

JMMD
JONATHAN M. PHAM
JMMD

TẬP SAN 08/2024

Tìm kiếm mục đích tâm linh



Kính chào bạn đã đến với tập san tháng 8 trong series bản tin hàng tháng trên blog của tôi! Tôi rất vui khi có bạn đồng hành trên cuộc hành trình này.

Là con người, tất cả chúng ta đều khao khát tìm kiếm mục đích sống. Tạo ra sự khác biệt, được đóng góp và kết nối với điều gì đó lớn lao hơn bản thân - đó là mong muốn phổ quát chung của toàn thể nhân loại.

Qua thời gian, đã có rất nhiều phân tích sâu sắc về chủ đề mục đích & đam mê trong cuộc sống, được thực hiện bởi các chuyên gia giàu kinh nghiệm nhất (nếu bạn quan tâm, tôi khuyến khích bạn xem bài viết sau đây của Mark Manson:

<https://markmanson.net/life-purpose>; hoặc bản tiếng Việt do tôi tự tổng hợp & biên dịch:

<https://jonathanpham.com/vi/muc-dich-song/ke-hoach-cuoc-song/muc-dich-song/>).

Những chia sẻ của họ quá đầy đủ và chi tiết đến nỗi tôi phải tự hỏi bản thân: "Còn gì để viết nữa đây?"

Liệu vẫn còn một khía cạnh nào đó mà tôi có thể đóng góp phần của mình chăng?

Và chính suy nghĩ đó đã đưa tôi đến với chủ đề của tập san tháng này - **khám phá mục đích tâm linh**. Không chỉ dừng lại với việc thỏa mãn đam mê hay thành công trong sự nghiệp, mục đích tâm linh là khi bạn nỗ lực sống sao cho xứng với “chính đạo” trong tâm hồn, để có thể tìm thấy niềm vui & ý nghĩa trong

những chiều kích vượt lên cuộc sống thông thường.

Đối với tôi, tâm linh không đòi hỏi bạn phải gắn liền hay “bỏ mình” trong khuôn khổ của bất kỳ niềm tin hay tín ngưỡng cụ thể nào. Như Krista Tippett đã nói,

“Dù bạn là tín đồ tôn giáo hay người bất khả tri, tất cả chúng ta đều là những nhà thần học. Tâm linh là một phần không thể thiếu trong mọi khía cạnh của trải nghiệm con người; nó thể hiện ra rõ ràng nhất khi bạn trăn trở với những câu hỏi như:

- *Điều gì là quan trọng trong cuộc sống?*
- *Ý nghĩa của cái chết là gì?*
- *Chúng ta phải sống thế nào cho phù hợp với đạo yêu thương?*
- *Làm thế nào chúng ta có thể phục vụ lẫn nhau và đóng góp cho thế giới này?”*

Trong tập san tháng này, tôi mời gọi bạn hãy cùng tôi khám phá tổng quan về mục đích tâm linh, làm sao để tìm ra “sứ mệnh” của bạn, cũng như cách vượt qua những thách thức trên con đường này. Ngoài các nội dung lý thuyết và chia sẻ thực tế, bạn đọc cũng sẽ tìm thấy những câu trích dẫn, câu chuyện và bài học truyền cảm hứng, mang đến cho bạn nguồn động lực quý giá trong những thời khắc u tối nhất.

Hãy cùng nhau bắt đầu cuộc hành trình này nhé!

Jonathan M. Pham

MỤC LỤC

1

Tâm linh & Mục đích sống

Vì sao không thể tồn tại thiếu vắng đời sống tâm linh.....4

2

Các nẻo đường tâm linh

Bước đầu chạm tới các chiều kích của cõi “Thiên”29

3

“Bóng ma” của quá khứ

Vượt qua nghi ngờ & thách thức trên con đường giác ngộ.....50

4

Gieo mầm hạt giống

Trích dẫn & bài viết truyền cảm hứng nuôi dưỡng tâm hồn.....57

TÂM LINH & MỤC ĐÍCH SỐNG

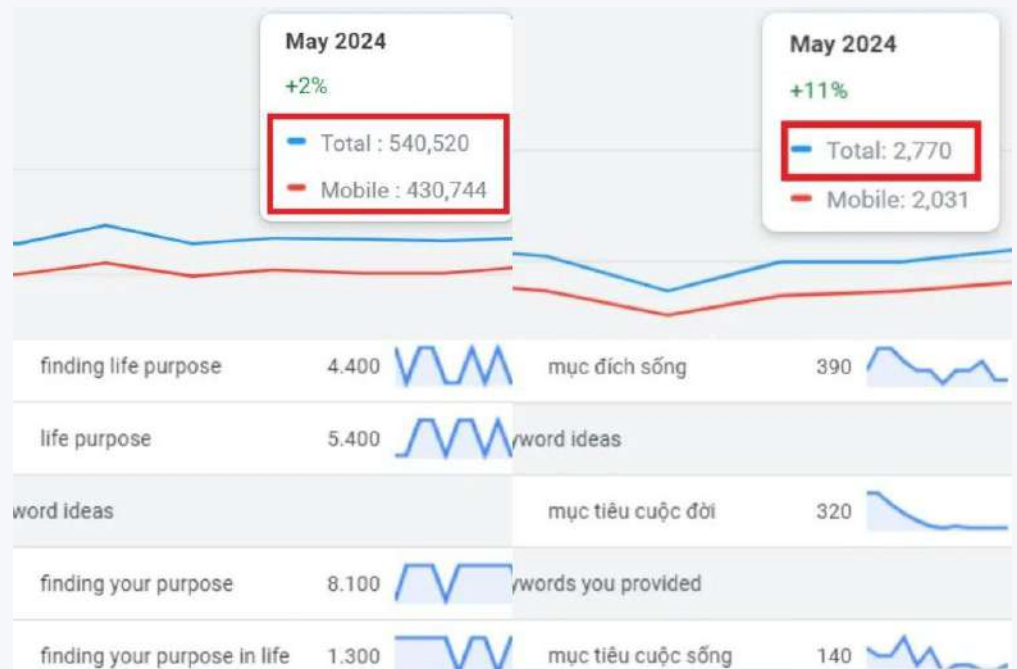


Mục đích tâm linh thể hiện ý thức sâu sắc về ý nghĩa và định hướng cuộc sống vượt lên các mục tiêu vật chất. Nó nói lên mong muốn **kết nối với điều gì đó cao quý hơn bản thân** (dù là một quyền năng tối thượng, vũ trụ hay sứ mệnh cuộc đời), khám phá vai trò của mình trên thế giới, điều chỉnh hành động phù hợp với các giá trị và niềm tin cốt lõi. Do đó, nó không nhất thiết phải “bó buộc” trong khuôn khổ một hệ thống tín ngưỡng hay tôn giáo cụ thể nào.

1.1. BẢN CHẤT TÂM LINH CỦA MỤC ĐÍCH SỐNG

Bạn có biết mỗi tháng, có hàng ngàn người trên thế giới đang không ngừng tìm kiếm câu trả lời cho chủ đề “mục đích sống” không?

Thật khó tin, song tôi có hẳn dữ liệu thực tế từ Google đây.



Như bạn thấy đấy, mong muốn đi tìm mục đích trong đời không phải là cái gì chỉ dành riêng cho các học giả hay triết gia (cũng chẳng dừng lại ở một nhóm người/ khu vực cụ thể); trên thực tế, đó là một khao khát phổ quát đã “ăn sâu” vào tâm thức con người. Dù là thành thị hay nông thôn, thuộc tầng lớp xã hội nào, luôn có đó những người đang trăn trở với những câu hỏi như,

- “Tại sao tôi lại có mặt trên thế giới này?”,
- “Số mệnh của tôi trong đời này là gì?”,
- V.V...

Tuy việc tìm kiếm mục đích là khao khát lâu đời của nhân loại, điều đáng tiếc là chúng ta thường quên mất khía cạnh tâm linh của nó.

Thế giới đương đại luôn [đầy rẫy các cuộc thảo luận về chủ đề hoàn thiện bản thân](#), thành công trong sự nghiệp và tự hoàn thiện. Bạn có thể tìm thấy vô số đầu sách, bài viết và nền tảng trực tuyến đưa ra các chiến lược giúp mỗi người đạt được hạnh phúc và ý nghĩa.

Tuy tất cả đều rất có giá trị, phần lớn thường không đề cập/

1.1. BẢN CHẤT TÂM LINH CỦA MỤC ĐÍCH SỐNG

bỏ qua một chân lý cơ bản:

Tìm kiếm mục đích sống, về bản chất, là một **hành trình tâm linh**. Nó thể hiện khao khát được kết nối, trải nghiệm ý nghĩa và sự siêu việt – những yếu tố cốt lõi cấu thành nên phương diện tâm linh của con người.

Bạn cảm thấy khó tin ư? Vậy thì, chúng ta hãy thử quay lại với định nghĩa cơ bản nhé.

Tâm linh là gì?

Khi nghe hai từ “tâm linh”, bạn nghĩ ngay tới điều gì trong đầu?

Hẳn một số sẽ liên tưởng tới các nghi lễ cổ xưa, học thuyết tôn giáo, hoặc thậm chí các hoạt động Thời đại mới (New Age). Tuy những yếu tố này chắc chắn có liên quan, song chúng không bao hàm toàn bộ ý nghĩa của thuật ngữ này.

Nếu thử tìm kiếm nhanh trên Google, bạn sẽ thấy rằng, không có định nghĩa chung nào cho hai chữ “tâm linh” (spirituality) cả. Tùy thuộc vào ngữ cảnh cụ

thể, mỗi người sẽ nghĩ về nó theo một cách hoàn toàn khác biệt.

Và chắc chắn, chúng ta cũng cần tính tới ảnh hưởng của khác biệt về ngôn ngữ/ văn hóa lên nhận thức về khái niệm này.

Tuy những phân tích dưới đây có thể mang tính chủ quan, song tôi vẫn xin mạn phép chia sẻ với bạn đọc cách hiểu của riêng tôi về thuật ngữ này.

Trong tiếng Việt và các ngôn ngữ cùng chia sẻ gốc từ chữ Hán (vd: tiếng Trung, tiếng Hàn, tiếng Nhật...), “tâm linh” (心靈) được ghép từ hai chữ:

- “Tâm” (心): Chỉ trái tim/ tấm lòng/ **phần cốt lõi** của

1.1. BẢN CHẤT TÂM LINH CỦA MỤC ĐÍCH SỐNG

con người (sử dụng trong từ “trung tâm”).

- “Linh” (靈): Tương đối khó định nghĩa, nhìn chung dùng để chỉ những gì thuộc về **hồn/ tinh thần/ những điều kỳ diệu**, vượt lên khỏi nhận thức thông thường của thế giới vật chất (ví dụ: “linh vật”, “linh dược”).

Đối với từ tiếng Anh (spirituality), nhìn chung thuật ngữ này **được cho là đề cập** đến việc tìm kiếm “**ý nghĩa và mục đích sống**” (có thể bao gồm nhiều trải nghiệm và niềm tin khác nhau – từ các hoạt động tôn giáo đến tự vấn bản thân).

Từ định nghĩa này, có thể thấy không phải là phóng đại quá đáng khi cho rằng, **một người đang rất “tâm linh” khi họ bắt đầu đặt câu hỏi về mục đích sống** của mình.

Tâm linh là một thứ vốn có trong bản chất con người. Đó là thực tế không thể chối cãi –

ngay cả khi một số “nhà khoa học”, “chuyên gia” hay “học giả” ngoài kia tuyên bố ngược lại.

Khi quan tâm đến ý nghĩa cuộc sống, về cơ bản đó là **bạn đang hướng tới nhu cầu của tinh thần/ cái tâm bên trong**.

Và nếu mọi người (có thể không đúng lắm – nhưng tôi cho rằng hầu hết chúng ta đều như vậy) đồng ý rằng con người nên thảo luận về “mục đích sống”, thì đương nhiên ta cần phải đề cập đến yếu tố tâm linh trong đó.

1.2. VẬT CHẤT KHÔNG PHẢI LÀ TẤT CẢ

Đồ ngốc! Nội đêm nay, người ta sẽ đòi lại mạng người. Vậy thì những gì người sắm sẵn đó sẽ về tay ai?

Luke 12:20

Tới đây, tôi cho rằng một số người có thể phản đối và lý luận rằng, mục đích sống có thể được tìm thấy trong phạm vi thành công vật chất. Tuy hẳn là có một phần sự thật đằng sau tuyên bố đó, song tôi dám khẳng định, suy nghĩ như vậy là rất thiếu cận.

Vì sao ư?

Bởi vì nó bỏ qua một chân lý cơ bản – rằng đời về bản chất là vô thường!

Trên hành trình theo đuổi sự giàu có, vật chất và thành công, chúng ta thường quên mất một thực tế rằng, [một ngày nào đó mình sẽ phải chết](#) (Memento Mori).

