

J M P
JONATHAN M. PHAM
J M P

TẬP SAN Q3-2025

Ý nghĩa của đau khổ



LỜI TỰA



Tại sao đom đóm lại phải chết sớm như vậy?

Setsuko, *Mộ đom đóm*
Nguồn ảnh: **Ghibli Studio**

THƯ NGỎ QUÝ BẠN ĐỌC

Kính chào bạn đã đến với tập san Q3-2025 trong series bản tin trên blog của tôi! Tôi rất vui khi có bạn đồng hành trên hành trình này.

Từ lâu, tôi đã bị cuốn hút bởi những câu hỏi lớn về nhân sinh. Mục đích cuộc sống là gì? Vì sao chúng ta lại có mặt ở đây? Ý nghĩa đằng sau tất cả mọi sự là gì? Chính sự tò mò này đã trở thành động lực thúc đẩy tôi không ngừng trải lòng về các chủ đề nêu trên (như một số độc giả lâu năm có thể đã biết).

Khoảng một năm về trước, tôi dành hẳn [ấn bản tháng 11-12](#) để bàn luận chuyên sâu về “ý nghĩa cuộc sống”. Nghe có vẻ khó tin, song thực tế đây là chủ đề nhận được rất nhiều sự quan tâm – không chỉ trong các lớp triết học, mà còn ở quán cà phê, đền chùa, nhà thờ, thậm chí trên các công cụ tìm kiếm như Google.

Có thể thấy rằng, khao khát tìm kiếm ý nghĩa là động lực căn bản đằng sau mọi hành vi của con người.

Và càng suy ngẫm về nó, tôi càng “thấm thía” một chân lý giản đơn: chúng ta không thể nói về ý nghĩa cuộc sống mà không đề cập đến **ý nghĩa của đau khổ**.

Khổ là một phần tất yếu của kiếp nhân sinh. Thế nhưng, nhiều người trong chúng ta thường có xu hướng tìm cách tránh né nó, thậm chí mong muốn cho nó biến mất hoàn toàn khỏi đời sống.

Tuy nhiên, tôi tin rằng trốn tránh chẳng mang lại lợi ích gì cả. Ngược lại, chỉ khi đối mặt trực diện với nỗi đau, chúng ta mới có thể cảm nghiệm hạnh phúc và sự viên mãn đích thực.

THƯ NGỎ QUÝ BẠN ĐỌC

Chính trong gian khó, chúng ta mới khám phá ra một mục đích sâu xa – đủ để đưa cuộc sống sang trang mới.

Lẽ tất nhiên, tìm kiếm ý nghĩa trong đau khổ không phải là điều dễ dàng. Thành thật mà nói, tôi không cho rằng bản thân đã có đủ trải nghiệm sống để được gọi là “chuyên gia” về chủ đề này. Mong muốn của tôi chỉ đơn giản là **đóng vai trò “gợi mở”** – khuyến khích bạn tự suy nghĩ và tự tìm ra câu trả lời.

Suy cho cùng, không ai có thể sống thay cho ta; chỉ khi tự mình bước đi trên hành trình cuộc đời, chúng ta mới có thể đi đến một “chân lý” phù hợp với chính mình.

Sau đây là những nội dung chính bạn đọc có thể tìm thấy trong ấn bản Q3-2025:

- Nguồn gốc & tính tất yếu của đau khổ.
- Thái độ đúng đắn khi đối diện với khổ.
- Vai trò của khổ trong việc nuôi dưỡng sức mạnh nội tại, hạnh phúc và phẩm hạnh.
- Những cạm bẫy trong tâm thức cần vượt thắng - bao gồm xu hướng bám chấp, thế giới quan lệch lạc, thoát ly thực tại...
- Bí quyết tìm thấy ý nghĩa trong đau khổ - cùng cách giúp đỡ những người thân thiết đang gặp hoạn nạn.

Giờ thì, hãy cùng tôi bắt đầu bạn nhé!

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

Jonathan M. Pham

MỤC LỤC

1

Vấn Đề Của Kiếp Nhân Sinh	6
<i>Khổ là một phần cuộc sống.....</i>	<i>7</i>
<i>Khổ từ đâu mà ra?.....</i>	<i>10</i>

2

Món Quà Của Nghịch Cảnh	13
<i>Từ “Tại sao?” đến “Giờ phải làm gì?”.....</i>	<i>14</i>
<i>Đi tìm ý nghĩa của đau khổ.....</i>	<i>20</i>
<i>Giá trị của khổ.....</i>	<i>23</i>

3

Bóng Tối Trong Tâm Thức	40
<i>Cạm bẫy tâm lý.....</i>	<i>41</i>
<i>Hạn chế về thế giới quan.....</i>	<i>49</i>
<i>Rào cản cảm xúc.....</i>	<i>56</i>

4

Con Đường Trở Về Bờ	60
<i>13 cách tìm thấy ý nghĩa đau khổ.....</i>	<i>61</i>
<i>Giúp đỡ người thân yêu gặp hoạn nạn.....</i>	<i>92</i>

MỤC LỤC

5

Câu Chuyện Thực Tế	97
<i>Sống giữa lằn ranh sinh tử.....</i>	<i>98</i>
<i>Thứ thế giới không có, chỉ bạn sở hữu.....</i>	<i>105</i>

6

Hạt Giống Tâm Hồn	112
<i>Bóng ma trong nhà hát.....</i>	<i>113</i>
<i>Lời hay ý đẹp.....</i>	<i>142</i>
<i>Dặn dò.....</i>	<i>149</i>

VẤN ĐỀ CỦA KIẾP NHÂN SINH



**Đời là bể khổ; khổ sinh ra từ ái
dục – từ khao khát được tồn tại.**

Arthur Schopenhauer

1.1. KHỔ LÀ MỘT PHẦN CUỘC SỐNG

Chúng ta nên hiểu thế nào về cái gọi là “đau khổ”?

Nếu thử tìm trên Google, hẳn bạn sẽ nhận được rất nhiều câu trả lời chuyên môn. Sau đây là [định nghĩa trên Wikipedia](#) (tôi xin trích lại nguyên văn, dù nội dung được viết khá “máy móc”, thiếu tự nhiên):

Đau khổ có thể là một kinh nghiệm về sự khó chịu và ác cảm liên quan đến nhận thức về tác hại hoặc đe dọa gây hại ở một cá nhân. Đau khổ thường được phân loại là thể chất hoặc tinh thần.

Hẳn là nỗi đau thể xác (vd: chấn thương, bệnh tật, v.v...) có thể xem là một dạng đau khổ. Tuy nhiên, ở đây chúng ta sẽ tập trung nhiều hơn vào nỗi đau đến từ bên trong – bao gồm hai dạng chính như sau:

- **Về tinh thần & cảm xúc**

Nỗi buồn sâu sắc sau khi mất người thân yêu, mối lo lắng thường trực về tương lai, hay cảm giác cô độc ngay cả khi đang ở giữa đám đông – hẳn ai trong chúng ta cũng từng trải qua ít nhất một lần trong đời.

- **Về hiện sinh & tâm linh**

Đây là nỗi đau không xuất phát từ một sự kiện cụ thể, mà từ cảm giác “cuộc sống thật vô nghĩa”. Như thể bản thân chỉ đang sống qua ngày cách vô định, và rằng chẳng có gì thực sự quan trọng. Trên thực tế, đây là vấn đề chung của rất nhiều người.

Khoảng 1/3 bệnh nhân của tôi không mắc chứng loạn thần kinh nào về lâm sàng; họ chỉ đơn thuần cảm thấy cuộc sống thật vô nghĩa và trống rỗng.

Carl Jung

1.1. KHỔ LÀ MỘT PHẦN CUỘC SỐNG

Nhìn lại lịch sử nhân loại, chúng ta có thể thấy đau khổ luôn hiện hữu, mọi lúc mọi nơi. Biết bao gia đình bị chia cắt bởi chiến tranh và xung đột; hàng ngàn sinh mạng bị cướp đi trong nháy mắt bởi thiên tai như động đất/ dông bão; và thế giới thì không ngừng bị “chấn động” bởi các hành vi bạo lực phi nhân.

Dù ở thời đại nào, con người vẫn không thể diệt trừ được khổ đau.

Ngày nay, nhân loại đã đạt được những tiện nghi và tiến bộ công nghệ đột phá – nhờ đó, ta có thể tiếp cận một lượng thông tin khổng lồ, sinh hoạt thoải mái, cũng như làm việc với hiệu suất cao hơn. Thế nhưng, đau khổ vẫn không hề bị xóa bỏ – mà chỉ đơn giản chuyển đổi sang những hình thức rất tinh vi.



Sự “trống rỗng” trong tâm hồn mà Carl Jung nhắc đến dường như ngày càng lan rộng. Trong hành trình theo đuổi tiền bạc và thành

1.1. KHỔ LÀ MỘT PHẦN CUỘC SỐNG

công, nhiều người rơi vào tình trạng làm việc quá sức, kiệt quệ và cô lập về tinh thần, y như những con robot vận hành trong một hệ thống.

Cuộc sống càng tiện nghi, con người càng khao khát nhiều hơn; chẳng có gì khó hiểu khi ta cứ liên tục chìm đắm trong tình trạng bất mãn triền miên.

Sự phổ biến của các công cụ AI, thay vì giúp con người có thêm thời gian rảnh rỗi, thì ngược lại càng khiến ta bận rộn và lo lắng. Khi AI dần thay thế công việc của con người, những [băn khoăn hiện sinh](#) cũng từ đó mà trỗi dậy theo. Lấy ví dụ, nếu máy móc có thể làm thay việc của tôi, thế thì giá trị thực sự của tôi nằm ở đâu?

Chúng ta nghiện sử dụng máy tính, điện thoại và lướt mạng xã hội quá mức, đến nỗi quên mất việc dành thời gian cho bản thân và mọi người xung quanh.

Chúng ta kết nối nhiều hơn trong thế giới ảo, song lại cảm thấy cô lập về cảm xúc trong thế giới thực.

Dù bên ngoài có tiến bộ đến đâu, thì bên trong, đau khổ vẫn luôn thường trực ở đó.

1.2. KHỔ TỪ Đâu MÀ RA?

Đời vốn dĩ khổ, đơn giản vì trái đất cứ quay, và mặt trời cứ mọc rồi lặn. Cho đến một ngày, với từng người trong chúng ta, mặt trời sẽ lặn xuống lần cuối cùng, mãi mãi.

James Baldwin

Khổ từ đâu mà ra? Câu hỏi này đã được các triết gia, nhà thần học và nhà tư tưởng suy ngẫm qua hàng thiên niên kỷ. Suốt chiều dài lịch sử, nhiều lời giải thích khác nhau đã được đưa ra.

- Theo quan điểm Phật giáo, cội rễ của khổ, hay *dukkha*, nằm ở ngay trong tâm thức chúng ta. Nó phát sinh từ ham muốn, chấp thủ, cũng như ngộ nhận về bản chất vô thường của vạn vật. Nói một cách đơn giản, chúng ta khổ vì **quá khao khát bám víu vào những thứ phù du**.
- Các tôn giáo phát xuất từ Abraham (Do Thái giáo, Kitô giáo, Hồi giáo) nhìn chung xem khổ là hậu quả của một “thế giới bất toàn”, một thử thách về niềm tin, hoặc là kết quả của ý chí tự do – điều cho phép ta lựa chọn những hành động gây đau khổ cho bản thân và người khác. Tóm lại, nguyên nhân sâu xa là do tổng hòa giữa thực tại bên ngoài và lựa chọn đạo đức của từng cá nhân.
- Các triết gia Khuyển nho (Cynic) tin rằng phần lớn đau khổ là sản phẩm của các quy ước – chuẩn mực xã hội, kỳ vọng và ham muốn. Diogenes chủ trương rằng, con người nên khước từ những thứ giả tạo này để sống “thuận theo tự nhiên”. Các môn đồ của ông khuyến khích thực hành phong cách sống khổ hạnh (vd: không nhà không cửa, xin ăn, mặc quần áo cũ, đi chân trần, sẵn sàng chịu đựng những lời lăng mạ) để tôi luyện bản thân không bị tác động bởi hoàn cảnh bên ngoài.
- [Các triết gia Khắc kỷ](#) (Stoic) lập luận rằng, đau khổ không đến từ

1.2. KHỔ TỪ Đâu MÀ RA?

bên ngoài, mà từ cách chúng ta diễn giải những sự kiện đó. Chính thái độ bám víu vào những thứ bản thân không thể kiểm soát là căn nguyên gây ra mọi hỗn loạn trong tâm hồn.

- Các triết gia hiện sinh (Existentialism) cho rằng, bản tính con người là không ngừng đặt câu hỏi về sự tồn tại của chính mình. Mâu thuẫn giữa khao khát đó và sự “thờ ơ”, “phi lý” của vũ trụ là lý do dẫn đến đau khổ – hệ quả tất yếu của việc sinh ra là một sinh vật có ý thức.



Thoạt nhìn, các quan điểm trên đây có vẻ hoàn toàn khác nhau; song nếu phân tích kỹ, tất cả đều chỉ ra hai nguồn gốc chính của khổ đau:

- **Thế giới bên ngoài:** Những sự kiện, hoàn cảnh mà ta không thể lựa chọn và kiểm soát (vd: bệnh tật, mất đi người thân yêu, khủng hoảng toàn cầu, v.v...); các yếu tố chịu ảnh hưởng của số phận, cơ hội và hành động của người khác.

1.2. KHỔ TỪ ĐÂU MÀ RA?

- **Thế giới bên trong:** Nhận thức, phản ứng, sự bám chấp và lựa chọn của cá nhân – nói cách khác, cách chúng ta diễn giải và phản ứng lại các sự kiện trong đời.

Từ kinh nghiệm bản thân, tôi tin rằng đau khổ hiếm khi phát sinh từ một nguyên nhân đơn lẻ, nhưng luôn là kết quả của tổng hòa giữa số phận và ý chí tự do .

Tôi không biết liệu mỗi người đều có một số phận được định sẵn, hay chúng ta chỉ đơn giản trôi nổi ngẫu nhiên như cơn gió. Với tôi, có lẽ cả hai điều này đều đang xảy ra cùng một lúc.

Forrest Gump



MÓN QUÀ CỦA NGHỊCH CẢNH



**Sống là khổ; tìm thấy ý
nghĩa trong đau khổ
chính là bí quyết tồn tại.**

Gordon W. Allport

2.1. TỪ “TẠI SAO?” ĐẾN “GIỜ PHẢI LÀM GÌ?”

Khi đau khổ ập đến, phản xạ đầu tiên (và hoàn toàn tự nhiên) của chúng ta là đặt câu hỏi: “Tại sao?”

Chúng ta tuyệt vọng tìm kiếm điều gì đó có thể giải thích nỗi đau của mình. Tại sao người tốt ngã bệnh, trong khi kẻ ác lại vô sự? Tại sao các sinh mạng vô tội lại bị tước đoạt bởi chiến tranh và bất công xã hội?

Tại sao cuộc sống cứ như một “trò chơi xổ số” đầy hỗn loạn và vô tâm như vậy?

Thật không dễ đưa ra một lời giải thích phổ quát. Suy cho cùng, thế giới không chỉ đơn giản chia ra “đen” và “trắng” – mọi sự kiện thực tế chỉ là một “mắt xích” trong một mạng lưới nhân quả vượt quá tầm hiểu biết của cá nhân. Hay, như Immanuel Kant đã tuyên bố – những gì ta có thể nhận thức được chỉ là *hiện tượng* (*phenomena* – sự vật như nó thể hiện ra cho ta, chịu ảnh hưởng bởi giác quan và trải nghiệm chủ quan), chứ không phải *bản thể* (*noumena* – sự vật như nó vốn là, không bị tác động bởi nhận thức và hiểu biết của con người).

Ngay cả những quan điểm được cộng đồng chấp nhận rộng rãi thực tế vẫn chỉ là kết quả của diễn giải (điều mà tôi gọi là *nhận thức tập thể* – *collective awareness*). Ví dụ, chúng ta hãy nghĩ về việc hiểu biết của nhân loại về bệnh tật như ung thư đã thay đổi theo thời gian như thế nào. Những gì từng được coi là “lời nguyền” bí ẩn giờ đây được giải thích khoa học trên cơ sở hoạt động của gen di truyền, tế bào và các yếu tố môi trường. Tuy nhiên, “chân lý” này thực tế chỉ mang tính nhất thời và có thể được điều chỉnh trong tương lai trên cơ sở các khám phá mới.

Hoặc, hãy nghĩ về cách một sự kiện như chiến tranh thường được “viết

2.1. TỪ “TẠI SAO?” ĐẾN “GIỜ PHẢI LÀM GÌ?”

lại” và cắt nghĩa khác nhau ra sao, tùy vào quốc gia và vùng miền. Cùng liên quan đến một cuộc xung đột, song phiên bản “lịch sử” được các nước kể lại có thể rất khác biệt – thậm chí hoàn toàn mâu thuẫn. “Chân lý” của cộng đồng được định hình bởi ký ức, giá trị quan và trải nghiệm tập thể; không yếu tố nào trong số đó nắm bắt được đầy đủ bản chất của sự kiện đó.



Xuyên suốt lịch sử, nhân loại đã cố gắng đưa ra lời giải thích thỏa đáng thông qua nhiều hệ thống niềm tin/ giáo lý khác nhau. Một số quan điểm cho rằng, đau khổ ở hiện tại là món nợ, “nghiệp quả” (*karma*) từ kiếp trước. Một số lại xem đó là thử thách từ Thượng đế, một “ngọn lửa” rèn giũa tính cách và củng cố niềm tin của cá nhân.

Trong Phúc Âm John, có một câu chuyện về Chúa Jesus và các môn đồ gặp một người mù bẩm sinh. Các môn đồ khi đó liền hỏi:

“Thưa Thầy, ai đã phạm tội khiến người này sinh ra đã bị mù, anh ta hay cha mẹ anh ta?”

“Không phải anh ta, cũng chẳng phải cha mẹ anh ta đã phạm tội.

2.1. TỪ “TẠI SAO?” ĐẾN “GIỜ PHẢI LÀM GÌ?”

Nhưng sở dĩ như thế là để *thiên hạ* nhìn thấy công trình của Thượng đế được tỏ hiện nơi anh.

John 9:1-3

Thật vậy, từ góc nhìn hạn hẹp của con người, chúng ta có thể không bao giờ biết được “lý do thực sự”. Mọi lời giải thích mà người ta có thể đưa ra – dù là nghiệp chướng, ý trời, v.v... – chỉ là một phương tiện để cá nhân phần nào “mường tượng” hoạt động của mạng lưới nhân quả vô tận.

Càng đòi hỏi một lý do rõ ràng giải thích cho sự ngẫu nhiên của vũ trụ, chúng ta càng tự đưa mình vào “ngõ cụt” của sự thất vọng.

Sống là phải chấp nhận đau khổ. Không có cách nào để trốn tránh khỏi thực tế đó.

Khổ đau là kết quả tất yếu của trật tự thiên nhiên và ý chí tự do. Tìm cách loại bỏ nó có nghĩa là loại bỏ chính cuộc sống này.

C. S. Lewis



2.1. TỪ “TẠI SAO?” ĐẾN “GIỜ PHẢI LÀM GÌ?”

Hắn tới đây, một số người sẽ đặt vấn đề: nếu không thể trả lời câu hỏi “Tại sao?”, vậy ta nên làm gì?

Câu trả lời của tôi là: **ta nên chuyển hướng từ sự kiện bên ngoài sang trải nghiệm bên trong.** Đến sức mạnh của diễn giải cá nhân.

Sự thật là, con người hiếm khi phản ứng với sự kiện thực tế, mà là với **cách ta diễn giải những sự kiện đó.** Ví dụ, ta có thể xem một trận mưa rào bất chợt như một sự phiền toái làm ảnh hưởng đến lịch trình của mình – hoặc như một bất ngờ thú vị, cần thiết cho sự sống. Ý nghĩa mà ta gán cho cơn mưa chính là thứ định hình trải nghiệm của bản thân.

Nói cách khác, đau khổ không chỉ là những gì xảy đến với chúng ta, mà còn là câu chuyện ta tự kể với chính mình về những điều đó. Đó là lý do vì sao chúng ta nên chuyển từ câu hỏi “Tại sao điều này lại xảy đến với tôi?” sang “Tôi nên làm gì bây giờ?”

CHÀNG THANH NIÊN: Tôi không có ý định hỏi thầy đã sống cuộc đời như thế nào, nhưng tôi có cảm giác cuối cùng thì mình đã hiểu. Tóm lại là thầy đã bước chân vào thế giới triết học giống như đưa tay bắt lấy những đám mây mà chẳng có tổn thương gì to tát, chẳng gặp sự vô lý đáng kể nào. Chính vì thế, thầy mới có thể vứt bỏ vết thương lòng của mọi người như thế. Thầy quả là một kẻ may mắn!

TRIẾT GIA: ... Có vẻ cậu vẫn chưa chấp nhận được nhỉ. Vậy chúng ta hãy thử cái này xem sao. Lặng trụ tam giác thỉnh thoảng chúng tôi sử dụng trong tư vấn.

CHÀNG THANH NIÊN: Ồ, có vẻ thú vị đây. Đó là gì vậy?

2.1. TỪ “TẠI SAO?” ĐẾN “GIỜ PHẢI LÀM GÌ?”

TRIẾT GIA: Lặng trụ tam giác này thể hiện tâm hồn của chúng ta. Từ vị trí ngồi lúc này, cậu chỉ có thể nhìn thấy hai trong ba mặt. Mỗi mặt đó viết gì vậy?

CHÀNG THANH NIÊN: Một mặt là “người khác xấu xa”, còn một mặt là “ta tội nghiệp”.

TRIẾT GIA: Những người đến tư vấn hầu hết đều dành thời gian để nói đến một trong hai vấn đề này. Vừa khóc vừa than thở về bất hạnh giáng xuống cuộc đời mình. Hoặc tỏ ra hằn học với người đã trách cứ mình, tới xã hội đã cuốn mình vào.

Nhưng điều chúng ta cần trao đổi lại không nằm ở đây. Cho dù cậu ra sức tìm kiếm sự đồng tình về “người khác xấu xa”, than thở về “ta tội nghiệp” thế nào, dù có người lắng nghe cậu, dù có được sự an ủi nhất thời thì cũng không giải quyết về bản chất được. Một mặt của lặng trụ tam giác đã bị khuất. Cậu đoán trên đó ghi gì?

CHÀNG THANH NIÊN: Thôi, thầy đừng làm mất thời gian nữa, hãy cho tôi xem đi!

TRIẾT GIA: Được rồi. Cậu hãy đọc to lên xem trên đó ghi gì nào!

(Và triết gia dùng ngón tay gầy guộc từ từ xoay lặng trụ tam giác, cho chàng thanh niên thấy những từ được ghi trên mặt thứ ba. Những từ như đang xoáy vào tim chàng thanh niên)

CHÀNG THANH NIÊN: ...!

TRIẾT GIA: Cậu hãy đọc to lên đi.

2.1. TỪ “TẠI SAO?” ĐẾN “GIỜ PHẢI LÀM GÌ?”

CHÀNG THANH NIÊN: ...“Giờ phải làm gì?”

TRIẾT GIA: Đúng vậy, điều chúng ta cần trao đổi chính là “giờ phải làm gì?”. Không phải “người khác xấu xa”. Cũng chẳng phải “ta tội nghiệp”.

Ichiro Kishimi, ‘Dám hạnh phúc’

Một số người có thể cho rằng đây là một thái độ lạnh lùng và vô cảm trước nỗi đau. “Làm sao anh có thể bảo một người đang đau khổ rũ bỏ mọi thứ mà đi tiếp được chứ?”

Tuy nhiên, tôi cho rằng đó mới thực sự là phản ứng có tâm nhất. Đơn giản là vì nó thể hiện niềm tin vào sức mạnh của con người.

Đó là khi ta sẵn sàng thừa nhận nỗi đau, nhưng cũng đồng thời không để nó kiểm soát mình.

Chính khi hành động như vậy, đó là ta đang tôn vinh tiềm năng vượt lên khó khăn, lựa chọn thái độ và kiến tạo ý nghĩa từ những đổ vỡ của cuộc đời.

Nói cách khác, chúng ta không phải là nạn nhân của số phận, mà là những người đang tự tạo ra số phận của chính mình.

2.2. ĐI TÌM Ý NGHĨA CỦA ĐAU KHỔ

Có lẽ để nhận lấy đau khổ mà người ta được sinh ra ở trên đời này, cũng vì đau khổ mà người ta phải sống, phải mưu cầu hạnh phúc, phải đến với tình yêu, với nghệ thuật, phải tận hưởng, phải chịu đựng đến cùng cuộc sống.

Bảo Ninh, ‘Nỗi buồn chiến tranh’

Dù là niềm vui hay nỗi đau, bản năng của con người luôn là mong muốn tìm kiếm ý nghĩa trong mọi sự, mọi trải nghiệm. Khi đối mặt với sự hỗn loạn, chúng ta khao khát có một khuôn mẫu; khi đọc một câu chuyện hay, xu hướng tự nhiên của ta là đúc kết bài học đạo đức từ đó.

Ngay cả khi rơi vào tình cảnh khốn cùng, động lực này vẫn không hề biến mất – nếu không muốn nói là chỉ càng thêm mạnh mẽ. Nó thúc đẩy ta đi tìm “ý nghĩa” của đau khổ – **quy luật, sự thống nhất và mục đích đằng sau đó.**

Thật không đơn giản để làm như vậy, song không phải là chưa từng có ai làm được chuyện này. Một ví dụ đặc biệt cảm động là [chuyện của Cha Maximilian Kolbe](#), linh mục người Ba Lan bị giam cầm tại trại Auschwitz. Năm 1941, sau khi một tù nhân trốn thoát, lính canh quyết định chọn ngẫu nhiên mười tù nhân để bỏ đói đến chết – như một hình phạt cảnh cáo. Khi một trong những người được chọn kêu lên trong tuyệt vọng (“Vợ tôi! Con tôi!”), Cha Kolbe đã bước tới và xin được thay thế anh ta. Sau đó, cha được đưa vào một buồng giam, nơi ngài dành những ngày cuối cùng để an ủi các tù nhân khác, hướng dẫn họ cầu nguyện và hát thánh ca.

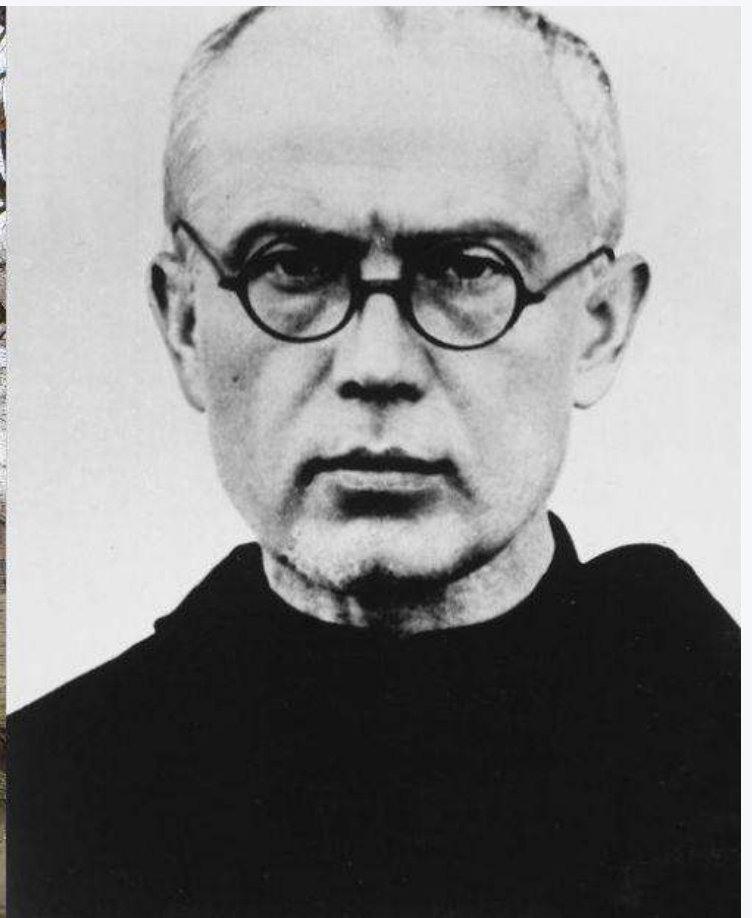
Ngay chính trong hoàn cảnh tăm tối nhất – nơi con người hành xử không khác gì loài cầm thú, Cha Kolbe đã biến cái chết của mình từ bi

2.2. ĐI TÌM Ý NGHĨA CỦA ĐAU KHỔ

kịch vô nghĩa thành một sự hy sinh anh hùng – một hành động yêu thương, minh chứng cho hy vọng và phẩm giá con người.

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. 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.

Michał Micherdziński hồi tưởng lại về sự hy sinh của Cha Kolbe



Một ví dụ khác là chuyện của bác sĩ tâm thần [Viktor Frankl](#), người cũng từng bị giam cầm ở Auschwitz và may mắn sống sót qua thảm họa diệt chủng Holocaust. Dù phải trải qua đau khổ không kể xiết, Frankl đã

2.2. ĐI TÌM Ý NGHĨA CỦA ĐAU KHỔ

giữ được mạng sống bằng cách kiên trì níu giữ ký ức về người vợ của mình – cũng như bằng cách hình dung ra một tương lai tươi sáng hơn, nơi ông sẽ được tự do đứng trong giảng đường, giảng dạy cho sinh viên về những bài học tâm lý mà ông đã học được trong trại tập trung.

Và còn vô số ví dụ khác nữa; tất cả tựu chung đều truyền tải một thông điệp duy nhất: **con người luôn có khả năng tìm thấy ý nghĩa trong đau khổ**. Chính khi đó, chúng ta biến nỗi đau từ trạng thái chịu đựng thụ động, vô nghĩa thành một sự hy sinh, một cuộc “khổ nạn” (passion) đầy ý nghĩa.

Một mặt, ta chấp nhận thực tế không thể thay đổi; mặt khác, chúng ta học cách chuyển hóa nó thành động lực phát triển, thấu hiểu và hành động.

Theo một cách nào đó, đau khổ sẽ không còn là đau khổ nữa khi nó tìm thấy ý nghĩa, chẳng hạn như ý nghĩa của sự hy sinh.

Viktor Frankl

2.3. GIÁ TRỊ CỦA KHỔ

Chúng ta cần đón nhận nỗi đau và biến nó thành động lực cho cuộc hành trình của mình.

Kenji Miyazawa

1. Sự bền bỉ & sức mạnh nội tại

Thứ không thể giết được bạn sẽ khiến bạn mạnh mẽ hơn.

Friedrich Nietzsche

Tôi cho rằng phần lớn mọi người đều đã quen thuộc với câu nói này (tiếng Anh: *What doesn't kill you makes you stronger*). Chúng ta nghe nó được lặp đi lặp lại thường xuyên đến phát “nhàm chán” (thực tế là trước đây, tôi từng nghe qua một ca khúc cùng tên trước khi biết được nguồn gốc thực sự của câu danh ngôn này).

Thoạt nghe có vẻ hơi “sáo rỗng”, song tôi tin rằng đằng sau nhận định của Nietzsche chứa đựng một chân lý không thể phủ nhận về sức mạnh tinh thần của con người.

Cũng giống như việc tập gym vậy. Khi nâng tạ, chúng ta tạo ra những vết rách cực nhỏ trên các sợi cơ. Cơ đau và áp lực từ việc nâng tạ là cần thiết để cơ bắp được chữa lành và tái tạo, trở nên mạnh mẽ hơn trước. Nếu không có áp lực đó, cơ thể sẽ cứ ở trong tình trạng yếu ớt và kém phát triển.

Tương tự như vậy, đau khổ đóng vai trò như một hình thức “rèn luyện sức đề kháng” cho nhân cách. Chính qua việc dũng cảm đối mặt và

2.3. GIÁ TRỊ CỦA KHỔ

vượt qua thử thách, chúng ta đồng thời nuôi dưỡng sức mạnh nội tâm và sự kiên trì – theo một cách hiệu quả đến không ngờ. Ngoài ra, đó cũng là cơ hội để ta đánh giá lại tính chân thực của những điều mình tin tưởng – hệ giá trị, niềm tin, quyết tâm bên trong.

