

TẬP SAN Q2-2026

Tính đích thực (Authenticity)





**Mày nhìn thấy gì, hả Richard Parker?
Hãy nói cho ta biết, mày nhìn thấy gì vậy?**

Piscine Molitor Patel, 'Cuộc đời của Pi' (2012)

THƯ NGỎ QUÝ BẠN ĐỌC

Ngày 25 tháng 12 năm 2012 – lễ Giáng sinh!

Đó là lần đầu tiên trong đời tôi đi xem phim ở rạp. Và bộ phim tôi xem hôm đó là *Cuộc đời của Pi*.

Trải nghiệm lần đó quả thực vô cùng đáng nhớ. Và đặc biệt, có một phân cảnh đã không ngừng ám ảnh tôi – dù rằng lúc đó tôi không thể giải thích vì sao.

Dựa trên cuốn tiểu thuyết cùng tên của Yann Martel, phim kể lại câu chuyện cuộc đời của Pi Patel – một cậu bé người Ấn Độ hiền lành và sùng tín, được nuôi dạy theo triết lý bất bạo động (*Ahimsa*). Nhưng trớ trêu thay, khi con tàu đưa gia đình Pi vượt đại dương bị đắm – và cậu là người duy nhất may mắn sống sót, các hệ giá trị và quan niệm xã hội trước đây của cậu bỗng sụp đổ trong chớp mắt.

Đột nhiên, Pi nhận thấy bản thân bị mắc kẹt trên một chiếc xuồng cứu sinh giữa Thái Bình Dương mênh mông. Tệ hơn nữa, chung cảnh ngộ với cậu là một con hổ Bengal nặng 200kg tên Richard Parker.

Ban đầu, Pi vô cùng sợ Richard Parker và cố gắng giữ khoảng cách với con thú, thậm chí tính đến việc loại bỏ nó. Nhưng chẳng lâu sau, cậu đi đến một kết luận nghiệt ngã: nếu giết con hổ, cậu sẽ chỉ còn lại một mình, cô đơn với nỗi tuyệt vọng. Thế nên, cậu quyết định “thuần hóa” con hổ – cố gắng thiết lập ranh giới và học cách chung sống với nó.

Rồi một đêm nọ, Pi và Richard Parker cùng nhau nhìn xuống từ mạn thuyền. Biển đêm ấy lặng sóng đến lạ thường – một tấm gương khổng lồ phản chiếu bầu trời đầy sao.

Ngay lúc đó, Pi bất chợt hỏi con hổ:

“Mày nhìn thấy gì, hả Richard Parker? Hãy nói cho ta biết, mày nhìn thấy gì vậy?”

Lập tức, góc máy quay lia theo hình ảnh phản chiếu của con hổ, lặn xuống dưới mặt nước. Và những gì hiện ra dưới đáy biển thì thật kỳ lạ làm sao: hình ảnh con tàu chìm, khuôn mặt người mẹ quá cố, cùng nỗi đau mất mát sâu sắc trong lòng cậu bé. Tất cả **hoàn toàn là ký ức của chính Pi!**

Lần đầu xem phân cảnh ấy, tôi không hiểu ý nghĩa thực sự của nó là gì. Nhưng về sau ngẫm lại, tôi chợt nhận ra đó là một “thủ thuật thị giác” nhằm tiết lộ một sự thật gây “chấn động”:

Tâm trí của Pi và của con hổ chỉ là một. Cả hai đang cùng chia sẻ một ý thức duy nhất.

Trong khoảnh khắc “siêu thực” đó, Pi đang **nhìn vào sâu thẳm tâm hồn** và thấy được sự tồn tại của hai bản thể: phần người tốt đẹp lẫn phần con thú tàn nhẫn, bị chi phối bởi bản năng sinh tồn. Chỉ khi chấp nhận thực tế đó, cậu mới sẵn sàng “trở thành chính mình” trọn vẹn.

Từ đây, chúng ta đi đến với chủ đề chính của bài viết: **Tính đích thực (Authenticity)** — một chủ đề thường được bàn luận trong xã hội hiện đại, nhưng hiếm ai hiểu được ý nghĩa của nó. Thực tế, không ít người đánh đồng nó với việc tô vẽ, “đánh bóng” profile bản thân trên mạng xã hội, hoặc cố gắng chạy theo một “hình mẫu lý tưởng” nào đó.

Nhưng sự thực thì, không ai có thể đạt tới tính đích thực nếu trước tiên không thừa nhận **sự tồn tại của một “con hổ” trên chiếc thuyền cuộc đời.**

Chỉ khi sẵn sàng đối diện với những phần hỗn độn và mâu thuẫn — những khía cạnh “bản năng” bên trong chính mình, ta mới có thể bước đầu hướng tới một bản thể chân thực.

Giờ thì, hãy cùng tôi lật sang trang kế — và đối mặt với “con hổ” đó nhé bạn!

Jonathan M. Pham

MỤC LỤC

1

Giải mã "Bản ngã"	6
Ngộ nhận "Hãy là chính mình".....	7
Cái tôi có vai trò gì?.....	9
Gánh nặng của tự do.....	11

2

Ý nghĩa của tính đích thực	14
Nghịch lý "Giấc mơ sáng suốt".....	15
Đối diện "Vực thẳm" & "Bóng tối".....	18
Nghệ thuật buông bỏ.....	21

3

Vấn đề của thế giới hiện đại	24
Đám đông & các "đạo sư".....	25
"Vực thẳm" kỹ thuật số.....	27
Ảo tưởng "hình mẫu hoàn hảo".....	31

4

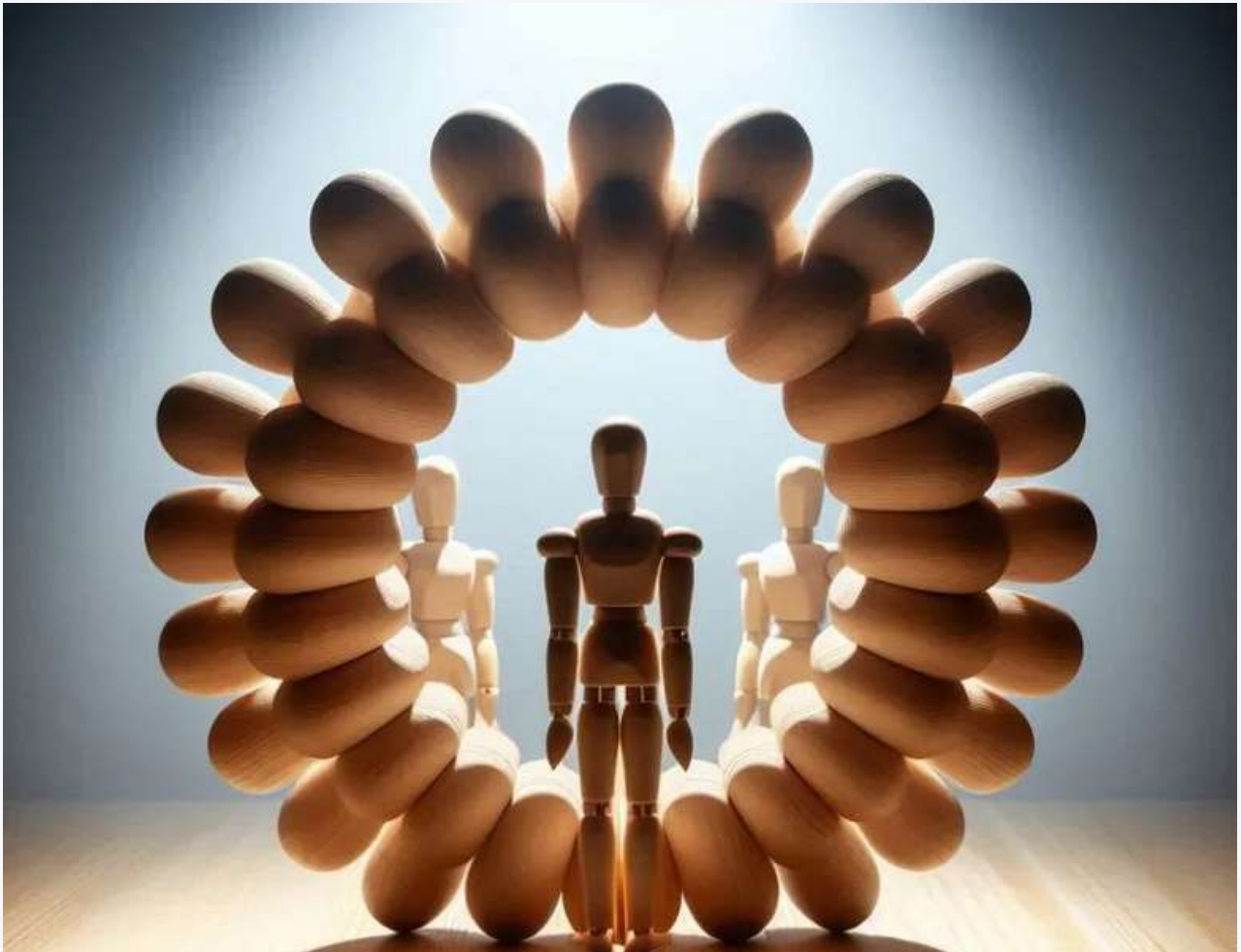
Trở thành con người đích thực	34
Phá bỏ tường chắn.....	35
Can đảm dẫn thân.....	39
Canh giữ nội tâm.....	44
Hướng tới cái tôi "tương tức".....	48

MỤC LỤC

5

Hạt giống tâm hồn	51
Nietzsche & Dostoevsky.....	52
Chuyện Chú Thỏ Nhung.....	55
Ngụ ngôn Bức tượng Phật Vàng.....	58
Bài ca của hy vọng.....	60
Khuyến đọc.....	63

GIẢI MÃ "BẢN NGÃ"



Con người luôn là thứ gì đó vượt lên
khả năng tự nhận thức của mình.
Một **quá trình** không ngừng biến đổi.

