽ tìm thấy tuyển tập câu chuyện có thật về những cá nhân đã sống tình yêu đó bằng chính đời sống của mình.

LỜI NGỎ

Hãy cùng nhau bắt đầu cuộc hành trình thú vị này nhé!

Hy vọng bạn đọc sẽ đồng hành cùng tôi đến hết tập san này!

Jonathan M. Pham

MỤC LỤC

1

Định nghĩa tình yêu vô điều kiện
Vì sao cần diễn giải khái niệm này từ một góc nhìn đặc biệt.....5

2

Ý nghĩa của tình yêu vô điều kiện
Những lợi ích đã được chứng minh trên thực tế.....39

3

Nuôi dưỡng tình yêu vô điều kiện
Các yêu cầu cần thiết để mở rộng tấm lòng cách không giới hạn.....48

4

Từ “bờ này” đến “bờ kia”
Vượt qua các trở ngại trên hành trình yêu thương.....75

5

Câu chuyện thực tế
Những mẫu gương yêu thương trong đời sống.....95

ĐỊNH NGHĨA TÌNH YÊU VÔ ĐIỀU KIỆN

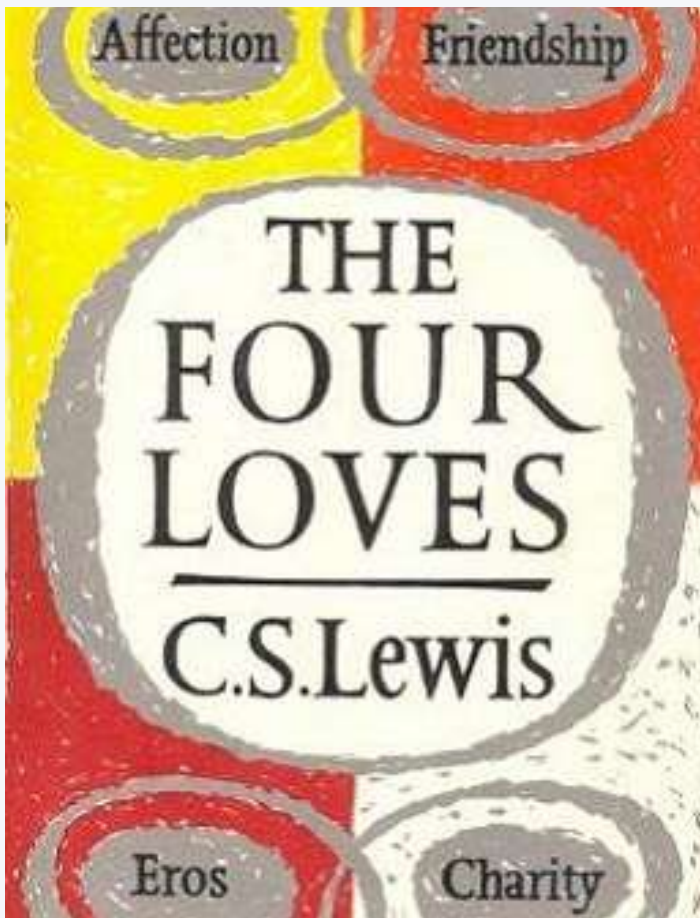


Tình yêu vô điều kiện (unconditional love) là một loại tình yêu không phụ thuộc vào bất kỳ điều kiện hay kỳ vọng nào. Nó là một tình yêu trong sáng và vô tư, được trao tặng theo ý chí tự do, **không đòi hỏi điều gì đáp lại**. Thay vì chỉ giới hạn trong các mối quan hệ lãng mạn, nó có thể mở rộng sang mọi khía cạnh của cuộc sống như **gia đình, bạn bè, con người, chúng sinh** và **tâm linh** (Thượng đế/Thần thánh, thiên nhiên, v.v...)

1.1. ĐẶC ĐIỂM CỦA TÌNH YÊU VÔ ĐIỀU KIỆN

4 loại tình yêu

Khi nói đến chủ đề tình yêu, một quan niệm phổ biến dựa trên truyền thống Hy Lạp cổ đại và được C. S. Lewis phổ biến trong tác phẩm “[The Four Loves](#)” nhìn nhận sự tồn tại của bốn hình thức chính:



- **Tình ái (Eros)**

Cũng được gọi là tình yêu lãng mạn hay nồng nhiệt, nó được

đặc trưng bởi sự hấp dẫn về thể xác, cường độ cảm xúc và mong muốn hợp nhất. Eros gắn liền với các điều kiện như vẻ đẹp, sự tương thích, sự hấp dẫn lẫn nhau, sự độc chiếm và cam kết; do đó, đặc trưng của nó là mang tính tạm thời và thoáng qua.

Tuy có thể mang lại sự thỏa mãn sâu sắc, nhưng nó có thể khiến các khía cạnh đen tối hơn trong con người phát sinh – đặc biệt nếu ta trở nên quá ám ảnh với nó.

- **Tình thân (Storge)**

Tình thân được thấy rõ nhất trong gia đình, qua tình cảm giữa cha mẹ và con cái. Thông thường, tình yêu này là vô điều kiện, dựa trên mối quan hệ họ hàng và trải nghiệm chung, mang lại nền tảng nuôi dưỡng sự phát triển cảm xúc và cảm giác thân thuộc cho con trẻ.

Tuy nhiên, nó vẫn ít nhiều chịu ảnh hưởng bởi động lực gia

1.1. ĐẶC ĐIỂM CỦA TÌNH YÊU VÔ ĐIỀU KIỆN

đình, kỳ vọng và chuẩn mực xã hội.

- **Tình bạn (Philia)**

Philia bao gồm tình yêu giữa anh chị em – cũng như tình cảm dành cho bạn bè và gia đình dựa trên trải nghiệm/giá trị chung và sự tôn trọng lẫn nhau (vd: quan hệ giữa anh chị em ruột, tình bạn và tình đồng chí giữa các đồng đội). Tuy có thể sâu sắc và bền chặt, nhưng nó thường đi kèm những kỳ vọng về sự đáp lại và hỗ trợ lẫn nhau.

- **Tình thương (Agape)**

Là hình thức tình yêu trời vượt nhất, Agape được đặc trưng bởi sự cho đi vô vị kỷ, lòng trắc ẩn và tha thứ. Đó là khi bạn hy sinh tìm kiếm hạnh phúc cho người mình yêu (kể cả khi họ là kẻ thù của mình) mà không mong đợi bất cứ điều gì đáp lại. Do bản tính siêu việt của nó, nó thường được đồng nhất với Thượng đế/thần thánh, các bậc thánh nhân

như Đức Kitô, Đức Phật, các vị bồ tát, cùng những cá nhân đã thực hiện những hành động quả cảm, xả thân vì chính nghĩa.

Khi tình yêu là vô điều kiện

Yêu thương là khi bạn trân quý con người thật của đối phương, chứ không phải con người bạn mong muốn.

Leo Tolstoy

- **Được đón nhận và an toàn**

Chấp nhận là khi bạn khiến đối phương cảm thấy thực sự được nhìn nhận và lắng nghe, qua việc tạo một bầu không khí an toàn, nơi mọi người có thể chân thực bày tỏ suy nghĩ, cảm xúc và mong muốn của họ – cũng như sẵn sàng chấp nhận khuyết điểm của mọi người. Ngay cả khi ai đó chia sẻ điều gì đó khó khăn, xấu hổ hoặc không phù hợp với kỳ vọng cá nhân, bạn vẫn có khả năng tự mình bình tĩnh và duy trì sự chú ý.

1.1. ĐẶC ĐIỂM CỦA TÌNH YÊU VÔ ĐIỀU KIỆN

- **Không có ràng buộc**

Tình yêu thương được trao tặng tự nguyện, không mong đợi đáp lại. Đó là một hành động vị tha xuất phát từ lòng trắc ẩn – bạn quan tâm đến người khác mà không vì lợi ích cá nhân.

- **Hành vi đi đôi với lời nói**

Tình yêu vô điều kiện thể hiện qua hành động nhiều hơn là cảm xúc. Khi duy trì sự nhất quán trong mọi việc mình làm, bạn thể hiện cam kết của bản thân đối với đối phương. Ngay cả những lúc nghịch cảnh cũng không ngăn cản bạn hiện diện và tích cực hỗ trợ người khác thông qua các hành động phục vụ (vd: nấu bữa tối, chạy việc vặt hoặc dành những lời động viên chân thành, v.v...).

- **Vui mừng vì hạnh phúc của người khác**

Giống như một người mẹ sẽ làm mọi điều để cho con mình hạnh

phúc và cứu nó khỏi những cơn bão tiềm ẩn, một người yêu thương vô điều kiện sẽ luôn tận tụy vì hạnh phúc của đối phương. Một ví dụ điển hình là việc bạn cảm thấy thực sự vui mừng khi đối tác thăng tiến trong sự nghiệp, ngay cả khi nó có nghĩa là bản thân bạn phải hy sinh (vd: ít thời gian cho nhau hơn).

Nói cách khác, bạn đặt trọng tâm vào niềm vui của tha nhân và có thể đồng cảm với những thành tựu của họ.

- **Sự thỏa mãn khi cho đi**

Sự viên mãn đến từ hành động cho đi, không phải từ những gì bạn nhận lại. Điều này đặc biệt đúng với những ai theo đuổi con đường sự nghiệp như giảng dạy, coaching và mentoring. Được nhìn thấy học sinh/ đồng sự của mình thành công và trở thành phiên bản tốt hơn của chính họ mang đến một nguồn vui mà ít thứ khác có thể sánh bằng.

1.1. ĐẶC ĐIỂM CỦA TÌNH YÊU VÔ ĐIỀU KIỆN

- **Tha thứ và thấu hiểu**

Nhân vô thập toàn; không ai là không có lúc mắc sai lầm. Khi có thể nhìn thấy sự hiện diện của chính mình nơi người khác, bạn sẽ có thể bước đầu thoát khỏi gánh nặng của oán giận/ cảm xúc tiêu cực, sẵn sàng cùng nhau vì lợi ích lớn hơn.

Thế nào là yêu vô điều kiện?



Được đón nhận và an toàn



Không có ràng buộc



Hành vi đi đôi với lời nói



Vui mừng vì tha nhân



Sự thỏa mãn khi cho đi



Tha thứ và thấu hiểu

1.2. CÓ TÌNH YÊU VÔ ĐIỀU KIỆN KHÔNG?

Tình yêu vô điều kiện thực sự tồn tại trong ta. Nó không phải là một cảm xúc – mà là một trạng thái tồn tại. Nó không phải là “Tôi yêu bạn” vì lý do này nọ, cũng không phải là “Tôi yêu bạn nếu bạn yêu tôi”. Nó là tình yêu không có lý do, tình yêu không có đối tượng.

Ram Dass

Tình yêu vô điều kiện có thực sự tồn tại, hay chỉ là một ý tưởng “tiểu thuyết” hảo huyền? Liệu có thể có một thứ tình yêu thuần khiết như vậy không?

Liệu con người, với những khiếm khuyết và hạn chế của mình, có thể yêu thương mà không phán xét, sợ hãi và mong đợi được đáp lại không?

Những câu hỏi trên đã làm say đắm nhân loại trong bao thế kỷ. Suốt chiều dài lịch sử, các triết gia, nhà thần học, nhà khoa học và văn nghệ sĩ đã đưa ra nhiều góc nhìn khác nhau. Từ khái niệm agape của người Hy Lạp cổ đại đến những khám phá tâm lý hiện đại về năng lực đồng cảm và trắc ẩn, tình yêu vô điều kiện

đã trở thành một khía cạnh thường trực trong suy nghĩ và trải nghiệm của nhân loại.

Thời cổ đại

Tại Hy Lạp cổ đại, thuật ngữ [Agape](#) đã ra đời để mô tả về một tình yêu vị tha vượt qua những ham muốn và kỳ vọng cá nhân. Loại tình yêu này được coi là hình thức tình cảm cao nhất của con người, thường gắn liền với những phẩm chất thiêng liêng hoặc tâm linh.

Ngoài Agape, triết học Hy Lạp cũng đưa ra phân tích về bản chất hạnh phúc và sự thịnh vượng của con người. Ví dụ, các triết gia [khắc kỷ](#) tin rằng [hạnh phúc](#) thực sự, hay [Eudaimonia](#),

1.2. CÓ TÌNH YÊU VÔ ĐIỀU KIỆN KHÔNG?

có thể đạt được bằng cách sống phù hợp với thiên nhiên và lý trí. Đó là khi một cá nhân đạt tới cảm giác kết nối với vũ trụ và tình yêu dành cho toàn thể nhân loại. Hệ tư tưởng tương tự cũng được tìm thấy trong tác phẩm của các học giả Hy Lạp khác; ví dụ, trong “Yến hội” (Symposium), Plato tuyên bố:

Sự thật là chúng ta đã cô lập một loại tình yêu và coi nó là tất cả, trong khi thực ra nó thuộc về một tổng thể rộng lớn hơn.

Triết học phương Đông cũng có những khái niệm tương tự. Nho giáo nhấn mạnh đến **chữ Nhân** (仁), đòi hỏi mỗi người thể hiện lòng nhân đạo và mối quan tâm sâu sắc đến hạnh phúc của tha nhân.

Tuy không hoàn toàn giống với tình yêu vô điều kiện, đạo lý này khuyến khích nuôi dưỡng một tình yêu vượt ra ngoài lợi ích cá nhân và nghĩa vụ gia đình.

Người có đức hạnh hoàn hảo, muốn được khẳng định mình, cũng tìm cách khẳng định người khác; muốn được mở rộng mình, cũng tìm cách mở rộng người khác.

Khổng Tử



Tôn giáo

Khái niệm về tình yêu vô điều kiện đã được nhiều truyền thống tôn giáo khám phá từ lâu. Ví dụ, Kitô giáo nhấn mạnh vào ý niệm về tình yêu vô hạn của Thượng đế dành cho nhân loại – thể hiện qua niềm tin rằng Đức Kitô được phái đến để chuộc tội cho con người; do đó, các Kitô

1.2. CÓ TÌNH YÊU VÔ ĐIỀU KIỆN KHÔNG?

hữu được khuyến khích noi theo tấm gương của Ngài. Có rất nhiều trích đoạn trong Kinh thánh nói về một tình yêu thương không lay chuyển và bao trùm tất cả, chẳng hạn như:

Ta muốn lòng nhân chứ đâu cần lễ tế.

Matthew 9:13

Lời truyền dạy đó nhằm đưa tới đức mến phát xuất từ tâm hồn trong sạch, lương tâm ngay thẳng và đức tin không giả hình.

1 Timothy 1:5

Yêu thương là chu toàn Lễ Luật.

Romans 13:10

Trong Phật giáo, khái niệm **Metta** (Tâm từ) khuyến khích một tình yêu thương vô ngã và sự đồng cảm với tất cả chúng sinh, bao gồm không chỉ con

người mà còn cả động, thực vật và thậm chí cả những vật vô tri.

Ngoài ra, **Karuna** (करुणा – Từ bi vô lượng) là một đức tính cơ bản của Phật giáo, mời gọi mỗi người quan tâm sâu sắc đến nỗi đau khổ của tha nhân và mong muốn xoa dịu nỗi đau đó.

*Với ai và bất luận ở đâu
Không lừa dối, chẳng nên khinh dễ
Lúc cảm hờn hoặc khi giận dữ
Đừng mưu toan gây khổ cho nhau.*

Kinh Từ bi

Trong Ấn Độ giáo, tình yêu cũng được khám phá ở nhiều phương diện khác nhau. Bhagavad Gita bàn luận về tình yêu thiêng liêng và Bhakti (sự sùng kính).

Bhakti thể hiện qua tình yêu vô hạn đối với một vị thần hoặc một quyền năng cao hơn, là chìa khóa dẫn đến sự viên mãn

1.2. CÓ TÌNH YÊU VÔ ĐIỀU KIỆN KHÔNG?

và giải thoát về tinh thần.

Mỗi hành động thiện nguyện, mỗi ý nghĩ cảm thông, mỗi cử chỉ giúp đỡ, mỗi việc làm tốt, đều lấy đi sự tự phụ khỏi tấm thân nhỏ bé của chúng ta – khiến ta nghĩ về bản thân mình như là những người thấp kém và bé nhỏ nhất, và do đó, nó thật tốt đẹp.

Swami Vivekananda

Các công trình triết học

Khái niệm tình yêu vô điều kiện đã là chủ đề trong diễn ngôn triết học qua nhiều thế kỷ. Một trong những người tiên phong là Augustine thành Hippo. Trong các tác phẩm của mình, Augustine đề cập đến việc tình yêu thiêng liêng của Thượng đế là vô biên – vượt qua sự hiểu biết và giới hạn của con người, được ban tặng một cách tự do, bất kể giá trị hay công trạng của ta ra sao. Như ông nhận xét:

Thước đo của tình yêu là yêu thương không giới hạn.

Trong thời Khai sáng, triết lý đạo đức của Immanuel Kant đưa ra một góc nhìn độc đáo. Ông đã trình bày lý thuyết về Mệnh lệnh tuyệt đối ([Categorical imperative](#)), khuyến khích con người hành động làm sao để những việc mình làm trở thành định luật phổ quát. Khái niệm này ít nhiều bao hàm trong đó một hình thức tình yêu mở rộng đến tất cả mọi người.



(Nguồn: Wikipedia)

Về sau, triết gia Đan Mạch Søren Kierkegaard, trong các tác phẩm hiện sinh của ông, thường

1.2. CÓ TÌNH YÊU VÔ ĐIỀU KIỆN KHÔNG?

thảo luận về khái niệm “bước nhảy của niềm tin” ([leap into the unknown](#)) - cam kết triệt để với điều gì đó vượt ra ngoài lý trí và bằng chứng thực nghiệm.

Tình yêu không thay đổi người được yêu, mà nó thay đổi chính mình.

Søren Kierkegaard



Vào thế kỷ 20, Simone de Beauvoir cũng đề cập đến chủ đề này thông qua các bài luận về tự do và mối quan hệ đích thực. Trong tác phẩm “[Đạo đức của sự mơ hồ](#)” (The Ethics of Ambiguity), Beauvoir khám phá khái niệm “tình yêu không hy vọng”, tuy chưa hoàn toàn vô

điều kiện, nhưng đòi hỏi cá nhân phải vượt qua kỳ vọng và các điều kiện bên ngoài.

Ngoài Beauvoir ra, Henri Bergson và Simone Weil là hai nhân vật đáng chú ý khác cũng quan tâm đến chủ đề trên.

- Bergson nhấn mạnh tầm quan trọng của [trực giác và đồng cảm trong việc thấu hiểu thế giới](#), qua đó gián tiếp thể hiện lời kêu gọi đối với một tình yêu không biên giới.
- Về phần mình, Weil coi tình yêu là một sức mạnh to lớn vượt qua giới hạn hiểu biết của con người. Bà lập luận rằng [tình yêu đích thực là vô điều kiện](#) và đòi hỏi cá nhân phải tự hiến hoàn toàn.

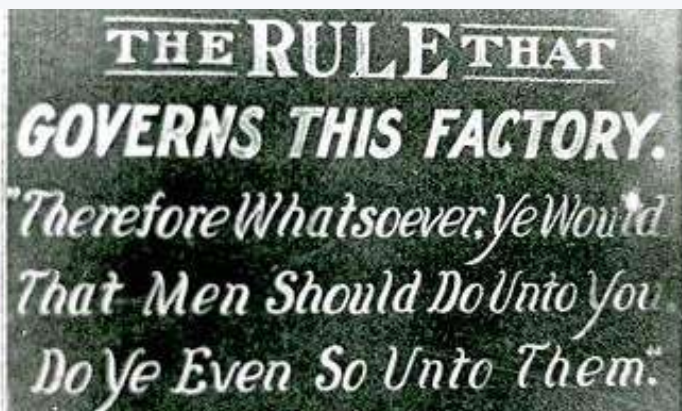
Những ai sống bằng giác quan là những kẻ sống ký sinh, cả về vật chất lẫn tinh thần. Những kẻ đó tương phản hoàn toàn với những

1.2. CÓ TÌNH YÊU VÔ ĐIỀU KIỆN KHÔNG?

*người lao động và sáng tạo
– là những người không tìm
kiếm thỏa mãn giác quan,
nhưng thực tế lại trải
nghiệm những điều sống
động, sâu sắc, ít giả tạo và
chân thực hơn những người
tìm kiếm chúng.*

Simone Weil

Cuối cùng, chúng ta không thể không nhắc đến **Nguyên tắc vàng** (Golden Rule) – một quy tắc được tìm thấy trong nhiều truyền thống tôn giáo và triết học. Phương châm của nó “**Hãy đối xử với người khác như bạn muốn họ đối xử với chính bạn**” khuyến khích một tình yêu dựa trên sự đồng cảm và quan tâm đến người khác.



Tâm lý học nhân văn

*Nếu tôi thực sự tìm cách
thấu hiểu người khác, tôi
có thể bị thay đổi bởi sự
hiểu biết đó. Và tất cả
chúng ta đều sợ thay đổi. Vì
vậy, như tôi đã nói, không
dễ để cho phép mình hiểu
tha nhân.*

Carl Rogers

Các nhà tâm lý học nhân văn đã có những đóng góp đáng kể cho nhận thức của chúng ta về tình yêu vô điều kiện. Carl Rogers đã đề xuất khái niệm về “**sự tôn trọng tích cực vô điều kiện**” (**unconditional positive regard**), thể hiện khi ta đón nhận và đánh giá cao đối phương mà không phán xét, bất kể khuyết điểm hay thiếu sót của họ. Ông tin rằng thái độ như vậy là cần thiết để thúc đẩy sự **phát triển cá nhân**, tự chấp nhận và các mối quan hệ lành mạnh.

Một nhân vật tiên phong khác,

1.2. CÓ TÌNH YÊU VÔ ĐIỀU KIỆN KHÔNG?

Abraham Maslow, cho rằng tình yêu và sự gắn bó là những nhu cầu cơ bản của con người. Ông mô tả một khái niệm gọi là “**Being-love**” (B-love), một dạng tình yêu đặc trưng bởi việc nhìn nhận đối phương về cơ bản là hoàn hảo và phi thường. Theo ông, B-love không chỉ nuôi dưỡng những mối quan hệ sâu sắc; nó còn đóng vai trò quan trọng trong việc tự hiện thực hóa (self-actualization), mức độ phát triển tâm lý cao nhất.

Bản tính con người vốn lương thiện. Hãy trao cho mọi người tình cảm và sự an toàn, và họ sẽ cho đi điều tương tự trong mọi cảm xúc và hành vi của họ.

Abraham Maslow

Tiến tới thế kỷ 20, nhà tâm lý học hiện sinh Viktor Frankl, người từng sống sót qua thảm sát Holocaust, đã khám phá vai trò sâu sắc của tình yêu trong

cuộc sống. Trong tác phẩm “**Đi tìm lẽ sống**”, Frankl lập luận rằng tình yêu là cách duy nhất để thực sự thấu hiểu và kết nối. Trải nghiệm của ông trong các trại tập trung đã dẫn ông đến kết luận rằng, ngay cả trong hoàn cảnh khó khăn nhất, tình yêu và khả năng tìm thấy ý nghĩa trong đau khổ là điều cần thiết cho sự sống còn về tâm lý.

Nếu bạn đối xử với mọi người theo cách mà họ nhìn nhận về chính họ, bạn sẽ khiến họ trở thành những gì mà họ có khả năng trở thành.

Viktor Frankl



1.2. CÓ TÌNH YÊU VÔ ĐIỀU KIỆN KHÔNG?

Văn học & thơ ca



(Nguồn: Wikimedia)

“Đồ ghê tởm! Hắn đã đánh cắp bạc của chúng ta!”

“Số bạc đó vốn có phải của chúng ta không? Bà Magloire, tôi đã giữ số bạc đó cách sai trái trong suốt thời gian dài. Nó thuộc về người nghèo. Và người đàn ông đó là ai, nếu không phải là một người nghèo?”

Giám mục Myriel và Phu nhân Magloire – trích “Những người khốn khổ”

Trong suốt chiều dài lịch sử, vô số văn sĩ và thi sĩ đã khám phá

vẻ đẹp, sự phức tạp và bền bỉ của tình yêu vô điều kiện trong các tác phẩm của họ. Ví dụ, bản Thơ tình Sonnet 116 của Shakespeare nói về tình yêu như một “dấu ấn cố định”, vẫn thủy chung ngay cả khi hoàn cảnh thay đổi. Trong vở kịch Romeo và Juliet, đôi tình nhân trẻ đã vượt qua sự thù nghịch của hai gia đình và chuẩn mực xã hội để theo đuổi tình yêu.

Ngoài ra, nhiều tác giả khác cũng đã đề cập đến chủ đề này.

- Tác phẩm “Kiêu hãnh và định kiến” của Jane Austen kể lại câu chuyện về một tình yêu vượt qua những hiểu lầm và áp lực xã hội.
- Tiểu thuyết “Những người khốn khổ” của Victor Hugo cho thấy sức mạnh biến đổi của tình yêu vô điều kiện thông qua lòng trắc ẩn của giám mục Myriel, người đã cứu rỗi nhân vật chính Jean Valjean, và thông qua chính Valjean, người sau

1.2. CÓ TÌNH YÊU VÔ ĐIỀU KIỆN KHÔNG?

này đã hy sinh hạnh phúc của mình vì lợi ích của nhiều người khác (vd: Fantine, Cosette, v.v...).

- “Jane Eyre” của Charlotte Brontë khám phá một tình yêu bền chặt bất chấp sự khác biệt về giai cấp xã hội và bí mật cá nhân.

Phát kiến khoa học hiện đại



(Nguồn: Wikipedia)

Năm 2005, nhà nhân chủng học sinh học Helen Fisher [tiến hành nghiên cứu fMRI](#) để quan sát não của những người đang yêu. Nghiên cứu của bà phát hiện ra rằng các vùng giàu dopamine,

chất dẫn truyền thần kinh liên quan đến khoái cảm và phần thưởng, hoạt động mạnh khi ta trải qua tình yêu lãng mạn. Điều này cho thấy, tình yêu vốn có nguồn gốc sâu xa từ trong đặc điểm sinh học của con người.

Phân tích sâu hơn đã tiết lộ, các vùng não liên quan đến tình yêu vô điều kiện cũng tương tự như các vùng được kích hoạt bởi tình yêu của mẹ dành cho con. [Một nghiên cứu công bố trên Psychiatry Research](#) phát hiện ra rằng, tình yêu vô điều kiện liên quan đến bảy vùng não, bao gồm các vùng có mối quan hệ với sự đồng cảm, lòng trắc ẩn và vị tha. Nói cách khác, nó không chỉ là một khái niệm lãng mạn hay tôn giáo, mà là một hiện tượng sinh học phức tạp.

[Trong một báo cáo gần đây hơn](#), các nhà nghiên cứu đã xác định vùng xám quanh cống não (PAG) là vùng não chính tác động đến tình yêu vô điều kiện. PAG cũng tham gia vào quá

1.2. CÓ TÌNH YÊU VÔ ĐIỀU KIỆN KHÔNG?

trình điều hòa các trạng thái như nỗi sợ hãi, cảm giác đau đớn và lòng vị tha.

Như bạn có thể thấy từ phân tích trên, tuy khái niệm tình yêu vô điều kiện có vẻ lý tưởng hoặc thậm chí ngoài tầm với, bằng chứng thực nghiệm cho thấy nó là **một sức mạnh rất thực tế và mạnh mẽ trong cuộc sống**. Tuy khó đạt được, nhưng lợi ích mà nó mang lại – tiềm năng kết nối sâu sắc, phát triển cá nhân và cuộc sống viên mãn hơn – là điều không thể phủ nhận.



1.3. BẢN CHẤT CỦA TÌNH YÊU VÔ ĐIỀU KIỆN

Tình yêu vô điều kiện, được mở rộng cho mọi người khác mà không có ngoại lệ, là một trong những biểu hiện trỗi vượt nhất của tâm linh. Chính nó là hạt giống cho các liên kết cảm xúc sâu sắc, góp phần quan trọng vào sự tồn tại của nhân loại.

Mario Beauregard

Tôi nhớ khi tôi đang suy nghĩ về việc nên cho bài viết này vào danh mục nào trên blog, tôi đã quyết định tham khảo ý kiến của chatbot. (hẳn đó không phải là cách tối ưu nhất, nhưng tôi còn lựa chọn nào khác nữa đây? [Shikata ga nai](#))

Đối với một bài viết về tình yêu, hẳn bạn sẽ nghĩ nó phù hợp nhất với danh mục “[Tương tác xã hội](#)”, đúng không? Ít nhất, đó là suy nghĩ ban đầu của tôi.

Hóa ra không phải vậy. Sau đây là câu trả lời từ chatbot.

✦ The best category for an article about "unconditional love" on your self-discovery blog would be **Spirituality**.

Here's why:

- **Unconditional love** is often associated with spiritual concepts like compassion, forgiveness, and acceptance.
- **Spirituality** encompasses a broader understanding of one's connection to the universe, oneself, and others.
- **Unconditional love** is often seen as a spiritual practice or goal.

1.3. BẢN CHẤT CỦA TÌNH YÊU VÔ ĐIỀU KIỆN

(Gợi ý của chatbot: Danh mục phù hợp nhất cho bài viết về “tình yêu vô điều kiện” trên blog tự khám phá của bạn là Tâm linh. Lý do là vì:

- Tình yêu vô điều kiện thường gắn liền với các khái niệm tâm linh như lòng trắc ẩn, sự tha thứ và chấp nhận.*
- Tâm linh bao gồm sự hiểu biết rộng hơn về mối liên hệ của cá nhân với vũ trụ, bản thân và người khác.*
- Tình yêu vô điều kiện thường được coi là một thực hành hoặc mục tiêu tâm linh.*

Tuy các danh mục khác như Quan hệ xã hội hoặc Tự phản ánh cũng có liên quan, Tâm linh mang đến bối cảnh phù hợp toàn diện nhất để thảo luận về chủ đề này.)

Câu trả lời trên khiến tôi nhớ lại câu nói nổi tiếng của John Donne: “**Không ai là một hòn đảo**”.

Tại sao “tình yêu vô điều kiện” thì phù hợp với danh mục Tâm linh hơn là Quan hệ xã hội? Liệu nó có nghĩa là ta phải có một mức độ tâm linh nhất định để hoàn toàn đón nhận khái niệm này không?

Tuy tình yêu lãng mạn có thể rất nồng nhiệt, nó thường đi kèm với kỳ vọng, ham muốn và cảm giác sở hữu (do đó, nó có thể nhiều lúc rất nặng về tính giao dịch).

Ngược lại, tình yêu vô điều kiện thì vượt qua những giới hạn này. Nó là một tình yêu không phán xét, oán giận hay chiếm hữu.

Nó mở rộng đến tất cả mọi cá thể (không chỉ những ai trong vòng tròn thân thiết của mình), bất kể giá trị hay hành động của họ.

1.3. BẢN CHẤT CỦA TÌNH YÊU VÔ ĐIỀU KIỆN

Và đó là nơi nó giao thoa với tâm linh – vốn xuất phát từ khao khát **kết nối với một điều gì đó lớn lao hơn bản thân**. Thông qua hệ thống giáo lý và thực hành tâm linh như thiền định, cầu nguyện và hành động phục vụ, con người sẽ được trang bị nền tảng cần thiết để trải nghiệm loại tình yêu này.

1. Vượt lên bản ngã cá nhân

Cái tôi, thường gắn liền với bản năng tự ái và hay phán xét, là **trở ngại thường gặp nhất đối với khả năng yêu thương vô điều kiện**. Những kỳ vọng và nỗi sợ xuất phát từ nó là nguyên nhân gây ra rào cản tâm lý ngăn cản chúng ta mở rộng chiều sâu và chiều rộng của các mối quan hệ xã hội.

Để thực sự thể hiện tình yêu vô điều kiện, chúng ta phải vượt qua được những giới hạn của bản ngã cá nhân – bằng cách **tách biệt khỏi lợi ích cá nhân** và sẵn lòng yêu thương mà không mong đợi. Đây là điều đã được thảo luận kỹ lưỡng trong nhiều truyền thống tâm linh, vd: khái niệm “tính không” và “vô ngã” trong Phật giáo.

Khi buông bỏ bản ngã, chúng ta mở lòng mình ra để kết nối sâu sắc hơn với vũ trụ và với tha nhân.

Buông bỏ bản ngã cho phép ta vượt qua những giới hạn vật lý của thế giới này.

Tùy thuộc vào nền tảng đức tin cụ thể của bạn, nó sẽ mở đường cho bạn trở nên thánh nhân, chứng quả thành Phật, hoặc một điều gì tương tự.



1.3. BẢN CHẤT CỦA TÌNH YÊU VÔ ĐIỀU KIỆN

Hãy thử suy nghĩ về cụm từ tiếng Anh “fall in love” mà xem. Vì sao chúng ta lại nói là “fall” thay vì “go to love”?

Đây là câu hỏi mà người thầy tâm linh của tôi từng đặt ra khi chúng tôi nói chuyện ở quán cà phê một ngày nọ. Vì chưa từng nghĩ đến điều này trước kia, tôi chỉ đơn giản trả lời dựa trên hiểu biết và trực giác của mình.

“Có lẽ vì tình yêu là một sức mạnh vô cùng to lớn – một sức mạnh mà con người không thể cưỡng lại bằng ý chí của mình.”

Có lẽ nó nói lên thực tế rằng, để đón nhận tình yêu, chúng ta phải cho phép mình biến đổi và “hòa mình vào dòng chảy”. Nói cách khác, chúng ta phải **buông bỏ mọi nhận thức về cái tôi**.

Khi yêu, chúng ta thường đánh mất chính mình trong đối phương. Chúng ta ít quan tâm đến nhu cầu bản thân, nhưng tập trung nhiều hơn vào hạnh

phúc của người thân yêu.

Tương tự, tình yêu vô điều kiện đòi hỏi chúng ta phải thoát khỏi cái tôi của mình và tập trung vào hạnh phúc của người khác.



Trẻ em là ví dụ khá điển hình về tình yêu thuần khiết này. Phần lớn trẻ em nhìn chung vị tha hơn rất nhiều so với người lớn (đây không phải là điều tôi bịa ra; nó đã được chứng minh bởi nghiên cứu thực tế).

Bạn đã từng bao giờ thấy một đứa trẻ trao tặng đồ chơi cho bạn của nó mà không hề do dự? Không phải vì đứa trẻ mong đợi điều gì đó đáp lại, mà chỉ đơn giản là xuất phát từ **mong muốn chia sẻ rất thuần khiết của nó**.

1.3. BẢN CHẤT CỦA TÌNH YÊU VÔ ĐIỀU KIỆN

Một ví dụ khác. Bạn đã từng chứng kiến tình huống thế này chưa? Một đứa trẻ đang đi trên phố cùng cha mẹ khi một người ăn xin xuất hiện. Đứa trẻ liền hỏi bố mẹ xem nó có thể cho người ăn xin thứ gì đó không.

Tại sao nó lại phải quan tâm tới người lạ kia chứ?

Làm sao con trẻ có thể thể hiện lòng trắc ẩn sâu sắc vô ngần như vậy?