Trong lịch sử, đã có rất nhiều

người – tuy tích lũy được khối tài sản khổng lồ – song lại cảm thấy hoàn toàn trống rỗng và không thỏa mãn. Dù được thế giới coi là doanh nhân/ngôi sao/mẫu gương thành đạt, nhiều người trong số đó cuối cùng vẫn không thoát khỏi “cạm bẫy” của sự hoài nghi, các vấn đề về sức khỏe tâm thần, thậm chí là chết bi thảm (tôi cho rằng bạn có thể tự mình tìm kiếm trên Google mà không cần tôi nêu ra ví dụ cụ thể ở đây).

Việc tập trung tích lũy của cải vật chất có thể mang lại sự thỏa mãn nhất thời, song cuối cùng, bạn sẽ thấy đó chỉ là một nỗ lực vô ích. Thay vì tập trung quá mức vào những gì sẽ sớm qua đi, chúng ta nên hướng đến một thứ gì đó lâu dài hơn – **tâm thức** hay **tinh thần** (spirit) của mình.

1.2. VẬT CHẤT KHÔNG PHẢI LÀ TẤT CẢ

Linh hồn thì
bất tử, còn
thể xác thì
phải chết.

Plato



Khi chỉ tập trung vào lợi ích vật chất, chúng ta sẽ bỏ qua những chiều kích sâu sắc hơn của đời người. Sự viên mãn thực sự đến từ việc nuôi dưỡng tinh thần thông qua thực hành lòng tốt, năng lực sáng tạo và kết nối với tha nhân.

(Tôi không có ý nói rằng tích lũy của cải vật chất là xấu; tuy nhiên, chúng ta nên lưu ý rằng những thứ đó KHÔNG phải là vĩnh viễn – và do đó, mỗi quan tâm đến vật chất không nên chỉ dừng lại ở lợi ích cá nhân, mà còn cần phải hướng tới những lợi ích lớn lao hơn)

Nói tới đây, tôi nhớ đã từng có thời sống một cuộc sống “điên đại” – không ngừng theo đuổi thành công vật chất. Mỗi ngày trôi qua là một “mớ hỗn độn”, phải xoay sở qua lại giữa hàng chục công việc, chỉ vì mong muốn có được nhiều hơn nữa/ được đảm bảo an toàn về tài chính/ chứng tỏ bản thân với người khác.

Dù được nhiều người công nhận, nhưng sâu thẳm bên trong, tôi cảm nhận một khoảng trống ngày càng lớn đang gặm nhấm tâm hồn mình. Cứ như thể tôi đang đuổi theo

1.2. VẬT CHẤT KHÔNG PHẢI LÀ TẤT CẢ

một ảo ảnh, luôn nằm ngoài tầm với. Càng có nhiều, tôi càng cảm thấy trống rỗng – cho đến một ngày, tôi tự hỏi bản thân:

“Chẳng lẽ cả đời mình chỉ có thể thôi sao?”

Và chẳng mất nhiều thời gian để tôi cuối cùng nhận ra rằng, cuộc sống này phải có điều gì đáng sống hơn một chuỗi những ngày tích lũy vô tận này.

Với ý chí mạnh mẽ nhất có thể có được, tôi đi đến quyết định khó khăn là dừng lại tất cả. Tuy sau đó phải đối mặt với những vấn đề tài chính (một phần cũng do thói “vung tay quá trán” trong quá khứ), tôi ý thức được rằng đây là cơ hội để mình phát triển và học hỏi.

Hành trình cuộc sống của tôi kể từ thời khắc đó quả vô cùng gian nan, nhưng chính nhờ đó, tôi đã có thể khám phá lại đam mê cá nhân, vun đắp các mối quan hệ và “chạm tới” cảm giác bình yên mà trước đây rất khó để có được.



**Kho tàng của
anh ở đâu, thì
lòng trí anh
ở đó.**

Matthew 6:21

1.3. TÂM LINH LÀ BẢN TÍNH CỦA CON NGƯỜI

Thần khí mới làm cho sống, chứ xác thịt nào có ích chi.

John 6:63

Theo từ điển Merriam-Webster, “[spiritual](#)” có nghĩa là “thuộc về, liên quan đến, bao gồm hoặc ảnh hưởng đến spirit”.

Về phần [spirit](#), nó được định nghĩa là “cái cốt lõi mang lại sự sống cho các loài sinh vật”.

Hẳn mỗi người sẽ có quan niệm khác nhau về thực thể gọi là “linh hồn/ tinh thần” (spirit).

Từ lâu, các nhà khoa học và học giả đã [không ngừng tranh luận về bản chất thực sự](#) của nó – liệu nó có thực sự tồn tại, hay chỉ là một sản phẩm của ý thức con người.

Về phần mình, tôi tin rằng việc khẳng định cái gì đó là “có thật” hay không là một quyết định rất chủ quan và mang đậm dấu ấn của ý chí cá nhân.

Dĩ nhiên là nó xảy ra trong đầu con, Harry, nhưng mắc gì điều đó lại có nghĩa là nó không có thật?

J. K. Rowling



(Nguồn: Harry Potter & Bảo Bối Tử Thần - Phần 2)

Ngay cả trong số những người tự nhận mình là vô thần/ bất khả tri, nhận thức về linh hồn không phải là không hiện hữu. Nghiên cứu do [Pew Research Center](#) và [New Scientist](#) thực

1.3. TÂM LINH LÀ BẢN TÍNH CỦA CON NGƯỜI

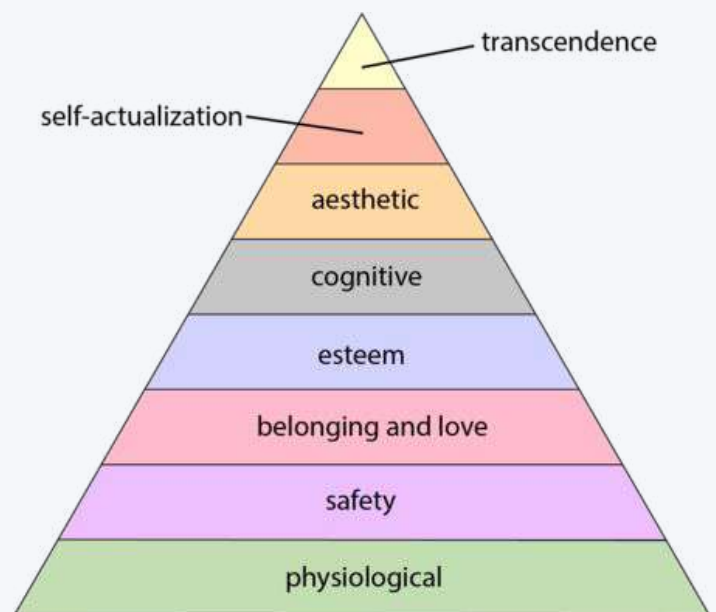
hiện đã chỉ ra rằng, hầu hết người được khảo sát đều ít nhiều có niềm tin vào sự tồn tại của linh hồn, ngay cả khi họ không liên kết với bất kỳ nhóm tôn giáo/giáo phái cụ thể nào.

Mặc dầu bản chất của tinh thần/linh hồn vẫn còn là vấn đề gây tranh cãi trong khoa học lẫn triết học, bạn có thể thấy rằng, đó là một niềm tin phổ quát trong xã hội. Và nếu phân tích dựa trên cơ sở định nghĩa của Merriam-Webster, thì hẳn bạn sẽ phải thừa nhận rằng: tinh thần/linh hồn là phần không thể thiếu – là yếu tố tạo nên tính “người” của nhân loại.

Chính những chiều kích phong phú và phức tạp của tinh thần – từ ý thức, cảm xúc, năng lực sáng tạo cho đến khả năng yêu thương và lòng trắc ẩn – là điều khiến chúng ta khác biệt với các sinh vật và loài vô tri khác.

Để sống là con người đích thực, chúng ta phải nhắc nhở bản thân không bao giờ được lơ là khía cạnh tinh thần/ tâm linh.

Thú vật nhìn chung chỉ thuận theo bản năng sinh tồn và cố gắng đáp ứng những nhu cầu cơ bản (ăn, ngủ, tình dục, v.v...). Loài người thì không như vậy; trên thực tế, các nhà tâm lý học nhân văn như Abraham Maslow đã chỉ ra sự tồn tại của những nhu cầu cốt lõi khác, mang đậm tính tâm linh của con người.



(Nguồn: Wikipedia)

1.3. TÂM LINH LÀ BẢN TÍNH CỦA CON NGƯỜI

Sự xuất hiện của các học thuyết như thuyết tiến hóa của Darwin hay lý thuyết động lực hành vi của Freud đã dẫn tới sự phổ biến ngày càng gia tăng của một thế giới quan thuần túy vật chất (tôi không chắc đó có phải là kết quả mà Darwin, Freud, v.v... mong muốn hay không, nhưng thực tế đã xảy ra như vậy):

- Rằng con người chỉ là “động vật tiến hóa, có khả năng nhận thức phức tạp”
- Rằng những thứ như linh hồn/ tâm trí là không có thật, và
- Rằng tìm kiếm khoái lạc chính là động lực cơ bản tác động đến hành vi của con người.

Khi áp dụng lối tư duy như vậy, chúng ta (vô tình hay chủ ý) đã ủng hộ quan điểm cho rằng, loài người không có gì là cao quý hơn so với giới động vật.

Tuy nhiên, ngay cả khi bạn suy nghĩ như vậy, tôi cá là bạn sẽ

không thích thú chút nào nếu tôi hét vào mặt bạn bằng những cụm từ như “Ồ súc vật!”, “Ồ quái vật!”, “Ồ chó!”, v.v...

Vậy thì, tại sao lại như vậy?

Về phần mình, tôi dám nói đó là dấu hiệu cho thấy tất cả chúng ta đều đồng ý rằng, **được sinh ra làm người là một ân phước, một điều tốt đẹp trời vượt hơn hẳn các loài sinh vật khác.**

Nói cách khác, chúng ta được kêu gọi vượt lên những chuẩn mực thông thường của tự nhiên và ngừng sống như loài vật. Chúng ta nên cố gắng tìm hiểu và chăm sóc các khía cạnh như tâm linh – vốn không thực sự tồn tại nơi các giống loài khác.

Chúng ta không phải là con người có trải nghiệm tâm linh. Chúng ta là những sinh vật tâm linh mang trải nghiệm của con người.

Pierre Teilhard de Chardin

1.3. TÂM LINH LÀ BẢN TÍNH CỦA CON NGƯỜI

Như đã đề cập phía trên, tâm linh không loại trừ bất kỳ ai. Bạn không cần phải là một vị thánh/ tiến sĩ thần học/ sư thầy/ cha xứ/ học giả, v.v... để nghĩ về nó. **Bất kỳ ai cũng có thể – và nên – đón nhận khía cạnh tâm linh của mình!**



**Giống như nến
không thể cháy
mà không có
lửa, con người
không thể sống
mà thiếu đi đời
sống tâm linh.**

Thích Ca

1.4. SỨC HẤP DẪN CỦA TÂM LINH

Nhận thức về những điều bí ẩn là trải nghiệm tuyệt đẹp nhất mà chúng ta có thể có được. Chính nó là cội nguồn của nghệ thuật và khoa học thực sự.

Albert Einstein

Tâm linh là chủ đề đã thu hút biết bao bộ não và con tim trong hàng thiên niên kỷ. Mặc dù xã hội đương đại thường đánh đồng thành công với thành tích vật chất bên ngoài, thì lịch sử lại đầy rẫy những cá nhân đã khám phá ý nghĩa cuộc sống từ những điều tưởng như tầm thường nhất. Từ tấm gương Mẹ Teresa quên mình phục vụ cho đến Nelson Mandela không ngừng nghỉ theo đuổi công lý, câu chuyện cuộc sống của họ là minh chứng rõ ràng rằng: hành trình theo đuổi mục đích cần phải gắn liền chặt chẽ với việc khám phá các chiều kích sâu sắc trong tinh thần con người.

Nhìn lại quá khứ, chúng ta sẽ thấy được rất nhiều bằng chứng về tầm quan trọng của tâm linh trong mọi lĩnh vực nghiên cứu:

- [Định nghĩa của Aristotle về linh hồn thực vật, động vật và lý trí](#) ám chỉ đến năng lực độc đáo của con người trong việc sống một cuộc sống vượt lên sinh tồn đơn thuần.
- Khái niệm [tự hiện thực hóa](#) của Maslow nhấn mạnh khát vọng của con người về điều gì đó vượt ra ngoài những nhu cầu cơ bản.
- [Tâm lý học siêu cá nhân](#), dựa trên cơ sở trải nghiệm huyền bí & triết lý Đông phương, khuyến khích phân tích các chiều kích tâm linh của ý thức.
- Ngay cả những tên tuổi như Niels Bohr đã thừa nhận hạn chế của khoa học, rằng có những vấn đề đòi hỏi ta phải áp dụng góc nhìn tâm linh hoặc triết học.

1.4. SỨC HẤP DẪN CỦA TÂM LINH

Sứ mệnh của vật lý không phải là tìm hiểu TỰ NHIÊN LÀ GÌ, nhưng là NHỮNG GÌ CHÚNG TA CÓ THỂ NÓI VỀ GIỚI TỰ NHIÊN.