Karl Jaspers

1.1. NGỘ NHẬN "HÃY LÀ CHÍNH MÌNH"

Tính đích thực (Authentic) là gì?

Nếu đặt câu hỏi này với người khác, khả năng lớn bạn sẽ nhận lại câu trả lời ngắn gọn như sau:

"Hãy cứ là chính mình."

Nghe có vẻ thật đơn giản phải không? Trên thực tế, câu nói đó gần như đã trở thành một dạng châm ngôn – “quy tắc vàng” trong các sách self-help hiện đại.

Thế nhưng, nếu ta chịu khó ngồi lại một góc yên tĩnh và tự vấn bản thân: “Thế ‘là chính mình’ nghĩa là gì?”, vấn đề bỗng chốc trở nên phức tạp hơn hẳn.

Nếu gạt bỏ hết mọi thứ “thuộc về bạn” – chức danh công việc, vị trí trong gia đình, các giá trị văn hóa, hình ảnh bản thân trên mạng xã hội, v.v... – vậy thứ cuối cùng còn sót lại sẽ là gì?

Vấn đề mang tên “Bản ngã”

Không ai là một hòn đảo, tự mình tồn tại biệt lập.

John Donne

Nếu xem xét câu hỏi trên từ góc nhìn phương Đông – đặc biệt là Phật giáo và Đạo giáo – ta sẽ đi đến một câu trả lời vừa “thi vị”, vừa đáng sợ: *Chẳng có gì cả.*

Thiền sư Thích Nhất Hạnh từng mô tả như sau:

*“Một bông hoa cũng như mọi thứ khác, hoàn toàn được cấu tạo bởi **những chất không phải là hoa**. Tất cả vũ trụ đã tập hợp lại để giúp cho bông hoa biểu hiện. Bông hoa có đủ thứ, trừ một thứ: đó là **cái ngã riêng biệt hay tự tánh độc lập** của nó.”*

Khi thực tập nhìn sâu một bông hoa, bạn sẽ nhận thấy sự tồn tại của rất nhiều yếu tố cấu thành nó: ánh nắng mặt trời, cơn mưa buổi sớm, dưỡng chất từ lòng đất, cũng như khoảng thời gian cần thiết để hạt giống thành cây. Nếu loại bỏ những thứ “không phải là hoa” này, **bông hoa sẽ không còn tồn tại nữa.**

Điều tương tự cũng đúng với con người. Tôi được như bây giờ là nhờ vào tổ tiên, gia đình, bạn hữu, những cuốn sách tôi đọc,

1.1. NGỘ NHẬN "HÃY LÀ CHÍNH MÌNH"

món ăn tôi thường thức, ngôn ngữ và nền tảng văn hóa tôi thừa hưởng, v.v... Chính những thứ “không phải tôi” này đã định hình nên con người tôi ngày hôm nay.

Nói một cách cực đoan, sự tách biệt giữa “tôi” và “vũ trụ” chỉ là ảo tưởng về mặt nhận thức. Con người không phải một “giọt nước” riêng lẻ; vốn dĩ, chúng ta **luôn tồn tại như một phần của “đại dương” bản thể bao la.**

Và đây chính là lúc vấn đề trở nên phức tạp: Nếu cái gọi là “tôi”, “bản ngã” chỉ là ảo ảnh, vậy thì tại sao ta lại cảm thấy những trải nghiệm hàng ngày thật độc đáo và sống động – như thể nó là trải nghiệm “của riêng tôi” như vậy?



1.2. CÁI TÔI CÓ VAI TRÒ GÌ?

Khi mới lần đầu bắt gặp tư tưởng “vô ngã” trên đây, phần đông sẽ suy nghĩ theo hướng sau, “Tôi phải buông bỏ cái tôi của mình!”

Quả thực, trong khuôn khổ các triết lý và thực hành tâm linh cổ xưa, “cái tôi” thường được khắc họa như một ảo tưởng, nguồn gốc mọi bám chấp và tội ác, cũng như căn nguyên mọi khổ đau.

Vậy nên, chẳng có gì lạ khi nhiều người tin rằng “diệt trừ bản ngã” là chìa khóa để trở thành con người trọn vẹn. Ta cố gắng cầu nguyện/ thiền định thật nhiều, cốt để kìm hãm và loại bỏ hoàn toàn “cái tôi”. Ta muốn trở về với “đại dương” nhanh nhất có thể.

Nhưng nếu có một điều tôi đã nghiệm ra từ hành trình tự khám phá, thì đó là: **khao khát chạy trốn cái tôi, trở trêu thay, chính là biểu hiện rõ nhất của việc bản thân đang bị “cái tôi” chi phối.**

Sâu thẳm bên trong, ta chỉ đang cố gắng chứng minh cho thế giới thấy mình là người “thánh thiện”/ “giác ngộ” đến mức nào mà thôi.

Xét cho cùng, nếu hoàn toàn buông bỏ cái tôi, bạn sẽ đồng thời *đánh mất khả năng tồn tại trong thế giới thực*. Bạn có thể, trong thoáng chốc, cảm nhận trạng thái “hợp nhất làm một” với vũ trụ khi ngồi quán tưởng; nhưng cuộc sống thực sẽ không vì thế mà ngừng lại. Bạn vẫn phải trả tiền thuê nhà, phải giao tiếp với mọi người, vẫn phải đặt ranh giới khi cần thiết và truyền đạt ý muốn của mình.

Vậy nên, điều quan trọng là đi đến một góc nhìn toàn diện hơn – nhận thức về **mối tương quan hai chiều giữa “Sóng” và “Nước”**.

Tính đích thực không đòi hỏi bạn phải “phá hủy” con sóng để trở thành dòng nước. Mà đúng hơn, nó có nghĩa là **tồn tại như một con sóng, đồng thời vẫn ý thức bản thân được tạo nên từ nước.**

Nhận thức về tính tương sinh của vạn vật không đồng nghĩa với việc phủ nhận năng lực tự thể hiện bản thân như một hữu thể riêng biệt – một “mắt xích” độc đáo, không thể thay thế trong mạng lưới của Hiện hữu.

1.2. CÁI TÔI CÓ VAI TRÒ GÌ?

Điều ta cần từ bỏ là quan niệm sai lầm rằng “Tôi là một cá thể hoàn toàn độc lập, tách rời khỏi thế giới”. Chính khi cái “bản ngã” ảo tưởng đó tan biến, cái “tự ngã” còn lại chính là *sự giao thoa của tất cả các mối quan hệ và trải nghiệm từ trước đến giờ*.

Nói cách khác, không cần thiết phải phủ nhận hoàn toàn cái tôi – cũng không nên mù quáng tuân theo nó. Điều quan trọng là nhìn nhận bản chất thực sự của nó: **một thứ ảo tưởng cần thiết** – một “giao diện xã hội” để cá nhân **tồn tại giữa lòng thế giới**.

Để dễ hiểu, hãy liên tưởng đến một cái máy tính/ smartphone. Các biểu tượng, thư mục, thùng rác trên màn hình tự chúng không “có thật” – chỉ là phương thức hữu hình để người dùng tương tác với các hệ thống mã nguồn/ câu lệnh phức tạp phía sau. Nếu không có cái giao diện đó, máy tính/ điện thoại vẫn hoạt động bình thường, song người dùng sẽ *không thể sử dụng thiết bị được nữa*.

Cái tôi cũng hoạt động theo cơ

chế tương tự – một dạng “giao diện tâm lý” để phần ý thức vô hạn bên trong tương tác với thực tại hữu hạn xung quanh. Sống chân thực, do đó, có nghĩa là không để bản thân bị cái “giao diện” đó kiểm soát, nhưng **học cách sử dụng và làm chủ nó**.

Thay vì phó mặc mọi sự cho số phận, chúng ta cần thực hành tâm thế sống chủ động và tích cực. Thông qua quá trình tích lũy kinh nghiệm, “ý thức về bản thân” sẽ từ đó mà thành hình theo thời gian.

Chính hành động cố gắng buông bỏ cái tôi lại là biểu hiện rõ ràng nhất của cái tôi – của thói “ái kỷ”. Và trở trêu thay, thứ gọi là “cái tôi” vốn **có bao giờ tồn tại đâu mà buông!**

Alan Watts



1.3. GÁNH NẶNG CỦA TỰ DO

Dasein luôn tự thấu hiểu mình dựa trên sự hiện hữu của nó — dựa trên khả thể của nó: **là chính nó** hay **đánh mất chính nó**.

Martin Heidegger

Nếu cái tôi chỉ đơn thuần là một thứ “giao diện”, câu hỏi đặt ra là: liệu có tốt hơn không nếu ta cứ để mặc nó ra sao thì ra – để xã hội nắm quyền kiểm soát?

Lẽ tất nhiên, bạn hoàn toàn có quyền suy nghĩ và hành động như vậy. Tuy nhiên theo thời gian, cái giá phải trả sẽ là trạng thái “Thất lạc cõi người”: **cảm giác lạc lõng tuyệt đối, ngay cả khi bản thân đang sống giữa lòng xã hội.**

Ngày trước, triết gia Jean-Paul Sartre đã nhận định về thân phận con người như sau:

*“Nhân loại **bị** kết án phải tự do. Một khi xuất hiện trong thế giới này, con người phải **chịu trách nhiệm về mọi việc mình làm.**”*

Thật vậy, không ai có quyền quyết định thời đại/ hoàn cảnh mình sinh ra. Con người đơn giản bị “ném” vào một thế giới hỗn

loạn mà không có chỉ dẫn cụ thể. Dù muốn hay không, “bánh xe” thời gian vẫn trôi, và cá nhân buộc phải tự đưa ra lựa chọn cho mình. Ngay cả khi từ chối lựa chọn, thì hành vi từ chối đó tự nó cũng đã là một “lựa chọn”.

Và trở trêu thay, một phần tất yếu của lựa chọn chính là gánh nặng mang tên “trách nhiệm”.