Bạn sẽ không bao giờ biết mình thực sự tin vào điều gì cho đến khi nó trở thành vấn đề sống còn đối với bạn. Bạn có thể nói, “Sợi dây này chắc thật” khi dùng nó để buộc một chiếc hộp. Nhưng giả như nếu bạn phải treo mình bằng sợi dây đó trên bờ vực thẳm thì sao? Chính lúc đó, bạn mới biết được mình đã tin tưởng thế nào.

C. S. Lewis



Mặt khác, một tác động vô cùng “kỳ diệu” của việc đối diện với đau khổ chính là việc nó mang lại cho ta khả năng định hình lại “thực tại” bản thân – tuy không hẳn theo cách mà nhiều người hay hình dung:

TRIẾT GIA: Tôi xin giới thiệu một trường hợp tôi đã tư vấn. Khi tôi tư vấn cho một người đàn ông, anh ấy nhớ lại thời thơ ấu của mình và kể rằng “tôi từng bị chó cắn”. Theo lời anh ấy thì ngày nào mẹ cũng dặn “nếu thấy chó hoang phải đứng im, bỏ chạy là

2.3. GIÁ TRỊ CỦA KHỔ

nó sẽ đuổi theo”, vì hồi xưa nhiều chó hoang lắm. Rồi một ngày, anh ấy gặp một con chó hoang trên đường. Đám bạn đi cùng đều bỏ chạy nhưng anh ấy nghe lời mẹ dặn nên chỉ đứng yên tại chỗ. Vậy mà con chó đó đã tấn công, cắn vào chân anh ấy.

CHÀNG THANH NIÊN: *Thầy cho rằng ký ức đó là giả tạo?*

TRIẾT GIA: *Không phải giả tạo. Việc anh ấy bị cắn là sự thật. Tuy nhiên, câu chuyện đó chắc chắn sẽ còn đoạn tiếp theo. Sau nhiều lần tư vấn, anh ấy mới nhớ lại được rằng, trong lúc bị chó cắn chưa đứng lên được, một người đàn ông đi xe đạp đã đỡ anh ấy dậy rồi đưa vào bệnh viện.*

Hồi mới đến tư vấn, anh ấy mang lối sống (thế giới quan) cho rằng “thế giới là nơi nguy hiểm, con người là kẻ thù của tôi”. Đối với anh ấy, ký ức bị chó cắn là sự kiện tượng trưng cho việc thế giới này nguy hiểm.

Nhưng khi dần dà thấy rằng, “thế giới là một nơi an toàn, mọi người là bạn của mình”, anh ấy đã tìm lại được câu chuyện minh chứng cho điều đó.

Mình đã bị chó cắn? Hay đã được người khác giúp đỡ? Lý do tâm lý học Adler được coi là “tâm lý học ứng dụng” nằm ở quan điểm “có thể lựa chọn cuộc đời của mình” này.

Không phải quá khứ quyết định “hiện tại” – mà là “hiện tại” của cậu đang quyết định quá khứ.

Ichiro Kishimi, ‘Dám hạnh phúc’

2.3. GIÁ TRỊ CỦA KHỔ

Đây chính là cốt lõi của sự bền bỉ (resilience). Những đau khổ đã qua không quyết định con người ta. Ngược lại, chính ý nghĩa và góc nhìn mà ta chủ động kiến tạo mới là điều quan trọng.

Chúng ta không thể xóa đi những vết sẹo, nhưng ta có thể thay đổi tư duy – xem đó không phải là dấu hiệu của thất bại, mà là minh chứng hùng hồn cho sức mạnh và sự kiên trì của bản thân.

Cuộc sống bắt đầu ở phía bên kia của sự tuyệt vọng.

Jean-Paul Sartre



2. Hạnh phúc đích thực

Trong xã hội hiện đại, khi nghe đến từ “hạnh phúc”, nhiều người thường hình dung đến một “trạng thái hoàn hảo”, không còn vấn đề,

2.3. GIÁ TRỊ CỦA KHỔ

lo lắng hay đau khổ. Chúng ta tin tưởng một cách chắc chắn rằng chỉ cần loại bỏ mọi khía cạnh tiêu cực, cuối cùng ta sẽ được hạnh phúc.

Nhưng liệu điều này có thực sự đúng hay không?

Hạnh phúc không phải là không có vấn đề; mà là khả năng giải quyết những vấn đề đó.

Steve Maraboli

Trước đây, nhiều quan điểm triết học và tâm lý học định nghĩa đau khổ là trạng thái đối lập của niềm vui và hạnh phúc. Về phần mình, tôi cho rằng suy nghĩ như vậy là khá thiếu cận.

Nghe có vẻ nghịch lý, song đau khổ rất có thể là **một trong những người thầy vĩ đại nhất về nghệ thuật sống hạnh phúc** – một ngọn lửa “thanh luyện” đốt cháy những điều không cần thiết. Khi phải đối mặt với việc mất người thân yêu, một căn bệnh hiểm nghèo, hay một cuộc khủng hoảng hiện sinh sâu sắc, “ngọn lửa” khổ đau sẽ thiêu rụi mọi thứ hời hợt – những lo toan vụn vặt từng dẫn dắt ta, ham muốn chức quyền, sự khó chịu khi gặp phải những bất tiện không đáng kể, v.v...

Đau khổ là lời nhắc nhở sống động về sự hữu hạn của bản thân – rằng mọi thứ đều sẽ qua đi. Nó dạy ta nên ngừng hỏi “đời đã làm gì cho mình”, mà nên tập trung suy nghĩ về điều gì mang lại ý nghĩa cho cuộc sống. Và đột nhiên, câu trả lời bỗng trở nên rõ ràng: thời gian dành cho những người thân yêu, lòng tốt, sống đúng với hệ giá trị bản thân – đây chính là những yếu tố mang lại giá trị cho sự tồn tại này.

Mặt khác, chúng ta học cách trở nên tỉnh thức với [về đẹp cuộc sống](#),

2.3. GIÁ TRỊ CỦA KHỔ

biết trân quý từng khoảnh khắc mỗi ngày. Một buổi sáng yên tĩnh, một tách trà ấm, phút giây trò chuyện thân mật với bạn bè – những điều ta từng coi là hiển nhiên thì giờ đây trở nên kỳ diệu biết bao!

Trong bộ phim *Phong ấn thứ bảy* (The Seventh Seal) của Ingmar Bergman, có một cảnh phim khắc họa rất hoàn hảo cảm giác này. Chuyện kể về một hiệp sĩ thời trung cổ trở về quê hương sau cuộc Thập tự chinh, để rồi thấy nơi đây bị tàn phá nặng nề bởi Cái Chết Đen. Anh bị dằn vò bởi sự im lặng của Thượng đế, cũng như sự vô nghĩa của tất cả đau khổ xung quanh. Một khung cảnh tuyệt vọng và bi thương trải dài trước mắt anh.

Rồi một buổi chiều nọ, anh tình cờ gặp gỡ một gia đình nghệ sĩ lưu động – Jof, Mia và đứa con nhỏ của họ. Những con người chất phác, tốt bụng này mời anh cùng chia sẻ bữa ăn đạm bạc với dâu tây dại và sữa. Khi họ ngồi bên nhau dưới ánh nắng hè, khuôn mặt đau khổ của chàng hiệp sĩ dịu lại. Trong khoảnh khắc đó, mọi nỗi sợ hãi và nghi ngờ của anh tan biến. Anh nói:

“Tôi sẽ lưu giữ ký ức này như một bát sữa tươi đầy ắp; vậy là đủ rồi.”



2.3. GIÁ TRỊ CỦA KHỔ

Giữa khung cảnh tăm tối và vô vọng, cuối cùng chàng hiệp sĩ cũng tìm thấy sự bình an, dù chỉ trong thoáng chốc. Và tôi tin rằng đây chính là ví dụ hoàn hảo cho cái mà chúng ta gọi là “hạnh phúc đích thực”.

Không phải một cuộc sống vắng bóng đau khổ – mà là khả năng tìm thấy và trân trọng những tia sáng le lói giữa bóng tối.

Nơi nỗi buồn kết thúc chính là khởi đầu của trí tuệ.

Jiddu Krishnamurti

3. Đức tin

Pi Patel: Đức tin cũng giống như một ngôi nhà có nhiều phòng.

Nhà văn: Nhưng không có chỗ cho sự nghi ngờ sao?

Pi Patel: Ồ, nhiều lắm, tầng nào cũng có. Sự nghi ngờ có vai trò của nó; nó giúp cho đức tin nên sống động. Suy cho cùng, bạn sẽ không thể hiểu được sức mạnh của đức tin cho đến khi nó được thử thách.

‘Cuộc đời của Pi’ (2012)

Nhiều người có xu hướng xem đau khổ là bằng chứng cho thấy niềm tin của mình là sai lầm. Chúng ta than khóc nghiêng rặng – và nếu những gì nhận lại chỉ là sự im lặng, ta liền cho rằng rốt cuộc “chẳng có gì ngoài kia cả” – rằng ta chẳng qua chỉ là một “con cừu mù” mà thôi.

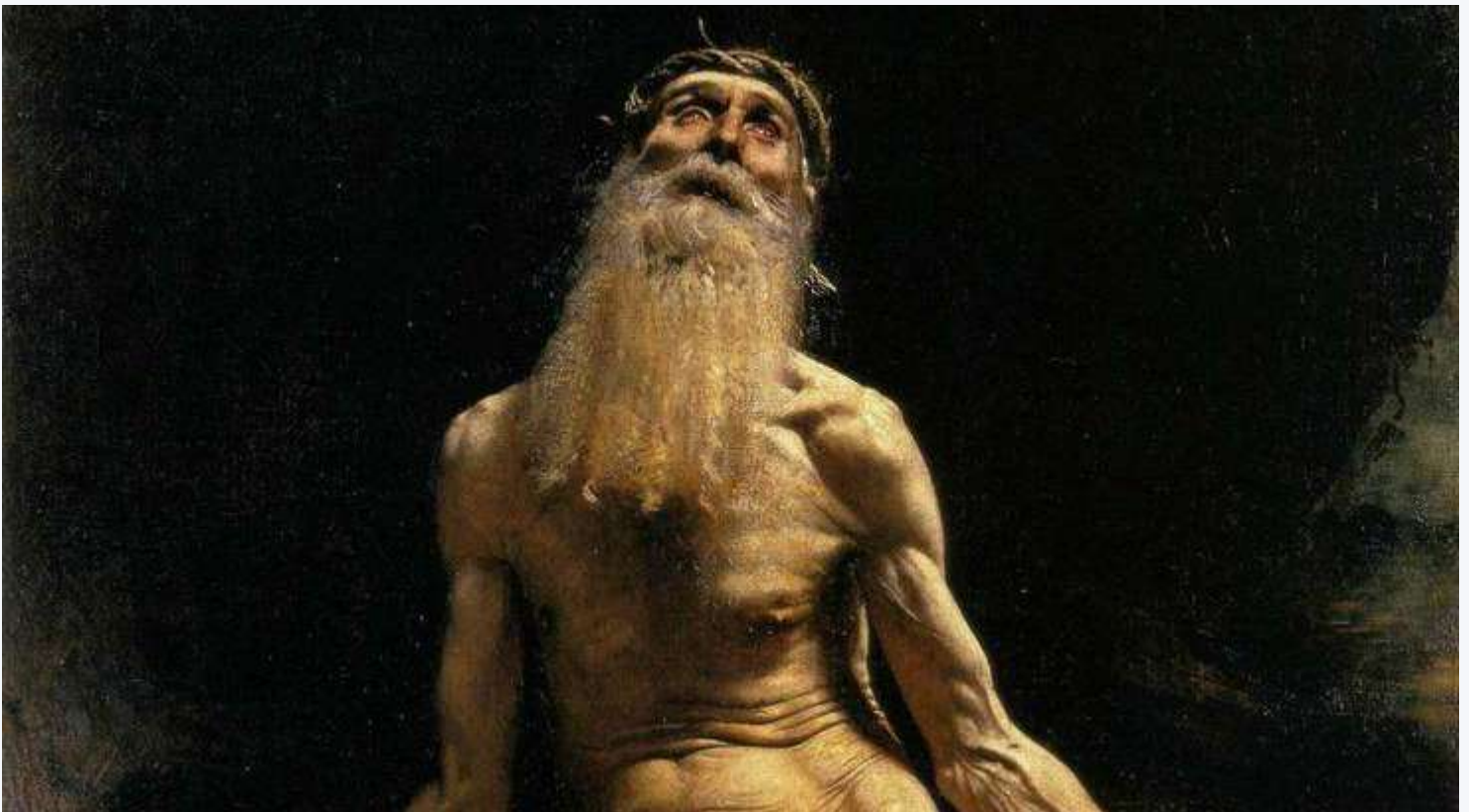
Nhưng thực tế có phải như vậy không?

2.3. GIÁ TRỊ CỦA KHỔ

Sẽ ra sao nếu tôi nói với bạn rằng đau khổ không phải là đối lập của niềm tin – mà chính là nền tảng để đức tin chân chính, sống động được phát triển?

Như đã thảo luận, gian khó đóng vai trò như “ngọn lửa” thiêu rụi mọi thứ hời hợt. Và tôi tin rằng nó bao gồm cả những niềm tin nông cạn, chưa được kiểm chứng (tôi xin phép phân tích kỹ hơn ở phần sau).

Bạn đã bao giờ nghe qua [chuyện về ông Job](#) chưa? Job là một người công chính, nhưng vì lý do nào đó không hiểu nổi, ông đã mất đi tất cả những gì mình trân quý. Sự phi lý của vũ trụ khiến ông băn khoăn và [tự vấn bản thân](#) rất nhiều; nhưng cuối cùng, ông vẫn lựa chọn tin tưởng và chịu đựng – ngay cả khi đối mặt với đau khổ tột cùng.



Tuy rằng câu chuyện của Job có liên quan đến kinh sách tôn giáo, tôi tin rằng ta không nhất thiết diễn giải nó trên cơ sở một tín ngưỡng cụ

2.3. GIÁ TRỊ CỦA KHỔ

thể hay niềm tin vào Thượng đế (về chủ đề này, tôi tin rằng có rất nhiều cách hiểu khác nhau – tùy theo văn hóa và truyền thống). Trên thực tế, niềm tin của Job là ẩn dụ cho một cái gì đó lớn lao hơn nhiều.

Đó có thể là niềm hy vọng mạnh mẽ vào bản tính thiện căn của con người, ngay cả khi chứng kiến những hành động tàn ác khủng khiếp nhất.

Đó có thể là niềm tin “sắt đá” vào quy luật nhân quả – vào một trật tự vũ trụ mà bản thân chưa thể thấu hiểu hoàn toàn.

Đó có thể là sự tin tưởng vững chắc vào sức mạnh của tình yêu và đức hạnh, hoặc niềm xác tín đơn giản rằng, “cuộc sống luôn có cách của nó” (*life finds a way*).

Dù thể hiện ra dưới hình thức nào, niềm tin ấy đóng vai trò nhắc nhở rằng, **nỗi đau của chúng ta không bao giờ vô nghĩa**, ngay cả ta chưa biết được mục đích đằng sau đó.

Rằng những tổn thương trong tâm hồn chính là cơ hội quý giá cho sự trưởng thành về tâm linh.

Rằng những vết thương sâu thẳm nhất có thể được chuyển hóa thành nguồn sức mạnh lớn lao nhất.

Phải có ai đó đi bước đầu tiên. Dù những người khác không hợp tác cũng chẳng liên quan. Ngài cần phải đi bước trước. Đừng nghĩ đến chuyện người khác có hợp tác hay không.

Alfred Adler

2.3. GIÁ TRỊ CỦA KHỔ

4. Sự khiêm tốn & lòng biết ơn

Chính vết thương là nơi mà qua đó, ánh sáng sẽ chiếu soi vào tâm hồn bạn.

Rumi

Ngày nay, phần lớn chúng ta đang sống dưới ảo tưởng của sự kiểm soát. Chúng ta lập kế hoạch cho sự nghiệp, sắp xếp lịch trình tuần làm việc, xây dựng bản sắc và danh tính cá nhân dựa trên thành tích đạt được. Chúng ta tự coi bản thân là tác giả duy nhất của câu chuyện cuộc đời, là “cái rốn của vũ trụ” do chính mình tạo nên.

Đau khổ chính là sức mạnh phá vỡ ảo tưởng này. Một cơn bạo bệnh đột ngột, một mất mát bất ngờ, hay một cuộc khủng hoảng hiện sinh khiến ta quy ngã – những sự kiện này nhắc nhở ta rằng, thực tế ta không thể kiểm soát mọi thứ. Rằng ta chỉ là một phần nhỏ bé trong mạng lưới sự sống, bị chi phối bởi những thế lực vượt xa khả năng kiểm soát của cá nhân.

Nếu bạn tin vào nhân quả, đau khổ dạy bạn biết rằng, bản thân không hoàn hảo như bạn vẫn nghĩ – những điều tồi tệ xảy đến với ta là kết quả của nghiệp xấu/ hành vi sai trái trong quá khứ; do đó, ta không bao giờ nên quá tự mãn, nhưng nên tập trung tích đức ngay từ bây giờ.

Nếu bạn tin vào một đấng toàn năng như Thượng đế, đau khổ là cơ hội để hiểu và trân trọng giá trị của lời cầu nguyện, thái độ tôn trọng và tình yêu thương vô điều kiện. Ngay cả khi chưa có đủ căn cứ rõ ràng, không có nghĩa là ta không nên chủ động tiến vào “khoảng không” với cái tâm trong sáng, sẵn sàng tin tưởng trọn vẹn.

2.3. GIÁ TRỊ CỦA KHỔ

Nói tóm lại, chính trong khoảnh khắc dễ bị tổn thương nhất, những “bức tường” mà ta dựng lên để bảo vệ bản thân – lòng kiêu hãnh, sự tự tin, [cái tôi thái quá](#) – đều sẽ bị sụp đổ, nhường chỗ cho điều gì đó mới mẻ, trong sáng được xuất hiện.

Khi ngừng đòi hỏi mọi thứ phải theo ý muốn của mình, chúng ta có thể bắt đầu nhìn nhận cuộc sống như một món quà – luôn ẩn chứa vô số điều kỳ diệu mà ta trước đây vẫn thường vô tâm bỏ qua.

Khi phải đối mặt với viễn cảnh mất tất cả, đó là lúc ta nhận ra, thật may mắn biết bao khi có được những gì đang có: được hít thở, hơi ấm của mặt trời, nước sạch, sự hiện diện của một người khác quan tâm đến chúng ta.

Cuộc sống chẳng nợ ta điều gì – nếu không muốn nói là nó đã ban tặng cho ta tất cả những gì cần thiết. Thật đại dột làm sao khi không ý thức và [biết ơn](#) những phước lành đó!

Cao gọi thấp, thấp gọi cao. Nếu ở trong hoàn cảnh khốn cùng giống như tôi, hẳn bạn cũng sẽ muốn nâng cao ý thức của mình. Càng rơi xuống vực thẳm, tâm trí bạn sẽ càng muốn bay cao.

Yann Martel, ‘Cuộc đời của Pi’



2.3. GIÁ TRỊ CỦA KHỔ

5. Lòng trắc ẩn

Khi bị mắc kẹt trong đau khổ, xu hướng của con người là thu hẹp thế giới quan và tự giam hãm trong lớp “vỏ bọc” của chính mình. Tuy nhiên, một khi đủ can đảm chấp nhận thực tế, đó là lúc đôi mắt của ta được “mở ra” – mở ra để nhìn thấy nỗi bất hạnh của tha nhân.

Suy cho cùng, đau khổ là một phần tất yếu của trải nghiệm con người. Tuy nhiên, thật khó để hiểu hết khó khăn của những người xung quanh – trừ khi chính ta cũng từng trải qua điều tương tự.

Một khi tự mình bước qua “ngọn lửa”, nỗi đau của người khác không còn là cái gì trừu tượng nữa; nó trở thành một thực tại chung. Không chỉ dừng lại ở cảm giác “thương hại”, giờ đây ta có thể thực sự đồng cảm với đối phương. Và đó chính là khởi đầu của [thấu hiểu](#) đích thực.

Chẳng phải chúng ta vẫn thường chứng kiến những điều tương tự trong đời sống hay sao? Lấy ví dụ, các bác sĩ từng chiến đấu với bệnh hiểm nghèo – hoặc mất đi người thân yêu vì bệnh tật – nhìn chung mang trong mình một năng lực thấu cảm đặc biệt mà sách vở không bao giờ có thể truyền tải được.

Những ai từng trải qua sang chấn tâm lý cũng có xu hướng vị tha hơn, sẵn sàng tham gia các hoạt động hỗ trợ người khác đang trong hoàn cảnh tương tự. Một số người từng sống sót sau bệnh tật đã quyết tâm hỗ trợ tư vấn cho những bệnh nhân mới được chẩn đoán; hay một số bậc cha mẹ mất con vì tai xế say rượu đã thành lập các tổ chức xã hội để ngăn ngừa bi kịch tương tự trong tương lai.

Theo một cách nào đó, nỗi đau của họ, vốn mang tính cá nhân, giờ đã

2.3. GIÁ TRỊ CỦA KHỔ

trở thành nguồn an ủi chữa lành – kết nối mọi người lại với nhau.

Chưa hết. Có bao giờ bạn từng mâu thuẫn với vợ hay chồng mình chưa? Hoặc với những ai chưa lập gia đình (giống như tôi), chắc hẳn nhiều bạn đã từng chứng kiến cảnh bố mẹ cãi nhau rồi phải không?

Đó chẳng phải là trải nghiệm dễ chịu gì. Nhưng nếu không có nó, liệu người ta có nhận thức về những thiếu sót của bản thân – cũng như của “nửa kia” hay không? Liệu người ta có học được giá trị của sự khiêm nhường, biết tôn trọng và chung sống hòa bình với người khác không?

Tôi không có ý ủng hộ cho xung đột gia đình. Điều tôi muốn nhấn mạnh ở đây là, ngay khi đủ can đảm nhìn nhận đau khổ từ một góc nhìn khác, bạn sẽ thấy rằng **nó chưa bao giờ là vô ích**. Chính qua đó, con người mới học được bài học về lòng trắc ẩn (*COM-PASSION*; nghĩa đen: **cùng chịu khổ nạn với đối phương**) – theo một cách vô cùng sống động và khó quên.



2.3. GIÁ TRỊ CỦA KHỔ

6. Lời kêu gọi hành động

Đau khổ là dấu hiệu cho thấy ta đang mất kết nối với sự thật. Mục đích của đau khổ là để ta có cơ hội “mở mắt ra” và hiểu rằng có sự giả dối ở đâu đó, cũng giống như nỗi đau thể xác cho ta biết rằng cơ thể đang bị bệnh tật ở đâu đó.

Anthony de Mello

Sẽ ra sao nếu tôi nói rằng nỗi đau lớn nhất của chúng ta không phải một hình phạt, mà là một lời cảnh tỉnh? Một dạng “chuông báo động tâm linh”, báo hiệu rằng lối sống hiện tại của chúng ta không còn bền vững nữa? Rằng những ưu tiên/giá trị của ta không còn phù hợp với “bản ngã đích thực” – do đó, ta cần phải “thức tỉnh” ngay lập tức?

Một điều tôi thấy thật đáng tiếc trong thế giới ngày nay, đó là nhiều người chỉ đang “tồn tại” mà không thực sự sống. Chúng ta bị cuốn vào guồng quay cuộc sống thường nhật – làm những công việc chỉ để kiếm sống nhưng không nuôi dưỡng tâm hồn, mù quáng theo đuổi những mục tiêu xã hội đặt ra mà không hề đặt câu hỏi “vì sao”.

Chúng ta dán mắt vào điện thoại và màn hình máy tính, sống trong trạng thái “tê liệt” thoải mái chỉ để “như mọi người”.

Chúng ta quá quen với sự tồn tại thụ động này, đến nỗi thậm chí không nhận ra rằng thực tế ta đang “ngủ” – tồn tại như một cái xác chết biết đi.

Thường thì phải cần đến một biến cố đáng kể – mất mát/ thất bại đau đớn/ trải nghiệm cận tử – mới đủ để đánh thức ta. Chỉ khi đó, ta mới có

2.3. GIÁ TRỊ CỦA KHỔ

cơ hội nhìn lại và nhận ra bản thân đã lãng phí bao nhiêu thời gian quý báu vào những việc vô bổ.



Có lẽ một trong những khắc họa sâu sắc nhất về vấn đề này là từ bộ phim “Ikiru” (nghĩa là: *Sống*) của Akira Kurosawa. Chuyện kể về Kanji Watanabe, một viên chức cấp thấp làm một công việc giấy tờ đơn điệu, tầm thường suốt 30 năm. Nhân viên cấp dưới mô tả ông giống như một cái “xác ướp” – đã chết rồi, chỉ là chưa được chôn cất mà thôi. Về cơ bản, ông sống mà chẳng khác nào như đã chết.

Thế rồi, bước ngoặt xảy ra khi Watanabe được chẩn đoán mắc bệnh ung thư dạ dày giai đoạn cuối và được thông báo ông chỉ còn chưa đầy một năm để sống. Cái chết cận kề buộc ông phải đối mặt với thực tế. Sau một khoảng thời gian chìm trong tuyệt vọng, ông nhớ lại một nhóm phụ nữ từ một khu phố nghèo đã cố gắng – trong vô vọng – xin thành phố cho cải tạo một đầm lầy hôi thối thành sân chơi cho trẻ em.

Trong khoảnh khắc đó, Watanabe tìm thấy mục đích sống của mình. Ông quyết định hiến trọn những tháng cuối đời để nói chuyện và làm

2.3. GIÁ TRỊ CỦA KHỔ

việc với các viên chức, bằng mọi cách biến mong muốn của các bà mẹ đó thành hiện thực.

Ở cao trào của câu chuyện, khán giả được chứng kiến một trong những cảnh phim đáng nhớ nhất trong lịch sử điện ảnh (theo thiện ý của tôi). Watanabe ngồi trên chiếc xích đu trong công viên do chính mình xây dựng, ngân nga hát giữa tuyết rơi. Dù cái chết đang cận kề, khuôn mặt ông tràn ngập sự bình yên và niềm vui tĩnh lặng.

Thay vì hủy hoại cuộc đời, chính nỗi đau đã cứu rỗi ông. Nó mang lại cho ông sự sáng suốt và sức mạnh nội tại mà ông chưa từng biết đến trước đây. Nhờ có nó, lần đầu tiên Watanabe đã có thể thực sự SỐNG.



Đây là món quà tuyệt vời nhất của nghịch cảnh. Thay vì báo hiệu sự “kết thúc”, chính nó là đánh dấu cho “khởi đầu” thực sự – một lời nhắc nhở ta phấn đấu sống một đời chân thực, gắn kết và có mục đích hơn.

Một người không hiểu được lợi ích của đau khổ thì không thể xem là sống một cuộc đời khôn ngoan và chân thực.

Leo Tolstoy

2.3. GIÁ TRỊ CỦA KHỔ

Giá trị của sự đau khổ



Tăng cường sức mạnh nội tại



Thấu hiểu hạnh phúc đích thực



Rèn luyện đức tin chân chính



Khuyến khích lòng biết ơn



Nuôi dưỡng lòng trắc ẩn



Lời kêu gọi hành động

J M P
JONATHAN M. PHAM

BÓNG TỐI TRONG TÂM THỨC



**Tôi cầu nguyện, nhưng rồi lại lạc
lối. Phải chăng lời cầu nguyện
của tôi đang rơi vào thinh lặng?**

Cha Rodrigues, '[Silence](#)' (2016)

3.1. CẠM BẦY TÂM LÝ

Tìm kiếm ý nghĩa trong đau khổ không phải điều dễ dàng. Thường thì, rào cản lớn nhất không ở bên ngoài, mà đến từ ngay trong tâm trí.

1. Sự bám chấp & kỳ vọng

Chính việc không ngừng nỗ lực trở thành một cái gì đó là căn nguyên khiến tâm trí bị hủy hoại và lão hóa.

Jiddu Krishnamurti

Có thể nói, một vấn đề căn nguyên xuất phát từ xu hướng quy kết hạnh phúc cho những thành tích phù du. Chúng ta tự nhủ, “Mình sẽ hạnh phúc khi được thăng chức”, “...khi mình mua được căn nhà đó”, “...khi mình tìm được người bạn đời hoàn hảo”. Nói cách khác, ta cột chặt bình an nội tâm vào một tương lai bên ngoài, có điều kiện.

Vấn đề của lối suy nghĩ này nằm ở một hiện tượng tâm lý được gọi là “vòng quay khoái lạc” ([hedonic treadmill](#)). Chúng ta khao khát một điều gì đó, phấn đấu vì nó, và khi đạt được nó, chúng ta cảm thấy hạnh phúc trong tạm thời. Nhưng thời gian trôi qua, chúng ta trở nên quen thuộc với thành công/ sự thoải mái mới mẻ này, và thế là mức độ hạnh phúc của ta lại quay trở về như ban đầu.

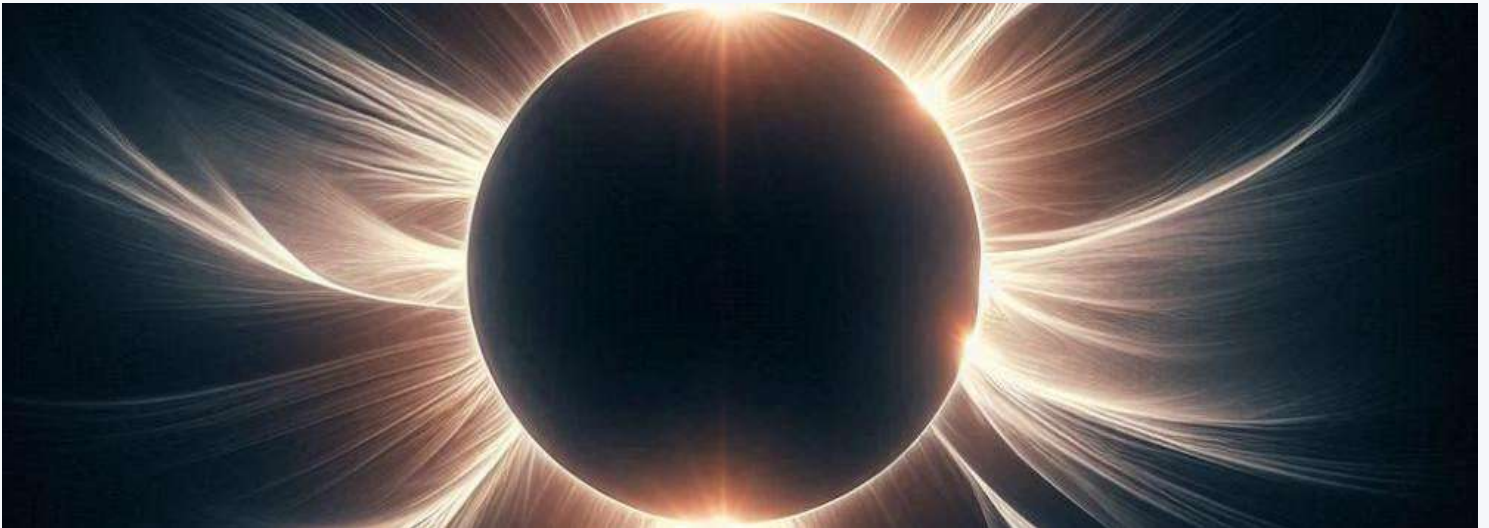
Và trước khi kịp nhận ra, chúng ta đã lên đường tìm kiếm điều một điều gì đó mới, theo đuổi sự thỏa mãn không ngừng nghỉ. Một vòng luẩn quẩn trong tâm lý, chỉ càng lúc càng làm gia tăng thêm trạng thái thèm muốn và “dục vọng” bên trong.

Chúng ta khổ khi không có được điều mình muốn, và ta cũng khổ khi đạt được điều mình muốn – bởi vì không bao giờ ta cảm thấy đủ.

3.1. CẠM BẦY TÂM LÝ

Chúng ta khổ khi không có được thứ mình muốn; chúng ta khổ khi có được thứ mình không muốn; ngay cả khi có được chính xác thứ mình muốn, ta vẫn khổ, vì ta không thể níu giữ nó mãi mãi.