Niels Bohr



Một mặt khoa học có thể giải thích thế giới vật chất với độ chính xác đáng kinh ngạc, mặt khác nó vẫn không đủ khả năng lý giải đầy đủ bản chất của ý thức/ chiều sâu trong trải nghiệm con người. Như Đức Đạt Lai Lạt Ma đã nhận định:

Mặc dù các sinh vật có tri giác, bao gồm cả con người, đã trải nghiệm về ý thức trong nhiều thế kỷ, chúng ta vẫn chưa biết ý thức thực sự là gì: bản chất đầy đủ cũng như chức năng/ hoạt động của nó là như thế nào.

Trong thế giới vật chất ngày nay, nhiều người có thể lập luận rằng, khoa học và tâm linh về cơ bản là không tương thích với nhau.

Tuy nhiên, chúng ta cần phải lưu ý về sự khác biệt căn bản giữa những gì khoa học CHƯA TÌM THẤY và những gì khoa học đã chứng minh chắc chắn là KHÔNG TỒN TẠI.

Gần đây, sự phát triển của vật lý lượng tử đã hé lộ những phát kiến mới mẻ, thách thức các giả định cổ điển về thực tại. Các khái niệm như vướng mắc lượng tử (entanglement) và nguyên lý chồng chập (superposition) đã cho thấy những điểm thống nhất lạ lùng với một số học thuyết tâm linh. Trong khi khoa học vẫn đang tìm cách giải thích

1.4. SỨC HẤP DẪN CỦA TÂM LINH

những hiện tượng này, thì tâm linh mang đến cho chúng ta một khuôn khổ để thấu hiểu những nguyên nhân/ động lực sâu xa đằng sau đó.

Như bạn có thể thấy, sự cân bằng hài hòa giữa tiến bộ khoa học và nội tâm là rất cần thiết cho sự phát triển của nhân loại. Bằng cách thúc đẩy đối thoại giữa tôn giáo và khoa học, chúng ta mới có thể tạo ra nền tảng để thấu hiểu cả những phạm trù hữu hình lẫn vô hình của thế giới – cũng như truyền cảm hứng cho một tương lai nơi con người sống với tình yêu thương, công bằng và bền vững hơn.



Khoa học không chỉ tương thích với tâm linh; chính nó là một trong những trải nghiệm tâm linh sâu sắc nhất.

Carl Sagan

1.5. SỰ KẾT NỐI CỦA TÂM LINH & VẬT CHẤT

Bạn suy nghĩ thế nào thì bạn sẽ trở thành như vậy.

Thích Ca

Lợi ích của đời sống tâm linh đã được chứng minh bởi vô số nghiên cứu khoa học:

- [Nghiên cứu công bố trên Psychology Today](#) đã chỉ ra rằng, những cá nhân có khuynh hướng tâm linh thường thể hiện những phẩm chất như duyên dáng, lạc quan, lòng trắc ẩn và tự hoàn thiện.
- [Một nghiên cứu công bố trên NCBI](#) đã cho thấy mối liên hệ giữa các hoạt động tâm linh với sức khỏe & khả năng phục hồi (resilience).
- Các nghiên cứu khác cũng chỉ ra rằng, đời sống tâm linh có thể [góp phần giảm bớt căng thẳng](#), giúp [ứng phó với những vấn đề](#) của cuộc sống hàng ngày.

nhằm minh họa hai điểm chính:

- Việc theo đuổi mục đích tâm linh trước hết là vì **lợi ích của chính bạn** – không phải của người khác (mặc dù chắc chắn có tác động đến người xung quanh).
- Thế giới tâm linh tuy vô hình, nhưng nó thực tế có thể rất mạnh mẽ và ảnh hưởng không nhỏ đến thế giới vật chất này.

Chúng ta hãy thử suy ngẫm về bản chất của các giấc mơ mà xem. Trong khi ngủ, cơ thể vật lý thì nghỉ ngơi, nhưng ý thức của chúng ta vẫn hoạt động bằng cách “lang thang” ở những cõi xa lạ nào đó. Giấc mơ, dù là hạnh phúc hay đáng sợ, đều có khả năng tác động sâu sắc đến trạng thái cảm xúc và tâm lý của ta khi thức dậy. Lấy

Tôi đề cập đến các ví dụ trên

1.5. SỰ KẾT NỐI CỦA TÂM LINH & VẬT CHẤT

ví dụ, khi bị ác mộng, cơ thể sẽ có những biểu hiện như run rẩy/la hét...; ngược lại, những giấc mơ đẹp sẽ khiến bạn cảm thấy sáng khoái và phấn chấn, cả lúc chiêm bao lẫn khi tỉnh giấc.

Nói cách khác, tuy thân xác thể lý đã nghỉ ngơi, bản thể tinh thần vẫn hoạt động theo những cách rất phi thường – tới mức có thể dẫn tới những dấu hiệu hữu hình trong thế giới vật chất.



Về cơ bản, việc quan sát các quy luật của giấc ngủ mang lại một cái nhìn thoáng qua về sự tồn tại của ý thức hoạt động độc lập với cơ thể vật lý. Sự tách biệt này, tuy chỉ là tạm thời, cho

thấy bản chất tinh thần là một thực thể riêng biệt, [có thể tác động sâu sắc đến thể chất](#).

Có một quan niệm phổ biến rằng, tinh thần khỏe mạnh thì ngự trị trong một cơ thể khỏe mạnh; ngược lại, tinh thần bất ổn thường biểu hiện ra ngoài dưới hình thức bệnh tật/ khiếm khuyết thể lý (Tâm sinh Tướng).

Khi chúng ta trải qua những cảm xúc tích cực, cơ thể sẽ trở nên tràn đầy sức sống và phục hồi mạnh mẽ. Ngược lại, tình trạng căng thẳng mãn tính và suy nghĩ tiêu cực là tác nhân tác động không nhỏ đến sự phát triển của bệnh tật.

Nghiên cứu khoa học đã ghi nhận nhiều trường hợp bị mắc bệnh mãn tính (vd: ung thư), nhưng đã thuyên giảm đáng kể sau khi có những trải nghiệm tâm linh sâu sắc (nguồn tham khảo: [\[1\]](#), [\[2\]](#), [\[3\]](#)). Điều này cho thấy mối tương quan mật thiết giữa trạng thái tâm trí và khả

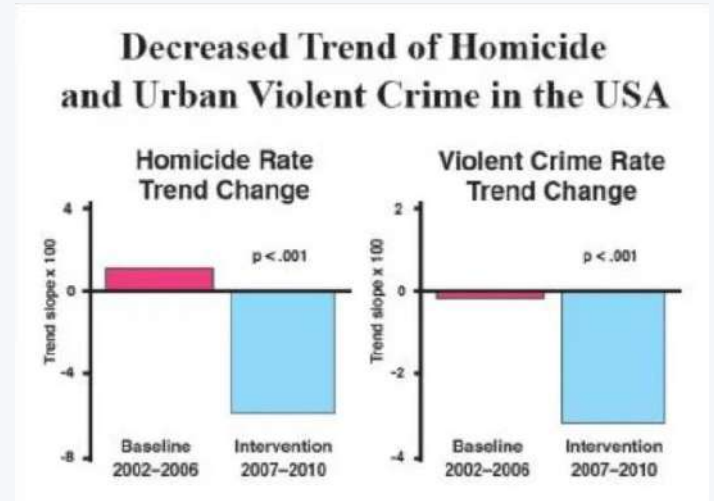
1.5. SỰ KẾT NỐI CỦA TÂM LINH & VẬT CHẤT

năng tự chữa lành của cơ thể – rằng tinh thần không chỉ là một khái niệm “siêu hình”, nhưng là một “thể lực” có tiềm năng ảnh hưởng mạnh mẽ đến vật chất.

Con người, với khả năng suy nghĩ phức tạp và nội quan sâu sắc, sở hữu năng lực độc đáo giúp ta định hình trạng thái tinh thần một cách có ý thức – và từ đó, tác động ngược lại đến thực tại vật lý. Điều này khiến chúng ta khác biệt với các loài sinh vật khác, vốn bị thúc đẩy bởi bản năng và không đạt được mức độ phát triển tương đương về mặt nhận thức và tinh thần.

Ảnh hưởng qua lại giữa tinh thần và vật chất không chỉ dừng lại ở cá nhân. Khi một số lượng lớn người tập trung ý chí vào sự phát triển tinh thần, ý thức tập thể này có thể chuyển hóa thành kết quả hữu hình trong thế giới vật chất. Ví dụ, [nghiên cứu đã chỉ ra](#) mối liên hệ giữa

các hoạt động chánh niệm theo nhóm với sự suy giảm tỷ lệ tội phạm tại Hoa Kỳ đầu thế kỷ XXI.



(Nguồn: EurekaAlert!)

Lịch sử đã chỉ ra, khi nhân loại đồng lòng hướng ý thức của họ tới hòa bình, hòa hợp và lòng trắc ẩn, nó sẽ tạo ra hiệu ứng lan tỏa mạnh mẽ – ảnh hưởng đến các sự kiện trên toàn cầu.



1.6. TÂM LINH KHIẾN TA MỞ RỘNG TẦM NHÌN

Tôi tin rằng Mặt trời mọc không chỉ vì tôi nhìn thấy nó – nhưng chính nhờ nó mà tôi có thể nhìn thấy mọi thứ khác.

C. S. Lewis

Khi suy ngẫm về mục đích tâm linh, chúng ta không thể không đối mặt với một câu hỏi căn bản: **liệu thực tại có tồn tại độc lập với ý thức không?**

Tuy nhiên người có thể cho rằng thế giới tồn tại hoàn toàn khách quan, song mối quan hệ giữa tâm trí và vật chất thực tế phức tạp hơn vậy nhiều.

Đã có bằng chứng cho thấy khả năng của ý thức trong việc định hình nhận thức về thực tế. Giấc mơ là một ví dụ sống động về tương quan này. Trong giấc ngủ REM, [não bộ “kiến tạo” nên những trải nghiệm phức tạp](#), với đầy đủ nhận thức về giác quan và phản ứng cảm xúc. Tuy hoàn toàn mang tính chủ quan, những điều diễn ra trong giấc mơ vẫn có thể ảnh hưởng sâu

sắc đến trạng thái khi thức dậy.

Như bạn thấy đây, ngay cả khi không có kích thích bên ngoài, tâm trí vẫn có khả năng “xây dựng” và trải nghiệm thực tế theo cách riêng của nó.



Gần đây, các chuyên gia tâm lý thần kinh miễn dịch học đã đạt được những phát hiện về tác động của trạng thái tinh thần và tâm linh đối với sức khỏe thể chất. [Theo một nghiên cứu đã chỉ ra](#), các hoạt động như thiền định và cầu nguyện có thể tác

1.6. TÂM LINH KHIẾN TA MỞ RỘNG TÂM NHÌN

động tích cực đến hệ miễn dịch, qua đó làm giảm căng thẳng và thậm chí cả cơn đau mãn tính.

Một ví dụ khác về vai trò của ý thức trong việc định hình thực tế là sự tồn tại của **trực giác** (intuition). Một mặt các nhà khoa học vẫn còn nghiên cứu về nó; mặt khác, đã có vô số trường hợp **quyết định hành động theo trực cảm** – để rồi sau đó mọi sự đã diễn ra đúng như linh cảm của bên hữu quan. Đây là minh chứng rất đáng cân nhắc về khả năng của tâm trí trong việc tiếp cận những thông tin vượt ra ngoài vùng ý thức.

Tóm lại, chúng ta có thể thấy từ phân tích trên, rằng ranh giới giữa thực tế và ý thức là rất mờ nhạt (chính tôi còn tự hỏi liệu nó có bao giờ tồn tại hay không). Trên thực tế, tôi dám nói rằng, bản chất của thực tại không đơn giản như nhiều người vẫn nghĩ.

Chúng ta tự xem một số sự thật

là hiển nhiên mà không mấy may mắn về nó. Ví dụ, mọi người đều tin Trái đất có hình tròn và màu xanh. Tuy nhiên, thực tế là phần lớn chúng ta chỉ có được kiến thức này từ sách vở, truyền hình và các nguồn thứ cấp khác. **Rất ít người đã từng đích thân xác minh thông tin này thông qua quan sát trực tiếp.** (ước gì ai cũng có thể làm được như vậy :)))

Thế nhưng, chúng ta vẫn quyết định tin tưởng như vậy, **một cách hoàn toàn không do dự.**

Tương tự, cảm thức của chúng ta về gia đình thực tế dựa khá nhiều vào lòng tin và liên hệ tình cảm. **Chúng ta cho rằng những người nuôi dưỡng mình là cha mẹ ruột của ta, mà không cần đến bằng chứng cụ thể.** Niềm tin này bắt nguồn từ tình yêu thương và sự chăm sóc mà ta nhận được; chính nó đã tạo thành nền tảng cho ý thức về bản sắc và sự gắn bó của các thành viên trong gia đình.

1.6. TÂM LINH KHIẾN TA MỞ RỘNG TẦM NHÌN

Những ví dụ trên đây là minh chứng cho một sự thực rằng:

Nhận thức của chúng ta về “thực tế” là một sản phẩm của sự kết hợp giữa trải nghiệm cá nhân, bối cảnh văn hóa và đồng thuận xã hội.