Hai chữ “trách nhiệm” chẳng có gì dễ chịu cả. Vậy nên, chẳng có gì khó hiểu khi phần đông đều tìm cách chạy trốn khỏi nó. Chúng ta chạy đến với “đám đông” để ẩn náu. Chúng ta bắt đầu đưa ra quyết định chỉ đơn giản vì “mọi người ai cũng làm như vậy”. Chúng ta ăn mặc theo cách “người ta ăn mặc”, nói chuyện theo cách “người ta thường nói”, và coi trọng những gì xã hội bảo ta phải coi trọng.

Suy cho cùng, giao phó năng lực phán đoán cho các “chuẩn mực”

1.3. GÁNH NẶNG CỦA TỰ DO

chung thì an toàn và nhẹ nhàng hơn nhiều so với việc đứng một mình và tự kiến tạo lối đi riêng. Tuy nhiên, lựa chọn đó đi kèm với một cái giá rất đắt: **đánh mất bản sắc cá nhân**.

Khi để đám đông chi phối mọi việc mình làm và suy nghĩ, hệ quả tất yếu sẽ là cảm giác “trống rỗng” trong tâm hồn. Và trước khi kịp ý thức điều gì xảy ra, cá nhân đã rơi vào trạng thái tuyệt vọng mà không hề hay biết.

Vào thế kỷ 19, triết gia Henry David Thoreau từng nói về thực trạng trên của xã hội như sau:

“Phần đông chúng ta đang thềm lạng sống trong tuyệt vọng. Dù có che giấu bằng các trò giải trí và vui chơi, thì nỗi tuyệt vọng vẫn luôn hiện hữu ở đó, ẩn dưới các tầng vô thức.”

Về bản chất, con người vốn khác biệt với các hữu thể khác ở **khả năng biết suy nghĩ và quan tâm**. (triết học gọi tên năng lực này là Sorge) Lấy ví dụ, một hòn đá chỉ đơn giản tồn tại ở đó; nó không bận tâm đến việc mình có phải là

“hòn đá tốt” hay không, hoặc liệu nó có đang phát huy hết tiềm năng “là đá” của nó hay không.

Nhưng con người thì khác.

Chúng ta không ngừng lo lắng và tự hỏi, tất cả những điều này có ý nghĩa gì. Mỗi người – dù hoàn cảnh/ gốc gác ra sao – đều quan tâm đến thế giới, đến những người thân yêu, cũng như đến tương lai của chính mình.

Tuy chỉ là những sinh thể hữu hạn, song ý thức của chúng ta thì hoàn toàn có thể mở rộng đến “vô hạn” – tới tận các vì sao, các thiên hà xa xôi. Chính sự kết hợp song song hai yếu tố này đã định nghĩa nên cái gọi là “con người.”

Việc trốn tránh thực tại bằng cách hòa mình vào “đám đông” tuy có thể mang lại cảm giác thoải mái tạm thời, nhưng làm như vậy cũng có nghĩa là ta đã đánh mất chiều sâu của trải nghiệm làm người.

Mặt khác, khi lựa chọn sống chân thật – khi ngừng giao phó các chuẩn mực đạo đức, gu thẩm

1.3. GÁNH NẶNG CỦA TỰ DO

mỹ và định hướng cuộc sống cho đám đông – đó là bạn đang nuôi dưỡng năng lực biết quan tâm. Và chính khả năng này – dù nó không ít lần khiến ta cảm thấy đau đớn – mới là thứ làm cho cuộc sống trở nên ý nghĩa.

*Hãy thử hình dung người thuyền trưởng nọ đang lênh đênh trên biển. Đến một thời điểm nhất định, ông phải đối mặt với sự lựa chọn: “Mình nên đi hướng này hay hướng kia?” Trong lúc ông còn đang phân vân, thì con tàu vẫn tiếp tục tiến về phía trước. Nếu không ý thức điều đó, cuối cùng ông sẽ chẳng còn cơ hội lựa chọn nữa. Không phải vì ông không lựa chọn, mà vì ông đã **từ chối lựa chọn**. Nói cách khác, ông **để người khác lựa chọn** thay ông, và vì vậy đã **đánh mất chính mình**.*

Søren Kierkegaard



Ý NGHĨA CỦA TÍNH ĐÍCH THỰC



Tự hiện thực hóa **không phải mục tiêu có thể đạt được**, đơn giản vì càng cố gắng hướng tới nó, người ta càng đánh mất nó.

Viktor Frankl

2.1. NGHỊCH LÝ “GIẤC MƠ SÁNG SUỐT”

Ở phần trước, chúng ta đã thảo luận về việc cái tôi chỉ là một thứ “Giao diện xã hội” – rằng cảm giác về sự tồn tại của một bản ngã độc lập, riêng biệt chỉ là ảo tưởng mà thôi. Câu hỏi đặt ra là: nếu đúng như vậy, thì **ngay từ đầu đầu cần thiết phải làm gì phải không?**

Nếu tôi chỉ là một “con sóng” tạm bợ trong vũ trụ, vậy tôi có nên đơn giản rút lui đến một nơi yên tĩnh? Sao tôi không thể đơn giản sống “buông thả”, đắm chìm trong việc lướt điện thoại, tận hưởng cuộc sống mà không vướng bận về điều gì? Tại sao phải quan tâm đến các sự kiện thời sự, nỗi đau khổ của mọi người xung quanh, hướng đi của cuộc đời – nếu tất cả những thứ này đều không “có thật”?

Thoạt nhìn, suy nghĩ như vậy nghe có vẻ rất sâu sắc. Tuy nhiên, chính nó là nguyên nhân của trạng thái tâm lý mang tên “Đi tắt tâm linh” (*Spiritual bypassing*) – xảy ra khi ta tự tách mình khỏi các vấn đề cảm xúc, tổn thương tâm lý và trách nhiệm cá nhân, bằng cách viện đến các

khái niệm tâm linh như “bất nhị” và “hư không.”

“Vì tất cả chỉ là ảo ảnh, nên mọi đau khổ, quyền lợi và tranh đấu thực sự chẳng là gì trong khuôn khổ bức tranh toàn cảnh. Hãy cứ buông bỏ đi!”

Tuy rằng suy nghĩ như vậy không hẳn là không có cơ sở, chúng ta cần ý thức thực tế đây “nghịch lý” sau: **dù cho bản ngã CÓ THỂ chỉ là ảo ảnh, thì trải nghiệm về sự đau khổ vẫn RẤT THẬT – thật trong phạm vi “ảo ảnh” đó.**

Ảnh dụ “Giấc mơ sáng suốt”

Để hiểu rõ điểm mấu chốt này, hãy thử hình dung bạn đang ngủ say trên giường và có một giấc mơ sống động. Điều quan trọng là **bạn biết rõ bản thân đang mơ** – một hiện tượng thường được biết đến với tên gọi *Lucid dream*. (giấc mơ sáng suốt/tỉnh táo) Trong giấc mơ, bạn đang đi trên đường và tình cờ bắt gặp người kia bị một nhóm kẻ cướp đánh đập dã man.

Bạn biết chắc chắn rằng mình

2.1. NGHỊCH LÝ “GIẤC MƠ SÁNG SUỐT”

đang mơ – rằng con phố, những kẻ tấn công và người nạn nhân đều không “có thật”. Tất cả chỉ là sản phẩm của ý thức.

Liệu rằng bạn sẽ chỉ đứng yên đó, khoanh tay và nói với nạn nhân, “Không sao đâu, đừng khóc, đây chỉ là ảo ảnh mà thôi”?

Hẳn là không rồi. Bạn sẽ ngay lập tức chạy đến và ngăn cản đám kẻ cướp hành hạ nạn nhân.

Vì sao? Bởi lẽ chừng nào còn ở trong giấc mơ, thì **“nỗi đau” bạn nhìn thấy chính là hiện thực của thế giới.**

Đối với nạn nhân bị đánh đập, nỗi đau/ sợ hãi là điều không thể phủ nhận. Dù cho nó chỉ xảy ra trong một khuôn khổ “tạm thời”, thì **trải nghiệm đó vẫn rất “thật” – vẫn đau đớn đến tột cùng.**



Nhận thức này chính là cầu nối giữa triết lý tâm linh trừu tượng và hành động đạo đức thường nhật. Cũng như khi bạn sử dụng máy vi tính thôi – chỉ vì các tập tin/ thư mục trên màn hình đơn thuần là “giao diện” không có nghĩa là bạn không nên quan tâm nếu có một con virus làm những thứ “giả tạo” đó biến mất.

Công lý, lòng trắc ẩn và sự chân thành đều là một. Chúng ta đấu tranh cho những thứ đó không phải để biến bản thân thành trung tâm của sự chú ý, mà bởi vì **ta đang cùng chia sẻ thực tại này với vô số những sinh thể khác, và rằng nỗi đau của họ cũng chân thực y như nỗi đau của chính chúng ta.**

Hẳn nhiên, bản ngã cá nhân có thể chỉ là ảo tưởng. Nhưng không vì thế mà chúng ta không có trách nhiệm với nhau trong khuôn khổ thực tại bất toàn này.

Ghi chú: Luận điểm trên đây thực chất là trụ cột nền tảng trong khá nhiều truyền thống triết học, tâm lý và tâm linh – bao gồm tư tưởng Nhị đế (Satyadvaya) của Phật giáo

2.1. NGHỊCH LÝ “GIẤC MƠ SÁNG SUỐT”

Đại thừa, Vyavaharika (Thực tại Tương đối) của Adi Shankara, cùng rất nhiều học thuyết khác.

Hướng tới một góc nhìn toàn diện về tính đích thực

Nếu bản ngã chỉ là một thứ “giao diện xã hội”, thì cốt lõi của tính đích thực (authenticity) không phải là đi tìm “con người thật” nằm đâu đó sâu bên trong. Đúng hơn, nó nằm ở **cách thức ta sử dụng cái “giao diện” đó.**

Thay vì viện cớ “tất cả chỉ là ảo ảnh” để biện minh cho thái độ thờ ơ/ thiếu trung thực, điều quan trọng là **cam kết hiện diện trọn vẹn trong thế giới** – qua việc lựa chọn “giao diện” mình bạch, không phải để che giấu hay thao túng, mà để dùng nó như “cánh cửa” kết nối với thực tại.