Theo kinh nghiệm của tôi, tôi dám nói rằng trẻ em yêu thương vô điều kiện vì chúng chưa có nhận thức quá mạnh mẽ về bản ngã.

Trẻ không nghĩ rằng “Nếu đưa cái này cho người khác, mình sẽ mất mát hoặc kém cỏi hơn”.

Người lớn thì không như vậy. Khi trưởng thành, chúng ta bắt đầu vạch ra ranh giới giữa những gì LÀ “TÔI” và những gì KHÔNG PHẢI là “TÔI”. Nếu một

cái gì đó không phải là “TÔI”, thì ta không thể chấp nhận nó.

Nếu ta tin rằng hành động cho đi có thể khiến ta mất mát thứ gì đó hoặc rơi vào tình thế bất lợi (kể cả khi chưa có bằng chứng cụ thể nào), chúng ta sẽ ngần ngại hành động.

Tuy nhiên, ngay cả khi chịu ảnh hưởng của bản ngã, chúng ta vẫn còn có khả năng trải nghiệm những khoảnh khắc yêu thương vô điều kiện.

Hãy nghĩ về những lần bạn giúp đỡ một người lạ mà không mong đợi được đáp lại. Ví dụ, bạn đã bao giờ được một tài xế không quen biết dừng lại hỏi đường chưa? Khi đó, bạn có ngần ngại trả lời không?

Tôi cho rằng 99% trường hợp, chúng ta sẽ giúp đỡ đối phương mà không cần nghĩ đến việc được báo đáp vì hành động đó.

Hoặc có thể bạn đã từng tình

1.3. BẢN CHẤT CỦA TÌNH YÊU VÔ ĐIỀU KIỆN

nguyện dành thời gian để giúp đỡ một đồng nghiệp gặp khó khăn – hoặc tham gia vào một dự án mà bạn quan tâm.

Những hành động phục vụ vô vị lợi đó là ví dụ điển hình của tình yêu vô điều kiện trong thực tế, khi chúng ta vượt qua ham muốn cá nhân để tập trung vào hạnh phúc của người khác. Giống như thể chúng ta đã trở thành một phần của cái gì đó lớn hơn chính mình – và kết nối với năng lượng của vũ trụ!

Đầu tiên hãy loại bỏ cái tôi bản ngã. Sau đó loại bỏ ham muốn. Những gì bạn còn lại sẽ là hạnh phúc.

Thích Ca

Một góc nhìn tâm linh sẽ giúp ta dễ dàng nhìn xa hơn cái tôi cá nhân để nhận ra sự kết nối của mình với tất cả mọi người - thậm chí là tất cả chúng sinh. Chính từ nhận thức này mà ta sẽ có được thế giới quan rộng mở

và từ bi hơn.

Khi yêu thương, chúng ta phấn đấu để trở nên tốt hơn chính mình. Khi ta phấn đấu để trở nên tốt hơn chính mình, mọi thứ xung quanh ta cũng sẽ trở nên tốt hơn.

Paulo Coelho



2. Thừa nhận tính vô thường của cuộc sống

Nhận thức về chân lý vô thường là nền tảng quan trọng cho việc thực hành tình yêu vô điều kiện. Ý thức bản chất phù du của cuộc sống là yêu cầu cốt yếu để một cá nhân nuôi dưỡng lòng từ bi và sự tha thứ.

1.3. BẢN CHẤT CỦA TÌNH YÊU VÔ ĐIỀU KIỆN

Như nhà sư Thích Nhất Hạnh đã nhận xét:

Một số trong chúng ta thậm chí không muốn nhìn một người khi người đó còn sống, nhưng khi người đó chết, họ lại viết cáo phó hùng hồn và dâng hoa. Vào thời điểm đó, người đó đã chết và không thể thực sự tận hưởng hương thơm hoa cỏ nữa. Nếu thực sự hiểu và nhớ rằng cuộc sống là vô thường, chúng ta sẽ làm mọi thứ có thể để làm cho người kia hạnh phúc – ngay tại đây và ngay bây giờ.

Thật vậy, nhiều người trong chúng ta có xu hướng đợi đến khi quá muộn mới bày tỏ tình yêu và sự trân trọng. Chúng ta kìm nén thể hiện lòng tốt của mình để chờ đợi tới thời điểm “hoàn hảo”.

Nhiều lần, chúng ta ôm hận và từ chối yêu thương/ tha thứ cho người khác vì hành động sai trái

của họ.

Tuy nhiên, sự thật đáng buồn là cuộc sống không bao giờ đoán trước được. Ngày mai có thể sẽ không bao giờ đến.

Những người chúng ta đang nói chuyện hôm nay – ngày mai họ có thể không còn sống nữa!

Bạn và tôi có thể đang đọc bài viết này ngay bây giờ, nhưng sau 24 giờ nữa, chúng ta có thể đã nằm trong mồ rồi!

Khi yêu quý ai đó, chúng ta có cảm giác rằng cả vũ trụ đang đứng về phía mình. Nhưng nếu có điều gì đó không ổn xảy ra, thì chẳng còn gì cả! Làm sao cái đẹp chỉ mới xuất hiện vài phút trước lại có thể biến mất nhanh đến vậy? Sự sống trôi qua quá nhanh. Nó lao từ thiên đường xuống địa ngục chỉ trong vài giây!

Paulo Coelho

1.3. BẢN CHẤT CỦA TÌNH YÊU VÔ ĐIỀU KIỆN

Hiểu được điều này, bạn sẽ có động lực để sống trọn khoảnh khắc hiện tại, trân trọng các mối quan hệ, bày tỏ tình yêu thương và lòng biết ơn khi vẫn còn cơ hội.

Đồng thời, nó cũng sẽ giúp mỗi người buông bỏ mọi oán giận. Trên thực tế, nhận thức và phán đoán của chúng ta thường dựa trên trải nghiệm quá khứ hoặc thông tin hạn chế, vốn không phải là bất biến. Nhận ra chân lý này sẽ giúp ta mở lòng, học cách tha thứ và thấu hiểu.

Khi chúng ta hiểu được rằng mọi người đều thay đổi và đau khổ, việc mở rộng lòng trắc ẩn và tha thứ sẽ trở nên dễ dàng hơn nhiều.



Tôi xin được minh họa cho luận điểm trên đây bằng một câu chuyện – [Dụ ngôn về đứa con hoang đàng](#). Đây là một câu chuyện khá phổ biến trong cộng đồng Cơ đốc giáo (và thậm chí cả những người không theo Cơ đốc giáo).

Tuy có nguồn gốc kinh sách tôn giáo, tôi tin rằng thông điệp của nó có thể được đón nhận bởi tất cả mọi người, dù thuộc truyền thống tín ngưỡng hay phi tín ngưỡng nào. (trên thực tế, các học giả đã chỉ ra rằng [Phật giáo Đại thừa cũng có một dụ ngôn tương tự](#))

Chuyện kể về một chàng trai trẻ đã phung phí tài sản thừa kế của mình và xa lìa với gia đình. Bất chấp những hành vi sai trái của anh, người cha vẫn chào đón anh trở về với vòng tay rộng mở. Không ràng buộc, chỉ một tình yêu thương thuần khiết – như biển Thái bình.

Khi suy ngẫm về nó, tôi không

1.3. BẢN CHẤT CỦA TÌNH YÊU VÔ ĐIỀU KIỆN

khởi tự hỏi: Vì sao lại như vậy? Làm thế nào người cha có thể thể hiện tình yêu vô bờ bến như vậy?

Tôi tin rằng một nguyên nhân chính yếu nằm ở chỗ ông **không coi trọng quá khứ**. Đúng là con trai ông đã phạm phải tội lỗi nghiêm trọng – khi yêu cầu cha chia gia sản (điều nhiều học giả đã chỉ ra, cũng giống như **mong muốn cha mình chết đi**) và lãng phí tiền vô ích.

Tuy nhiên, **đó là người con trai trong quá khứ, không phải ở hiện tại**. Anh đã thay đổi và hối hận về lựa chọn của mình.

Hành động của người cha trong dụ ngôn là biểu tượng cho tinh thần thấu hiểu sâu sắc đối với bản chất con người và tiềm năng thay đổi. Ngay cả khi đối mặt với sự bất toàn, tình yêu vẫn có thể trường tồn – miễn là chúng ta có thể nhìn xa hơn những phán đoán của mình và đón nhận cơ hội phát triển!

3. Nhận thức về nhân tính chung của loài người

*Nhân chi sơ, tính bản thiện.
(人之初, 性本善)*

Mạnh Tử

Một ý tưởng cốt lõi trong nhiều truyền thống tâm linh là sự kết nối của nhân loại – nghĩa là, tất cả chúng ta đều tốt đẹp về bản chất, và đều xuất phát từ cùng một cội nguồn (thường được gọi là “**Thực tại tối hậu**”).

Tinh thần này được phản ánh qua các khái niệm như:

- **Tính không (空)**: Trong Phật giáo, khái niệm *sūnyatā* (tính không/ hư vô) cho rằng mọi hiện tượng đều có sự kết nối và phụ thuộc lẫn nhau. Cũng giống như một con sóng có vẻ như là một thực thể riêng biệt, nhưng thực tế được cấu thành từ các hạt nước. Tương tự, con người

1.3. BẢN CHẤT CỦA TÌNH YÊU VÔ ĐIỀU KIỆN

tuy có vẻ tách biệt, nhưng về cơ bản đều được kết nối thông qua một bản tính chung. Như vậy, không có sự khác biệt cơ bản nào giữa chúng ta và những người khác; tất cả đều chia sẻ cùng một “Phật tánh” và đều có thể đạt tới giác ngộ (điều này cũng áp dụng ngay cả đối với những cá nhân đã đi ra khỏi chánh đạo như Devadatta).

- **Hình ảnh của Chúa:** Cũng giống như vậy, giáo lý Kitô giáo dạy rằng con người được tạo ra theo hình ảnh của Thiên Chúa, rằng tất cả sinh ra đều có phẩm hàm như nhau. Vì đều chia sẻ một bản tính thiêng liêng, ai cũng xứng đáng được yêu thương và tôn trọng, bất kể hành động hay hoàn cảnh của họ ra sao.

Khi suy ngẫm về những khái niệm trên đây, chúng ta có thể thấy rằng, cả hai truyền thống đều nhấn mạnh đến sự thống

nhất cốt lõi của nhân loại. Dù bạn chọn góc nhìn nào, cả hai đều mang lại nền tảng để nuôi dưỡng tình yêu vô điều kiện.

Khi nhận ra và trân trọng nhân tính chung của loài người, chúng ta sẽ vượt qua được những khác biệt nhỏ nhặt để vun đắp một cảm thức sâu sắc hơn về lòng trắc ẩn. Kết quả là, ta có thể nhìn xa hơn những giới hạn của chính mình và người khác, mở rộng tình yêu và sự chấp nhận ngay cả khi đối mặt với những bất toàn.

Xét cho cùng, nếu theo góc nhìn hoàn toàn thế tục, con người đều được tạo nên từ những thứ giống nhau: một khối xương, thịt và máu ghép lại mà ra.

Trẻ sơ sinh có khác nhau nhiều không? Người già có khác nhau nhiều không? Và trên hết, người đã chết thì có khác nhau nhiều không?

Dù một người có xinh đẹp hay

1.3. BẢN CHẤT CỦA TÌNH YÊU VÔ ĐIỀU KIỆN

điễn trai đến đâu khi còn sống, thì sau khi chết, cơ thể họ vẫn trở về trạng thái như nhau.

Khi nhìn vào đồng xương cốt còn sót lại sau thảm họa diệt chủng, chẳng lẽ bạn không thể nhận ra rằng về cơ bản, chúng ta đều giống như nhau sao?

Và đó chỉ là nói theo góc độ khoa học thuần túy – mà chưa xét đến khả năng nhân loại đều chia sẻ cùng một nguồn gốc thần thánh như nhau.

Máu ai cũng đỏ, nước mắt ai cũng mặn.

Thích Ca



(Nguồn: Wikimedia)

4. Chấp nhận sự không hoàn hảo

Tình yêu vô điều kiện bắt nguồn từ hiểu biết sâu sắc về giá trị vốn có – cũng như tính bất toàn của con người.

Chúng ta ai cũng có khiếm khuyết, có khả năng mắc lỗi và gây đau khổ. Nhận ra bản tính chung này là điều cần thiết để nuôi dưỡng thái độ từ bi và chấp nhận – và đây chính là lúc các hoạt động tâm linh phát huy tác dụng của chúng.

Như nhiều nhà hiền triết và đạo sư đã nhận xét, thật giả hình khi phán xét người khác khi chính ta cũng phạm phải những hành vi xấu tương tự (nếu không muốn nói là tệ hơn).

Đừng phàn nàn về tuyết trên mái nhà hàng xóm khi ngay trước cửa nhà bạn còn không sạch.

Khổng Tử

1.3. BẢN CHẤT CỦA TÌNH YÊU VÔ ĐIỀU KIỆN

Thấy lỗi người thì dễ, thấy lỗi mình thì khó. Lỗi người ta cố phanh tìm như tìm thóc lẫn trong gạo; còn lỗi mình, ta cố che giấu như kẻ cờ gian bạc lận thu dấu quân bài.

Kinh Pháp cú

Sao anh thấy cái rác trong con mắt người anh em, mà cái xà trong mắt của chính mình thì lại không để ý tới? Sao anh lại có thể nói với người anh em: “Này anh, hãy để tôi lấy cái rác trong con mắt anh ra”, trong khi chính mình lại không thấy cái xà trong con mắt của mình? Hỡi kẻ đạo đức giả! Lấy cái xà ra khỏi mắt người trước đã, rồi sẽ thấy rõ, để lấy cái rác trong con mắt người anh em!

Luke 6:41-42

Tất cả các giáo huấn trên đây đều truyền tải cùng một thông

điệp: **đừng vội phán xét** mà bỏ qua thiếu sót của bản thân. Trước tiên, chúng ta phải giải quyết sai lầm của mình trước khi khuyên nhủ tha nhân.

Khi thừa nhận sự bất toàn của mình, chúng ta đồng cảm hơn với những khiếm khuyết của người anh em. Chính nó sẽ đặt nền tảng cho một tình yêu dựa trên lòng trắc ẩn và ý thức rằng mọi người đều đang chịu đau khổ theo cách riêng của họ.

Tình yêu vô điều kiện không có nghĩa là dung túng cho hành vi có hại. Tuy nhiên, nó có nghĩa là thừa nhận rằng, con người là những sinh vật phức tạp với những khiếm khuyết riêng. Khi hiểu rằng tất cả đều đang làm tốt nhất có thể với những nguồn lực họ có, chúng ta sẽ có được cái nhìn tử bi và thương xót hơn.

Tình yêu là để người mình yêu được là chính họ, thay vì bóp méo họ phù hợp với hình ảnh của mình. Nếu

1.3. BẢN CHẤT CỦA TÌNH YÊU VÔ ĐIỀU KIỆN

không, chúng ta chỉ yêu hình ảnh phản chiếu của mình nơi đối phương.

Thomas Merton



Nói dễ hơn làm. Xu hướng bẩm sinh của ta là chỉ trích người khác nhiều hơn mình. Chúng ta có xu hướng chú tâm đến sai lầm của người xung quanh – mà hạ thấp khuyết điểm của mình. Sự thiên vị trong nhận thức này, được gọi là “[hiệu ứng ánh đèn sân khấu](#)” (Spotlight effect), khiến việc đồng cảm với người khác thật khó khăn.

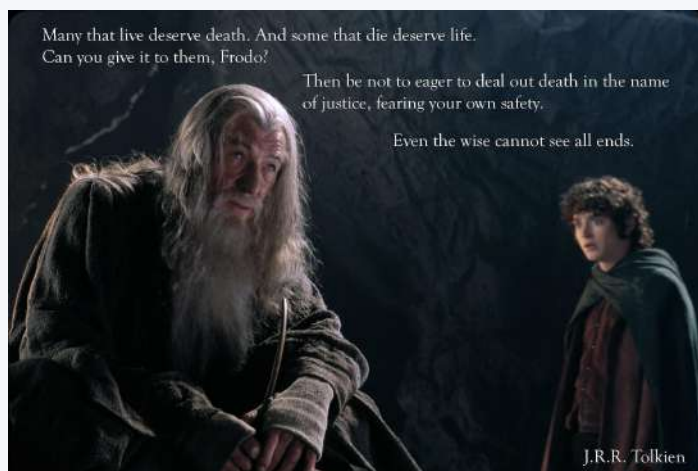
Lấy ví dụ, chúng ta có thể dễ dàng nhận thấy một lỗi nhỏ do đồng nghiệp mắc phải và ngay lập tức phán xét họ. Tuy nhiên,

đến lượt mình mắc lỗi, ta lại dễ bỏ qua cho bản thân hơn, cho rằng đó là do thiếu tinh tế tạm thời hoặc hoàn cảnh bên ngoài.

Nhận ra sự khác biệt này là bước đầu tiên để khắc phục vấn đề, bắt đầu bằng việc chủ động nuôi dưỡng năng lực tự nhận thức thông qua các hoạt động như chánh niệm và [tự vấn](#).

Đừng háo hức đưa ra cái chết trong sự phán xét. Ngay cả những người khôn ngoan nhất cũng không thể thấy trước mọi kết cục.

J. R. R. Tolkien



(Gandalf & Frodo, Đoàn hộ nhẫn - Nguồn: Reddit)

1.3. BẢN CHẤT CỦA TÌNH YÊU VÔ ĐIỀU KIỆN

5. Hiểu rằng yêu người khác là yêu chính mình

Hãy hết tình yêu thương nhau, vì lòng yêu thương che phủ muôn vàn tội lỗi.

1 Peter 4:8

Khi yêu thương người khác, về cơ bản chúng ta đang yêu chính mình. Mỗi quan hệ của ta với người khác thực tế là tấm gương phản ánh trạng thái bên trong.

Khi giữ trong lòng những oán hận và cay đắng, nó cũng giống như tự đầu độc chính mình. Những cảm xúc tiêu cực này gieo mầm cho sự đau khổ cả về thể chất lẫn tinh thần.

Ngược lại, bằng cách vun đắp tình yêu thương, chúng ta nuôi dưỡng hạnh phúc của chính mình và giải thoát bản thân khỏi gánh nặng của quá khứ.

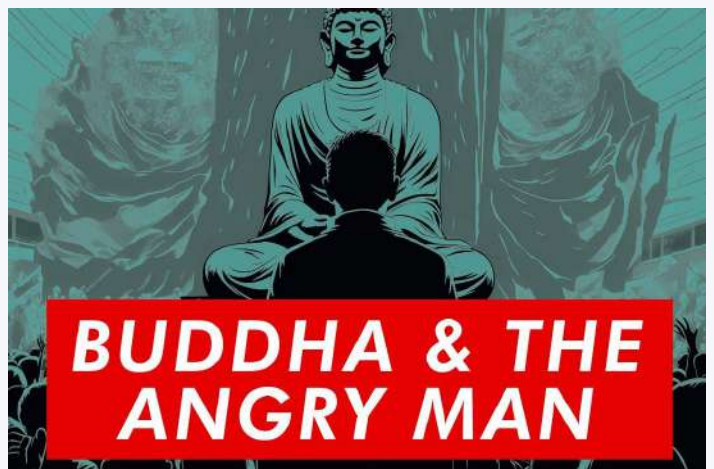
Câu chuyện về Đức Phật và người Bà la môn giận dữ* là một

minh họa mạnh mẽ về nguyên tắc này. Khi ai đó bày tỏ sự thù địch, chúng ta có quyền lựa chọn chấp nhận hoặc từ chối.

Nếu chấp nhận, đó là ta đang tiếp nhận những cảm xúc độc hại của họ, và tự làm hại mình trong quá trình này.

Giữ sự nóng giận trong người cũng giống như tự uống thuốc độc và hy vọng người khác phải chết.

Thích Ca



(Nguồn: YouTube)

Bằng cách lựa chọn tình yêu thay vì hận thù, chúng ta cải thiện mối quan hệ với người

* Xem Phụ lục 2, trang 152-153

1.3. BẢN CHẤT CỦA TÌNH YÊU VÔ ĐIỀU KIỆN

khác và vun đắp bình an bên trong. Đây chính là bản chất của yêu vô điều kiện: cân bằng hài hòa giữa tình yêu bản thân và tình yêu cho người khác.

Như Kinh Pháp cú đã dạy:

Oán không bao giờ diệt được oán, chỉ có tình thương yêu mới diệt được oán.

Tình yêu vô điều kiện về cơ bản xuất phát từ nhận thức rằng mọi người đều mắc lỗi và đều đang chìm trong “bể khổ”.

Khi đối lại sự tiêu cực bằng lòng tử bi, chúng ta phá vỡ vòng luẩn quẩn của đau khổ để nuôi dưỡng sự bình yên trong chính mình và các mối quan hệ.

Anh em hãy thương mến nhau với tình huynh đệ, coi người khác trọng hơn mình.

Romans 12:10

6. Tách biệt khỏi các tiêu chuẩn thế gian

Trừ khi có tình yêu vô điều kiện đối với tất cả chúng sinh, con người sẽ không thể tìm thấy bình an.

Thích Ca

Thông thường, tình yêu vô điều kiện đòi hỏi ta phải vượt qua các chuẩn mực và kỳ vọng thông thường của xã hội. Những chuẩn mực này, mặc dù quan trọng để duy trì trật tự và công lý, đôi khi sẽ là rào cản ngăn trở ta yêu thương người khác.

Chúng ta hãy thử xem xét tình huống này nhé. Một giáo viên nợ đang chuẩn bị cho bài kiểm tra cuối kỳ. Một trong những học sinh kém hơn của ông, người đã nỗ lực rất nhiều suốt học kỳ, tìm đến và xin thầy cho làm thêm bài tập để đủ điểm vượt qua kỳ thi.

Tuy thành tích của học sinh này

1.3. BẢN CHẤT CỦA TÌNH YÊU VÔ ĐIỀU KIỆN

không mấy nổi bật, nhưng người thầy, với ý thức về tiềm năng và sự tận tâm cố gắng của cậu, đã quyết định giao cho cậu bài tập để kiếm thêm điểm.

Quyết định của người thầy, tuy có vẻ không công bằng với những học sinh khác, phản ánh một cái nhìn sâu sắc hơn về quá trình học tập.

Cụ thể, nó thể hiện **cam kết đối với sự phát triển**, thay vì chỉ tập trung vào điểm số và thành tích bề ngoài.

Chúng ta dành ngoại lệ cho những người chúng ta yêu, không phải vì họ đặc biệt, mà chỉ đơn giản là vì chúng ta yêu họ.

J. N. Nielsen

Trong một thế giới quá trọng vật chất và thành công cá nhân như hiện nay, thật khó để nhiều người trong chúng ta lìa bỏ kỳ vọng và thói quen phán xét. Thế

nhưng, tình yêu vô điều kiện mời gọi ta đón nhận một quan điểm toàn diện hơn, cũng như từ bỏ những quan niệm cố hữu về công bằng. Điều đó không có nghĩa là thỏa hiệp giá trị cá nhân – song là nhận ra rằng đôi khi, **tình yêu và lòng trắc ẩn có thể đòi hỏi ta phải đưa ra các quyết định ngoại lệ.**

Bạn chưa từng thấy sao? Thông thường, một người phạm tội nghiêm trọng sẽ phải chịu sự trừng phạt của luật pháp. Tuy nhiên, trong một số trường hợp, sự tha thứ và hòa giải có thể quan trọng hơn hình phạt, đặc biệt là nếu người phạm tội đã tỏ ra hối hận thực sự và cam kết sửa chữa.

Một số người có thể nói “Không, khoan dung như vậy sẽ chỉ làm tan rã toàn bộ hệ thống xã hội mà thôi”.

Tuy nhiên, tôi cá rằng phản ứng của họ sẽ rất khác nếu họ là họ hàng gần (vd: cha mẹ, con cái)

1.3. BẢN CHẤT CỦA TÌNH YÊU VÔ ĐIỀU KIỆN

của kẻ phạm tội.

Vậy tại sao lại có sự khác biệt như vậy, nếu không phải vì tình yêu?

Như kinh sách ngày xưa đã gợi ý, mục đích của các khuôn khổ xã hội là giữ cho những người chưa được “khai sáng” trong tầm kiểm soát, qua đó duy trì sự hòa hợp xã hội. Thế nhưng, những ai đã đạt được trình độ hiểu biết tâm linh cao hơn thì hoàn toàn có khả năng vượt qua những hạn chế của quy chuẩn đạo đức thông thường.

Lề Luật đó không phải cho người công chính, mà là cho hạng người sống ngoài lề luật và bất phục tùng.

1 Timothy 1:9

Tương tự, Đức Phật đã dạy rằng tuy các Pháp là hữu ích cho việc tu tập điều thiện, chúng không nên trở thành gánh nặng hay trở ngại cho sự giải thoát tâm

linh. Tự do thực sự đến từ việc buông bỏ các chấp trước và kỳ vọng, bao gồm cả những chấp trước và kỳ vọng do các tiêu chuẩn xã hội và thậm chí cả các giáo lý tôn giáo áp đặt.

Khi chuyển hướng từ cạnh tranh sang đóng góp, cuộc sống sẽ trở thành lễ kỷ niệm. Đừng cố gắng đánh bại, chỉ cần giành được trái tim của con người.

Thích Ca



7. Nhận ra ranh giới mong manh giữa lợi ích cá nhân và lợi ích tập thể

Chúng ta đều là con người, phải không? Mỗi mạng

1.3. BẢN CHẤT CỦA TÌNH YÊU VÔ ĐIỀU KIỆN

*sống đều giá trị như nhau
và đáng được cứu.*

J. K. Rowling

Tình yêu vô điều kiện bao hàm nhận thức sâu sắc về mối liên hệ giữa hạnh phúc cá nhân và tập thể. Khi yêu thương người khác cách vô tư, chúng ta không chỉ mang lại lợi ích cho họ mà còn đóng góp vào ích chung lớn hơn.

Đã có vô số câu chuyện thực tế trong suốt chiều dài lịch sử minh họa cho nguyên lý này. Những bà mẹ hiến tặng nội tạng để cứu con mình, những người lính hy sinh mạng sống vì đồng đội, và những nhà sư/linh mục/cư dân liêu mình che chở cho người khác trong các thời điểm chiến tranh... đều là những tấm gương về việc thể hiện tình yêu thương vô bờ bến.

Tại sao họ lại làm như vậy?

Tôi tin rằng việc làm của họ xuất

phát từ lòng trắc ẩn sâu sắc, sự đồng cảm và mong muốn tạo ra tác động tích cực đến thế giới.

Khi đặt nhu cầu của tha nhân lên trên nhu cầu của bản thân, họ đã đóng góp cho một xã hội hài hòa và công bằng hơn.

Thông qua hành động vị tha của mình, những con người xuất chúng này đã để lại di sản tác động đến đạo đức của các thế hệ tương lai.



Tuy không nhất thiết phải hy sinh to lớn như vậy, nhưng chúng ta đều có thể thực hành tình yêu vô điều kiện trong cuộc sống hàng ngày – bằng cách thể hiện sự tử tế, trắc ẩn và hỗ trợ những người xung quanh.

1.3. BẢN CHẤT CỦA TÌNH YÊU VÔ ĐIỀU KIỆN

Tuy có thể không mang lại hiệu ứng kỳ diệu như [bùa hộ mệnh trong Harry Potter](#), mỗi hành động đơn giản mà ta thực hiện hàng ngày sẽ đều để lại một “dấu ấn”.

Khi từ bỏ bản thân vì lợi ích lớn hơn hoặc vì người thân yêu, bạn đang để lại một tấm gương truyền cảm hứng cho người khác noi theo, góp phần duy trì đạo đức của xã hội.



**Trên hết mọi
đức tính,
anh em phải có
lòng bác ái:
đó là mối dây
liên kết
tuyệt hảo.**

Colossians 3:14

*(Harry & Hermione đứng trước mộ của cha mẹ Harry
Nguồn: Harry Potter & Bảo bối Tử Thần - Phần 1)*

Ý NGHĨA CỦA TÌNH YÊU VÔ ĐIỀU KIỆN



Hãy dịu dàng với người trẻ, tử bi với người già, cảm thông với người gặp khó khăn và khoan dung với người mắc lỗi hay yếu đuối. Bởi lẽ trong đời, bạn sẽ ở trong hoàn cảnh của tất cả những người ấy.

Thích Ca

2.1. KHI CON NGƯỜI BIẾT YÊU VÔ ĐIỀU KIỆN

Có nên yêu thương vô điều kiện hay không?

Câu trả lời của tôi rất đơn giản: **Tùy.**

Tùy vào hoàn cảnh cụ thể, tình yêu bạn chia sẻ với người khác có thể là lành mạnh hay không.

Có một số yêu cầu nhất định, nhưng tôi sẽ đề cập sau. Trước nhất, tôi muốn chia sẻ với bạn bằng chứng cho thấy lợi ích của việc thực hành tình yêu vô điều kiện. Sau khi hoàn toàn hiểu được sự cần thiết của nó, ta sẽ thảo luận về những tiêu chí cần thiết để duy trì tình yêu này.

Cải thiện sức khỏe

Sự bình an đến khi bạn từ bỏ kỳ vọng để học cách chấp nhận.

Thích Ca

Nghiên cứu đã chỉ ra loại tình yêu này có tác dụng kích hoạt

các vùng não liên quan đến phần thưởng và niềm vui, tạo ra [cảm giác viên mãn](#) ngay cả khi không được đáp lại.

[Nghiên cứu tại Đại học Montreal](#)

cho thấy, tình yêu vô điều kiện có mối quan hệ với các tương tác phức tạp của các vùng não, khác với tình yêu lãng mạn và tình mẫu tử. Theo đó, việc trao tặng tình yêu mà không mong đợi đáp lại vốn dĩ đã là phần thưởng. Những người tham gia chăm sóc những cá nhân gặp khó khăn trong học tập đã biểu hiện hoạt động não bộ gia tăng ở các vùng liên quan đến hệ thống khen thưởng khi xem ảnh của những người thân yêu.

Nhiều nghiên cứu khác đã chỉ ra, những người trải nghiệm tình yêu vô điều kiện nhìn chung hạnh phúc, tự tin và có khả năng phục hồi cao hơn. Việc biết rằng bản thân được yêu thương, bất kể khuyết điểm hay hành động của mình, góp phần nuôi dưỡng hình ảnh bản thân

2.1. KHI CON NGƯỜI BIẾT YÊU VÔ ĐIỀU KIỆN

tích cực và cảm giác thân thuộc.

Một nghiên cứu khác từ UCLA

chứng minh những tác động lâu dài của tình yêu vô điều kiện, đặc biệt là ở trẻ em. Trẻ em nhận được mức độ tình cảm cao hơn từ cha mẹ có nhiều khả năng phát triển sức khỏe cảm xúc, ít lo lắng và khả năng phục hồi tốt hơn khi trưởng thành. Ngoài ra, chúng cũng gặp ít triệu chứng sức khỏe tâm thần và có sức khỏe tổng thể tốt hơn.

Không chỉ ở thời thơ ấu, những lợi ích này còn kéo dài đến tuổi trưởng thành – bao gồm giảm đáng kể tình trạng trầm cảm và những tác động tiêu cực do căng thẳng gây ra.



Tóm lại, dựa trên những phát hiện trên, chúng ta có thể kết luận rằng tình yêu, đặc biệt là tình yêu vô điều kiện, mang đến một phương thức để cá nhân tìm thấy sự bình yên trong thế giới hỗn loạn ngày nay. Nó mang đến điểm tựa vững chắc khi mọi thứ không diễn ra như kế hoạch – khi người khác đối xử với bạn/bạn đối xử với họ theo những cách không giống với mong đợi.

Xây dựng cộng đồng

Nếu anh em yêu thương kẻ yêu thương mình, thì có gì là ân với nghĩa? Và nếu anh em làm ơn cho kẻ làm ơn cho mình, thì còn gì là ân với nghĩa? Nếu anh em cho vay mà hy vọng đòi lại được, thì còn gì là ân với nghĩa?

Luke 6:32-34

Câu trích dẫn trên đây, tuy là trích từ kinh sách tôn giáo, có

2.1. KHI CON NGƯỜI BIẾT YÊU VÔ ĐIỀU KIỆN

thể được phân tích và ứng dụng bởi cả những ai không theo tín ngưỡng. Thật vậy, tư cách đạo đức thực sự không được thể hiện ở cách ta đối xử với những ai tử tế với mình – mà là ở cách ta dành tình yêu thương và lòng tốt cho những người khó tính hoặc thậm chí thù địch.

Bằng cách mở rộng tình yêu với tất cả mọi người, dù hoàn cảnh của họ ra sao, chúng ta nuôi dưỡng nhận thức về sự đồng cảm, lòng trắc ẩn và thấu hiểu. Sự phát triển đạo đức này không chỉ làm phong phú cuộc sống cá nhân, mà còn góp phần tạo nên một xã hội hài hòa và công bằng hơn.

Khi yêu thương và hỗ trợ người khác mà không mong đợi được đáp lại, chúng ta sẽ xây dựng được [lòng tin](#) và tạo nền tảng cho những mối quan hệ lâu dài.

Bằng cách mở rộng tình yêu thương với mọi người, chúng ta góp phần phá vỡ các rào cản và

kiến tạo một xã hội nhân ái hơn. Điều này đặc biệt quan trọng trong thế giới ngày nay, nơi mà sự chia rẽ và xung đột đang trở nên vấn nạn toàn cầu.

Tình yêu là sức mạnh duy nhất có khả năng biến kẻ thù thành bằng hữu.

Martin Luther King



Và nếu bạn có một sự tin tưởng nhất định vào sức mạnh của ý thức đến thực tế (giống như Masaru Emoto đã [kết luận từ thí nghiệm tinh thể nước của ông*](#)), thì bạn có thể chắc chắn rằng, thực hành tình yêu vô điều kiện là một trong những phương pháp hữu hiệu nhất để cứu lấy thế giới này khỏi ngày

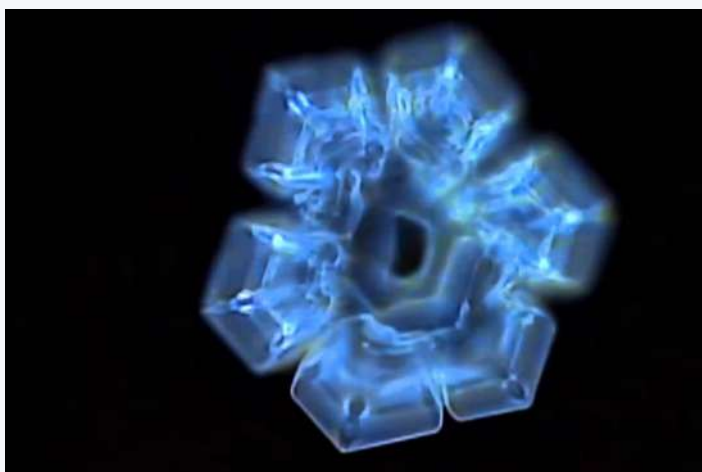
* Xem Phụ lục 3, trang 154-156

2.1. KHI CON NGƯỜI BIẾT YÊU VÔ ĐIỀU KIỆN

tận thế sắp xảy ra.