Ranh giới giữa những gì chúng ta coi là “thực” và những gì chỉ là niềm tin thuần túy thực tế rất mờ nhạt. Do đó, thật khó để nói như thế nào là “thật” – tất cả phụ thuộc rất nhiều vào chủ quan của đương sự.



Trải qua hàng chục thế kỷ, hành trình theo đuổi tri thức – để xác định xem điều gì là thật và điều gì là không – đã trở thành nền

tảng của văn minh nhân loại. Gần đây, khoa học đã đạt được những bước tiến đáng kể trong việc lý giải thế giới tự nhiên và các hiện tượng của nó.

Tuy nhiên, thực tế là càng đi sâu vào những bí ẩn của vũ trụ bao nhiêu, con người càng tìm thấy nhiều câu hỏi mới bấy nhiêu.

Có rất nhiều hiện tượng thách thức các lý thuyết khoa học. Ví dụ, hiệu ứng giả dược (Placebo) – xảy ra khi một bệnh nhân ghi nhận sự hồi phục đáng kể sau khi trải qua một phương pháp điều trị giả mạo – đặt ra vấn đề về sự tồn tại của mối liên hệ giữa tâm trí và cơ thể.

Ngoài ra, những trải nghiệm cận tử là một dấu hiệu khác cho thấy, ý thức con người hoàn toàn có thể vượt ra ngoài những phạm trù vật lý thông thường.

Ý thức về hạn chế của khoa học đã khiến nhiều học giả chuyển

1.6. TÂM LINH KHIẾN TA MỞ RỘNG TẦM NHÌN

hướng sang nghiên cứu tâm linh. Một số nhà khoa học như Max Planck, Werner Heisenberg và Albert Einstein được biết đến với những công trình về triết học, đề cập đến mối liên hệ giữa khoa học và tâm linh. Nhiều người trong số họ đã thừa nhận rằng, vũ trụ vận hành theo những nguyên lý vượt lên sự hiểu biết của con người.

Giống như [thế giới quan của một con kiến hoàn toàn bị giới hạn bởi môi trường xung quanh](#), nhận thức của con người cũng bị giới hạn bởi các giác quan và khả năng nhận thức hạn hẹp của mình.

Chúng ta chỉ là một hạt bụi nhỏ trong vũ trụ bao la.

Chỉ khi mở rộng ý thức thông qua các hoạt động tâm linh, chúng ta mới có thể “bứt phá” ra khỏi những giới hạn vật lý, đạt tới một góc nhìn rộng hơn về cuộc sống và sự tồn tại.

Tri thức thực sự là ý thức được sự vô minh của bản thân.

Khổng Tử

Hành trình tâm linh là một trải nghiệm đầy tính cá nhân, không có đúng sai rõ ràng. Vũ trụ thì bao la mà đời người thì quá ngắn ngủi; làm sao ta có thể hiểu hết được toàn bộ kế hoạch vĩ đại đằng sau sự tồn tại? Nếu quá ám ảnh với những niềm tin và học thuyết cứng nhắc, chúng ta sẽ chỉ cản trở sự phát triển của đời sống tâm linh và giới hạn bản thân với những cái nhìn hạn hẹp.

Thay vì tìm kiếm chân lý tuyệt đối, suy ngẫm về mục đích tâm linh mời gọi ta khám phá những điều bí ẩn của cuộc sống với một tâm trí và con tim rộng mở.

Tóm lại, lựa chọn theo đuổi tâm linh hay không là quyền quyết định cá nhân của bạn. Không

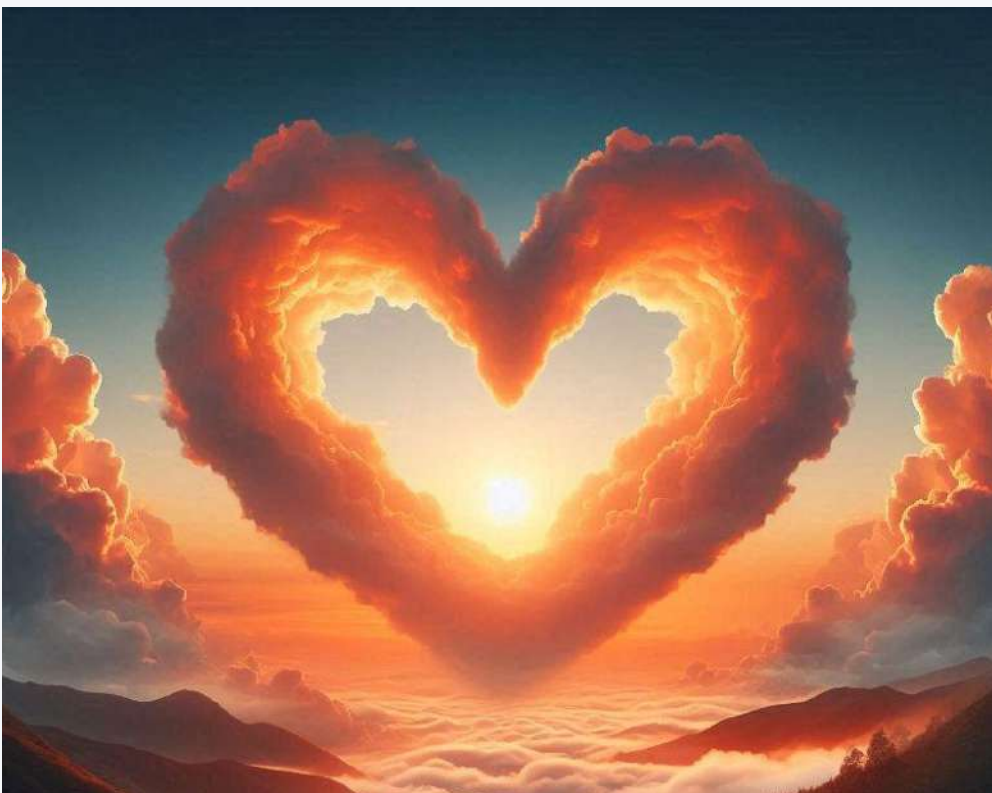
1.6. TÂM LINH KHIẾN TA MỞ RỘNG TẦM NHÌN

nên có áp lực nào từ bên ngoài ép bạn phải tin tưởng hay tuân theo tín lý nào cả. Niềm tin của bạn là của riêng bạn; nó là kết quả từ những trải nghiệm và trực giác độc đáo của bạn.

Tâm linh không phải là một bài tập trí tuệ, vì những câu trả lời trí tuệ cho những câu hỏi về ý nghĩa của cuộc sống/ cái chết không làm thỏa mãn bất kỳ ai cả. Trí tuệ có thể đưa ra định hướng, nhưng câu trả lời duy nhất có thể thỏa mãn bạn chính là trải nghiệm thực tế.

Rajinder Singh

Nếu bạn quyết định lắng nghe trí tuệ bên trong và tin tưởng vào con đường của mình, bạn sẽ có đủ khả năng sống một cuộc sống phù hợp với các giá trị và khát vọng sâu sắc nhất.



Nếu có thể kết nối và hòa hợp với tâm hồn, bạn sẽ thấy cuộc sống không chỉ là một chuỗi sự kiện vô nghĩa – luôn có những bài học và thông điệp có thể tìm thấy trong mọi điều.

Rajinder Singh

1.7. CHÌA KHÓA CHO CUỘC SỐNG TRỌN VẸN

Càng theo đuổi thành công vật chất và bỏ qua sự thỏa mãn đến từ bên trong, các giá trị đạo đức sẽ càng nhanh chóng phai nhạt khỏi cộng đồng. Khi đó, tất cả chúng ta sẽ trải qua bất hạnh. Khi không có chỗ cho công lý và sự trung thực trong trái tim, những người yếu đuối sẽ là những người đầu tiên phải chịu đau khổ. Và sự oán giận phát sinh từ sự bất công này cuối cùng sẽ ảnh hưởng xấu đến toàn thể nhân loại.

Đức Đạt Lai Lạt Ma

Việc không ngừng theo đuổi sự giàu có đã được ghi nhận [có mối liên hệ với sự gia tăng của các cảm xúc tiêu cực](#) như tham lam, đố kỵ và bất mãn. Những cảm xúc này, nếu không được kiểm soát, sẽ làm “xói mòn” đạo đức cá nhân, dẫn đến các hành vi phi đạo đức và đánh mất sự viên mãn trong cuộc sống.

Ngược lại, suy ngẫm về tâm linh mang đến cơ hội để cân bằng lại khuynh hướng vật chất nêu trên. Khi kết nối với điều gì đó lớn lao hơn bản thân, con người đồng thời phát triển ý thức mạnh mẽ hơn về mục đích, lòng trắc ẩn và biết ơn.

Nghiên cứu đã chỉ ra mối tương quan giữa các hoạt động tôn giáo/ tâm linh với sự phát triển của lòng vị tha, đồng cảm và tinh thần cộng đồng. Ví dụ, theo một bài báo trên Journal of Personality and Social Psychology, những cá nhân có niềm tin tôn giáo mạnh mẽ nhìn chung có [xu hướng tình nguyện dành thời gian và quyên góp cho các tổ chức từ thiện hơn](#).



1.7. CHÌA KHÓA CHO CUỘC SỐNG TRỌN VẸN

Một khía cạnh cơ bản của tâm linh là **thừa nhận tính vô thường của cuộc sống**. Khi đối mặt với thực tế khắc nghiệt về sự hữu hạn của kiếp sống, chúng ta không thể không đánh giá lại việc bản thân đang sống như thế nào.

Hãy thử hình dung bạn được thông báo chỉ còn 24 giờ để sống. Khi đó, bạn có tiếp tục ưu tiên công việc hơn gia đình không? Bạn có dành thời gian cho các hoạt động vô nghĩa (nhậu nhẹt, thức khuya chơi game, buôn chuyện, v.v...) cũng như các mục tiêu phù phiếm khác hay không?

Tôi tin chắc rằng đối với phần lớn mọi người, câu trả lời sẽ là “Không”.

Thí nghiệm trên đây là để minh họa về tầm quan trọng của việc sống có mục đích. Bằng cách suy ngẫm về cái chết của mình, chúng ta sẽ được trang bị tốt hơn

để nhận ra, điều gì mới mang lại cho ta niềm vui và sự viên mãn thực sự.

Khi về già, thế giới quan của con người nhìn chung sẽ có những thay đổi đáng kể. Trên cơ sở những trải nghiệm quá khứ - cũng như nhận ra những hạn chế & sai lầm của bản thân, chúng ta đồng thời có được ý thức sâu sắc hơn về sự quý giá của cuộc sống này.

Nếu để ý, bạn sẽ thấy trong phạm vi gia đình, các bậc ông bà thường thể hiện sự đồng cảm, lòng trắc ẩn và vị tha đặc biệt đối với con cháu (điều mà các cha mẹ trẻ ít khi có được).

Tôi cho rằng điều đó một phần bắt nguồn từ quãng đời trước đó của họ - sau khi đã chứng kiến tác động của những điều mình làm đến những người xung quanh. Chính những bài học đó khiến họ có thể tiếp cận cuộc sống với thái độ khiêm cung và khoan dung hơn hẳn.

1.7. CHÌA KHÓA CHO CUỘC SỐNG TRỌN VẸN

Trong hành trình tâm linh, bạn sẽ học được cách quên đi nỗi sợ hãi và yêu thương người khác.

Marianne Williamson

Bằng cách thừa nhận sự bao la của vũ trụ và vị trí nhỏ bé của mình trong đó, chúng ta mới có thể buông bỏ cái tôi và chấp nhận một cái nhìn cởi mở hơn. Chính sự khiêm tốn này sẽ cho phép ta đánh giá cao những đóng góp của người khác, cũng như ý thức được việc bản thân luôn cần đến cộng đồng.



Bạn không thể kết nối dữ kiện khi nhìn về phía trước, bạn chỉ có thể làm điều đó nếu nhìn lại phía sau. Do đó, hãy tin rằng mọi thứ, bằng cách nào đó, sẽ kết nối lại với nhau trong tương lai.

Steve Jobs

CÁC NẴO ĐƯỜNG TÂM LINH



Tất cả chúng ta đều có một mục đích tâm linh, một sứ mệnh bản thân đang theo đuổi mà không ý thức đầy đủ về nó. Một khi nhận thức được rõ ràng mục tiêu này, cuộc sống của bạn sẽ bước sang trang mới.

James Redfield

2.1. CÂU CHUYỆN ĐỜI TÔI



Không giống như nhiều người có khuynh hướng bám sinh về tâm linh, ngày trước tôi đã không suy nghĩ quá nhiều về chủ đề này. Lớn lên trong một khu xóm thuần Công giáo – ít tiếp xúc với những người thuộc các tín ngưỡng khác, hiểu biết của tôi về tâm linh khi ấy khá hạn hẹp, cứng nhắc và mang nặng tính “giáo điều”.