Từ góc nhìn này, chân thực/ đích thực (authentic) có nghĩa là:

- Thôi giả vờ như thể bạn không bị ảnh hưởng bởi “giấc mơ”/ không có lựa chọn/ hành động của bạn không ảnh hưởng đến người khác.

- Chủ động lập trình “giao diện” cá nhân dựa trên các giá trị của mình, thay vì phó mặc mọi thứ cho người khác.
- Chấp nhận “nghịch lý” cuộc sống: hành động như thể mọi lựa chọn của bản thân có ý nghĩa vô cùng quan trọng, đồng thời vẫn ý thức rằng ta chỉ là một phần của “đại dương” rộng lớn.

Tính đích thực nằm ở việc sống chung với nghịch lý này. Ngay cả khi biết rõ cái tôi chỉ là một tấm “hình đại diện” tạm thời, chúng ta vẫn phải không ngừng tương tác với nó – đơn giản vì **mọi tương tác của ta luôn tạo ra tác động hữu hình đến mọi người xung quanh.**

*Dũng cảm sống (the courage to be) về bản chất là một hành động đạo đức, trong đó con người **khẳng định sự tồn tại của chính mình** bất chấp những yếu tố chống lại bản ngã đích thực của họ.*

Paul Tillich

2.2. ĐỐI DIỆN “VỰC THẳM” & “BÓNG TỐI”

Đối diện với “Vực thẳm” (Sống có trách nhiệm)

*Không ai là không lo lắng khi mạo hiểm bước ra ngoài, nhưng nếu không làm vậy, ta sẽ đánh mất chính mình.... Ngay tại đỉnh cao của sự mạo hiểm, ta sẽ **biết được mình là ai**.*

Søren Kierkegaard

Ngày trước, triết gia Søren Kierkegaard từng bàn luận chi tiết về hiện tượng tâm lý mà ông gọi là sự “choáng váng của tự do”. (*dizziness of freedom*) Theo đó, hãy thử hình dung bạn đang đứng trên một vách đá cao. Khi nhìn xuống khoảng không vô tận phía dưới, bạn bất đồ cảm thấy một cơn ớn lạnh chạy dọc sống lưng.

Cái cảm giác ớn lạnh đó không đơn thuần là sợ rằng bạn có thể vô tình trượt chân rơi xuống. Mà đúng hơn, nó là vì bạn nhận ra **bạn hoàn toàn có thể tự ném mình xuống vực**.

Ngay chính khoảnh khắc bên mép vực thẳm đó, sự thật đáng sợ bỗng nhiên phơi bày trước

mắt: **bạn được tự do**. Không có rào cản vô hình, cũng chẳng có bộ quy tắc định sẵn nào mà bạn bị ép buộc phải tuân theo. Cách bạn sống, mọi lựa chọn bạn đưa ra — tất cả đều do chính bạn quyết định.

Đây chính là cái gọi là “Vực thẳm”. (*Abyss*) Chẳng có gì dễ chịu khi đối diện thực tế “trần trụi” đó cả; vậy nên đa phần đều tìm cách ngoảnh mặt làm ngơ, hoặc tệ hơn, chạy đến với “đám đông”. (hay *Das Man*, theo cách gọi của Heidegger) Tuy nhiên, hành động duy nhất có ý nghĩa là trực diện nhìn thẳng vào “vực thẳm” – sẵn sàng nhận lấy trách nhiệm đối với cuộc đời mình, thay vì đổ lỗi cho cha mẹ, xã hội hay môi trường xung quanh.

Thoạt nghe có vẻ khắc nghiệt, song chỉ khi làm được như vậy, bạn mới có thể bước đầu kết nối lại với bản thể chân thật.

Chỉ khi dám đối mặt với sự thật về con người mình, bạn mới có thể bắt đầu thay đổi nó.

Søren Kierkegaard

2.2. ĐỐI DIỆN “VỰC THẲM” & “BÓNG TỐI”

Thuần hóa phần “Bóng tối” (Dung hợp bản ngã)

Không cây nào có thể mọc tới trời cao nếu rễ của nó không vươn xuống địa ngục.

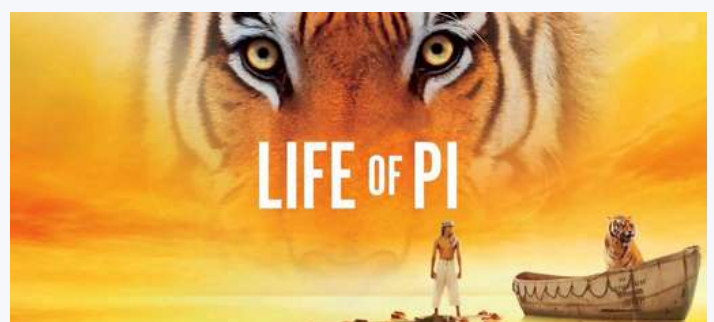
Carl Jung

Một khi sẵn sàng chịu trách nhiệm cho mọi lựa chọn trong đời, điều tiếp theo bạn phải đối mặt là những phần nhân cách “bức đồng”, đầy bản năng bên trong chính mình. Hay theo cách gọi của Carl Jung, đây là lúc để thuần hóa và dung hợp “Bóng tối”. (*Shadow*)

Ta hãy cùng quay lại câu chuyện về Pi và Richard Parker. Từ góc nhìn của Jung, con hổ chính là biểu tượng cho “Bóng tối”: **tính hung hăng, khao khát tự vệ, bản năng sinh tồn trong vô thức** – những đặc điểm mà con người thường gắn nhãn là “xấu”, “vô đạo đức” và tìm cách tránh xa bằng mọi giá. Trong trường hợp của Pi, Richard Parker đại diện cho tiềm năng bạo lực – khả năng làm những việc khủng khiếp chỉ để sống sót – của cậu.

Ban đầu, Pi rất sợ con hổ và cố gắng cô lập nó. Đây chính xác là cách mà hầu hết chúng ta thường đối xử với “Bóng tối”: che giấu, kìm nén, phủ nhận các xung động bên trong (vd: “Tôi không nên có những suy nghĩ như vậy”). Tệ hơn nữa, ta phóng chiếu cảm xúc bị kìm hãm lên người khác, phán xét họ là “kém cỏi về đạo đức”, “vô nhân đạo”, v.v... – mà không ý thức rằng “**cái ác**” ta thấy nơi người khác cũng ở ngay trong chính mình.

Tuy nhiên, việc cố gắng loại bỏ hoàn toàn “Bóng tối” sẽ chỉ gây ra nhiều vấn đề khác. Thứ nhất, nó khiến bạn mất đi nguồn “sức mạnh” cần thiết để đối phó với thế giới/ hoàn cảnh khắc nghiệt. Và hơn nữa, “**Bóng tối**” không bao giờ thực sự biến mất. Nó vẫn còn đó, ẩn dưới các tầng vô thức. Đến một ngày, nó sẽ trỗi dậy dưới một hình hài mạnh mẽ và khủng khiếp hơn bao giờ hết.



2.2. ĐỐI DIỆN “VỰC THẨM” & “BÓNG TỐI”

Đây là điều mà ta có thể quan sát trong cuộc sống hằng ngày. Ví dụ, không ít người luôn tìm cách làm hài lòng người khác; họ kìm nén xung động trong lòng để duy trì hình ảnh một người “tốt bụng”. Vì rằng cảm xúc tức giận không được xử lý triệt để, nó sẽ âm thầm tích tụ trong bóng tối – để rồi cuối cùng bộc lộ ra dưới một hình thức khác. (vd: bất mãn kinh niên, nổi nóng vì những chuyện vặt vãnh, thậm chí oán hận chính những người mà họ đang cố gắng làm vừa lòng, v.v...)

Do đó, thay vì tìm cách “tiêu diệt con quái vật”, điều quan trọng là học cách hòa hợp với nó theo công thức như sau:

- Cái tôi = **Ranh giới**
- Dung hợp = **Khả năng điều chỉnh ranh giới đó**

Hãy xem “Bóng tối” tương tự như một chú chó nhà. Các phản ứng bản năng của nó – suy cho cùng – đều nhằm mục đích bảo vệ bạn. Điều quan trọng là không để con chó nắm giữ sợi dây xích, nhưng biết cách tận dụng sức mạnh của nó khi cần thiết.

Ví dụ: Tính cách “hung hăng”, nếu không được kiểm soát, sẽ khiến bạn làm tổn thương người khác. Tuy nhiên, bạn hoàn toàn có thể chuyển hóa nó thành tính “quyết đoán”. Thay vì để “con hổ bên trong” tùy ý tấn công mọi người, bạn sử dụng nó để:

- Lên tiếng đòi quyền lợi khi bị đối xử bất công;
- Thiết lập ranh giới trong một quan hệ không lành mạnh;
- Đứng lên bảo vệ người yếu thế.

Trong các tình huống trên đây, năng lượng tiêu cực đã được biến đổi thành công cụ cho mục đích bảo vệ và tôn vinh sự sống.

Kẻ nào chiến đấu với quái vật phải cẩn thận – kẻ chính mình cũng biến thành quái vật. Nếu anh nhìn chăm chăm vào vực thẳm quá lâu, vực thẳm sẽ nhìn ngược lại anh.

Friedrich Nietzsche

2.3. NGHỆ THUẬT BUÔNG BỎ

Làm hết sức người, rồi chờ mệnh trời.
(人事を尽くして天命を待つ)

Ngạn ngữ Nhật Bản

Đây có thể nói là trụ cột khó tiếp thu nhất với con người của thế giới hiện đại. Đó là chưa kể thoát nghe, nó có vẻ hoàn toàn trái ngược với tư tưởng “sống có trách nhiệm” mà ta đã thảo luận ở phần trên.