Socrates



2. Suy nghĩ thiên cặn theo kiểu “đen hay trắng”

Bản năng của tâm trí là luôn ưu tiên những cách lý giải dễ hiểu nhất; đó là lý do vì sao nhiều người hay đơn giản hóa các vấn đề phức tạp thành những phạm trù nhị nguyên cứng nhắc: “thiện” hay “ác”, “đúng” hay “sai”, “tôi” hay “họ”, “bạn” hay “thù”, v.v... Lối suy nghĩ đen trắng như vậy mang lại cảm giác an toàn và minh bạch (mà tất cả chúng ta đều khao khát), nhưng cái giá phải trả thì rất đắt. Chính nó là căn nguyên của tư duy **phán xét**, chia rẽ, ngăn cản ta nhìn nhận nhân tính chung ở những ai mà ta coi là “kẻ thù”, khiến ta cố sù cho một thứ “công lý” phiến diện, phi thực tế.

Thực tế, cuộc sống không bao giờ là một câu chuyện cổ tích với hai tuyến anh hùng – kẻ phản diện được phân chia rạch ròi; ngược lại, cái thiện và cái ác luôn cùng tồn tại song song với nhau.

3.1. CẠM BẦY TÂM LÝ

Hãy nghĩ mà xem. Một cái tủ lạnh hay máy điều hòa luôn có hai mặt – một lạnh, một nóng. Nếu không có hai mặt bổ sung cho nhau, chiếc tủ lạnh/ máy điều hòa sẽ không thể hoạt động được.

Quy tắc tương tự cũng áp dụng cho xã hội. Có những người cấp tiến cổ vũ cho sự thay đổi, và cũng có những người bảo thủ muốn giữ gìn truyền thống. Một xã hội lành mạnh cần cả hai để tồn tại và phát triển.

Nếu như hệ tư tưởng tư bản chủ nghĩa đề cao sự đổi mới, thì ngược lại, hệ tư tưởng xã hội chủ nghĩa hướng đến việc xây dựng một mạng lưới an sinh tập thể, nơi không cá nhân nào bị bỏ rơi. Một bên thúc đẩy nhân loại tiến lên, một bên gắn kết chúng ta lại với nhau.

Tuy nhiên, điều đáng buồn là chúng ta thường có xu hướng nhìn nhận sự việc theo một hướng duy nhất – hoặc quá tích cực, hoặc quá tiêu cực – mà không nhận thức tầm quan trọng của một con đường *Trung đạo*, dung hòa giữa hai thái cực.

Khi làm như vậy, chúng ta đã lựa chọn tách mình ra khỏi người khác – khỏi phần còn lại của thế giới.

Bây giờ đây chỉ có nỗi buồn, mệnh mang nỗi buồn – nỗi buồn được sống sót, nỗi buồn chiến tranh – tràn đầy tâm hồn anh.

Nếu không nhờ có Hòa cùng biết bao đồng đội thân yêu ruột thịt, vô số và vô danh, những người lính thường, những liệt sĩ của lòng nhân, đã làm sáng danh đất nước này và đã làm nên vẻ đẹp tinh thần cho cuộc kháng chiến, thì đối với Kiên, chiến tranh với bộ mặt gớm guốc của nó, với những móng vuốt của nó, với những sự thật trần trụi bất nhân nhất của nó sẽ chỉ đơn thuần có nghĩa là

3.1. CẠM BẦY TÂM LÝ

một thời buổi và một quãng đời mà bất kỳ ai đã phải trải qua, đều mãi mãi bị ám ảnh, mãi mãi mất khả năng sống bình thường, mãi mãi không thể tha thứ cho mình.

Bản thân anh nếu không nhờ được sự che chở đùm bọc, được cứu mang và được cứu rỗi trong tình đồng đội bác ái thì ắt rằng đã chết từ lâu, không vì bị giết chết cũng sẽ tự giết mình bằng cách nào đó để thoát khỏi gánh nặng chém giết, gánh nặng bạo lực mà thân phận con sâu cái kiến của người lính phải cống trên lưng đời đời kiếp kiếp.

Bây giờ thì đã qua cả rồi. Tiếng ồn ào của những cuộc xung sát đã im bật. Gió lặng cây dừng. Và vì chúng ta đã chiến thắng nên đương nhiên có nghĩa là chính nghĩa đã thắng, điều này có một ý nghĩa an ủi lớn lao, thật thế. Tuy nhiên, cứ nghĩ mà xem, cứ nhìn vào sự sống sót của bản thân mình; cứ nhìn kỹ vào nền hòa bình thản nhiên kia và nhìn cái đất nước đã chiến thắng này mà xem: đau xót, chua chát và nhất là buồn xiết bao.

Một người ngã xuống để những người khác sống, điều đó chẳng có gì mới, thật thế. Nhưng trong khi anh và tôi còn sống, thì những người ưu tú nhất, tốt đẹp nhất, những người xứng đáng hơn ai hết được sống trên cõi dương này đều đã gục ngã, bị nghiền nát, bị cỗ máy đẫm máu của chiến trận chà đạp, dày dọ, bị bạo lực tằm tối hành hạ, làm nhục rồi giết chết, bị chôn vùi, bị quét sạch, bị tuyệt diệt. Và do đó, sự bình yên này, cuộc sống này, cảnh trời êm biển lặng này là cả một nghịch lý quái gở.

“Chính nghĩa” đã thắng, lòng nhân đã thắng nhưng cái ác, sự chết chóc và bạo lực phi nhân cũng đã thắng.

3.1. CẠM BẦY TÂM LÝ

Hòa bình chẳng qua là thứ cây mọc lên từ máu thịt bao anh em mình, để chữa lại chút xương.

Bảo Ninh, ‘Nỗi buồn chiến tranh’

Nói tới đây, tôi không khỏi liên tưởng đến lần nọ từng xem qua bộ anime Nhật Bản *Doraemon*. Trong tập phim có tựa đề “[Công tắc độc tài](#)”, nhân vật chính Nobita được trao cho một nút bấm có thể khiến bất kỳ ai làm phiền cậu biến mất – theo đúng nghĩa đen. Cậu dùng nó để diệt trừ những kẻ bắt nạt, bạn cùng lớp, và cuối cùng là tất cả mọi người, cho đến khi cậu là người duy nhất còn sót lại trên Trái Đất.

Ban đầu, Nobita cảm thấy rất thích thú với sự tự do mới mẻ này, nhưng chẳng lâu sau, một nỗi cô đơn khủng khiếp ập đến. Cậu nhận ra rằng một thế giới không có người khác – gồm cả những người khó tính và phiền phức – thì hoàn toàn vô nghĩa. Sự phong phú của cuộc sống không nằm ở một tình trạng “hoàn hảo” vắng bóng xung đột, mà đến từ những thăng trầm trong mối quan hệ giữa người với người.



3.1. CẠM BẦY TÂM LÝ

Khi quá cứng nhắc “gắn móc” cho người khác/ biến cố trong đời là “tốt” hay “xấu”, chúng ta đang xóa bỏ chính điều làm nên ý nghĩa của cuộc sống. Khát vọng về một thế giới không có xung đột, nếu không cẩn thận, rất có thể sẽ dẫn chúng ta đi vào con đường hủy diệt.

Ngay cả thánh nhân cũng không thể tránh khỏi đau khổ khi sống chung với thánh nhân khác trên mặt đất này. Chỉ có hai điều con người có thể làm để vượt qua nỗi đau chia rẽ giữa người với người: yêu thương hay hận thù.

Thomas Merton



3. Suy nghĩ quá nhiều (Overthinking)

Đây chính là cái bẫy của việc tạo ra đau khổ từ hư không. Chúng ta bị mắc kẹt trong những vòng lặp tâm trí, liên tục bị dẫn dắt bởi sai lầm trong quá khứ – hoặc lo lắng về một tương lai chưa đến. Nhiều khi, chúng ta tưởng tượng ra những điều khủng khiếp trước khi thực sự biết chúng có thật hay không.

Bạn đã bao giờ trải qua tình huống như thế này chưa? Bạn gửi tin nhắn, nhưng người nhận không trả lời ngay lập tức. Lúc đó, bạn bắt

3.1. CẠM BẦY TÂM LÝ

đầu tự hỏi:

“Chắc là có giận dữ gì đây!”

“Tôi có nói gì sai không?”, hoặc

“Không ổn rồi! Chuyện gì đang xảy ra vậy?”

Thực ra, đối phương có thể chỉ đang hơi bực mà thôi; nói cách khác, bạn chẳng cần phải lo lắng gì cả. Chỉ có bạn mới là người phải chịu trách nhiệm cho “nỗi đau khổ” của chính mình!

Trở trêu thay, con người rất hay tự làm khổ mình theo kiểu như vậy. Chúng ta đau khổ vì sợ hãi những gì có thể xảy ra, rồi lại đau khổ khi điều đó thực sự xảy ra. Giống như việc phải trả lãi cho một khoản nợ không cần phải trả vậy.

Thói quen xấu này là nguyên nhân gây lãng phí năng lượng, khiến ta bị giam cầm trong nhà tù của tâm trí, cũng như cướp đi khả năng sống trong hiện tại.

Nếu một vấn đề có thể giải quyết được, nếu bạn có thể làm được gì đó, thì không có gì phải lo lắng. Nếu không thể giải quyết được, thì lo lắng cũng chẳng ích gì. Lo lắng chẳng mang lại lợi ích gì cả.

Đạt-lai Lạt-ma XIV

4. Thói quen so sánh

Trong xã hội siêu kết nối ngày nay, có lẽ không có thói quen nào “độc

3.1. CẠM BẦY TÂM LÝ

hại” hơn cho bằng việc so sánh cuộc sống của mình với những gì người khác đăng tải trên mạng xã hội.

Một mặt, việc đối chiếu bản thân với những người có vẻ “bất hạnh” hơn khiến ta phủ nhận cảm xúc của chính mình (“Tôi không nên cảm thấy tệ đến vậy; những người khác còn kinh khủng hơn nhiều”).

Mặt khác, việc nhìn vào những người dường như có một cuộc sống dễ dàng, thoải mái khiến ta sinh lòng đố kỵ, oán giận và tự thương hại chính mình.

Cả hai phản ứng này đều ngăn cản ta cảm nghiệm ý nghĩa của đau khổ. Suy cho cùng, nỗi đau của bạn là của riêng bạn. Nó có giá trị đơn giản vì nó là cảm xúc chính đáng của bạn. Không cần phải so đo thiệt hơn làm gì.

Đối với đau khổ thì không có hơn thua. Không hề có cái gọi là “thi khổ”; vì vậy, đừng so sánh nỗi đau của bản thân với người khác.

Lori Gottlieb



3.2. HẠN CHẾ VỀ THẾ GIỚI QUAN

**Nếu bạn nhìn chăm chăm vào vực thẳm quá lâu,
vực thẳm sẽ nhìn ngược lại bạn.**

Friedrich Nietzsche

Rất nhiều khi, chính những giá trị ta tin là “thực tế” lại là nguyên nhân chính gây ra khổ đau.

5. Chủ nghĩa duy vật chất

Xã hội hiện đại đang đối mặt với một nghịch lý kỳ lạ. Xét trên mọi phương diện khách quan – sức mua, khả năng tiếp cận thông tin, sự thoải mái về vật chất – cuộc sống đã tốt đẹp hơn bao giờ hết. Tuy nhiên, xét về mặt chủ quan, tỷ lệ trầm cảm, lo âu và cảm giác trống rỗng thì lại đang không ngừng gia tăng.

Vì sao lại nên nỗi này?

Một lý do nằm ở thế giới quan trong vật chất, tìm cách lấp đầy khoảng trống tâm hồn bằng những thứ bên ngoài. Chúng ta được dạy phải “sống để làm việc”, “sống để tiết kiệm”, “sống để thành công”. Thành tích được ưu tiên hơn giá trị. Chúng ta theo đuổi tiền bạc, địa vị và của cải, tin rằng đây là yếu tố cấu thành một cuộc sống tốt đẹp.

Nhưng trở trêu thay, chính suy nghĩ lệch lạc này là “thủ phạm” đằng sau rất nhiều đau khổ trong thế giới:

- Nhiều bậc cha mẹ áp đặt những giấc mơ không tưởng lên con cái (ví dụ: trở thành học sinh giỏi nhất lớp; đỗ vào trường đại học

3.2. HẠN CHẾ VỀ THẾ GIỚI QUAN

top/ ngành học “hot” nhưng không phù hợp với sở thích của con trẻ; chiến thắng trong các cuộc thi quốc gia, v.v...). Trong một số trường hợp, những kỳ vọng này vô lý đến mức nhiều trẻ quyết định tự tử chỉ vì một lý do rất nhỏ nhặt (ví dụ: thi trượt).

- Xã hội coi trọng bằng cấp và danh tiếng đến mức một số người sẵn sàng dùng đến các biện pháp “vô liêm sỉ” như đạo văn/ thuê người khác viết luận án thay cho mình.
- Thái độ đề cao chủ nghĩa vật chất khiến nhiều người lao động không nhận ra những giá trị khác mà công ty mang lại cho họ; lương thưởng cao hay không là điều duy nhất họ quan tâm.
- Đời sống tinh thần và tâm linh ngày càng sa sút; thực tế, nhiều người (như tôi nhận thấy) thậm chí còn không hiểu “[tâm linh](#)” nghĩa là gì. Có người ngộ nhận tới mức đánh đồng việc đi du lịch hết nơi này đến nơi khác như một hình thức “chữa lành”.

Nói đến đây, tôi nhớ có lần trong lớp tiếng Nhật, cô giáo hỏi chúng tôi tại sao lại quyết định học tiếng Nhật. Một bạn trả lời: “Vì tiền thôi cô!”

Tôi không thể không cho rằng đó là một câu trả lời vô cùng tệ hại. “Nhưng nếu chỉ vì tiền thì cậu có thể học thứ khác; mắc gì phải chọn tiếng Nhật?” – đó là suy nghĩ thoáng qua trong đầu tôi ngay khi ấy.

Thật đáng tiếc khi lối tư duy này đã trở nên “bình thường” trong thời buổi ngày nay. Mọi người cứ đùa cợt trên mạng xã hội rằng lương là thứ duy nhất quan trọng trong công việc; nói cách khác, cuộc sống giờ chỉ còn là một hành trình tích lũy của cải không ngừng nghỉ.

Có một câu chuyện [ngụ ngôn cổ xưa](#) bàn luận trực tiếp về vấn đề này. Ruộng đất của người giàu nọ sinh nhiều hoa lợi đến nỗi không còn chỗ chứa. Ông ta liền tự nhủ: “Mình sẽ làm thế này. Mình sẽ phá kho lẫm,

3.2. HẠN CHẾ VỀ THẾ GIỚI QUAN

xây những cái lớn hơn, rồi tích trữ lúa thóc dư vào đó. Rồi mình sẽ tự nhủ: ‘Mình đã có đủ lúa thóc để dành cho nhiều năm rồi. Thôi, cứ nghỉ ngơi, ăn uống và vui chơi đi.’”

Nhưng rốt cuộc, mọi nỗ lực của ông đều trở nên vô ích.

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

Luke 12:20

Khi biến việc tích trữ của cải thành mục đích sống, kho tàng của chúng ta ngày càng lớn hơn, nhưng đồng thời trái tim chúng ta lại ngày càng ra trống rỗng.

Chúng ta đau khổ vì mãi mê tìm kiếm giải pháp ở thế giới bên ngoài, mà quên đi cơn đói bên trong.



3.2. HẠN CHẾ VỀ THỂ GIỚI QUAN

6. Đổ lỗi cho hoàn cảnh

Gần đây, tôi có nghe nói về việc một thực tập sinh người Việt đã sát hại một giáo viên người Nhật ở Imari chỉ để lấy trộm hơn 10.000 yên. Sau vụ việc thương tâm này, tôi để ý thấy nhiều trang mạng xã hội và hội nhóm người Việt Nam đã phản ứng một cách khá “vô cảm”. Cụ thể, hầu hết các bài đăng và bình luận chỉ quan tâm đến ấn tượng xấu và hậu quả mà vụ giết người sẽ gây ra cho người Việt Nam (vd: khó khăn trong việc xin thị thực tại Nhật Bản, v.v...). Rất nhiều lời lẽ cay nghiệt dành cho thủ phạm, nhưng lại rất ít lời chia buồn (nếu có) dành cho nạn nhân và gia đình.



Trải nghiệm này khiến tôi không khỏi băn khoăn về xu hướng “đùn đẩy” trách nhiệm cho người khác của con người.

Khi mọi chuyện không như ý, bản năng tự nhiên của chúng ta là đổ lỗi. Chúng ta quy những đau khổ của mình cho hoàn cảnh, quá khứ, sếp, chính phủ, hay “số phận”. Một dạng phản ứng phòng vệ, khiến ta cảm thấy nhẹ nhõm trong giây lát – nhưng cái giá phải trả thì rất đắt.

Nếu nguyên nhân của đau khổ luôn “ở ngoài kia”, thì giải pháp cũng

3.2. HẠN CHẾ VỀ THỂ GIỚI QUAN

vậy. Chúng ta trở thành nạn nhân thụ động, chờ đợi môi trường xung quanh/ xã hội thay đổi. Tuy nhiên, chúng ta không biết khi nào sự thay đổi sẽ đến. Và thường thì, nó sẽ không bao giờ đến.

Liệu chúng ta có thể mong đợi tình hình sẽ được cải thiện hay không?

Chưa hết. Khi quá bị ám ảnh bởi những thứ bên ngoài, chúng ta đồng thời quên mất rằng cảm nhận của cá nhân về đau khổ, về bản chất, chỉ mang tính tương đối.

Lấy ví dụ, hãy thử hình dung một học sinh giỏi (luôn đạt điểm A+ trong mọi bài kiểm tra) sẽ cảm thấy khó chịu đến mức nào khi đột nhiên nhận được điểm trung bình – so với một học sinh bình thường luôn đạt điểm trung bình. Trong trường hợp này, “nỗi khổ” của học sinh giỏi không phải do điểm số, mà là hậu quả của kỳ vọng và mong muốn được người khác công nhận.

Nghe có vẻ hơi cực đoan, nhưng xét cho cùng, phần lớn đau khổ của chúng ta (như minh họa qua ví dụ trên) chỉ là sản phẩm của trí tưởng tượng. Nếu đó chỉ là điều do ta tưởng tượng ra, thế thì chúng ta còn gì phải sợ nữa chứ?

Đau khổ cũng giống như chất khí. Nếu ta bơm một lượng khí nhất định vào một căn phòng trống, lượng khí đó sẽ lấp đầy hoàn toàn căn phòng, dù căn phòng ấy có lớn đến thế nào chăng nữa. Tương tự, đau khổ, dù lớn hay nhỏ, cũng lấp đầy tâm hồn và trí não con người. Nói cách khác, cảm nhận của chúng ta về nỗi khổ là hoàn toàn tương đối.

Viktor Frankl

3.2. HẠN CHẾ VỀ THỂ GIỚI QUAN

7. Không thấu hiểu bản tính vô thường

Mọi thứ đều thay đổi. Đó là một trong những quy luật căn bản của vũ trụ – vượt qua mọi khuôn khổ tôn giáo, văn hóa và ý thức hệ.

Ở phương diện lý trí, chúng ta biết rằng mọi sự đều vô thường, thế nhưng thực tế ta lại hay sống như thể mình có thể xây dựng một “pháo đài” kiên cố, trường tồn mãi mãi.

Trong lời tựa ấn phẩm ‘Đi tìm lẽ sống’ của Frankl, Harold Kushner đã đề cập đến một câu chuyện rất đáng suy ngẫm như sau:

Có một cảnh trong vở kịch ‘Incident at Vichy’ (Sự cố tại Vichy) của Arthur Miller; trong đó, một người đàn ông trung lưu xuất hiện trước chính quyền Đức quốc xã, vốn đang chiếm đóng thị trấn của ông và trưng ra bằng cấp của mình: tấm bằng đại học, các lá thư tham khảo do những người có tiếng tăm viết, v.v...

Tên lính Đức quốc xã hỏi ông: “Mày chỉ có thể thôi sao?”. Người đàn ông gật đầu.

Tên lính quăng tất cả vào sọt rác: “Tốt, giờ mày chẳng còn gì nữa”.

Người đàn ông, vốn luôn gắn liền hình ảnh bản thân với sự tôn trọng của người khác, cảm thấy bị tổn thương nặng nề.

Khi suy ngẫm về câu chuyện này, tôi không thể không “thấm thía” rằng, nỗi đau khổ của người đàn ông đến từ việc gắn chặt bản sắc cá nhân với những thứ bên ngoài không tồn tại mãi mãi. Khi mất đi những thứ đó, ông ta cảm thấy mình chẳng còn gì cả.

3.2. HẠN CHẾ VỀ THẾ GIỚI QUAN

Cũng chính ngộ nhận này là nguyên nhân đằng sau lối suy nghĩ “Tôi sẽ hạnh phúc khi...” mà ta đã thảo luận phần trên. Chúng ta tin rằng nếu có được công việc tiếp theo, mối quan hệ tiếp theo, thành tựu tiếp theo – ta sẽ có thể hạnh phúc mãi mãi.

Chúng ta không ngừng theo đuổi một cuộc sống mà ta tin là sẽ ổn định và an toàn, nhưng vì không có gì là mãi mãi, nên viễn cảnh tương lai ấy chẳng bao giờ đến. Và chính trong quá trình đó, ta đã bỏ lỡ cơ hội sống trọn vẹn khoảnh khắc duy nhất ta thực sự có: **hiện tại**.



3.3. RÀO CẢN CẢM XÚC

**Né tránh đau khổ tự nó chính là đau khổ.
Né tránh xung đột tự nó là biểu hiện của xung đột.**

Mark Manson

Nói cách khác, đây là những phản ứng cảm xúc đã “ăn sâu bám rễ” trong tâm thức, ngăn cản ta tìm thấy ý nghĩa của đau khổ.

8. Thoát ly thực tại

Đau khổ chẳng phải là trải nghiệm gì dễ chịu; chẳng trách hầu hết chúng ta đều muốn né tránh nó – bằng cách lãng phí hàng giờ để xem phim truyền hình dài tập, lướt mạng xã hội, làm việc quá sức, hoặc ăn uống nhậu nhẹt để “giải sầu”.

Đúng là những thứ đó có thể mang lại cảm giác nhẹ nhõm tạm thời; tuy nhiên, nó sẽ chỉ khiến nỗi đau trở nên tồi tệ hơn về sau. Giống như việc đẩy một quả bóng xuống nước vậy. Dù bạn có dùng lực mạnh đến đâu, cuối cùng nó cũng sẽ bật lên trở lại.

Một biểu hiện đặc biệt tinh vi của khuynh hướng thoát ly thực tại là hành vi “đi tắt tâm linh” (spiritual bypassing) – sử dụng những ý tưởng/ học thuyết tâm linh để từ chối [thấu hiểu cảm xúc](#) con người. Ví dụ, ta không ngừng tự thôi miên bản thân rằng “hãy [suy nghĩ tích cực](#) lên”, vội vàng bỏ qua cho người khác mà không suy ngẫm về cảm xúc tức giận bên trong, đeo mặt nạ “giác ngộ” để tránh không tỏ ra buồn bã, hoặc liên tục tự nhủ rằng “kiếp sau sẽ tốt đẹp hơn kiếp này”.

Nếu phân tích cho kỹ, ta sẽ nhận thấy rằng những hành vi đó, xét cho

3.3. RÀO CẢN CẢM XÚC

cùng, chỉ là dấu hiệu của sự bám chấp – khiến ta không thể tiếp thu trí tuệ thực sự và ngày càng chìm trong lo lắng.

***Càng cố gắng né tránh đau khổ, bạn càng đau khổ nhiều hơn.
Càng sợ bị tổn thương, bạn càng dễ bị “hành hạ” bởi những điều nhỏ nhặt và không đáng bận tâm. Rốt cuộc, những ai luôn tìm cách để không phải chịu khổ lại chính là người đau khổ nhất.***

Thomas Merton

9. Thái độ vô tâm

Trong buổi sáng lạnh lẽo ấy, ở một xó tường người ta thấy một em gái có đôi má hồng và đôi môi đang mỉm cười. Em đã chết vì giá rét trong đêm giao thừa. Ngày mồng một đầu năm hiện lên trên tử thi em bé ngồi giữa những bao diêm, trong đó có một bao đã đốt hết nhãn. Mọi người bảo nhau: “Chắc nó muốn sưởi cho ấm.” Nhưng chẳng ai biết những điều kỳ diệu em đã trông thấy, nhất là cảnh huy hoàng lúc hai bà cháu bay lên để đón lấy những niềm vui đầu năm.

Hans Christian Andersen, ‘Cô bé bán diêm’



3.3. RÀO CẢN CẢM XÚC

Tương tự như khi ta phủ nhận nỗi đau của chính mình, chúng ta cũng có thể “đóng chặt” trái tim trước những đau khổ của thế giới. Ngày nay, tin tức 24 giờ và các phương tiện truyền thông xã hội không ngừng cập nhật thông tin về những đau khổ của nhân loại – quá rộng lớn, quá liên tục. Chẳng có gì khó hiểu khi nhiều người rơi vào trạng thái “mệt mỏi vì lòng trắc ẩn” (compassion fatigue).

Tuy là một cơ chế phòng vệ chính đáng, sự mệt mỏi này cũng khiến ta rơi vào trạng thái cô lập – trở thành những “hòn đảo”, tách biệt khỏi nhân tính chung. Cho đến một ngày, chúng ta hành động chẳng khác gì những con người được miêu tả trong ‘*Mộ Đom Đóm*’ – vô tâm bước qua những cậu bé đang chết đói mà không hề đoái hoài tới.



...

Thật đáng buồn phải không? Thế nhưng, tôi tin rằng vẫn còn đó hy vọng, miễn là chúng ta đủ can đảm nhìn lại bản thân và nỗ lực ngay từ hôm nay.

3.3. RÀO CẢN CẢM XÚC

Tại sao con người đau khổ?

- | | |
|-----------------------------|------------------------------------|
| 1 Bám chấp & kỳ vọng | 6 Thói quen đổ lỗi |
| 2 Tư duy thiên cận | 7 Không thấu hiểu vô thường |
| 3 Suy nghĩ quá nhiều | 8 Thoát ly thực tại |
| 4 Hay so sánh | 9 Thái độ vô tâm |
| 5 Chủ nghĩa vật chất | |



CON ĐƯỜNG TRỞ VỀ BỜ



**Bể khổ vô biên,
quay đầu là bờ.**

Ngạn ngữ Trung Quốc

4.1. 13 CÁCH TÌM THẤY Ý NGHĨA ĐAU KHỔ

Khi đau đớn, bản năng tự nhiên của chúng ta là “vùng vẫy”. Chúng ta muốn làm điều gì đó – bất cứ điều gì – để giải quyết vấn đề, phân tích nguyên nhân, hoặc làm tê liệt cảm giác hiện tại. Chúng ta tin rằng bằng nỗ lực thuần túy, ta sẽ có thể tìm ra giải pháp.

Tuy nhiên, đã bao giờ bạn dừng lại một giây để tự hỏi: **làm sao người ta có thể tìm ra câu trả lời rõ ràng khi tâm trí đang “bấn loạn”?**

Làm sao ta có thể biết được nguyên nhân của đau khổ, nếu đang ở trong trạng thái bất ổn nội tâm?

Nghe có vẻ nghịch lý, nhưng bước đầu tiên – trong nhiều trường hợp – chỉ đơn giản là **không làm gì cả**. Đừng tìm cách kháng cự, sửa chữa hay chạy trốn nữa. Hãy ngồi yên và tĩnh lặng.



Điều này không có nghĩa là bạn phải tham gia một khóa tĩnh tâm hay tu thiền tại nhà thờ/ chùa/ điểm hành hương (dù rằng đó chắc chắn không phải là ý tưởng tồi); trên thực tế, bạn có thể chỉ cần đơn giản tìm đến một góc yên tĩnh trong nhà, ngồi giữa thiên nhiên, chơi một

4.1. 13 CÁCH TÌM THẤY Ý NGHĨA ĐAU KHỔ

loại nhạc cụ, hoặc dành vài phút để tập trung vào hơi thở.

Chúng ta không nên cố gắng xua tan nỗi đau hay đạt đến trạng thái hạnh phúc nào đó. Chỉ cần để dòng nước tâm trí lắng xuống. Không cần bất kỳ “kỹ thuật” nào cả.

Chính trong trạng thái tĩnh lặng hoàn toàn, sự sáng suốt thực sự mới có thể được tỏ lộ.

Làm sao tôi tìm thấy câu trả lời chân thực khi tôi đang bồn loạn? Bạn hiểu chứ? Nếu thần trí tôi bồn loạn, tôi chỉ có thể nhận câu trả lời cũng bồn loạn. Nếu trí não tôi hỗn loạn, nếu trí não tôi nhiều loạn, nếu trí não tôi không đẹp, không tịnh, bất kỳ câu trả lời nào tôi nhận thông qua bức màn hỗn loạn, âu lo và sợ hãi, cũng sẽ không thật.

Vì vậy, điều quan trọng không phải là hỏi, “Mục đích của cuộc sống, sự sinh tồn này là gì?” Mà là quét sạch sự hỗn loạn ở nội tâm bạn. Tựa như người mù hỏi, “Ánh sáng là gì?”; nếu tôi nói ánh sáng là gì, người ấy sẽ nghe rập theo sự đui mù, rập theo bóng tối của mình, nhưng tỉ dụ như anh ta có thể thấy được, bấy giờ người ấy sẽ không bao giờ đặt câu hỏi, “Ánh sáng là gì?” nữa. Ánh sáng đang có đó.

Cũng tương tự, nếu bạn có thể quét sạch sự hỗn loạn ngay trong chính bạn, lúc đó bạn sẽ thấy mục đích của cuộc sống là gì; bạn sẽ không hỏi nữa, bạn sẽ không tìm kiếm nữa, tất cả những gì bạn phải làm là thoát khỏi những nguyên nhân dấy sinh hỗn loạn.

Jiddu Krishnamurti, ‘Sống thiền 365 ngày’

4.1. 13 CÁCH TÌM THẤY Ý NGHĨA ĐAU KHỔ

2. Đối mặt với “Bóng tối”

Một khi tâm hồn tĩnh lặng, điều tiếp theo ta phải đối mặt chính là những cảm xúc mà ta vẫn chạy trốn bấy lâu nay: sợ hãi, giận dữ, buồn bã, đổ kỵ, v.v... Đây là những phần trong con người thường bị gán mác là “tiêu cực” hoặc “xấu xa” – “Bóng tối” (Shadow) bên trong. Tuy rằng việc ta muốn đẩy chúng ra xa/ làm chúng biến mất hoàn toàn là phản ứng hoàn toàn tự nhiên, song thái độ kháng cự sẽ chỉ đưa ta vào một cuộc chiến nắm chắc phần thua.

Có một câu chuyện ngụ ngôn như thế này:

Ngày xưa có một nữ chiến binh trẻ được sự phụ yêu cầu phải chiến đấu với nỗi sợ hãi. Cô không muốn làm theo. Sợ hãi trông rất hung hăng và đáng sợ. Nhưng sư phụ bảo cô cứ đối mặt với nó và hướng dẫn cô cách chiến đấu.

Cuối cùng, ngày đó cũng đến. Nữ chiến binh học trò đứng một bên, còn sợ hãi đứng bên kia. Cô cảm thấy mình thật nhỏ bé, còn nỗi sợ thì trông thật to lớn và hung dữ. Cả hai đều mang vũ khí.

Nữ chiến binh tự vực mình dậy, tiến về phía nỗi sợ hãi, quỳ lạy ba lần và hỏi: “Tôi có thể được phép ra trận cùng ngài không?”

Sợ hãi nói: “Cảm ơn người đã dành cho ta sự tôn trọng như vậy.”

Rồi nữ chiến binh hỏi: “Làm sao tôi có thể đánh bại ngài?”

Sợ hãi đáp: “Vũ khí của ta là những lời nói nhanh nhẩu, lan man, và ta luôn áp sát mặt người. Khi đó, người sẽ hoàn toàn mất bình

4.1. 13 CÁCH TÌM THẤY Ý NGHĨA ĐAU KHỔ

tĩnh, và người sẽ làm theo bất cứ điều gì ta bảo. Nếu người không làm theo lời ta, ta sẽ không có quyền lực gì cả. Người có thể lắng nghe ta, tôn trọng ta, thậm chí bị ta thuyết phục. Nhưng nếu người không làm theo lời ta, ta sẽ chẳng còn sức mạnh gì nữa.”