Tình yêu và lòng biết ơn có cùng một rung động dù với ngôn ngữ nào. Đây là những từ mà mọi người trên thế giới đều có thể hiểu được.

Masaru Emoto



(Nguồn: YouTube)

Trở về bản thể của nhân loại

Dù tâm hồn chúng ta được tạo nên từ thứ gì, thì của anh và tôi đều giống nhau.

Emily Brontë

Đây là một lợi ích mà tôi thấy

khá khó giải thích – một phần vì tính trừu tượng của nó, và một phần vì nó liên quan đến việc ủng hộ tôn giáo.

Như bạn đã biết, tình yêu vô điều kiện là thứ chủ yếu được tìm thấy trong các giáo lý tôn giáo và tâm linh. Nếu bạn đang tìm kiếm lời khuyên từ một chuyên gia hẹn hò hoặc các tài liệu thế tục tương tự, tôi dám khẳng định rằng lời giải thích bạn tìm thấy sẽ hoàn toàn theo hướng khác.

Tại sao lại như vậy?

Về phần mình, tôi cho rằng đó là do cách nhìn nhận của khoa học truyền thống và tâm lý học cổ điển về con người – những thực thể riêng biệt, độc lập với nhau.

Tôn giáo thì hoàn toàn khác. Phần lớn tín ngưỡng trên thế giới đều tuyên bố rằng, loài người có chung một nguồn gốc, và do đó gắn bó và phụ thuộc lẫn nhau.

2.1. KHI CON NGƯỜI BIẾT YÊU VÔ ĐIỀU KIỆN

Suy cho cùng, thuật ngữ tiếng Anh “religion” vốn phát sinh từ từ tiếng Latinh “religio,” và “religio” được cho là bắt nguồn từ động từ “religare,” có nghĩa là “kết nối”. Nói cách khác, ý niệm ban đầu của tôn giáo là **kết nối con người lại với một thứ mà chúng ta từng là**. Một sự kết nối lại với một tổng thể lớn hơn, cũng như với nhau.

Tuy có những khác biệt, cũng như hạn chế và tha hóa xảy ra theo thời gian, mọi tôn giáo đều có mục đích chung: đóng vai trò là cầu nối giúp nhân loại trở về với bản thể nguyên sơ của mình.



Và tình yêu vô điều kiện là thứ có thể đưa chúng ta từ “đây”

đến “đó”. Quay trở lại bản chất siêu việt nguyên thủy.

Bạn đã bao giờ cảm thấy điều đó chưa? Một cảm giác bình yên và gắn bó sâu sắc – sau khi giúp đỡ ai đó, tha thứ lỗi lầm trong quá khứ, hoặc đơn giản là buông bỏ những cảm xúc tiêu cực.

Tất cả những trải nghiệm trên đều mang lại một cái nhìn thoáng qua về bản chất thực sự của chúng ta, không bị ràng buộc bởi những hạn chế do bản ngã và kỳ vọng của xã hội áp đặt.

Giáo huấn của tự nhiên đủ để chứng minh rằng, con người được tạo ra vì lợi ích của nhau. Do đó, có thể suy ra rằng tất cả chúng ta đều có nghĩa vụ với nhau.

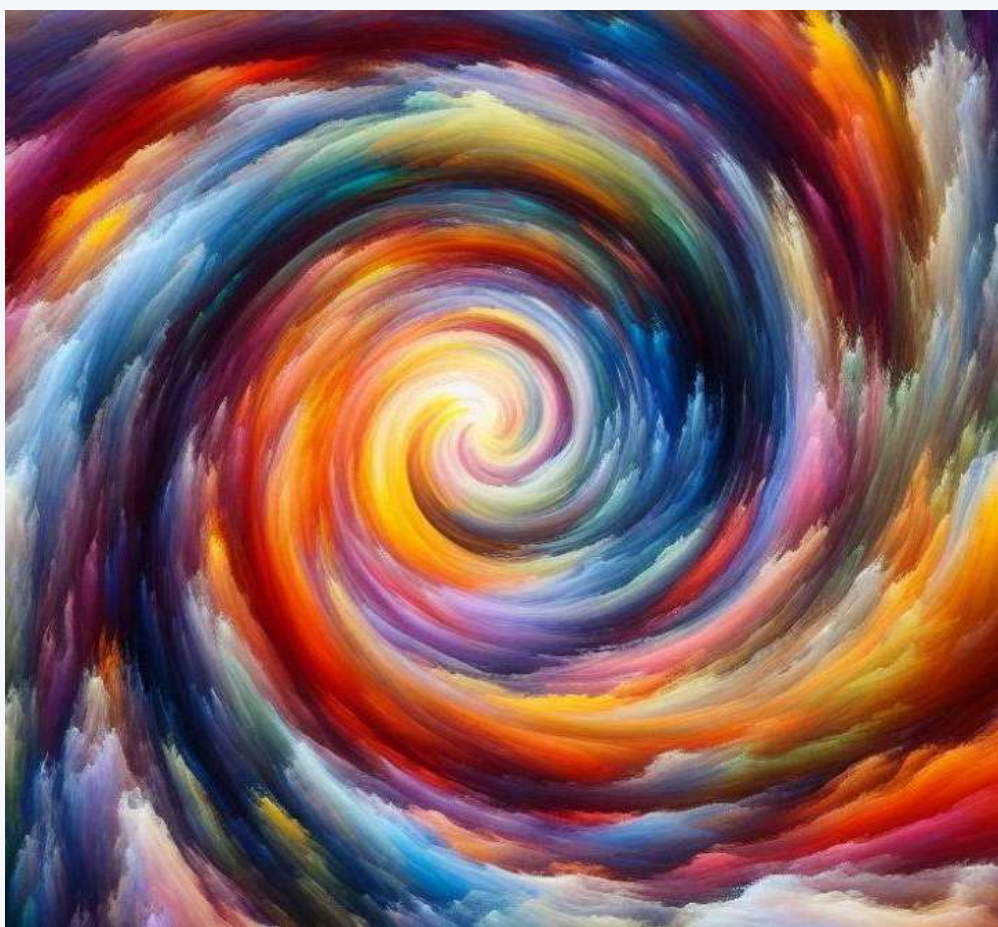
John Calvin

Một tình yêu dựa trên sự đồng cảm, lòng trắc ẩn và cảm giác

2.1. KHI CON NGƯỜI BIẾT YÊU VÔ ĐIỀU KIỆN

kết nối sẽ giúp ta thoát khỏi mọi ràng buộc. Nó mời gọi ta chấp nhận bản chất nhân tính chung của loài người, và nhận ra rằng hạnh phúc của bản thân luôn gắn liền chặt chẽ với hạnh phúc của tha nhân.

Thông qua thực hành tình yêu vô điều kiện, chúng ta có thể dần dần phá bỏ những rào cản ngăn cách con người, để hòa mình vào tổng thể chung. Đây chính là bản chất của việc trở về với bản thể của nhân loại (kết nối lại với tiềm năng về tình yêu, lòng trắc ẩn và trí tuệ), một hành trình sẽ đưa bạn đến sự bình yên, niềm vui và sự viên mãn lớn hơn trong cuộc sống.



Chính khoảnh khắc bạn có được trong tim thứ phi thường mang tên tình yêu – cảm nhận được chiều sâu, sự thích thú, ngây ngất của nó, bạn sẽ khám phá ra rằng với bạn, thế giới đã biến đổi hoàn toàn.

Jiddu Krishnamurti

2.2. NHỮNG NHÂN CHỨNG TÌNH YÊU

Ghét ghen sinh cãi vã, tình yêu khỏa lấp mọi lỗi lầm.

Châm ngôn 10:12

Thế giới đã ghi nhận vô số tấm gương về những cá nhân đã cho thấy sức mạnh thực sự của tình yêu vô điều kiện. Từ những hành động hy sinh anh hùng đến những biểu hiện tử tế hàng ngày, tất cả đều đóng vai trò là nguồn cảm hứng cho mỗi người nuôi dưỡng lòng trắc ẩn và đồng cảm trong cuộc sống.

- **Albert Schweitzer:** Nhà truyền giáo y khoa và triết gia, người đã thành lập bệnh viện ở Châu Phi để chăm sóc cho hàng ngàn bệnh nhân, dù họ có khả năng chi trả hay không.
- **[Nicholas Winton](#)***: Người đã liều mạng [giải cứu hàng trăm trẻ em Do Thái](#) khỏi Tiệp Khắc do Đức Quốc xã chiếm đóng trong Thế chiến II.
- **Cha Maximilian Kolbe**:** Linh mục Công giáo Ba Lan, người đã tình nguyện [thế chỗ cho một người bạn tù bị kết án](#) phải chịu chết đói trong trại tập trung của Đức Quốc xã.
- **Oskar Schindler:** Doanh nhân người Đức đã cứu hơn 1.100 người Do Thái trong diệt chủng Holocaust, bằng cách tuyển họ vào các nhà máy của mình.
- **Mahatma Gandhi & Martin Luther King:** Hai nhà lãnh đạo dân quyền chủ trương đấu tranh bất bạo động, qua đó góp phần thúc đẩy những thay đổi xã hội lâu dài.
- **Mẹ Teresa:** Nữ tu đã cống hiến trọn đời phục vụ người nghèo và những ai bị gạt qua bên lề xã hội.

* Xem Chương 5, trang 96-100

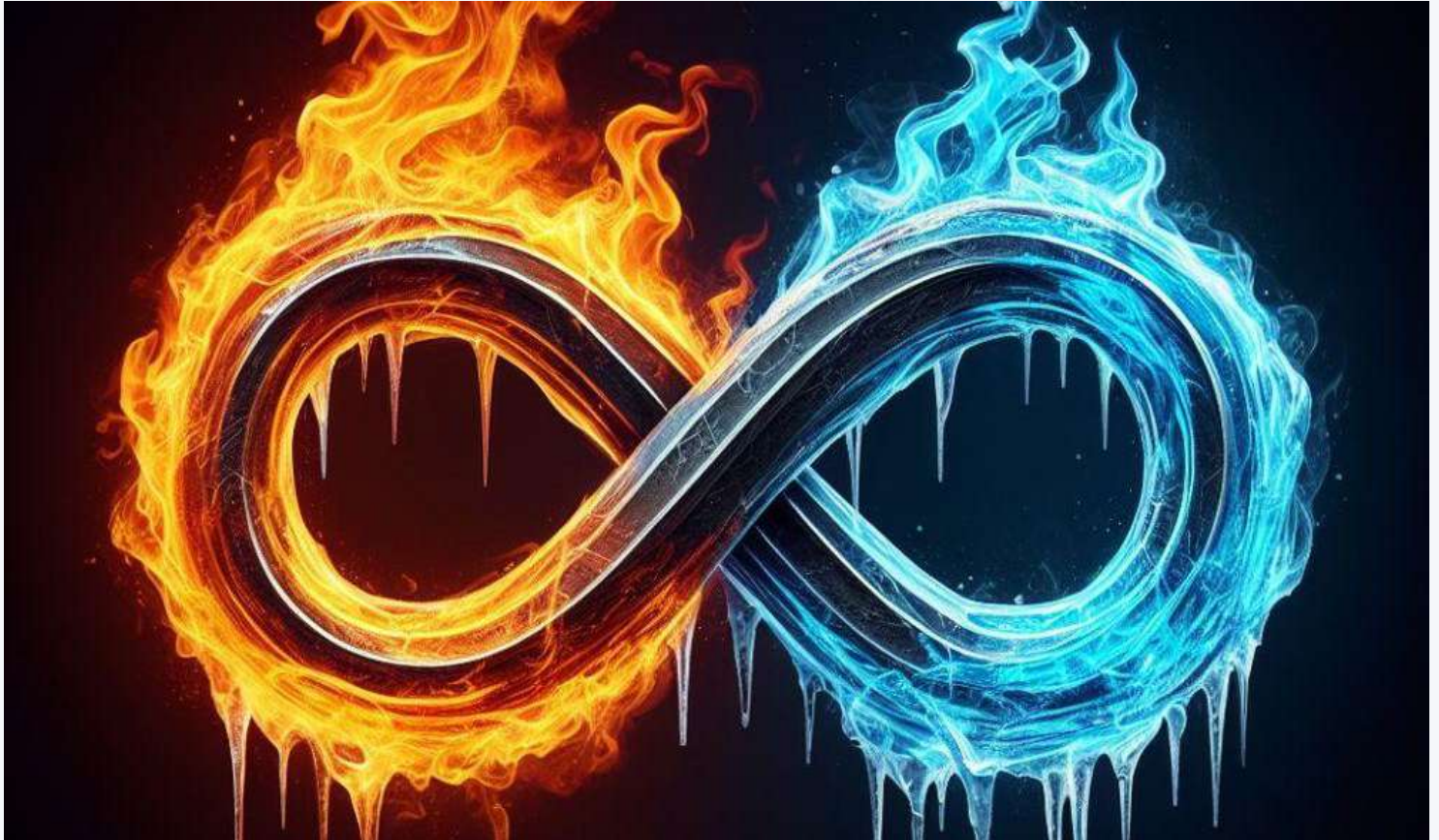
** Xem Chương 5, trang 101-110

2.2. NHỮNG NHÂN CHỨNG TÌNH YÊU

- [Những anh hùng thầm lặng trong nạn diệt chủng Rwanda*](#): Họ đã liều mạng sống của mình để bảo vệ người khác trong một thời kỳ đẫm máu và đầy bạo lực.
- v.v...

Ngoài những nhân vật lịch sử trên đây, chẳng phải ai cũng từng chứng kiến vô số hành động yêu thương vô điều kiện mỗi ngày hay sao?

Một người lạ giúp đỡ một đứa trẻ lạc đường, một người hàng xóm mang thức ăn đến cho người bạn bị ốm, một giáo viên làm việc thêm giờ để truyền cảm hứng cho học sinh, hoặc một phụ huynh hỗ trợ một đứa trẻ đang gặp khó khăn – tất cả đều là những ví dụ về tình yêu thương có thể tìm thấy trong những cử chỉ tưởng như đơn giản nhất.



NUÔI DƯỠNG TÌNH YÊU VÔ ĐIỀU KIỆN



**Mọi dòng suối đều chảy ra biển
vì biển thấp hơn. Sự khiêm
nhường mang lại sức mạnh.**

Lão Tử

3.1. THÀNH TỐ CỦA TÌNH YÊU VÔ ĐIỀU KIỆN

1. Lòng trắc ẩn

***Tốt hơn ngàn lời nói suông
là một lời mang lại sự bình
an.***

Thích Ca

Lòng trắc ẩn và sự đồng cảm là phẩm chất nền tảng của tình yêu vô điều kiện. Nó cho phép ta kết nối sâu sắc với tha nhân, thấu hiểu trải nghiệm và cảm xúc của họ mà không phán xét.

Tâm từ bi “khai sáng” con mắt cảm quan, khiến ta quan tâm đến hạnh phúc của những người xung quanh, với ý thức rằng những người thân yêu của mình là con người đang trải qua đau khổ và thử thách; do đó, ta thực sự mong muốn làm dịu nỗi đau của họ.

Trong khi đó, đồng cảm là khi bạn đặt mình vào vị trí của đối phương để hình dung quan điểm và cảm xúc của họ. Qua đó, ta có thể nhìn xuyên thấu

được những chiều kích đằng sau hành động và phản ứng của người khác, ngay cả khi không đồng ý với họ. Chính cái nhìn này sẽ cho phép ta thu hẹp khoảng cách với người khác và hỗ trợ họ vượt qua những thời điểm khó khăn.

Ví dụ, khi nhận thấy một người bạn thân có vẻ xa lánh xã hội sau cái chết của mẹ, bạn có thể hiểu rằng xu hướng hành vi của cô ấy là bình thường, và bản thân (với tư cách là bạn bè) nên sẵn sàng động viên nhẹ nhàng.

***Tình yêu đích thực nảy sinh
từ sự thấu hiểu.***

Thích Ca



3.1. THÀNH TỐ CỦA TÌNH YÊU VÔ ĐIỀU KIỆN

2. Không dính mắc

Tình yêu không biết đến sợ hãi; trái lại, tình yêu hoàn hảo loại trừ sợ hãi, vì sợ hãi gắn liền với hình phạt, và ai sợ hãi thì không đạt tới tình yêu hoàn hảo.

1 John 4:18

Không dính mắc là khi bạn tách biệt khỏi ảnh hưởng của vật chất, thành công và kỳ vọng – trong khi vẫn duy trì mối liên hệ sâu sắc với cuộc sống và tha nhân. Nó bắt đầu từ việc tìm thấy niềm vui và cảm giác mãn nguyện ngay trong khoảnh khắc hiện tại, mà không quá phụ thuộc vào hoàn cảnh bên ngoài. Chính khi chấp nhận cuộc sống như nó vốn có (cả khía cạnh tích cực lẫn tiêu cực), chúng ta trở nên ít bám víu vào của cải/ con người vì sợ hãi hoặc tham muốn (vốn là rào cản đối với tình yêu vô điều kiện).

Điều đó có nghĩa là gì?

Nghĩa là cứ để mọi thứ tự nhiên, không ép buộc ai hay điều gì phải theo ý mình. Giống như đã đề cập trong khái niệm **Vô vi** (無為) của Đạo giáo, con người không nên vội vã tìm cách phá vỡ trật tự của vũ trụ.

Cuộc sống luôn có cách của nó. Chúng ta không nên ép buộc người khác thay đổi hoặc tuân thủ bất kỳ tiêu chuẩn nào, nếu ta thực sự quan tâm đến họ.

Mặc dù chắc chắn nên đặt ra ranh giới trong một số trường hợp (tôi sẽ nói về điều này sau), nhưng việc lựa chọn thực hiện hay không là tùy vào từng cá nhân. Và mọi người sẽ gặt quả tương ứng những gì họ đã gieo.

Thiên nhiên không vội vã, nhưng mọi việc đều được hoàn thành.

Lão Tử

Đối với những ai muốn đi theo con đường này, tôi khuyên bạn

3.1. THÀNH TỐ CỦA TÌNH YÊU VÔ ĐIỀU KIỆN

nên áp dụng lối sống tối giản – tập trung vào những điều thiết yếu và từ bỏ sở hữu dư thừa. Sống đơn giản là cách chắc chắn để giải thoát khỏi gánh nặng của vật chất và vun đắp cảm giác bình yên nội tâm.

Nếu bạn yêu quý điều gì, hãy buông bỏ nó. Nếu nó quay lại, thì nó đã được định cho bạn; nếu không, nó chưa bao giờ là của bạn.

Albert Schweitzer



3. Kiên nhẫn & tự điều tiết

Hai phẩm chất này luôn song hành với tình yêu vô điều kiện. Kiên nhẫn là khả năng chịu đựng khó khăn, trì hoãn hoặc

thất vọng mà không tức giận hoặc khó chịu. Nó đòi hỏi ta phải luôn giữ thái độ bình tĩnh và điềm đạm, ngay cả khi đối mặt với nghịch cảnh.

Khi thực hành đức kiên nhẫn, chúng ta được trang bị tốt hơn để ứng phó với những thách thức bằng sự bình tĩnh và thấu hiểu, thay vì tức giận hay tỏ ra thất vọng.

Tương tự, khả năng tự điều tiết giảm bớt động cơ hành động vì sự ích kỷ hoặc lòng tham.

Thay vì áp đặt kỳ vọng không thực tế lên bản thân hoặc người khác, vốn sẽ chỉ dẫn đến thất vọng và oán giận, chúng ta sẽ hiểu được tầm quan trọng của một cách tiếp cận toàn diện và nhân hậu hơn trong các mối quan hệ.

Kiên nhẫn là lời cầu nguyện tuyệt diệu nhất.

Thích Ca

3.1. THÀNH TỐ CỦA TÌNH YÊU VÔ ĐIỀU KIỆN

4. Lòng biết ơn

Chúng ta có thể để hoàn cảnh sống làm mình chai sạn đến mức ngày càng oán giận và sợ hãi, hoặc chúng ta có thể để chúng khiến bản thân mềm lòng, tử tế và cởi mở hơn với những điều khiến ta sợ hãi.

Pema Chodron

Lòng biết ơn mang một sức mạnh to lớn, có khả năng biến đổi hoàn toàn các mối quan hệ và cuộc sống. Chính khi trân trọng những khía cạnh tích cực của trải nghiệm sống, dù lớn hay nhỏ, chúng ta chuyển hướng tập trung từ những gì mình thiếu sang những gì mình có – qua đó nuôi dưỡng cảm giác hài lòng, viên mãn và kết nối sâu sắc với người khác.

Lòng biết ơn khiến ta học được cách quý trọng những điểm mạnh của người thân yêu, thay vì quá bận tâm với thiếu sót của

họ. Nó thôi thúc ta thể hiện tình yêu thương cho tha nhân mà không đòi hỏi ràng buộc nào.

Nuôi dưỡng lòng biết ơn bắt đầu từ những việc đơn giản, như dành vài phút mỗi ngày suy ngẫm về những điều ta trân quý – sức khỏe, người thân yêu, trải nghiệm sống, hoặc thậm chí là vẻ đẹp của tự nhiên.



5. Tinh thần trách nhiệm

Nếu bạn yêu ai đó nhưng hiếm khi dành thời gian cho đối phương, đó không phải là tình yêu đích thực.

Thích Nhất Hạnh

Ngày nay, nhiều bạn trẻ bước

3.1. THÀNH TỐ CỦA TÌNH YÊU VÔ ĐIỀU KIỆN

vào các mối quan hệ lãng mạn (và nhiều mối quan hệ khác nữa) mà thậm chí không nghĩ đến những cam kết sẽ phát sinh sau đó (ví dụ, họ không còn có thể thoải mái đến quán cà phê vào cuối tuần; họ phải dành nhiều thời gian hơn cho các hoạt động gia đình thay vì theo đuổi sở thích cá nhân, v.v...). Đối với tôi, đó là một sai lầm nghiêm trọng.

Trách nhiệm là một phần của tình yêu. Khi yêu thương, chúng ta phải nhận ra nghĩa vụ của mình đối với đối phương và cố gắng hoàn thành chúng trong toàn bộ khả năng của mình.

Khi cảm thấy có trách nhiệm với người thân yêu, chúng ta không thể không nỗ lực hết sức để ưu tiên nhu cầu và hạnh phúc của họ, ngay cả khi mọi thứ trở nên khó khăn hoặc phải trả giá bằng chính lợi ích của bản thân.

Khi phát sinh vấn đề, thay vì trốn tránh hoặc [đổ lỗi](#) cho hoàn

cảnh, chúng ta cần thừa nhận lỗi lầm của mình và sửa chữa – để có thể xây dựng lòng tin và củng cố mối quan hệ.

Khi bạn đang yêu, mỗi ngày đều tràn ngập dự tính và niềm vui, nhưng việc đón nhận một người khác vào cuộc sống của mình đòi hỏi bạn phải hy sinh thời gian rảnh rỗi, tiền bạc và không gian của mình.

Masaru Emoto

6. Tình thức

Rất nhiều lần trong cuộc sống, chúng ta bị phân tâm bởi những suy nghĩ hoặc lo lắng của riêng mình và không thể kết nối sâu sắc với tha nhân. Tình yêu vô điều kiện đòi hỏi ta phải tập trung trải nghiệm từng khoảnh khắc khi ở bên cạnh những người thân yêu, và tình thức đóng vai trò rất quan trọng trong quá trình này. Không chỉ cải thiện chất lượng tương tác

3.1. THÀNH TỐ CỦA TÌNH YÊU VÔ ĐIỀU KIỆN

hàng ngày, thực hành tỉnh thức là cơ sở để thành thạo hơn trong kiểm soát cơn giận và suy nghĩ/ cảm xúc trước khi phản ứng (nhờ đó giao tiếp hiệu quả và giải quyết xung đột ôn hòa).

7. Khiêm nhường

Những người biết cách suy nghĩ thì không cần được chỉ dạy nữa.

Mahatma Gandhi

Tư duy kiêu ngạo và phán xét là thứ ngăn cản nhiều người mở rộng tình yêu của mình. Tuy nhiên, sự thật là không ai hoàn hảo cả. Tất cả đều có lỗi lầm của mình; việc ám ảnh với những hạn chế của người khác không chỉ là thiếu tinh thần xây dựng – nó là một biểu hiện của thói “giả hình”.

Khiêm tốn là khi ta thừa nhận những thiếu sót của bản thân và tiếp cận đối phương với thái độ tôn trọng và cởi mở. Đó là khi ta

nhận ra giá trị của người khác và những đóng góp của họ, ngay cả khi không giống với những gì mình mong đợi.

Chính thái độ này sẽ cho ta động lực để thể hiện lòng trắc ẩn trong mọi hoàn cảnh.

8. Niềm tin

Có một sức mạnh trong vũ trụ mà, nếu chúng ta cho phép, nó sẽ chảy xuyên qua ta và mang đến những điều kỳ diệu.

Mahatma Gandhi

Niềm tin, một yếu tố thường bị bỏ qua trong các cuộc thảo luận về tình yêu vô điều kiện, thực tế góp phần không nhỏ vào việc củng cố các mối quan hệ xã hội. Nó mang lại nền tảng cho sự tín nhiệm và hy vọng để duy trì các mối quan hệ trong thời điểm khó khăn.

Khi tin tưởng những người thân

3.1. THÀNH TỔ CỦA TÌNH YÊU VÔ ĐIỀU KIỆN

yêu, chúng ta tin vào lòng tốt và tiềm năng nội tại của họ, với ý thức rằng họ sẽ làm tốt nhất có thể, dù vẫn có thể mắc lỗi. Trong trường hợp họ vấp ngã, ta tâm niệm rằng họ có thể đang trải qua những thách thức nào đó mà mình không nắm rõ, và do đó sẵn sàng hỗ trợ và động viên.

Đức tin cũng bao gồm trong đó sự tin thác vào sức mạnh của chính tình yêu. Đó là niềm xác tín rằng ngay cả khi hoàn cảnh có vẻ ảm đạm, mọi chuyện rồi sẽ trở nên tốt đẹp hơn. Rằng có một mục đích cao cả hơn đang sau những gian truân hiện tại, và rằng tình yêu cuối cùng sẽ chiến thắng.



Khi bạn bắt đầu chạm vào trái tim mình hoặc để trái tim mình được chạm vào, bạn sẽ khám phá ra rằng nó không có giới hạn, rằng trái tim này là mênh mông, bao la và vô hạn. Ở đó thật ấm áp biết bao!

Pema Chodron

3.2. BÍ QUYẾT YÊU THƯƠNG VÔ ĐIỀU KIỆN

1. Thực hành chánh niệm

Khía cạnh quan trọng nhất của tình yêu không phải là cho đi hay nhận lại: mà là cảm nghiệm. Khi tôi cần tình yêu từ người khác, hoặc cần trao tình yêu cho người khác, tôi bị mắc kẹt trong một vòng xoáy bất ổn. Cảm nghiệm, thay vì trao đi hay nhận lại tình yêu, là điều duy nhất mang lại sự ổn định.

Ram Dass

Như đã đề cập, tình yêu vô điều kiện bắt nguồn từ tâm từ bi, một phẩm chất có thể nuôi dưỡng thông qua các hoạt động chánh niệm. [Nghiên cứu tại Đại học James Cook](#) đã chỉ ra rằng thiền, đặc biệt là thiền từ bi (LKM), giúp tăng cường các đường dẫn thần kinh có liên hệ với lòng trắc ẩn (cụ thể là những đường dẫn được tìm thấy ở điểm giao nhau giữa thùy đỉnh và thùy đảo).

Chánh niệm cũng đóng vai trò quan trọng trong việc dứt bỏ phiền não (kleshas), nguyên nhân làm lu mờ phán đoán và ngăn cản ta mở rộng tấm lòng. Khi bị cuốn vào những suy nghĩ và cảm xúc tiêu cực, sẽ rất khó để yêu thương vô điều kiện.

Ví dụ, khi đối mặt với quyết định nên quên góp hay không, nỗi sợ bất ổn tài chính có thể ngăn cản ta cho đi cách vô tư. Sự do dự này xuất phát từ nỗi sợ rằng việc từ bỏ những gì đang có có thể khiến ta mất đi cơ hội cho điều gì khác (vd: thăng tiến trong sự nghiệp, giúp đỡ gia đình, v.v...). Chính cảm giác bất định về tương lai này sẽ khiến ta khó mở lòng với người khác.

Thông qua các bài tập chánh niệm, mỗi người có thể học cách buông bỏ những niềm tin hạn chế, nuôi dưỡng cảm giác bình yên và mãn nguyện bên trong. Khi ảnh hưởng của phiền não suy giảm, nó sẽ tạo ra không gian cần thiết cho sự nảy nở của

3.2. BÍ QUYẾT YÊU THƯƠNG VÔ ĐIỀU KIỆN

tình yêu không giới hạn.

Suy nghĩ ngăn cản ta chạm đến các chiều kích của cuộc sống. Tôi suy nghĩ, do đó tôi không hiện diện.

Thích Nhất Hạnh



Không dễ làm được như vậy. Thành thật mà nói, ngay chính tôi vẫn đang mắc kẹt trong chu kỳ cảm xúc phiền não của mình. Tuy vẫn còn đó những thời khắc khó khăn, tôi tin tưởng mạnh mẽ rằng trải nghiệm của tôi sẽ trở thành nguồn suy ngẫm và khích lệ cho mọi người.

2. Hoạt động tâm linh

Các hoạt động tâm linh như cầu

nguyện, tụng kinh, nghi lễ, v.v... mang đến một khuôn khổ để kết nối sâu sắc với điều gì đó lớn lao hơn bản thân, nuôi dưỡng cảm giác bình yên, biết ơn và yêu thương – nền tảng cần thiết cho tình yêu vô điều kiện.

Phần lớn trường hợp, chúng ta biết rõ mình nên làm gì; những gì ta cần là một lời nhắc nhở. Và đó là lúc châm ngôn (mantra) phát huy vai trò – những từ/cụm từ được lặp lại trong đầu hoặc bằng lời nói để nhắc nhở về ý định, giá trị và niềm tin cá nhân. Việc lặp lại thường xuyên một câu châm ngôn sẽ để lại “dấu ấn” trong tiềm thức, hướng dẫn các quyết định và nuôi dưỡng những phẩm chất tích cực như tình yêu, trắc ẩn và sự bình yên.

Châm ngôn, những từ ngữ được lặp đi lặp lại, có sức mạnh thực sự.

Swami Vivekananda

Cầu nguyện là một công cụ

3.2. BÍ QUYẾT YÊU THƯƠNG VÔ ĐIỀU KIỆN

tuyệt vời khác để nuôi dưỡng tình yêu. Dù bạn cầu nguyện với một sức mạnh cao hơn, một người thân yêu, hay chỉ đơn giản với một loại trí tuệ bên trong, hành động này thực sự là một trải nghiệm biến đổi – cho phép bạn kết nối với một ý nghĩa và mục đích sâu sắc hơn.



Là tín đồ Công giáo, một lời cầu nguyện tôi rất thích là bản [Kinh Hòa bình](#). Những câu từ đơn giản nhưng đẹp đẽ, qua đó nhắc nhở tôi về tầm quan trọng của việc vun đắp bình an, tình yêu và lòng tha thứ trong cuộc sống.

Còn bạn thì sao?

(Nhân tiện, tôi muốn lưu ý rằng mỗi người đều có thể tự nghĩ ra

châm ngôn/ lời cầu nguyện phù hợp nhất với sở thích của mình – thay vì dựa vào các văn bản có sẵn. Cứ thoải mái sáng tạo bạn nhé!)

Trong thời buổi khoa học thống trị như ngày nay, chúng ta vẫn cầu nguyện. Có trái tim nào lại không cầu khẩn khi một đứa trẻ ốm giành giật sự sống, hay khi một người thân yêu đang ở rất xa?

Masaru Emoto

3. Chú trọng vào giao tiếp xã hội

Giao tiếp hiệu quả là nền tảng của bất kỳ mối quan hệ lành mạnh nào – đặc biệt trong tình yêu. Các yếu tố chính của quá trình này có thể kể đến như:

- **Cởi mở và trung thực:** Chia sẻ suy nghĩ, cảm xúc và nhu cầu cá nhân một cách chân thành là yêu cầu cần

3.2. BÍ QUYẾT YÊU THƯƠNG VÔ ĐIỀU KIỆN

thiết để xây dựng lòng tin và tình thân.

- **Không phòng thủ:** Giao tiếp sẽ triển nở khi ta tránh những hành động như đổ lỗi và chỉ trích.
- **Quyền lực được chia sẻ:** Cả hai bên đều có tiếng nói và đóng góp như nhau vào việc ra quyết định.
- **Sự tò mò:** Ngay cả trong các mối quan hệ lâu dài, điều quan trọng là hãy luôn duy trì sự tò mò. Đặt câu hỏi, lắng nghe chăm chú và cùng nhau khám phá những trải nghiệm mới là rất cần thiết để [thấu hiểu người khác](#) và giữ cho mối quan hệ luôn mới mẻ và thú vị.
- **Nhờ giúp đỡ:** Khi gặp khó khăn, đừng ngại tìm đến sự hỗ trợ của người khác – dù là nói chuyện với một người bạn thân, thành viên gia đình, coach hoặc nhà trị liệu. Hãy nhớ rằng, tìm kiếm sự giúp đỡ là điều bình thường và không có

nghĩa là bạn yếu đuối hay bất tài.

Hãy luôn sẵn sàng tìm đến đối phương và nhờ họ giúp đỡ: “Người thân yêu ơi, tôi đang đau khổ quá, hãy giúp tôi bạn nhé.”

Thích Nhất Hạnh

4. Khoan dung

Tha thứ là khi ta lựa chọn yêu thương. Đó là kỹ năng đầu tiên của tình yêu tự hiến.

Mahatma Gandhi

Bạn đã bao giờ cảm thấy chưa? Khi không thể tha thứ cho ai về điều gì, bạn cảm thấy như có thứ gì nặng nề trong lồng ngực – một thứ bạn cảm ghét, nhưng không thể buông bỏ.

Giống như thể có một loại chất độc đang tích tụ trong tim bạn. Bạn biết nó có hại, nhưng lại

3.2. BÍ QUYẾT YÊU THƯƠNG VÔ ĐIỀU KIỆN

muốn lưu giữ thay vì để nó tan biến.

Thật khó hiểu khi chúng ta thường thích uống thuốc độc hơn là thuốc giải.

Khi ôm giữ mối hận thù và các cảm xúc tiêu cực, về cơ bản chúng ta đang “tự sát” từ bên trong.

Ngược lại, tha thứ cho phép ta giải phóng những chất độc này và mở lòng mình để thấu hiểu. Nó cất khỏi vai ta gánh nặng của oán thù và cay đắng, mở ra “cánh cổng” để mỗi người vượt qua chính mình và trải nghiệm cảm giác bình yên vô song.

Tôi phải thừa nhận rằng đó không phải là điều dễ làm. Rất nhiều lần, tôi thấy bản thân bị xúc phạm sâu sắc bởi việc làm của người khác và không muốn quên nó đi.

Vấn đề là, [cảm xúc là một phần tự nhiên của con người](#). Chúng

ta không thể kìm nén chúng; mà chỉ có thể giữ chúng ở một khoảng cách nhất định và quan sát (điều có thể đạt được thông qua các hoạt động tâm linh như thiền định và cầu nguyện).