Để hiểu rõ hơn, ta hãy cùng phân tích một khái niệm quan trọng trong triết học Heidegger: Gelassenheit.

Trái ngược với suy nghĩ của phần đông mọi người, *Gelassenheit* không cổ súy cho thái độ thụ động hay thờ ơ lãnh đạm. Về cơ bản, nó có nghĩa là **lùi lại một bước để không bị chi phối bởi bản năng mong muốn kiểm soát vạn vật**.

Thông thường, khi nhìn nhận mọi thứ trong đời sống thường nhật, nhận thức của con người luôn bị ảnh hưởng bởi cái Heidegger gọi là Gestell (tạm dịch: *Đóng khung nhận thức*). Lấy ví dụ:

- Khi nhìn vào một khu rừng, suy nghĩ của ta là: “Đây là một đống gỗ có thể dùng làm vật liệu xây dựng.”
- Đối với các nền tảng mạng xã hội, thứ ta thấy là “cơ hội để xây dựng thương hiệu cá nhân/ thể hiện bản thân.”

Nói cách khác, chúng ta **áp đặt ý chí của mình lên thực tại**, cố gắng “đóng khung” thế giới vào một tập hợp các phạm trù tư duy cứng nhắc – thành “phương tiện để đạt được mục đích riêng”.

Gelassenheit — “buông bỏ” — có nghĩa là *để cho sự vật tự bộc lộ bản chất của nó*. Bạn để cho cái cây được là cái cây. Bạn để cho người đối diện được tự nhiên là chính họ, thay vì xem họ như “bước đệm” cho thành công cá nhân hay phương tiện chứng tỏ phẩm giá/ tư cách của chính mình.

Sau đây là một vài ví dụ về thực

2.3. NGHỆ THUẬT BUÔNG BỎ

hành “buông xả” trong đời sống hằng ngày:

- Bạn để cho người thân yêu tâm sự về một trải nghiệm đau buồn và lắng nghe họ – không cố gắng ‘giải quyết’ vấn đề hay đưa ra lời khuyên khi đối phương chưa thực sự xin ý kiến của bạn.
- Thay vì cố uốn nắn con cái theo một hình mẫu bản thân cho là “lý tưởng”, bạn tôn trọng cá tính con trẻ và để nó được phát triển theo năng lực/ sở thích riêng.

Chính khi chấp nhận “buông xả”, nhận thức của ta về cái gọi là “tính đích thực” (authenticity) sẽ thay đổi hoàn toàn. Một mặt, ta vẫn lựa chọn, vẫn tích cực tương tác với thế giới; mặt khác, hành động của ta xuất phát từ một tâm thế hoàn toàn khác.

Thay vì tìm cách trở thành “Chúa tể muôn loài” – cố gắng thống trị và làm chủ mọi sự – chúng ta trở thành hiện thân của hình mẫu Heidegger gọi là “Mục tử của Hiện hữu”. (*Shepherd of Being*, tiếng Đức: *der Hirt des Seins*)

Một người mục tử (shepherd) thì không tạo ra đàn cừu, cũng chẳng làm nên đồng cỏ. Vai trò duy nhất của họ là **trông coi, bảo vệ và duy trì sự sống**.

Tương tự, sứ mệnh của con người là hành động thuận theo tự nhiên – hòa hợp với “Đạo”. Bằng cách tích cực tương tác với thế giới – sẵn sàng làm những việc cần thiết, “phải đạo” mà **không quá bận tâm đến kết quả cuối cùng**, đó là lúc nhân loại bước đầu “chạm tới” bản thể đích thực.

*Chỉ cần **tâm hồn giàu có**, cuộc sống sẽ tự nhiên trôi chảy hài hòa. Khi ấy, dù vật chất có nhiều hay không cũng không còn quan trọng nữa. Chúng ta thường quá coi trọng của cải – trong khi lại đánh mất sự phong phú của đời sống. Một khi tâm hồn giàu có, bạn sẽ có thể nhận thấy **giá trị nội tại của vạn vật**, cũng như sống trong trạng thái **hài hòa giữa lý trí và trái tim**.*

Jiddu Krishnamurti

2.3. NGHỆ THUẬT BUÔNG BỎ

3 trụ cột của tính đích thực



Đối diện “Vực thẳm” (Sống trách nhiệm)



Thuần hóa “Bóng tối” (Dung hợp bản ngã)



Buông xả (Thuận theo tự nhiên)

JMP
JONATHAN M. PHAM

VẤN ĐỀ CỦA THẾ GIỚI HIỆN ĐẠI



Mỗi nguy lớn nhất trong tất cả mỗi nguy –
tự đánh mất chính mình – có thể xảy ra
rất lặng lẽ, như thể nó chẳng là gì cả.

Søren Kierkegaard

3.1. ĐÁM ĐÔNG & CÁC “ĐẠO SƯ”

‘Đám đông’ quy định trạng thái tâm trí của cá nhân và quyết định người đó ‘nhìn thấy’ cái gì – cũng như nhìn thấy như thế nào.

Martin Heidegger

Như đã thảo luận ở phần trên, sự lo âu là cái giá tất yếu của lựa chọn sống chân thực và có trách nhiệm với bản thân. Trong phần lớn trường hợp, bản năng của ta là tìm đến nường nấu nơi “đám đông” – cốt để không phải gánh trách nhiệm tồn tại như một hữu thể độc đáo, có bản sắc riêng. Chẳng phải quyết định gì cả – chỉ cần thuận theo số đông là ổn rồi.

Hiện tượng này – ta hãy tạm gọi là “Cái tôi thể chế” (*Institutional Ego*) – thực tế từng xuất hiện khá nhiều lần trong lịch sử. Vào thế kỷ 19, Kierkegaard từng lên tiếng chỉ trích mạnh mẽ Giáo hội Đan Mạch thời bấy giờ. Theo ông, nhiều người tự nhận mình là tín đồ Kitô đơn giản chỉ vì họ sinh ra ở Đan Mạch. Đức tin – thứ vốn đòi hỏi phải trải qua quá trình “tranh đấu” nội tâm và lựa chọn có chủ đích trong tâm thế “kính sợ và run rẩy” – thì nay bị giao phó cho “thể chế”, cho các thể lực bên ngoài.

Điều tương tự vẫn đang xảy ra ở thời hiện đại – thể hiện qua hành vi mù quáng chấp nhận nguyên văn quan điểm chính trị/ xã hội từ một kênh tin tức duy nhất (mà không suy xét kỹ lưỡng), hoặc đánh đồng giá trị bản thân với công việc/ chức danh trong công ty/ quan hệ xã hội. Tận sâu bên trong, ta đang tâm niệm thế này:

“Tôi không cần phải suy nghĩ cho mình, bởi thể chế luôn đúng.”

Nguy hiểm hơn nữa là khi thái độ phục tùng này biến đổi thành hành vi “sùng bái thần tượng”. Thay vì tự mình đối diện với “Vực thẳm”, chúng ta lại giao phó trách nhiệm đó cho một nhà lãnh đạo, một chuyên gia self-help, một “đạo sư” (guru), hay một influencer nổi tiếng. Không ít fan “cuồng” tôn vinh những cá nhân đó lên thành một vị “thần” – một hình mẫu lý tưởng “bất khả xâm phạm”, không khuyết điểm, không tì vết. Và đến khi

3.1. ĐÁM ĐÔNG & CÁC “ĐẠO SƯ”

những “ngẫu tượng” đó bị thất thế/ lật tẩy bộ mặt thực, họ lại gia nhập phong trào “anti-guru”, chuyển sang một thần tượng/ đám đông hoài nghi mới.

Thiền sư Tây Tạng Chögyam Trungpa gọi xu hướng này là “**vật chất quyết định tâm linh**” (*spiritual materialism*) – xảy ra khi những suy nghĩ/ hành động lẽ ra dùng để tự phản tỉnh thì nay **bị biến thành công cụ xây dựng một bản ngã hào nhoáng, “thánh thiện” hơn**. Thay vì thực sự dành thời gian tự khám phá và thấu hiểu bản thân, ta chỉ dừng lại ở tiếp thu từ ngữ/ khái niệm, che giấu sự thiếu chân thực đằng sau vẻ ngoài “giác ngộ”, sử dụng các câu kinh sách/ châm ngôn cổ cốt để bản thân cảm thấy an toàn.

*Con người không thể sống thiếu phép màu. Đó là lý do tại sao họ luôn cố gắng **tự tạo ra phép màu mới**... Thời đại của lý trí và khoa học sẽ tiếp tục kéo dài hàng thế kỷ. Nhưng cái giá phải trả là nhân loại sẽ bị lạc vào “mê cung” những bí ẩn không lời giải và các hiện tượng kỳ lạ. Nhiều người sẽ vì thế mà rơi vào bạo lực và tự hủy diệt chính mình.*

Fyodor Dostoevsky



3.2. “VỰC THẨM” KỸ THUẬT SỐ

Phần lớn chúng ta không thấu hiểu bản thân – đơn giản vì trải nghiệm **tự khám phá thì chẳng dễ chịu gì.**

Aldous Huxley

Trước đây, “hòa mình vào đám đông” có nghĩa là đồng hóa bản thân với một cấu trúc xã hội cứng nhắc. (vd: làng xã/ giáo hội/ thể chế, v.v...) Nhưng giờ đây, “đám đông” đó mang một hình hài hoàn toàn khác, tinh vi và “biến hóa” hơn nhiều.

“Vực thẩm” kỹ thuật số (Chạy trốn bản ngã)

Một lần nọ, tôi nằm thao thức trên giường lúc gần nửa đêm. Căn phòng tối om, ngoại trừ luồng sáng của chiếc điện thoại đang chiếu vào mặt tôi. Ngón cái của tôi di chuyển nhịp nhàng, gần như vô thức trên màn hình.

- Một influencer sành điệu đang chia sẻ lịch trình buổi sáng “lý tưởng” của họ. Vuốt.
- Tin tức về thảm họa tại một đất nước xa xôi. Vuốt.
- Quảng cáo cho một loại thực phẩm chức năng ít người biết đến. Vuốt.