Quả thực, những cảm xúc “bóng tối” sẽ không bao giờ chế ngự được ta – trừ khi ta tuân theo chúng. Thay vì kháng cự lại, ta chỉ cần học cách thừa nhận mà không để chúng kiểm soát hành động của mình.

“À, ta thấy người rồi, giận dữ. Thì ra là người ở đây.”

Nghe có vẻ khó tin, song chính thái độ thừa nhận không phán xét này sẽ tạo điều kiện cho cảm xúc được giải tỏa.

Trong triết lý nghệ thuật của Nhật Bản, có một phương pháp thực hành được gọi là [Kintsugi](#) (金継ぎ); theo đó, những sản phẩm đồ gốm

4.1. 13 CÁCH TÌM THẤY Ý NGHĨA ĐAU KHỔ

nứt vỡ sẽ được sửa chữa bằng sơn mài phủ bột vàng. Người Nhật tin rằng đồ vật đẹp hơn nhờ bị vỡ. Vết nứt không phải là khuyết điểm cần che giấu, mà là một phần của đồ vật cần được tôn trọng và nâng niu.

Những tổn thương và khuyết điểm của chúng ta cũng vậy. Chúng không phải là điều đáng xấu hổ, mà là bằng chứng hùng hồn cho sức mạnh nội tại.

Đôi khi, khi tham gia các [hoạt động](#) như thiền định, cầu nguyện hoặc [coaching](#), bạn có thể thi thoảng bị “choáng ngợp” bởi một làn sóng cảm xúc mạnh mẽ. Không cần phải lo lắng hay tự trách bản thân gì cả; đó là dấu hiệu cho thấy quá trình hồi phục đang diễn ra. Và cùng với sự hồi phục, ta sẽ có thể tìm thấy sự bình yên trong chính mình, cũng như ý nghĩa trong mọi sự.

Không cần phải xấu hổ khi rơi nước mắt, vì nước mắt là minh chứng cho thấy con người rất mạnh mẽ, mạnh mẽ để chịu đựng như thế nào.

Viktor Frankl



4.1. 13 CÁCH TÌM THẤY Ý NGHĨA ĐAU KHỔ

3. Nhìn nhận thực tế như nó vốn là

Phải chăng Thượng đế muốn ngăn chặn cái ác, nhưng lại không có khả năng? Vậy thì Ngài không phải là toàn năng. Phải chăng Ngài có khả năng, nhưng lại không muốn? Vậy thì Ngài là kẻ ác độc. Phải chăng Ngài vừa có khả năng, vừa mong muốn? Thế thì cái ác từ đâu mà ra? Còn nếu Ngài vừa không có khả năng, vừa không muốn? Thế thì hà cớ gì lại gọi ông ta là Thượng đế?

Epicurus

Tôi cho rằng một số bạn đọc có thể đã nghe qua câu nói này – nó đề cập đến một chủ đề triết học cổ xưa: **vấn đề của cái ác** (problem of evil). Thật vậy, làm sao có thể biện minh cho đau khổ, nếu Thượng đế thực sự tồn tại?

Tôi không có ý đi quá sâu vào các cuộc tranh luận thần học ở đây. Điều tôi muốn chúng ta cùng làm là hãy xem xét lại lập luận của Epicurus – cụ thể là câu hỏi cuối cùng “tại sao lại gọi ông ta là Thượng đế?”.

Liệu rằng chúng ta có thực sự biết Thượng đế là gì không? Hay chúng ta chỉ đang tưởng tượng về Ngài theo mong muốn của riêng mình?

Tương tự, “cái ác” ở đây nghĩa là gì? Hành động khủng bố hay những kẻ khủng bố – đâu mới là cái “ác” thực sự?

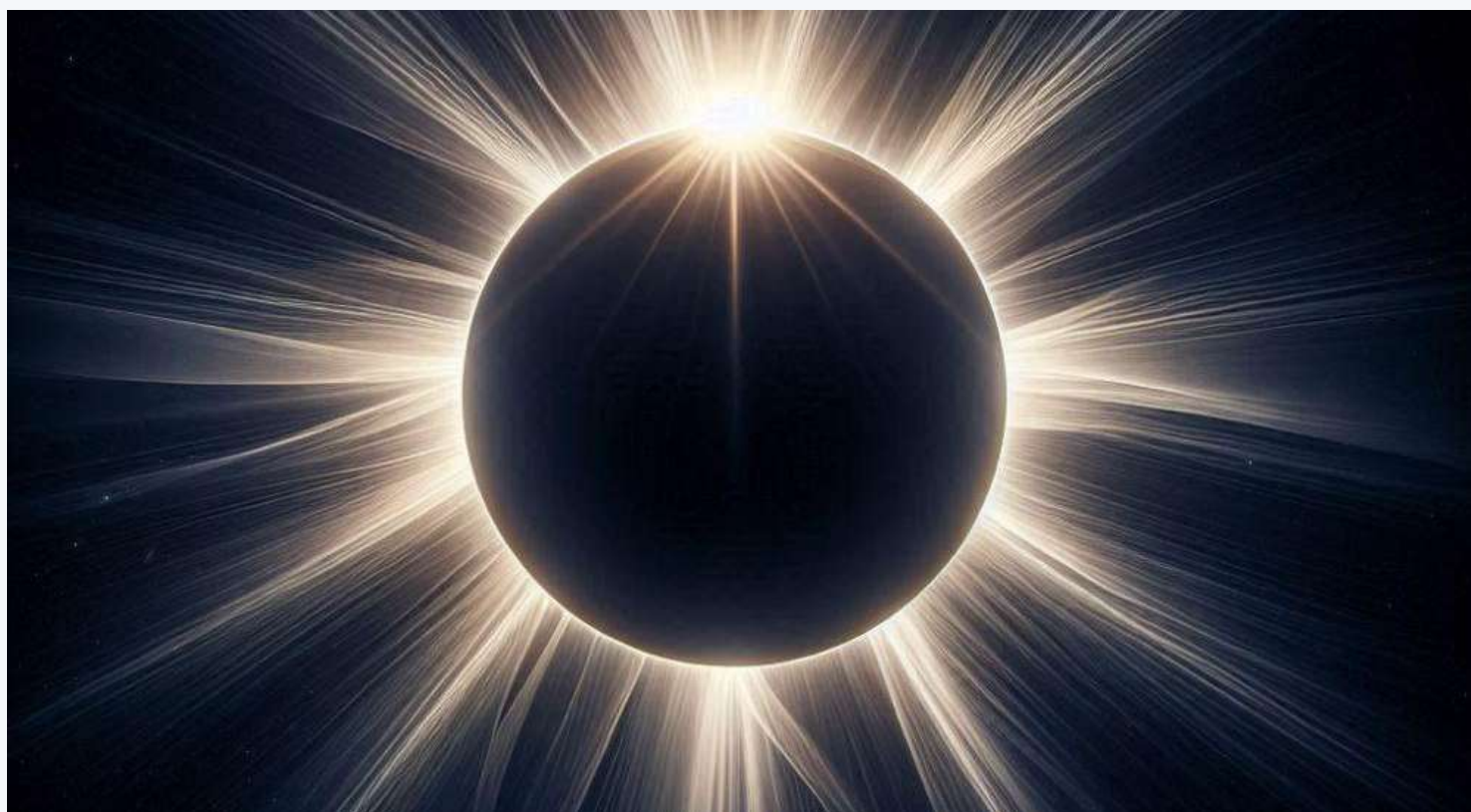
Phần lớn nỗi khổ của chúng ta đến từ sự khác biệt giữa niềm tin về thế giới nên như thế nào so với thực tế xảy ra. Chúng ta bám víu vào những giáo điều cứng nhắc và quan niệm cố hữu – và khi thực tế khác xa với những gì ta mong đợi, thế là ta đau khổ.

4.1. 13 CÁCH TÌM THẤY Ý NGHĨA ĐAU KHỔ

Ví dụ, nhiều người tin rằng một vị Thượng đế toàn năng và tốt lành sẽ ngăn chặn mọi điều ác. Khi thảm kịch ập đến, hệ tư tưởng của ta bị lung lay không phải bởi chính sự kiện đó, mà bởi thực tế là sự kiện đó **trái ngược với kỳ vọng cứng nhắc của chúng ta về Thượng đế.**

Dù bạn là người theo Kitô giáo, Hồi giáo, Ấn Độ giáo, Phật giáo, hay thậm chí là người vô thần (trong trường hợp đó, tôi tin rằng bạn có thể đánh đồng Thượng đế với vũ trụ, trật tự vũ trụ, hay một điều gì tương tự), chúng ta không thể – theo tôi – biết chắc Thượng đế là gì chỉ dựa trên kinh sách cổ. Làm như vậy sẽ chỉ dẫn đến một [ngịch lý trong tư duy](#), khi bạn cuối cùng phải đối mặt với sự phi lý của thực tế.

Tôi tin rằng điều quan trọng là nhìn vào thế giới, với tất cả vẻ đẹp cũng như sự xấu xí của nó, và đừng cố ép nó phải tuân theo ý muốn của mình. Chỉ khi đủ can đảm làm như vậy, chúng ta mới có thể – phần nào – có một *ý niệm mơ hồ* về Thượng đế.



4.1. 13 CÁCH TÌM THẤY Ý NGHĨA ĐAU KHỔ

Mentor tâm linh của tôi từng đặt một câu hỏi rất đáng suy ngẫm: **Làm thế nào ta có thể sử dụng cái bộ phận để thể hiện cái tổng thể?**

Khi định nghĩa bất kỳ điều gì, chúng ta luôn phải dựa vào một tổng thể lớn hơn để mô tả điều mình muốn nói (vd: **máy tính** là một **thiết bị** ...; trong định nghĩa này, “thiết bị” là tổng thể, “máy tính” là bộ phận). Nhưng khi nói đến Tổng thể của tổng thể (Thượng Đế/ Vũ Trụ/ Linh Hồn Thế Giới), thì ta có thể lấy cái gì để mô tả nó?

Làm sao ta có thể thấu hiểu cái Vô hạn bằng trí óc và ngôn từ hữu hạn?

Về phần mình, tôi tin rằng con người sẽ không bao giờ có thể dùng lời để mô tả cái Tổng thể; điều duy nhất họ có thể làm là **tự mình trải nghiệm nó**.

Cũng giống như việc cố gắng mô tả màu xanh lam cho một người mù bẩm sinh mà thôi. Bạn có thể dùng tất cả những từ ngữ mình biết – bạn có thể nói về bước sóng ánh sáng, cảm xúc và liên tưởng – nhưng bạn sẽ không bao giờ có thể thực sự truyền tải được trải nghiệm chủ quan khi nhìn thấy màu xanh lam. Đối phương phải tự mình trải nghiệm điều đó.

Đối với những bí ẩn lớn nhất của cuộc sống cũng tương tự. Vì trí óc không thể thấu hiểu trọn vẹn lý do “tại sao” đằng sau mọi sự, điều tốt nhất ta có thể làm là quyết định cách thức trải nghiệm và phản ứng lại những gì đang diễn ra.

Thế giới luôn đầy rẫy những điều phi lý mà không một lời giải thích nào có thể thỏa mãn tất cả mọi người. Thay vì đổ lỗi cho vũ trụ về sự bất công của cuộc sống, tôi tin rằng sẽ hay hơn nhiều nếu mỗi người

4.1. 13 CÁCH TÌM THẤY Ý NGHĨA ĐAU KHỔ

dừng lại và tự hỏi:

“Nếu điều này xảy ra với tôi, bây giờ tôi phải làm gì, và ai sẽ giúp tôi làm điều đó?”

Dù không thể lựa chọn hoàn cảnh, chúng ta vẫn được tự do lựa chọn hành động. Chính đó là nền tảng cấu thành một cuộc sống ý nghĩa.

*Trên đời này, không có cái ác tuyệt đối hay cái thiện tuyệt đối.
Trong cái ác có cái thiện, và trong cái thiện cũng ẩn chứa rất nhiều cái ác.*

Shusaku Endo



4. Tập trung vào những gì trong tầm kiểm soát

Một tư tưởng quan trọng trong triết học Khắc kỷ là chủ trương rằng, có những thứ nằm trong khả năng tác động của bản thân, và có những thứ thì không. Nỗi đau khổ sẽ chỉ gia tăng khi ta lãng phí năng lượng vào việc cố gắng kiểm soát những gì mình không thể – quá khứ, người khác, sự kiện bên ngoài – trong khi lại bỏ bê thứ mà ta thực sự sở hữu: tâm trí của chính mình.

4.1. 13 CÁCH TÌM THẤY Ý NGHĨA ĐAU KHỔ

Để minh họa rõ hơn cho quan điểm này, chúng ta hãy cùng suy ngẫm về câu chuyện sau đây nhé?

Ngày xưa, có một vị vua treo giải thưởng cho họa sĩ nào vẽ được bức tranh về bình an đẹp nhất. Nhiều họa sĩ đã tham gia thử sức. Nhà vua quan sát và chấm điểm tất cả các bức tranh. Sau nhiều lần cân nhắc, ông đã lọc ra hai tác phẩm xuất sắc nhất. Đã đến lúc phải chọn một trong hai.

Một trong hai bức tranh miêu tả một mặt hồ yên tĩnh, phản chiếu hoàn hảo những ngọn núi yên bình bao quanh nó. Phía trên hồ là những đám mây trắng bồng bênh trôi trên bầu trời trong xanh. Mọi người khi nhìn đều nói rằng, đây là một bức tranh hoàn hảo về bình an.

Bức tranh thứ hai cũng có núi. Những ngọn núi gồ ghề và trơ trụi. Bên trên là bầu trời giận dữ đổ mưa xuống. Ánh sáng lóe lên. Dọc sườn núi là một thác nước sủi bọt đang đổ xuống. Chẳng có vẻ gì là yên bình chút nào cả.

Tuy nhiên, khi quan sát kỹ, nhà vua nhìn thấy phía sau thác nước có một bụi cây nhỏ mọc trên đá. Trong bụi cây là một tổ chim đã được xây xong. Ở đó, giữa dòng nước giận dữ, chim mẹ đang ngồi trên tổ của mình. Nhà vua đã chọn bức tranh này làm hình ảnh hoàn hảo về bình an.

Ông giải thích như sau: “Bình an không chỉ ở nơi không có tiếng ồn, rắc rối hay công việc khó khăn. Nó luôn tiềm ẩn ở giữa vạn vật như chúng vốn có, ngay trong chính cõi lòng thư thái của bạn. Đó là ý nghĩa thực sự của bình an.”

4.1. 13 CÁCH TÌM THẤY Ý NGHĨA ĐAU KHỔ



Chúng ta không thể lúc nào cũng ngăn chặn cơn bão bên ngoài, nhưng luôn có thể tìm thấy sự bình yên trong chính trái tim mình. Đó chính là sức mạnh tối thượng được ban tặng cho con người.

Con người có thể bị tước đoạt tất cả mọi thứ, ngoại trừ một điều: ý chí tự do để lựa chọn thái độ sống trong mọi hoàn cảnh cũng như hưởng đi cho riêng mình.

Viktor Frankl

5. Thực hành quyền tự quyết cá nhân

Trong một [cuộc phỏng vấn](#) sau vụ tấn công khủng bố Paris năm 2015, Đức Đạt Lai Lạt Ma đã phát biểu như sau:

Mọi người ai cũng muốn sống một cuộc sống hòa bình. Bọn khủng bố là những kẻ thiển cận; đó là lý do vì sao các vụ đánh bom tự sát ngày càng gia tăng. Chúng ta không thể giải quyết vấn đề này chỉ bằng cách cầu nguyện.

Tôi là một Phật tử, và tôi tin vào giá trị của việc cầu nguyện. Nhưng con người đã tạo ra vấn đề này, và giờ chúng ta lại cầu xin Thượng đế giải quyết cho. Như vậy thật phi lý.

4.1. 13 CÁCH TÌM THẤY Ý NGHĨA ĐAU KHỔ

Thượng đế sẽ đáp lại, hãy tự giải quyết đi, vì chính các con đã tạo ra nó ngay từ đầu.

Xu hướng của chúng ta là từ bỏ khả năng kiểm soát vấn đề của bản thân và đổ lỗi cho người khác về đau khổ của mình. Đúng là nhiều thảm kịch trên thế giới là do “ai đó ngoài kia” gây ra – nhưng, như đã thảo luận, việc chỉ thụ động và “cầu nguyện” cho mọi thứ thay đổi mà không làm gì cả thì chẳng ích gì.

Bạn không thể luôn lựa chọn lá bài được chia, nhưng cách bạn chơi những lá bài đó như thế nào thì hoàn toàn thuộc về trách nhiệm của bạn. Điều này có nghĩa là **bác bỏ thuyết quyết định luận** – quan niệm cho rằng gen di truyền, sự nuôi dạy, hay hoàn cảnh quyết định con người chúng ta.

Thực hành quyền tự quyết cá nhân là kỹ năng mà ta có thể trau dồi – một phương thức củng cố nhân cách. Đó là khi ta luôn ý thức lựa chọn, trong mọi khoảnh khắc, phản ứng bằng sự chính trực thay vì oán giận, bằng lòng can đảm thay vì sợ hãi, bằng lòng trắc ẩn thay vì hận thù.

Đây chính là “vũ khí” tối thượng giúp con người vững vàng và chiến thắng cả trong những hoàn cảnh khắc nghiệt nhất.

Trong trại tập trung, chúng tôi đã nhìn thấy một số người tù cư xử chẳng khác gì loài cầm thú, trong khi những người khác thì hành xử như những vị thánh. Trong con người có cả hai bản chất ấy; phần thánh thiện hay tội tệ được thể hiện ra phụ thuộc vào quyết định của mỗi người, không phải là do hoàn cảnh.

Viktor E. Frankl

4.1. 13 CÁCH TÌM THẤY Ý NGHĨA ĐAU KHỔ

6. Nhìn về phía trước với niềm hy vọng

Khoảng một thế kỷ trước, toàn thế giới đã chìm trong một cuộc xung đột khủng khiếp: Thế chiến thứ nhất. Đây là một trong những biến cố tàn khốc nhất mà nhân loại từng biết đến – một sự kiện để lại những vết sẹo khó phai trong lòng xã hội.

Sau Thế chiến thứ nhất, nhà phân tâm học Sigmund Freud, nhìn thấy sự tàn phá khủng khiếp, đã đề xuất sự tồn tại của một “bản năng giết chóc” ([thanatos](#)) trong con người – điều ông tin rằng có thể giúp giải thích thực trạng phi lý của thời đại. Mặt khác, nhà tâm lý học Alfred Adler, từng giữ vai trò sĩ quan quân y trong chiến tranh, lại có cách tiếp cận rất khác. Ông đặt câu hỏi: “Làm thế nào chúng ta có thể ngăn chặn điều này xảy ra lần nữa?” và sau đó dành cả đời để phát triển lý thuyết về “cảm thức cộng đồng” ([community feeling](#)).

Cùng một sự kiện – nhưng lại dẫn tới hai con đường hoàn toàn khác nhau. Một tập trung vào nguyên nhân vấn đề, một vào giải pháp. Một nhìn lại “bóng tối”; một hướng về phía “ánh sáng”.

Vậy chúng ta nên đi theo hướng nào?

Thật dễ dàng để chọn con đường đầu tiên – chìm đắm trong đồng hồ nát và những gì đã mất. Nhưng làm vậy chỉ khiến ta mắc kẹt trong vòng luẩn quẩn của đau khổ. Chỉ bằng cách dũng cảm nhìn về phía trước – bất chấp mọi khó khăn – chúng ta mới có thể có động lực để hành động và tìm thấy ý nghĩa trong quá trình này.

Nhắc đến chuyện này, tôi không khỏi nhớ lại câu chuyện về [Hiệp định Đình chiến Giáng sinh năm 1914](#). Ngay thời điểm chiến sự đang diễn ra

4.1. 13 CÁCH TÌM THẤY Ý NGHĨA ĐAU KHỔ

ác liệt, binh lính đôi bên đã tự nguyện buông súng vào ngày lễ Giáng sinh. Họ gửi cho nhau những món quà, cùng hát thánh ca và kết nối với nhau – không phải như “kẻ thù”, mà như “đồng loại”.



Một câu chuyện thực sự cảm động, nhưng cũng đồng thời thường xuyên bị đem ra chế giễu. Thực tế, tôi từng tham dự một bữa tiệc Giáng sinh mà trong đó, một số người tham gia đã đề cập đến nó và bình phẩm như sau:

“Họ chỉ sống hòa thuận được một ngày Giáng sinh, rồi hôm sau lại chém giết lẫn nhau. Vậy thì còn ý nghĩa gì nữa? Chẳng thay đổi được gì cả.”

Hẳn ta có thể suy nghĩ theo cách đó, nhưng với tôi, ý nghĩa của biến cố đó không nằm ở việc nó không thể chấm dứt chiến tranh, mà ở cách nó cho thấy rằng ngay cả trong tình cảnh vô vọng nhất, con người vẫn không đánh mất sức mạnh để kết nối và hy vọng.

Tất cả đều phụ thuộc vào **lựa chọn** của chúng ta – chúng ta mong muốn tìm kiếm ý nghĩa, hay mong muốn một điều gì khác?

4.1. 13 CÁCH TÌM THẤY Ý NGHĨA ĐAU KHỔ

7. Chiêm nghiệm về cái chết & sự vô thường

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

Suy ngẫm về cái chết là một phương pháp thực hành được cổ vũ bởi nhiều truyền thống tâm linh và triết học (các triết gia Khắc kỷ gọi nó là “[Memento Mori](#)” – “Hãy nhớ rằng người sẽ phải chết!”). Thoạt nhìn có vẻ không mấy dễ chịu; tuy nhiên, tôi tin chắc rằng hành động “tập chết” chính là chìa khóa để vượt qua những đau khổ của cuộc sống.

Trong tư tưởng Đạo giáo, có một câu chuyện như sau:

Khi vợ của Trang Tử qua đời, người bạn cũ của ông là Huệ Thi đến viếng. Khi đến nơi, ông thấy Trang Tử đang ngồi dưới đất, vừa gõ nhịp vào bồn nước vừa ca hát. Trông ông chẳng có vẻ gì là đau buồn, và Huệ Thi rất lấy làm ngạc nhiên về thái độ đó.

Ông nói với Trang Tử: “Mình đang làm gì vậy? Mình đã ăn ở với người ta, có con với người ta. Bây giờ người ta già, người ta chết, mình đã không khóc thì cũng là đủ, lại còn ngồi gõ bồn mà hát, chẳng là quá lắm ư?”

Trang Tử trả lời: “Không phải thế. Lúc nhà tôi mới mất, tôi cũng như mọi người thương tiếc lắm chứ. Nhưng xét lại hồi trước thì vốn không có sinh, chẳng những không có sinh mà vốn không có hình, chẳng những không có hình mà vốn lại không có khí, con người ta chẳng qua chỉ là tạp chất biến hóa ra có khí, khí biến hóa mà có

4.1. 13 CÁCH TÌM THẤY Ý NGHĨA ĐAU KHỔ

hình, hình biến hóa mà ra có sinh, sinh lại biến mà hóa ra có tử. Có khác nào xuân hạ thu đông, bốn mùa cứ tuần hoàn đi lại không?

Và lại chết là về với tạo hóa. Người ta yên nghỉ nơi cự thất, thế mà còn theo đuổi, khóc lóc thì hóa ra ta không biết mạng trời ư? Cho nên tôi không khóc nữa.”

Huệ Thi gật đầu. Ông nói với Trang Tử: “Vì sự biến đổi hoàn toàn thuận theo tự nhiên, nên không có gì đáng buồn, giống như ta sẽ không khóc khi thu chuyển sang đông.”

“Đúng vậy. Nàng giờ đang yên nghỉ ở thế giới bên kia, không còn những ràng buộc và giới hạn của cuộc sống. Càng nghĩ về điều đó, tôi càng thấy việc khóc lóc thảm thiết là hành động ngớ ngẩn. Tôi sẽ luôn nhớ tới nàng, nhưng tôi không cần phải đau buồn như thế cái chết của nàng là bi kịch lớn nữa.”



Nếu một người thân yêu qua đời, hẳn chúng ta sẽ rất buồn – nhưng không lâu đâu. Với một số bạn đọc, chẳng phải nhiều năm trước, cả ông và bà của bạn vẫn còn sống – giờ thì một (hoặc cả hai) người đã không còn nữa hay sao?

4.1. 13 CÁCH TÌM THẤY Ý NGHĨA ĐAU KHỔ

Với một số bạn đọc, chẳng phải tóc của bạn đã bắt đầu thưa vài sợi bạc rồi phải không?

Gần một ngàn năm trước, đế chế Mông Cổ đang là một thế lực đáng gờm – khiến cả thế giới phải khiếp sợ. Lãnh thổ của họ trải dài từ Đông Á sang châu Âu – hơn một nửa Cựu Thế giới ngày xưa.

Một trăm năm trước, toàn thế giới đang chìm trong hai cuộc xung đột toàn cầu khủng khiếp (Chiến tranh thế giới thứ nhất & thứ hai), đe dọa xóa sổ toàn bộ nhân loại.

50 năm trước, Singapore vẫn còn là một làng chài nghèo vô danh.

20 năm trước, trận động đất và sóng thần Ấn Độ Dương năm 2004 đã gây ra sự tàn phá khủng khiếp trên diện rộng.

Khoảng 15 năm trước, một sự kiện tương tự đã xảy ra: trận động đất và sóng thần Tohoku – theo sau đó là thảm họa hạt nhân Fukushima.

5 năm trước, toàn thế giới đang bị tàn phá nặng nề bởi đại dịch Covid-19.

3 năm trước, các công cụ AI như ChatGPT vẫn chưa xuất hiện. Giờ thì mọi thứ đã thay đổi biết nhường nào!

Ngay lúc này, nhân loại lại một lần nữa rơi vào tình trạng hỗn loạn, và chúng ta vẫn còn ở đây.

10 hay 20 năm nữa, một số người trong chúng ta vẫn còn sống – và một số thì sẽ không còn nữa.

4.1. 13 CÁCH TÌM THẤY Ý NGHĨA ĐAU KHỔ

Sau 120 ngày, mọi tế bào hồng cầu trong cơ thể đều đã được thay thế. Sau 120 năm, những ai hiện giờ vẫn đang bước đi trên mặt đất đều sẽ không còn nữa.

Vạn vật đều vô thường. Khi cảm nghiệm được bản chất vô thường của thế gian, ta sẽ không còn bám víu vào điều gì nữa. Và ta cũng nhận ra rằng, quả là ân phước lớn lao khi được sinh ra làm người – có khả năng suy nghĩ, quan sát, học hỏi, nuôi dưỡng trí tuệ, thực hành đạo đức và chuẩn bị hành trang cho những gì sẽ đến sau kiếp sống trần thế này.

Với sự thấu hiểu đó, chúng ta cũng đồng thời được khuyến khích tập trung vào những gì thực sự quan trọng – niềm vui và mục đích ở hiện tại – thay vì đầu hàng trước những đau khổ của cuộc sống, liên tục tự thôi miên bản thân “Mình sẽ hạnh phúc khi...”, hoặc lãng phí thời gian tranh luận về những khác biệt trong hệ tư tưởng/ tín ngưỡng.

Bởi vì một ngày nào đó, mọi thứ đều sẽ qua đi.

Một ngày nào đó, chúng ta sẽ phải buông bỏ mọi “hình tướng” hữu hạn để hòa mình vào cái vô hình và vô hạn.

Khi bạn thực tập nhìn sâu, bạn sẽ nhìn thấy bản chất không sinh – không diệt, không có – không không, không đến – không đi, không giống cũng không khác. Khi nhìn được như thế, bạn không còn sợ hãi chi nữa hết. Bạn sẽ được tự do, không còn tham đắm, hờn ghen. Không sợ hãi là niềm vui tuyệt đối. Khi bạn giác ngộ về cái sợ là bạn được tự do. Và giống như các bậc đại nhân, bạn sẽ bình thản cười trên sóng sinh tử.

Thích Nhất Hạnh

4.1. 13 CÁCH TÌM THẤY Ý NGHĨA ĐAU KHỔ

8. Thực hành đạo đức

Khi thế giới bên ngoài hỗn loạn – khi cuộc sống rơi vào bất ổn – chúng ta cần đến một chiếc la bàn nội tâm vững chắc. Và cái la bàn đó, chính là thứ tôi gọi là “đức hạnh”.

Ngay cả trong lúc đau khổ, việc tuân theo các nguyên tắc như lòng trắc ẩn, chính trực, tình yêu thương và sự trung thực sẽ mang lại cảm giác ổn định mà không hoàn cảnh bên ngoài nào có thể lấy đi được.

Khi phải đối mặt với vô số lựa chọn, tất cả những gì cần làm để vượt qua tình huống này là dừng lại và tự hỏi bản thân một câu duy nhất:

“Điều gì là đúng đắn, hợp với đạo làm người?”

Đây chính là câu hỏi mà cố doanh nhân Nhật Bản Kazuo Inamori – người nổi tiếng với triết lý kinh doanh độc đáo “Kính Thiên Ái Nhân” (敬天愛人: *Kính trọng trời đất, yêu thương con người*) – đã sử dụng để vượt qua những thời điểm khó khăn và bất định trong cuộc sống. Nó giúp chúng ta nhìn thấu bản ngã, nỗi sợ hãi và lòng tham, để từ đó đi đến với lựa chọn đúng đắn thực sự.

Respect the Divine and Love People

Dr. Kazuo Inamori

Không chỉ mang lại ý nghĩa cho nỗi đau (dù nó có vẻ phi lý thế nào), đức hạnh còn giúp ta chống lại cám dỗ muốn đáp trả bằng thái độ cay đắng hay tàn nhẫn, kiềm chế không gieo rắc đau khổ cho người khác – dù là thông qua những lời cảm ràm, nói xấu sau lưng, làm hại người

4.1. 13 CÁCH TÌM THẤY Ý NGHĨA ĐAU KHỔ

khác hay tự hủy hoại bản thân (vd: rút lui khỏi đời sống xã hội, uống rượu, giải trí về đêm, buôn chuyện trực tuyến, tự tử, v.v...).

Ngay cả khi đối mặt với những biến cố đầy bất công và phi lý (vd: một vụ xả súng hàng loạt), một người có đức hạnh sẽ biết kiềm chế những hành động bốc đồng – không để cơn giận dữ chi phối hay tìm cách trả thù ai đó bằng súng đạn, lời lăng mạ hay mỉa mai.

Phải chăng điều đó có nghĩa là ta nên im lặng chịu đựng sự bất công?

Hoàn toàn không phải như vậy. Tôi tin rằng chúng ta nên nói ra sự thật – nhưng với một góc nhìn khách quan và lòng trắc ẩn. Vì suy cho cùng, những gì ta làm luôn tác động đến người khác; rằng “sự thật” luôn mang tính chủ quan và do đó không nên được khái quát hóa.

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

Kinh Pháp cú



4.1. 13 CÁCH TÌM THẤY Ý NGHĨA ĐAU KHỔ

9. Bắt đầu một cuộc “phiêu lưu”

Chúng ta có quyền nghi ngờ. Nhưng chúng ta phải bước đi tiếp. Chọn nghi ngờ làm triết lý sống cũng giống như chọn sự bất động làm phương tiện di chuyển vậy.

Yann Martel, ‘Cuộc đời của Pi’

Một khi đau khổ đã đánh thức ta khỏi “giấc ngủ”, điều quan trọng là bước đi tiếp. Nói cách khác, ta cần chủ động dẫn thân vào một “cuộc phiêu lưu” mới – không nhất thiết đến một vùng đất xa xôi, mà là theo đuổi một mục đích/ lý tưởng lớn lao hơn nỗi đau của chính mình.

Bạn đã từng xem bộ phim “Up” của Pixar Animation chưa? Sau khi mất đi người vợ Ellie, nhân vật chính Carl cảm thấy một khoảng trống mênh mông trong tâm hồn, và ông không biết phải tiếp tục sống như thế nào. Một ngày nọ, cùng với một cậu bé tên Russell, Carl bắt đầu hành trình đưa ngôi nhà của mình bay đến Thác Thiên Đường, như một nỗ lực cuối cùng để thực hiện lời hứa với Ellie. Nói cách khác, để rút lui sâu hơn vào quá khứ.