Khoan dung không có nghĩa là giả vờ rằng hành động đó không hề tồn tại; đúng hơn, bạn ý thức được có những lý do đằng sau việc đó, và sẵn sàng **buông bỏ những tiêu cực đi kèm với nó**.

Nếu chúng ta tỉnh thức, nếu chúng ta yêu thương, chúng ta cũng là vô minh, chúng ta cũng là đau khổ, và không có lý do để kìm nén bất cứ điều gì cả.

Thích Nhất Hạnh

3.2. BÍ QUYẾT YÊU THƯƠNG VÔ ĐIỀU KIỆN

Hành trình tha thứ bắt đầu bằng việc tập trung vào những phẩm chất tốt đẹp của con người – “Phật tính”/ “Thần tính” của họ. Tuy thoạt đầu có thể khó khăn, song việc tái định hình suy nghĩ cá nhân đã được [nhiều nghiên cứu tâm lý chứng minh về tính hiệu quả của nó](#).

Khi chúng ta cố gắng hết sức để áp dụng một hành vi hoặc suy nghĩ cụ thể, theo thời gian, nó sẽ dẫn đến sự thay đổi đáng kể về trạng thái bên trong.

Khi hành động như thể bạn thực sự yêu thương người anh em của mình (dù thực tế bạn không cảm thấy như vậy), bạn sẽ dần dần phát triển lòng yêu thương và tình cảm chân thành dành cho họ.

Thật vi diệu phải không bạn? Việc con người có thể tác động đến suy nghĩ và niềm tin thông qua từng hành động nhỏ tích lũy theo thời gian. Tuy ban đầu có vẻ khó chịu, nhưng nếu vượt

qua được giai đoạn này, thì chẳng mấy chốc “cá chép sẽ hóa thành rồng”.

Đừng lãng phí thời gian bận tâm xem bạn có “yêu” người anh em của mình hay không; hãy hành động như thể bạn thực sự yêu họ. Khi hành động như thể bạn yêu thương ai đó, bạn sẽ sớm yêu quý họ.

C. S. Lewis

Điều duy nhất quan trọng là: Chúng ta có sẵn sàng nhìn thấu sự khác biệt không?

Chúng ta có sẵn sàng buông bỏ oán thù ngay từ đầu không?



3.2. BÍ QUYẾT YÊU THƯƠNG VÔ ĐIỀU KIỆN

Câu chuyện về [Oskar Schindler](#) là một minh chứng cho điếm trên đây. Tuy ban đầu là thành viên của Đảng Quốc xã, Schindler sau đó tận mắt chứng kiến những hành động tàn bạo chống lại người Do Thái do những người trong đảng ông thực hiện.

Được thúc đẩy bởi lòng nhân đạo, ông bắt đầu sử dụng ảnh hưởng của mình để bảo vệ các công nhân Do Thái – qua việc hối lộ các viên chức Quốc xã, làm giả tài liệu và thậm chí che chở người Do Thái trong các nhà máy của ông khỏi bị trục xuất đến các trại tập trung.

Dù khác biệt về xã hội, tôn giáo hay chủng tộc, chúng ta luôn được kêu gọi yêu thương người lân cận mà không màng đến định kiến và phân biệt đối xử.

Như John Calvin đã khẳng định:

Nhân loại vốn được gắn kết với nhau bằng một nút thắt

thiêng liêng.

Tình yêu vô điều kiện luôn có thể đạt được, nếu ta nhận thức được chân lý giản đơn này và dám phá bỏ mọi rào cản mà bản thân/ người khác đã dựng lên, ngăn cản ta đến với tha nhân.

5. Yêu thương bản thân

Bạn không thể rót nước từ một chiếc cốc rỗng. Hãy tự chăm sóc bản thân trước.

Khuyết danh

Yêu quý bản thân là nền tảng của một cuộc sống viên mãn. Chính khi đó, chúng ta sẽ có thể được trang bị tốt hơn để mở rộng tình yêu và lòng tốt với người khác.

Giống như việc rót đầy nước vào một cái cốc trước khi rót cho người khác. Nếu cốc của mình cạn, ta sẽ chẳng có gì để cho đi.

Tình yêu bản thân và tình yêu

3.2. BÍ QUYẾT YÊU THƯƠNG VÔ ĐIỀU KIỆN

dành cho người khác không loại trừ lẫn nhau, nhưng có mối liên hệ rất mật thiết.

Khi yêu bản thân, chúng ta sẽ có thể nhìn thấy giá trị vốn có nơi tha nhân. Ngược lại, khi yêu thương người khác, chúng ta cũng đồng thời nuôi dưỡng lòng tự trọng với chính mình.



Lòng vị tha thực sự không bị thúc đẩy bởi cảm giác tội lỗi, xuất phát từ suy nghĩ “Tôi cần phải như thế này” hay “Tôi cần phải như thế kia”. Đúng hơn, đó là khi bạn nhận ra sự kết nối của tất cả chúng sinh và hành động với tâm từ bi.

Khi tự chăm sóc bản thân,

chúng ta sẽ có thể trao đi tình yêu thương mà không mong đợi được đáp lại.

Học cách yêu bản thân tuy tốn thời gian, nhưng đó là một hành trình đáng giá. Sau đây là một số phương pháp thực hành:

- **Thực hành tự tha thứ:** Tử tế và thấu hiểu với chính mình, đặc biệt khi mắc lỗi hoặc đối mặt với thử thách.
- **Đặt ra ranh giới lành mạnh:** Học cách nói “không” khi cần thiết và ưu tiên nhu cầu của bản thân.
- **Tự chăm sóc:** Dành thời gian cho các hoạt động nuôi dưỡng cơ thể, trí óc và tinh thần.
- **Khẳng định giá trị cá nhân:** Tự nhắc nhở về điểm mạnh, thành tích và phẩm chất tích cực của bạn.
- **Ở bên những người tích cực:** Dành thời gian cho những ai luôn nâng đỡ và ủng hộ bạn.

3.2. BÍ QUYẾT YÊU THƯƠNG VÔ ĐIỀU KIỆN

Tình yêu của bạn dành cho người khác, khả năng yêu thương người khác của bạn, phụ thuộc vào khả năng bạn yêu thương chính mình.

Thích Ca

6. Thay đổi môi trường

Một số người từng bình luận (bản thân tôi thấy rất đúng) rằng việc thực hành lòng yêu thương và từ bi trong phạm vi một tu viện nhìn chung dễ dàng hơn nhiều so với thế giới hỗn loạn bên ngoài.

Quả thực, trong một môi trường yên tĩnh và thanh bình như tu viện, thật dễ để thực hành các giáo huấn tâm linh. Tuy nhiên, thực tế là tình yêu vô điều kiện vẫn có thể được vun đắp dù ở bất cứ đâu.

Mấu chốt ở đây là thiết lập một môi trường hỗ trợ sự phát triển tâm linh và hạnh phúc của bạn

bằng cách:

- **Giảm thiểu sự xao nhãng:** Giảm bớt tiếng ồn, sự lộn xộn và những yếu tố khác làm ảnh hưởng đến bình an trong tâm hồn.
- **Kết nối với người đồng chí hưởng:** Dành thời gian cùng những ai nâng đỡ và ủng hộ bạn.
- **Tham gia các hoạt động thư giãn:** Thực hành chánh niệm, thiền, yoga hoặc các hoạt động khác để thư giãn và kiểm soát căng thẳng tốt hơn.
- **Hạn chế những điều tiêu cực:** Giảm thiểu tiếp xúc với những tin tức tiêu cực, mạng xã hội cùng các mối quan hệ độc hại.

Đôi khi, hãy cân nhắc tạm thời rút lui khỏi thế giới bên ngoài để nạp lại năng lượng và tái kết nối với bản thể bên trong. Bạn có thể đi nghỉ, dành thời gian cho thiên nhiên, hoặc đơn giản là dành thời gian trong tĩnh

3.2. BÍ QUYẾT YÊU THƯƠNG VÔ ĐIỀU KIỆN

lặng và suy ngẫm.

Suy cho cùng, chúng ta là những sinh vật không hoàn hảo. Giữa thế giới hỗn loạn và thách thức này, việc lùi lại và thay đổi khi cần thiết là điều hết sức bình thường. Đó là một phần tự nhiên của cuộc sống.

Bạn có bao giờ tự hỏi tại sao khi một người sắp chết, người nhà thường hay mời sư thầy/ linh mục đến nhà để cầu nguyện và thực hiện nghi lễ cho họ không? Vì sao gia đình lại cho bật nhạc thiên/thánh ca, cũng như đọc các câu châm ngôn/ bài kinh cho người sắp chết nghe?

Đó là bởi vì người nhà đang **cố gắng tạo ra môi trường cần thiết để người hấp hối có thể đón nhận đau khổ và đạt đến sự siêu việt.**

Ngay cả những ai từng sống cuộc đời thánh thiện **vẫn cần một người đáng tin cậy bên cạnh để hỗ trợ** khi họ tiến gần

hơn đến cửa Tử.



Vì vậy, đừng thất vọng nếu bạn thi thoảng cần thay đổi môi trường. Và khi nói về môi trường, tôi cũng muốn nói đến cả những người xung quanh. Đừng bận tâm gắn bó với ai tác động xấu đến sự phát triển của bạn. Thực tế, rời xa họ chính là một hành động của tình yêu.

Nếu bạn nghĩ hào quang tâm linh của mình đang không đủ mạnh, hãy rút lui và chờ đợi cho đến khi nó phục hồi. Khi bạn cảm thấy tự tin, hãy quay trở lại thế giới để giúp đỡ người khác thông qua các hoạt động như tình nguyện, coaching/ mentoring, hoặc đơn giản là lắng nghe chia sẻ của một người

3.2. BÍ QUYẾT YÊU THƯƠNG VÔ ĐIỀU KIỆN

thân đang gặp khó khăn.

Bạn không cần phải từ bỏ hoàn toàn mọi thứ trong cuộc sống và trở thành một nhà sư/tu sĩ (tuy đúng là một số người thực sự phù hợp hơn với đời sống tu hành). Điều quan trọng nhất là “biết mình” và lựa chọn cuộc chiến cách khôn ngoan.

Và hãy nhớ đôi khi, mọi người (vì một số lý do nhất định) cần một nơi trú ẩn riêng để suy ngẫm và tự chữa lành. Vì vậy, đừng khó chịu nếu sự giúp đỡ bạn dành cho ai đó không được đáp lại cách tích cực.

7. Nuôi dưỡng mối liên kết

Điều tốt nhất ta có thể dành cho người khác chính là sự hiện diện của mình.

Thích Nhất Hạnh

Tôi nhận thấy có một quan điểm phổ biến rằng, tình cảm giữa các thành viên trong gia đình là

thứ duy nhất có thể coi là thực sự vô điều kiện. Khi suy ngẫm về nó, tôi không thể không tự hỏi: Tại sao lại như vậy?

Mặc dù có thể có tác động từ các yếu tố tâm sinh lý như gen di truyền, tôi tin rằng **chính chất lượng của mỗi liên kết mới quyết định sức mạnh và sự bền bỉ của nó.**

Chỉ chia sẻ quan hệ huyết thống thôi là chưa đủ, vì nó không đảm bảo tình yêu vô điều kiện. Đúng hơn, chất lượng của mỗi quan hệ mới là quan trọng nhất.

Khi vun đắp mối quan hệ bền chặt, hỗ trợ và nhân ái với những người thân yêu, chúng ta sẽ có thể thể hiện tình yêu thương ngay cả khi phải đối mặt với thử thách.

Khi gần gũi với ai đó về mặt tình cảm, chúng ta sẽ dễ dàng nhìn nhận họ về phương diện con người hiện tại (cũng như tiềm năng thay đổi trong tương lai),

3.2. BÍ QUYẾT YÊU THƯƠNG VÔ ĐIỀU KIỆN

thay vì phán xét họ dựa trên sai lầm hoặc hành động trong quá khứ. Điều này sẽ cho ta nguồn động lực để thực hành lòng tha thứ và tâm từ bi, ngay cả khi họ có thể đã làm ta thất vọng.

Giống như người cha trong Dụ ngôn đứa con hoang đàng*, chúng ta sẽ có xu hướng thể hiện lòng thương xót và mời người khác vào trong thế giới của mình – khi họ tìm đến trong tình trạng tuyệt vọng, thay vì ám ảnh về những sai trái trước đây và la hét vào mặt họ.

Vậy thì, điều đó có nghĩa là gì?

Rất đơn giản. Bạn nên cố gắng dành nhiều **THỜI GIAN CHẤT LƯỢNG** hơn cho những người thân yêu của mình. Chỉ vậy thôi.

Tình yêu không phải là cho đi hay nhận lại – mà là tham gia.

Paulo Coelho



8. Suy ngẫm về tấm gương của các vĩ nhân

Như tôi đã đề cập phía trên, có vô số câu chuyện thực tế về những người đã hy sinh thân mình vì người khác, qua đó thể hiện tình yêu ở hình thức cao cả nhất (vd: Schindler, Mẹ Teresa, Cha Kolbe, v.v...).

Tôi không có ý khuyến khích bạn thực hiện hành động quá cảm giống như họ. Tuy nhiên, hãy nghĩ về điều này mà xem.

Bạn có ít nhiều cảm thấy “siêu thoát” khi suy ngẫm về câu chuyện của họ không? Bạn có cảm thấy một niềm hạnh phúc và viên mãn choáng ngợp – ít thứ gì khác có thể sánh bằng?

* Xem Phụ lục 1, trang 149-151

3.2. BÍ QUYẾT YÊU THƯƠNG VÔ ĐIỀU KIỆN

Bạn có muốn trải nghiệm điều đó ngoài đời thực không?

Hãy ghi nhớ điều này, và bạn sẽ có động lực thể hiện tình yêu vô điều kiện vào lần tới, khi bạn cảm thấy muốn đặt điều kiện cho đối phương.

Những câu chuyện về những con người phi thường trên đây đều chia sẻ một chủ đề chung: lòng vị tha, thể hiện qua việc họ sẵn sàng gạt bỏ nhu cầu và mong muốn của bản thân để giúp đỡ người khác.

Suy ngẫm về tấm gương của họ sẽ truyền cảm hứng cho ta đánh giá lại các ưu tiên của mình, trân trọng những phước lành của cuộc sống, cũng như hành động để thay đổi thế giới. Nó sẽ khiến ta bớt gắn bó với thứ hời hợt được gọi là “bản ngã”.

Khi buông bỏ cái tôi và hướng trọng tâm vào hạnh phúc của người khác, chúng ta sẽ trải nghiệm cảm giác bình yên, viên

mãn và kết nối sâu sắc – điều này tự nó sẽ thúc đẩy ta tiếp tục hành động vì những điều tốt đẹp. Và ảnh hưởng từ những việc làm đó sẽ lan tỏa, vượt ra khỏi phạm vi quan hệ cá nhân.

Không chỉ bạn bè và người thân sẽ bị ảnh hưởng bởi “hào quang” ta phát ra, mà cả các thế hệ sau cũng sẽ có điều gì đó để suy ngẫm và hướng tới.

Đó không phải là lý tưởng đáng để phấn đấu sao?

Hãy lấp đầy tâm hồn với tình yêu và lòng biết ơn. Hãy cầu nguyện cho thế giới, chia sẻ thông điệp yêu thương. Và hãy cùng nhau tuôn chảy.

Masaru Emoto

9. Phục vụ người khác

Có những người trên thế giới đang đói khát đến nỗi Thượng đế không thể hiển

3.2. BÍ QUYẾT YÊU THƯƠNG VÔ ĐIỀU KIỆN

*hiện ra với họ ngoại trừ
dưới hình hài của bánh mì.*

Mahatma Gandhi

Mẹ tôi vẫn thường nói về sự trống rỗng của những hoạt động xa hoa như tiệc tùng, sự kiện, mua sắm. “Tại sao lãng phí tiền của vào những thứ như vậy, khi có thể dùng nó để giúp đỡ những người ở vùng xa?”.

Theo bà, mang lại hạnh phúc cho mọi người là một lựa chọn tiêu tiền khôn ngoan hơn nhiều.

Tuy quan điểm của mẹ tôi thoát nhìn có vẻ đơn giản (thậm chí ngây thơ) đối với một số người, tôi có thể thấy được từ đó một loại hạnh phúc và viên mãn vượt lên những điều thông thường.

Không giống như lạc thú có được từ việc nuông chiều bản thân (vốn mang tính phù du và không kéo dài lâu), niềm vui từ tình yêu thương thì không kể

xiết và không dễ phai nhạt.

Phục vụ tha nhân không nhất thiết phải là cái gì to tát hay tốn thời gian. Ngay cả những hành động đơn sơ cũng có thể tạo nên khác biệt lớn.

Ví dụ, hãy hình dung bạn đang đi trên phố và thấy một bà lão đang mang vác đồ nặng. Bạn đề nghị mang hộ, dù bản thân đang khá vội.

Một cử chỉ đơn giản như vậy cũng đủ để mang lại sự ấm áp vào cuộc sống của mọi người xung quanh.



Khi giúp đỡ người khác, điều quan trọng nhất là việc bạn làm phải xuất phát từ trái tim chân

3.2. BÍ QUYẾT YÊU THƯƠNG VÔ ĐIỀU KIỆN

thành cách tự nguyện – mà không mảy may mong đợi đền đáp lại. Không có bất kỳ động cơ cá nhân nào ẩn giấu sau đó.

Có rất nhiều cách để phục vụ người khác trong cộng đồng của bạn. Ví dụ:

- Làm tình nguyện tại một tổ chức địa phương để cung cấp các dịch vụ thiết yếu.
- Giúp đỡ hàng xóm hoặc bạn bè làm việc nhà, việc vặt hoặc chăm sóc trẻ em.
- Quyên góp cho một mục đích mà bạn quan tâm.
- Lan tỏa lòng tốt bằng cách đơn giản là mỉm cười với mọi người, giữ cửa mở, khen ngợi hoặc giúp đỡ khi người khác gặp khó khăn.

Giả như có người anh chị em không có áo che thân và không đủ của ăn hằng ngày, mà ai trong anh em lại nói với họ: “Hãy đi bình an, mặc cho ấm và ăn cho no”, nhưng lại không cho

họ những thứ thân xác họ đang cần, thì nào có ích lợi gì? Đức tin không có hành động thì là đức tin chết. Có người sẽ bảo: “Bạn, bạn có đức tin; còn tôi, tôi có hành động. Bạn thử cho tôi thấy thế nào là tin mà không hành động, còn tôi, tôi sẽ hành động để cho bạn thấy thế nào là tin.”

James 2:15-19

10. Suy ngẫm về cái chết và sự chia ly

Bạn sẽ không biết ai là quan trọng với bạn cho đến khi bạn thực sự mất họ.

Mahatma Gandhi

Suy ngẫm về sự vô thường của cuộc sống là cách để nuôi dưỡng lòng tử bi và tình yêu vô điều kiện. Khi ý thức rằng cuộc sống là phù du, chúng ta sẽ có động lực để trân trọng sự quý giá của từng khoảnh khắc, cũng

3.2. BÍ QUYẾT YÊU THƯƠNG VÔ ĐIỀU KIỆN

như tầm quan trọng của các mối quan hệ tích cực.

Hãy nghĩ mà xem. Nếu bạn căm ghét ai đó sâu sắc, nhưng đột nhiên bạn nghe nói rằng họ đang hấp hối và sắp chết, bạn có còn giữ lòng căm ghét đó không?

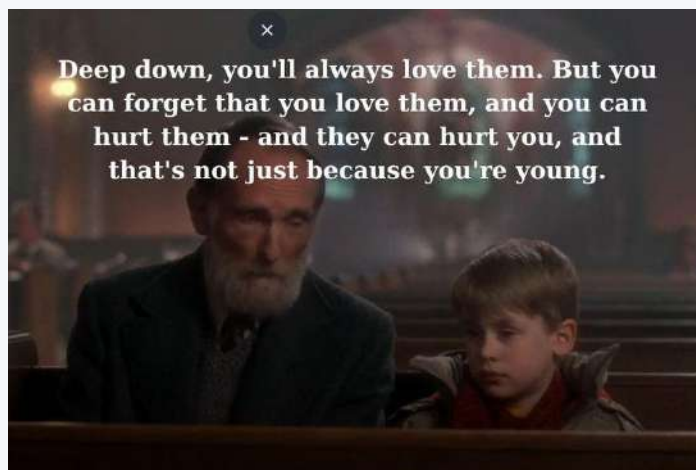
Nếu không thì ghét họ để làm gì, nếu không phải vì cái tôi tự cao của bạn?

Mỗi khi định nói điều gì không hay với người khác, hãy thử hình dung bạn sẽ cảm thấy thế nào nếu họ đột nhiên qua đời.

Mỗi khi tức giận với vợ chồng/ cha mẹ/ con cái/ người thân/ bạn bè, hãy nghĩ bạn sẽ cảm thấy thế nào nếu họ không còn sống nữa. Thực hành này sẽ giúp bạn nhìn nhận vấn đề theo một góc nhìn hoàn toàn khác.

Nếu bạn nhận ra rằng một mối quan hệ thực sự quan trọng với bạn (nhưng vẫn còn quá hời

hợt), hãy cố gắng cải thiện nó. Giao tiếp cởi mở, thể hiện tình yêu, lòng biết ơn và giải quyết xung đột. Hãy hành động ngay bây giờ – trước khi quá muộn!



Sâu bên trong, con vẫn luôn yêu thương họ. Nhưng con có thể quên rằng con yêu họ; thế là con làm tổn thương họ và họ làm tổn thương con, và nó không chỉ vì con còn trẻ đâu.

*Lão Marley và Kevin
McCallister – Home Alone 1*

11. Giáo dục

Tôi muốn nhắc lại ví dụ về việc đứa trẻ thể hiện tình yêu thương với người ăn xin vô danh

3.2. BÍ QUYẾT YÊU THƯƠNG VÔ ĐIỀU KIỆN

ở trên.

Có nhiều cách để lý giải động cơ đằng sau hành động đó. Một số người có thể nói rằng đó là lương tâm của cậu bé đang cất tiếng nói. Một số thì coi đó là dấu hiệu của Thần tính/ Phật tính bên trong cậu. Số khác thì có thể quy cho đó là do cha mẹ đã dạy bảo cậu.

Dù bạn nhìn nhận theo góc nhìn nào, tôi tin rằng tất cả đều nói lên tầm quan trọng của việc có một “cốt lõi” tốt đẹp bên trong, và điều này có thể được nuôi dưỡng ngay từ thời thơ ấu nếu có sự linh hướng thích hợp.

Trẻ em vốn tò mò và cởi mở. Bằng cách cung cấp cho trẻ một môi trường nuôi dưỡng và hỗ trợ, chúng ta đặt nền móng cần thiết để nuôi dưỡng năng lực yêu thương và lòng trắc ẩn:

- **Dạy dỗ về lòng đồng cảm:** Khuyến khích trẻ suy nghĩ về cảm xúc của tha nhân và

đối xử với mọi người bằng thái độ tôn trọng và tử tế, bất kể quan điểm hay xuất thân văn hóa của họ ra làm sao.

- **Nêu gương về lòng tốt:** Trẻ học bằng cách quan sát và bắt chước hành vi của người lớn. Do đó, trách nhiệm của chúng ta là thể hiện và làm gương các giá trị tốt đẹp thông qua những gì mình làm hàng ngày (vd: lựa lời nói cho vừa lòng nhau; khoan dung với người khác khi có thể, v.v...).
- **Nuôi dưỡng cảm giác kết nối:** Gần gũi với trẻ và giải thích cho chúng về mối liên hệ giữa mọi sự, cũng như trách nhiệm của mỗi cá nhân trong xã hội.

Ví dụ về các phương pháp giáo dục:

- **Giáo dục nhân cách:** Các chương trình đào tạo dạy trẻ về những phẩm chất

3.2. BÍ QUYẾT YÊU THƯƠNG VÔ ĐIỀU KIỆN

tích cực như trung thực, tử tế và tôn trọng.

- **Học tập thông qua phục vụ:** Tạo cơ hội cho trẻ em tham gia công tác tình nguyện và giúp đỡ cộng đồng.
- **Học tập xã hội – cảm xúc:** Tổ chức các chương trình cho người tham gia phát triển trí tuệ cảm xúc và kỹ năng xã hội.
- **Củng cố tích cực:** Khuyến khích các hành vi tốt đẹp thông qua khen ngợi và phần thưởng.

Giáo dục không chỉ là dành cho trẻ em. Trong suốt cuộc đời, tất cả chúng ta vẫn có thể tiếp tục học hỏi và phát triển, bằng cách chủ động tìm kiếm cơ hội mỗi khi có thể.



**Hãy hướng tâm
vào việc thiện.
Hãy làm đi làm
lại nhiều lần, và
lòng bạn sẽ tràn
ngập niềm vui.**

Thích Ca

3.2. BÍ QUYẾT YÊU THƯƠNG VÔ ĐIỀU KIỆN

Bí quyết yêu vô điều kiện



Chánh niệm



Thời gian chất lượng



Hoạt động tâm linh



Đọc & suy ngẫm



Giao tiếp xã hội



Phục vụ cộng đồng



Khoan dung



Suy ngẫm về cái chết



Yêu thương bản thân



Giáo dục



Môi trường

TỪ “BỜ NÀY” ĐẾN “BỜ KIA”



**Mỗi quan hệ phải dựa trên tình yêu –
nhưng không phải là tình yêu mù quáng
hay hư hỏng. Một điều tốt nhỏ cũng
giống như một điều xấu lớn.**

Kazuo Inamori

4.1. MỘT SỐ NGỘ NHẬN THƯỜNG GẶP

Tình yêu vô điều kiện là tình yêu lãng mạn

Tuy đều bao hàm cảm xúc yêu thương và gắn bó, hai tình cảm trên đây khá khác nhau về đặc điểm và động cơ căn bản:

- Tình yêu lãng mạn được đặc trưng bởi đam mê, ham muốn và tính chiếm hữu. Nó thường bao gồm một kết nối cảm xúc mạnh mẽ và say mê. Một mặt nó có thể mang lại sự thỏa mãn sâu sắc, mặt khác nó luôn chịu ảnh hưởng bởi các yếu tố như sức hấp dẫn về mặt thể chất, sở thích chung và kỳ vọng xã hội.
- Ngược lại, tình yêu vô điều kiện là một dạng tình cảm vị tha và bền bỉ hơn. Nó dựa trên mối quan tâm, lòng trắc ẩn và sự đón nhận – mong muốn chân thành về việc người khác được hạnh phúc.

Như Sadhguru đã chỉ ra^{*}, tình

yêu đích thực không liên quan đến những gì bạn hoặc đối phương làm; nó là một trạng thái tồn tại bên trong. Dù hoàn cảnh bên ngoài ra sao, chúng ta luôn có quyền tự do lựa chọn yêu thương vô điều kiện hay không.

Tình yêu không đồng nhất với mỗi quan hệ, vốn là một thứ hoàn toàn khác. Nếu sẵn sàng, bạn có thể trở thành tình yêu, bạn có thể biến cảm xúc của mình thành một khoảng trời ngọt ngào.

Sadhguru

Tình yêu vô điều kiện thì không có ranh giới

Tuy đây đúng là một loại tình yêu siêu việt, chúng ta không nên lý tưởng hóa nó đến mức bỏ qua vai trò quan trọng của ranh giới. Trên thực tế, cam kết và trách nhiệm là rất CẦN THIẾT để tình yêu trở nên vô điều kiện.

* Xem Chương 5, trang 130-138

4.1. MỘT SỐ NGỘ NHẬN THƯỜNG GẶP

Cũng giống như một khu vườn mà thôi. Dù đất đai màu mỡ và đầy nắng, chúng ta vẫn không thể không chăm sóc nó. Cỏ dại phải được nhổ, sâu bệnh phải được kiểm soát, và nước phải được cung cấp đúng lúc.

Tương tự, mỗi quan hệ không thể diễn ra một chiều; nó đòi hỏi ranh giới để có thể lâu dài. Những ranh giới này không phải nhằm kiểm soát hay hạn chế – nhưng là để **tạo một môi trường lành mạnh cho cả hai bên.**

Chúng ta thường lầm tưởng rằng tình yêu vô điều kiện có nghĩa là khoan dung vô hạn – suy nghĩ như vậy rất dễ dẫn đến vấn đề nghiêm trọng, khi nhu cầu của một bên liên tục bị bỏ qua. Tình yêu đích thực, dù là vô điều kiện, đòi hỏi sự tôn trọng và quan tâm đến nhau.

Lấy ví dụ, tình yêu của cha mẹ dành cho con cái là vô hạn, nhưng không có nghĩa là họ nên dung túng cho những hành vi có

hại. Quy định về thời gian sử dụng máy tính, ngăn chặn những thói quen không lành mạnh, v.v... đều là biểu hiện của tình yêu và sự quan tâm. Những ranh giới này không phải là để trừng phạt – nhưng nhằm **hướng trẻ đến một tương lai lành mạnh và hạnh phúc hơn.**

Mục đích của những quy định trên không phải là kiểm soát hay thao túng – mà là **duy trì thái độ tôn trọng, để mỗi quan hệ có thể bền lâu.**

Kẻ ghét con mới không dùng roi vọt, người thương con sẽ lo sửa phạt con.

Châm ngôn 13:24



4.1. MỘT SỐ NGỘ NHẬN THƯỜNG GẶP

Trong các mối quan hệ lãng mạn, ranh giới cũng quan trọng không kém. Bạn có thể (và đừng ngần ngại) bày tỏ nhu cầu hay kỳ vọng của mình, ngay cả khi chúng xung đột với mong muốn của đối tác. Ví dụ, nếu một người đang cảm thấy quá tải vì nhắn tin liên tục, đừng do dự đề nghị ngừng giao tiếp qua mạng.

Đôi khi, tốt hơn hết là hai người nên xa nhau một thời gian – không phải vì hận thù, mà là để cả hai có cơ hội suy ngẫm về trải nghiệm đó, học hỏi từ nó và hàn gắn lại mối quan hệ (nói cách khác, hành động này xuất phát từ tình yêu dành cho nhau).

(Ngoài lề một chút, một số người có thể lập luận rằng vì lý do này, chỉ có tình yêu giữa con người và Đấng tạo hóa/ Thượng đế mới có thể xem là “vô điều kiện”. Điều đó ít nhiều có thể hiểu được, vì nhân loại vốn bất toàn. Nhưng này, ngay cả Đấng thiêng liêng cũng có những quy tắc để ta tuân theo. Đừng mong đợi muốn

làm gì thì làm và vẫn vô được làm gì thì làm và vẫn vô được Thiên đường hay Niết bàn. Gieo gì thì gặt nấy, nên đừng lạm dụng bạn nhé :)))

Tình yêu vô điều kiện thì không có xung đột

Có giới hạn trong những gì ta có thể cho đi, bởi vì con người bẩm sinh đã có nhu cầu được chấp nhận, tử tế và thân mật.

John Amodeo

Xung đột là một phần tự nhiên của bất kỳ mối quan hệ nào, dù đôi bên yêu thương nhau ra sao. Ngay cả những cặp đôi gắn bó nhất cũng sẽ thi thoảng xảy ra bất đồng hoặc hiểu lầm. Điều quan trọng là liệu họ có giải quyết những tranh chấp này với thái độ kiên nhẫn, đồng cảm và mong muốn tìm được tiếng nói chung hay không.

Nói đến đây, thiết nghĩ ta nên

4.1. MỘT SỐ NGỘ NHẬN THƯỜNG GẶP

phân biệt rõ ràng giữa hai thuật ngữ: “**yêu**” và “**thích**” .

Giữa hai khái niệm này có một sự khác biệt tinh tế. Tình yêu thường liên quan đến kết nối cảm xúc sâu sắc và cảm giác quan tâm, trong khi thích thường lại đến từ sự ngưỡng mộ hoặc tôn trọng.

Do đó, ta hoàn toàn **có thể yêu một ai đó mà không thích hành động của họ**. Trong trường hợp như vậy, điều quan trọng là phải giao tiếp một cách cởi mở và trung thực về các vấn đề đôi bên đang gặp phải.

Tình yêu vô điều kiện không phải là tránh xung đột hay giả vờ rằng mọi thứ hoàn hảo. Đúng hơn, đó là khi bạn đối mặt với khó khăn mà không mất đi lòng trắc ẩn và năng lực thấu cảm.

Hơn nữa, vì tình yêu vô điều kiện là vô biên, nó không nhất thiết phải gắn với bất kỳ thực thể cụ thể nào. Thay vào đó,

bạn trở nên hòa mình với “dòng chảy” và để mọi thứ tự nhiên xảy ra mà không bận tâm quá nhiều. Đó là trạng thái của tâm trí không vướng bận. Ngay cả đối với người bạn quan tâm.



Đôi khi, cách tốt nhất để duy trì trạng thái yêu thương là đặt ra ranh giới, hoặc tránh xa những tình huống độc hại. Điều này không có nghĩa là tình yêu đã mất – mà đúng hơn, bạn đang cố gắng bảo vệ mọi người khỏi bị tổn thương.

Đôi khi, việc rời khỏi một mối quan hệ thực sự là dấu chỉ của tình yêu, đặc biệt khi mối quan hệ đó rõ ràng là có hại. Quyết định này cần được đưa ra nhằm hướng tới một tương lai lành

4.1. MỘT SỐ NGỘ NHẬN THƯỜNG GẶP

manh hơn cho cả đôi bên.

Đây là một lựa chọn phức tạp đòi hỏi cân nhắc kỹ lưỡng, và có thể gây ra nỗi đau tinh thần to lớn.

Suy cho cùng, tôi tin rằng điều quan trọng nhất là cái tâm đằng sau đó. Có phải bạn đang hành động chỉ vì MỘT MÌNH hay vì CẢ HAI?

Khi bạn rời xa ai đó, quyết định đó có phải là kết quả của thói kiêu ngạo và ích kỷ không? Đó có phải là hành động thực sự xuất phát từ trái tim không? Bạn đã cân nhắc mọi phương án khác chưa?

Tình yêu vô điều kiện thì không có đau đớn

Trái ngược với niềm tin của nhiều người rằng tình yêu vô điều kiện luôn mang lại hạnh phúc, nó có thể thực sự là một trải nghiệm đầy thử thách trong một số trường hợp nhất định.

Một trong những nỗi đau thường gặp nhất là khi tình yêu không được đáp lại. Khi trao cho ai đó tình yêu của mình một cách tự do và vô điều kiện, bạn có thể sẽ vô cùng đau đớn nếu tình cảm đó không được đáp lại. Tuy vẫn tiếp tục yêu thương họ, song việc đau khổ về mặt cảm xúc là điều khó tránh khỏi (điều này, tôi cho rằng xuất phát từ thực tế rằng chúng ta CHƯA thực sự thoát khỏi các tiêu chuẩn của thế gian).

Một vấn đề khác là chia sẻ nỗi đau của người ta yêu thương. Khi quan tâm đến ai đó, thật dễ để cảm thấy nỗi đau của họ như của chính mình. Tuy gián tiếp, cảm xúc mà ta chia sẻ với đối phương có thể vô cùng mãnh liệt, đặc biệt nếu ta không thể làm dịu nỗi đau của họ.