Tuy những người trong “làng” tôi thường xuyên tham dự Thánh lễ nhà thờ, hầu hết (tôi cho rằng như vậy) dường như không có nhận thức gì sâu xa lắm về những thứ nằm ngoài

thế giới hữu hạn. Xu hướng quá chú trọng thành công vật chất & kỳ vọng xã hội – cộng thêm việc có quá ít các cuộc đối thoại về ý nghĩa cuộc sống – dẫn tới việc mọi người có xu hướng quan tâm đến thành tích bên ngoài hơn là sự phát triển nội tâm.

Các giá trị thế tục như tiền bạc, danh vọng và thành công thường được sử dụng để đánh giá giá trị cá nhân; lối tư duy này đã “ngấm” vào trong vô thức và theo tôi đến tận tuổi trưởng thành. Chính vì nó mà tôi đã đưa ra những quyết định (vd: chọn trường đại học, công

2.1. CÂU CHUYỆN ĐỜI TÔI

việc...) dựa trên triển vọng tài chính/ được công nhận hơn là để hoàn thiện bản thân.

Phải đến khi trải qua một số biến cố quan trọng, tôi mới bắt đầu đặt câu hỏi về các mối ưu tiên và bước đầu đi tìm một mục đích sống sâu sắc hơn.

- **Tiếp xúc với góc nhìn mới**

Những bộ phim như “Cuộc đời của Pi” hay “[Silence](#)” (Thinh lặng) đã “gieo” vào tâm trí tôi ý tưởng sơ bộ về sự tồn tại của nhiều con đường tâm linh. Sau khi xem, tôi bắt đầu có những trăn trở về tính “độc quyền” của niềm tin tôn giáo của mình, để từ đó có động lực tìm hiểu về sự phong phú đằng sau các truyền thống đức tin khác.



- **Đạo đức trong công việc**

Việc từng trải qua những môi trường làm việc coi trọng lợi nhuận hơn đạo đức đã buộc tôi phải suy ngẫm về hậu quả của chủ nghĩa duy vật chất. Chẳng hạn, tôi nhớ từng làm việc cho một doanh nghiệp du lịch y tế chuyên quảng bá phương pháp điều trị tế bào gốc (stem cell). Ban đầu, tôi cảm thấy bị “cuốn hút” bởi viễn cảnh trải nghiệm những tiến bộ y tế tiên tiến và tiềm năng giúp đỡ người khác. Thế nhưng không lâu sau đó, tôi đã nhận ra mọi sự không hề đơn giản như vậy.

Sau này tôi phát hiện ra – vào thời điểm đó, cộng đồng khoa học vẫn đang tranh luận về hiệu quả và tính an toàn của các phương pháp trị liệu bằng tế bào gốc. Thế nhưng, công ty tôi lại không ngừng quảng bá về liệu pháp này như một phương thuốc “kỳ diệu” cho nhiều mục đích, từ điều trị các bệnh thoái hóa cho đến làm đẹp/ thẩm mỹ.

2.1. CÂU CHUYỆN ĐỜI TÔI

Mọi cuộc thảo luận đều tập trung vào tiềm năng của tế bào gốc – rất ít khi họ đề cập đến việc đây chỉ là một kỹ thuật mang tính thử nghiệm, cũng như các bằng chứng cho thấy tính hiệu quả của nó.

Tôi đã tận mắt chứng kiến hậu quả đáng sợ của áp lực ưu tiên doanh số hơn so với đạo đức:

- Bị thúc ép bởi việc đạt chỉ tiêu doanh số, các nhân viên sales/ marketing thường xuyên đưa ra những tuyên bố thiếu cơ sở, ép khách hàng ra quyết định nhanh nhất có thể.
- Bệnh nhân trở nên “ngộ nhận” và có những kỳ vọng sai lầm về lợi ích của phương pháp điều trị.
- Khách hàng bị hấp dẫn bởi lời hứa về “tuổi trẻ vĩnh hằng” – họ trở nên ám ảnh với những điều hoàn toàn phù phiếm.
- Ngay cả những bên liên

quan/ nhà đầu tư cũng quan tâm đến lợi nhuận tài chính của công ty hơn là rủi ro đạo đức đằng sau đó.

Một sự việc xảy ra vào thời điểm đó vẫn ám ảnh tôi cho đến tận bây giờ. Một bệnh nhân nữ được chẩn đoán mắc Lupus đã quyết định trả một món tiền lớn để tiêm tế bào gốc tại một bệnh viện tại Thái Lan. Thay vì khỏe hơn, tình trạng của bà lại trở nên tồi tệ hơn sau vài tháng điều trị.

Chứng kiến tác động tiêu cực của các hoạt động thiếu suy nghĩ trên đây đã khiến tôi đặt câu hỏi về ý nghĩa thực sự của thành công, cũng như nhận thức về tầm quan trọng của đạo đức và sự phù phiếm đằng sau của cải vật chất.

Dần dà, nó đã khơi dậy trong tôi mong muốn theo đuổi một sự nghiệp có ý nghĩa và mục đích hơn.

2.1. CÂU CHUYỆN ĐỜI TÔI

- **Ảnh hưởng từ người cố vấn tâm linh**

Vì lý do nào đó (có thể là duyên khởi chẳng?), tôi đã có cơ hội làm việc dưới sự hướng dẫn của một quản lý (đồng thời cũng là một Phật tử sùng đạo) – cũng như trò chuyện với anh về các chủ đề tâm linh. Sau một thời gian, những rào cản cảm xúc đã kìm hãm tôi dần tan biến – để rồi tôi dần dần chấp nhận một thế giới quan cởi mở và rộng lượng hơn.

Qua những trải nghiệm này, tôi bắt đầu nhận ra tầm quan trọng của đạo đức, lòng trắc ẩn và bình an nội tâm. Hành trình hướng đến mục đích tâm linh của tôi vẫn chưa kết thúc, song chắc chắn nó đã (và đang) làm cho cuộc sống của tôi phong phú và ý nghĩa hơn hẳn.



Thức tỉnh không phải là thay đổi, nhưng là buông bỏ những gì không thực sự thuộc về bạn.

Deepak Chopra

2.2. CON ĐƯỜNG HƯỚNG TỚI TÂM LINH

Như đã thảo luận ở phía trên, khám phá mục đích tâm linh là một hành trình cá nhân sâu sắc, không đòi hỏi bạn phải tuân theo một tôn giáo hoặc thực hành cụ thể nào. Về bản chất, trọng tâm của nó là **kết nối với một thứ gì đó lớn hơn bản thân** – một tổng thể vĩ đại hơn.

Sự kết nối này có thể biểu hiện theo vô số cách thức khác nhau, ngay cả trong những phương diện thể tục nhất.

Thực hành truyền thống

- **Tôn giáo:** Các tôn giáo có tổ chức mang đến một khuôn khổ cho sự phát triển tâm linh thông qua các nghi lễ, giáo lý và cộng đồng – cùng các hoạt động như cầu nguyện, thiền định, ăn chay và phục vụ.
- **Triết học:** Nghiên cứu triết học về bản chất là một hoạt động tâm linh sâu sắc. Các trường phái như [Khắc kỷ](#), Khổng giáo... đề cập

đến các khuôn khổ đạo đức và luân lý, giúp mỗi người thấu hiểu thế giới và vị trí của họ trong đó.

Tình thức

- **Thiền chánh niệm:** Nuôi dưỡng nhận thức về hiện tại và bình yên nội tâm, góp phần làm sâu sắc thêm kết nối tâm linh.
- **Kết nối với thiên nhiên:** Việc dành thời gian hòa mình vào thiên nhiên đã được chứng minh góp phần không nhỏ vào việc nuôi dưỡng lòng biết ơn cũng như sự kết nối của vạn vật trong thế giới này.
- **Sáng tạo:** Nghệ thuật, âm nhạc, văn học và các hoạt động sáng tạo khác là những kênh rất tốt cho mục tiêu nuôi dưỡng đời sống tâm linh và tự khám phá bản thân.
- **Phục vụ cộng đồng:** Nuôi dưỡng ý thức về mục đích và sự kết nối với tập thể.

2.2. CON ĐƯỜNG HƯỚNG TỚI TÂM LINH

Hoạt động thể tục

Các công việc như giảng dạy, huấn luyện (coaching), cố vấn (mentoring) và tình nguyện nhìn bề ngoài có vẻ thuần thể tục, song thực tế đều hướng ta tới ý thức sâu sắc hơn về mục đích và kết nối với người khác. Thông qua đó, mỗi người sẽ có cơ hội lan tỏa sự tích cực, đóng góp vào sự phát triển và hạnh phúc tập thể.

Tương tự, những hoạt động như tự vấn, tự phản ánh và thảo luận triết học cũng giúp ta đi đến những hiểu biết sâu sắc về cuộc sống, sự tồn tại và vị trí của cá nhân trên thế giới này.



2.3. MỘT ĐÍCH ĐẾN DUY NHẤT

Kính Thiên Ái Nhân (敬天愛人)

Kazuo Inamori



Tôi muốn nhấn mạnh một trong những niềm tin cốt lõi của mình: **con đường đạt đến sự viên mãn về mặt tinh thần là duy nhất đối với mỗi cá nhân.** Không có cách tiếp cận nào phù hợp với tất cả mọi người – mỗi con đường đều mang đến những hiểu biết và công cụ có giá trị riêng cho mục tiêu phát triển chính mình.

Đối với tôi, mọi con đường tâm linh chân chính cuối cùng đều dẫn đến cùng một đích đến: **kết nối với điều gì đó vĩ đại hơn.** Con đường mà một người quyết định đi không quan trọng bằng

mục đích đằng sau nó – cả nhân loại đều là những người khách “lữ hành” đang trên hành trình khám phá bản thân. Dù là bạn lựa chọn theo một tôn giáo có tổ chức, nghiên cứu triết học hay tìm thấy sự viên mãn trong thiên nhiên/ giúp đỡ mọi người, mục tiêu cuối cùng vẫn là **vun đắp bình an nội tâm, lòng trắc ẩn và ý thức về mục đích.**

Cố vấn tâm linh của tôi từng nhận xét rằng, mọi tôn giáo đều chứa đựng những chân lý nhất định – bằng không, chúng đã không thể tồn tại cho đến bây giờ. Mọi tín ngưỡng đều thấm

2.3. MỘT ĐÍCH ĐẾN DUY NHẤT

nhuần một bản chất cốt lõi của tâm linh – cũng giống như một ngôn ngữ chung được nói bằng nhiều phương ngữ khác nhau.

Có lẽ sẽ không ngoa khi cho rằng, có một “Thần lực”/ ý thức bao trùm vẫn luôn dẫn dắt nhân loại. Trong trường hợp đó, mọi nhà tiên tri/ lãnh đạo tâm linh đều có thể coi là sứ giả của “Thần lực” này, mỗi người đến trần gian với những những hiểu biết và lời dạy độc đáo.

Từ Đức Kitô, tôi học được về bài học về tình yêu thương, lòng trắc ẩn và sự tha thứ.

Mặt khác, việc suy ngẫm về các giáo huấn của Đức Phật cho phép tôi có được nhận thức sâu sắc hơn về đau khổ, chánh niệm và con đường hướng tới giác ngộ/ sự giải thoát.

Bằng cách học hỏi và tiếp thu tri thức từ nhiều truyền thống khác nhau, chúng ta có thể mở rộng tầm nhìn tâm linh và tăng cường mối dây liên hệ với cõi Thiên.



2.4. HÀNH TRANG TRÊN ĐƯỜNG TÂM LINH

Con đường không nằm ở trên trời, nhưng ngay trong tim bạn.

Thích Ca

Nếu bạn đã sẵn sàng đi tìm mục đích tâm linh trong cuộc sống của mình, sau đây là những hành trang không thể thiếu trước khi “ra khơi”.

Trực giác

Trực giác đề cập đến khả năng tiếp cận trí tuệ và kiến thức từ bên trong bản thân, thường vượt ra ngoài phạm vi của suy nghĩ có ý thức. Mặc dù vẫn còn là chủ đề gây tranh cãi trong cộng đồng khoa học, gần đây [ngày càng có nhiều bằng chứng cho sự tồn tại của nó](#).

Nhiều người tin rằng trực giác là kênh để con người kết nối với một sức mạnh cao hơn/ trí tuệ của vũ trụ, mang đến những hiểu biết sâu sắc và định hướng trên con đường tâm linh. Nó thường được mô tả như cầu nối

giữa tâm trí có ý thức và tâm hồn.

Khi liên kết với “bản ngã cao hơn”, chúng ta sẽ có thể trải nghiệm các hiện tượng như đồng nhịp ([synchronicity](#)) – đóng vai trò như bằng chứng xác nhận rằng bản thân đang đi đúng hướng.

Tôi tin vào trực giác và cảm hứng... Có những lúc tôi không BIẾT là mình đúng. Tôi chỉ đơn thuần CẢM THẤY tôi đúng.

Albert Einstein

Mặc dù các bằng chứng khoa học còn hạn chế, tôi dám khẳng định rằng, trải nghiệm cá nhân sẽ là bằng chứng xác thực mạnh mẽ nhất về vai trò của trực giác trên hành trình tâm linh.