Thế nhưng cuộc hành trình – cùng quá trình tương tác với Russell – đã dần dần đưa ông trở về với hiện tại – với cuộc sống. Để rồi bước ngoặt xảy đến khi Carl xem qua cuốn “Sách phiêu lưu” của Ellie. Thứ ông tìm thấy không phải một danh sách những giấc mơ dang dở, mà chỉ toàn ảnh chụp về những ngày tháng yên bình, hạnh phúc của hai người bên nhau. Ở trang cuối cùng, Ellie để lại cho ông một ghi chú như sau:

“Cảm ơn anh vì chuyến phiêu lưu đã qua – giờ anh hãy bước vào một chuyến phiêu lưu mới nhé!”

4.1. 13 CÁCH TÌM THẤY Ý NGHĨA ĐAU KHỔ



Vào khoảnh khắc ấy, Carl nhận ra rằng, những ngày tháng bên Ellie không phải là thất bại, mà là một thành công rực rỡ. Rằng việc mãi chìm đắm trong quá khứ sẽ là phản bội lại cô; để minh chứng cho tình yêu của mình, ông phải có dũng khí “sống một chương mới”.

Cuộc sống không phải là níu kéo một khoảnh khắc đẹp để nào đó, mà là đón nhận tất cả và tiến về phía trước.

Bạn phải thấu hiểu toàn bộ cuộc sống, không chỉ một phần nhỏ của nó. Đó là lý do vì sao bạn phải đọc sách, phải ngắm nhìn bầu trời, phải ca hát nhảy múa, viết thơ, chịu đựng và thấu hiểu, vì tất cả những điều đó chính là cuộc sống.

Jiddu Krishnamurti

10. Yêu thương & phục vụ

Có lần, tôi từng đọc một câu chuyện cảm động như sau:

Người phụ nữ nọ có đứa con trai duy nhất qua đời. Chìm ngập trong nỗi đau buồn, bà đến gặp một vị thánh nhân và cầu xin:

4.1. 13 CÁCH TÌM THẤY Ý NGHĨA ĐAU KHỔ

“Ông có lời cầu nguyện nào, câu thần chú nào giúp con trai tôi sống lại được không?”

Thay vì đuổi bà đi hay tìm cách lý luận với bà, vị thánh nhân nói: “Hãy mang về một hạt cải từ một ngôi nhà chưa từng biết đến đau khổ. Chúng ta sẽ dùng nó để xoa tan nỗi khổ khỏi cuộc đời bà.”

Người phụ nữ lên đường tìm kiếm hạt cải thần kỳ đó. Bà đến một dinh thự nguy nga, gõ cửa và nói: “Tôi đang tìm một ngôi nhà chưa từng biết đến đau khổ. Liệu đây có phải một nơi như vậy không?”

Họ nói với bà: “Bà đến nhầm chỗ rồi,” và họ bắt đầu kể lại tất cả những điều bi thảm đã xảy đến với họ gần đây.

Người phụ nữ tự nhủ: “Ai có thể giúp đỡ những người bất hạnh này hơn chính tôi, người cũng từng trải qua bất hạnh?” Bà ở lại an ủi họ, rồi tiếp tục tìm kiếm một ngôi nhà chưa từng biết đến đau khổ.

Nhưng dù đi đến đâu, dù là túp lều hay cung điện, bà đều tìm thấy hết câu chuyện này đến câu chuyện khác về nỗi buồn và bất hạnh.

Cuối cùng, bà quá mải mê giúp đỡ người khác đến nỗi quên mất việc tìm kiếm hạt cải thần kỳ, không bao giờ nhận ra rằng chính hành động của mình đã xoa tan nỗi buồn khỏi cuộc đời bà.

Một câu chuyện đơn giản nhưng truyền tải một bài học sâu sắc: cách chắc chắn nhất để chữa lành nỗi đau của bản thân là nỗ lực xoa dịu nỗi đau của người khác.

Nguyên tắc tương tự cũng áp dụng cho cuộc sống thường nhật. Lấy ví

4.1. 13 CÁCH TÌM THẤY Ý NGHĨA ĐAU KHỔ

dụ, một người cha trở về nhà sau một ngày dài, kiệt sức vì áp lực và sự đơn điệu của công việc. Thế rồi, các con chạy ra cửa ôm chầm lấy ông.

Khi người cha ôm con vào lòng và nghe chúng kể về một ngày của mình, một điều kỳ diệu xảy ra. Mọi mệt mỏi đều tan biến; thay vào đó, trái tim ông tràn ngập một cảm thức mục đích sâu sắc: “Có những người xứng đáng được tôi bảo vệ.”

Vào lúc ấy, ông không còn là “một bánh răng trong guồng máy” nữa, mà là **một người cha, một chỗ dựa, một nguồn yêu thương**.

Ý nghĩa không nằm ở hạnh phúc của riêng ông, mà ở hạnh phúc của những người ông yêu thương. Ông tìm thấy sức mạnh vượt lên nghịch cảnh bằng cách cho đi.



4.1. 13 CÁCH TÌM THẤY Ý NGHĨA ĐAU KHỔ

11. Tìm đến tâm linh

Rất nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng trong thời kỳ khủng hoảng, những ai có niềm tin tín ngưỡng mạnh mẽ nhìn chung tỏ ra vững vàng và cảm thấy cuộc sống ý nghĩa hơn so với những ai thiếu niềm tin tín ngưỡng. Tất cả mọi tôn giáo đều cung cấp một khuôn khổ để thấu hiểu và vượt qua đau khổ, tuy rằng theo những cách thức rất khác nhau.

TS. Elizabeth Hall

Với nhiều người, đau khổ là cơ hội mở ra cánh cửa hướng đến một đời sống tâm linh sâu sắc hơn. Về cơ bản, cốt lõi của tâm linh là **đi từ cái “bộ phận” đến cái “tổng thể”** – kết nối với điều gì đó lớn lao hơn bản ngã cá nhân. Đó là khi ta đi từ nhìn nhận bản thân như một “bộ phận” biệt lập đến việc thấu hiểu vị trí của mình trong “tổng thể” vĩ đại hơn.

Điều này không nhất thiết có nghĩa là bạn phải theo một tôn giáo có tổ chức – tuy rằng đúng là nhiều người tìm thấy sự an ủi và ý nghĩa nơi thực hành tôn giáo. Dù là thông qua thiên nhiên, nghệ thuật, khoa học, hay chiêm nghiệm sự huyền bí của vũ trụ, có rất nhiều cách để [thực hành tâm linh](#).

Từ kinh nghiệm của mình, tôi cho rằng tâm linh có hai vai trò chính.

Thứ nhất, nó hoạt động như một “điểm tựa” nội tại, ban cho ta sức mạnh để vượt qua giông bão của cuộc đời – tương tự như nhân vật Pi Patel trong *Cuộc đời của Pi*. Đức tin của cậu không thay đổi được hoàn cảnh, song những lời cầu nguyện và cuộc trò chuyện với Thượng đế đã cho cậu sức mạnh tinh thần để luôn đứng vững trước nghịch cảnh.

4.1. 13 CÁCH TÌM THẤY Ý NGHĨA ĐAU KHỔ

Thứ hai, tâm linh hướng ta đến một góc nhìn mới về thực tại – chuyển trọng tâm từ vật chất thuần túy sang cái tâm bên trong. Suy cho cùng, dù bạn ủng hộ quan điểm duy vật hay duy tâm, tôi tin rằng tất cả chúng ta đều có thể đồng ý rằng, **sự tiến hóa của tinh thần/ nhận thức là điều mà mọi người đều đang hướng tới. Điều thực sự quan trọng.**

Nếu chúng ta tin rằng **ý thức có sức mạnh định hình thực tại**, tôi dám chắc rằng bạn sẽ bắt đầu thấy sức mạnh đó hiện diện ở khắp mọi nơi.

Chúng ta thường hay nói “thấy rồi mới tin”, nhưng thực tế, sẽ có những lúc bạn “tin rồi mới thấy”.

Denis Waitley

12. Chia sẻ nỗi đau với tha nhân

Chúng ta có thể làm gì để thúc đẩy hòa bình thế giới? Đơn giản lắm: hãy về nhà và yêu thương gia đình mình.

Mẹ Teresa

Đau khổ có xu hướng cô lập con người, khiến ta cảm thấy như thể mình là người duy nhất phải chịu đựng mọi thứ. Tuy nhiên, chúng ta đừng bao giờ quên rằng, nỗi đau sẽ vơi bớt khi được san sẻ.

Bằng cách chia sẻ trải nghiệm của mình với người khác – gia đình, bạn bè, những người thân thiết – chúng ta cho họ cơ hội thể hiện lòng trắc ẩn; và bằng cách lắng nghe trải nghiệm của họ, chúng ta cũng trao tặng họ món quà tương tự. Chính trong sự trao đổi qua lại này, những bức tường của sự cô độc sẽ bắt đầu sụp đổ.

4.1. 13 CÁCH TÌM THẤY Ý NGHĨA ĐAU KHỔ

Bằng cách liên tục xây dựng [niềm tin](#) và kết nối với những người thân yêu – con cái, bạn đời, hàng xóm – về cơ bản, chúng ta đang gửi đi những “gợn sóng” hòa bình nhỏ bé. Thực hành này, được lặp lại trong hàng triệu gia đình, chính là điều sẽ thay đổi thế giới từ trong ra ngoài.

Tuy nhiên, chia sẻ nỗi đau không phải lúc nào cũng êm đềm. Đôi khi, nó buộc ta phải đưa ra những quyết định khó khăn nhất trong đời, phải sẵn sàng hy sinh không chỉ thời gian và sự đồng cảm, mà còn cả tương lai của chính mình.

Viktor Frankl đã từng phải đối mặt với một tình huống như vậy trong đời ông:

Ngay trước khi nước Mỹ tham chiến, tôi nhận được thư mời đến Lãnh sự quán Mỹ đặt tại Vienna để nhận giấy thị thực nhập cảnh đến Mỹ. Cha mẹ tôi rất vui mừng, vì họ muốn tôi nhanh chóng rời khỏi nước Áo. Thế nhưng tôi bỗng nhiên do dự: Liệu tôi có thể để cha mẹ ở lại một mình đối mặt với số phận, và chẳng sớm thì muộn, họ cũng sẽ bị đưa đến trại tập trung, hoặc thậm chí bị đưa đến trại hủy diệt? Lẽ nào tôi là một người vô trách nhiệm?

Liệu tôi có nên đi đến một vùng đất trù phú, có những điều kiện thuận lợi giúp tôi nuôi dưỡng đứa con tinh thần của mình: liệu pháp ý nghĩa (logotherapy)? Hay tôi nên nhận lãnh trách nhiệm của một người con hiếu thuận đối với cha mẹ – những người đã không tiếc cả mạng sống của mình để bảo vệ tôi?

Tôi đã đắn đo, trăn trở rất nhiều nhưng vẫn không thể đưa ra quyết định cuối cùng. Đây đúng là tình huống khó khăn, khiến người ta chỉ ước có được một “lời mách bảo từ trời xuống”.

4.1. 13 CÁCH TÌM THẤY Ý NGHĨA ĐAU KHỔ

Chính khi đó, tôi trông thấy một mẫu đá hoa nằm trên mặt bàn. Tôi hỏi cha, và ông giải thích rằng ông đã tìm thấy nó tại nơi mà những người theo Đảng Xã hội quốc gia đã thiêu cháy thánh đường lớn nhất của người Do Thái tại Vienna. Mẫu đá cha tôi mang về nhà là một phần của những phiến đá có khắc Mười điều răn của Thượng đế, trong đó có một ký tự tiếng Hebrew mạ vàng được khắc trên phiến đá; cha tôi nói rằng ký tự này đại diện cho một trong Mười điều răn.

Tò mò, tôi hỏi ông: “Thưa cha, điều răn đó nói gì ạ?”

Ông trả lời: “Hãy thảo kính cha mẹ, để người được sống lâu trên mặt đất này”

Ngay lúc đó, tôi đã quyết định ở lại với cha mẹ của mình trên mảnh đất này, và tấm vé thị thực nhập cảnh sang Hoa Kỳ đã không có cơ hội được dùng đến.

Chúng ta không thể biết liệu lựa chọn của Frankl có phải là lựa chọn “đúng đắn” xét theo quan điểm thực dụng hay không, nhưng chúng ta biết chắc rằng đó là một lựa chọn có ý nghĩa với ông. Ông tìm thấy ý nghĩa cuộc đời không phải ở việc trốn tránh đau khổ, mà ở việc lựa chọn chia sẻ nó với tình yêu thương và trách nhiệm.



4.1. 13 CÁCH TÌM THẤY Ý NGHĨA ĐAU KHỔ

13. Nhìn xa hơn những khác biệt

Đôi khi bạn giận cha bạn và nói: “Tôi không đáng gì tới ông đó.” Thật là đại ngôn! Bạn không biết rằng bạn và cha cùng thuộc vào một thực tại. Bạn là sự tiếp nối của ông. Bạn chính là ông ấy. Hãy nhìn coi bạn giống hay khác cha bạn. Chân như của ta là bản chất không giống cũng không khác. Bạn và cha bạn không giống nhau, cũng chẳng khác nhau.

Thích Nhất Hạnh, ‘Không diệt, không sinh, đừng sợ hãi’

Tôi nhớ bản thân từng lớn lên trong một khu xóm bảo thủ, khép kín – nơi hầu như ai cũng có chung niềm tin (cả về tôn giáo lẫn thế giới quan) và ít giao lưu với bên ngoài. Hầu hết mọi người kiếm sống bằng nghề bán hàng ở chợ (một nơi tôi cho rằng không mấy “thân thiện” lắm cho việc phát triển tâm linh và đạo đức); phần lớn đều không được học hành bài bản. Mọi người thường xuyên buôn chuyện, và đa phần đều tỏ ra dị nghị với bất cứ điều gì không tuân theo “chuẩn mực” (dù chỉ một chút) – cũng như bất kỳ ai có vẻ hơi “khác biệt”.

Hồi nhỏ, tôi thường xuyên bị bắt nạt bởi các bạn ở trường (thậm chí cả người lớn) – không phải về thể chất, mà là về tinh thần. Có lẽ vì họ cho rằng tôi có tư tưởng chống đối xã hội, hoặc đơn giản vì ganh tỵ với tôi.

Dù nguyên nhân là gì, trong nhiều năm, tôi mang trong mình những vết sẹo tâm lý từ trải nghiệm đó, coi những kẻ bắt nạt mình là “người xấu”. Nhưng khi lớn lên, tôi bắt đầu nhìn nhận vấn đề một cách toàn diện hơn: môi trường mà họ lớn lên, việc thiếu tiếp xúc với những quan điểm đa dạng, cũng như những bất an có thể đã thúc đẩy hành động của họ.

4.1. 13 CÁCH TÌM THẤY Ý NGHĨA ĐAU KHỔ

Nếu ở trong hoàn cảnh giống họ, liệu tôi có hành động khác đi không?

Sự thấu hiểu này không bào chữa cho những gì họ đã làm, nhưng nó cho phép tôi giải tỏa sự oán giận. Giờ đây, tôi có thể nhìn nhận họ không còn như những “kẻ phản diện” một chiều, mà là những con người phức tạp, cũng đang phải chịu đau khổ theo cách riêng của họ. Và chính lúc nhận thức điều đó, vết thương đã được chữa lành.

Nếu thực hành nhìn sâu, chúng ta sẽ có thể nhận ra, như Thiền sư Thích Nhất Hạnh đã chỉ dạy, rằng “kẻ thù ta đâu có phải là người”. Những gì ta thực sự cần phải đối mặt chính là vô minh, sợ hãi, lòng tham, cùng rất nhiều vấn đề khác.

Khi chúng ta có thể nhìn thấy nỗi đau khổ nơi “kẻ thù” của mình, đó chính là đỉnh cao của hành trình cuộc đời. Công cuộc tìm kiếm ý nghĩa – vốn khởi đầu chỉ mang tính cá nhân – đã “đơm hoa kết trái”; giờ là lúc chúng ta biến mình thành công cụ để xây dựng một thế giới tốt đẹp hơn cho tất cả mọi người.

Khi bạn tự nhận mình là người Ấn Độ, người Hồi giáo, người Kitô giáo, người châu Âu, hay bất cứ cái gì khác, bạn có biết đó là một hành động rất bạo lực hay không? Bởi vì bạn đang tách mình ra khỏi phần còn lại của nhân loại. Việc tự phân định mình dựa trên tín ngưỡng, quốc tịch, hay truyền thống sẽ sản sinh ra bạo lực. Vậy nên, một người thực sự muốn hiểu về bạo lực thì không thuộc về bất kỳ quốc gia, tôn giáo, đảng phái hay hệ thống chính trị nào; mong muốn của người đó là đạt tới sự hiểu biết toàn diện về nhân loại.

Jiddu Krishnamurti

4.1. 13 CÁCH TÌM THẤY Ý NGHĨA ĐAU KHỔ

Tìm thấy ý nghĩa của đau khổ

1. Tạm dừng, quan sát & tĩnh lặng
2. Đối mặt với “Bóng tối”
3. Nhìn nhận thực tế như nó vốn là
4. Tập trung vào khả năng bản thân
5. Thực hành quyền tự quyết cá nhân
6. Nhìn về phía trước với hy vọng
7. Chiêm nghiệm về sự vô thường
8. Thực hành đạo đức
9. Bắt đầu một cuộc “phiêu lưu”
10. Yêu thương & phục vụ
11. Tìm đến tâm linh
12. Chia sẻ nỗi đau với tha nhân
13. Nhìn xa hơn những khác biệt



4.2. GIÚP ĐỠ NGƯỜI THÂN YÊU GẶP HOẠN NẠN

Khi thấy được người kia đang đau khổ, là ta đã bắt đầu có sáng suốt. Và khi trong tâm ta nảy nở ý muốn làm với bớt nỗi khổ của người kia, là ta bắt đầu có tình thương chân thật.

Thích Nhất Hạnh, ‘An lạc từng bước chân’

Khi đã chấp nhận nỗi đau của chính mình, một cách tự nhiên ta sẽ muốn đến gần người khác hơn. Giờ đây, ta có thể nhìn nhận nỗi đau của họ không phải như điều gì “xa lạ”, mà là một trải nghiệm chung của con người. Tuy nhiên, điều này đòi hỏi một cách tiếp cận tinh tế.

- **Hiện diện & kiên nhẫn**

Khi người mình yêu thương bị tổn thương, bản năng của ta thường là cố gắng xoa dịu họ. Chúng ta vội vã đưa ra giải pháp, lời khuyên và mong muốn làm đối phương vui lên: “Hãy nhìn vào mặt tích cực”, hoặc “Mọi chuyện xảy ra đều có lý do”.

Thế nhưng, món quà lớn nhất ta có thể trao tặng đối phương không phải giải pháp, mà là **sự hiện diện của chúng ta**. Những người đang đau khổ cần một ai đó sẵn sàng lắng nghe và không rời xa họ. **Điều họ cần không phải là một chuyên gia, mà là một “nhân chứng”**.

Nói cách khác, chúng ta phải can đảm ngồi lại với họ, không phán xét hay toan tính gì cả. Khi làm như vậy, đó là ta đang tạo ra không gian an toàn để đối phương trải lòng mình ra.

- **Lắng nghe sâu**

Thông thường, một người đang trải qua chấn thương tâm lý cần phải

4.2. GIÚP ĐỖ NGƯỜI THÂN YÊU GẶP HOẠN NẠN

kể đi kể lại câu chuyện của mình. Sự lặp lại này không phải là dấu hiệu của bế tắc; nó là một phần thiết yếu trong cách tâm trí xử lý sự bối rối. Nhiệm vụ của chúng ta là lắng nghe với tâm hồn rộng mở, để đối phương tự trình bày theo mong muốn của họ.

- “Tuổi tằm” hạt giống hạnh phúc

Chúng ta không thể xóa bỏ nỗi đau của đối phương, song ta có thể giúp họ kết nối với nguồn vui và ý nghĩa vốn có trong họ. Một cách để làm điều này là ôn lại những kỷ niệm vui vẻ mà ta từng chia sẻ với họ trong quá khứ.

Hãy cùng tôi suy ngẫm về câu chuyện dưới đây của cố Thiền sư Thích Nhất Hạnh để hiểu rõ hơn ý nghĩa của điều này bạn nhé!

Vào đầu thập niên 1990, trên đường tới trung tâm Omega thuộc tiểu bang Nữ Uớc để hướng dẫn một khóa tu, tôi nhận được tin một người bạn cũ đang nằm hấp hối trong bệnh viện ở ngay phía bắc thành phố Nữ Uớc. Ông ta tên là Alfred Hassler. Ông đã từng là giám đốc tổ chức Hòa Giải. Trong những năm 1966 – 1967, ông và tôi thường đồng hành trên nhiều quốc gia để cố gắng vận động chấm dứt chiến tranh Việt Nam.

Khi cô Chân Không và tôi tới bệnh viện, Alfred đã hôn mê. Vợ ông Dorothy, và con gái Laura của ông có mặt bên ông.

Khi Dorothy và Laura nhìn thấy chúng tôi, họ rất sung sướng. Laura ráng gọi để cha cô tỉnh lại: “Ba ơi, Thầy tới này – Cô Chân Không có đây này!” Nhưng Alfred không tỉnh lại, ông vẫn đang chìm trong cơn mê.

4.2. GIÚP ĐỖ NGƯỜI THÂN YÊU GẶP HOẠN NẠN

Tôi bảo cô Chân Không hát cho ông ta nghe. Người sắp chết vẫn có khả năng nghe, dù ta không thấy được điều đó. Cô Chân Không bắt đầu hát: “Thân này không phải là tôi. Tôi không kẹt vào nơi thân ấy. Tôi là sự sống thanh thang. Tôi chưa bao giờ từng sinh cũng chưa bao giờ từng diệt.” Cô hát lại lần thứ hai, lần thứ ba. Giữa bài lần sau này, Alfred tỉnh lại, mở mắt ra.

Laura rất sung sướng, cô bé gọi: “Ba, ba biết là Thầy có đây không? Ba có biết Sư cô Chân Không cũng có đây không?” Alfred không nói được tiếng nào. Nhìn vào mắt ông chúng tôi hiểu là ông biết chúng tôi đang có mặt.

Cô Chân Không bắt đầu nói chuyện với ông về những kinh nghiệm hoạt động chung của chúng tôi cho hòa bình Việt Nam. “Alfred, ông nhớ thời gian ông ở Saigon và ráng gặp Thầy Trí Quang hay không? Hoa Kỳ đã quyết định thả bom Hà Nội ngày hôm trước và Thầy Trí Quang giận quá nên nói là sẽ không gặp một người Tây phương nào nữa, dù họ là bồ câu hay điều hâu.”

“Khi ông tới, thầy không mở cửa. Alfred, ông có nhớ đã ngồi ngoài cửa viết một đoạn ngắn: ‘Tôi là bạn, không phải kẻ thù, tới để giúp cho cuộc chiến sớm chấm dứt trên xứ Thầy. Tôi sẽ không ăn hay uống gì hết cho tới khi Thầy mở cửa cho tôi.’ Ông đã đẩy thư qua khe cửa, Alfred, ông nhớ không?”

Sư cô Chân Không tiếp tục nói với Alfred về những niềm vui mà chúng tôi đã cùng trải qua khi vận động hòa bình cho Việt Nam. Chuyện này có hiệu quả thật màu nhiệm. Cô ráng làm như Thầy Xá Lợi Phất làm cho ông Cấp Cô Độc. Cô cố gắng tưới tắm những hạt giống hạnh phúc cho Alfred. Niềm vui của ông là lý tưởng phụng sự

4.2. GIÚP ĐỖ NGƯỜI THÂN YÊU GẶP HOẠN NẠN

hòa bình và chấm dứt khổ đau cho người khác. Khi những hạt giống hạnh phúc được tưới tắm, trong ông có sự thăng bằng về khổ và vui, nên ông tỏ ra bớt đau đớn.

Trong khi đó tôi thoa bóp chân Alfred. Tôi nghĩ là một người hấp hối có thể không có ý thức gì mấy về cơ thể của họ vì nó đã bị tê. Laura hỏi: “Ba, ba có biết là Thầy đang thoa bóp chân cho ba không?” Ông ta không nói được nhưng nhìn vào mắt ông, chúng tôi biết ông có nhận ra là chúng tôi đang hiện diện.

Bỗng nhiên ông mở miệng kêu lên: “Mẫu nhiệm quá, mẫu nhiệm quá!” Sau đó ông hôn mê lại và không bao giờ tỉnh nữa.

- **Đừng khiển trách**

Đôi khi, nỗi đau khổ của đối phương khiến họ mắc kẹt trong một góc nhìn hạn hẹp. Vai trò của chúng ta không phải là phán xét hay lên án họ, mà là hướng dẫn họ đến một tầm nhìn rộng mở hơn.

Đau khổ là đau khổ; bằng cách tôn trọng những xung động trong chính mình và người khác qua thái độ đồng cảm và lòng trắc ẩn, đó là ta đang tạo cơ hội chữa lành cho tất cả mọi người.

Brené Brown

- **Yêu thương bản thân**

Đồng cảm với người khác đòi hỏi một lượng lớn năng lượng cảm xúc và tinh thần. Nếu bản thân đang kiệt sức, bạn sẽ không thể hỗ trợ họ. “Không ai có thể rót nước từ một chiếc cốc rỗng.” Do đó, điều quan

4.2. GIÚP ĐỠ NGƯỜI THÂN YÊU GẶP HOẠN NẠN

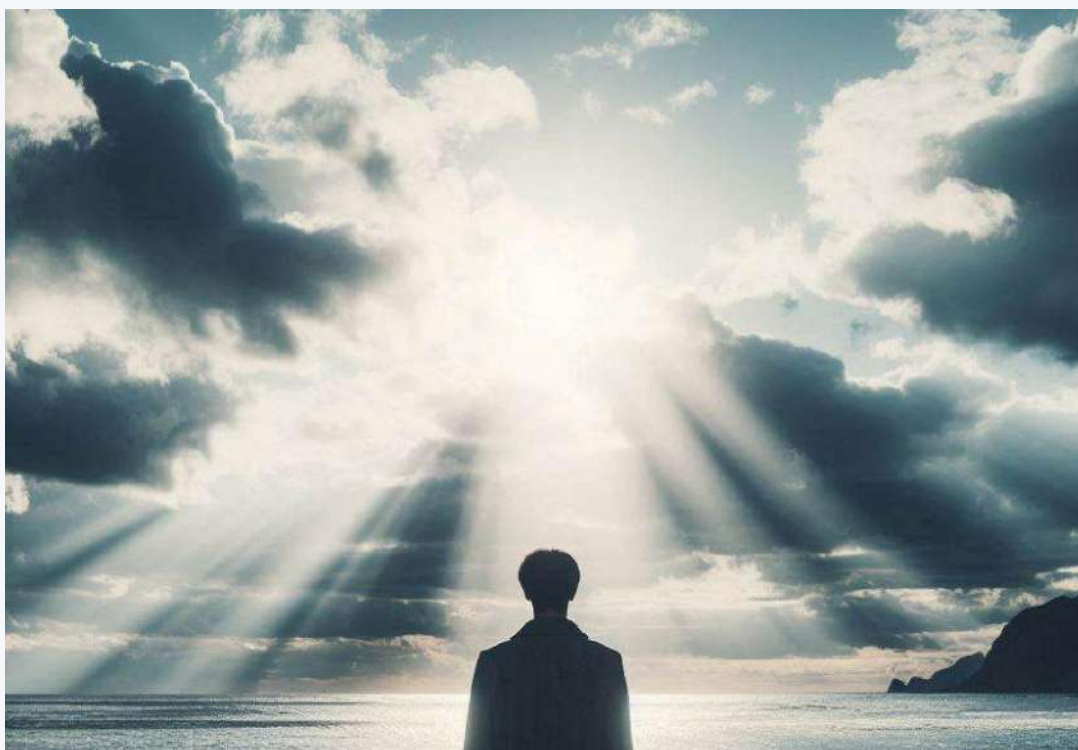
trọng trước tiên là bạn phải chuẩn bị tinh thần và giữ cho tâm hồn bình an.

- **Đảm nhận vai trò “người gác cổng”**

Sau cùng, cần nhớ rằng chúng ta không thể thay đổi phương hướng đi trên con đường của họ. Vai trò của chúng ta không phải là một “chuyên gia” hay “vị cứu tinh” – nhưng có thể được ví như một “người gác cổng”, đồng hành cùng những ai đang gặp khó khăn khi họ đối mặt với một bước ngoặt khó khăn trong đời, tôn vinh những nỗ lực của họ, âm thầm hỗ trợ họ bước sang một “chiều kích”/ “chiều không gian” mới.



CÂU CHUYỆN THỰC TẾ



Chia sẻ thực tế về cách đối
mặt, chấp nhận & tìm thấy
ý nghĩa trong đau khổ.

5.1. SỐNG GIỮA LẦN RANH SINH TỬ



Bài viết gốc tại [Psychology Today](#); bản dịch tiếng Việt [tại đây](#)

Tác giả: **Ethan Remmel**

Thật lạ, và cũng thật đáng sợ, khi tình trạng thể chất, tinh thần và cảm xúc của tôi có thể thay đổi nhanh chóng đến như vậy. Cuộc sống của tôi dường như chỉ xoay quanh hai từ: mệt mỏi và đau đớn; tinh thần tôi thường xuyên bị chi phối bởi hai trạng thái này.

Cuối tuần trước, tôi không đau lắm, nhưng lại vô cùng mệt mỏi. Tôi gần như ngủ suốt, dù rằng có hai người bạn thân nhất của tôi từ xa đến thăm, và tôi đã tha thiết muốn dành thời gian bên họ.

Cơn mệt mỏi lần này không giống như cảm giác tôi từng trải qua do hóa trị trước đây. Khi hóa trị, dù tôi có muốn nằm xuống thì thường cũng không thể ngủ được. Nhưng lần này, ngay khi vừa nằm xuống,

5.1. SỐNG GIỮA LÀN RANH SINH TỬ

tôi đã ngủ thiếp đi lúc nào không hay. Tôi cảm thấy chán ăn và sụt vài cân. Và tôi cảm thấy mình ngày càng yếu đi. Như thể cơ thể đang sắp sửa ngưng hoạt động; thậm chí, tôi còn cảm thấy cái chết đang đến gần. Và, thành thật mà nói, tôi đã ít nhiều mong chờ được chết.

Tôi kiệt sức vì phải liên tục chiến đấu mỗi ngày, mệt mỏi vì cuộc sống của mình bị kiểm soát bởi bệnh tật, vì lúc nào cũng cảm thấy không khỏe.

Hãy thử hình dung bạn bị ốm cả năm trời. Đôi khi rất tệ, đôi khi đỡ hơn một chút, nhưng bạn luôn trong tình trạng không khỏe, và hiếm khi nào thức dậy với cảm giác sảng khoái, muốn ra khỏi giường. Bạn sẽ không thể hiểu được cảm giác đó nếu không tự mình trải qua nó.

Đó là điều tôi đã không lường trước khi mới được chẩn đoán. Các bác sĩ nói rằng trung bình tôi có thể sống thêm hai năm nữa, nhưng họ không nói rằng tôi sẽ cảm thấy rất tồi tệ trong phần lớn thời gian đó.

Khi bạn hiểu ra điều đó, quan điểm của bạn sẽ thay đổi.

Một “bánh răng trong cổ máy”, một “bàn tay trên vô lăng”

Thứ Ba là một ngày thú vị. Sáng nay tôi có lớp học ở trường đại học; sau đó người bạn đời của tôi, Grace, lái xe đưa tôi đến Seattle để khám bệnh ở hai nơi khác nhau – với hai mục đích khác nhau.

Cuộc hẹn đầu tiên là ở Trung tâm Y tế Đại học Washington. Tôi được tiêm một loại thuốc phóng xạ nhằm giảm đau xương khớp trong vài tháng. Tuy nhiên, tôi được thông báo rằng cơn đau có thể sẽ trở nên tồi tệ hơn trong vài ngày đầu sau khi tiêm.

5.1. SỐNG GIỮA LÀN RANH SINH TỬ

Tôi đã yêu cầu một loại thuốc gọi là Samarium, nhưng không rõ vì lý do nào đó, bệnh viện quyết định sử dụng một loại thuốc khác, Strontium, và chỉ cho tôi biết sau khi tiêm. Lúc đó thì đã quá muộn. Samarium và Strontium có tác dụng tương tự nhau, nhưng Samarium được cho là ít gây tổn hại đến chức năng sản sinh tế bào máu hơn.