Thực tế, tôi không hề chú ý đến bất cứ điều gì trong số những thứ trên, thế mà không hiểu làm sao, tôi vẫn không thể rời mắt khỏi cái điện thoại.

Có bao giờ bạn từng trải qua trạng thái tương tự chưa? Về mặt thể lý, bạn vẫn đang nằm trên giường, nhưng ý thức thì lại “phiêu bạt” ở nơi nào khác.

Nhiều người thường đánh đồng hành vi “lướt tin tuyệt vọng” (doomscrolling) này đơn thuần là thói quen – hoặc do ảnh hưởng của kích thích dopamine. Song về phần mình, tôi tin rằng căn nguyên của nó sâu xa hơn thế nhiều.

Phần đông chúng ta lướt mạng để tạm thời tách mình khỏi những lo lắng/ bất an mơ hồ của cuộc sống hàng ngày. Thay vì hướng vào bên trong, ta lại chuyển hướng chú tâm sang tin tức bên ngoài.

3.2. “VỰC THẨM” KỸ THUẬT SỐ

Theo một nghĩa nào đó, doom-scrolling chính là dấu hiệu của **khao khát muốn chạy trốn khỏi chính mình, khỏi thực tại**.

Bằng cách nhìn chằm chằm vào “vực thẩm” kỹ thuật số, ta có thể tránh khỏi phải đối mặt với vực thẩm thực sự – bản ngã đích thực bên trong.

Áp lực thuật toán đám đông

Ngay cả khi bạn muốn thể hiện bản thân cách chân thực, môi trường xung quanh chưa chắc đã hỗ trợ điều đó. Lấy ví dụ, cách đây không lâu, tôi bỗng cảm thấy “phát ngấy” với việc hoạt động như một “cỗ máy sản xuất nội dung”, viết những bài self-help chung chung cốt để câu view/đáp ứng thuật toán. Vậy nên, tôi quyết định “đổi chủ đề” – đăng một bài suy tưởng về Memento Mori (“Hãy nhớ rằng bạn sẽ phải chết”), về việc thực hành “tập chết” có thể giúp cá nhân vượt thắng các bám chấp phù phiếm và nhận thấy mục đích sống đích thực ra sao lên LinkedIn.

Tuy nhiên, sau khi xuất bản, bài

đăng hầu như chẳng reach (hiển thị) với ai cả.

Vì sao lại nên nổi như vậy?

Như tôi tìm hiểu sau đó, thuật toán LinkedIn (và mạng xã hội nói chung) được thiết kế để ưu tiên những nội dung có tác dụng kích thích phản ứng cảm xúc tức thời (vd: nội dung gây hấn, thuyết âm mưu, quick fix, thành công hào nhoáng, v.v...) thay vì các nội dung triết lý sâu xa, khuyến khích người xem tư duy chậm và chiêm nghiệm trong tĩnh lặng. Ở phương diện nào đó, các nền tảng này là phiên bản “cơ giới hóa” của cái Heidegger gọi là “đám đông dân chúng” (*Das Man*) – áp lực phải làm những gì xã hội làm, nghĩ những gì xã hội nghĩ, coi trọng những gì xã hội coi trọng.

Khi bạn đăng cái gì đó hơi khác biệt so với “chuẩn mực” – không phải dạng nội dung mọi người muốn xem, một “lực cản vô hình” sẽ xuất hiện. Mạng xã hội hạn chế các bài đăng triết lý sâu sắc – đơn giản bởi các nội dung đó tương tác chậm, khó “viral”, cũng

3.2. “VỰC THẨM” KỸ THUẬT SỐ

như không khuyến khích người dùng lướt tiếp. (thực tế bản thân tôi không ít lần tắt điện thoại để suy tưởng và ghi chép – ngay sau khi đọc một nội dung triết học sâu xa nào đó)

Cách chắc chắn nhất để hủy diệt thể hệ trẻ là *dạy họ coi trọng những người cùng quan điểm* với mình hơn là những ai suy nghĩ khác biệt.

Friedrich Nietzsche

Hiện trạng “phi cá nhân hóa” (Đám đông kỹ thuật số)

Trong tác phẩm *The Lucifer Effect*, Tiến sĩ Philip Zimbardo đã giải thích làm thế nào mà những người bình thường, thậm chí cả những người được xem là “tốt”, lại có thể thực hiện những hành vi tàn ác tột cùng khi bị đặt vào “chiếc thùng tối” (*bad barrel*) – một môi trường tước đoạt hoàn toàn ý thức trách nhiệm cá nhân. Lấy ví dụ, trong Thí nghiệm Nhà tù Stanford năm 1971, Zimbardo chia một nhóm sinh viên tâm lý bình thường thành hai nhóm – “Cảnh sát trưởng” và “Tù nhân”

– trong một nhà tù giả lập. Chỉ sau 6 ngày (dự kiến ban đầu là 14 ngày), thí nghiệm phải dừng lại vì các “cảnh sát” trở nên bạo ngược và thích hành hạ, còn các “tù nhân” thì rơi vào hoảng loạn và phục tùng mù quáng.

Mạng xã hội chính là ví dụ điển hình cho “chiếc thùng tối”. Các nền tảng này hoạt động dựa trên cơ chế **phi cá nhân hóa** (*deindividuation*); cụ thể như sau:

- **Tính ẩn danh:** Người dùng có thể núp bóng sau những cái tên giả/ hình đại diện ảo. Khi danh tính cá nhân bị che khuất, ý thức về trách nhiệm đạo đức cũng đồng thời giảm xuống mức tối thiểu.
- **Dán nhãn (labeling):** Trong “chiếc thùng” mạng xã hội, con người, vốn là những thực thể sống động và phức tạp, thì nay bị biến thành các khái niệm thuần túy. (vd: “bọn lừa gà”, “thằng sính ngoại”, “thế hệ bông tuyết”, v.v...) Khi đã “dán nhãn” đối phương vào một nhóm đối nghịch, bộ não tự động coi họ là “vật thể” hoặc “kẻ thù”,

3.2. “VỰC THẳM” KỸ THUẬT SỐ

- làm mất đi khả năng đồng cảm và khiến việc tấn công trở nên “chính nghĩa”.
- **Áp lực nhóm:** Khi ở trong nhóm có cùng tư tưởng cực đoan, áp lực phải chứng tỏ bản thân “thuộc về nhóm” sẽ khiến bạn có xu hướng phát ngôn gay gắt hơn để được tán thưởng. (Like, Share)

Khi tình trạng “phi cá nhân hóa” xảy ra, hệ quả tất yếu sẽ là việc cá nhân đánh mất cảm thức đạo đức. Chúng ta sẵn sàng buông lời lẽ thô mạ không thương tiếc đối với người lạ trên mạng – những điều mà ta không bao giờ dám nói khi trò chuyện trực tiếp với người thật.

*Não bộ con người cần được kích thích và thử thách. Nếu nhu cầu này không được đáp ứng, **họ sẽ tìm đến với giải trí**. Thể thao, phim ảnh, tạp chí, đèn chùa – **tất cả đều là những hình thức giải trí**. Trước khi ta ý thức về điều đó, bộ não đã bị các thứ ấy chiếm dụng và thành ra trì trệ. Đây là điều đã và đang xảy ra – dù bạn có biết về nó hay không.*

Vậy nên, chúng ta có thể hoặc tiếp tục lối sống giải trí thụ động, hoặc thay đổi hoàn toàn – bằng cách hướng vào bên trong. Chỉ một trong hai thôi. Nếu hướng vào bên trong, ta sẽ tìm thấy một nguồn sức mạnh vô cùng vững chắc.

Jiddu Krishnamurti



3.3. ẢO TƯỢNG “HÌNH MẪU HOÀN HẢO”

Chúng ta mặc cảm về **mọi thứ liên quan đến con người thực của mình**: bản thân, gia đình, thu nhập, cách nói chuyện, quan điểm, – y như cách ta xấu hổ về thân thể trần trụi của mình vậy.

George Bernard Shaw

Tình yêu bị “điều kiện hóa”

Hồi còn bé, tôi có một thói quen vô cùng “xấu xí” khi chơi trò chơi điện tử: mỗi lần nhân vật anh hùng của tôi chết, tôi sẽ không đợi đến khi “hồi sinh” xong để thi đấu tiếp. Tôi sẽ lập tức thoát ra ngoài, khởi động trò chơi và bắt đầu lại toàn bộ từ đầu.

Suốt một thời gian dài, tôi hoàn toàn không mảy may bận tâm gì về hành vi “kỳ cục” ấy cả. Cho đến khi lớn lên ngẫm lại, tôi mới hiểu ra: đằng sau đó là **khát khao muốn trở nên “hoàn hảo” bằng mọi giá**. Đối với thằng bé chưa trưởng thành năm ấy, một trận đấu hoàn hảo 99% – với chỉ một lần chết – thì cũng chẳng khác gì thất bại nhục nhã. Một điển hình cho suy nghĩ “được ăn cả, ngã về không” ở dạng cực đoan nhất.

Tư duy “khởi động lại” này thực chất khá giống với cách chúng ta

đối xử với bản thân trong cuộc sống thực.

Nếu bản thân từng lớn lên trong một môi trường chỉ chú trọng kết quả/ đề cao chiến thắng hơn nỗ lực, hoặc một nền văn hóa “xấu hổ” – quá đề cao việc “giữ thể diện” và xem thường thất bại, chúng ta rất dễ rơi vào tình trạng xung đột nội tâm. Để tồn tại trong môi trường độc hại đó, cá nhân thường tự tạo ra một “Bản ngã trưng bày” – một nhân vật anh hùng “bất tử”, không bao giờ mắc sai lầm. Một người lúc nào cũng được điểm A, luôn làm hài lòng gia đình, biết cách cư xử, cũng như sở hữu một profile “khủng” trên mạng xã hội.