Đôi khi, quan tâm đến người khác có nghĩa là phải đối diện và lên tiếng với họ – đặc biệt nếu họ có những hành vi không lành mạnh.

4.1. MỘT SỐ NGỘ NHẬN THƯỜNG GẶP

Tuy có thể đau đớn, nhưng chính trong những khoảnh khắc thử thách này, chiều sâu và sức mạnh thực sự của tình yêu mới được bộc lộ.



**Cần rất nhiều
lòng dũng cảm
để chống lại kẻ
thù, nhưng cũng
cần nhiều không
kém để chống
lại bạn bè.**

J. K. Rowling

4.2. NHỮNG “BÓNG MA” TRÊN ĐƯỜNG ĐI

Tiêu chuẩn không thực tế

Nếu ai đó không như những gì người khác mong muốn, người khác sẽ trở nên tức giận. Mọi người dường như đều có ý tưởng rõ ràng về cách người khác nên sống cuộc sống của họ, nhưng lại chẳng hiểu biết gì về cuộc sống của chính mình.

Paulo Coelho

Một điều tôi thấy khá khó hiểu là sự phổ biến của tiểu thuyết ngôn tình, phần lớn miêu tả tình yêu quá hoàn hảo – cũng như lượng fan hâm mộ đông đảo của các tác phẩm này.

Nhiều người có những định kiến cố hữu về tình yêu. Chúng ta tưởng tượng ra một chuyện tình lãng mạn như cổ tích, một người bạn đời hoàn hảo, hoặc một quan hệ hòa hợp không xung đột. Chúng ta tin rằng tình yêu đích thực là không bao giờ thất vọng hay tổn thương.

Tuy nhiên, những phiên bản tình yêu lý tưởng này sẽ chỉ dẫn đến thất vọng và chán nản khi thực tế không như mong đợi. Mọi người đều có khuyết điểm và bất toàn. Tình yêu đích thực là khi bạn chấp nhận những thiếu sót này và hỗ trợ nhau vượt qua thử thách.

Ngay cả trong quan hệ với cha mẹ/ người thân, dường như vẫn có những kỳ vọng ngầm được đặt lên ta, khiến nhiều người khó cảm thấy thực sự được yêu thương và trân trọng - khi họ liên tục bị áp lực phải đáp ứng một số tiêu chí nhất định.

Tương tự, đến lượt mình, chúng ta áp đặt kỳ vọng cá nhân vào những người thân yêu và không thể yêu thương họ vô điều kiện.

Đừng say mê ảo tưởng mà bạn tưởng tượng ra – thay vì những gì đang hiện hữu trước mắt bạn.

R. J. Intindola

4.2. NHỮNG “BÓNG MA” TRÊN ĐƯỜNG ĐI

Nhận ra và thách thức những kỳ vọng không thực tế là bước đầu tiên hướng đến một hiểu biết lành mạnh hơn về tình yêu và cuộc sống. Trong một số trường hợp, đặc biệt đối với những ai mới bắt đầu hành trình [khám phá bản thân](#), tốt hơn hết là nên ở một mình một thời gian để củng cố trạng thái nội tâm – cho đến khi sẵn sàng quay lại và yêu thương gia đình/cộng đồng của mình.

Thà ở một mình hơn cùng người ngu kết bạn. Ở một mình khỏi điều ác dục, như voi một mình thênh thang giữa rừng sâu.

Kinh Pháp cú



Cái tôi thái quá

Thật khó để nhận ra rằng chúng ta chỉ là những tấm gương mà độ sáng của nó hoàn toàn bắt nguồn từ mặt trời chiếu sáng lên chính ta.

C. S. Lewis

Một bản ngã thái quá, đặc trưng bởi thái độ tự cho mình là quan trọng và đáng được hưởng quyền lợi, là trở ngại lớn đối với khả năng thực hành tình yêu vô điều kiện. Khi cái tôi ở vị trí hàng đầu, chúng ta trở nên bận tâm với ham muốn, nhu cầu và thành tựu của riêng mình; do đó, việc đặt nhu cầu của người khác lên trước nhu cầu của mình trở nên cực kỳ khó khăn.

Mặt khác, chúng ta thường muốn tìm kiếm sự công nhận và ngưỡng mộ liên tục từ người khác; kết quả là ta cảm thấy rất khó chấp nhận những lời chỉ trích hoặc góp ý tiêu cực.

4.2. NHỮNG “BÓNG MA” TRÊN ĐƯỜNG ĐI

Các truyền thống tâm linh và triết học luôn nhấn mạnh sự kết nối của tất cả chúng sinh. Nói cách khác, bản ngã, hay cảm giác về một bản ngã riêng biệt, chỉ là ảo tưởng thoáng qua. Việc theo đuổi các chương trình nghị sự cá nhân và trả thù, bị thúc đẩy bởi một bản ngã “thối phồng”, cuối cùng sẽ dẫn đến cảm giác trống rỗng và bất mãn.

Mặc dù có thể mang lại cảm giác nhẹ nhõm hoặc vui vẻ tạm thời, nhưng thực tế nó sẽ chỉ kéo dài chu kỳ của tiêu cực và đau khổ.

Nhận ra tác hại của cái tôi thái quá là điều kiện tiên quyết để nuôi dưỡng tình yêu thương vô điều kiện và những mối quan hệ có ý nghĩa với người khác.

***Đừng tìm kiếm tình yêu.
Hãy đi tìm những rào cản
bên trong mà bạn đã dựng
nên để ngăn tình yêu thâm
nhập vô.***

Rumi

Lòng tham quá mức

***Cho thì có phúc hơn là
nhận.***

Công vụ 20:35

Trong thế giới duy vật chất ngày nay, chúng ta thường thấy bản thân chạy theo sự giàu có thay vì chăm lo cho thế giới nội tâm. Bị thúc đẩy bởi ham muốn tiền tài và danh vọng, chúng ta bị mắc kẹt trong một chu kỳ bất tận của sự bất mãn và dục vọng.

Tệ hơn nữa, con người thời nay có xu hướng mong đợi lợi ích cho mọi việc mình làm, kể cả khi giúp đỡ người khác và làm thiện nguyện. Chúng ta cho đi không phải vì lòng vị tha, mà vì mong đợi phần thưởng – sự công nhận, chứng nhận, lời khen ngợi, tiềm năng danh tiếng/công việc kinh doanh (điều này khiến hành động của chúng ta hoàn toàn trở nên có điều kiện và mất đi ý nghĩa vốn có của nó).

4.2. NHỮNG “BÓNG MA” TRÊN ĐƯỜNG ĐI

Khi để lòng tham xâm chiếm, các cảm xúc như oán giận, đố kỵ và ngờ vực cũng sẽ được gieo vào lòng. Kết quả là, không chỉ các mối quan hệ bị tổn hại, mà ta còn mất đi góc nhìn cũng như khả năng trân trọng những niềm vui giản đơn trong đời.

Vượt qua cám dỗ của tham ái tuy khó khăn, song không phải là không khả thi. Thực hành lòng biết ơn hàng ngày, các cử chỉ thân thiện và chánh niệm đều giúp “tái lập trình” tiềm thức và do đó cân bằng lại tác động của dục vọng cá nhân.

Khi bố thí, đừng có khua chiêng đánh trống, như bọn đạo đức giả thường biểu diễn trong hội đường và ngoài phố xá, cốt để người ta khen. Còn anh, khi bố thí, đừng cho tay trái biết việc tay phải làm, để việc anh bố thí được kín đáo.

Matthew 6:2-4

Vô minh

Sợ hãi sinh ra từ vô minh, từ các ý niệm về sự sống, cái chết, tồn tại và sự không tồn tại. Nếu có thể thoát khỏi tất cả các ý niệm này bằng cách chạm vào thực tại bên trong chính mình, bạn sẽ không còn sợ hãi nữa; trái lại, sự thanh thản sẽ ngự trị nơi bạn.

Thích Nhất Hạnh

Vô minh, một khái niệm nổi bật trong các truyền thống như Phật giáo (gọi là “[Avidyā](#)”), ám chỉ sự thiếu hiểu biết của chúng sinh về thế giới. Nó khiến ta không thể nhìn thấy mọi thứ như bản chất chúng vốn thực sự là, dẫn đến những hiểu lầm, phán đoán, tội ác và hành động có hại.

Biểu hiện của vô minh trong cuộc sống là rất đa dạng, có thể kể đến như:

4.2. NHỮNG “BÓNG MA” TRÊN ĐƯỜNG ĐI

- Quá bận tâm về của cải vật chất và vẻ bề ngoài.
- Bỏ qua tầm quan trọng của việc nuôi dưỡng đời sống nội tâm lành mạnh và tâm từ bi.
- Thích hưởng thụ trước mắt hơn là làm việc chăm chỉ.
- Ám ảnh với việc thăng tiến sự nghiệp mà không quan tâm đến đời sống gia đình.
- Quá chú trọng vào vinh quang trần thế mà không rèn luyện tâm trí và trái tim.
- Định kiến về người khác dựa trên thành tích hoặc hoàn cảnh cá nhân, thay vì tấm lòng và tiềm năng của họ.
- Cảm giác bất lực, đổ kỵ và oán giận.
- Liên tục so sánh bản thân với người khác, đặc biệt là theo những cách không lành mạnh.
- Mong muốn quá mức phải tuân theo kỳ vọng của xã hội, đặc biệt là những kỳ vọng hời hợt.

Tinh thần học hỏi và phát triển bản thân suốt đời là giải pháp để khắc phục tình trạng vô minh và hình thành [nhận thức sâu sắc hơn về bản thân](#) cũng như thế giới xung quanh.

Đừng so sánh cuộc sống của bạn với người khác. Không có sự so sánh giữa mặt trời và mặt trăng. Chúng tỏa sáng khi đến thời điểm của chúng.

Thích Ca



Sự bận rộn

Tôi nhớ có lần nọ đến tiệm hớt tóc và chờ đến lượt mình. Lúc đó, tôi đang với tay lấy chiếc điện thoại trong túi để xem

4.2. NHỮNG “BÓNG MA” TRÊN ĐƯỜNG ĐI

thông tin thì đột nhiên nhận ra một điều.

Mọi người trong tiệm cắt tóc, bao gồm cả khách và nhân viên, đều cầm một chiếc điện thoại trên tay.

Đột nhiên, tôi cảm thấy quá xấu hổ và quyết định không rút điện thoại ra nữa; thay vào đó, tôi chỉ ngồi im chờ đợi. Dù sao thì, tôi không thực sự có nhu cầu sử dụng – ngoài việc duy nhất là lướt mạng xã hội.

Thật nản lòng khi thấy mọi người trong cửa hàng đắm chìm trong “thế giới” hời hợt của riêng họ – thay vì nói chuyện với nhau hoặc đơn giản là tỉnh thức trong thinh lặng và quan sát cảnh vật xung quanh.

Trên thực tế, tôi tin rằng chúng ta thấy điều đó hàng ngày: ở công sở, ở nhà, ở trường, trong bệnh viện, nhà hàng, trên xe buýt/tàu hỏa, ở nhà thờ/đền chùa, v.v... khắp mọi nơi!

Chúng ta di chuyển với tốc độ quá nhanh đến nỗi ta không còn biết mình đang làm gì nữa. Bây giờ là lúc phải chờ đợi cho đến khi tâm hồn bắt kịp chúng ta.

Paulo Coelho

Trong thế giới công nghệ phát triển nhanh chóng như hiện nay, sự bận rộn đã trở thành “vấn nạn” chung. Khi một người liên tục bận tâm với công việc, nghĩa vụ và sự xao nhãng do thông báo/ tin nhắn điện thoại và tin tức cập nhật liên tục, sẽ rất khó để họ kết nối với người khác một cách có chiều sâu và ý nghĩa.

Tệ hơn nữa, tình trạng bận rộn “mãn tính” khiến ta dễ trở nên thờ ơ với nhu cầu và cảm xúc của tha nhân. Thay vì dành thời gian cho những người thân yêu, chúng ta thích ở lại công ty để theo đuổi chương trình nghị sự cá nhân, thay vì đầu tư cho những gì thực sự quan trọng.

4.2. NHỮNG “BÓNG MA” TRÊN ĐƯỜNG ĐI

Với sự phổ biến của các nền tảng truyền thông xã hội – cho phép ai cũng có thể “nổi tiếng” theo cách của riêng họ mà không cần phải làm việc chăm chỉ, nhiều người trở nên bận tâm với việc xây dựng hình ảnh trực tuyến và địa vị xã hội; hệ quả là họ trở nên tự tôn và ái kỷ quá mức.

Đặt ra ranh giới rõ ràng giữa thời gian làm việc và thời gian cá nhân là cách để phần nào tránh cảm thấy quá tải và căng thẳng. Chúng ta nên nhắc nhở bản thân thường xuyên nghỉ ngơi, tách rời công nghệ để kết nối lại với chính mình và người khác.

Sự thờ ơ và bỏ mặc thường gây ra nhiều tổn thương hơn là ghét bỏ hoàn toàn.

J. K. Rowling

Tư duy chính trị, chia rẽ

Tôi không thể nhớ được một

thời điểm nào trước đây trong đời mình lại có quá nhiều xung đột và chia rẽ chính trị xảy ra cùng một lúc như hiện nay. Chiến tranh Nga-Ukraine, xung đột leo thang ở Trung Đông, căng thẳng gia tăng ở Đông Á, cuộc bầu cử Hoa Kỳ 2024 (nơi mà người ta dường như thích chỉ trích nhau hơn là đưa ra giải pháp để tiến lên phía trước), v.v... không thể nào mà kể cho hết được.

Thật chẳng có gì ngạc nhiên khi con người ngày nay cảm thấy thực sự khó chấp nhận khái niệm tình yêu vô điều kiện.

Tư duy phân cực và đảng phái khiến chúng ta bị cuốn vào sự chia rẽ - và không thể nhìn nhận người khác như những con người giống như mình; thay vào đó, ta đánh giá họ qua lăng kính của liên kết chính trị. Cảm thức về chủ nghĩa bộ lạc bắt nguồn từ chia rẽ khiến ta nghĩ về người khác (đặc biệt những ai không thuộc “nhóm” của mình) với

4.2. NHỮNG “BÓNG MA” TRÊN ĐƯỜNG ĐI

thái độ nghi ngờ hoặc thù địch.

Chưa kể, nhiều người tham gia chính trị chỉ vì lợi ích cá nhân hoặc để phục vụ cho nhóm xã hội/ kinh tế của họ – thay vì vì lợi ích chung.

Tuy nhiên, tôi tin rằng chính trong trong giai đoạn hỗn loạn này, thông điệp về tình yêu thương vô bờ bến lại quan trọng hơn bao giờ hết.

Bất chấp những khác biệt về chính trị, tất cả nhân loại đều có những trải nghiệm và ước vọng chung. Nhận ra bản tính nhân văn tiềm ẩn trong mọi người là rất cần thiết để mỗi người nuôi dưỡng sự thấu hiểu và lòng trắc ẩn.

Trên trời, không có phân biệt đông hay tây; con người tự phân chia trong tâm trí mình rồi tin rằng nó là sự thật.

Thích Ca

Tuy có vẻ hơi tham vọng khi thảo luận về những vấn đề như chiến tranh hay công lý xã hội, tôi tin rằng tất cả đều có thể đóng góp bằng những hành động đơn giản nhất hàng ngày.

Ví dụ, bạn đã bao giờ thấy mình tham gia vào những cuộc tranh cãi vô nghĩa với đồng nghiệp – chỉ vì một khác biệt nhỏ trong phong cách làm việc chưa?

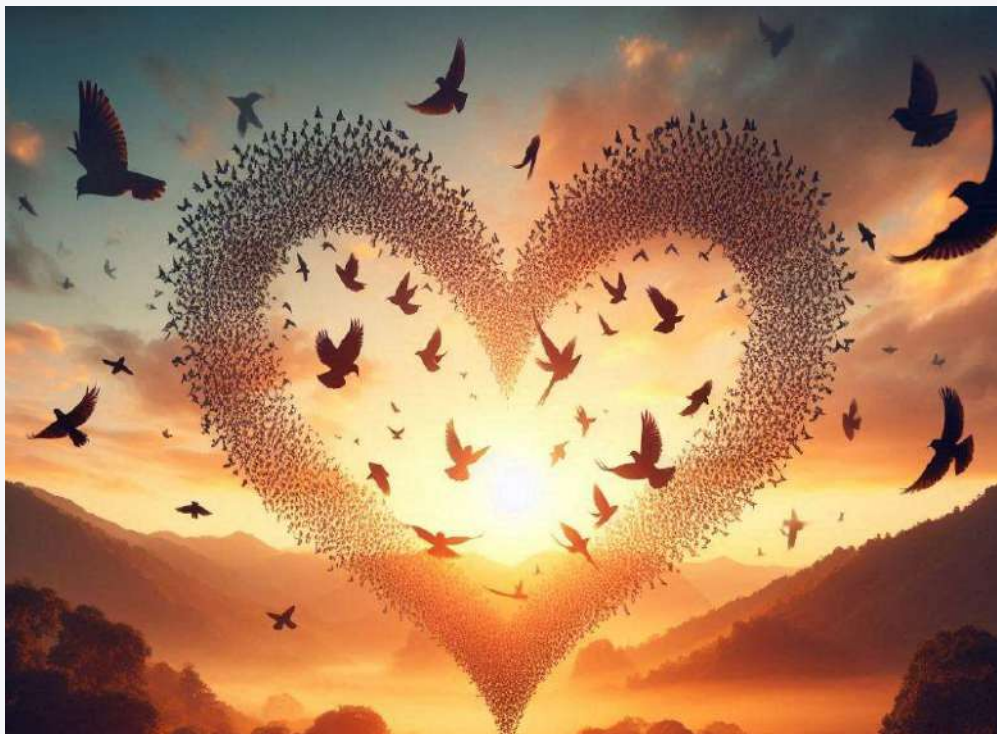
Bạn đã bao giờ cãi nhau với vợ hoặc chồng chỉ vì sở thích nấu ăn của họ không giống bạn chưa?

Bạn đã bao giờ thiếu tin tưởng người khác chỉ vì cách ăn mặc/giọng nói/tôn giáo, v.v... của họ chưa?

Tình yêu vô điều kiện không đòi hỏi phải làm điều gì đó kỳ diệu. Chỉ cần cố gắng đối thoại mang tính xây dựng và hướng tới các mục tiêu chung tại nơi làm việc/ở nhà – thế là đủ để bước đầu kiến tạo một xã hội hòa

4.2. NHỮNG “BÓNG MA” TRÊN ĐƯỜNG ĐI

nhập và công bằng hơn.



**Khác biệt về
thói quen và
ngôn ngữ không
là gì nếu mục
tiêu của chúng
ta giống nhau và
trái tim chúng ta
rộng mở.**

J. K. Rowling

4.3. RÀO CẢN TỪ NỘI TẠI

Tôi nên yêu thương vô điều kiện với ai và trong hoàn cảnh nào?

Một lần nữa, câu trả lời của tôi là: **Tùy**. Quyết định ở chính bạn.

Suy cho cùng, yêu thương là một trải nghiệm cá nhân, chịu ảnh hưởng bởi hoàn cảnh và hệ giá trị riêng. Điều quan trọng nhất là **lắng nghe trái tim và trực giác của bạn**. Hãy tự vấn bản thân:

- Tôi có thực sự quan tâm đến người này mà không mong đợi điều gì đáp lại không?
- Liệu mong muốn yêu thương của tôi xuất phát từ tự nguyện hay áp lực xã hội?
- Liệu tôi có thực sự quan tâm đến ai đó không, hay hành động của tôi chỉ là để khiến mình trông tốt đẹp hơn?
- Tôi quên góp vì lòng vị tha hay vì tôi không muốn mọi người nói xấu mình?

- Khi tôi thực hiện một nghĩa cử hào phóng, tôi có cảm thấy bị ép buộc phải làm không? Tôi có sợ rằng nếu không làm sẽ không đáp ứng được tiêu chuẩn đạo đức xã hội không?
- Tôi có thể yêu thương ai đó ngay cả khi họ khó tính hay phạm sai lầm không?

Additional questions to consider:

- Tôi tự nhiên cảm thấy bị thu hút bởi ai? Có những cá nhân nào đó gợi lên trong tôi cảm giác ấm áp, đồng cảm và mong muốn hỗ trợ họ vô điều kiện không?
- Có những lúc nào tôi trao đi tình yêu vô điều kiện mà không do dự? Khi khủng hoảng, vui vẻ hay trong tương tác hàng ngày?
- Động lực của tôi khi mở lòng là gì? Có hoàn toàn là vì lòng vị tha, hay vì sợ bị từ chối, nhu cầu kiểm soát hoặc mong muốn được xã hội chấp thuận?

4.3. RÀO CẢN TỪ NỘI TẠI

Ví dụ suy ngẫm:

- **Gia đình:** Tôi có cảm thấy gắn kết sâu sắc với các thành viên trong gia đình và mong muốn yêu thương họ vô điều kiện, bất kể việc làm/ lỗi lầm của họ không?
- **Bạn bè:** Có những người bạn mà tôi có mối liên kết chặt chẽ/luôn ủng hộ và quan tâm, dù họ có thể làm tôi thất vọng không?
- **Cộng đồng:** Tôi có cảm thấy có trách nhiệm đối với cộng đồng và mong muốn giúp đỡ người khác, bất kể xuất thân hay hoàn cảnh của họ không?
- **Người lạ:** Tôi có bao giờ tử tế với người lạ không, cụ thể trong lúc cần thiết hoặc dễ bị tổn thương không?

Hãy nhớ rằng, tình yêu vô điều kiện là một hành trình cá nhân; trong đó, bạn khám phá ra mình là ai, điều gì thực sự quan trọng với bạn, cũng như cách bạn muốn thể hiện tình yêu và

lòng trắc ẩn trong thế giới.

Mặc dù có vẻ như một lý tưởng ngoài tầm với, nhưng nó là mục tiêu rất đáng để phấn đấu.



Quyết định yêu thương vô điều kiện tùy thuộc vào từng người. Nếu ta để kỳ vọng, phán xét hay oán giận xâm chiếm, ngay cả tình yêu cha mẹ cũng có thể trở thành giao dịch. (dù bản thân tôi, một người Á Đông, tin rằng hầu hết không phải như vậy)

Như cổ nhân đã nói, “Gieo nhân nào gặt quả nấy”. Bằng cách lựa chọn yêu thương vô điều kiện, chúng ta sẽ gặt hái được phần thưởng là bình an nội tâm, sự viên mãn và các mối quan hệ hài hòa. Ngược lại, lựa chọn ôm

4.3. RÀO CẢN TỪ NỘI TẠI

giữ những oán giận, phán xét và kỳ vọng sẽ chỉ dẫn đến đau khổ và cô lập.

Vấn đề không phải là yêu thương mọi người trong mọi hoàn cảnh (ví dụ, ai có thể làm điều đó với một người như Hitler hay Pol Pot đây?), nhưng là nuôi dưỡng tâm tử bi hỷ xả đối với mọi người trong cuộc sống của chúng ta.

Mặc dù có vẻ khó khăn, nhưng tôi thực sự khuyên bạn nên cố gắng thực hành loại tình yêu này nhiều hơn mỗi ngày, đặc biệt với những người trong gia đình, bạn bè và cuối cùng là cộng đồng.

Tôi không dám khẳng định bản thân đã thực sự thành thạo tình yêu vô điều kiện. Đó là một hành trình đòi hỏi nỗ lực liên tục và tự phản ánh (bản thân tôi cũng đã từng vấp ngã và phạm nhiều sai lầm ngớ ngẩn). Trên thực tế, ngay cả những bậc thầy mặt tâm linh cũng không thể

hoàn toàn tránh khỏi những lúc phán xét hoặc oán giận.

Tuy nhiên, ngay cả những bước nhỏ nhất cũng sẽ tạo nên thay đổi đáng kể trong cuộc sống của ta và người xung quanh.

Tuy cần biết phân định và tránh mở rộng tình yêu thương quá mức đối với những ai lợi dụng mình, nhưng việc phấn đấu vì lý tưởng này sẽ góp phần làm phong phú thêm cuộc sống, nuôi dưỡng những mối quan hệ bền chặt với người khác.

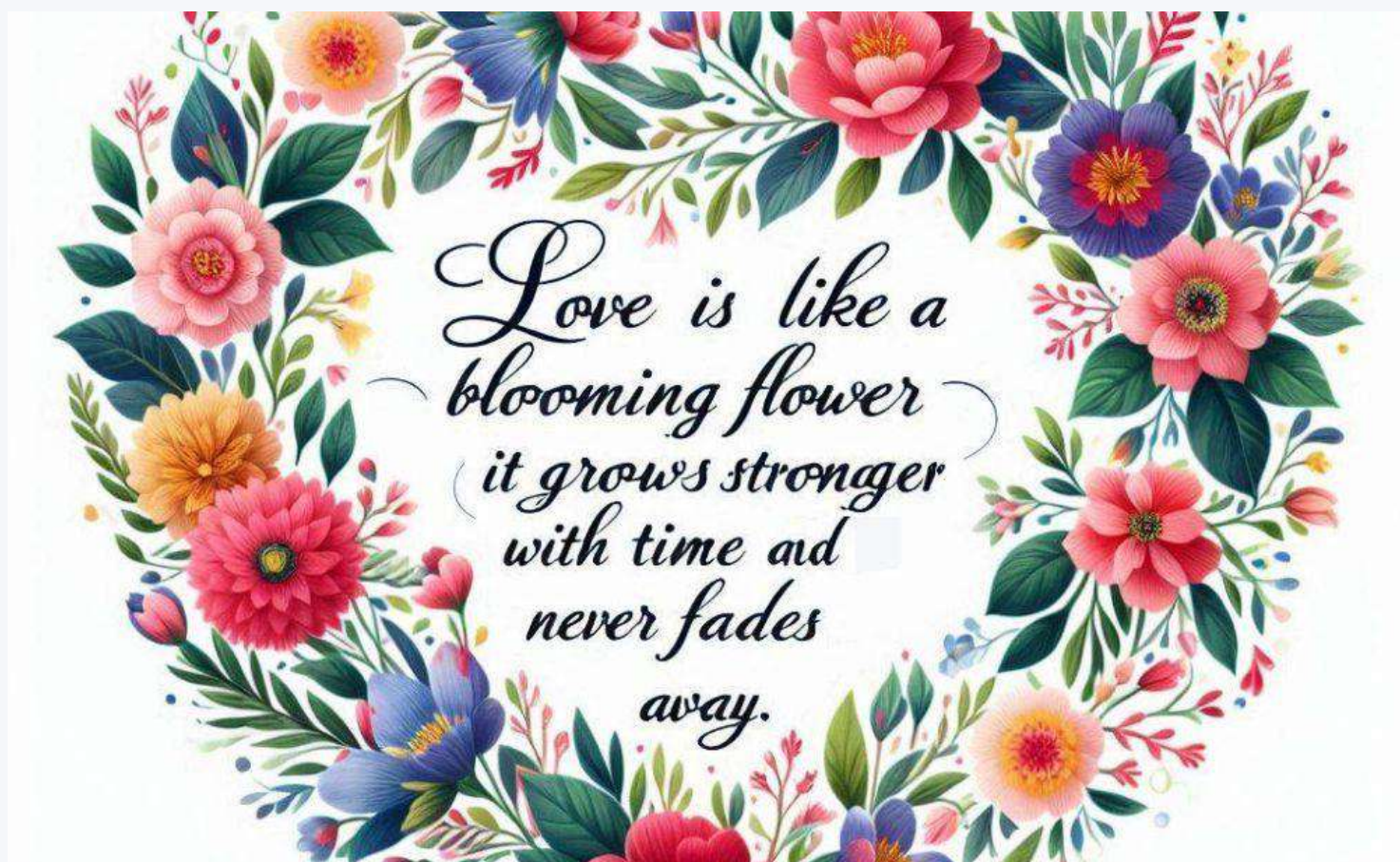
Phần còn lại tùy thuộc vào bạn. **Bạn thích uống thuốc độc hay thuốc giải? Lựa chọn là của bạn.**



4.3. RÀO CẢN TỪ NỘI TẠI

Khi yêu thương, trái tim sẽ bị bóp méo và tan vỡ. Nếu bạn muốn giữ nó nguyên vẹn, bạn không được trao nó cho bất kỳ ai, thậm chí là một con vật. Hãy gói nó cẩn thận bằng sở thích và những xa xỉ nhỏ; tránh mọi vướng mắc. Khóa nó an toàn trong chiếc quan tài của sự ích kỷ của bạn. Nhưng trong chiếc quan tài đó, an toàn, tối tăm, bất động, không có không khí, nó sẽ thay đổi. Nó sẽ không bị phá vỡ; nó sẽ trở nên không thể phá vỡ, không thể xuyên thủng, không thể cứu vãn. Yêu thương là khi bạn sẵn sàng trở nên bị tổn thương.

C. S. Lewis



CÂU CHUYỆN THỰC TẾ



Vô số người đã trở thành nhân chứng cho tình yêu vô điều kiện, ngay cả những lúc nghịch cảnh khủng khiếp nhất!

5.1. CÂU CHUYỆN #1: NGÀI NICHOLAS WINTON



(Bài viết gốc tại jewishnews.co.uk; bản dịch tiếng Việt [tại đây](#))
Nguồn ảnh: Wikimedia)

(Thông tin sơ bộ: Ngài Nicholas George Winton là nhà môi giới chứng khoán và nhà nhân đạo người Anh, người đã giúp giải cứu các trẻ em Do Thái có nguy cơ bị Đức Quốc xã sát hại trong cuộc diệt chủng Holocaust. Ông đã hỗ trợ giải cứu 669 trẻ, hầu hết là người Do Thái, khỏi Tiệp Khắc vào đêm trước Thế chiến II. Những thành tựu nhân đạo của ông không được thế giới biết đến và chú ý trong gần 50 năm cho đến năm 1988, khi ông được mời tham gia chương trình truyền hình *That's Life!* của BBC, nơi ông đoàn tụ với hàng chục đứa trẻ mà ông đã giúp đến Anh và được giới thiệu với nhiều đứa con và cháu của chúng. Báo chí Anh đã ca ngợi ông và gọi ông là "Schindler của Anh")

5.1. CÂU CHUYỆN #1: NGÀI NICHOLAS WINTON

Tháng 12 năm 1938, nhà môi giới chứng khoán Nicholas Winton đã bị cuốn vào một cuộc chiến mà ít người biết sắp diễn ra. Sau đó, ông được biết đến vì một quyết định táo bạo, sau cuộc điện thoại từ một người bạn yêu cầu ông hủy kỳ nghỉ trượt tuyết đã lên kế hoạch để thay vào đó đến Prague. Mục đích là để đưa những đứa trẻ Do Thái để bị tổn thương rời khỏi Tiệp Khắc và đến Anh.

Ông biết rõ tình hình ở châu Âu. Cha mẹ của ông, vốn là người Do Thái gốc Đức đang định cư tại Hampstead, vẫn giữ liên lạc với người thân, những người đã truyền đạt tin tức trên thực địa. Cuộc bạo động Đêm thủy tinh (Kristallnacht) mới xảy ra một tháng trước đó, và Hitler đã sáp nhập vùng Sudetenland ở phía tây Tiệp Khắc. Thông qua các mối quan hệ gia đình và những người quen chính trị thiên tả, bao gồm cả ‘cha đẻ NHS’ Aneurin Bevan, người thanh niên Nicholas biết rõ hơn hầu hết mọi người rằng ông cần phải làm điều gì đó.

“Tôi đã ra ngoài và nắm sơ qua những gì tôi sẽ tìm thấy. Tôi biết họ đang gặp nguy hiểm, sống trong điều kiện tồi tệ, trong các trại tị nạn, trong nơi trú ẩn tạm thời. Điều đó không làm tôi ngạc nhiên. Điều khiến tôi ngạc nhiên là số lượng các hội đã có mặt để giúp đỡ họ.”

Thật vậy, Quỹ Trung ương Anh dành cho người Đức gốc Do Thái (sau này trở thành World Jewish Relief) đang bận rộn gây quỹ nửa triệu bảng Anh để tái định cư và sau đó chăm sóc 10.000 trẻ em Đức và Áo, nhưng còn trẻ em Tiệp Khắc thì sao? “Không có tổ chức nào ở Praha giải quyết vấn đề trẻ em tị nạn,” ông được cho biết. “Nhưng nếu anh muốn thử thì cứ thử đi.”

Và ông đã hành động. Từ một chiếc bàn trong khách sạn ở Quảng trường Wenceslas, ông bắt đầu viết thư, gọi điện, tính toán và lập kế

5.1. CÂU CHUYỆN #1: NGÀI NICHOLAS WINTON

hoạch. Giữa khung cảnh hỗn loạn, số tay hướng dẫn bị thất lạc. Với giấy tờ văn phòng phẩm biển thủ từ Ủy ban Anh dành cho người tị nạn từ Tiệp Khắc, ông đã lập ra một chi nhánh giả, và tự mình trở thành chủ tịch.

Hàng ngàn phụ huynh người Séc đã sớm xếp hàng bên ngoài văn phòng mới của ông tại Praha, nơi Winton và Trevor Chadwick tiến hành làm biểu mẫu đăng ký cho các em.

Thật đáng tiếc khi không có nhiều sự hỗ trợ từ các cơ quan chính phủ. Chỉ có Anh và Thụy Điển nói rằng họ sẽ nhận những đứa trẻ; nước Mỹ thì quá bận rộn. Bộ Nội vụ, bị mẹ của Winton làm phiền, cuối cùng đã đưa ra tiêu chí: đặt cọc 50 bảng Anh và một gia đình sẽ nhận nuôi đứa trẻ. Năm mươi bảng Anh là một số tiền lớn, nhưng có thể tìm được.

Thông qua các quảng cáo trên báo, nhà thờ và giáo đường Do Thái, thông tin được lan truyền, tiền được chuyển đến cho các cha mẹ nuôi. “Có người viết thư và nói rằng họ muốn nhận một bé gái bảy tuổi. Chúng tôi sau đó gửi một số bức ảnh của những bé gái bảy tuổi và bảo họ chọn một bé. Đó không phải là cách thông thường mà bạn sẽ làm, nhưng nó đã phát huy tác dụng. Mọi thứ diễn ra rất nhanh chóng.”

Ngày 14 tháng 3 năm 1939, ở tuổi 29, Winton đã có được chuyến vận chuyển đầu tiên khởi hành đến London. Bảy chuyến nữa đã diễn ra tiếp theo. Khi đến nơi, những đứa trẻ được chuyển đến gia đình của chúng. “Công việc không khó khăn hay bí ẩn như mọi người nói. Họ đã sơ tán trẻ em khỏi miền Nam nước Anh. Chúng tôi chỉ cần đưa chúng lên tàu.”

Thời gian là yếu tố cốt yếu, và ông đã vượt qua được những sự kháng

5.1. CÂU CHUYỆN #1: NGÀI NICHOLAS WINTON

cự. Đối với các giáo sĩ Do Thái tỏ ra phần nộ vì trẻ em Do Thái sẽ được nuôi nấng trong những gia đình theo đạo Kitô, ông nói với họ: “Hãy lo chuyện của mình. Đây là việc cần làm và tôi sẽ làm nó. Nếu các người thích một người Do Thái đã chết hơn là một người Do Thái được nuôi dưỡng trong một ngôi nhà theo đạo Kitô, thì đó là vấn đề của các người.”