2.4. HÀNH TRANG TRÊN ĐƯỜNG TÂM LINH

Nhận thức về bản thân

Nhận thức về bản thân là khi bạn ý thức sâu sắc về tính cách, giá trị, điểm mạnh, điểm yếu, đam mê, mong muốn và kinh nghiệm sống của mình. Nói cách khác, bạn hiểu rõ về động lực và các quy luật chi phối hành vi của bản thân – từ đó thoát khỏi kỳ vọng của xã hội/giới hạn tự áp đặt và điều chỉnh hành động cho phù hợp với bản ngã đích thực.

Ví dụ, giả sử hệ giá trị cốt lõi của bạn bao gồm lòng trắc ẩn, sự bền vững và tinh thần cộng đồng. Thế nhưng, môi trường làm việc hiện tại (nơi cái tôi và tính hiếu thắng bị đề cao quá mức) hoàn toàn không phù hợp với các phẩm chất nêu trên. Nhận thức điều này, bạn quyết định cân nhắc một công việc khác – có thể là liên quan đến công tác xã hội hoặc hoạt động vì môi trường.

Một thành tố quan trọng của tự

nhận thức là tích cực học hỏi. Bạn phải thể hiện khao khát thực sự đối với kiến thức và trải nghiệm mới, cũng như lòng can đảm để sẵn sàng bước ra khỏi vùng an toàn. Chỉ khi sẵn sàng khám phá và thách thức các quan niệm cố hữu, chúng ta mới có thể tìm thấy những khía cạnh ẩn giấu của bản thân và mở rộng tiềm năng của mình.



Trái tim rộng mở

Tâm trí giống như một chiếc dù. Nó hoạt động tốt nhất khi được mở ra.

Đức Đạt Lai Lạt Ma

Sự cởi mở không có nghĩa là thụ

2.4. HÀNH TRANG TRÊN ĐƯỜNG TÂM LINH

động chấp nhận các quan điểm khác; nhưng là tích cực tìm hiểu và học hỏi từ những góc nhìn đó. Giống như hạt giống cần đất để nảy mầm, tinh thần của chúng ta chỉ phát triển khi được nuôi dưỡng bởi sự cởi mở với những “chân trời” mới.

Ví dụ, người thầy tâm linh của tôi, một tín đồ Phật giáo nhiệt thành, luôn tin tưởng mạnh mẽ vào nghiệp chướng và ảnh hưởng của nó đến những trải nghiệm hiện tại. Theo anh, mọi đau khổ, bất hạnh hay mất mát đều là kết quả của những việc ta đã làm trong kiếp trước.

Là một tín đồ Kitô, tôi có thể ít nhiều hoài nghi về một số khía cạnh trong niềm tin của anh (ví dụ: tín lý về chuyển sinh qua nhiều kiếp), song tôi hoàn toàn đồng ý với anh về việc cần tập trung vào các hành động hiện tại – thay vì [sống trong quá khứ](#). Nói cách khác, ta nên tập trung vào những cái “nhân” ở hiện tại – để tác động đến “quả” trong

tương lai – thay vì bị ám ảnh bởi “quả” ở hiện tại, vốn bắt nguồn từ các “nhân” trong quá khứ và do đó không thể thay đổi được.

Nhận thức chung này, xuất phát từ tư duy cởi mở, đã làm phong phú thêm các cuộc đối thoại đôi bên và giúp tôi có cái nhìn đúng mực về những chân lý phổ quát, không bị giới hạn trong phạm vi tôn giáo cụ thể nào.

(Ngoài lề một chút, tôi cho rằng mình cần đề cập đến một thực tế, đó là tôi không thể bác bỏ sự tồn tại của luân hồi – mặt khác, tôi cũng không thể chứng minh về kiếp sau, sự cứu rỗi hay các học thuyết khác trong truyền thống tâm linh của tôi. Xét cho cùng, chúng ta đang bàn luận về những vấn đề vượt ra ngoài thế giới vật chất, vậy tại sao lại phải bận tâm tranh cãi về những điểm khác biệt? Tại sao chúng ta không cố gắng tìm ra những giá trị chung? Đó là lập trường của riêng tôi về ý nghĩa của các cuộc đối thoại liên tôn)

2.4. HÀNH TRANG TRÊN ĐƯỜNG TÂM LINH

Mặt khác, tôi cho rằng việc áp dụng tư duy cởi mở cũng góp phần nuôi dưỡng sự đồng cảm và lòng trắc ẩn đối với tha nhân – những phẩm chất cần thiết để trưởng thành về mặt tâm linh.



Chớ khinh thường lời nói tiên tri. Hãy cân nhắc mọi sự: điều gì tốt thì giữ; còn điều xấu dưới bất cứ hình thức nào thì lánh cho xa.

1 Thessalonians 5:20-21

Niềm tin

Những phức tạp của cuộc sống là lý do khiến chúng ta đôi khi tự nghi ngờ về niềm tin của chính mình, về con đường đã

chọn. Khi đó, niềm tin hay đức tin (faith) sẽ đóng vai trò là chiếc “mỏ neo” vững chắc trong giông bão, giúp ta đi sâu hơn vào tâm hồn và khám phá ra mục đích thực sự của mình. Giống như chim phượng hoàng trỗi dậy từ nấm tro tàn, chúng ta sẽ có thể thoát khỏi nghịch cảnh với ý thức mới về mục đích và kết nối sâu sắc hơn với trí tuệ của vũ trụ.

Trên hành trình dài của đời người, đức tin là người bạn đồng hành, nguồn an ủi và tài sản to lớn nhất.

Thích Ca



Bước nhảy của niềm tin
(Nguồn: Indiana Jones & cuộc Thập tự chinh cuối cùng)

2.4. HÀNH TRANG TRÊN ĐƯỜNG TÂM LINH

Kết nối với tha nhân

*Không ai là một hòn đảo
độc lập; mỗi người là một
phần của lục địa, của tổng
thể.*

John Donne

Hành trình hướng đến sự viên mãn về mặt tinh thần thường bị “ngộ nhận” là một trải nghiệm đơn độc. Thế nhưng trên thực tế, kết nối xã hội là một phần không thể thiếu của quá trình đó.

Ý thức cộng đồng mạnh mẽ là cơ sở tạo ra một môi trường tích cực, nơi mọi người có thể chia sẻ về hành trình tâm linh, những mối nghi ngờ và thành tích của chính mình. Chính trải nghiệm tập thể này sẽ nuôi dưỡng cảm giác gắn bó và nhận thức về mục đích, nhắc nhở ta về việc bản thân không đơn độc trên con đường mình đi.

Bên cạnh đó, việc xây dựng các

mối quan hệ dựa trên sự đồng cảm, lòng trắc ẩn và thấu hiểu cũng góp phần mở rộng nhận thức về trải nghiệm của con người và cách cả nhân loại kết nối với nhau. Khi biết đồng cảm với niềm vui và nỗi buồn của người khác, chúng ta đồng thời phát triển ý thức sâu sắc hơn về lòng trắc ẩn và mong muốn đóng góp tích cực cho thế giới.

*Hai người thì hơn một, vì
hai người làm việc cực khổ
sẽ thu nhập khá hơn. Người
này ngã đã có người kia
nâng dậy.*

Giăng viên 4:9



2.5. TỪNG BƯỚC KHÁM PHÁ & TRƯỞNG THÀNH

Thực hành chánh niệm

Các bài tập chánh niệm cho phép chúng ta hòa mình vào thế giới nội tâm và kết nối với bản ngã sâu thẳm bên trong. Khi được thực hành thường xuyên, [những bài tập này sẽ góp phần cải thiện trực giác](#) và khả năng kết nối với mục đích tâm linh.

- **Thiền:** Tập trung sự chú ý vào thời điểm hiện tại, thông qua quan sát hơi thở hoặc các phần cơ thể. Thường xuyên thiền định sẽ giúp giảm bớt căng thẳng, cải thiện sự tập trung và thúc đẩy kết nối sâu sắc hơn với bản ngã.
- **Tự phản ánh:** Hướng vào bên trong để quan sát những suy nghĩ, cảm xúc và trải nghiệm cuộc sống.
- **Viết nhật ký:** Viết ra suy nghĩ và cảm xúc cá nhân là một cách tuyệt vời để trở nên sáng suốt. Dựa trên bản ghi chép về hành trình tâm linh cá nhân, bạn sẽ có

thể nuôi dưỡng tư duy tích cực và lòng biết ơn đối với các phước lành cuộc sống.



Tự vấn bản thân

Là một công cụ mạnh mẽ trong hành trình khám phá tâm linh, [tự vấn](#) đòi hỏi bạn phải cẩn thận xem xét lại nhiều khía cạnh của cuộc sống, bao gồm:

- **Niềm tin cốt lõi:** Đánh giá lại nhận thức của bạn về Thượng đế, vũ trụ và vị trí của mình trong đó.

Ví dụ: “Tôi đang hiểu như thế nào về Thượng đế? Đó có phải là một vị thần hữu hình, một thế lực vô hình hay một điều gì đó

2.5. TỪNG BƯỚC KHÁM PHÁ & TRƯỞNG THÀNH

hoàn toàn khác? Tôi tin tưởng vào điều gì? Niềm tin của tôi định hình thế giới quan và hành động của tôi như thế nào? Tại sao đau khổ lại tồn tại?”

Khi sẵn sàng đặt câu hỏi về những niềm tin “thâm căn cố đế”, chúng ta đồng thời mở ra cơ hội tiếp cận những góc nhìn và hiểu biết mới. Ví dụ, việc thách thức niềm tin vào một vị thần kiểm soát có thể dẫn đến nhận thức sâu sắc hơn về tầm quan trọng của ý chí tự do và trách nhiệm cá nhân.

- **Ý nghĩa và mục đích:** Khám phá bản chất của sự tồn tại, đau khổ và hành trình tìm kiếm ý nghĩa cuộc sống.

Ví dụ: “Tôi định nghĩa hạnh phúc và sự viên mãn là như thế nào? Đau khổ đóng vai trò gì trong hành trình cuộc đời tôi?”

- **Đạo đức và luân lý:** Suy ngẫm về các giá trị cá nhân và khuôn khổ đạo đức.

Ví dụ: “Làm sao tôi có thể hòa hợp niềm tin cá nhân với tình trạng bất công trên thế giới? Vai trò của tôi trong việc kiến tạo ra một thế giới tốt đẹp hơn là gì?”

- **Thực hành tâm linh:** Đánh giá hiệu quả của các thói quen tâm linh hiện tại – cũng như nghiên cứu về những ý tưởng thực hành mới.

Ví dụ: “Việc cầu nguyện của tôi có ý nghĩa và trọn vẹn không? Có con đường/ thực hành tâm linh nào khác mà tôi có thể khám phá không?”

Suy cho cùng, mục tiêu của tự vấn (và tâm linh nói chung) không phải là để tìm ra câu trả lời chắc chắn – nhưng nhằm khuyến khích thói quen phản ánh và sự phát triển cá nhân. Qua đó, chúng ta có thể nhận thức rõ ràng hơn về mục đích tâm linh của mình – từ đó đưa ra những lựa chọn phù hợp với hệ giá trị cốt lõi. Do đó, đừng ngại

2.5. TỪNG BƯỚC KHÁM PHÁ & TRƯỞNG THÀNH

thử thách bản thân với những câu hỏi mở liên quan đến các chủ đề có vẻ “vĩ mô” (ví dụ: chiến tranh, bình đẳng xã hội, v.v...).



Gợi ý một số bí quyết tự vấn khác:

- **Kết nối lại với chính mình**

Trong khi tự vấn, hãy cố hồi tưởng lại những khoảnh khắc nhận thức hoặc kết nối cao độ – khi bạn cảm thấy như thể đang “lên đồng” hoặc “tràn đầy thần khí”.

Có lẽ bạn đã từng cảm thấy bình yên sâu sắc khi ở giữa thiên nhiên, được an ủi sâu sắc khi cầu nguyện, hoặc trải nghiệm

trạng thái “trôi theo dòng chảy” khi tham gia một hoạt động sáng tạo (lấy ví dụ, chính tôi thấy bản thân hoàn toàn không còn nhận thức về thời gian khi biên soạn và chăm sóc trang blog này).

Những trải nghiệm này sẽ cung cấp manh mối về khuynh hướng / đam mê tâm linh của bạn. Bằng cách suy ngẫm về chúng, bạn sẽ có thể nhận thức sâu sắc hơn về những gì thực sự truyền cảm hứng cho bạn.

- **Thực hành tự khẳng định**

Nghiên cứu tâm lý học đã chỉ ra rằng, việc diễn đạt suy nghĩ ra thành lời có thể giúp củng cố niềm tin và ý định của bạn – một hiện tượng được biết đến với tên gọi “hiệu ứng khẳng định” (affirmation effect). Việc hình tượng hóa suy nghĩ của bản thân (nói thành tiếng hoặc viết ra) sẽ góp phần tăng cường nhận thức về bản thân cũng như về thế giới bên trong.