Nhưng ẩn đằng sau “Cái tôi trưng bày” đó chính là Cái tôi đích thực: **một con người bất toàn, dễ bị tổn thương, thỉnh thoảng vấp ngã, hay mệt mỏi, nói năng thiếu “chuyên nghiệp”,**

3.3. ẢO TƯỢNG “HÌNH MẪU HOÀN HẢO”

mong muốn một cuộc sống hoàn toàn khác với cuộc sống “chuẩn mực” mà xã hội đã định sẵn.

Trong một nền văn hóa trọng danh dự, việc thể hiện Bản ngã chân thật là điều hết sức nguy hiểm. Cộng đồng sẽ đe dọa bạn bằng hành vi chế giễu hoặc tẩy chay. Vậy nên, phần lớn tìm cách giấu kín Bản ngã chân thật, trong khi lại “tôn thờ” Bản ngã giả tạo. Chúng ta ngừng sống chân thật để khỏi bị trêu chọc, bị từ chối hay mất đi địa vị trong xã hội.

Nhưng chính lối tư duy đó là căn nguyên của tình trạng “điều kiện hóa” tình yêu thương.

Dù cho có được khen ngợi hay ngưỡng mộ đến đâu, thì sâu bên trong, một tiếng nói luôn không ngừng thì thầm với bạn:

“Người ta không yêu quý tôi. Họ chỉ ngưỡng mộ chiếc mặt nạ tôi đang đeo thôi. Nếu nhìn thấy những khuyết điểm của tôi, họ sẽ từ chối tôi.”

Chừng nào còn mắc kẹt trong suy nghĩ như vậy, bạn sẽ chẳng

thể trải nghiệm cảm giác an toàn, hạnh phúc, viên mãn và tình yêu đích thực.

Cái bẫy “gắn nhãn”/ “chụp mũ”

Như đã phân tích phía trên, đặc điểm của “Bản ngã trưng bày” là cơn khát “nhãn mác”. Nó không ngừng săn tìm những danh xưng tích cực như: “Con ngoan trò giỏi”, “Nhân viên ưu tú”, “Người tử tế”... để nuôi dưỡng sự tồn tại của chính nó.

Thoạt nghe, việc xây dựng hình ảnh cá nhân có vẻ rất đáng khen. Thế nhưng, khi bắt đầu đồng nhất giá trị bản thân với những cái “mác” đó, ta đang vô tình tự “đóng đinh” chính mình vào một khung hình cố định, khô cứng.

Sự thật là: Con người là một “dòng chảy”, không phải một hòn đá. Chúng ta thay đổi qua từng lựa chọn nhỏ mỗi ngày.

Nếu tôi gọi bạn là “thợ làm bánh”, tôi đang ngầm định nghĩa toàn bộ sự tồn tại của bạn chỉ gói gọn trong lò nướng và bột mì. Nhưng còn những lúc bạn

3.3. ẢO TƯỢNG “HÌNH MẪU HOÀN HẢO”

yêu thương, đau khổ, hay tham gia các hoạt động xã hội thì sao?

Khi chấp nhận một “nhãn dán” — dù nó có hào nhoáng đến đâu — bạn đang tự biến mình từ một *Chủ thể* (Subject) tự do thành một *Đối tượng* (Object) tĩnh lặng. Bạn từ chối quyền được thay đổi. Thay vì khiến thế giới kinh ngạc bởi những tiềm năng mới, bạn lại chọn đóng đúng “kịch bản” mà đám đông kỳ vọng.

Hôm nay bạn là một “thợ làm bánh”, nhưng ngày mai bạn hoàn toàn có thể là một “nhà cách mạng”.

Nếu “Bản ngã trưng bày” bám víu vào các bản sắc/ giới hạn/ khuôn khổ cố định để được an toàn, thì Bản ngã đích thực khước từ tất cả những thứ đó. Nó chọn tự do thay vì sự công nhận hời hợt.

Thứ gì gắn mác tôi thì sẽ phủ nhận tôi.

Søren Kierkegaard

THÁCH THỨC ĐỐI VỚI TÍNH ĐÍCH THỰC

Hệ tư tưởng



SỨC HÚT mang tên **ĐÁM ĐÔNG**



CHẤP NHẬN tập thể mù quáng



Vấn nạn sùng bái **ĐẠO SƯ** (GURU)



Xu hướng **"VẬT CHẤT TÂM LINH"**

Công nghệ



BỎ TRỐN THỰC TẠI qua MXH



THUẬT TOÁN ưu tiên kích thích



PHI CÁ NHÂN HÓA trên mạng



ẢN DANH - mất luôn trách nhiệm

Tâm lý



Hội chứng **"KHỞI ĐỘNG LẠI"**



Vấn nạn **"CÁI TÔI TRƯNG BÀY"**



Cạm bẫy **TÌNH YÊU ĐIỀU KIỆN**



TRÌNH DIỄN để được khen ngợi



Xu hướng **"GẮN NHÃN"** (LABEL)

Đề nén **BẢN NGÃ ĐÍCH THỰC**

TRỞ THÀNH CON NGƯỜI ĐÍCH THỰC



Không ai ngoài **chính bạn** mới có thể xây
cho mình cây cầu để băng qua dòng đời.
Không một ai cả.

Friedrich Nietzsche

4.1. PHÁ BỎ TƯỜNG CHẮN

“Đốt cháy” bản ngã giả tạo

*Chính khi không còn gì để mất, là khi tôi có được mọi thứ. Khi **ngừng tìm cách “là chính mình”**, tôi đã tìm thấy “mình” thực sự.*

Paulo Coelho

Bước đầu tiên trên hành trình hướng tới bản thể đích thực là làm điều mà cái tôi (ego) luôn khiếp sợ nhất: **tự nguyện gỡ bỏ “lớp mặt nạ hoàn hảo”** mà ta vẫn hằng đeo mỗi ngày.

Từ góc độ tâm lý và tâm linh, việc “đập bỏ” hình tượng hoàn mỹ thì chẳng phải trải nghiệm êm ái hay dễ chịu gì cả – nếu không muốn nói là cực kỳ đau đớn, như thể bản thân đang “mất đi tất cả” vậy.

Trong thuật giả kim cổ đại, giai đoạn đầu tiên để biến chì thành vàng được gọi là Nigredo – hiểu theo nghĩa đen, nó là hiện tượng “đen hóa”/ phân hủy vật chất. Các nhà giả kim tin rằng, để vật chất có thể biến đổi thành vàng ròng, cấu trúc cũ của nó trước hết phải bị phá hủy hoàn toàn.

Tương tự, bạn không thể chạm tới bản thể chân thật chừng nào chưa cho phép cái tôi giả tạo “sụp đổ” – chừng nào bạn chưa bắt đầu với cái mà các nhà thần bí gọi là *Kenosis*. (tạm dịch: *tự trút bỏ chính mình*)



Triết gia Karl Jaspers từng khởi xướng khái niệm “Tình huống giới hạn” (*Grenzsituationen*) – xảy ra khi cá nhân trải qua một nỗi đau khổ sâu sắc, cảm giác tội lỗi, hoặc đối mặt với những góc khuất tối tăm nhất trong chính mình. Đó là lúc thế giới quan thường nhật sụp đổ, và cá nhân cay đắng nhận ra bản thân chẳng thể kiểm soát được gì.

Theo Jaspers, có hai cách phản ứng với *Grenzsituationen*:

- **Chối bỏ:** Trốn chạy vào thú vui nhất thời, sự bận rộn hoặc tuyệt vọng.

4.1. PHÁ BỎ TƯỜNG CHẮN

- **Thức tỉnh:** Đây là lúc cá nhân thực sự “trở thành chính mình”. Khi các điểm tựa bên ngoài sụp đổ, cũng là lúc bạn buộc phải tìm thấy sức mạnh nội tại và ý nghĩa tự thân.

Giống như cậu bé Pi Patel bị tước đi mọi vỏ bọc xã hội khi con tàu chìm xuống biển khơi, bạn cũng phải để cho “Bản ngã giả tạo” được “trôi theo” cơn bão – bằng cách thừa nhận rằng suy cho cùng, bạn chẳng có gì đặc biệt cả. Rằng bạn cũng chỉ là một con người bất toàn, đầy khiếm khuyết và sai lầm – và rằng đó là điều hết sức bình thường.

Biểu hiện ngoài đời thực:

Lấy ví dụ, bạn vô tình mắc phải sai lầm nghiêm trọng ở chỗ làm, hoặc lỡ lời làm tổn thương người bạn thân. Bản ngã giả tạo sẽ xúi giục bạn bảo vệ nó bằng mọi giá – dù là bằng cách viện cớ, đổ lỗi cho người khác, hay nói dối để lấp liếm.

Tuy nhiên, để sống sót qua giai đoạn *Nigredo*, bạn phải học cách cưỡng lại thôi thúc trên. Hãy

nhìn thẳng vào mắt sếp/ người bạn thân và thừa nhận lỗi lầm của mình. Đừng cố gắng thanh minh hay “lý do lý trấu gì” cả.

Khoảnh khắc ấy có thể khiến bạn vô cùng khó chịu – như thể một phần trong bạn đang “chết đi” vậy. Nhưng chính cái cảm giác “nóng rát” trong tâm ấy sẽ biến thành “ngọn lửa” thiêu rụi lớp mặt nạ – để từ đó, bạn mới có thể nuôi dưỡng mối quan hệ thực sự với đối phương.

Không thứ gì là không bị nứt vỡ. Chính nhờ vết nứt mà ánh sáng mới lọt được vào trong.

Leonard Cohen

Linh hoạt chuyển đổi ranh giới cá nhân

Sau giai đoạn *Nigredo*, bước tiếp theo là học cách “sử dụng” cái tôi của mình. Trong ngôn ngữ Á Đông, có một khái niệm cực kỳ thú vị: 我慢 (phát âm là *Ngã mạn* trong tiếng Việt/Trung và *Gaman* trong tiếng Nhật), dịch sát nghĩa là “Tôi” (Ngã) cộng với “chậm chạp/kiêu ngạo” (Mạn). Tùy vào

4.1. PHÁ BỎ TƯỜNG CHẮN

nền văn hóa, khái niệm này có thể hiểu theo hai sắc thái nghĩa hoàn toàn khác biệt.