Ông đã cứu được 669 trẻ. Con số đó đáng lý ra đã lên tới hàng ngàn, nhưng ngày 1 tháng 9 năm 1939, chuyến tàu thứ chín của ông chở 250 trẻ đã bị chặn lại không cho rời khỏi Prague, khi Anh tuyên chiến với Đức. Số phận của chúng vẫn chưa được biết tới. Trong nhiều thập kỷ, đóng góp của Winton bị giấu kín trong một chiếc hộp trên gác xép Maidenhead, được lưu giữ trong các ghi chú và nhật ký, nơi mà chúng lẽ ra đã bị “chôn vùi” nếu vợ ông không lục tung mọi thứ lên.

Esther Rantzen và nhóm nghiên cứu của bà đã xuất hiện. Tập phim ‘Hearts of Gold’ năm 1988, trong đó tập hợp nhiều người mà Winton đã cứu và cho họ ngồi quanh Ngài Nick trong khán phòng, giờ đây đã trở thành một phần trong ký ức chung của cộng đồng Do Thái Anh.

Giờ đây, người ta cũng có thể nói như vậy về chính người đàn ông này, sau khi ông thiệp đi lần cuối vào ngày 1 tháng 7, đúng 76 năm kể từ ngày một trong những chuyến tàu của ông hạ cánh xuống London.

Khi chết, ông để lại những người ông đã cứu. Khi còn sống, ông không tìm kiếm lời khen ngợi hay sự quen biết của những đứa trẻ.

Tuy nhiên, những đứa trẻ vẫn yêu mến ông, vì hành động yêu thương vô điều kiện của ông, về việc họ nợ ông ấy mọi thứ. Nhiều người coi ông như một người cha.

5.1. CÂU CHUYỆN #1: NGÀI NICHOLAS WINTON



(Nguồn ảnh: jewishnews.co.uk)

**Nếu mọi người đều tin vào đạo đức, lòng tốt, sự tử tế, tình yêu và
khuôn phép, chúng ta sẽ không gặp vấn đề gì cả.**

Nicholas Winton

5.2. CÂU CHUYỆN #2: CHA KOLBE



(Bài viết gốc tại militia-immaculatae.org; bản dịch tiếng Việt [tại đây](#)
Nguồn ảnh: Canva & Wikimedia)

(Thông tin sơ bộ: Maximilian Kolbe là linh mục Công giáo người Ba Lan đã tình nguyện chết thay cho một người đàn ông tên là Franciszek Gajowniczek tại trại tử thần Auschwitz của Đức, nằm ở Ba Lan do Đức chiếm đóng trong Thế chiến II.

Vào cuối tháng 7 năm 1941, một tù nhân đã trốn thoát khỏi trại, khiến phó chỉ huy trại, SS-Hauptsturmführer Karl Fritzsche, quyết định chọn 10 tù nhân để bỏ đói đến chết trong boongke ngầm nhằm ngăn chặn những nỗ lực trốn thoát tiếp theo. Khi một trong những người được chọn, Franciszek Gajowniczek, kêu lên, "Vợ tôi! Các con tôi!" Kolbe đã tình nguyện chết thay anh ta)

5.2. CÂU CHUYỆN #2: CHA KOLBE

Phòng vấn của Cha Witold Pobiedziński với Michał Micherdziński, một trong những chứng nhân cuối cùng chứng kiến sự hy sinh của Thánh Maximilian Kolbe thay cho một bạn tù, vào đêm ngày 29-30 tháng Bảy năm 1941 trong trại tập trung Auschwitz-Birkenau

Ông là tù nhân của trại tập trung Auschwitz suốt 5 năm. Chính ông đã gặp Thánh Maximilian Maria Kolbe ở đó. Đối với ông và những tù nhân khác thì sự có mặt của vị tu sĩ này ở đó có mức độ quan trọng như thế nào?

Tất cả mọi tù nhân đến Auschwitz đều được chào đón bằng câu: “Anh không đến một nơi an dưỡng nhưng đến một trại tập trung là nơi không có một con đường nào khác ngoài cách chui qua ống khói. Người Do thái có thể sống được hai tuần, linh mục sống được một tháng, và những người khác có thể sống được ba tháng. Tất cả những người nào không thích điều đó có thể đi ngay ra hàng rào điện.” Điều đó có nghĩa là họ có thể bị giết, vì ở đó có dòng điện cao thế nối liên tục vào hàng rào thép gai vây quanh trại. Những lời này ngay lập tức lấy mất hết mọi hy vọng của tù nhân. Ở Auschwitz tôi được hồng phúc, vì tôi được ở chung một dãy với Cha Maximilian, và tôi được xếp cùng một hàng với ngài khi bị đem ra chọn người chết thay. Tôi tận mắt chứng kiến sự hy sinh anh dũng của ngài, điều đó lấy lại hy vọng cho tôi và những tù nhân khác.

Những hoàn cảnh dẫn đến biến cố này như thế nào, nó vẫn còn tạo rất nhiều sự quan tâm và khơi gợi cho mọi người phải đặt câu hỏi: Tại sao Cha lại làm việc đó, nhân danh những giá trị gì?

63 năm trước, thứ Ba ngày 29 tháng Bảy năm 1941, vào khoảng 1 giờ, ngay sau giờ ngọ, những tiếng còi hú báo động rúc lên. Hơn 100

5.2. CÂU CHUYỆN #2: CHA KOLBE

đề-xi-ben xuyên qua trại. Các tù nhân mồ hôi nhễ nhại đang hoàn tất công việc. Tiếng còi rúc lên có nghĩa là có báo động, và báo động có nghĩa là có tù nhân bỏ trốn. SS ngay lập tức cho dừng công việc và áp giải tù nhân đến trại để điểm danh kiểm tra số tù nhân. Với chúng tôi là những người đang xây dựng một nhà máy cao su ở gần đó, có nghĩa là một cuộc diễu hành 7 cây số về trại. Chúng tôi phải gấp rút hơn.

Điểm danh cho biết một bi kịch: Có một tù nhân bị mất trong Khu 14a của chúng tôi. Khi tôi nói “trong Khu của chúng tôi” là ý tôi nói Cha Maximilian, Franciszek Gajowniczek, nhiều người khác và tôi. Đó là một tin dữ. Tất cả các tù nhân khác an tâm và được phép trở về khu, và chúng tôi được thông báo bị phạt — đứng nghiêm suốt ngày đêm, không được đội mũ, bị bỏ đói. Ban đêm rất lạnh. Khi SS có sự thay đổi ca trực, chúng tôi tụ lại với nhau như đàn ong — những người đứng phía ngoài lấy hơi ấm cho những người ở trong giữa, rồi sau đó đổi lại.

Nhiều người lớn tuổi không đứng vững được qua suốt đêm và trong cái lạnh buốt. Chúng tôi mong đợi ít nhất một chút ánh mặt trời ló dạng sưởi ấm chúng tôi. Chúng tôi mong đợi điều xấu nhất xảy đến. Khi đến sáng, sĩ quan Đức hét to với chúng tôi: “Vì một tù nhân trốn thoát khỏi khu của các người và các người không tìm cách ngăn lại hay chặn đứng, mười người trong số các người sẽ bị bỏ đói cho đến chết để những kẻ khác phải nhớ rằng chỉ cần nhen nhúm một chút ý định trốn thoát cũng không được dung thứ.” Việc chọn người bắt đầu.

Chuyện gì xảy ra với một người khi người ấy biết rằng đây có thể là giây phút cuối cùng trong đời của mình? Những cảm giác của các tù nhân như thế nào khi họ nghe bản án tử đối với họ?

Tôi xin miễn không kể ra những chi tiết của hoàn cảnh kinh khủng này.

5.2. CÂU CHUYỆN #2: CHA KOLBE

Tôi chỉ kể chung chung việc chọn người như thế nào. Cả nhóm đứng xếp ở hàng đầu tiên; ở phía trước, chỉ cách chúng tôi hai bước, một sĩ quan Đức đang đứng sẵn. Hắn nhìn thẳng vào mắt anh giống như con chim kèn kèn. Hắn ta chọn từng người chúng tôi rồi giơ tay phải lên và hét, “Du!” nghĩa là “Tên này.” Tiếng “Du!” này có nghĩa là anh phải chịu chết đót, và rồi hắn tiếp tục chọn. Những tên SS kéo lê người tù nhân tội nghiệp ra khỏi hàng, viết số, và để người ấy đứng ra ngoài trong sự canh phòng cẩn mật.

“Du!” nghe như một nhát búa chém vào lồng ngực. Mọi người kinh hãi mỗi khi một ngón tay chỉ về hướng mình. Hàng tù nhân đang bị xét di chuyển tới một vài bước, để khoảng trống giữa những người bị xét và hàng người bên kia tạo thành một lối đi giống như các hành lang, tạo một khoảng trống rộng khoảng 3 hay 4 mét. Tên SS này bước dọc theo hành lang đó và lại quát lên, “Du! Du!” Tim chúng tôi đập thành thịch. Tai chúng tôi ù đi, và máu dồn lên đập mạnh trên hai thái dương, và với chúng tôi cảm giác như máu muốn phụt ra từ mũi, từ tai và từ mắt. Nó thật là kinh hoàng.

Thái độ của Thánh Maximilian như thế nào khi trong lúc đó?

Cha Maximilian và tôi đứng ở hàng thứ bảy. Ngài đứng bên trái tôi; có lẽ cách hai hay ba người. Khi hàng người phía trước chúng tôi thu nhỏ dần, càng ngày càng bớt đi, một nỗi hãi hùng bắt đầu trùm lên tôi. Tôi phải thú nhận, dù cho người có cứng cỏi hay hãi hùng thế nào, thì lúc đó chẳng có triết lý gì là cần đối với anh ta. Hạnh phúc thay người nào có đức tin, người có khả năng cậy dựa vào ai đó, để cầu xin lòng thương xót của ai đó. Tôi cầu xin Mẹ Thiên Chúa. Tôi phải thú thật; chưa bao giờ trước đó và cả sau này tôi lại cầu nguyện một cách sốt sắng như vậy.

5.2. CÂU CHUYỆN #2: CHA KOLBE

Cho dù vẫn còn nghe thấy tiếng “Du!” nhưng việc cầu nguyện trong sâu thẳm tâm hồn đã đủ biến đổi tôi trở nên bình tĩnh hơn một chút. Những người có đức tin không quá kinh hãi. Họ sẵn sàng chấp nhận số phận trong bình an, gần như những vị anh hùng. Đó là vấn đề lớn. Những tên SS đi ngang qua tôi, đảo mắt nhìn, rồi ngang qua Thánh Maximilian. Bọn chúng “thích” Franciszek Gajowniczek đứng ở cuối hàng, là một hạ sĩ quan 41 tuổi của Quân đội Ba lan. Khi tên Đức hô “Du!” và chỉ vào anh, con người tội nghiệp thốt lên, “Giê-su Maria! Vợ của tôi, con cái của tôi!” Dĩ nhiên những tên SS không màng tới những lời của các tù nhân, và chỉ viết số của người đó vào sổ. Gajowniczek sau đó thề rằng nếu anh ta bị bỏ chết đói trong cái khu trại đó, anh ta không biết rằng mình đã thốt lên lời ai oán như vậy, một lời than van bật ra từ miệng của anh ta.

Sau khi cuộc lựa chọn kết thúc, những tù nhân còn lại có cảm thấy an tâm vì sự kinh hoàng đã qua đi?

Việc lựa chọn đã kết thúc, mười người tù đã được chọn. Đó là lần điểm danh cuối cùng của họ. Chúng tôi nghĩ rằng cơn ác mộng phải đứng ngoài trời đã hết: đầu chúng tôi nhức buốt, chúng tôi muốn được ăn, chân chúng tôi sưng lên. Bất chợt hàng của tôi bắt đầu ồn ào lên. Chúng tôi đứng cách nhau vừa một quãng của xiềng chân, thì bất chợt một người bắt đầu tiến lên phía trước đi giữa các tù nhân. Đó là Cha Maximilian.

Ngài bước đi từng bước ngắn, vì không ai có thể xoải bước với chiếc xích chân, và cũng vì cần phải cong ngón chân lên để giữ cho xích chân không bị rơi xuống. Cha bước thẳng tới chỗ nhóm SS, đứng trên hàng đầu tiên của các tù nhân. Mọi người run lấy bầy, vì việc này phá vỡ một trong những luật nghiêm ngặt, phá vỡ luật sẽ dẫn đến việc bị

5.2. CÂU CHUYỆN #2: CHA KOLBE

hình phạt tàn bạo. Bước ra khỏi hàng có nghĩa là chết. Những tù nhân mới đến trại, không biết luật cấm này đã rời hàng và bị đánh cho đến khi họ không còn khả năng làm được việc gì. Nó cũng tương tự như bước đến khu bỏ đói.

Chúng tôi biết chắc bọn chúng sẽ giết Cha Maximilian, trước khi Cha có thể bước qua. Nhưng một điều vô cùng lạ thường xảy ra và chưa bao giờ nghe thấy trước đây trong lịch sử của 700 trại tập trung The Third Reich. Chuyện một người tù rời khỏi hàng mà không bị phạt không bao giờ xảy ra. Đó là điều vượt ngoài sức tưởng tượng đối với những tên SS đến mức chúng đứng sững không thể mở miệng. Chúng nhìn nhau và không hiểu chuyện gì đang xảy ra.

Chuyện gì diễn ra tiếp theo?

Cha Maximilian bước đi với chiếc xích trong bộ đồng phục sọc của nhà tù cùng với cái tô để ăn ở bên hông. Ngài không bước đi như một người ăn mày, cũng không như một anh hùng. Ngài bước đi như một con người ý thức rõ về một sứ mạng vĩ đại. Ngài đứng bình thản trước mặt các tên sĩ quan. Tên sĩ quan chỉ huy cuối cùng tỉnh người lại. Tò mò, hắn hỏi tay sĩ quan phó của hắn, “Was will dieses polnische Schwein?” (Con lợn Ba lan này muốn gì?). Chúng quay sang nhìn người thông dịch, nhưng hóa ra người thông dịch không còn cần thiết. Cha Maximilian bình tĩnh trả lời: “Ich will sterben für ihn,” chỉ tay của ngài về phía Gajowniczek đang đứng bên cạnh: **“tôi muốn chết thay cho anh ta.”**

Những tên Đức đứng há hốc miệng kinh ngạc không nói được lời nào. Với chúng, đại diện cho sự vô thần trần tục, thật không thể nào hiểu nổi một ai đó lại muốn được chết thay cho người khác. Chúng nhìn

5.2. CÂU CHUYỆN #2: CHA KOLBE

Cha Maximilian với câu hỏi hiện lên trong ánh mắt: Hẳn có điên không? Có lẽ chúng ta không hiểu hẳn muốn nói gì?

Cuối cùng câu hỏi thứ hai cũng được đặt ra: “Wer bist du?” (Người là ai?). Cha Maximilian trả lời, “Ich bin ein polnischer katolischer Priester.” (Tôi là một linh mục Công giáo Ba lan). Đến đây người tù nhân cho biết mình là người Ba lan, đến từ một dân tộc mà bọn chúng thù ghét. Thêm nữa, ngài thừa nhận mình là một giáo sĩ. Đối với những tên SS, linh mục giống như một mũi kim châm vào lương tâm. Một điều tuyệt vời là, trong cuộc đối thoại này, Cha Maximilian không một lần dùng từ “làm ơn.” Bằng lời tuyên bố của mình, Cha đã phá vỡ quyền quyết định sự sống và cái chết của giới cầm quyền người Đức, và ngài buộc chúng phải thay đổi bản án. Ngài xử sự như một nhà ngoại giao kinh nghiệm. Chỉ khác một điều là thay vì một chiếc áo đuôi tôm, một khăn quàng vai, và các huy chương, ngài thể hiện mình trong một bộ quần áo sọc của nhà tù, một cái tô để ăn, và cái xích chân. Giây phút im lặng chết chóc phủ ngập không gian, và mỗi giây đồng hồ trôi qua dường như một thế kỷ.

Cuối cùng một điều kỳ lạ xảy ra, cả những người Đức và các tù nhân cho đến hôm nay vẫn không hiểu. Tên đại úy SS quay sang Cha Maximilian và hỏi ngài một cách trịnh trọng “Sie” (Thưa ngài) và đặt câu hỏi “Warum wollen Sie für ihn sterben?” (Tại sao ngài muốn chết thay cho người kia?)

Mọi nguyên tắc, mà tên sĩ quan SS đã đưa ra trước đó, đều bị hủy. Chỉ ít phút trước hẳn đã gọi ngài là “con lợn Ba lan,” và bây giờ thì chuyển thành cách xưng hô “Thưa ngài. Các sĩ quan SS và những hạ sĩ quan đứng bên cạnh ngài không chắc là chúng nghe có đúng không. Chỉ một lần duy nhất trong lịch sử của các trại tập trung có một sĩ quan

5.2. CÂU CHUYỆN #2: CHA KOLBE

cấp cao đã giết hàng ngàn người lại xưng hô với một tù nhân như vậy.

Cha Maximilian trả lời, “Er hat eine Frau und Kinder” (Anh ta có vợ và các con). Toàn bộ giáo lý tóm tắt trong một câu nói ngắn. Ngài dạy mọi người ý nghĩa của cương vị làm cha và gia đình là gì. Ngài là người có hai bằng tiến sĩ được bảo vệ ở Roma với hạng “summa cum laude” (Ngoại hạng), một nhà biên tập, một thừa sai, một giáo viên chuyên môn tại hai đại học ở Cracow và Nagasaki. Ngài cho rằng sự sống của ngài không giá trị bằng sự sống của một người cha trong một gia đình! Đó là một bài học tuyệt vời trong giáo lý!

Phản ứng của viên sĩ quan trước những lời nói của Cha Maximilian như thế nào?

Mọi người chờ xem chuyện gì tiếp diễn. Tên sĩ quan SS tin rằng hắn là người làm chủ sự sống và cái chết. Hắn có thể ra lệnh đánh ngài tàn tệ vì đã phá vỡ một luật vô cùng nghiêm ngặt là dám bước ra khỏi hàng. Và một điều quan trọng hơn nữa, một tù nhân lại dám giảng đạo đức?! Hắn có thể kết án tử cho cả hai tội bằng cách bỏ đói. Sau một vài giây, tên sĩ quan SS nói “Gut” (được). Hắn đồng ý với Cha Maximilian, và thừa nhận ngài đúng. Nó có nghĩa là cái thiện đã thắng cái ác, cái ác tội đình.

Không còn tội ác nào lớn hơn là kết án tử cho một con người bằng cách bỏ đói vì lòng thù hận. Nhưng một điều tốt lành còn lớn hơn nữa là hiến mạng sống của mình vì người khác. Một sự thiện hảo tội đình.

Đối với ông và những tù nhân còn lại, được làm người chứng kiến tận mắt có mức độ quan trọng như thế nào?

5.2. CÂU CHUYỆN #2: CHA KOLBE

Người Đức cho Gajowniczek trở lại về hàng, và Cha Maximilian đứng thay vào vị trí. Các tử tù phải tháo xiềng ra, vì chúng chẳng còn cần thiết cho họ. Cửa của khu bỏ đói được mở ra chỉ để đưa các xác chết ra ngoài. Cha Maximilian bước vào cùng với hai người cuối cùng, và thậm chí giúp một tù nhân khác đi vào. Về nguyên tắc, họ làm đáng tang trước khi chết. Phía trước khu tử tù, họ phải cởi bộ đồng phục sọc và bị quăng vào một ô ngục có diện tích tám mét vuông. Ánh mặt trời le lói qua ba thanh cửa sổ rơi vào nền ngục lạnh buốt, gồ ghề, và những bức tường đen ngòm.

Một phép lạ khác diễn ra. Cha Maximilian, mặc dù chỉ thở với một lá phổi, đã chết sau cùng. Ngài sống trong phòng tử tù 386 giờ. Mọi bác sĩ đều cho rằng điều đó ngoài sức tưởng tượng. Sau khoảng thời gian của cái chết khủng khiếp, kẻ hành hình trong bộ áo trùm phủ kín toàn thân màu trắng tiêm cho ngài một mũi tiêm thuốc độc. Và một lần nữa, ngài vẫn chưa chết ... Chúng phải kết liễu ngài bằng mũi tiêm thứ hai. Ngài chết vào đêm vọng Lễ Đức Mẹ Đồng Trinh Maria Lên Trời, Đấng Bảo Trợ của cha. Ngài muốn làm việc và chết cho Mẹ Maria Vô Nhiễm trong suốt cuộc đời. Đó là điều hạnh phúc lớn nhất của ngài.

Quay trở lại với câu hỏi đầu tiên, hành động phi thường này của Cha Maximilian có ý nghĩa như thế nào với ông, việc được cứu thoát khỏi cái chết vì đói?

Sự hy sinh của Cha Maximilian đã khơi nguồn cảm hứng cho nhiều hoạt động. Ngài làm vững mạnh hoạt động của nhóm trại kháng cự, tổ chức tù nhân dưới lòng đất, và nó chia thời gian thành “trước” và “sau” sự hy sinh của Cha Maximilian. Nhiều tù nhân sống sót, nhờ vào sự hoạt động của tổ chức này. Một vài người chúng tôi được cứu, một trăm người có hai người. Tôi được hồng ân, vì tôi là một trong hai

5.2. CÂU CHUYỆN #2: CHA KOLBE

người này. Franciszek Gajowniczek không chỉ được cứu nhưng còn sống thêm 54 năm nữa.

Trên tất cả, vị thánh bạn tù của chúng tôi đã **giải thoát tính nhân** trong con người chúng tôi. Ngài là một mục tử tinh thần trong phòng bỏ đói, hỗ trợ, tổ chức cầu nguyện, giải tội, và đưa người chết bên kia thế giới cùng với Dấu Thánh Giá. Ngài củng cố niềm tin và hy vọng trong chúng tôi là những người thoát khỏi cuộc lựa chọn đó. **Giữa sự phá hủy, kinh hoàng, và tội ác này, ngài đã lấy lại niềm hy vọng.**

Không có tình thương nào cao cả hơn tình thương của người đã hy sinh tính mạng vì bạn hữu của mình.

John 15:13

5.3. CÂU CHUYỆN #3: CÁC ANH HÙNG RWANDA



(Bài viết gốc tại sapiens.org; bản dịch tiếng Việt [tại đây](#)
Nguồn ảnh: Wikimedia)

(Thông tin sơ bộ: Diệt chủng Rwanda xảy ra từ ngày 7/4 đến ngày 19/7/1994 trong Nội chiến Rwanda. Trong 100 ngày, các thành viên nhóm dân tộc thiểu số Tutsi, cùng một số người Hutu và Twa ôn hòa, đã bị lực lượng dân quân Hutu có vũ trang sát hại. Quy mô và sự tàn bạo của cuộc diệt chủng đã gây chấn động trên toàn thế giới, nhưng không có quốc gia nào can thiệp để ngăn chặn các vụ giết người.

Trong cuộc diệt chủng Rwanda, hơn 800.000 người đã bị tàn sát trong hơn 100 ngày. Giữa sự hỗn loạn đó, có những anh hùng - những người đã liều mạng sống của mình để cứu những người khác thoát khỏi cuộc thảm sát)

5.3. CÂU CHUYỆN #3: CÁC ANH HÙNG RWANDA

Ngày 21 tháng 4 năm 1994, Felicite Niyitegeka chứng kiến một cảnh tượng mà nhiều người Rwanda đã từng khiếp sợ: một hàng xe buýt nhỏ đỗ trước cửa nhà cô. Trong phần lớn thời gian của tháng đó, các thành viên của lực lượng dân quân Interahamwe, những điệp viên của chính phủ do người Hutu chiếm đa số, đã tập hợp những người thuộc nhóm thiểu số Tutsi, đưa họ đến pháp trường, nơi họ bị bắn hoặc chém chết bằng dao rựa.

Mặc dù người Hutu và người Tutsi có chung lịch sử lâu đời và di sản văn hóa, nhưng sự thù địch đã âm ỉ giữa hai bên trong nhiều năm. Vào đầu thế kỷ 20, thực dân Bỉ quyết định rằng người Tutsi trông giống người châu Âu hơn và trao cho họ các vị trí quyền lực, khiến người Hutu tức giận. Nhưng đến cuối thế kỷ 20, sau khi Juvénal Habyarimana, một người Hutu, trở thành tổng thống, chính quyền của ông đã phân biệt đối xử với người Tutsi khi đưa phần lớn người Hutu vào chế độ độc tài của mình.

Ngày 6 tháng 4 năm 1994, một cuộc tấn công bằng tên lửa đã bắn hạ máy bay của Habyarimana. Sau vụ tai nạn chết người, những kẻ cực đoan người Hutu lên nắm quyền, tuyên bố người Tutsi đã giết tổng thống và bắt đầu một chiến dịch trả thù thông qua thảm sát hàng loạt.

Giữa lúc hỗn loạn, Niyitegeka, một tín đồ tận tụy của Giáo hội Công giáo, đã giải cứu nhiều người Tutsi nhất có thể. Cô giúp họ vượt qua biên giới Congo và giấu họ trong khu nhà nơi cô làm việc, Trung tâm Saint Pierre ở thành phố Gisenyi. Nhưng Interahamwe biết được về nỗ lực giải cứu Niyitegeka và lập kế hoạch bắt giữ tất cả những người cô đang che giấu.

Sau khi dân quân xông vào khu nhà, họ nói với Niyitegeka rằng họ

5.3. CÂU CHUYỆN #3: CÁC ANH HÙNG RWANDA

quyết định tha mạng cho cô vì cô là thành viên của nhóm Hutu được ủng hộ. Hàng chục người Tutsi sống tại khu nhà sẽ phải lên xe buýt đến nơi xử tử.

Những kẻ giết người đã đề nghị Niyitegeka một lối thoát, nhưng cô từ chối, với ý thức rõ ràng rằng mình cũng có thể bị giết. Cô nói với những người lính rằng, dù sống hay chết, cô sẽ ở lại với những người Tutsi mà cô đã che chở. Vừa hát vừa hô vang khẩu hiệu, cô đi theo họ lên xe buýt, hướng đến Công xã Rouge khét tiếng, một nghĩa trang công cộng được cải biến thành pháp trường. Tại đó, cùng với những người bạn Tutsi của mình, Niyitegeka đã bị sát hại bởi một viên đạn từ một tay sát thủ.



(Nguồn: sapiens.org)



5.3. CÂU CHUYỆN #3: CÁC ANH HÙNG RWANDA

Điều gì đã thúc đẩy những người như Niyitegeka liều mạng giải cứu những người khác trong cuộc diệt chủng kéo dài 100 ngày? Và tại sao nhiều người khác vẫn đứng ngoài cuộc, hoặc thậm chí tham gia vào việc giết chóc?

Những câu hỏi như thế này ám ảnh Jennie Burnet trong nhiều năm. Là sinh viên tốt nghiệp ngành nhân chủng học tại Đại học North Carolina ở Chapel Hill vào cuối thập niên 1990 và đầu 2000, cô đã phỏng vấn nhiều người Rwanda sau cuộc diệt chủng năm 1994, trong đó khoảng 800.000 người Tutsi đã bị tàn sát. Thành thạo, những người Burnet gặp chia sẻ về cách họ hoặc một người nào đó mà họ biết đã bảo vệ người Tutsi trong thời kỳ đỉnh điểm của cuộc tàn sát ra sao.

Burnet biết rằng những vị cứu tinh này đã thực hiện những chiến công táo bạo và dũng cảm tương tự những anh hùng trong diệt chủng Holocaust. Họ đã giấu người Tutsi trong nhà và chuồng ngựa, đưa họ qua biên giới đến nơi an toàn, cũng như cảnh báo họ về những kế hoạch giết người để họ có cơ hội trốn thoát.

Khi lắng nghe những câu chuyện này, Burnet bắt đầu tự hỏi, liệu hành vi cứu người này thực sự diễn ra nhiều đến mức nào trong cuộc diệt chủng. Điều gì đã thúc đẩy một số cá nhân vượt qua nỗi sợ hãi của chính mình để giúp đỡ những ai đang gặp nguy hiểm đến tính mạng?

Khi cô đề cập đến chủ đề diệt chủng với những người Rwanda mà mình gặp, có vẻ như rất ít người muốn nói về nó, và hầu hết các đồng nghiệp của cô cũng không mấy hào hứng.

“Tôi đã cố gắng thuyết phục những người có đủ kiến thức nền tảng để thực hiện dự án này, vì tôi cảm thấy mình không có đủ kỹ năng”,

5.3. CÂU CHUYỆN #3: CÁC ANH HÙNG RWANDA

Burnet, hiện là phó giáo sư nghiên cứu nhân chủng học tại Đại học Georgia State ở Atlanta, cho biết. “Tôi chưa bao giờ tìm thấy ai có hứng thú hoặc thời gian để thực hiện dự án này”.

Nhưng trong những năm tiếp theo, cùng với việc tích lũy kinh nghiệm và tham gia các khóa học chuyên sâu về tiếng Kinyarwanda, quốc ngữ của Rwanda, sự tự tin của cô trong công việc thực địa ngày càng gia tăng. Và đến năm 2012, nhiều thủ phạm diệt chủng ở Rwanda đã bị xét xử và kết án tại tòa án cộng đồng gacaca; điều này đã khép lại một phần nào cơn ác mộng của quốc gia này. Dần dần, một số người Rwanda trở nên cởi mở hơn khi suy ngẫm về những gì họ đã chứng kiến và hành động trong những tháng định mệnh của năm 1994.

Với khoản tài trợ của Quỹ Khoa học Quốc gia, Burnet đã thực hiện một số chuyến đi nghiên cứu đến Rwanda vào năm 2013 và 2014 để phỏng vấn hơn 200 người, bao gồm những vị cứu tinh, nhân chứng và thủ phạm diệt chủng. Những câu chuyện mà cô khám phá ra cho thấy những cách thức đáng ngạc nhiên mà lòng vị tha của con người có thể xuất hiện – ngay cả khi các chuẩn mực đạo đức bị đe dọa và nguy cơ cả cộng đồng biến mất khỏi bề mặt trái đất.

Điều đó phụ thuộc vào trái tim của mỗi người. Chúng ta được tạo ra theo những cách khác nhau.

Burnet đã phát hiện ra rằng những vị cứu tinh không phải lúc nào cũng chính trực về mặt đạo đức như nhiều người vẫn nghĩ, và hành vi của họ phụ thuộc khá nhiều vào các biến cố về địa lý và thời gian. Tuy nhiên, nếu không tính đến hoàn cảnh, động cơ chính thúc đẩy họ hành động là niềm xác tín sâu sắc vào tầm quan trọng của những gì xảy ra với đồng loại của họ.

5.3. CÂU CHUYỆN #3: CÁC ANH HÙNG RWANDA

“Một số người tỏ lòng thương hại, chấp nhận rủi ro để cứu người. Một số khác thì nói rằng, ‘Tôi không thể dây dưa vào những rắc rối này’, vì họ sợ phải mạo hiểm”, một người sống sót sau cuộc diệt chủng nói với Burnet. “Điều đó phụ thuộc vào trái tim của mỗi người. Chúng ta được tạo ra theo những cách khác nhau”.



Ngay từ khi còn nhỏ, Burnet đã tò mò về điều gì thúc đẩy con người liều mạng sống của mình để cứu người khác. Cô đã đọc nhật ký của Anne Frank khi còn nhỏ, và rất ấn tượng trước lòng dũng cảm của những người Hà Lan đã giúp đỡ gia đình Frank khi họ trốn tránh Đức Quốc xã.

Khi còn là sinh viên tại Đại học Boston, Burnet đã tham gia một khóa học với Elie Wiesel, người sống sót sau trại Auschwitz và Buchenwald, tác giả cuốn hồi ký “Night” – một tác phẩm kinh điển của văn học Holocaust. Wiesel “cố tình thiết kế các khóa học của mình như một trải nghiệm”, Burnet nói. “Ông đã nói rất nhiều về thiện ác, và điều đó đã tác động rất nhiều đến suy nghĩ của tôi”.

Ảnh hưởng về mặt đạo đức đó đã giúp Burnet vững tin mạo hiểm đến tám khu vực của Rwanda để phỏng vấn hàng chục người cứu hộ, thủ phạm và người quan sát. Cô và cộng sự nghiên cứu của mình, nhà nhân chủng học Hager El Hadidi, nghỉ tại nhà khách và lái xe qua những con đường đất gập ghềnh đến khu vực mà họ đã chọn.

Khi đi từ vùng này sang vùng khác để thu thập lời khai của mọi người, Burnet biết rằng chính phủ Rwanda có thể quyết định ngăn cản cô bắt

5.3. CÂU CHUYỆN #3: CÁC ANH HÙNG RWANDA

cứ lúc nào. Trong bối cảnh chính trị Rwanda hiện nay, việc tiến hành nghiên cứu như thế tự nó đã là một hành động dũng cảm – theo Lee Ann Fujii, nhà khoa học chính trị tại Đại học Toronto và là tác giả của cuốn “Killing Neighbors: Webs of Violence in Rwanda” cho biết. Chế độ Mặt trận Yêu nước Rwanda (RPF) hiện đang nắm quyền đã truyền bá ý tưởng rằng hầu hết người Hutu đều tham gia vào cuộc diệt chủng, trái ngược với một bộ phận người Hutu trung thành với những kẻ cực đoan lên nắm quyền sau cái chết của Habyarimana. Nhiều câu chuyện giải cứu bị coi là xúc phạm vì chúng mâu thuẫn với câu chuyện chính thức này – và chế độ đã đưa một số học giả vào “danh sách đen” vì công bố các tác phẩm chỉ trích chính phủ.

Sau khi hoàn thành các cuộc phỏng vấn vào năm 2013 và 2014, Burnet bắt đầu sàng lọc nội dung thu thập được để tìm ra những chủ đề chính làm sáng tỏ hành động quên mình của những vị cứu tinh. Một trong những điều đầu tiên cô nhận thấy là sự phổ biến của các nỗ lực cứu người. Hàng chục người cô phỏng vấn đã tham gia vào nhiều hoạt động cứu hộ khác nhau trong cuộc diệt chủng – từ cung cấp thức ăn và quần áo cho những người đang ẩn trốn cho đến trả tiền cho dân quân để giải cứu những người Tutsi bị kết án tử hình. Burnet cho biết “Nhiều người Rwanda đã tham gia vào các hành vi cứu hộ trong thời gian dài, đôi khi là nhiều tuần, cho đến khi không còn có thể làm được nữa”.

Khi Burnet hỏi tại sao họ lại làm như vậy, phần lớn đều nói rằng họ coi những người Rwanda khác, dù là người Hutu hay người Tutsi, là những con người xứng đáng giống như họ. Niềm tin cốt lõi đó đã thúc đẩy họ giúp đỡ những người đang gặp nguy hiểm, mặc dù điều đó có nghĩa là họ phải mạo hiểm mạng sống của chính mình. Burnet cho biết “Hầu như tất cả đều nói rằng đó là điều mà bất kỳ con người tử tế nào cũng

5.3. CÂU CHUYỆN #3: CÁC ANH HÙNG RWANDA

sẽ làm”.