2.5. TỪNG BƯỚC KHÁM PHÁ & TRƯỞNG THÀNH

Đối thoại

Các cuộc thảo luận đóng vai trò là chất xúc tác mạnh mẽ cho sự phát triển tâm linh – mang đến cơ hội để người tham gia mở rộng quan điểm, thách thức các giả định và nuôi dưỡng hiểu biết sâu sắc hơn về hành trình đường đời của bản thân.

Đầu tiên, hãy xác định một chủ đề thực sự khiến bạn quan tâm (có thể là bất cứ điều gì – từ bảo vệ môi trường đến công lý xã hội hoặc phát triển cá nhân), sau đó tìm đến những ai cùng chia sẻ sở thích hoặc giá trị với mình. Bạn có thể cân nhắc tham gia các nhóm tâm linh, hội thảo hoặc diễn đàn trực tuyến để kết nối với những người bạn cùng chí hướng.

Nếu có thể, hãy tìm cơ hội đối thoại với những người đến từ các nền tảng, văn hóa và hệ thống tín ngưỡng khác nhau. Lời khuyên là bạn hãy cố gắng lắng nghe và đưa ra những câu

hỏi mở, khuyến khích mọi người khám phá và chia sẻ chi tiết hơn.

Ví dụ, thay vì hỏi “Bạn có tin vào Chúa không?”, sẽ tốt hơn nếu bạn đưa ra một câu hỏi chung hơn như “Bạn hiểu như thế nào về tâm linh?”

Tự chăm sóc

Thay vì tự chỉ trích, bạn hãy học cách [thể hiện sự ấm áp và thấu hiểu với bản thân](#). Đừng quá dằn vặt về lỗi lầm đã gây ra, nhưng hãy tự động viên và nỗ lực hết mình. Xét cho cùng, “nhân vô thập toàn” – không ai trong chúng ta có thể hoàn toàn không mắc sai lầm.

Lễ nghi

- **Yoga:** Các bài tập yoga kết hợp chuyển động cơ thể, kiểm soát hơi thở và chánh niệm; qua đó giúp kết nối ba phần cơ thể, tâm trí và tinh thần.

2.5. TỪNG BƯỚC KHÁM PHÁ & TRƯỞNG THÀNH

- **Lễ nghi tôn giáo/ tâm linh:** Tham gia vào các nghi lễ tập thể là một cách để nuôi dưỡng cảm giác thân thuộc và gắn bó với cộng đồng.
- **Nhịn ăn/ chay tịnh:** Đây là những phương pháp tuyệt vời giúp nuôi dưỡng tính kỷ luật, sự tập trung và suy niệm về tâm linh.
- **Biểu đạt sáng tạo:** Thực hành nghệ thuật, âm nhạc hoặc viết lách.

cảm hứng và bình an nội tâm.

Mục đích của cầu nguyện KHÔNG phải là thao túng các điều kiện bên ngoài – mà là để vun đắp mối liên hệ sâu sắc với điều gì đó vĩ đại hơn bản thân.



Tình nguyện

Tình nguyện bao gồm việc dành thời gian và năng lượng giúp đỡ người khác **mà không mong đợi được báo đáp**. Đây là một phương thức tuyệt vời để kết nối với tha nhân, mang lại sự khác biệt và hoàn thiện chính mình.

Hãy bắt đầu bằng việc xác định đam mê của bạn – những chủ đề

Cầu nguyện

Cầu nguyện là một hình thức giao tiếp với một sức mạnh cao hơn, trí tuệ bên trong hoặc cảm giác về ý thức vũ trụ. Đó là một trải nghiệm mang tính cá nhân sâu sắc; bạn có thể tùy ý lựa chọn cách thực hành phù hợp tùy theo kinh nghiệm/ trực giác.

Dù thế nào đi nữa, trọng tâm của cầu nguyện không phải là nói – nhưng là **lắng nghe trong thinh lặng bằng cả tấm lòng**, để có thể nhận lại sự hướng dẫn,

2.5. TỪNG BƯỚC KHÁM PHÁ & TRƯỞNG THÀNH

trong cuộc sống mà bạn thực sự quan tâm. Sau đó, hãy tìm kiếm những vai trò phù hợp với khả năng/sở thích của mình từ các tổ chức/ đơn vị trong cộng đồng địa phương. Bắt đầu bằng một cam kết nhỏ và đặt mục tiêu tăng dần theo thời gian.

Ví dụ về các cơ hội tình nguyện:

- Nhận làm gia sư.
- Phục vụ trong trại cứu hộ động vật.
- Quyên góp & phân phối thực phẩm cho những người có nhu cầu.
- Tham gia dọn dẹp khu vực sống và các dự án bảo vệ môi trường.
- Tình nguyện làm việc tại viện dưỡng lão.

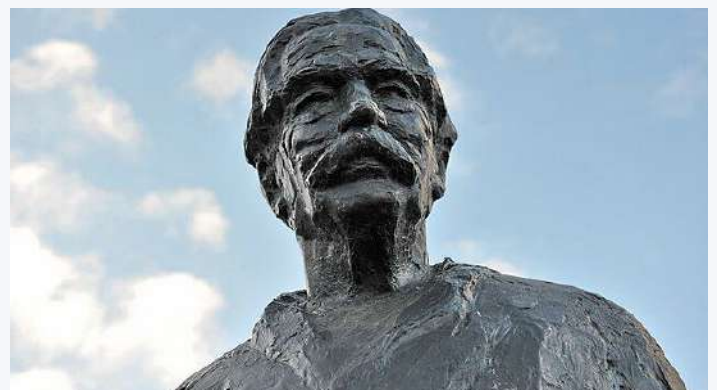
Coaching & mentoring

Sự giúp đỡ từ một chuyên gia coach, mentor hoặc đối tác chịu trách nhiệm (accountability partner) là vô cùng quý giá khi cần vượt qua những thách thức

của cuộc sống và khám phá mục đích tâm linh. Thông qua những lời khuyên khôn ngoan, cũng như hỗ trợ về mặt cảm xúc và trách nhiệm, mỗi người sẽ có thể trở nên rõ ràng hơn về mục tiêu cá nhân, vượt qua trở ngại và “khai phóng” trọn vẹn tiềm năng của mình.

Tôi không biết số phận của các bạn sẽ ra sao, nhưng có một điều tôi biết rõ: những người duy nhất trong số các bạn thực sự hạnh phúc là những ai luôn nỗ lực tìm cách phục vụ người khác.

Albert Schweitzer



8 cách đi tìm mục đích tâm linh



Chánh niệm



Lễ nghi



Tự vấn



Cầu nguyện



Đối thoại



Tình nguyện



Tự chăm sóc



Coach & mentor

JMP
JONATHAN M. PHAM
JMP

“BÓNG MA” CỦA QUÁ KHỨ



Nếu hạt lúa gieo vào lòng đất mà không chết đi, thì nó vẫn trơ trọi một mình; còn nếu chết đi, nó mới sinh được nhiều hạt khác.

John 12:24

3.1. THÁCH THỨC TRÊN ĐƯỜNG ĐI

Cân bằng giữa vật chất và tinh thần

Một trong những rào cản chính yếu trên con đường hướng đến mục đích tâm linh là ảnh hưởng của chủ nghĩa duy vật chất.

Xu hướng của xã hội đương đại là đánh đồng thành công với sự giàu có, của cải và địa vị – trong khi xem nhẹ tầm quan trọng của việc theo đuổi sự phát triển và ý nghĩa bên trong. Hệ quả là, nhiều người bị “mắc kẹt” trong vòng “luẩn quẩn” của việc tích lũy của cải vật chất, với lầm tưởng rằng những của cải này sẽ mang lại cho họ hạnh phúc và sự viên mãn lâu dài.

Ngày nay, mạng xã hội đang tràn ngập những thông điệp quảng cáo/ khuyến khích tiêu dùng, cùng những hình ảnh “selfie” về lối sống xa hoa. Chính điều này khiến chúng ta dễ rơi vào tình trạng nhận thức “méo mó” về thực tế, để rồi tập trung tích lũy tài sản và khoe

khoang – thay vì ưu tiên các giá trị tinh thần.



Để đảm bảo cân bằng hài hòa giữa vật chất với tâm linh, điều quan trọng là ta cần áp dụng tư duy chánh niệm và tỉnh thức trong tiêu dùng, bằng cách:

- Đặt câu hỏi về các động lực/ lý do cơ bản đằng sau.
- Xem xét tác động của chủ nghĩa tiêu dùng đến môi trường và xã hội.
- Thực hành lòng biết ơn để chuyển sự tập trung từ những gì mình thiếu sang những gì mình đã có.

Tất cả chỉ là phù vân.

Giảng viên 1:2

3.1. THÁCH THỨC TRÊN ĐƯỜNG ĐI

- Tham gia vào các hoạt động nuôi dưỡng tâm hồn (ví dụ: thiền định, yoga hoặc dành thời gian với thiên nhiên), để không bị ảnh hưởng thái quá bởi lối suy nghĩ duy vật chất.

Tổn thương/ niềm tin tiêu cực trong quá khứ

Những vết thương tình cảm, thường ẩn sâu trong **tiềm thức**, là rào cản đáng kể trên hành trình phát triển cá nhân và khám phá mục đích. Việc từng bị lạm dụng, bỏ bê hoặc mất mát là nguyên nhân dẫn đến cảm giác vô giá trị, sợ hãi và tức giận, gây khó khăn khi ta muốn kết nối với một quyền năng/ ý nghĩa cao hơn.

Ví dụ, một người từng bị bắt nạt khi còn nhỏ có thể tự cho rằng bản thân không có gì đáng yêu/ không đủ năng lực. Niềm tin này có thể biểu hiện ra qua các hành vi tự nghi ngờ và sợ bị từ chối, khiến họ khó xây dựng

mối quan hệ chân thực với người khác. Mặt khác, nó cũng khiến họ gặp khó khăn trong việc **tin tưởng** vào trực giác và lắng nghe tiếng nói từ bên trong.

Phục hồi sau chấn thương quá khứ là bước quan trọng để “mở khóa” tiềm năng tâm linh. Quá trình này đòi hỏi ta phải đối mặt với những tổn thương cũ, thách thức lối suy nghĩ tiêu cực và xây dựng lại ý thức về giá trị bản thân. Trị liệu tâm lý, nhóm hỗ trợ và thực hành chánh niệm là những kỹ thuật rất hữu hiệu cho mục tiêu chữa lành cảm xúc.

Đi tắt tâm linh (Spiritual bypassing)

Đi tắt tâm linh (Spiritual bypassing) xảy ra khi ta sử dụng các khái niệm/ thực hành tâm linh để tránh đối mặt với thực tế – bao gồm những cảm xúc khó khăn, chấn thương chưa được giải quyết. Thay vì trực tiếp giải quyết vấn đề, ta dùng đến

3.1. THÁCH THỨC TRÊN ĐƯỜNG ĐI

những lời giải thích hoặc thực hành tâm linh để tự biện hộ, tạo ra ảo tưởng về sự bình yên và giác ngộ.

Tuy tâm linh là một công cụ mạnh mẽ cho mục tiêu chữa lành và phát triển, chúng ta cần phải biết kết hợp nó với việc chăm sóc sức khỏe cảm xúc và tâm lý. Thay vì kìm nén cơn giận dưới danh nghĩa bỏ qua cho đối phương, sẽ khôn ngoan hơn nếu bạn dám thừa nhận nó và cố gắng khám phá ra những lý do đằng sau. Nói cách khác, chúng ta cần phải áp dụng cách tiếp cận cân bằng, kết hợp các hoạt động tâm linh với nhận thức cảm xúc và tự chăm sóc.

