

Nguyên lý tình thương

Trong cuộc sống, tình thương là một thứ tình cảm mà ai ai cũng cần đến, từ lúc sinh ra cho đến cuối đời. Mọi tôn giáo đều dạy ta phải nuôi dưỡng và phát triển tình yêu thương sẵn có trong mỗi người, rồi ban trải tình thương này tới tất cả mọi người, mọi loài và nhất là cho chính bản thân mình. Trí tuệ sẽ giúp ta biết cách thương yêu chính mình để rồi có thể thương yêu người khác.

Mà trí tuệ thì được phát triển qua sự nhìn sâu, hiểu thấu; trong nhà Phật gọi phương pháp đó là thiền quán. Tư duy hiểu biết đúng sự thật, thực tập gia trì để sự mẫn cảm trong trái tim yêu thương được mở rộng, giống như đóa sen trí tuệ sẽ được khai nở khi được sự giúp đỡ liên tục của ánh sáng mặt trời. Sự thực tập nhìn sâu, hiểu thấu có khả năng đánh thức năng lượng thương yêu vốn sẵn có nơi mỗi người.

Thấu hiểu, trước hết phải thấu hiểu bản thân mình, sau đó thấu hiểu người khác và thấu hiểu hoàn cảnh. Đó là gốc rễ của nguyên lý tình thương.

„Thấu hiểu bản thân“, ai ai trong chúng ta thường nghĩ rằng mình hiểu chính mình là một điều đương nhiên. Nhưng thực tế không phải vậy. Chúng ta luôn bị mâu thuẫn, đau khổ bởi không nghe được chính bản thân mình nói gì. Trên phương diện tình thương, hiểu được mình thật ra rất giản dị và êm ái ngọt ngào dễ hiểu: „Đó là thực sự biết mình muốn gì ngay trong phút giây hiện tại“, nhưng những điều này thường xuyên bị chúng ta phớt lờ, bỏ qua, cho đó là không cần thiết, rồi theo đuổi những tiếng nói từ bên ngoài hay trong tương lai; cứ chạy theo, cứ đuổi bắt, đuổi bắt và lúc nào cũng trong tình trạng đói khát, hụt hẫng. Trong khi đó, nếu biết quay vào trong, ngay trong phút giây hiện tại, nghe thấu, hiểu sâu tiếng nói từ bên trong mình và đáp ứng nó thì chắc chắn ta có thể có ngay niềm vui ngay lúc ấy.

Nếu thấu hiểu được vấn đề, định kiến sẽ không có mặt, sẽ có được chánh kiến, những suy tư lạch lạch không phát khởi và những hành động sai trái cũng không được phát sinh. Muốn thực sự ban bố cho ai đó tình thương đích thực, không vụ lợi thì trước tiên hãy tự nhìn vào bản thân để thấu hiểu và phải thương được chính mình.

„Tự nhìn vào bản thân“ đôi khi cũng không phải là chuyện dễ, bởi không phải ai cũng thành thật bình tâm nhìn nhận mình có những điểm tối cũng như điểm sáng chất chứa lâu nay trong tâm trí mình với đầy rẫy niềm vui và các vết thương trong cuộc sống. Điều kiện sức khỏe ổn định, đời sống tình cảm tương

đổi cân bằng và trí tuệ hay tâm linh vững chắc cũng là chất xúc tác hỗ trợ rất tốt để có thể hiểu và đánh giá đúng bản thân mình hơn.

Và một khi thấu hiểu được mình rồi, thương được mình rồi thì ta mới có khả năng thấu hiểu cảm thông người khác, mới có thể lắng nghe họ, chia sẻ cùng họ và giúp đỡ họ cùng tìm ra giải pháp cho các vấn đề nhỏ lớn trong cuộc sống. Sự thực tập thường xuyên tinh tấn này sẽ giúp ta có nhiều niềm vui trong cuộc sống, giúp sự tương quan giữa ta và những người ta thương hay thương ta có sự hài hòa gắn bó trong sự chấp nhận và tôn trọng lẫn nhau.



Tôi nhớ đến câu khi hồi hương „....con về nương tựa Pháp, con đường của tình thương và sự hiểu biết....“ Thì ra, tu tập để biết thương yêu mình và thương yêu người. Có được khả năng thương yêu mình và yêu thương người thì mọi cánh cửa vi diệu sẽ mở ra để ta thông dong bước đến:

- Tình thương là động cơ để ta biết chia sẻ những gì ta có, không chỉ riêng vật chất, mà luôn cả các suy tư, ý tưởng, ước mơ hay thậm chí những thất vọng lo lắng của ta. Biết cách sống thỏa hiệp và hy sinh thay vì chỉ muốn giữ riêng tất cả cho mình. Giúp đỡ và hỗ trợ cho nhau để cùng phát triển và thăng tiến.
- Tình thương khiến ta quan tâm đến người khác, dành cho nhau không gian và thời gian để chăm sóc nhau hay làm chung những điều tốt đẹp cho nhau. Quan tâm nhưng không ràng buộc và áp đặt, tự do cá nhân vẫn được tôn trọng.
- Nhiều mối quan hệ tan vỡ vì thiếu yếu tố tình thương trong đó. Cây yêu thương, hiểu biết phải được chăm sóc vun bồi từ các phía thì mới tươi tốt, mới đơm bông kết trái và trở nên sống động, vững bền trước cơn gió bão của cuộc đời.

- Tình yêu thương sẽ giúp ta có niềm tin trong bất kỳ mối quan hệ nào. Sự yêu thương, chấp nhận, chia sẻ và tin tưởng nhau sẽ kết chặt chúng ta với nhau.
- Sự tôn trọng cũng cần có trong tình yêu thương, mỗi người đều có những cá tính riêng biệt của mình. Không nên chèn ép, thay đổi người khác mà nên dùng tình thương để chấp nhận và tôn trọng lẫn nhau. Đó là cách sinh hoạt có sinh động giữa con người với nhau.

Nguyên lý tình thương không phân biệt giàu nghèo, trai gái, tuổi tác, màu da, chủng tộc. Nó đơn giản hết sức là lúc ta đưa tay ra giúp đỡ ai đó khi ta có khả năng. Đức Phật khi đã giác ngộ, vì tình thương rộng như trời biển, ngài không muốn cho con người mãi trầm luân trong biển khổ, nên luôn miệt mài trên đường hành đạo.

Chúa Jesu hứng chịu mọi tội lỗi của con người, hy sinh bị đóng đinh trên thập tự giá, một biểu tượng cao cả nói lên tình thương không biên giới với mọi người, và người cơ đốc giáo gọi Đạo của họ là Đạo tình thương.

Phải chăng các Ngài đều chỉ khao khát một điều duy nhất cho con người là **Đem tình thương bao phủ khắp thế gian.**

Và cuối cùng của mỗi cuộc đời, tình yêu thương vẫn còn sống mãi trong từng mối quan hệ. Một tình yêu thương mà qua đó, mọi người có thể từ bỏ những điều mà bấy lâu họ ngỡ rằng quan trọng trong cuộc sống của họ, chỉ để làm cho ai kia hạnh phúc. Tôi muốn nói về một tình yêu thương sẵn sàng hy sinh tất cả mọi thứ chỉ để họ có thể được với nhau.

Hiên Trúc – Cuối năm Mậu Tuất 2018-19

Tâm Hải Đức

Kính mời đọc thêm những bài viết của tác giả tại:
[Http://www.vietnamvanhien.org/TamHaiDuc.html](http://www.vietnamvanhien.org/TamHaiDuc.html) [**=bấm vào**]

www.vietnamvanhien.org