Nhà khoa học chính trị Kristen Renwick Monroe từ Đại học California, Irvine đã đi đến kết luận tương tự sau khi phỏng vấn những vị cứu tinh trong diệt chủng Holocaust, rằng họ “tự coi mình là có mối liên hệ với những cá nhân khác thông qua nhân tính chung”.

Về lý do tại sao một số người Rwanda, mà không phải những người khác, lại cố gắng giúp đỡ người Tutsi, một người được phỏng vấn đã nói với Burnet, “Ai có trái tim tàn bạo thì không cứu người đó, nhưng ai có trái tim nhân hậu, ý thức rằng con người là con người, thì hành động khác đi. Đó là cách chúng tôi cứu người”.

Một người khác nói thêm, “Lý do đầu tiên khiến một số người cứu người khác là vì họ hiểu rằng mỗi người đều giống như chính họ, và rằng, nếu họ bị săn đuổi hôm nay, bạn cũng có thể bị săn đuổi vào ngày hôm sau, rằng nếu họ chết hôm nay, bạn có thể sẽ chết vào ngày mai. ... Chúng tôi hiểu rằng không ai có quyền đối với mạng sống của người khác”.



5.3. CÂU CHUYỆN #3: CÁC ANH HÙNG RWANDA

Ý thức sâu sắc về nhân tính chung cũng thúc đẩy Felicite Niyitegeka, người rất hiểu về những nguy hiểm mà cô đã bước vào khi quyết định trở thành người cứu hộ. Nhưng niềm tận tụy của cô đối với sự an toàn và sống còn của những người Rwanda đồng hương đã vượt thắng những nghi ngờ. Khi anh trai Niyitegeka khuyên cô chạy trốn và tránh xa các đội giết người, Niyitegeka đã viết lại:

Cảm ơn anh đã muốn giúp em. Em thà chết còn hơn bỏ rơi 43 người mà em phải chịu trách nhiệm. Nếu Thượng đế sẽ cứu rỗi chúng ta như ta vẫn hy vọng, chúng ta sẽ gặp lại nhau vào ngày mai.

Mặc dù cả Niyitegeka và những người mà cô che chở đều không sống sót sau cuộc diệt chủng, một số người mà Burnet phỏng vấn ở Gisenyi đã chia sẻ câu chuyện của Niyitegeka và làm chứng về lòng trắc ẩn và tinh thần anh hùng của cô. Câu chuyện của cô giống với câu chuyện của Janusz Korczak, giám đốc trại trẻ mồ côi ở Warsaw Ghetto, người đã sẵn lòng đi cùng những người mà mình chăm sóc trong chuyến vận chuyển năm 1942 đến trại tử thần Treblinka ở Ba Lan, nơi tất cả bọn họ đều bị sát hại.

Một số người cứu hộ không chỉ sống theo nguyên tắc chăm sóc mọi người xung quanh – mà còn cố gắng nuôi dưỡng nguyên tắc đó ở những người khác. Một linh mục Burnet phỏng vấn điều hành một trại trẻ mồ côi ở miền nam Rwanda, nơi quy tụ nhiều trẻ em từ các gia đình bị ly tán. Một số trẻ là người Hutu, chúng có cái nhìn tiêu cực đối với trẻ em Tutsi sống chung dưới một mái nhà. Nhận ra tầm quan trọng của việc khuyến khích tinh thần đoàn kết trong thời điểm nguy hiểm như vậy, vị linh mục đã dành nhiều thời gian để nói chuyện với bọn trẻ về tầm quan trọng của việc hỗ trợ người khác, ngay cả những

5.3. CÂU CHUYỆN #3: CÁC ANH HÙNG RWANDA

ai không cùng nhóm với họ. Cuối cùng, những đứa trẻ được che chở tại trại trẻ mồ côi đó đã sống sót.

Nhiều người cứu hộ cũng tuyên bố rằng lý tưởng tôn giáo đã thúc đẩy họ hành động. Ví dụ, họ chỉ ra những câu thơ trong Kinh Quran nói rằng, giết người là một tội lỗi, và tất cả con người đều cùng chung dòng máu với nhau. Lời chứng và hành động của họ cho thấy một sự tương phản rõ rệt với những ai vẫn cho rằng, Hồi giáo là một tôn giáo bạo lực khuyến khích hành vi thù hận.

Được truyền cảm hứng từ các nguyên tắc đạo đức được giảng dạy trong tín ngưỡng của mình, người Hồi giáo ở thành phố Mugandamure và những nơi khác đã bảo vệ người Tutsi bằng cách lén đưa những người đó vào nhà của họ, dựng rào chắn bằng bất cứ thứ gì họ có thể tìm thấy để ngăn những kẻ giết người xâm nhập. Một người cứu hộ giải thích với Burnet rằng:

“Tôn giáo của chúng tôi, đạo Hồi, không cho phép làm đổ máu của người anh em. Bạn không thể nghĩ đến việc giết người này, vì anh ấy là anh em, người cũng sẽ cứu bạn nếu bạn cần giúp đỡ”.

Burnet cho biết, một số nỗ lực cứu hộ cũng bắt nguồn từ ý thức lâu đời của một số cộng đồng tôn giáo về việc họ bị tách biệt với những người Rwanda khác. Dưới sự cai trị của thực dân Bỉ, người Hồi giáo phải sống trong những khu ổ chuột được chỉ định gọi là “trại Swahili”; sự đàn áp này có thể đã khiến họ nhạy cảm hơn với hoàn cảnh khốn khổ của người Tutsi, những người mà chính danh tính của họ cũng đủ khiến họ gặp nguy hiểm.

Nhà tâm lý học Ervin Staub từ Đại học Massachusetts, Amherst, đã

5.3. CÂU CHUYỆN #3: CÁC ANH HÙNG RWANDA

phát hiện ra rằng khi ai đó từng tự mình trải qua những sự kiện đau thương sâu sắc trong cuộc sống, họ có **hiều khả năng giúp đỡ những người đang gặp khó khăn hơn**. Phản ứng này, được Staub gọi là “lòng vị tha xuất phát từ đau khổ”, có thể đã thúc đẩy một số hành động anh hùng của những người cứu hộ Rwanda.

Nhưng trong khi nhiều người cứu hộ coi trọng đạo đức và sự đồng cảm ở mức độ khác thường, thì những giá trị đó tự chúng là không đủ. Các yếu tố tình huống như vị trí và địa lý cũng có thể gây tác động. Tại Gisenyi, một thành phố không quá xa Congo, những người cứu hộ đã có thể cứu được nhiều người Tutsi vì biên giới ở gần đó và chỉ được rào một phần.

Burnet đã phỏng vấn những người buôn bán xuất nhập khẩu trong khu vực từng tham gia vào các nỗ lực cứu hộ. Nhiều người trong số họ từng dính dáng đến các hoạt động buôn lậu bất hợp pháp và là chuyên gia hướng dẫn người Tutsi vượt qua các lỗ hổng của hàng rào mà không bị phát hiện, khi không có lính canh nào ở đó. Burnet nói rằng “Họ biết cách đưa đồ qua biên giới một cách bí mật. Chính điều đó đã mang lại cho họ một lợi thế tuyệt vời”.

Tương tự, ngư dân địa phương hoặc những người khác gần Hồ Kivu đôi khi có thể đưa những người Tutsi chạy trốn qua hồ đến biên giới Congo. Một trong số họ đã cứu nhiều người Tutsi, giấu họ trong những lùm chuối xung quanh nhà anh ta hoặc tại một đồn điền cà phê gần đó trước khi chèo thuyền đưa họ đến nơi an toàn. Khi Burnet hỏi tại sao anh ta lại cứu nhiều người như vậy, anh ta trả lời,

“Tôi quá nghèo rồi, làm sao có thể mất cả Thiên đường lẫn Trần gian trong đời này chứ?”

5.3. CÂU CHUYỆN #3: CÁC ANH HÙNG RWANDA

Tuy nhiên, ở những khu vực xa biên giới hơn, có rất ít tuyến đường thoát hiểm khả thi, khiến cho các hoạt động cứu hộ càng trở nên khó khăn hơn.



Các cuộc giải cứu thành công không chỉ phụ thuộc rất nhiều vào hoàn cảnh, mà áp lực bên ngoài cũng có thể làm “xói mòn” quyết tâm đạo đức của những người cứu hộ. Trong khi hầu hết đều rất lo lắng về số phận của những người xung quanh, họ cũng dễ bị tổn thương trước sự gian trá, đe dọa và yêu cầu của Interahamwe.

Khi cuộc diệt chủng ngày càng hoành hành, dân quân Interahamwe đã nhiều lần xông vào nhà ở những khu vực mục tiêu, tìm kiếm những người Tutsi đang chạy trốn. Trong những cuộc tìm kiếm này, những người đứng đầu hộ gia đình biết rằng lực lượng dân quân cũng có thể giết họ nếu phát hiện người Tutsi đang ẩn náu trong nhà họ.

Nỗi sợ hãi liên tục về cái chết, về một nhóm dân quân khác xông vào nhà họ, đã thử thách sức chịu đựng của ngay cả những ai giàu lòng trắc ẩn nhất. Nhiều người Rwanda ban đầu đã giúp đỡ những người Tutsi bị đe dọa, nhưng một số đã mất đi ý chí để tiếp tục nỗ lực cứu hộ khi các hoạt động giết chóc kéo dài. Những kẻ thực hiện tội diệt chủng đã cướp bóc và phá hủy tài sản, khủng bố những người bất đồng chính kiến, hãm hiếp phụ nữ Tutsi và Hutu.

Khi phải đối mặt với tất cả những hỗn loạn này, khá nhiều người đã chọn tập trung vào sự sống còn của chính mình và gia đình họ. Burnet cho biết: “Trong những ngày đầu của cuộc diệt chủng, phản ứng của mọi người – giúp đỡ bạn bè và hàng xóm – là điều khá bình thường.

5.3. CÂU CHUYỆN #3: CÁC ANH HÙNG RWANDA

Nhưng điều đó đã thay đổi khi cuộc diệt chủng không ngừng lại sau đó”.

Một người cứu hộ Hutu đã kể với Burnet về những nỗ lực của mình để giúp đỡ một người quen Tutsi. Anh đã giấu người đàn ông đó trong nhà mình gần một tháng, cho anh ta ăn và che chở khi anh ta trốn tránh cuộc tấn công của Interahamwe. Nhưng khi người cứu hộ và gia đình anh quyết định chạy trốn khỏi khu vực chiến tranh, họ đã quyết định, một cách hối tiếc, rằng họ phải bỏ lại người đàn ông mà họ đã bảo vệ.

“Chúng tôi không thể mang anh ấy theo. Tôi không biết chuyện gì đã xảy ra với anh ấy”, anh nói. “Tôi không nói về những điều này vì mọi người có thể hiểu lầm hoặc bóp méo lời tôi, rằng tôi là người đã giết anh ấy”.

Khi số lượng người bị sát hại ngày càng nhiều, Interahamwe cũng đồng thời gây thêm áp lực buộc người dân Rwanda phải tham gia vào các vụ giết người. Các nhóm dân quân đã tập hợp những người đàn ông với lý do thực hiện tuần tra an ninh ban đêm. Nhưng khi những người dân thường có mặt để phục vụ, những người đứng đầu dân quân đã bảo họ truy tìm những người Tutsi đang cố gắng chạy trốn khỏi những kẻ giết họ. Burnet nói rằng “Mọi người đến các cuộc tuần tra an ninh như một cách để tỏ ra rằng họ đang tuân lệnh chính phủ. Họ không có ý định tham gia vào cuộc diệt chủng”. Tuy nhiên, sau khi bất ngờ được tuyển dụng, một số người đàn ông đồng lõa này đã tham gia trực tiếp vào quá trình giết chóc, đặc biệt nếu họ cảm thấy rằng việc không tuân lệnh của dân quân có thể khiến họ hoặc gia đình họ gặp nguy hiểm. Burnet cho biết “Đó là hiện tượng con dóc trơn trượt. Bạn bắt đầu bằng việc làm một điều gì đó hơi sai một chút, nhưng kết quả

5.3. CÂU CHUYỆN #3: CÁC ANH HÙNG RWANDA

là bạn sẽ trở nên dễ dàng làm điều gì đó sai trái hơn nữa”.

Những người cứu hộ không hề miễn nhiễm với lối suy nghĩ “con dốt trơn trượt” này. Một số người mà Burnet phỏng vấn từng giúp giải cứu người Tutsi đã tự mình bắt giữ hoặc giết người, thường là vì họ cảm thấy mạng sống của chính họ có thể gặp nguy hiểm nếu họ không làm theo yêu cầu của Interahamwe. Burnet cho biết “Người ta không chỉ phải có ý chí giúp đỡ ai đó, mà còn phải đưa ra quyết định nhiều lần trong ngày để không bị liên lụy vào cuộc diệt chủng. Họ cảm thấy phải đối mặt với nhiều mối đe dọa rõ ràng và ngấm ngấm cùng lúc”.

Những phát hiện của cô đã phá vỡ giả định phổ biến rằng những người cứu hộ là những người xuất chúng về mặt đạo đức. Họ có thể có lòng [yêu thương sâu sắc đối với đồng loại](#) và mong muốn được giúp đỡ họ, nhưng giống như bất kỳ ai khác, khi tình huống trở nên nguy hiểm, họ có thể đưa ra những quyết định mà sau này phải hối hận.



Ngay cả những người cứu hộ có tâm ý tốt nhất đôi khi cũng không đạt được lý tưởng đạo đức của mình, thì việc khuyến khích hành vi cứu hộ khi bắt đầu xảy ra sự đàn áp và giết chóc có thực tế không?

Burnet cho biết, một phương thức để hỗ trợ những người cứu hộ là ngăn chặn hoặc giảm bớt áp lực mà họ phải đối mặt trước khi những áp lực đó trở nên không thể chịu đựng được. Bà nói rằng “Can thiệp sớm là chìa khóa”. Theo bà, nếu Liên Hợp Quốc không cắt giảm lực lượng gìn giữ hòa bình trong cuộc diệt chủng, những người cứu hộ sẽ không phải chịu đựng điều kiện khắc nghiệt trong thời gian dài như vậy, bất chấp các cuộc đột kích liên tục và mối đe dọa cái chết để cứu

5.3. CÂU CHUYỆN #3: CÁC ANH HÙNG RWANDA

những người đồng bào của mình. Kết quả là, nhiều người Tutsi hơn đáng lý ra vẫn còn sống cho đến ngày nay.

Đề cao tầm quan trọng của hành vi cứu hộ cũng có thể giúp khuyến khích hành vi tương tự ở người khác. Theo nhà nhân chủng học Monica Udvardy từ Đại học Kentucky, những anh hùng cứu hộ trong các câu chuyện của Burnet có thể trở thành tấm gương thúc đẩy mọi người giúp đỡ người đồng loại trong hoàn cảnh khó khăn.

Ở Rwanda, nơi các chuẩn mực xã hội khuyến khích mọi người hòa nhập, việc công nhận những người cứu hộ và chia sẻ câu chuyện của họ là một công việc khá phức tạp. Sau một thời gian trải nghiệm văn hóa Rwanda, Burnet đã hiểu rằng, hầu hết những người cứu hộ không muốn được công chúng công nhận vì những hành động cứu người của



(Nguồn: sapiens.org)

5.3. CÂU CHUYỆN #3: CÁC ANH HÙNG RWANDA

họ và trên thực tế, nhiều người thích ẩn danh. Burnet cho biết:

“Rwanda là nơi mà sự tuân thủ là một hình thức tự bảo vệ. Bạn ẩn mình bằng cách hành động giống như mọi người khác. Mong muốn của mọi người là không trở nên quá khác biệt”.

Và tuy nhiều người Tutsi biết ơn những nỗ lực cứu hộ của những người Hutu, một số người cứu hộ này có thể không muốn công khai vì sợ bị phán xét vì đã che chở cho người Tutsi. Mặc dù Rwanda đã khuyến khích hòa giải giữa người Hutu và người Tutsi, nhưng vẫn còn đó mối hiềm khích âm ỉ giữa hai nhóm.

Bất chấp thực tế này, nghiên cứu của Burnet phản ánh niềm tin về giá trị của việc suy ngẫm câu chuyện của những vị cứu tinh, để hiểu được cách họ phản ứng khi phải đứng trước lựa chọn khó khăn giữa lòng trắc ẩn và sự sống còn. Giữa khung cảnh hỗn độn và phức tạp, những câu chuyện giải cứu ngoài đời thực đặt ra vấn đề về lựa chọn đạo đức mà con người phải đối mặt trong thời điểm đặc biệt, và về mức độ hy sinh mà những người như Felicite Niyitegeka đã chấp nhận để giúp đỡ đồng loại.

Bạn không thể nghĩ đến việc giết người này, vì anh ấy là anh em, người cũng sẽ cứu bạn nếu bạn cần giúp đỡ.

5.4. CÂU CHUYỆN #4: AI CŨNG CÓ QUÁ KHỨ

Be a Cheerleader Not a Naysayer



(Bài viết gốc tại weeklywisdomblog.com)

Nguồn ảnh: weeklywisdomblog.com)

Tại một thị trấn nhỏ ở New Jersey, có 26 học sinh ngồi trong một lớp học tối tăm. Mỗi học sinh đều có hoàn cảnh khó khăn: một số nghiện ma túy, một số đã vào tù, thậm chí có cô gái đã phá thai ba lần trong một năm. Bố mẹ các em không biết phải làm gì với các em, và nhà trường đã gần như từ bỏ các em.

Vào thời điểm này, một giáo viên mới tên là Fila được bổ nhiệm làm giáo viên chủ nhiệm của lớp. Ngày đầu năm học mới, cô Fila không la mắng và thuyết giáo học sinh như những giáo viên trước đây.

Thay vào đó, cô hỏi mọi người một câu hỏi như sau.

5.4. CÂU CHUYỆN #4: AI CŨNG CÓ QUÁ KHỨ

"Cô muốn kể cho các con nghe về ba người. Người A là một người sùng thuật phù thủy, có hai tình nhân, có tiền sử hút thuốc lâu năm và nghiện rượu. Người B bị đuổi khỏi văn phòng hai lần, thức dậy vào buổi trưa mỗi ngày, uống hai lít rượu mạnh mỗi đêm và đã bị kết tội sử dụng thuốc phiện. Người C từng là anh hùng chiến tranh của đất nước mình, là người ăn chay, đam mê nghệ thuật, thỉnh thoảng uống một ít rượu và chưa bao giờ vi phạm pháp luật khi còn trẻ. Nếu một trong những người này trở nên phi thường và được mọi người ngưỡng mộ, bạn nghĩ đó sẽ là ai? Bạn có thể đoán được tương lai của mỗi người sẽ như thế nào không?"

Tất cả học sinh đều chọn Người C là người sẽ trở nên phi thường. Về tương lai của ba người này, họ đoán rằng Người A và Người B có thể sẽ có một tương lai ảm đạm; có thể họ sẽ trở thành tội phạm, hoặc có lẽ chỉ là gánh nặng cho xã hội, trong khi Người C sẽ trở thành một người thành công lớn.

Ông Fila sau đó nói, "Những dự đoán của các con cũng giống như những gì hầu hết mọi người sẽ đoán, nhưng thực tế là, tất cả các con đều sai. Có lẽ các con đã quen thuộc với ba người này; họ là những người nổi tiếng trong Thế chiến thứ II. Người A là **Franklin Roosevelt**. Mặc dù cơ thể ông bị liệt một phần, nhưng ý chí của ông vẫn rất mạnh mẽ. Ông đã giữ chức tổng thống Hoa Kỳ trong bốn nhiệm kỳ. Người B là **Winston Churchill**, có lẽ là Thủ tướng nổi tiếng nhất trong lịch sử Anh. Người C cũng là một người mà tất cả các con đều biết. Tên của ông là **Adolf Hitler**, nhà độc tài phát xít đã giết hàng triệu người vô tội."

Tất cả học sinh đều nhìn cô Fila với vẻ sửng sốt, sợ rằng có thể họ đã nghe nhầm cô.

5.4. CÂU CHUYỆN #4: AI CŨNG CÓ QUÁ KHỨ

Cô Fila nói, "Cuộc sống của các con mới chỉ bắt đầu. Những sai lầm và xấu hổ trước đây chỉ nói lên quá khứ của các con. Nhưng điều thực sự đại diện cho con người các con chính là những gì các con làm hiện tại và trong tương lai. Không ai là hoàn hảo cả. Ngay cả những anh hùng vĩ đại cũng có khuyết điểm và mắc sai lầm. Nếu các con có thể thoát khỏi bóng tối trong quá khứ và bắt đầu làm việc chăm chỉ ngay hôm nay, tất cả các con đều có thể trở thành những con người phi thường trong tương lai."

Nhờ có cô Fila, cuộc sống của 26 học sinh này đã thay đổi. Tất cả đều trở thành những người vĩ đại. Một số trở thành nhà tâm lý học, một số làm thẩm phán, một số trở thành phi công. Đặc biệt phải kể đến Robert Harrison. Anh là kẻ gây rắc rối lớn nhất trong lớp, nhưng sau này anh đã trở thành Nhà quản lý quỹ trẻ nhất Phố Wall.

Sau đó, một học trò của cô Fila đã nói, "Chúng tôi đều nghĩ rằng mình không thể cứu vãn được nữa vì đó là cách mọi người nhìn nhận chúng tôi. Cô Fila là người đầu tiên đánh thức chúng tôi: quá khứ không phải là điều quan trọng, điều quan trọng là những gì chúng ta làm bây giờ và trong tương lai."

(Nguồn: Harvard Family Instruction, Chương 2)

Bạn không được mất niềm tin vào nhân loại. Nhân loại giống như đại dương; nếu một vài giọt nước bị vấy bẩn, đại dương vẫn sẽ không mất đi sự tinh sạch của nó.

Mahatma Gandhi

5.5. PHÒNG VẤN SADHGURU VỀ TÌNH YÊU



Sadhguru và nữ diễn viên, nhà sản xuất phim và cựu Hoa hậu Ấn Độ Juhi Chawla cùng tham gia thảo luận về chủ đề tình yêu thực sự là gì. Trong cuộc phỏng vấn, Sadhguru đã bác bỏ nhiều lầm tưởng về tình yêu và sự gắn bó; ông giải thích cách thức mà mỗi cá nhân có thể yêu thương mọi người và mọi thứ xung quanh mình. Theo ông, tình yêu là sự ngọt ngào của cảm xúc bên trong, chứ không phải là thứ mà người khác ban tặng cho bạn. Do đó, khả năng yêu thương hoàn toàn nằm trong tầm với của mỗi người. (link video: <https://youtu.be/vjzuJdmqQWM>)

Juhi: Thưa ngài, hẳn ngài biết rằng một số đạo sư, bậc thầy và người hướng dẫn vẫn nói, “Bạn có thể yêu, nhưng vẫn phải tách biệt; bạn phải yêu, nhưng không thể có điều kiện, mà phải vô điều kiện.”

Sadhguru: “Yêu, nhưng hãy tách biệt.” Vậy thì tại sao ngay từ đầu bạn lại muốn yêu?

Chỉ vì bạn muốn đưa ai đó vào cuộc sống của bạn, một phần của chính bạn, đó là lý do tại sao bạn yêu.

5.5. PHÒNG VẤN SADHGURU VỀ TÌNH YÊU

“Không, tôi yêu, nhưng... tôi tách biệt.”

Điều này có nghĩa là bạn phải quay lại với tôi để tham vấn mỗi ngày. Giống như công việc của một bác sĩ tâm thần, ngày nào bạn cũng phải đến và ngồi trên ghế dài. Bạn cần được điều trị, và phải trả phí.

Juhi: Vậy thì... được rồi, được rồi, để ta có thể yêu và gắn bó...

Sadhguru: Không, ý tôi không phải là thế.

Juhi: Được rồi, tôi sẽ quay lại để tham vấn ngài nhé. Vậy, ý ngài là gì?

Sadhguru: Ý tôi chỉ là... bạn thấy đấy, nhu cầu tình yêu ở con người thực sự là gì?

Bạn phải hiểu rằng, con người luôn liên tục khao khát trở thành một thứ gì đó lớn hơn những gì họ đang có ngay lúc này.

Về phương diện thể lý, chúng ta gọi đây là tình dục. Tình dục có nghĩa là thế này: bạn đang cố gắng biến một thứ gì đó không phải là mình thành một phần của chính bạn. Trong một vài khoảnh khắc, bạn có thể thành công.

Nếu bạn làm điều đó trong đầu, nó sẽ được dán nhãn là lòng tham, sự chinh phục hoặc có thể chỉ đơn giản là mua sắm. Một số người đi chinh phục bằng kiếm và súng, một số người bằng sổ séc, tiền mặt và thẻ tín dụng.

Vấn đề là bạn muốn bao hàm một thứ không phải là một phần của bạn như thế nó là chính bạn.

5.5. PHỎNG VẤN SADHGURU VỀ TÌNH YÊU

Dù là bạn muốn tiền bạc, hay sự giàu có, hoặc bạn muốn chiếm đóng một quốc gia, thì ý nghĩa đằng sau đó là gì?

Một thứ không phải là bạn, bạn muốn biến nó thành của bạn.

Bạn đang nỗ lực biến nó thành một phần của chính bạn.

Nếu điều đó xảy ra về mặt cảm xúc, chúng ta gọi đây là một mối tình.

Bạn đang cố gắng biến một người không phải là một phần của mình thành một phần của chính bạn về mặt cảm xúc.

Nếu bạn làm điều đó một cách có ý thức, chúng ta gọi đây là yoga – có nghĩa là sự hợp nhất.

Vì vậy, tất cả những nỗ lực này đều tốt, mọi thứ đều có vẻ đẹp riêng, nhưng đồng thời cũng có những hạn chế riêng.

Khi bạn hiểu được những hạn chế của tất cả mọi phương thức khác, không có gì là đúng hay sai cả, chỉ là nó sẽ có hiệu quả trong thời gian ngắn, chứ không phải mãi mãi.

Juhi: Ngài nói tình yêu, sự bao hàm... Nhưng tôi không thể hiểu làm sao tôi có thể yêu tất cả mọi người trong khán phòng này.

Sadhguru: Chị không thể. Có một số người chị không thể yêu.

Juhi: Vậy, làm sao ngài có thể bao gồm tất cả mọi người trong tình yêu của mình?

Sadhguru: Bạn thấy đấy, bởi vì bạn đang coi tình yêu là thứ gì đó đến

5.5. PHỎNG VẤN SADHGURU VỀ TÌNH YÊU

với bạn, hoặc bạn chấp nhận cuốn theo nó chỉ vì đánh giá cao một phẩm chất cụ thể, hình dáng mũi của ai đó, hoặc vẻ đẹp tâm trí, suy nghĩ, cảm xúc của họ, hoặc cách họ nói, cách họ làm mọi việc, cách họ liên hệ với bạn, bất kỳ một cái gì đó.

Có rất nhiều, rất nhiều thứ. Nó dựa trên một cái gì đó mà bạn chấp nhận được. Nếu họ làm điều gì đó mà bạn không chấp nhận được, tình yêu sẽ sụp đổ.

Juhi: Đúng vậy.

Sadhguru: Bây giờ, tôi muốn bạn nhìn nhận điều này, cho dù tình yêu có xảy ra với bạn, hay sự căm ghét có xảy ra với bạn, sự tức giận có xảy ra với bạn, sự đau khổ có xảy ra với bạn, niềm vui có xảy ra với bạn... thì nó chỉ xảy ra bên trong bạn, đúng không?

Juhi: Đúng vậy.

Sadhguru: Mọi người thường hay nói “tình yêu đang tràn ngập trong không khí” (love is in the air). Không hề có chuyện đó. Bởi vì bạn cảm thấy dễ chịu trong cảm xúc của mình, đột nhiên không khí quanh bạn trở nên sống động.

Nó vẫn luôn như vậy, bạn đã bỏ lỡ nó suốt cuộc đời mình, giờ là lúc bạn cảm thấy nó.

Juhi: OK.

Sadhguru: Vì vậy, bất kỳ trải nghiệm nào của con người – yêu hay ghét, bất cứ điều gì – tất cả chỉ xảy ra bên trong bạn.

5.5. PHÒNG VẤN SADHGURU VỀ TÌNH YÊU

Ý tôi muốn nói là, ít nhất những gì xảy ra bên trong bạn, phải tuân theo sự lựa chọn của bạn. Bạn phải có khả năng làm cho nó xảy ra một cách có ý thức.

Nếu bạn có khả năng... nếu trải nghiệm của bạn về những gì đang xảy ra bên trong bạn xảy ra theo lựa chọn của chính bạn, thì vấn đề là gì? Nó chỉ xảy ra bên trong bạn.

Tình yêu không phải là một mối quan hệ, mối quan hệ là một thứ khác. Tình yêu là một sự ngọt ngào nhất định của cảm xúc cá nhân.

Cho dù bạn nhìn vào một cái cây, hay một con chó, hay một người đàn ông, hay một người phụ nữ, hay một đứa trẻ, hay chỉ nhìn vào bầu trời, tại sao bạn không thể nhìn nó một cách yêu thương?

Bởi vì nó không phải là bạn yêu bầu trời, mà là về sự ngọt ngào của cảm xúc bên trong bạn.

Nếu cảm xúc của bạn ngọt ngào, bất kể bạn nhìn vào điều gì, bạn sẽ nhìn nó theo một cách thức nhất định.

Ngay bây giờ, nếu bạn có những cảm xúc khó chịu, thì dù bạn nhìn vào điều gì, bạn sẽ nhìn nó theo một cách hoàn toàn khác.

Chúng ta luôn liên tưởng tình yêu với ai đó. Nhưng thực tế, đây không phải là vấn đề của ai đó.

Tình yêu không phải là thứ bạn làm, mà là thứ bạn có thể trở thành.

Nếu bạn sẵn lòng, bạn có thể trở thành tình yêu, bạn có thể biến cảm

5.5. PHÒNG VẤN SADHGURU VỀ TÌNH YÊU

xúc của mình thành một không gian rất ngọt ngào.

Nếu bạn làm cho cơ thể mình rất dễ chịu, nó sẽ trở thành niềm vui.

Nếu bạn ngồi đây, chỉ cần ngồi đây và thở thôi, đó cũng có thể là một niềm vui lớn.

Tôi sẽ chỉ cho bạn thấy hàng triệu người, nếu họ nhắm mắt lại, những giọt nước mắt sung sướng sẽ cứ thế rơi. Không có gì cả, chỉ cần nhắm mắt lại thôi.

Họ sung sướng, vỡ òa – từng tế bào trong cơ thể họ – bởi vì cơ thể họ đã trở nên hoàn toàn thư thái.

Nếu tâm trí bạn trở nên dễ chịu, chúng ta nói đây là niềm vui.

Nếu cảm xúc của bạn trở nên dễ chịu, chúng ta nói đây là tình yêu.

Nếu chính năng lượng sống của bạn trở nên dễ chịu, chúng ta nói đây là hạnh phúc, là sự sung sướng.

Nếu môi trường xung quanh bạn trở nên dễ chịu, chúng ta gọi đó là thành công.

Nếu bạn xem thành công của mình với ai đó là tình yêu, thì đó là một sai lầm.

Thành công là chuyện của bạn với ai đó. Nó có nghĩa là, bạn đã tạo ra sự dễ chịu trong bầu không khí giữa bạn và 5 đến 10 người xung quanh bạn. Và bạn gọi đó là tình yêu.

5.5. PHỎNG VẤN SADHGURU VỀ TÌNH YÊU

Không, thực ra đó là thành công, bởi vì nó cần rất nhiều sự quản lý và chi phối từ chính bạn.

Juhi: Đúng vậy.

Sadhguru: Để yêu thương, bạn không cần sự quản lý nào cả. Bạn chỉ cần làm cho cảm xúc của mình ngọt ngào và đẹp đẽ. Không phải vì bất kỳ ai.

Nếu ai đó đến với bạn, bạn sẽ chia sẻ với họ.

Nếu không ai đến, bạn có thể ngồi đây nhắm mắt và vẫn tràn ngập trong tình yêu thương.

Vấn đề là gì? Tình yêu không phải là vì bất kỳ ai, không phải vì hành động. Nó không phải điều bạn làm, mà là điều bạn có thể trở thành.

Juhi: Thật đáng yêu và lý tưởng...

Sadhguru: Không phải lý tưởng, mà đó là bản chất của nó.

Juhi: Ý tôi là, bạn thực sự phải thực hành điều này.

Sadhguru: Tại sao?

Juhi: Bởi vì tôi nghĩ...

Sadhguru: Đó, đây chính xác là những gì tôi đang nói: nếu đó là hành động, thì hành động sẽ trở nên hoàn hảo khi được thực hành, chỉ khi đó là hành động. Tình yêu không phải là hành động.

5.5. PHỎNG VẤN SADHGURU VỀ TÌNH YÊU

Sức khỏe có phải là hành động không? Bạn có đang hành động lành mạnh ngay lúc này không?

Juhi: Không.

Sadhguru: Tôi biết chị là diễn viên, nhưng chị có đang tỏ ra khỏe mạnh không?

Juhi: Không.

Sadhguru: Vậy, sức khỏe là do chúng ta đã làm một số việc nhất định. Nếu bạn ăn uống không lành mạnh, nếu bạn sống không lành mạnh, bạn sẽ không khỏe mạnh.

Chúng ta đã làm một số việc nhất định để quản lý sức khỏe của mình.

Tương tự, nếu bạn làm một số việc nhất định, bạn có thể quản lý sự dễ chịu của tâm trí mình.

Nếu bạn làm một số việc khác, bạn có thể quản lý sự dễ chịu của cảm xúc mình.

Nếu bạn làm một số việc khác, bạn có thể quản lý sự dễ chịu của chính năng lượng sống của mình.

Đây là những việc bạn có thể làm.

Những gì bạn có thể làm bên trong, bạn lại đang cố gắng quản lý bên ngoài.

5.5. PHỎNG VẤN SADHGURU VỀ TÌNH YÊU

Những gì có thể làm ở đây bên trong chính bạn, bạn đang cố gắng quản lý bằng cách tạo ra bầu không khí xung quanh mình. Đó là một điều rất khó thực hiện, bởi vì bên ngoài sẽ không bao giờ diễn ra theo cách bạn muốn 100%.

Ở một mức độ nào đó, chúng ta có thể quản lý, chúng ta không thể tự mình làm tất cả, bởi vì có rất nhiều lực tác động tới.

Tình yêu không phải là thứ bạn LÀM, mà là thứ bạn có thể TRỞ THÀNH. Nếu bạn sẵn lòng, bạn có thể trở thành tình yêu, bạn có thể biến cảm xúc của mình thành một không gian rất ngọt ngào.

Sadhguru

5.6. LỜI HAY Ý ĐẸP

Tình yêu mãnh liệt không đong đếm, nó chỉ cho đi.

Mẹ Teresa

Tình yêu không liên quan gì đến điều bạn mong đợi nhận được – mà chỉ liên quan đến điều bạn mong đợi cho đi – tức là tất cả mọi thứ.