Nguy cơ của chủ nghĩa hư vô (Nihilism)

Trên hành trình khám phá các chiều kích tâm linh, chúng ta rất dễ rơi vào cái bẫy của chủ nghĩa hư vô (Nihilism) – niềm tin rằng cuộc sống này vốn tự nó không

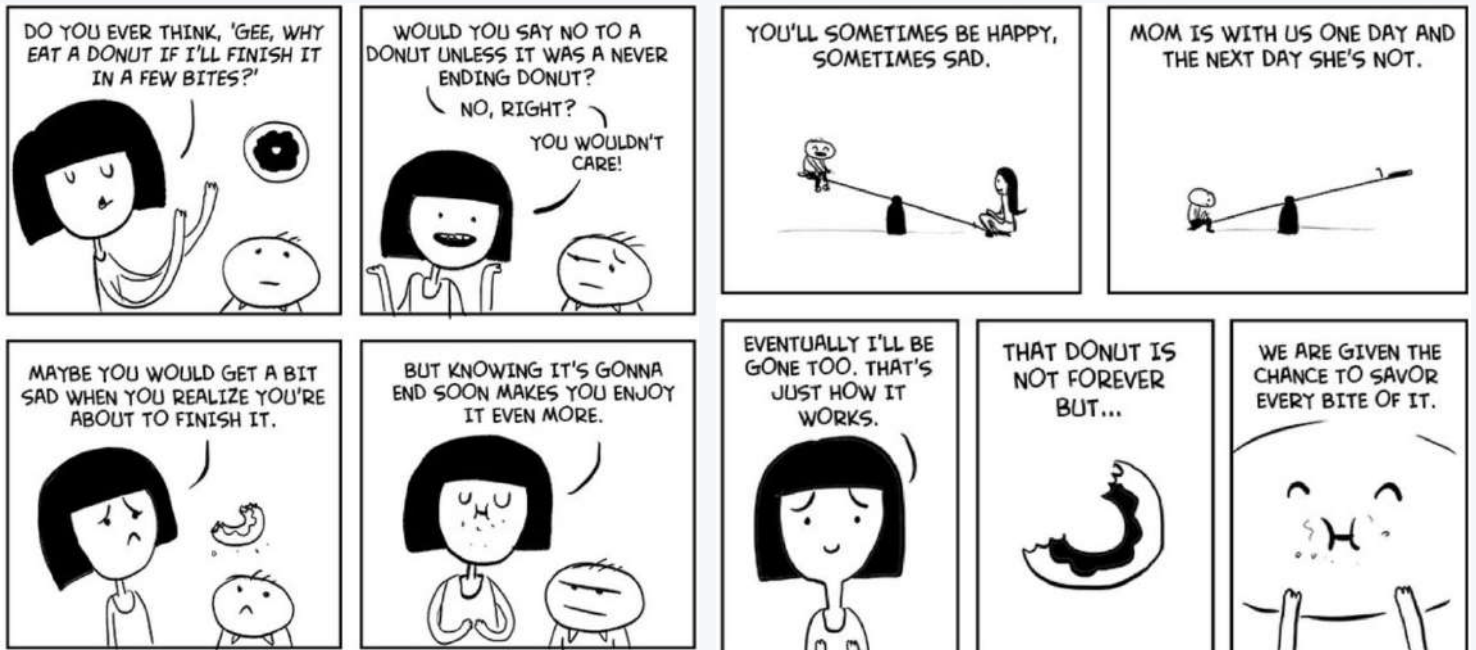
có ý nghĩa khách quan, mục đích hoặc giá trị nội tại.

Khi nhận thức về bản chất vô thường của thế giới, nhiều người có thể nghi ngờ về ý nghĩa của các hành động và trải nghiệm cá nhân: “Nếu mọi thứ đều tạm thời, tại sao tôi phải phấn đấu cho bất cứ điều gì?”; hệ quả là họ trở nên tách biệt với cuộc sống và không còn đóng góp cho lợi ích chung, gây cản trở hành trình tìm kiếm mục đích tâm linh.

Cần lưu ý rằng, giác ngộ tâm linh thực sự là khi ta biết đón nhận những trải nghiệm của cuộc sống, cả niềm vui và nỗi buồn, một cách chánh niệm và tỉnh thức. Nói cách khác, chúng ta cần tìm kiếm ý nghĩa và mục đích trong những phức tạp của đời người, thay vì phủ nhận chúng.

3.1. THÁCH THỨC TRÊN ĐƯỜNG ĐI

(Dưới đây là một câu chuyện được [trích từ Quora](#) nhằm minh họa cho những luận điểm nêu trên)



3.2. MỤC ĐÍCH TÂM LINH CỦA MÌNH LÀ GÌ?

Hãy nói với trái tim cậu rằng nỗi sợ hãi đau khổ còn tệ hơn chính bản thân nỗi đau đó. Không có trái tim nào từng phải đau khổ khi theo đuổi ước mơ của mình.

Paulo Coelho

Mục đích tâm linh của tôi là như thế nào?

Tuy không thể chỉ ra một con đường cụ thể cho bạn, tôi tin rằng mục đích tối thượng là **sống chân thực với mình**. Nói cách khác, bạn phải sẵn sàng thuận theo bản tính độc đáo của mình, trân trọng đam mê và sống đồng điệu với tâm hồn.

Hãy thử hồi tưởng những khoảnh khắc khi bạn hoàn toàn bị cuốn hút, đắm chìm vào một việc nào đó – đến nỗi thời gian dường như không tồn tại nữa.

Có lẽ bạn đã từng cảm thấy điều đó khi tham gia một dự án sáng tạo, đắm mình vào thiên nhiên hoặc một cuộc đối thoại ý nghĩa. Chính đó là dấu chỉ đáng

tin nhất về đam mê thực sự của bạn.

Đối với tôi, giảng dạy và chia sẻ là một trong những động lực hành vi cốt lõi. Bản thân tôi cảm thấy vô cùng thỏa mãn khi có cơ hội truyền cảm hứng và “khai sáng” tâm trí của mọi người (như chính tôi đang làm ngay bây giờ – biên soạn bài viết này và chăm sóc trang blog của tôi). Đối với tôi, nó có thể ví như việc **là một tấm gương phản chiếu ánh sáng tri thức và cảm hứng**.

Mặc dù con đường này không mang lại sự ổn định tài chính (ít nhất là đến giờ), nhưng đây là một lựa chọn mà tôi hoàn toàn tin tưởng và không hề hối tiếc.

Tuy những gì tôi đang làm hiện

3.2. MỤC ĐÍCH TÂM LINH CỦA MÌNH LÀ GÌ?

tại có thể không thỏa mãn thước đo thành công truyền thống (vd: giàu có), nhưng nó đã mang lại cho tôi sự bình an – cũng như nhận thức về mục đích vượt xa giá trị vật chất.



Hãy theo đuổi đam mê; nó sẽ dẫn bạn đến mục đích.

Oprah Winfrey

Giờ thì, đã đến lúc bạn quyết định lựa chọn con đường cho chính mình. Chỉ cần lưu ý, tìm kiếm mục đích tâm linh không có nghĩa là được người khác công nhận hay đáp ứng chuẩn mực xã hội. Thay vào đó, trọng tâm của nó là điều chỉnh hành động phù hợp với các giá trị cốt

lỗi và tìm thấy sự thỏa mãn sâu sắc trong quá trình này. Đó là khi bạn lắng nghe tiếng nói bên trong, tôn trọng cá tính riêng biệt của mình, và sống một cuộc sống mang lại tác động tích cực đến thế giới.

Có thể một số người sẽ đặt câu hỏi, tại sao tôi phải quan tâm đến những vấn đề đó chứ?

Bởi vì, *Memento Mori*. Hãy nhớ một ngày nào đó, bạn phải chết!

Mục đích của cuộc sống là khám phá món quà của bạn. Ý nghĩa của cuộc sống là trao tặng nó.



(Nguồn: Kungfu Panda 2)

GIEO MÀM HẠT GIỐNG



Kết nối với sức mạnh nội tại,
làm nền tảng hướng tới một
bản thể hoàn thiện - và một
cuộc sống viên mãn hơn!

Ý nghĩa cuộc sống là tìm ra con đường của mình và dốc toàn tâm toàn ý cho nó.

Thích Ca

Ở đâu đó, có điều gì đó kỳ diệu đang chờ đợi bạn khám phá.

Carl Sagan

Hết thầy các người đây đều là bậc thần thánh, là con Đấng Tối Cao.

Thánh Vịnh 82:6

Vũ trụ nằm trong chính chúng ta. Tất cả đều được tạo nên từ các vì sao. Sự tồn tại của chúng ta là cách để vũ trụ thấu hiểu chính nó.

Carl Sagan

Chính khả năng biến giấc mơ thành hiện thực là thứ khiến cuộc sống trở nên thú vị.

Paulo Coelho

Hãy lắng nghe trái tim cậu. Nó biết tất cả mọi thứ, bởi vì nó đến từ Linh hồn của Thế giới và một ngày nào đó nó sẽ trở về đó.

Paulo Coelho

Khi bạn mong muốn điều gì, cả vũ trụ sẽ hợp sức giúp bạn đạt được nó.

Paulo Coelho

Hãy hướng tới cõi Thiên, và bạn sẽ tìm thấy cõi thế trong đó. Hướng tới cõi thế, và bạn sẽ chẳng được gì cả.

C. S. Lewis

Cách tốt nhất để tìm thấy chính mình là đắm mình vào việc phục vụ người khác.

Mahatma Gandhi

Hạnh phúc là khi những gì bạn nghĩ, nói và làm đều thống nhất hài hòa với nhau.

Mahatma Gandhi

**Sự bình yên đến từ bên trong.
Đừng tìm kiếm nó ở bên ngoài.**

Thích Ca

**Có hai cách để thoát khỏi đau khổ của cuộc sống:
âm nhạc và mèo.**

Albert Schweitzer

**Chính khi hiến thân là khi được nhận lãnh.
Chính lúc quên mình là lúc tìm lại bản thân.**

Kinh Hòa bình

Chúng ta được hình thành bởi những suy nghĩ của bản thân. Những ai có tâm trí tràn ngập lòng vị tha sẽ lan tỏa niềm vui trong mọi điều họ nói và làm. Niềm vui sẽ đi cùng họ như hình với bóng.

Thích Ca

**Triết học chân chính phải bắt đầu từ thực tế trực tiếp và toàn diện nhất của ý thức, và điều này có thể được diễn đạt như sau:
'Tôi là sự sống có ý thức, và tôi tồn tại giữa sự sống có ý thức.'**

Albert Schweitzer

Đừng tích trữ cho mình những kho tàng dưới đất, nơi mối mọt làm hư nát, và kẻ trộm khoét vách lấy đi.

Matthew 6:19

LỜI HAY Ý ĐẸP

Người khôn xây nhà trên đá. Dù mưa sa, nước cuốn, hay bão táp ập vào, nhà ấy cũng không sụp đổ, vì đã xây trên nền đá.

Còn người ngu dại xây nhà trên cát. Gặp mưa sa, nước cuốn hay bão táp ập vào, nhà ấy sẽ sụp đổ tan tành.

Matthew 7:24-27





Mục đích sống: 7 câu hỏi về mục tiêu cuộc đời

Tổng hợp 7 câu hỏi giúp bạn khám phá niềm đam mê và ý nghĩa cuộc sống.



50 câu hỏi tâm linh: Nuôi dưỡng tâm hồn

Khám phá 50 câu hỏi theo chủ đề sẽ soi sáng cho bạn trên hành trình tìm kiếm bản thể.



Ikigai (生き甲斐): Triết lý cho cuộc sống xứng đáng

Tìm kiếm Ikigai (lẽ sống) là điểm khởi đầu của con đường dẫn đến hạnh phúc & viên mãn.



Shikata ga nai: Nghệ thuật của sự buông bỏ

Khám phá triết lý sống giúp người Nhật luôn đứng vững trước nghịch cảnh.



200 câu hỏi về bản thân theo chủ đề

Hành trang tự vấn mỗi ngày cho mọi người trên hành trình khám phá và thấu hiểu bản thân.



15 phương pháp chữa lành đứa trẻ bên trong

Bí quyết kết nối với phần cá tính bên trong, đưa cuộc sống sang một trang mới.



Memento Mori: Hãy nhớ rằng người sẽ phải chết!

Lời nhắc nhở về sự vô thường của cuộc sống & vì sao cần sống cho đúng đắn.



Lối sống khắc kỷ: 12 nguyên tắc thực hành

Bí quyết rèn luyện tinh thần, vượt qua nghịch cảnh và đạt đến hạnh phúc lâu dài.



84 câu nói hay về tình yêu thương vô điều kiện

Tình yêu là sức mạnh có thể vượt qua mọi rào cản và kết nối toàn thể nhân loại với nhau.



45 câu nói hay về bình an nội tâm & cuộc sống

Giữa cuộc sống biến động, hãy nhớ rằng vẫn còn đó một không gian yên tĩnh bên trong ta.



Review sách Bí mật của nước (Masaru Emoto)

Thông điệp sự sống giữa thế giới hiện đại - nơi con người đang dần đánh mất chính mình.



Review phim Silence (2016)

Suy ngẫm về đau khổ, nghi ngờ, cái giá của niềm tin và thân phận con người trong thế giới.



Và đó là toàn bộ những gì tôi muốn chia sẻ với bạn trong tập san tháng này. Cảm ơn bạn đã đồng hành cùng tôi cho đến giờ!

Như bạn thấy đấy, hành trình đi tìm mục đích trong cuộc sống (đặc biệt ở phương diện tâm linh) là một trải nghiệm mang đậm tính cá nhân; không có gì là hoàn toàn đúng hay sai. Tất cả những gì bạn cần là hết lòng tin tưởng trực giác, lắng nghe tiếng nói của trái tim, và đừng bao giờ nản lòng!

RA KHỎI

Mong rằng bản tin tháng này đã mang đến những phát kiến giá trị, cũng như thắp lên ngọn lửa cảm hứng trong bạn! Dù điều gì xảy ra, tôi luôn sẵn sàng hỗ trợ bạn trong khả năng của tôi. Hãy thoải mái chia sẻ mọi suy tư, thắc mắc và trải nghiệm của bạn với tôi cũng như người thân yêu của bạn theo bất kỳ cách nào phù hợp bạn nhé.

Cầu chúc cho tâm hồn bạn luôn thanh thản - và mỗi ngày sống của bạn đều dư đầy!

Thân chào,
Jonathan M. Pham

J M P
JONATHAN M. PHAM
J M P

ĐĂNG KÝ BẢN TIN HÀNG THÁNG



Hãy cùng tôi bước vào hành trình khám phá bản thân và khai phá tiềm năng cá nhân với series bản tin hàng tháng 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