Than ôi. Tôi cảm thấy mình chẳng khác nào một bánh răng vô danh trong cỗ máy khổng lồ mang tên y học.

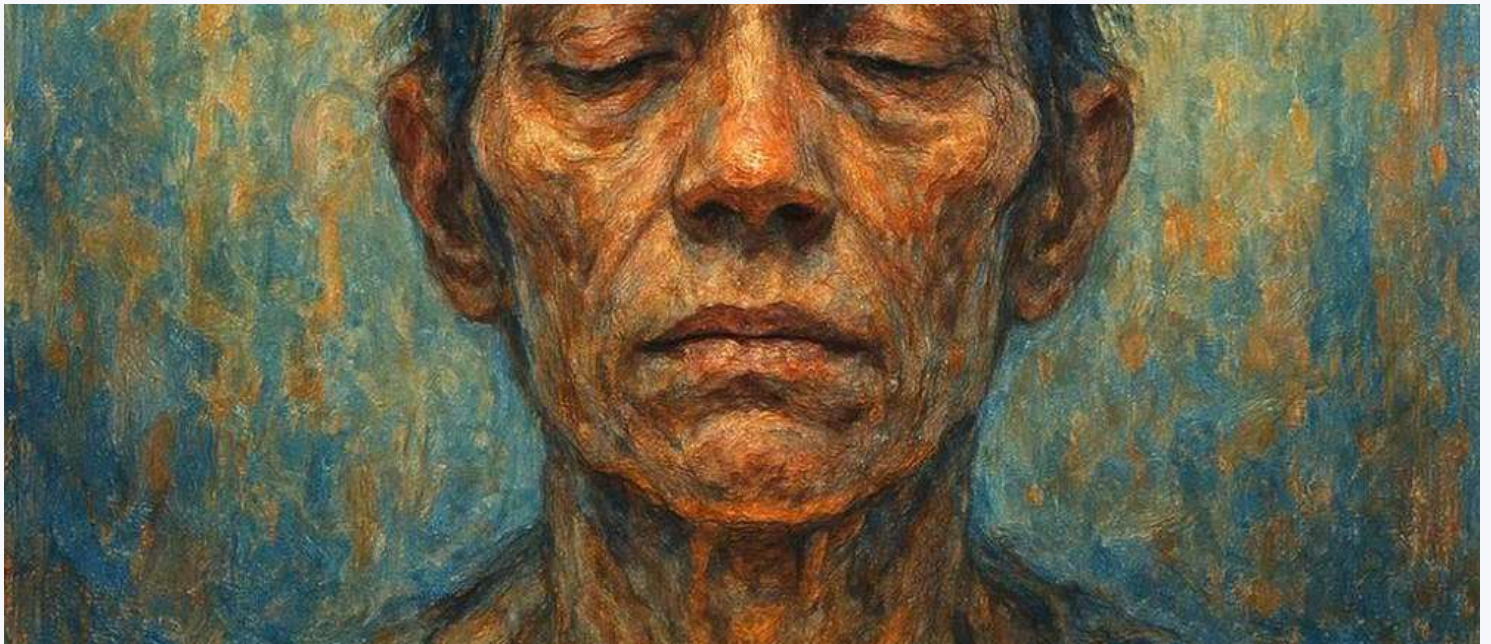
Cuộc hẹn thứ hai là tại Liên minh Chăm sóc Ung thư Seattle, nơi tôi hoàn tất thủ tục nhận và điền đơn thuốc cho một liều thuốc an tử theo quy định của Đạo luật Cái Chết Nhân Phẩm của bang Washington. Tôi cảm thấy rất may mắn khi sống ở một trong hai tiểu bang duy nhất đã thông qua luật này (Đạo luật Cái Chết Nhân Phẩm của Oregon được thông qua vào năm 1994 và tại Washington vào năm 2008). Có rất nhiều biện pháp bảo vệ được áp dụng để thực thi Đạo luật; một mặt, tôi tôn trọng những người lựa chọn không tham gia, nhưng tôi càng tôn trọng hơn các cá nhân và tổ chức (như Compassion & Choices) đã tạo điều kiện cho các bệnh nhân giai đoạn cuối, như tôi, được duy trì phẩm giá và quyền kiểm soát vào cuối đời.

Vậy là giờ tôi đã có liều thuốc đó. Nó được cất giữ an toàn. Tôi chưa quyết định liệu có sử dụng nó hay không, và khi nào sẽ dùng, nhưng việc biết rằng mình có quyền kiểm soát quá trình ra đi của mình mang lại cho tôi sự nhẹ nhõm vô cùng. Tôi không coi việc sử dụng thuốc là tự sát, và tôi mong người khác cũng đừng nghĩ vậy.

Đó sẽ là một phần của quá trình hấp hối đã bắt đầu. Tôi sẽ không tự ý lựa chọn tự tử. Tôi sẽ làm vậy sau khi tham khảo ý kiến gia đình – để tránh những đau khổ không cần thiết cho bản thân và người thân yêu.

5.1. SỐNG GIỮA LÀN RANH SINH TỬ

Tôi cho rằng chúng ta nên thảo luận nhiều hơn về chủ đề này, vì tôi tin rằng vẫn còn ít nhiều dị nghị quanh việc lựa chọn kết thúc cuộc đời, ngay cả trong những hoàn cảnh như thế này. Theo tôi, chia sẻ cởi mở là cần thiết để vượt qua kỳ thị và tránh những đau khổ không đáng.



Nghịch lý của đau đớn & mệt mỏi

Đúng như dự đoán, xương khớp tôi đau dữ dội sau khi tiêm, nhưng sự mệt mỏi thì giảm hẳn, và trạng thái cảm xúc của tôi nhìn chung thực sự cải thiện. Như tôi đã nói trước đây (và tôi sẽ tiếp tục nói, vì tôi biết một số người xung quanh vẫn không tin), rằng sự mệt mỏi khiến tôi cảm thấy tồi tệ hơn cả cơn đau. Cơn đau làm tôi tổn thương về thể xác, nhưng không đáng kể gì về tinh thần và cảm xúc. Cũng như những vết cào trên bề mặt tâm trí, chứ không đâm sâu vào bên trong.

Sự mệt mỏi không gây đau đớn thể xác, nhưng gánh nặng tinh thần và cảm xúc thì lớn hơn nhiều. Khi mệt mỏi đến tột cùng, tôi không thể tập trung hay tận hưởng bất cứ điều gì. Tôi quá mệt để có thể vui vẻ bên các con, vốn là nguồn vui lớn nhất của tôi.

5.1. SỐNG GIỮA LẦN RANH SINH TỬ

Tôi đang sống, nhưng không thật sự sống. Tôi cảm giác mình chỉ đang chiếm chỗ trên đời, và điều đó khiến tôi cảm thấy thật tồi tệ.

Dù vậy, cơn đau cũng chẳng dễ chịu gì. Khi nó tăng lên, tôi phải tăng liều giảm đau, điều này làm tôi bị táo bón và đầu óc thì mù mịt. Tôi không thể ngủ được, mặc dù đã uống nhiều thuốc giảm đau đến mức nói năng lảm nhảm một mình. Tôi không biết mình đã nói gì, nhưng tôi chắc chắn rằng chúng chẳng có nghĩa lý gì.

Đó là tình trạng của tôi khi buổi dạy tiếp theo vào sáng thứ Năm đến gần. Tôi đã lo rằng liệu mình có đang nói năng mạch lạc trên lớp hay không. Tuy nhiên, việc quay lại giảng đường, cho đến nay, đã có tác dụng như tôi hy vọng. Nó cho tôi cảm thức về mục đích sống. Nó khiến tôi phải thức dậy, vận động và tạm quên đi những vấn đề của mình.

Niềm tự hào (muốn làm tốt công việc, không muốn trông như thằng ngốc) và adrenaline đã giúp tôi vượt qua các buổi dạy cho đến nay, ngay cả khi tôi cảm thấy muốn bỏ cuộc.

Đến cuối buổi học hôm thứ Năm, tôi cảm thấy khá hơn một chút, và cơn đau thì đã giảm đáng kể. Thế là tôi bước vào phần thứ ba, cũng là phần tốt nhất trong tuần lễ khó hiểu của mình (từ rất mệt/ít đau → ít mệt/rất đau → ít mệt/ít đau).

Tôi ăn trưa với người bạn thân Eric, sau đó cùng anh đi dạo dọc theo Hồ Whatcom. Nắng lên, và tôi đi cắt cỏ. Tối hôm đó, tôi ra ngoài cùng bạn bè và xem bóng rổ trên TV.

Thứ Sáu, tôi làm việc gần như cả ngày ở văn phòng, rồi chiều chơi bóng rổ. Tôi chơi một trận nửa sân và ba trận cả sân. Tôi không chạy

5.1. SỐNG GIỮA LẦN RANH SINH TỬ

nước rút mà chỉ chạy bộ nhẹ, nhưng dù sao đi nữa, chỉ hai ngày sau khi phải khập khiễng vì cơn đau dữ dội, thì giờ tôi lại có thể ra ngoài như bình thường.

Đó là một ví dụ cho thấy tình trạng của tôi thay đổi nhanh đến mức nào. Với những thay đổi chóng mặt này, tầm nhìn về thời gian của tôi cũng đảo lộn theo những cách khó hiểu, đối với tôi và cả những người khác, đặc biệt là Grace. Một ngày nọ, tôi có thể cảm thấy thật khủng khiếp và sẵn sàng cho cái chết sắp đến. Thế rồi hôm sau, tôi lại cảm thấy tương đối khỏe và mong muốn lên kế hoạch cho nhiều tháng tới.

Tôi vẫn chưa tìm ra cách để đối mặt với sự bất định thường trực này. Chuẩn bị cho cái chết là bi quan thái quá, hay là một hành động thực tế có trách nhiệm? Việc lên kế hoạch cho nhiều tháng tới là lạc quan cách lành mạnh, hay chẳng qua chỉ là vô trách nhiệm và phi thực tế?

Suy ngẫm về sự sống & cái chết

Tôi phải nói tôi hài lòng với quyết định quay lại làm việc, ngừng hóa trị để vô viện dưỡng lão. Y học truyền thống coi bệnh tật như một trận chiến. Sống là thắng; chết là thua. Nhưng tôi cho rằng suy nghĩ đó chẳng giúp gì cho việc đối phó với một căn bệnh nan y như của tôi.

Sống không phải chiến thắng nếu chất lượng cuộc sống thấp. Và tôi không nghĩ rằng chết là thất bại. Tôi cho rằng con người có thể ra đi một cách tốt đẹp, và cái kết không thể tránh khỏi không nhất thiết phải bị coi như một sự thua cuộc.

Tôi thích cách tiếp cận của phương pháp chăm sóc giảm nhẹ, vốn tập trung vào cải thiện chất lượng cuộc sống chứ không phải kéo dài sự

5.1. SỐNG GIỮA LÀN RANH SINH TỬ

sống. Tôi không cố gắng để khỏe hơn hay sống lâu hơn. Những điều đó thật tuyệt, nhưng chúng không phải là mục tiêu của tôi. Mục tiêu của tôi là cảm thấy thoải mái nhất có thể, trong thời gian lâu nhất có thể.

Tự do cuối cùng

Trong số những sách tôi đã đọc kể từ khi lâm bệnh, cuốn “Đi tìm lẽ sống” của Frankl có lẽ đã giúp ích cho tôi nhiều nhất. Frankl là một bác sĩ tâm thần đã sống sót qua các trại tập trung của Đức Quốc xã trong Thế chiến II. Ông đã trải qua và chứng kiến những đau khổ lớn hơn tôi rất, rất nhiều, nhưng vẫn vượt qua tất cả mà không đánh mất nhân tính của mình.

Ông cho rằng, **con người có thể chịu đựng đau khổ tốt cùng nếu họ tìm thấy ý nghĩa trong trải nghiệm của bản thân**. Tuy thừa nhận rằng thật khó để tìm thấy ý nghĩa trong đau khổ khi dường như chẳng có hy vọng gì, song ông cũng nhấn mạnh rằng đôi khi, ý nghĩa chỉ đơn giản nằm ở cách cá nhân đối diện và chấp nhận hoàn cảnh của mình.

Chúng ta không phải lúc nào cũng kiểm soát được hoàn cảnh, nhưng có thể quyết định thái độ của mình trước hoàn cảnh đó. Chúng ta luôn có lựa chọn giữ lại nhân tính của mình, và sự tự do cuối cùng đó là thứ không ai có thể tước đoạt được.

Con người có thể ra đi một cách tốt đẹp; cái kết không thể tránh khỏi không nhất thiết phải bị coi như một sự thua cuộc.

Ethan Remmel

5.2. THỨ THỂ GIỚI KHÔNG CÓ - BẠN SỞ HỮU



[Bản dịch](#) nội dung bài diễn thuyết [TED Talk](#) do Mikako Yusa thực hiện bằng tiếng Nhật – tựa đề “**世界にないものは、あなたの中にある**”.

Tôi sinh ra ở Nhật Bản, nhưng do công việc của cha, tôi lớn lên ở 4 quốc gia khác nhau trên 3 châu lục, từ năm 9 tuổi đến năm 22 tuổi. Trong thời gian đó, tôi đã có một trải nghiệm đáng nhớ, làm thay đổi cuộc đời tôi sau này mãi mãi.

Chuyện xảy ra ở Athens, Hy Lạp, đất nước đầu tiên tôi sinh sống. Khi gia đình tôi di chuyển vào trung tâm thành phố, chúng tôi luôn đi ngang qua một nhóm trẻ em da ngăm đen tại ngã tư. Mỗi lần đèn tín hiệu chuyển sang đỏ, chúng sẽ chạy đến xe chúng tôi, gõ cửa, nhìn thẳng vào tôi với ánh mắt như van nài: “Làm ơn mua một ít hoa đi!”.

Vào khoảnh khắc đó, chỉ cách nhau một tấm kính mỏng, vậy mà tôi

5.2. THỨ THẾ GIỚI KHÔNG CÓ - BẠN SỞ HỮU

cảm thấy thế giới của mình và của những đứa trẻ đó mới khác biệt làm sao! Tôi không thể diễn tả thành lời cảm xúc của mình khi ấy – một sự pha trộn giữa cảm giác tội lỗi, thương hại và hối tiếc. Tôi muốn nói một lời xin lỗi, kiểu như “Tôi rất tiếc không thể làm gì được”.

Đó có lẽ là lần đầu tiên trong đời tôi thực sự hiểu thế nào là “bất lực”.

Cảm giác này vẫn tiếp tục đeo bám khi tôi trở về Nhật. Trường trung học ở Nhật nổi tiếng với nền giáo dục hành chính nghiêm ngặt, và tôi không thể nào quen được với những quy định như kiểm tra đầu tóc; điều này khiến tôi cảm thấy rất cô đơn.

Sau khi chuyển đến Singapore, tôi lao đầu vào học tiếng Anh, nhưng tôi không thể hòa nhập với lớp học, thậm chí còn không biết bài tập về nhà là gì. Dù đến đâu, tôi đều không tránh khỏi cảm giác bị bỏ lại phía sau và cứ liên tục tự nhủ: “Mình phải nhanh chóng hòa nhập!”

Giới hạn của các giải pháp bên ngoài

Sau khi tốt nghiệp, tôi bắt đầu công việc tư vấn. Nhiệm vụ của tôi là xác định vấn đề của khách hàng và vận dụng tư duy logic để đưa ra giải pháp. Tôi tin rằng nếu tôi đề xuất hướng hành động đúng đắn để giải quyết các vấn đề trong thế giới bên ngoài, thực tại sẽ thay đổi.

Tuy nhiên, khi chuyển sang lĩnh vực nhân sự, một câu hỏi ập đến với tôi: “Tại sao dù ta nỗ lực hết mình và cố gắng khắc phục mọi thứ, nhưng thực tế lại chậm thay đổi đến vậy?”

Đúng là khi ta hành động, mọi thứ có vẻ như sẽ được cải thiện trong giây lát, nhưng chẳng mấy chốc, một vấn đề khác sẽ lại phát sinh.

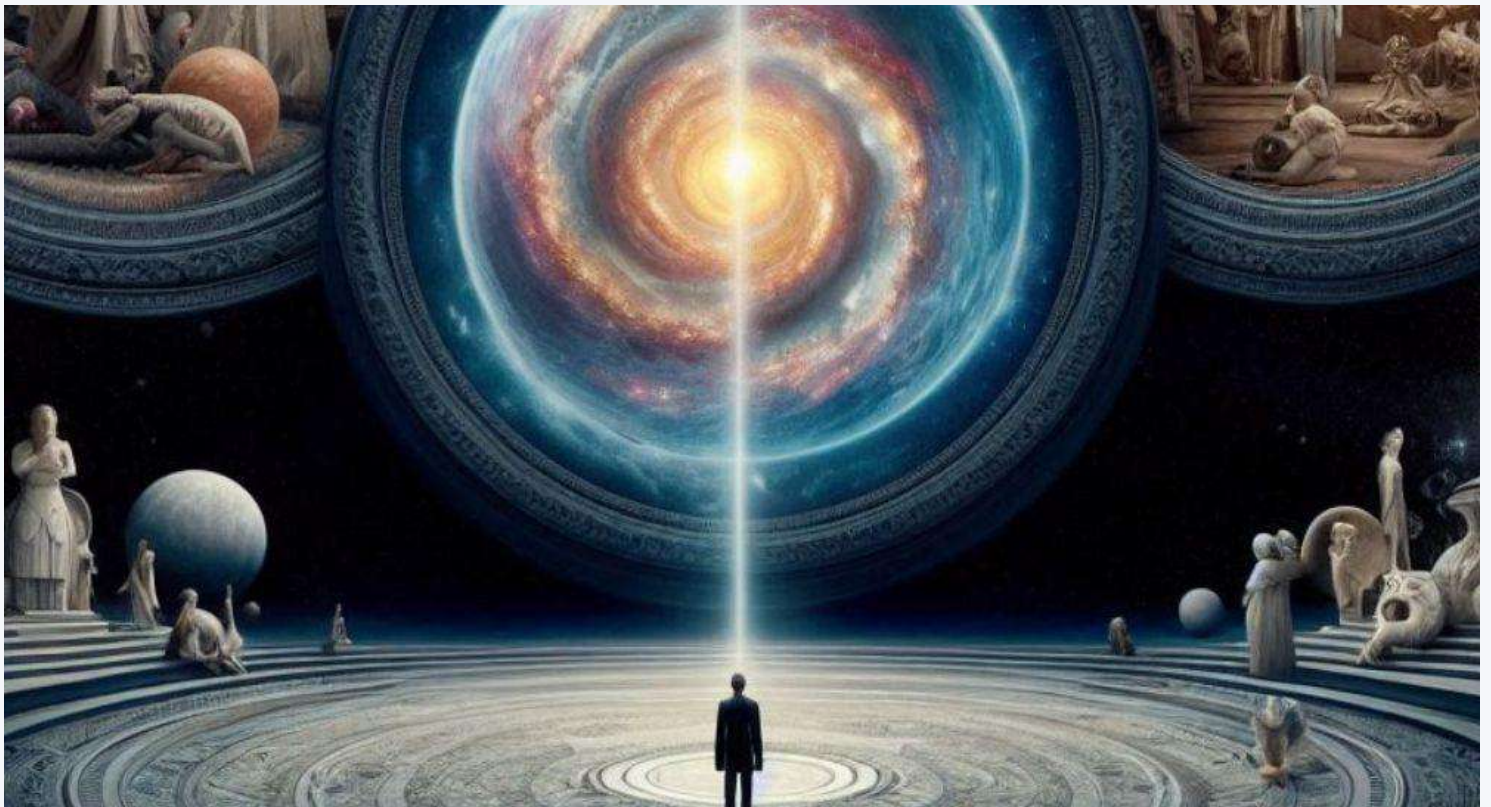
5.2. THỨ THẾ GIỚI KHÔNG CÓ - BẠN SỞ HỮU

Mỗi quan tâm của tôi mở rộng từ con người và tổ chức sang các vấn đề xã hội. Biết bao người trên thế giới này đang cống hiến cả đời để khiến thế giới trở nên tốt đẹp hơn, vậy tại sao thay đổi vẫn chưa diễn ra?

Đứng trước câu hỏi này, tôi một lần nữa chìm đắm trong cảm giác bất lực như tôi từng cảm thấy ở ngã tư đường Athens, và tôi bắt đầu rơi vào tuyệt vọng.

Thế giới nội tâm kiến tạo nên thực tại bên ngoài

Chính lúc đó, tôi nảy ra một ý tưởng: “**Chính thế giới nội tâm tạo nên thực tại bên ngoài**”. Nếu đúng như vậy, thì ngay cả những vấn đề khó thay đổi từ bên ngoài cũng có thể được chuyển hóa bằng cách chuyển đổi những gì bên trong chúng ta. Tôi bắt đầu khao khát thấu hiểu bản chất thực sự của “thế giới nội tâm” này.



5.2. THỨ THẾ GIỚI KHÔNG CÓ - BẠN SỞ HỮU

Trong công việc nhân sự, rất nhiều người tìm đến tôi để xin lời khuyên.

“Cấp dưới của tôi không làm những gì tôi muốn họ làm!”

“Tôi đang lo lắng cho gia đình.”

“Hiệu suất công việc của tôi không được cải thiện.”

Mỗi quan tâm của họ rất khác nhau, song tựu chung mỗi người đều có một “thực tại muốn thay đổi”. Tôi gặp mặt từng người trong số họ, và chúng tôi cùng nhau đặt câu hỏi: “Điều gì bên trong bạn đang tạo ra thực tại đó?” Trong vài năm, con số này tăng lên đến hàng trăm người.

Trong quá trình đó, tôi khám phá ra một sự thật: **mỗi người đều mang trong mình những vết thương lòng, được bao bọc và giấu kín bởi những cảm xúc như buồn bã và tức giận.** Tất cả chúng ta đều cố gắng kìm nén cảm xúc và không bao giờ muốn trải qua đau khổ lần nữa.

Tuy nhiên, trở trêu thay, càng tránh né, chúng ta càng củng cố chính thực tại mà mình đang cố gắng trốn tránh.

Tôi gọi cơ chế này là “Mô hình thiếu hụt”. Nó đề cập đến cảm giác thiếu thốn, những ngờ vực và định kiến từ sâu thẳm trong tim, đối với bản thân cũng như thế giới xung quanh. Chẳng hạn như:

“Không có gì gọi là tình yêu trên đời.”

“Tôi là kẻ vô giá trị.”

“Tôi là người cô độc.”

5.2. THỨ THẾ GIỚI KHÔNG CÓ - BẠN SỞ HỮU

Định kiến của chính tôi là “sự cô đơn”. Năm hai tuổi, mẹ suýt sảy thai khi sinh em gái, và tôi được gửi cho ông bà chăm sóc. Lúc đó tôi biết nói một chút, nên tôi nghĩ bố mẹ sẽ hiểu chuyện gì đang xảy ra. Nhưng đối với một đứa trẻ như tôi, nỗi đau mất mẹ đột ngột là vô cùng khủng khiếp. Để chôn vùi nỗi đau buồn đó, tôi đã vô thức tự tạo ra niềm tin rằng “Tôi luôn là người cô đơn”.

Khi nhận ra điều này, toàn bộ cuộc sống từ trước đến nay bỗng hiện về tâm trí tôi – như một thước phim chiếu chậm. Tôi hồi tưởng lại thời điểm tôi sắp tốt nghiệp trung học ở Hoa Kỳ, ngồi học một mình trong thư viện – trong khi mọi người xung quanh chơi đùa với nhau. Tôi bỏ không ăn trưa vì sợ phải xuống căng tin.

Tôi làm việc như điên dại ở tuổi đôi mươi, với suy nghĩ rằng bản thân phải trở nên mạnh mẽ để không ai bỏ rơi mình.

Tôi không tin tưởng ai, và vì tin rằng ngày nào đó mình sẽ bị bỏ rơi, tôi đã thử thách họ trong vô thức. Khi mối quan hệ dường như sắp đổ vỡ, tôi tìm cách tránh xa họ – một thói quen tôi liên tục lặp đi lặp lại.

Tôi ý thức rõ ràng rằng, tất cả những trải nghiệm cô đơn này không phải là do môi trường xung quanh hay lỗi của người khác, mà là **do chính tôi tạo ra**. Không ai khác ngoài tôi, bị chi phối bởi những niềm tin sâu trong tâm thức. Và đó không phải là điều tôi mong muốn.

Sáng tạo từ bên trong

Vậy thế giới tôi thực sự mong muốn là gì?

Vài năm trước, tôi có cơ hội gặp một trưởng lão người Mỹ bản địa. Ông

5.2. THỨ THẾ GIỚI KHÔNG CÓ - BẠN SỞ HỮU

nói với tôi như sau:

“Khi sinh ra, chúng ta quên mất điều gì thực sự quan trọng. Mục đích hành trình cuộc đời là để nhớ lại điều đó.”

Thế giới mà tôi thực sự mong muốn là một nơi mà mọi người đều nhận thức rằng, dù thân xác thể lý tách biệt, nhưng tất cả chúng ta đều kết nối với nhau như một phần của Sinh Mệnh Vũ Trụ. Điều bạn cảm thấy “thiếu thốn” trong thế giới thực ra luôn hiện hữu trong chính bạn, sẵn sàng để bạn trao tặng và thể hiện ra ngoài.

Nếu bạn nghĩ rằng thế giới này không có tình yêu, hãy thể hiện tình yêu bên trong chính bạn.

Nếu bạn cho rằng bản thân không có giá trị, hãy cho thế giới thấy – thông qua cách sống của mình – rằng “mỗi con người sinh ra đều có phẩm hàm cố hữu, bất kể họ có thể hay không thể làm gì”.

Nếu bạn cảm thấy mình thấp kém hơn người khác, hãy cho thế giới thấy rằng không ai là hoàn hảo cả; và đó chính là lý do vì sao chúng ta là những sinh vật độc nhất, không thể thay thế. Ai cũng có điểm mạnh và điểm yếu, chính vì thế mà chúng ta cần có nhau.

Nếu bạn nghĩ mình cô đơn, hãy nhớ: bạn chưa bao giờ thực sự cô đơn.

Bấy lâu nay, chúng ta vẫn luôn vận hành theo quan điểm của “Mô hình thiếu hụt”. Chúng ta tin rằng mình đang thiếu điều gì đó; vì vậy mà chúng ta phải phát triển hơn nữa, đạt được nhiều hơn nữa. Nhưng nếu bản ngã bên trong không được thỏa mãn, thì thực tại mà ta tạo ra sẽ không bao giờ được như ý.

5.2. THỨ THẾ GIỚI KHÔNG CÓ - BẠN SỞ HỮU

Xã hội hiện nay đang đứng trước một bước ngoặt lớn. Chúng ta đang phải đối mặt với vô vàn thách thức – người tị nạn, vũ khí hạt nhân, các vấn đề môi trường – vượt quá khả năng tự giải quyết của cá nhân. Tuy nhiên, tôi tin rằng tất cả những sự kiện bên ngoài này đang diễn ra để nhắc nhở ta về những gì thực sự quan trọng ở bên trong.

Bạn không cần phải đạt được điều gì đó to lớn. Hãy bắt đầu với thế giới trong “bán kính 5 mét” xung quanh bạn. Trong cuộc sống hàng ngày, khi tương tác với những người mình trân quý, hãy thể hiện những gì bạn thực sự coi trọng.

Tôi tin rằng từng hành động nhỏ bé, được thực hiện bởi mỗi người, cuối cùng sẽ mang lại hy vọng cho thế giới ngoài kia.

Hạnh phúc không phải là thứ có thể đạt được từ bên ngoài, mà là điều chúng ta cảm nhận được từ bên trong.

Cuộc sống là hành trình để hồi tưởng và nhớ lại con người thật của chúng ta – thông qua trải nghiệm của thân xác này. Dù cho chuyện gì xảy ra ngoài kia, hãy kết nối với những gì bạn thực sự trân trọng; chính từ đó, chúng ta sẽ có được sức mạnh để cùng nhau kiến tạo tương lai.

Điều bạn cảm thấy “thiếu thốn” trong thế giới thực ra luôn hiện hữu trong chính bạn, sẵn sàng để bạn trao tặng và thể hiện ra ngoài. Nếu bạn nghĩ rằng thế giới này không có tình yêu, hãy thể hiện tình yêu bên trong chính bạn.

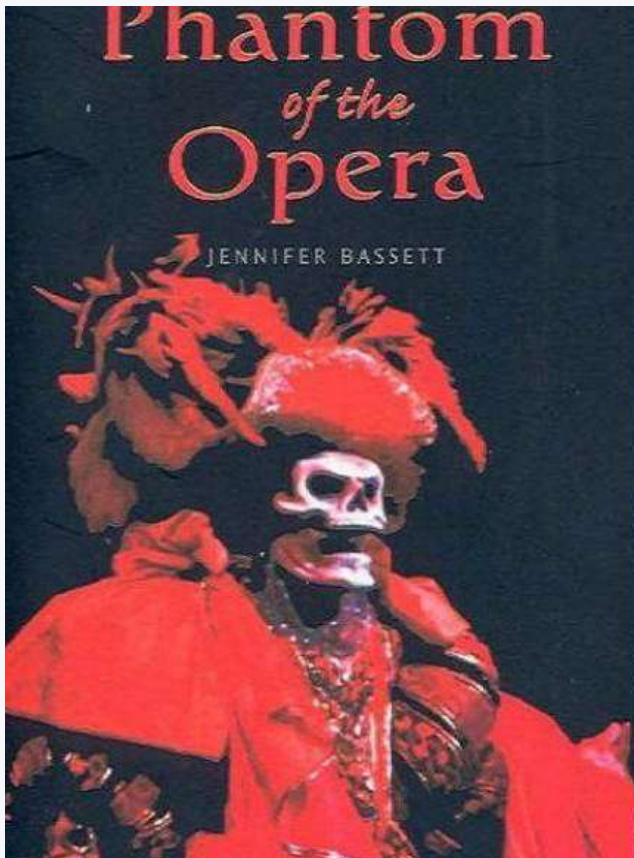
Miyako Yusa

HẠT GIỐNG TÂM HỒN



Tuyển tập truyện ngắn & danh
ngôn về hành trình tìm kiếm
ánh sáng giữa đêm tối cuộc đời

6.1. BÓNG MA TRONG NHÀ HÁT



Một câu chuyện biểu tượng về đau khổ & lòng trắc ẩn

Thông tin sơ bộ: Lấy bối cảnh tại Nhà hát Opera Paris, “Bóng ma trong nhà hát” xoay quanh nữ danh ca trẻ tuổi tài năng tên Christine Daaé. Sự tỏa sáng của cô là kết quả của những buổi học với một người thầy bí ẩn mà cô gọi là “Thiên thần Âm nhạc”. Danh tính thực sự của ông là Erik, “Bóng ma” ẩn núp dưới Nhà hát Opera, một người đàn ông có vẻ ngoài đáng sợ nhưng lại có tài năng đặc biệt về kiến trúc và âm nhạc.

Khi Christine phải lòng người bạn thuở bé của mình, Raoul de Chagny, tình yêu của Erik dành cho cô bỗng hóa thành cảm xúc điên loạn, dẫn tới việc ông lên kế hoạch bắt cóc cô. Để cứu mạng Raoul, Christine buộc phải đưa ra một lựa chọn bất khả thi: đồng ý kết hôn với Bóng ma, hoặc chứng kiến người mình yêu thương bị tra tấn đến chết.

6.1. BÓNG MA TRONG NHÀ HÁT

✂ Lưu ý: Tuy rằng câu chuyện về “Bóng ma trong nhà hát” vốn xuất phát từ tiểu thuyết cùng tên năm 1910 của Gaston Leroux, nội dung được trình bày dưới đây là bản rút gọn do Jennifer Bassett chuyển thể. Tôi chọn phiên bản này vì nó đơn giản hóa cốt truyện gốc (vốn rất chi tiết và phức tạp) mà vẫn giữ lại phần nội dung cốt lõi nhất: **nỗi đau khổ do bị từ chối và sức mạnh của lòng trắc ẩn trong việc vượt qua nỗi đau đó**. Nếu bạn muốn tìm hiểu chi tiết, tôi khuyến nghị bạn nên tìm đọc bản tiểu thuyết gốc của Leroux!