Katharine Hepburn

Nếu tình yêu là mù quáng, thì có lẽ một người mù đang yêu sẽ hiểu rõ hơn về nó.

Criss Jami

Điều con người khó chấp nhận nhất trên thế giới là tình yêu và sự đón nhận thuần khiết, vô điều kiện, chân thành. Chúng ta được dạy rằng tình yêu phải được giành lấy theo cách nào đó.

Fredrica

5.6. LỜI HAY Ý ĐẸP

Cho đến khi chúng ta nhìn thấy bóng tối của ai đó, chúng ta thực sự không biết họ là ai. Cho đến khi chúng ta tha thứ cho bóng tối của ai đó, chúng ta thực sự không hiểu tình yêu là gì.

Marianne Williamson

Khi ngắm hoàng hôn, tôi không nói, “Làm dịu màu cam một chút ở góc bên phải.” Tôi không cố gắng kiểm soát hoàng hôn. Tôi ngắm nhìn nó với sự kinh ngạc thuần khiết.

Carl Rogers

Cuộc sống không có tình yêu thì giống như cây không sinh hoa trái.

Khalil Gibran

Tình yêu luôn để lại dấu ấn riêng của nó. Không một vết sẹo, không một dấu hiệu hữu hình... được yêu thương sâu sắc như vậy, mặc dù người yêu thương đã ra đi, sẽ bảo vệ chúng ta mãi mãi.

J. K. Rowling

5.6. LỜI HAY Ý ĐẸP

Chúng ta đã dừng lại một lúc để gặp gỡ nhau, để yêu thương, để chia sẻ. Đây là một khoảnh khắc quý giá. Là một quãng nghỉ nhỏ nhoi trong sự vĩnh hằng.

Paulo Coelho

Tình yêu thật khó tin, hãy hỏi bất kỳ người đang yêu nào. Cuộc sống thật khó tin, hãy hỏi bất kỳ nhà khoa học nào. Thượng đế thật khó tin, hãy hỏi bất kỳ tín đồ nào. Bạn có vấn đề gì với sự khó tin chứ?

Yann Martel, Cuộc đời của Pi

Nếu bạn muốn hạnh phúc trọn đời, hãy giúp đỡ người khác.

Ngạn ngữ Trung Quốc

Mọi thứ đều bắt đầu và kết thúc bằng tình yêu và lòng biết ơn. Sẽ thật tuyệt vời nếu được sống mỗi ngày với vẻ đẹp của tinh thể nước này trong trái tim bạn phải không?

Masaru Emoto

5.6. LỜI HAY Ý ĐẸP

Với mọi người, tình yêu là “Bạn phải làm những gì tôi muốn”. Không, tình yêu là họ có thể làm những gì họ muốn và chúng ta vẫn yêu họ.

Sadhguru

Làm vui lòng một trái tim bằng một hành động còn hơn là hàng ngàn cái đầu cúi xuống cầu nguyện.

Mahatma Gandhi

Tôn giáo của tôi rất đơn giản. Tôn giáo của tôi là lòng tốt.

Đạt Lai Lạt Ma

Tôi tin rằng sự thật không vũ trang và tình yêu vô điều kiện sẽ có tiếng nói cuối cùng trong thực tế. Đây là lý do tại sao cái đúng, tạm thời bị đánh bại, luôn mạnh hơn cái ác chiến thắng.

Martin Luther King

5.6. LỜI HAY Ý ĐẸP

Hạnh phúc đến khi công việc và lời nói của bạn mang lại lợi ích cho người khác.

Thích Ca

Cuối cùng, chỉ có ba điều quan trọng: bạn đã yêu thương nhiều như thế nào, bạn đã sống nhẹ nhàng ra sao, và bạn đã buông bỏ những thứ không dành cho mình một cách nhẹ nhàng ra sao.

Thích Ca

Ai muốn làm lớn giữa anh em thì phải làm người phục vụ anh em; ai muốn làm đầu anh em thì phải làm đầy tớ mọi người.

Mark 10:43-44

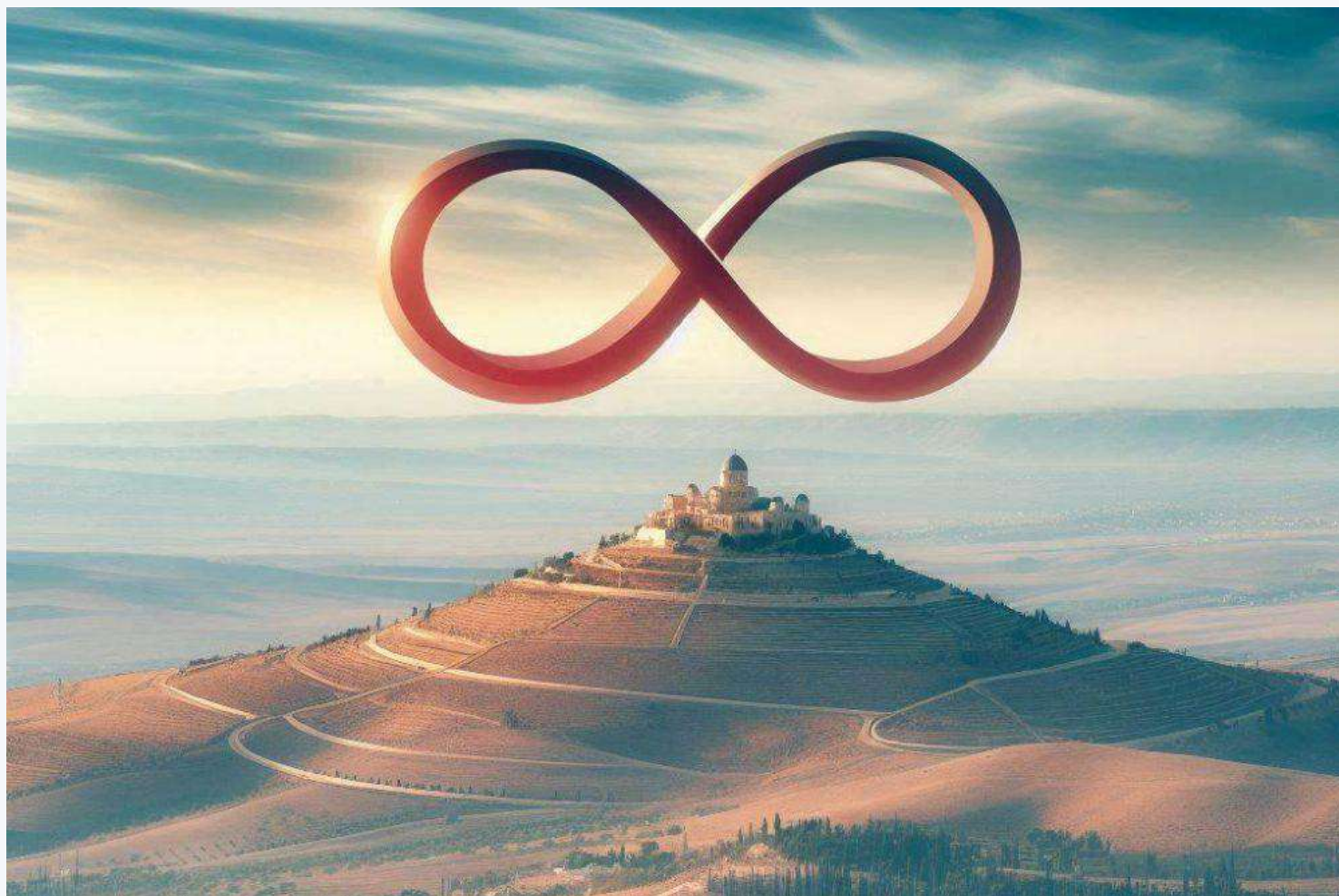
Mọi người sẽ nhận biết anh em là môn đệ của Thầy ở điểm này: là anh em có lòng yêu thương nhau.

John 13:35

5.6. LỜI HAY Ý ĐẸP

Đừng chống cự người ác. Trái lại, nếu bị ai vả má bên phải, thì hãy giơ cả má bên trái ra nữa. Nếu ai muốn kiện anh để lấy áo trong của anh, thì hãy để cho nó lấy cả áo ngoài. Nếu có người bắt anh đi một dặm, thì hãy đi với người ấy hai dặm. Ai xin, thì hãy cho; ai muốn vay mượn, thì đừng ngoảnh mặt đi.

Bài giảng trên núi, Matthew 5:39-42



5.7. BÀI CA CỦA TÌNH YÊU & HY VỌNG



Ca khúc “Somewhere” (Ở đâu đó)

(Nguồn ảnh: [YouTube](#))

*... There's a place for us
Somewhere a place for us
Peace and quiet and open air
Wait for us somewhere
... There's a time for us
Someday a time for us
Time together and time to spare
Time to look, time to care
... Someday
Somewhere
We'll find a new way of living
We'll find a way of forgiving
Somewhere*

*(Ở đâu đó...
Có một nơi cho chúng ta
Bình yên, tĩnh lặng và trong trẻo*

*Một ngày nào đó sẽ có lúc cho ta
Thời gian bên nhau
Thời gian để nhìn ngắm
Thời gian để yêu thương*

*Ở đâu đó...
Ta sẽ tìm ra cách sống mới
Ta sẽ học được cách tha thứ
Ở đâu đó...)*

RA KHỎI



Và đó là toàn bộ những gì tôi muốn chia sẻ với bạn trong tập san lần này. Cảm ơn bạn đã đồng hành cùng tôi cho đến giờ!

Như bạn thấy đấy, tình yêu cũng giống như làm vườn; nó đòi hỏi những nỗ lực liên tục, sự kiên nhẫn và sẵn sàng buông bỏ những gì không thuộc về bạn. Trong khi bạn chăm sóc “vườn nho” bên trong mình, hãy nhớ luôn tin tưởng vào trực giác, lắng nghe trái

RA KHỎI

tim và nhẹ nhàng với chính mình trên suốt chặng đường bạn nhé!

Mong rằng bản tin này đã cung cấp những chia sẻ giá trị và thắp lên ngọn lửa tình yêu trong bạn! Dù điều gì xảy ra, tôi luôn sẵn sàng hỗ trợ bạn trong khả năng của tôi. Hãy thoải mái chia sẻ suy nghĩ, câu hỏi hoặc trải nghiệm của bạn với tôi và những người thân yêu của bạn theo bất kỳ cách nào bạn muốn.

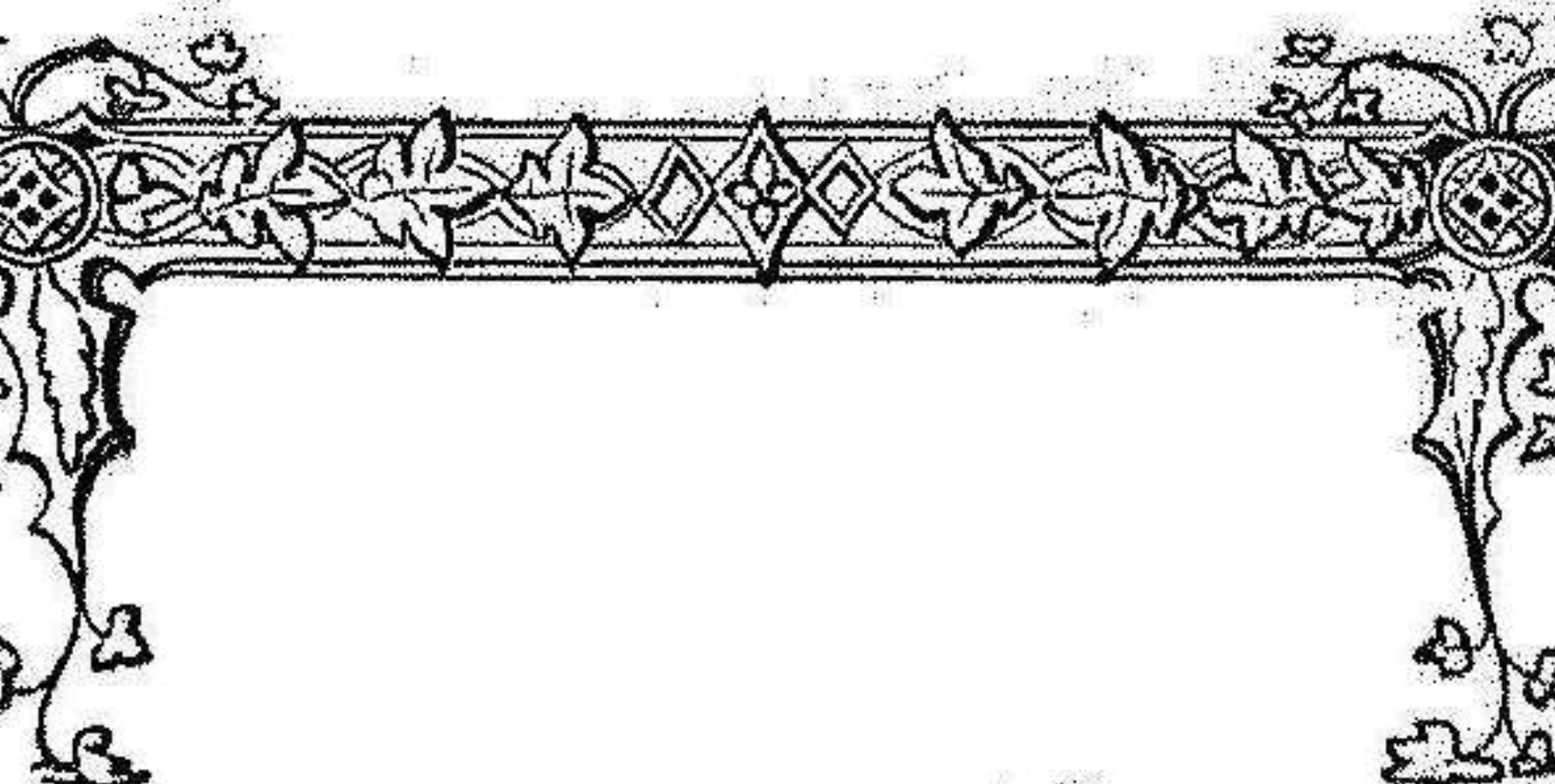
Cầu chúc cho tâm hồn bạn luôn tràn ngập tình yêu, và mỗi ngày sống của bạn đều an vui!

Thân chào,

Jonathan M. Pham

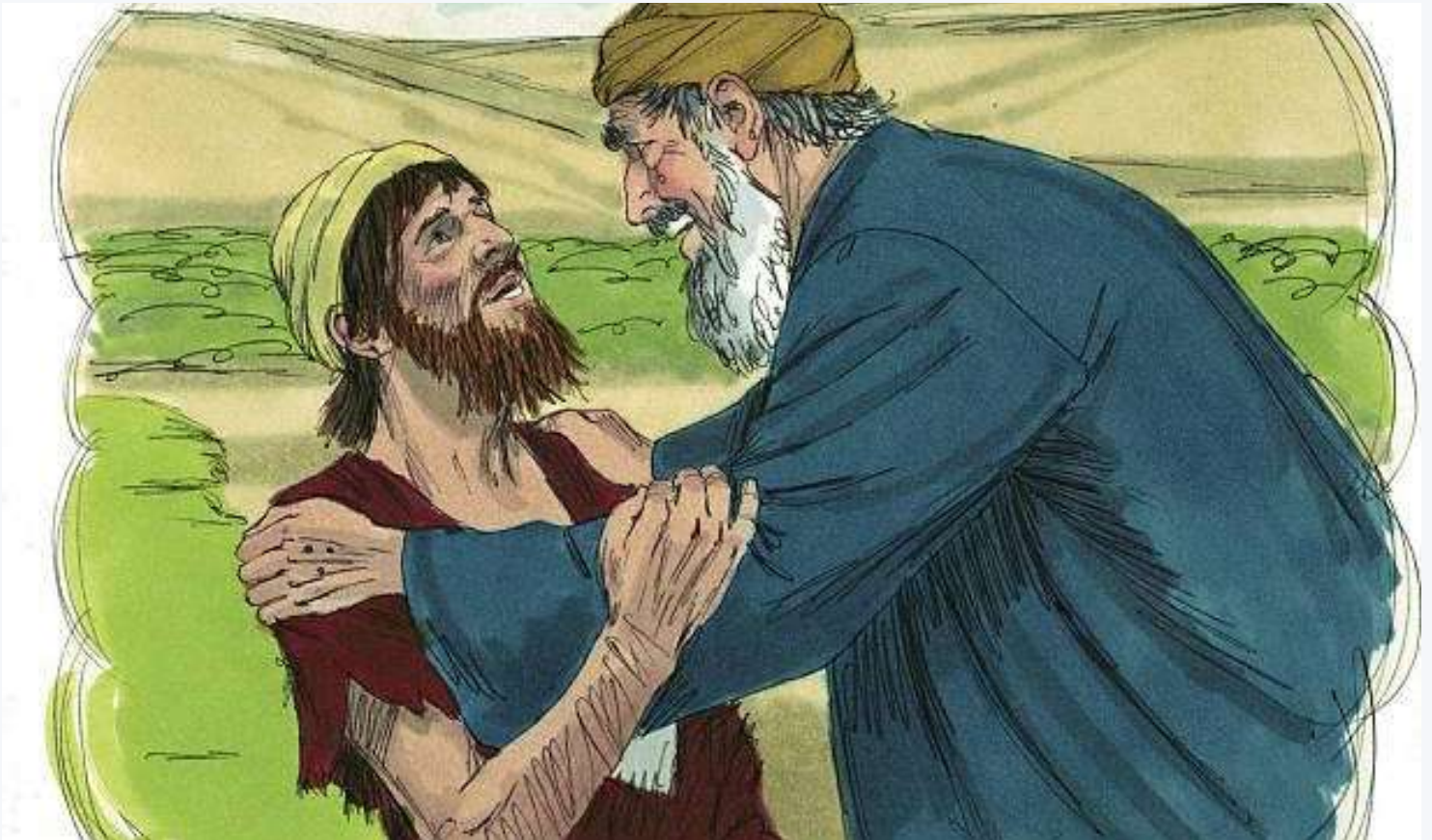
J M P
JONATHAN M. PHAM
J M P

PHỤ LỤC



A P P E N D I X.

PHỤ LỤC #1



Dụ ngôn đứa con hoang đàng

(Nguồn: Luke 15)

Một người kia có hai con trai. Người con thứ nói với cha rằng: "Thưa cha, xin cho con phần tài sản con được hưởng. Và người cha đã chia của cải cho hai con. Ít ngày sau, người con thứ thu góp tất cả rồi trốn đi phương xa. Ở đó anh ta sống phóng đãng, phung phí tài sản của mình.

Khi anh ta đã ăn tiêu hết sạch, thì lại xảy ra trong vùng ấy một nạn đói khủng khiếp. Và anh ta bắt đầu lâm cảnh túng thiếu, nên phải đi ở đợ cho một người dân trong vùng; người này sai anh ta ra đồng chăn heo. Anh ta ao ước lấy đậu muồng heo ăn mà nhét cho đầy bụng, nhưng chẳng ai cho. Bấy giờ anh ta hồi tâm và tự nhủ: "Biết bao nhiêu người

PHỤ LỤC #1

làm công cho cha ta được cơm dư gạo thừa, mà ta ở đây lại chết đói! Thôi, ta đứng lên, đi về cùng cha và thưa với người: "Thưa cha, con thật đắc tội với Trời và với cha, chẳng còn đáng gọi là con cha nữa. Xin coi con như một người làm công cho cha vậy.

Thế rồi anh ta đứng lên đi về cùng cha. Anh ta còn ở đằng xa, thì người cha đã trông thấy. Ông chạnh lòng thương, chạy ra ôm cổ anh ta và hôn lấy hôn để.

Bấy giờ người con nói rằng: "Thưa cha, con thật đắc tội với Trời và với cha, chẳng còn đáng gọi là con cha nữa..."

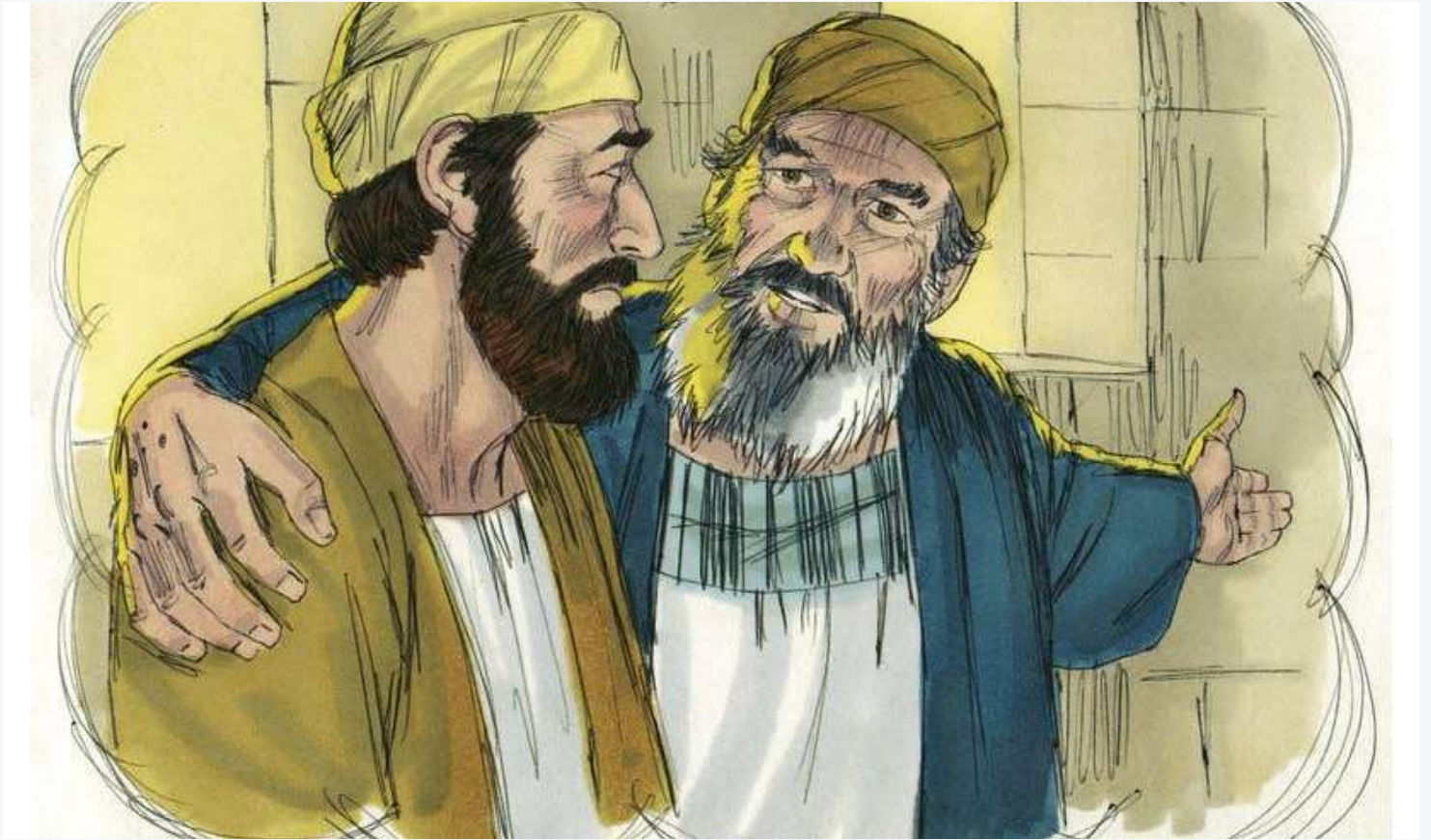
Nhưng người cha liền bảo các đầy tớ rằng: "Mau đem áo đẹp nhất ra đây mặc cho cậu, xỏ nhẫn vào ngón tay, xỏ dép vào chân cậu, rồi đi bắt con bê đã vỗ béo làm thịt để chúng ta mở tiệc ăn mừng! Vì con ta đây đã chết mà nay sống lại, đã mất mà nay lại tìm thấy". Và họ bắt đầu ăn mừng.

Lúc ấy người con cả của ông đang ở ngoài đồng. Khi anh ta về gần đến nhà, nghe thấy tiếng đàn ca nhảy múa, liền gọi một người đầy tớ ra mà hỏi xem có chuyện gì. Người ấy trả lời: "Em cậu đã về, và cha cậu đã làm thịt con bê béo, vì gặp lại cậu ấy mạnh khỏe. Người anh cả liền nổi giận và không chịu vào nhà. Nhưng cha cậu ra năn nỉ. Cậu trả lời cha: "Cha coi, đã bao nhiêu năm trời con hầu hạ cha, và chẳng khi nào trái lệnh, thế mà chưa bao giờ cha cho lấy được một con dê con để con ăn mừng với bạn bè. Còn thằng con của cha đó, sau khi đã nuốt hết của cải của cha với bọn điếm, nay trở về, thì cha lại giết bê béo ăn mừng!

Nhưng người cha nói với anh ta: "Con à, lúc nào con cũng ở với cha, tất

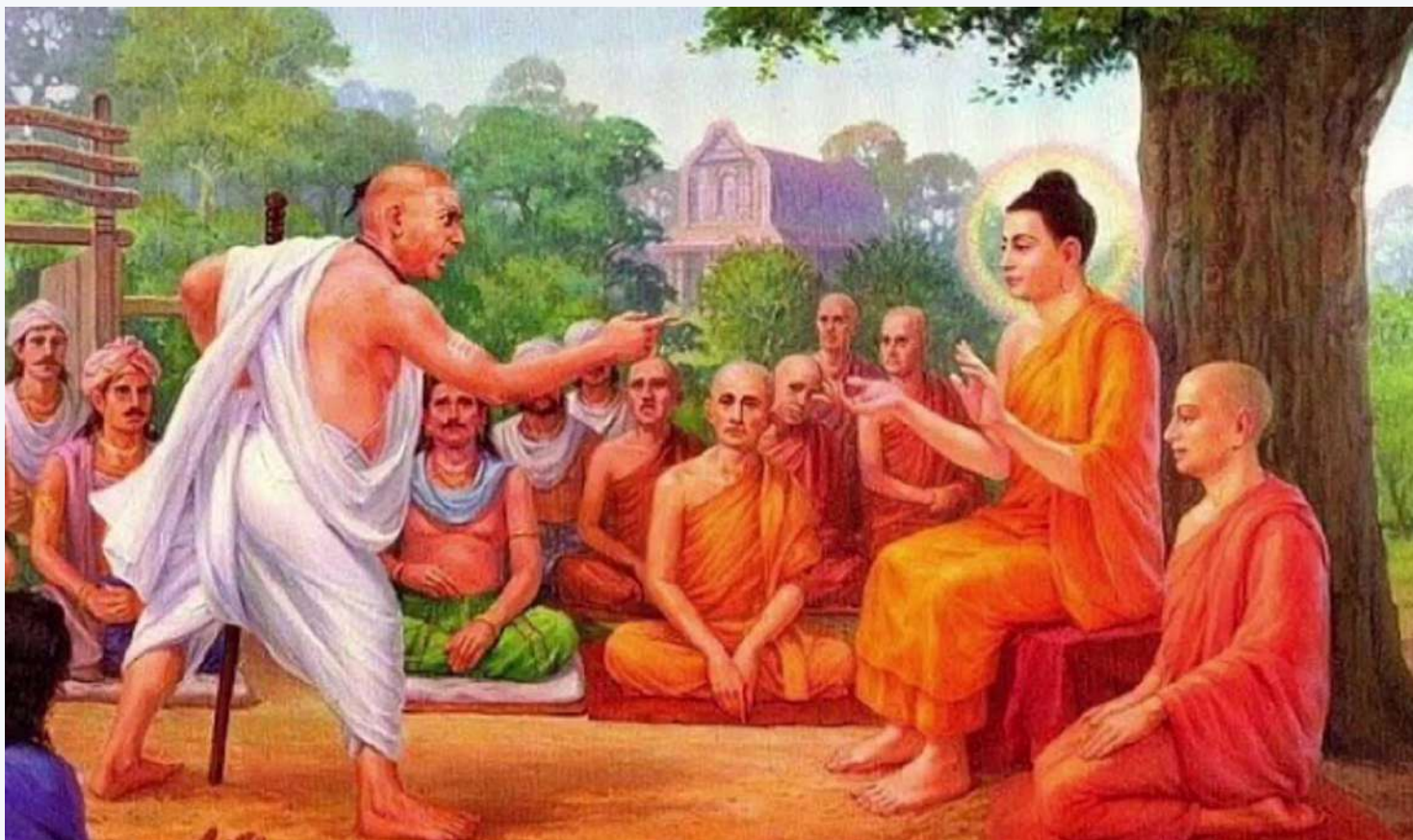
PHỤ LỤC #1

cả những gì của cha đều là của con. Nhưng chúng ta phải ăn mừng, phải vui vẻ, vì em con đây đã chết mà nay lại sống, đã mất mà nay lại tìm thấy.”



(Nhân tiện, như đã đề cập, các học giả đã chỉ ra sự tồn tại của một [câu chuyện ngụ ngôn tương tự trong Kinh Pháp Hoa của Phật giáo Đại thừa](#). Thật thú vị phải không bạn?)

PHỤ LỤC #2



Đức Phật và người Bà la môn giận dữ

(Nguồn: giacngo.vn)

Có lần Đức Phật đi khất thực vào xóm của Bà-la-môn. Các đệ tử Bà-la-môn thấy Thế Tôn, họ đem cơm cúng dường. Ngài đến dưới cội cây ngồi ăn, sau đó thuyết pháp cho họ nghe, kết quả họ xin quy y theo Phật rất đông.

Qua đôi ba lần, xóm đó từ từ chuyển thành Phật tử hết. Các thầy Bà-la-môn tức quá, chờ Đức Phật vào làng khất thực, họ theo sau chửi Phật rất thậm tệ. Chửi thì chửi Phật cũng cứ đi từ từ, không trả lời chi hết. Chịu hết nổi, vị thầy Bà-la-môn kia chặn đầu Ngài hỏi:

- Cồ-đàm, có nghe tôi nói không?

PHỤ LỤC #2

Phật nói:

- Nghe.

- Nghe sao không trả lời?

Phật đáp:

- Như nhà ông có đám giỗ mời thân quyến tới dự. Khi cúng kính xong, quà còn nhiều nên ông phân chia để tặng họ. Những thân quyến không nhận, vậy những món quà đó thuộc về ai?

- Tôi tặng mà người ta không nhận thì nó thuộc về tôi, chớ về ai?

Phật nói:

- Cũng vậy, ông chửi mà Ta không nhận thì những lời ấy thuộc về ai?

PHỤ LỤC #3



Thí nghiệm tinh thể nước của Masaru Emoto

(Bài viết gốc tại wellbeingmagazine.com)

Nguồn ảnh: Wikipedia & YouTube)

(Thông tin sơ bộ: Masaru Emoto là tác giả và nhà giả khoa học Nhật Bản, người tuyên bố rằng ý thức của con người có ảnh hưởng đến cấu trúc phân tử của nước. Giả thuyết của Emoto đã phát triển qua nhiều năm, và công trình đầu tiên của ông xoay quanh các giả thuyết giả khoa học rằng nước có thể phản ứng với những suy nghĩ và lời nói tích cực và nước bị ô nhiễm có thể được làm sạch thông qua cầu nguyện và sự hình dung hóa tích cực)

Tiến sĩ Masaru Emoto đã tiến hành một loạt các thí nghiệm khám phá tác động của ý thức con người lên nước. Các thí nghiệm nổi tiếng nhất

PHỤ LỤC #3

của ông bao gồm việc cho nước tiếp xúc với nhiều từ ngữ, suy nghĩ và cảm xúc khác nhau, sau đó quan sát những thay đổi kết quả trong cấu trúc phân tử của nước. Một trong những phát hiện đáng kinh ngạc nhất là những ý định tích cực, chẳng hạn như những từ ngữ về "tình yêu" và "lòng biết ơn", đã có tác động biến đổi lên tinh thể nước.

Sự biến đổi của tinh thể nước

Trong các thí nghiệm của TS. Emoto, nước được tiếp xúc với những lời khẳng định và cảm xúc tích cực đã hình thành nên những tinh thể phức tạp, đối xứng và đẹp mắt. Những tinh thể này không chỉ trong suốt mà còn có kích thước tăng đáng kể so với những tinh thể hình thành khi nước tiếp xúc với những tác động tiêu cực.

Ví dụ, khi nước tiếp xúc với những từ ngữ như "tình yêu" và "lòng biết ơn", các tinh thể thu được không chỉ đẹp mắt mà còn có vẻ phản ánh một cấu trúc hài hòa và cân bằng. Điều này khiến TS. Emoto đề xuất rằng nước có khả năng độc đáo là "ghi nhớ" những dấu ấn năng lượng của suy nghĩ và cảm xúc.

Ý nghĩa về sức khỏe

Các thí nghiệm của TS. Emoto vượt ra ngoài phạm vi phòng thí nghiệm, cho thấy mối liên hệ sâu sắc giữa sức khỏe tinh thần và thể chất của chúng ta. Nếu suy nghĩ và cảm xúc của chúng ta có thể ảnh hưởng đến cấu trúc phân tử của nước - và xét đến việc cơ thể con người phần lớn được cấu thành từ nước, thì điều này đặt ra câu hỏi liệu trạng thái tinh thần của chúng ta có thể tác động tương tự đến sức khỏe tế bào của chính chúng ta hay không.

PHỤ LỤC #3

Tuy một số nhà phê bình cho rằng các phương pháp được sử dụng trong các thí nghiệm của TS. Emoto không phải là không có tranh cãi - và cộng đồng khoa học chưa chấp nhận rộng rãi các phát hiện của ông, thì những ý tưởng mà ông trình bày đã khơi dậy sự quan tâm trong lĩnh vực y học tâm-thân.

Dù bạn có hoàn toàn chấp nhận ý tưởng rằng suy nghĩ của chúng ta có thể ảnh hưởng đến các phân tử nước hay không, thì ngày càng có nhiều người công nhận rằng, **việc nuôi dưỡng những suy nghĩ và cảm xúc tích cực có thể góp phần tạo nên cuộc sống cân bằng và hài hòa hơn.**

ĐĂNG KÝ NHẬN TIN



Hãy cùng tôi bước vào hành trình khám phá bản thân và khai phá tiềm năng cá nhân với series bản tin của tôi bạn nhé! Cùng nhau, chúng ta có thể làm cho thế giới này trở thành một nơi tốt đẹp hơn!

Link đăng ký:

<https://jonathanmphan.com/vi/dang-ky-nhan-tin/>



Có hai cách để lan tỏa ánh sáng: trở thành ngọn nến, hoặc là tấm gương phản chiếu ánh sáng ngọn nến đó.

Edith Warton



Tôi là **Jonathan M. Pham**. Tên thật của tôi là Phạm Đăng Khoa. Rất vui được chào đón bạn đến với blog self help & khám phá bản thân của tôi!

Đối với tôi, cuộc sống là một chuỗi những phát kiến mới bất tận – thông qua blog này, tôi mời gọi bạn hãy cùng tôi dẫn thân trên cuộc “lữ hành” khám phá và phát triển bản thân đầy thú vị này.



jonathanmphan.com