Nhà hát Opera ở Paris là một công trình nổi tiếng và tráng lệ. Bên dưới nhà hát lớn nhất thế giới này là một mê cung rộng lớn đến mức bạn có thể đi bộ hàng giờ mà không bao giờ nhìn thấy ánh sáng mặt trời.

Có một bóng ma sống trong nhà hát này. Người ta nói hắn có thân hình mà không có đầu, một số thì lại nói là một cái đầu không có thân. Hắn mang một khuôn mặt vàng vọt, không có mũi, và hốc mắt thì là những lỗ đen kịt...

Đây là câu chuyện về Bóng ma trong nhà hát.

Phần 1: Các vị giám đốc nhà hát Opera

Đây là tuần làm việc đầu tiên của hai vị giám đốc mới nhậm chức, ông Armand Moncharmin và ông Firmin Richard.

‘Chúng ta sẽ làm gì với lá thư này đây, Armand?’ Ông Firmin nhìn vào một lá thư trên chiếc bàn cạnh mình.

‘Làm gì ư?’ ông Armand kêu lên. ‘Thì không làm gì cả, dĩ nhiên rồi! Chúng ta có thể làm gì chứ?’

6.1. BÓNG MA TRONG NHÀ HÁT

Hai người đàn ông đọc lại nội dung của bức thư kỳ lạ.

Gửi các vị giám đốc mới!

Vì các ông là người mới ở Nhà hát Opera, tôi viết thư này cho các ông biết vài điều quan trọng. Đừng bao giờ bán vé cho Lô 5; đó là lô ghế của tôi vào mỗi đêm diễn. Bà Giry, người gác cửa, biết rõ chuyện này. Ngoài ra, tôi cần tiền cho công việc của mình trong nhà hát. Tôi không đòi hỏi nhiều, và tôi sẽ vui vẻ nhận chỉ 20.000 franc mỗi tháng. Thế là đủ rồi.

Vậy thôi. Và đừng quên rằng, tôi có thể là một người bạn tốt, hoặc là một kẻ thù đáng sợ.

O.G.

‘Không bán vé cho Lô 5! 20.000 franc một tháng!’ Ông Armand nổi giận. ‘Đó là lô ghế tốt nhất trong nhà hát, và chúng ta cần tiền, Firmin! Tên O.G. này là ai, hả? Nói cho tôi biết đi!’

‘Bóng ma nhà hát (Opera Ghost), dĩ nhiên rồi,’ ông Firmin nói. ‘Nhưng anh nói đúng, Armand. Chúng ta không thể làm gì với lá thư này. Chỉ là một trò đùa ác ý thôi. Ai đó nghĩ chúng ta là những kẻ ngốc, vì chúng ta mới đến đây. Chẳng có bóng ma nào trong nhà hát cả!’



6.1. BÓNG MA TRONG NHÀ HÁT

Sau đó, hai người thảo luận về vở opera tối hôm đó – vở *Faust* của Gounod. Vai Margarita ban đầu được giao cho La Carlotta, một danh ca người Tây Ban Nha và là diva nổi tiếng của Paris. Nhưng oái ăm thay, hôm nay La Carlotta lại đột nhiên đổ bệnh.

‘Tất cả mọi người ở Paris sẽ đến nhà hát tối nay,’ ông Armand nói, ‘vậy mà ca sĩ tài năng nhất của chúng ta lại bị bệnh. Thật là đường đột! Cô ta mới viết thư ngay sáng nay – bảo là mình không thể hát tối nay!’

‘Đừng giận, Armand. Chúng ta có Christine Daae, cô ca sĩ trẻ người Na Uy đó. Cô có thể đảm đương vai Margarita. Cô có chất giọng rất tốt.’

‘Nhưng cô ta còn quá trẻ, và không ai biết đến cô ta! Chẳng ai muốn nghe một ca sĩ mới cả.’

‘Biết đâu Daae sẽ hát hay hơn La Carlotta thì sao. Ai mà biết được?’

Phần 2: Christine Daae

Ông Firmin đã nói đúng. Cả Paris bàn tán về nàng Margarita mới trong vở *Faust*, cô gái với giọng ca tuyệt trần như thiên thần. Mọi người yêu mến cô. Họ tán thưởng và mong muốn được nghe thêm nữa.

“Daae thật tuyệt vời; cô đúng là ca sĩ tài năng nhất thế giới!”



6.1. BÓNG MA TRONG NHÀ HÁT

Phía sau sân khấu, Meg Giry quay lại nhìn Annie Sorelli. ‘Christine Daae chưa bao giờ hát như thế trước đây. Tại sao tối nay cô ấy lại xuất sắc đến vậy?’

‘Có lẽ cô ấy có một giáo viên thanh nhạc mới,’ Annie suy đoán.

Trong Lô 14, Philippe, Bá tước de Chagny, quay sang mỉm cười với em trai mình.

‘Nào, Raoul, em nghĩ sao về Daae tối nay?’

Raoul, Tử tước de Chagny, năm nay 21 tuổi. Anh có đôi mắt xanh và mái tóc đen, cùng nụ cười dịu dàng làm say đắm lòng người. Gia đình Chagny là một dòng họ lâu đời và giàu có; nhiều cô gái ở Paris đã phải lòng vị Tử tước trẻ tuổi này. Nhưng Raoul không màng gì đến họ.

Anh mỉm cười đáp lại anh trai. ‘Em có thể nói gì đây? Christine là một thiên thần, thế thôi. Tối nay em sẽ đến phòng thay đồ để gặp cô ấy.’

Philippe bật cười. Ông hơn Raoul 20 tuổi, và do đó giống một người cha hơn là một người anh.

‘À, anh hiểu rồi. Ra là em đang yêu! Nhưng đây là đêm đầu tiên của em ở Paris, lần đầu tiên em đến nhà hát. Làm sao em biết Christine Daae?’

‘Anh có nhớ bốn năm trước, khi em đi nghỉ ở ven biển, ở Brittany không?’ Raoul nói. ‘Chà, em đã gặp Christine ở đó. Em đã yêu cô ấy từ lúc đó, và đến giờ vẫn như vậy!’

Bá tước de Chagny quan sát em trai mình. ‘Mmm, anh hiểu rồi,’ ông

6.1. BÓNG MA TRONG NHÀ HÁT

chậm rãi nói. ‘Này Raoul, hãy nhớ cô ta chỉ là một ca sĩ opera thôi. Chúng ta không biết gì về gia đình cô ta cả.’

Nhưng Raoul không để ý đến những lời đó. Đối với anh, gia đình danh giá không quan trọng, và những chàng trai trẻ thì không bao giờ nghe lời anh trai mình.

Tối hôm đó, phòng thay đồ của Christine Daae đông nghịt người. Khuôn mặt xinh đẹp của cô trông trắng bệch và ốm yếu. Raoul nhanh chóng đi ngang qua phòng và nắm lấy tay cô.

‘Christine! Có chuyện gì vậy? Em có bị bệnh không?’ Anh quỳ xuống sàn cạnh ghế của cô. ‘Em không nhớ anh sao – Raoul de Chagny, người em đã gặp ở Brittany đây?’

Christine nhìn anh; đôi mắt xanh của cô ánh lên vẻ sợ hãi. Cô rút tay lại. ‘Không, tôi không biết ngài. Xin hãy đi đi. Tôi không được khỏe.’

Raoul đứng dậy, mặt đỏ bừng. Trước khi anh kịp nói gì, vị bác sĩ của cô nhanh chóng lên tiếng: ‘Vâng, vâng, xin hãy đi đi. Mọi người, xin hãy rời khỏi phòng. Cô Daae cần được yên tĩnh. Cô ấy hiện đang rất mệt.’

Ông đi ra cửa, và chẳng mấy chốc mọi người đều rời khỏi phòng. Chỉ còn Christine Daae ở lại một mình trong phòng thay đồ.

Bên ngoài hành lang, vị Tử tước trẻ tuổi cảm thấy tức giận và buồn bã. Sao cô ấy lại quên mình được? Sao cô lại nói như vậy với mình chứ...?

Anh chờ đợi vài phút, rồi một cách lặng lẽ, anh quay trở lại phòng thay đồ của cô. Nhưng anh không mở cửa, vì ngay lúc đó anh nghe thấy

6.1. BÓNG MA TRONG NHÀ HÁT

giọng một người đàn ông trong phòng!

‘Christine, em phải yêu ta!’ giọng nói đó cất lên.



Rồi Raoul nghe thấy tiếng của Christine. ‘Sao người có thể nói như vậy? Khi em chỉ hát cho riêng người...? Tối nay, em đã dâng hiến tất cả cho người. Và bây giờ em rất mệt.’ Giọng cô đầy buồn bã và sợ hãi.

‘Em đã hát như một thiên thần,’ người đàn ông đáp lại.

Raoul bỏ đi. Thì ra là vậy! Christine Daae có người tình. Nhưng tại sao giọng cô lại buồn như vậy? Anh chờ đợi trong bóng tối gần phòng cô. Anh muốn tận mắt nhìn thấy người tình của cô – kẻ thù của anh!

Khoảng mười phút sau, Christine một mình bước ra khỏi phòng và đi xuống hành lang. Raoul chờ đợi, nhưng không có người đàn ông nào đi ra sau cô cả. Không có ai trong hành lang, vì vậy Raoul nhanh chóng đi đến mở cửa phòng thay đồ và bước vào. Anh khẽ đóng cửa lại sau lưng, rồi gọi lớn:

‘Ông ở đâu? Tôi biết ông ở trong này! Ra đây!’

6.1. BÓNG MA TRONG NHÀ HÁT

Không có tiếng trả lời. Raoul dò tìm khắp nơi: dưới ghế, sau chỗ treo quần áo, trong tất cả các góc tối của căn phòng. Chẳng có ai cả.

Phần 3: Bóng ma nổi giận

Sáng thứ Tư, hai ông Armand và Firmin cảm thấy thật phấn khởi. Ca sĩ mới Christine Daaé đã thành công rực rỡ trong vai Margarita, và cả Paris đang ca ngợi cô. Mọi thứ đều diễn ra tốt đẹp.

Đêm diễn opera tiếp theo là vào thứ Sáu. Lại là vở *Faust*, nhưng lần này La Carlotta sẽ thủ vai Margarita.

Tuy nhiên, đến chiều thứ Tư, vẻ mặt họ lại trở nên u ám. Một lá thư thứ hai từ O.G. đến tay họ.

Tại sao các ông không nghe lời tôi? Tôi đang tức giận đây. Hãy để trống Lô 5 cho tôi. Và 20.000 franc của tôi đâu?

Vào thứ Sáu, hãy để Daaé thủ vai Margarita một lần nữa. Cô hiện là ca sĩ tài năng nhất ở Paris. Đừng để La Carlotta hát; giọng cô ta dở tệ, như giọng cóc ấy.

Đừng quên, tôi có thể là bạn tốt, hoặc là kẻ thù đáng sợ. O.G.

‘Nào, Firmin, đây vẫn là một trò đùa sao?’ Ông Armand hét lên. ‘Bây giờ chúng ta sẽ làm gì, hả? O.G. hay chúng ta mới là giám đốc ở đây?’

‘Bình tĩnh nào, Armand,’ ông Firmin mệt mỏi đáp. ‘Tôi cũng không biết phải làm sao. Hãy thử nói chuyện với bà Giry, người gác cửa của Lô 5 xem. Có lẽ bà ấy có thể giúp chúng ta.’

6.1. BÓNG MA TRONG NHÀ HÁT

Nhưng bà Giry chẳng giúp được gì. Bà Giry không sợ ma, và bà cũng không e ngại các giám đốc Nhà hát Opera.

‘Người ta nói bà là bạn của Bóng ma nhà hát, bà Giry,’ ông Armand bắt đầu. ‘Hãy kể cho chúng tôi về hắc ta. Có người nói hắc không có đầu.’

‘Và có người nói hắc không có thân mình,’ ông Firmin nói. ‘Còn bà, bà Giry, bà cho là thế nào?’

Bà Giry nhìn hai người đàn ông và cười khúc khích. ‘Tôi cho rằng các giám đốc Nhà hát Opera là những kẻ ngốc!’



‘Cái gì!’ Ông Armand hét lên. Ông đứng dậy, mặt đỏ bừng vì tức giận. ‘Nghe đây, mụ già kia—’

‘Nào, ngồi xuống đi, Armand! Để tôi nghe xem bà ấy nói gì,’ ông Firmin trấn an ông Armand. ‘Sao bà lại nói thế, bà Giry?’

‘Bởi vì, thưa ông, Bóng ma nhà hát đang tức giận với các ông. Khi bóng ma muốn thứ gì, hắc ta phải có được nó. Hắc thông minh và nguy

6.1. BÓNG MA TRONG NHÀ HÁT

hiếm lắm, con ma này. Các vị giám đốc cũ trước các ông, họ biết rõ điều đó. Lúc đầu họ cố ngăn cản hẳn. Sau đó có rất nhiều tai nạn xảy ra trong nhà hát, rất nhiều tai nạn kỳ lạ. Và những tai nạn đó xảy ra khi nào? Khi bóng ma tức giận! Các vị giám đốc cũ nhanh chóng hiểu ra. Bóng ma muốn Lô 5? Hẳn sẽ có nó mỗi đêm. Bóng ma muốn tiền? Hãy đưa tiền cho hẳn ngay lập tức. Ồ vâng, các vị giám đốc cũ biết rất rõ.'

'Nhưng chúng tôi là giám đốc, không phải Bóng ma nhà hát!' Ông Armand hét lên. Ông quay sang ông Firmin. 'Mụ già này điên rồi. Tại sao chúng ta lại phải nghe lời mụ ta? Tối thứ Sáu, La Carlotta sẽ thủ vai Margarita. Và anh và tôi, Firmin, sẽ xem chương trình từ Lô 5.'

'Chà, chúng ta có thể thử, Armand. Nhưng tôi không muốn có bất kỳ tai nạn nào xảy ra cả.'

Bà Giry tiến đến gần hai người đàn ông. 'Nghe tôi đây,' bà nói khẽ. 'Tôi nói cho các ông biết, Bóng ma nhà hát là một người bạn tốt, nhưng là một kẻ thù đáng sợ.'

Hai người đàn ông nhìn chăm chăm vào bà. 'Mấy lời đó,' ông Firmin chậm rãi nói, 'tại sao bà lại nói như vậy, bà Giry?'

'Bởi vì chính bóng ma nói với tôi như vậy. Tôi chưa bao giờ nhìn thấy hẳn, nhưng tôi nghe thấy hẳn. Hẳn có một giọng nói rất hay; và hẳn không bao giờ la hét vào mặt người khác.'

Phần 4: Lá thư gửi Raoul

Thứ Tư hôm đó, một lá thư được gửi đến cho Tử tước de Chagny. Anh mở nó ra, nhìn thấy chữ ký ở cuối thư và mỉm cười.

6.1. BÓNG MA TRONG NHÀ HÁT

Raoul thân mến!

Dĩ nhiên là em nhớ anh! Làm sao em có thể quên anh được chứ? Hãy gặp em lúc ba giờ thứ Năm ở Vườn Tuileries. Đừng giận em, Raoul, xin anh đấy.

Christine Daae

Raoul cẩn thận cất lá thư vào túi. Giận ư? Làm sao anh có thể giận một thiên thần được chứ?

Vào thứ Năm, anh đã có mặt ở Vườn Tuileries từ lúc hai giờ. Đến ba giờ mười phút, anh bắt đầu cảm thấy bồn chồn. Và đến ba giờ rưỡi, anh chán nản đến mức tuyệt vọng muốn giết một ai đó.

Thế rồi... Christine xuất hiện. Cô chạy qua khu vườn về phía anh, và trong một giây, cô đã ở trong vòng tay anh.

‘Ôi, Christine!’ anh cứ lặp lại liên hồi. ‘Ôi Christine!’

Họ cùng nhau đi dạo trong vườn và nói chuyện rất lâu. Cả hai cùng hồi tưởng lại thời gian hạnh phúc của họ vào bốn năm trước ở Brittany.

‘Nhưng vì sao em bỏ đi, Christine? Vì sao em không viết thư cho anh?’

Christine im lặng một lúc rồi chậm rãi nói, ‘Chúng ta còn quá trẻ, anh và em. Em chỉ là một ca sĩ nghèo đến từ Na Uy, còn anh... anh là Tử tước de Chagny. Em biết em sẽ không bao giờ có thể là vợ của anh.’

‘Nhưng anh yêu em, Christine—’

6.1. BÓNG MA TRONG NHÀ HÁT



‘Không. Nghe em nói này, Raoul, làm ơn. Em đã trở về Na Uy, và một năm sau, cha em qua đời. Em rất đau khổ, nhưng em đã quay lại Paris. Em đã không ngừng học hành và luyện giọng, vì em muốn trở thành ca sĩ opera tài năng nhất Paris.’

‘Và giờ thì em làm được rồi đó,’ Raoul mỉm cười. ‘Cả Paris đều cúi đầu dưới chân em.’

Christine quay mặt đi và không nói gì.

‘Christine,’ Raoul nói khẽ. ‘Anh muốn hỏi em một câu. Người đàn ông trong phòng thay đồ của em vào tối thứ Ba là ai? Làm ơn nói cho anh biết đi!’

Christine dừng lại và nhìn chăm chăm vào anh. Mặt cô tái đi. ‘Người đàn ông nào? Không có người đàn ông nào trong phòng thay đồ của em vào tối thứ Ba cả.’

Raoul đặt tay lên cánh tay cô. ‘Anh nghe thấy ông ta. Anh đã đứng bên ngoài cửa và nghe thấy giọng của một người đàn ông. Ông ta là ai?’

‘Đừng hỏi em, Raoul! Đúng là có giọng nói của một người đàn ông, nhưng không có người đàn ông nào trong phòng của em cả! Đó là sự thật! Ôi, Raoul, em sợ lắm. Đôi khi em cảm thấy như muốn chết đi.’

6.1. BÓNG MA TRONG NHÀ HÁT

‘Ông ta là ai? Nói cho anh biết đi, Christine, làm ơn. Anh là bạn của em, anh có thể giúp em. Hãy cho anh biết tên ông ta!’

‘Em không thể nói cho anh biết tên ông ta. Đó là một bí mật. Em chưa bao giờ nhìn thấy ông ta, em chỉ nghe thấy giọng ông ta. Nhưng ông ta ở khắp mọi nơi! Ông ta nhìn thấy và nghe thấy mọi thứ. Đó là lý do tại sao em không nói chuyện với anh vào tối thứ Ba. Ông ta là thầy dạy nhạc của em, Raoul. Một ca sĩ tuyệt vời. Màn trình diễn của em vào tối thứ Ba thành công là nhờ có ông ta. Em nổi tiếng là nhờ có ông ta. Ông ấy là thiên thần âm nhạc của em! Và ông ấy nói ông ấy yêu em. Làm sao em có thể rời bỏ ông ấy được?’

Phần 5: La Carlotta thủ vai Margarita

Sáng thứ Sáu, La Carlotta ăn sáng trên giường. Cô vừa uống cà phê vừa đọc thư. Một lá thư không ghi tên người gửi, có nội dung như sau:

Cô đang bị bệnh. Cô không thể thủ vai Margarita tối nay. Hãy ở nhà và đừng đi đến Nhà hát Opera. Tai nạn có thể xảy ra, tất nhiên trừ khi cô muốn mất đi giọng ca của mình – vĩnh viễn.

La Carlotta vô cùng tức giận. Cô bước ra khỏi giường ngay lập tức và bỏ dở bữa sáng.



6.1. BÓNG MA TRONG NHÀ HÁT

‘Cái này nhất định là từ bạn bè của Christine Daae,’ cô tự nhủ. ‘Họ muốn cô ta lại được hát tối nay. Con bé Daae đó sẽ phải hối hận vì điều này! Ta, La Carlotta, ta là ca sĩ opera tài năng nhất ở Paris. Và không gì có thể ngăn cản ta thủ vai Margarita tối nay!’

Bảy giờ tối hôm đó, ông Armand và ông Firmin mạnh dạn bước vào Lô 5 và ngồi xuống. Hai người không mảy may sợ hãi gì cả.

La Carlotta không xuất hiện trên sân khấu trong giờ đầu tiên. Không có giọng nói lạ nào trong Lô 5, và hai vị giám đốc bắt đầu cảm thấy thoải mái hơn. Sau đó, La Carlotta bước ra sân khấu, và ông Firmin nhìn sang ông Armand.

‘Vừa rồi anh có nghe thấy giọng nói nào không?’ ông khẽ hỏi.

‘Không!’ Ông Armand trả lời, nhưng ông nhìn ra phía sau hai lần, rồi ba lần, và đột nhiên cảm thấy lạnh toát sau sống lưng.

La Carlotta cất tiếng hát đầy tự tin. Không có gì xảy ra cả. Cho đến khi cô bắt đầu một bản tình ca tuyệt đẹp.

‘Tình yêu của ta bắt đầu – Quạc!’

Toàn bộ khán giả đều sửng người. Có chuyện gì với giọng ca của Carlotta vậy? Tiếng động lạ ‘Quạc’ đó là gì?

Carlotta dừng lại và bắt đầu lại từ đầu.

‘Tình yêu của ta bắt đầu – Quạc!
Ta không thể quên được – Quạc!’

6.1. BÓNG MA TRONG NHÀ HÁT

Đó là tiếng của một con cóc! Mọi người bắt đầu xì xầm và cười rộ lên. Ông Firmin lấy tay ôm đầu. Ngay lúc đó, ông cảm thấy tay của ông Armand đặt lên cánh tay mình. Có một giọng nói trong lô ghế cùng với họ! Một tiếng cười trầm thấp, đầy rùng rợn!

Trong cơn tuyệt vọng, La Carlotta cố gắng hết lần này đến lần khác:

‘Ta không thể quên được – Quạc!’

Và rồi, hai vị giám đốc nghe thấy giọng nói đó, từ sau lưng, trước mặt họ, ở khắp mọi nơi. ‘Giọng hát của cô ta tối nay sẽ kéo chùm đèn pha lê xuống!’

Hai vị giám đốc nhìn lên nóc Nhà hát Opera. Mặt họ trắng bệch. Chùm đèn pha lê nổi tiếng, với hàng ngàn ngọn đèn, đã đứt khỏi dây cáp và rơi thẳng xuống đám người bên dưới.

Đó là một đêm kinh hoàng với Nhà hát Opera Paris. Một phụ nữ đã bị chùm đèn giết chết, và nhiều người khác bị thương nặng. Nhà hát Opera phải đóng cửa trong hai tuần sau đó. Và La Carlotta không bao giờ xuất hiện trên sân khấu một lần nữa.



6.1. BÓNG MA TRONG NHÀ HÁT

Phần 6: Thiên thần Âm nhạc

Trong một tuần, Raoul gặp Christine mỗi ngày. Có những ngày Christine tỏ ra trầm lặng và u ám, cũng có những ngày cô vui cười và ca hát. Cô không bao giờ muốn nói về Nhà hát Opera, về việc ca hát của mình, hay về tình yêu Raoul dành cho cô. Raoul rất lo sợ cho cô. Người thầy giáo kỳ lạ này là ai? Ai là chủ nhân của giọng hát được mệnh danh là “Thiên thần Âm nhạc” này?

Rồi một ngày, Christine đột nhiên biến mất. Cô không có ở nhà, không ở Nhà hát Opera, cũng không ở bất kỳ địa điểm nào họ đã hẹn gặp. Raoul đi lòng sục khắp nơi. Christine ở đâu? Nhưng không ai biết cả.

Hai ngày trước khi Nhà hát Opera mở cửa trở lại, một lá thư được gửi đến cho Raoul. Từ Christine.

Hãy gặp em sau một giờ nữa trên tầng mười của Nhà hát.

[...]

Raoul và Christine ngồi trong một góc tối; Raoul nắm lấy tay Christine.

‘Nghe này, Raoul,’ cô nói khẽ. ‘Em sẽ kể cho anh nghe mọi thứ. Nhưng đây là cuộc gặp cuối cùng. Em không bao giờ có thể gặp lại anh nữa.’

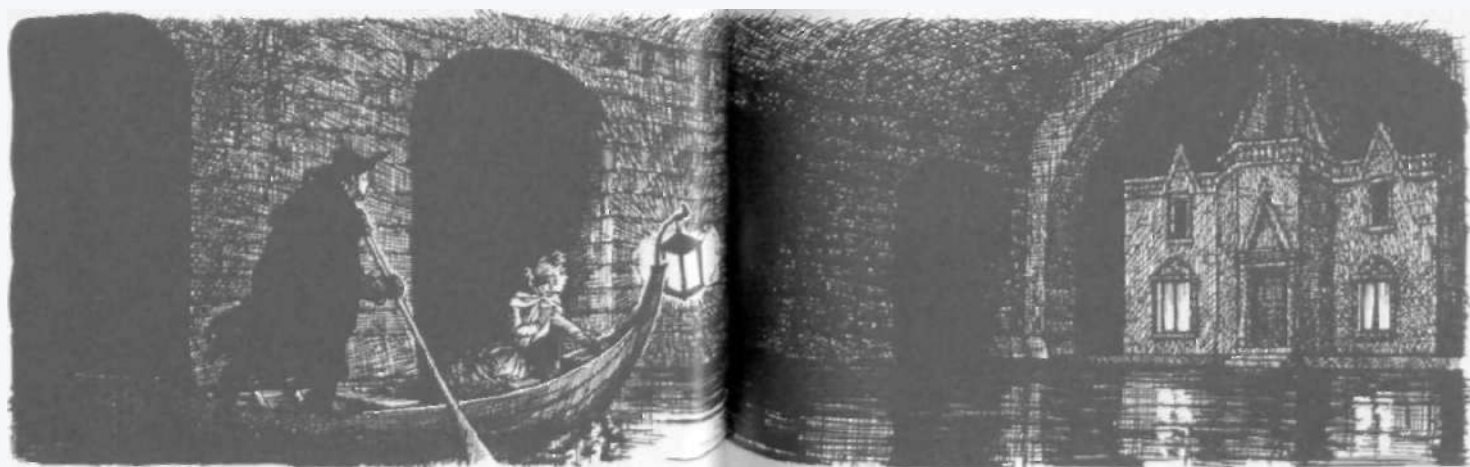
‘Không, Christine!’ Raoul kêu lên. ‘Anh yêu em, và chúng ta—’

‘Suyt! Khẽ thôi! Có lẽ ông ta có thể nghe thấy chúng ta. Ông ta ở khắp mọi nơi trong Nhà hát Opera, Raoul!’

‘Ai? Em đang nói về cái gì vậy, Christine?’

6.1. BÓNG MA TRONG NHÀ HÁT

‘Thiên thần âm nhạc của em. Em không thể gặp anh thứ Bảy tuần trước vì ông ta đến tìm em và đưa em đi. Em đang ở trong phòng thay đồ ở Nhà hát và đột nhiên, ông ta ở ngay trước mặt em! Ông ta mặc bộ lễ phục màu đen và đeo một chiếc mặt nạ che mặt. Ông ta đưa em đi qua nhiều cánh cửa vô một lối đi bí mật, xuống sâu phía dưới Nhà hát. Có một cái hồ ở dưới đó, một cái hồ lớn; nước đen và lạnh. Ông ta đưa em qua hồ trên một chiếc thuyền đến nhà của ông ta. Ông ta sống ở đó, Raoul, trong một ngôi nhà trên hồ, ngay dưới Nhà hát Opera!’



‘Đó là sự thật, Raoul, đó là sự thật! Và ông ta... ông ta chính là Bóng ma trong nhà hát! Nhưng ông ta không phải là ma hay thiên thần âm nhạc, ông ta là một người đàn ông! Tên ông là Erik, và ông ta yêu em, ông ta muốn em làm vợ ông ta! Không, Raoul, nghe này, còn nữa. Ông đã kể cho em tất cả những điều này trong nhà của ông ta. Ông ta nói rằng không có người phụ nữ nào có thể yêu thương ông ta, vì khuôn mặt của ông ta. Ông ta rất đau khổ vì điều đó! Sau đó, ông ta cởi mặt nạ ra, và em đã nhìn thấy khuôn mặt phía sau đó.’

Nước mắt của Christine bắt đầu tuôn rơi, và Raoul vòng tay ôm lấy cô.

‘Ôi Raoul, ông ta có một khuôn mặt thật khủng khiếp! Em đã muốn hét lên và bỏ chạy. Nhưng em có thể chạy đi đâu? Trông ông ta như

6.1. BÓNG MA TRONG NHÀ HÁT

người chết mà vẫn còn sống! Không có mũi, chỉ có hai lỗ đen trên khuôn mặt vàng vọt. Và đôi mắt của ông ta! Đôi khi chúng là những hốc mắt đen, đôi khi chúng lại tỏa ra một ánh sáng đỏ rực kỳ quái...'

Cô úp mặt vào tay trong một giây. Sau đó cô nói, 'Em đã ở nhà ông ta trong năm ngày. Ông ta rất tốt với em, và em cảm thấy thương hại ông ta, Raoul. Ông ta muốn em yêu ông ta, và em đã nói với ông ta... em đã nói với ông ta...'

'Không, Christine, không! Em sẽ là vợ của anh! Hãy đi cùng anh ngay lập tức, ngay hôm nay! Em không thể quay lại với ông ta.'

'Nhưng em phải làm vậy,' Christine nói khẽ. 'Ông ta biết về anh, Raoul. Ông ta biết về chúng ta. Ông ta nói ông ta sẽ giết anh. Em phải quay lại với ông ta.'

'Không bao giờ! Anh yêu em, Christine, và anh sẽ giết tên Erik này!'

Erik... Erik... Erik... Erik... Một tiếng nói thì thầm vang vọng trong bóng tối của Nhà hát Opera. Raoul và Christine nhìn chăm chăm lẫn nhau.

'Cái gì vậy?' Raoul sợ hãi nói. 'Đó có phải là... giọng của hắn không? Nó đến từ đâu?'

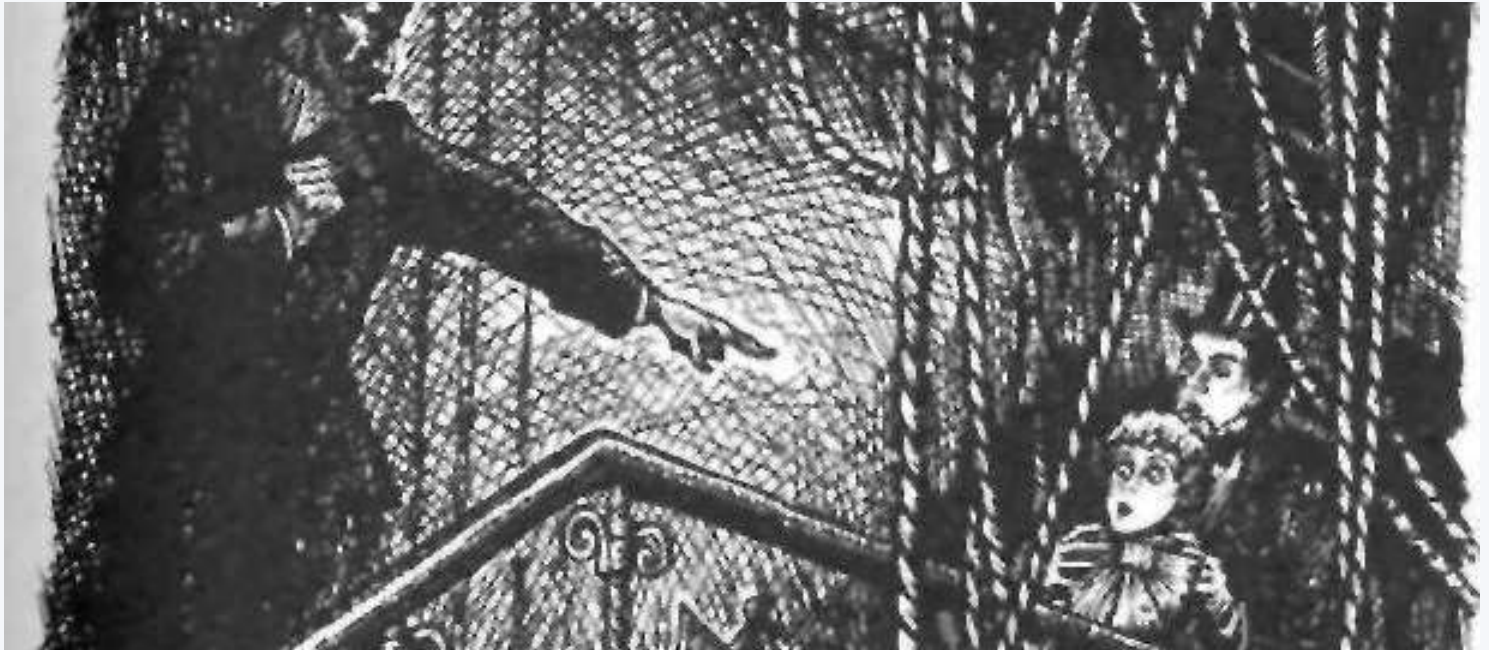
'Em sợ lắm, Raoul,' Christine thì thầm. 'Em sẽ lại thủ vai Margarita vào thứ Bảy. Chuyện gì sẽ xảy ra?'

'Thế này nhé,' Raoul nói. 'Sau vở opera vào tối thứ Bảy, em và anh sẽ cùng nhau trốn đi. Nào, chúng ta hãy đi xuống ngay bây giờ.'

6.1. BÓNG MA TRONG NHÀ HÁT

Họ đi dọc theo một hành lang tối hướng về phía cầu thang, rồi đột nhiên dừng lại. Có một người đàn ông trước mặt họ, một người cao lớn mặc áo khoác dài tối màu và đội mũ đen. Ông ta quay lại nhìn họ.

‘Không, không phải cầu thang này,’ ông ta nói. ‘Hãy dùng cầu thang ở phía trước. Và đi nhanh lên!’



Christine quay người và chạy. Raoul chạy theo cô.

‘Người đàn ông đó là ai?’ anh hỏi.

‘Đó là người Ba Tư,’ Christine trả lời.

‘Nhưng ông ta là ai? Tại sao ông ta bảo ta đi cầu thang phía trước?’

‘Không ai biết tên ông ta. Mọi người đều gọi ông là người Ba Tư. Ông ta luôn ở trong Nhà hát Opera. Em nghĩ ông ta biết về Erik, nhưng ông ta không bao giờ nói gì cả. Có lẽ ông ta đã nhìn thấy Erik trên những bậc thang đó, và muốn giúp chúng ta.’

6.1. BÓNG MA TRONG NHÀ HÁT

Tay trong tay, họ chạy xuống cầu thang, qua các hành lang, đến một cánh cửa nhỏ phía sau Nhà hát Opera. Raoul quay lại nói.

‘Vậy là tối thứ Bảy nhé. Sau vở opera, anh sẽ đưa em đi, và sẽ cưới em làm vợ.’

Christine nhìn lên mặt anh. ‘Vâng, Raoul.’

Phần 7: Christine Daae ở đâu?

Sáng thứ Bảy, Bá tước Philippe nhìn chăm chăm vào em trai mình khi đang ăn sáng.

‘Đừng làm vậy, Raoul, làm ơn. Tất cả những thứ chuyện về ma quỷ này. Anh nghĩ cô gái đó chắc bị điên rồi.’

‘Cô ấy không điên, và em sẽ cưới cô ấy,’ Raoul kiên quyết.

‘Nhưng dù sao cô ấy cũng chỉ là một ca sĩ opera. Và cô ta còn rất trẻ. Em có còn yêu cô ta sau mười, hay hai mươi năm nữa không?’

Raoul nhấp một ngụm cà phê và không trả lời.

Buổi tối hôm đó bắt đầu thật rộn ràng. Cả Paris đều có mặt tại Nhà hát Opera. Mọi người đều muốn thưởng thức lại giọng ca của Christine Daae. Mọi người cũng biết về câu chuyện tình giữa Christine Daae và Tử tước de Chagny. Ở Paris chẳng có chuyện tình bí mật nào cả! Mọi người quan sát Bá tước và Tử tước trong Lô 14 một cách thích thú. Chưa từng nghe nói đến chuyện một chàng trai trẻ xuất thân từ gia đình danh giá lại kết hôn với một ca sĩ opera.

6.1. BÓNG MA TRONG NHÀ HÁT

Khi Christine bước ra sân khấu, khuôn mặt cô trắng bệch và trông có vẻ sợ hãi. Nhưng khi cô cất tiếng ca, giọng hát của cô quả thực không khác gì thiên thần. Ôi, giọng ca mới tuyệt vời làm sao! Đêm đó, tất cả mọi người ở Paris đều phải lòng Christine Daaé.

Ngay khi cô ấy bắt đầu hát khúc tình ca nổi tiếng...

Đột nhiên, mọi ngọn đèn trong Nhà hát Opera đều tắt ngấm. Trong một giây, không ai cử động hay nói năng gì. Sau đó, có tiếng phụ nữ hét lên, và đèn sáng trở lại.

Nhưng Christine Daae không còn trên sân khấu nữa! Không ở đằng sau hay phía dưới sân khấu. Không ai có thể tìm thấy cô.

Nhà hát Opera trở nên hỗn loạn. Khán giả và nhân viên chạy tán loạn, tiếng la hét và hỗn loạn lan khắp nơi. Mọi người chen chúc vào văn phòng của giám đốc; cảnh sát ập đến thẩm vấn họ, nhưng không ai có thể trả lời được điều gì. Ông Armand nổi giận la hét lớn tiếng.

Ngay lúc đó, bà Giry bước vô văn phòng cùng con gái Meg.

‘Biến đi, mụ già kia!’ Armand quát lên.

Bà Giry đáp lại. ‘Thưa ông, ông nên biết hiện đang có ba người bị mất tích! Meg, hãy kể cho các giám đốc nghe câu chuyện của con đi.’

Khuôn mặt Meg tái nhợt; cô bắt đầu nói bằng giọng nhỏ nhẹ.

‘Khi đèn tắt, chúng cháu đang ở ngay sau sân khấu. Chúng cháu nghe thấy một tiếng hét; cháu nghĩ đó là giọng của Christine Daae. Sau đó

6.1. BÓNG MA TRONG NHÀ HÁT

đèn sáng trở lại, nhưng Christine không có ở đó! Chúng cháu rất sợ hãi, và chúng cháu chạy về phòng thay đồ của mình. Mọi người chạy tán loạn khắp nơi! Sau đó chúng cháu thấy Tử tước de Chagny. Mặt ngài đỏ bừng. “Christine đâu? Christine đâu?” ngài ấy hét lên. Đột nhiên, người Ba Tư đến từ phía sau và nắm lấy tay ngài. Ông ta nói điều gì đó với Tử tước, rồi họ đi vào phòng thay đồ của Christine...’

‘Vâng? Và sau đó thì sao?’ Ông Firmin nhanh chóng hỏi. ‘Chuyện gì xảy ra tiếp theo?’

‘Không ai biết ạ!’ Mặt Meg trắng bệch. ‘Chúng cháu nhìn vào phòng thay đồ của Christine Daae, nhưng... nhưng không có ai ở đó cả!’

Phần 8: Ngôi nhà trên hồ

Ngay khi đèn bật sáng, Raoul chạy vụt xuống cầu thang, xuyên qua nhà hát ra sau hậu trường. Khi anh đang ở hành lang dẫn đến phòng thay đồ của Christine, một bàn tay bất ngờ nắm lấy cánh tay anh.

‘Có chuyện gì vậy, anh bạn trẻ? Anh đang chạy đi đâu vậy?’

Raoul quay lại và thấy khuôn mặt của người Ba Tư dưới chiếc mũ đen.

‘Christine!’ Raoul kêu lên không thành tiếng. ‘Erik đã bắt cóc cô ấy rồi. Cô ấy giờ ở đâu? Giúp tôi với! Làm thế nào để đến được ngôi nhà của hắc trên hồ?’

‘Hãy đi theo tôi,’ người Ba Tư nói. Họ nhanh chóng bước vào phòng thay đồ của Christine. Người Ba Tư đóng cửa lại và đi đến tấm gương lớn trên một bức tường.

6.1. BÓNG MA TRONG NHÀ HÁT

‘Trong phòng này chắc chỉ có một cánh cửa thôi đúng không?’ Raoul bắt đầu nói.

‘Đợi đã,’ người Ba Tư đặt tay lên tấm gương lớn, đầu tiên ở phía này, rồi sang phía kia. Trong một phút, không có gì xảy ra. Thế rồi, tấm gương bắt đầu di chuyển, và một lỗ đen tối om mở ra trước mắt họ.

‘Nhanh lên! Đi theo tôi, nhưng hãy cẩn thận,’ người Ba Tư nói. ‘Tôi biết Erik. Tôi biết bí mật của anh ta.’



Hai người đi xuống sâu phía dưới nhà hát, qua những cánh cửa bí mật trên sàn nhà, dọc theo hành lang, xuống những cầu thang tối tăm. Vừa đi, người Ba Tư vừa lắng nghe xem có âm thanh đáng ngờ nào không.

‘Chúng ta sẽ không đi qua hồ. Erik luôn theo dõi nó. Chúng ta sẽ đi vòng quanh hồ vào nhà của Erik từ phía sau.’

Chẳng mấy chốc họ đã đến nơi. Trong bóng tối, người Ba Tư cẩn thận sờ vào bức tường. ‘A, đây rồi,’ ông thì thầm. Bức tường di chuyển dưới tay ông và một cánh cửa nhỏ mở ra. Rất lạnh lẽ, hai người bước qua, và rồi cánh cửa đóng lại sau lưng họ. Họ không thể ra ngoài được nữa.

Bên trong căn phòng rất tối. Họ nín thở và chăm chú lắng nghe. Ngay

6.1. BÓNG MA TRONG NHÀ HÁT

lúc người Ba Tư đặt tay lên tường, mặt ông bỗng tái mét.

‘Ôi không! Sai cửa rồi! Đây là phòng tra tấn của Erik: Sảnh Gương! Chúng ta chết chắc rồi, Tử tước de Chagny, chết chắc rồi!’

Lúc đầu Raoul không hiểu gì cả. Nhưng chẳng mấy chốc mọi chuyện liền trở nên rõ ràng. Đèn bật sáng, và họ nghe thấy tiếng cười của một người đàn ông. Erik biết họ đang ở đó.

Tường, sàn và trần phòng đều được phủ đầy gương. Hình ảnh cây cối, hoa lá và các dòng sông phản chiếu trong gương, như đang lấp lánh và nhảy múa. Và bỗng nhiên, không khí trong phòng trở nên nóng bỏng. Nóng... nóng quá...

Raoul cảm thấy khát khủng khiếp. Anh nhắm mắt lại, nhưng dòng sông trong gương vẫn tiếp tục lấp lánh như đang trêu ngươi anh. Chẳng mấy chốc, cơ thể anh trở nên nặng nề; anh không thể nói, thậm chí không thể mở mắt ra được. Một sự mệt mỏi khủng khiếp xâm chiếm toàn bộ cơ thể anh.

‘Ôi Christine, anh xin lỗi. Anh muốn giúp em, nhưng anh sắp chết ở đây mất...’



6.1. BÓNG MA TRONG NHÀ HÁT

Qua một tấm gương trên tường, Christine quan sát người yêu của mình trong phòng tra tấn. Sau lưng cô, Erik đứng đó, hai tay đặt trên cánh tay cô.

‘Nhìn kìa, Christine. Anh ấy sắp chết rồi. Nhìn cho kỹ đi. Không, đừng nhắm mắt. Nhìn thẳng vào anh ta đi!’

Christine không nói nên lời. Cô muốn hét lên, nhưng không có lời nào thoát ra cả. Cuối cùng, cô cũng tìm lại được giọng nói của mình.

‘Sao ông có thể làm điều này, Erik! Tại sao ông không giết tôi đi?’

‘Bởi vì ta yêu em, Christine. Nếu em đồng ý cưới ta, làm vợ ta, và yêu thương ta, ta hứa sẽ để cho Raoul và người Ba Tư được sống.’



Chậm rãi, Christine quay lại. Cô nhìn vào khuôn mặt xấu xí kinh khủng của Erik, và thì thầm thật khẽ.

6.1. BÓNG MA TRONG NHÀ HÁT

‘Vâng, Erik. Từ giờ phút này em là vợ của anh.’ Cô vòng tay qua cổ Erik, và hôn lên đôi môi xấu xí của ông, chậm rãi và trù mến. Sau đó, cô buông tay ra và nói, ‘Thật tội nghiệp thay, Erik của em.’

Eric nhìn chăm chăm vào cô, và rồi ông run rẩy lắm bầm.

‘Em đã hôn ta! Ta đâu có yêu cầu, nhưng em đã tự nguyện trao cho ta nụ hôn! Ôi Christine, thiên thần của ta! Đó là nụ hôn đầu tiên ta nhận được từ một người phụ nữ. Ngay cả mẹ ta cũng chưa từng bao giờ hôn ta! Bà đưa cho ta chiếc mặt nạ đầu tiên khi ta hai tuổi, và kể từ đó, mỗi lần ta đến gần là bà lại quay mặt đi.’

Erik úp khuôn mặt xấu xí vào hai bàn tay và khóc lớn. Rồi ông quỳ xuống dưới chân Christine. ‘Em được tự do, Christine! Hãy đi đi! Hãy cưới Raoul và sống hạnh phúc. Nhưng thỉnh thoảng, hãy nhớ đến Erik nhé. Giờ thì nhanh lên! Hãy mang Raoul và người Ba Tư theo, và đi đi!’

Phần 9: Bà Giry đến thăm người Ba Tư

Vài tuần sau đêm kinh hoàng đó, một buổi chiều nọ, bà Giry ghé thăm một ngôi nhà gần Vườn Rivoli. Bà leo lên cầu thang và dừng lại trước một căn phòng trên tầng cao nhất. Cửa mở, và người Ba Tư bước ra.

‘Mời vào,’ người Ba Tư nói khẽ.

Họ ngồi xuống trên chiếc ghế bên cửa sổ, nhìn ra Vườn Rivoli.

‘Vâng,’ người Ba Tư chậm rãi nói, ‘Bóng ma đã chết rồi. Anh ta không còn tha thiết sống nữa. Tôi đã thấy xác anh ta ba ngày trước, và vì thế, tôi có thể thoải mái nói với bà. Anh ta không thể làm gì tôi được nữa.’

6.1. BÓNG MA TRONG NHÀ HÁT

‘Vậy Bóng ma thực sự là con người sao?’ Bà Giry hỏi.

‘Đúng vậy, tên anh ấy là Erik. Erik sinh ra ở Pháp, nhưng tôi quen biết anh ở Ba Tư. Anh ấy là một kiến trúc sư nổi tiếng - một người thông minh nhưng cũng rất nguy hiểm. Anh ta có thể có mặt ở hai ba nơi cùng một lúc, và anh ấy có thể khiến giọng nói của mình nghe như được phát ra từ nơi này sang nơi khác. Anh ấy có thể điều khiển đủ loại thiết bị: dây thừng, gương và cửa bí mật.

Bà biết đấy, Erik cũng tham gia vào việc xây dựng Nhà hát Opera; chính anh là người đã tạo ra những đường hầm bí mật dưới lòng đất và căn nhà trên hồ. Nhưng vì khuôn mặt xấu xí kinh khủng, anh ta không thể tồn tại ở thế giới bên ngoài. Khốn nạn thay cho Erik! Bà Giry, chúng ta nên thương hại cho anh ta. Chưa từng có ai vô cùng tài năng ... mà lại có khuôn mặt xấu xí đến vậy. Mọi người hét lên khi nhìn thấy khuôn mặt của anh ta. Chính vì thế mà anh đã phải sống một cuộc đời kỳ lạ: nửa người, nửa quái nhân. Nhưng sau cùng, anh ta vẫn là một con người. Và anh ta khao khát tình yêu của một người phụ nữ...’

Ông dừng lại, và bà Giry khẽ hỏi, ‘Còn Christine Daae và Tử tước Raoul thì sao? Chuyện gì đã xảy ra với họ?’

Người Ba Tư mỉm cười. ‘À vâng! Chuyện gì đã xảy ra với chàng Raoul trẻ tuổi và nàng Christine xinh đẹp...? Ai mà biết được chứ?’

—HẾT TRUYỆN—

 **BÌNH LUẬN**

Câu chuyện về Bóng ma trong nhà hát là một minh họa sống động về ý nghĩa của khổ đau. Các nhân vật chính, gồm Erik (Bóng ma), Christine

6.1. BÓNG MA TRONG NHÀ HÁT

và Raoul, mỗi người đều mang trong mình nỗi đau sâu sắc, và hành động của họ cho thấy những cách thức mà con người có thể (hoặc không thể) tìm thấy ý nghĩa trong nỗi đau của mình.

- **Nỗi khổ của Bóng ma**

Nỗi đau khổ của Erik bắt nguồn từ dị tật thể xác bẩm sinh và nỗi cô đơn mà nó gây ra. Bị xã hội và thậm chí cả mẹ ruột ruồng bỏ, ông đã phải sống một cuộc đời cô lập và đau khổ. Tuy rằng điều đó có vai trò nhất định trong việc nuôi dưỡng tài năng âm nhạc và kiến trúc của ông, nhưng chính nó cũng khiến ông khát khao thống trị người khác, đặc biệt là Christine – người mà ông xem như cơ hội duy nhất để có được tình yêu và sự chấp nhận thực sự.

Trên hành trình tìm kiếm tình yêu, sự căm thù và tuyệt vọng đã làm Erik bị “biến chất”, tự đẩy mình vào con đường bạo lực và hủy diệt.

- **Nỗi khổ của Christine**

Nỗi khổ của Christine nhìn chung mang tính nội tâm sâu sắc hơn. Cô bị giằng xé giữa tình yêu dành cho Raoul và nỗi sợ hãi (kèm theo một niềm say mê kỳ lạ) đối với Bóng ma. Cô đã phải đấu tranh rất nhiều để tìm ra tiếng nói và bản sắc riêng giữa tất cả những xung đột này.

Sau cùng, Christine đã tìm thấy ý nghĩa trong nỗi đau thông qua hành động trốn ẩn sâu xa. Việc quyết định mở lòng với Bóng ma, bất chấp những hành vi tàn ác, không chỉ giúp cô vượt qua nỗi sợ hãi; nó còn mang lại cho Bóng ma một khoảnh khắc tình người mà ông chưa bao giờ trải qua (và do đó giải thoát Bóng ma khỏi hố sâu tội lỗi).

- **Nỗi khổ của Raoul**

Nỗi khổ của Raoul nhìn chung khá trực diện và giản đơn. Đó là nỗi sợ hãi và đau buồn trước nguy cơ mất đi người mình yêu thương. Động cơ thúc đẩy anh không phải là sự già yếu về tâm lý, mà bởi một tình yêu

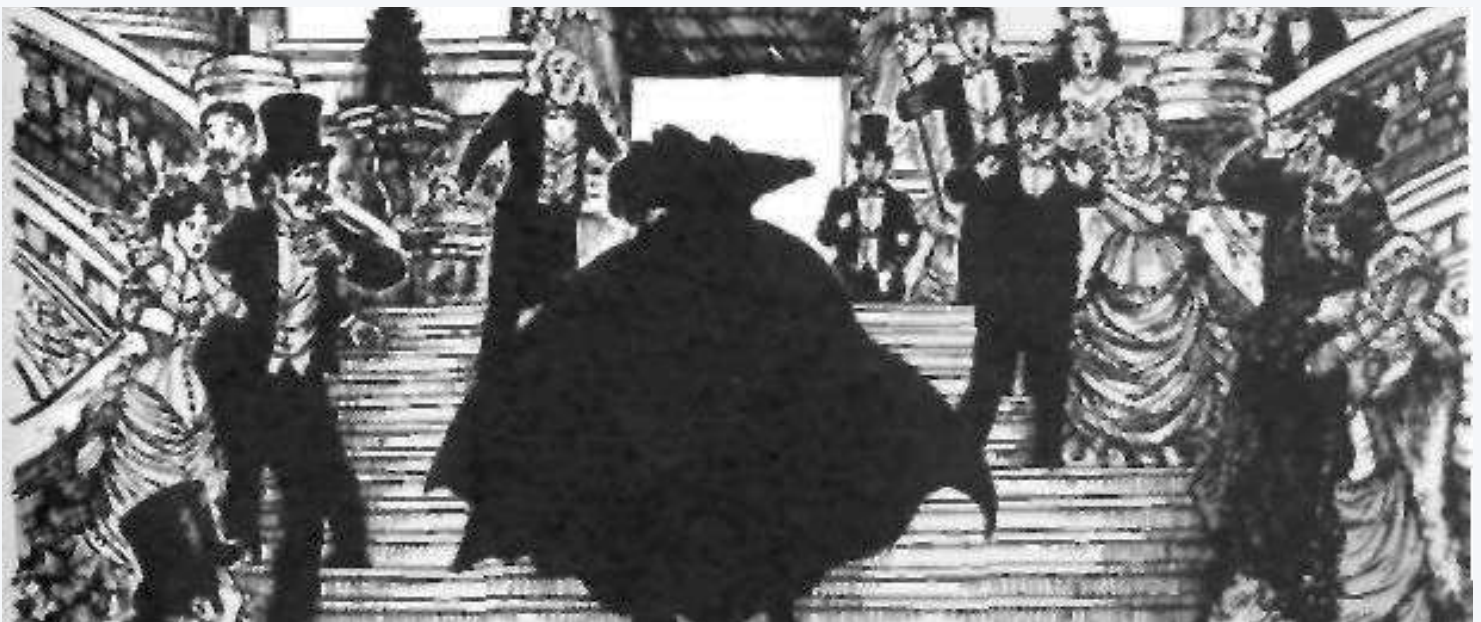
6.1. BÓNG MA TRONG NHÀ HÁT

chân thành, vô vị lợi. Lòng trung thành và dũng cảm đã khiến anh sẵn sàng đối mặt với Bóng ma, thậm chí cả cái chết, để cứu người phụ nữ anh yêu. Nói cách khác, Raoul là minh chứng về việc con người có thể chịu đựng đau khổ và tìm thấy ý nghĩa không phải qua việc bảo vệ lợi ích cá nhân, mà ở việc chăm sóc và yêu thương người khác.

Trong khi một số nhân vật, như Bóng ma, bị nỗi đau khổ hủy hoại, thì những người như Christine và Raoul đã có thể biến nó thành chất xúc tác cho sự trưởng thành, lòng trắc ẩn và quả cảm.

Khi phải đối diện với nỗi bất hạnh, là con người, chúng ta có thể lựa chọn hoặc gục ngã trước bóng tối – hoặc đi tìm một con đường hướng tới ý nghĩa và sự giải thoát.

Nếu tôi trở thành bóng ma, đó là vì lòng căm thù của con người đã khiến tôi ra như vậy. Nếu tôi được cứu rồi, đó là vì tình yêu của em đã cứu chuộc tôi.



6.2. LỜI HAY Ý ĐẸP

Được sinh ra là một món quà; đổi lại, cái giá phải trả chính là khổ đau. Không có cách nào thoát khỏi thực tế đó cả.

Stephen Colbert

Một viên đạn, một khối u ác tính, hay một chiếc ô tô mất lái thì không hề có lương tâm. Đó là lý do tại sao người tốt cũng ngã bệnh và bị tổn thương như bao người khác.

Harold S. Kushner

Không ai có thể tránh khỏi nỗi đau, song khổ hay không lại hoàn toàn do chính bạn.

Haruki Murakami

**Ngã bảy lần,
đứng dậy tám lần.**

Ngạn ngữ Nhật Bản

6.2. LỜI HAY Ý ĐẸP

Khi một người đã học được cách một mình đối diện với nỗi khổ thay vì chạy trốn, thì anh ta hầu như chẳng còn phải học thêm gì nữa cả.

Albert Camus

Nếu tôi đón nhận cái chết vào cuộc đời, đối mặt trực diện với nó, tôi sẽ giải thoát bản thân khỏi nỗi lo âu về cái chết và mọi toan tính nhỏ nhen của cuộc sống; và chỉ khi đó tôi mới được tự do là chính mình.

Martin Heidegger

Khi đau khổ, chúng ta biến nó thành vấn đề cá nhân, và do đó tự tách mình khỏi mọi nỗi đau của nhân loại.

Jiddu Krishnamurti

Chúng ta tự tạo ra sự bất hạnh của chính mình. Mục đích của đau khổ là để giúp ta hiểu ra rằng, chính ta là người gây ra nó.

Willie Nelson

6.2. LỜI HAY Ý ĐẸP

Cuộc sống vốn dĩ khó khăn. Một khi thực sự nhìn thấu chân lý này, chúng ta sẽ không còn bị vướng bận bởi nó nữa.

Morgan Scott Peck

Tôi sẽ chinh phục sự giả dối bằng sự thật. Và để chống lại sự giả dối, tôi sẽ chịu đựng mọi khổ đau.

Mahatma Gandhi

Phàm ai có được một lý do để sống thì không còn bị hoàn cảnh khuấy phục nữa.

Friedrich Nietzsche

**Một ngày nào đó, rồi bạn sẽ nhận ra ý nghĩa đằng sau mọi sự.
Rằng nỗi đau của bạn chưa bao giờ là vô ích.**

Elisabeth Elliot

6.2. LỜI HAY Ý ĐẸP

Đừng hối tiếc khi rơi nước mắt. Nếu không có cảm xúc này, thì chúng ta chỉ là những con robot.

Elizabeth Gilbert, 'Ăn, cầu nguyện, yêu'

Những gì ta đánh mất cuối cùng sẽ tìm cách quay trở lại với ta, tuy là không phải lúc nào cũng theo cách ta mong đợi.

J. K. Rowling

Những gì ta từng vui hưởng thì không bao giờ mất đi. Tất cả những gì ta yêu quý sâu sắc sẽ trở thành một phần của chúng ta.

Helen Keller

Từ đau khổ đã sinh ra những tâm hồn mạnh mẽ nhất; mọi nhân cách vĩ đại đều mang trong mình đầy những vết sẹo.

Kahlil Gibran

6.2. LỜI HAY Ý ĐẸP

Yêu là khổ; bằng không, sẽ không thể có tình yêu.

Fyodor Dostoevsky

**Khi không còn hoàn toàn chìm đắm trong bản thân,
đó là lúc ta cảm nhận được nỗi buồn của thế gian.**

Timothy Keller

**Sợ hãi là con đường đưa đến bóng tối. Sự hãi sinh giận dữ,
giận dữ sinh ghét bỏ, ghét bỏ sinh khổ đau.**

Yoda, 'Star Wars'

**Nếu bạn muốn hòa bình, đừng tìm đến với bạn bè.
Hãy nói chuyện với kẻ thù của bạn.**

Desmond Tutu

6.2. LỜI HAY Ý ĐẸP

**Khi một người làm cho bạn đau khổ, ấy là vì từ
ẩn sâu bên trong, nỗi đau của anh ta đang tràn trề.
Anh ta không đáng bị trừng phạt; anh ta cần được giúp đỡ.**

Thích Nhất Hạnh

**Thật nghịch lý, song nếu bạn yêu thương đến mức đau khổ vì nó, thì
sẽ chẳng còn đau đớn nữa; chỉ còn lại một tình yêu sâu sắc.**

Mẹ Teresa

**Các hành là vô thường - Nhờ trí quán xét vậy
Sẽ nhàm chán thống khổ - Chính là đạo thanh tịnh.**

Thích Ca

**Đau khổ là một ân huệ lớn. Hãy nhớ rằng mọi thứ
rồi sẽ sớm kết thúc... và hãy can đảm lên!**

Teresa thành Avila

6.2. LỜI HAY Ý ĐẸP

**Phúc thay ai sầu khổ, vì họ sẽ được ủi an.
Phúc thay ai hiền lành, vì họ sẽ được thừa hưởng gia nghiệp.
Phúc thay ai khát khao nên công chính, vì họ sẽ được thoả lòng.
Phúc thay ai xót thương người, vì họ sẽ được xót thương.
Phúc thay ai bị bách hại vì sống công chính, vì Nước Trời là của họ.**

Matthew 5:4-10



6.3. DẶN DÒ



Thơ của Thiền sư Thích Nhất Hạnh

Nguồn ảnh: [Làng Mai](#)

(Thông tin sơ bộ: Bài thơ “Dặn dò” được Thiền sư Thích Nhất Hạnh viết năm 1965, một trong những giai đoạn ác liệt nhất của chiến tranh Việt Nam - khi bạo lực và hận thù đang tràn lan khắp nơi. Trong hoàn cảnh đó, tác phẩm ra đời như một lời nhắn nhủ từ Thiền sư dành cho các học trò - một bản tuyên ngôn về tinh thần bất bạo động. Dù phải đối mặt với những ai đang gây ra đau khổ, các đệ tử được khuyên phải giữ vững lòng từ bi. Kẻ thù đích thực không phải những con người cụ thể - mà là sự vô minh, sự thù hận đang kiểm soát họ. Dù trong hoàn cảnh nào, điều duy nhất cần được nuôi dưỡng chính là lòng thương xót, thấu hiểu nỗi đau của người khác. Về sau, nhạc sĩ Phạm Duy đã dựa trên ý thơ để sáng tác bản Tâm ca nổi tiếng mang tên “Kẻ thù ta”.

6.3. DẶN DÒ

*Xin hứa với tôi hôm nay
Trên đầu chúng ta có mặt trời
Và buổi trưa đứng bóng
Rằng không bao giờ em thù hận con người*

*Dù con người
Có đổ chập trên đầu em
Cả ngọn núi hận thù tàn bạo,
Dù con người giết em,
Dù con người dẫm lên mạng sống em
Như là dẫm lên giun dế,
Dù con người móc mật moi gan em
Đầy ải em vào hang sâu tử nhục,
Em vẫn phải nhớ lời tôi căn dặn :
Kẻ thù chúng ta không phải con người.*

*Xứng đáng chỉ có tình xót thương
Vì tôi xin em đừng đòi điều kiện
Bởi không bao giờ
Oán hờn lên tiếng
Đối đáp được sự tàn bạo con người.*

*Có thể ngày mai
Trước khuôn mặt bạo tàn
Một mình em đối diện.
Hãy rút cái nhìn dịu hiền từ đôi mắt
Hãy can đảm dù không ai hay biết
Và nụ cười em hãy để nở
Trong cô đơn
Trong đau thương thống thiết*

*Những người yêu em
Dù lên đên
Qua ngàn trùng sinh diệt
Vẫn sẽ nhìn thấy em.*

*Tôi sẽ đi một mình
Đầu tôi cúi xuống
Tình yêu thương
Bỗng trở nên bất diệt
Đường xa
Và gập ghềnh muôn dặm
Nhưng hai vầng nhật nguyệt
Sẽ vẫn còn
Để soi bước cho tôi.*

**Kẻ thù ta mang áo màu chủ nghĩa
Kẻ thù ta mang lá bài tự do
Mang cái vỏ thật to - Mang cái vỏ danh từ
Mang cái mầm chia rẽ chúng ta
Kẻ thù ta đâu có phải là người
Giết người đi thì ta ở với ai?**

RA KHỎI



Và đó là toàn bộ những gì tôi muốn chia sẻ. Cảm ơn bạn đã đồng hành cùng tôi đến tận bây giờ!

Nếu có một chân lý cốt lõi có thể rút ra từ những phân tích trên đây, thì đó là: **tuy không thể lựa chọn liệu mình có đau khổ hay không trong cuộc sống này, chúng ta luôn có thể lựa chọn cách phản ứng của bản thân.**

Khổ là một phần tất yếu và thiết yếu của sự tồn tại. Nếu không có nó, chúng ta sẽ không bao giờ trưởng thành và trải nghiệm cuộc sống cách trọn vẹn.

Tuy khó chịu, nhưng điều quan trọng là ta phải đối mặt trực tiếp với đau khổ – và bắt đầu hành động, thay vì chỉ hỏi “Tại sao?”.

RA KHỎI

Hành trình tìm kiếm ý nghĩa của đau khổ, suy cho cùng, bắt nguồn từ một quyết định dũng cảm. Đó là khi ta đủ can đảm từ chối đầu hàng tuyệt vọng, sẵn sàng giữ cho trái tim luôn rộng mở – ngay cả khi có rất nhiều lý do để làm điều ngược lại.

Đây không phải là lựa chọn dễ dàng, nhưng sẽ mang lại phần thưởng lớn.

Phần thưởng đó là gì?

Rất đơn giản: nhận thức về ý nghĩa thực sự của việc sống như một con người!

Thân chào,

Jonathan M. Pham

LỜI KẾT



Trời đã tối khuya rồi... Hãy ngủ ngon nhé em!

Seita, *Mộ đom đóm*
Nguồn ảnh: **Ghibli Studio**

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.



jonathanmpham.com