- **Trong tiếng Trung (cũng như tiếng Việt & Hàn):** Mang nghĩa *tiêu cực*, chỉ thái độ ngạo mạn, tự phụ, cái tôi quá lớn hoặc kiêu hãnh thái quá, dẫn đến coi thường người khác. Ý tưởng đằng sau đó là “*Tôi khác biệt, tôi giỏi hơn, tôi sẽ không bao giờ cúi đầu.*”
- **Trong tiếng Nhật (Gaman):** Mang ý nghĩa *tích cực*, chỉ sự kiên trì và nhẫn nại, sẵn sàng chịu đựng gian khổ và kìm nén cảm xúc cá nhân để vượt qua nghịch cảnh. Ý tưởng đằng sau đó là “*Tôi sẽ gánh vác điều này, sẽ không gục ngã, sẽ giữ vững đội hình.*”

Khi lần đầu biết đến sự khác biệt này, tôi thực sự vô cùng ngỡ ngàng. Nhưng khi ngẫm lại, tôi bỗng nhận ra sự thật giản đơn như sau:

Nếu lột bỏ mọi ý niệm văn hóa về “tốt – xấu”, thì thực tế, **cả hai cách diễn giải trên đều mô tả cùng một trạng thái tâm lý như nhau.**

Cả hai đều sử dụng cái tôi để dựng lên một bức tường cứng nhắc, đều từ chối “trôi theo dòng chảy”. Thái độ kiêu ngạo thì chối bỏ sự yếu đuối của lòng khiêm tốn; ngược lại, sự nhẫn nại cực đoan thì phủ nhận việc tỏ ra yếu đuối khi cất lời nhờ giúp đỡ.

Nếu xem cái tôi như một dạng “Giao diện người dùng” (UI) trên màn hình, thì vấn đề không nằm ở bản thân cái tôi, mà ở chỗ nó bị “cài đặt” chết ở một chế độ duy nhất. Hoặc quá lạnh lùng kiêu ngạo (“*Tôi chẳng cần ai giúp đỡ cả*”), hoặc quá thèm khát làm hài lòng người khác (“*Tôi sẽ chịu mọi thiệt thòi để giữ gìn hòa khí*”).

Để trở nên chân thực, điều quan trọng là phải rèn luyện khả năng vượt ra khỏi những ranh giới đó và linh hoạt điều chỉnh “chế độ cài đặt” theo ngữ cảnh cụ thể.

Biểu hiện ngoài đời thực:

Bạn có thể bật chế độ *Gaman* (nhẫn nại, tĩnh lặng) khi đứa con nhỏ đang “ăn vạ” và tình huống đòi hỏi sự bao dung. Mặt khác, bạn cũng có thể cho phép bản

4.1. PHÁ BỎ TƯỜNG CHẮN

thân được *Ngã mạn* (tự tôn, quyết đoán) để sẵn sàng nói “Không” khi một người sắp độc hại ép bạn làm việc cuối tuần không lương.

*Thật nghịch lý, song khi tôi **chấp nhận bản thân như tôi vốn là**, thì đó chính là lúc sự thay đổi bắt đầu.*

Carl Rogers



4.2. CAN ĐẢM DẪN THÂN

Đi từ tính toán đến hành động

Theo truyền thuyết Hy Lạp, tại thành phố Gordium (thuộc Thổ Nhĩ Kỳ ngày nay), có một chiếc xe ngựa được buộc vào cột bằng một cái nút thắt cực kỳ rắc rối làm từ vỏ cây sơn thù du – tên gọi là “Nút thắt Gordian”. Tương truyền rằng bất kỳ ai gỡ được nút thắt này sẽ trở thành người cai trị toàn bộ châu Á. Suốt bao thế kỷ, vô số học giả thông thái đã thử sức nhưng đều thất bại – vì các đầu dây được giấu quá kỹ bên trong.

Cho đến một ngày, Alexander Đại đế xuất hiện. Ông chẳng buồn ngồi xuống ngắm từng vòng dây, cũng chẳng bận tâm tuân theo luật lệ như mọi người vẫn làm.

Ông chỉ đơn giản **rút gươm và chém đôi nút thắt**.

Như Alexander chỉ ra, mục tiêu không phải là giải câu đố, mà là *làm sao để nút thắt bung ra*. Chính bằng nhát kiếm ấy, ông đã thay đổi vấn đề từ suy nghĩ trừu tượng thành hành động thực tế.



Ngay cả ở thời hiện đại, nhiều người vẫn coi tính đích thực như một thứ “nút thắt” khó gỡ. Ta ở lì trong phòng và mãi mê suy ngẫm về sự tồn tại của mình. Ta ngẫu nhiên đủ mọi sách self-help, làm các bài kiểm tra tính cách, cố gắng dùng suy luận logic để tìm ra “bản ngã đích thực” của mình.

Tuy nhiên, chừng nào còn mắc kẹt trong vòng luẩn quẩn đó, bạn sẽ chẳng thể tiến lên. Bản chất thật sự của bạn không phải thứ có thể khám phá qua suy nghĩ; **chỉ bằng hành động cụ thể, bạn mới có thể “tìm lại chính mình”**.

Để minh họa rõ hơn luận điểm này, tôi xin phép kể thêm một giai thoại về triết gia Hy Lạp Diogenes. Ngày nọ, triết gia Zeno thành Citium trình bày một

4.2. CAN ĐẢM DẪN THÂN

ngịch lý toán học phức tạp để chứng minh rằng “chuyển động chỉ là ảo giác”. Theo đó, để đi từ A đến B, bạn phải đi nửa quãng đường, rồi lại một nửa của nửa đó, cứ thế đến vô tận. Dù nghe hết sức phi lý, lập luận của Zeno chắc chắn đến nỗi bao tư tưởng gia thời bấy giờ – và cả nhiều thế kỷ sau – phải “vò đầu bứt tai.”

Nhưng khi Zeno đang say sưa bảo vệ luận điểm của mình, Dio- genes làm một việc rất kỳ quặc. Thay vì ngồi cãi nhau về toán học, ông lảng lạng **đứng dậy và đi bộ dọc ngang quanh phòng**.

Triết lý của ông – thể hiện qua hành động nêu trên – chính là *Solvitur ambulando*. (“Cứ bước đi rồi mọi thứ sẽ được giải quyết”)

Biểu hiện ngoài đời thực:

Đối với một người sống chân thực, “chém đứt nút thắt” như Alexander – hay “bước đi” như Diogenes – không phải biểu hiện của sự lười biếng hay “đi tắt đón đầu”. Cốt lõi của nó là ý thức rằng: **chỉ suy nghĩ thôi thì không thể tìm ra câu trả lời**.

Nếu bạn đang phải đối mặt với một quyết định quan trọng – dù là về con đường sự nghiệp, mối quan hệ, hay một tình huống khó xử về đạo đức – đừng “hoài công” chờ đợi sự cho phép của người khác; cũng đừng cố tìm một câu trả lời hoàn hảo nào cả.

Thay vào đó, hãy cứ **can đảm lựa chọn, chấp nhận hậu quả và tiếp tục tiến về phía trước** – dù cho mọi sự xung quanh chẳng có gì chắc chắn cả. Dù cho người đời có nghĩ là bạn “dở hơi” hay “điên khùng” ra sao.

Chỉ khi ấy, bạn mới có thể thực sự khám phá ra chính mình.

Nếu “lý trí” nói rằng bạn đang bị “mắc kẹt”, nhưng thực tế bạn vẫn có thể làm điều gì có ý nghĩa, thì thứ “lý trí” đó phải bị loại bỏ.

Nếu “đám đông” bảo rằng nhân loại thật tàn nhẫn và “vô phương cứu chữa”, nhưng bạn vẫn có thể bước ra ngoài giúp người hàng xóm xách đồ, thì lời đám đông nói chỉ là dối trá. Dù cho bao nhiêu người coi đó là “chân lý” đi chăng nữa.

4.2. CAN ĐẢM DẪN THÂN

Anh ngã xuống đất như một chàng trai trẻ yếu ớt – để rồi ngay lúc đứng dậy, anh cảm nhận một niềm hân hoan sâu sắc, rằng anh **sẽ là một chiến binh kiên cường suốt quãng đời còn lại**. Không bao giờ – sẽ không bao giờ Alyosha quên được giây phút màu nhiệm đó.

Fyodor Dostoevsky,
'Anh em nhà Karamazov'

Thực hiện “bước nhảy đức tin”

Không có rủi ro thì sẽ không có đức tin. Đức tin chính là **mâu thuẫn giữa niềm đam mê vô bờ trong mỗi cá nhân và sự bất định cố hữu của thế giới**. Nếu tôi có thể thấu hiểu Thượng đế một cách khách quan, thì tôi sẽ chẳng cần phải tin Ngài nữa. Nhưng chính vì vậy mà tôi mới tin. Để giữ vững đức tin, ta phải can đảm **đón nhận sự bất định và tiếp tục đứng vững trên biển sâu** – bảy vạn hải nước.

Søren Kierkegaard

Nếu “chém đứt nút thắt” là bước đầu tiên để nhấc chân bước đi,

thì thử thách tiếp theo là làm sao xoay sở giữa vô vàn ngã rẽ trên hành trình ấy.

Vào thế kỷ 19, triết gia Hegel tin rằng mọi mâu thuẫn trong xã hội và đời sống đều có thể giải quyết êm đẹp thông qua **Tổng hợp đề** (Synthesis) – tìm ra một điểm cân bằng giữa hai góc nhìn đối lập nhau (Both/And). Lấy ví dụ, nếu bạn đang phân vân giữa niềm đam mê nghệ thuật và sự an toàn của công việc văn phòng ổn định, thì ý tưởng là hãy dung hòa cả hai và trở thành một “Giám đốc sáng tạo”. Bằng cách đó, mâu thuẫn sẽ được giải quyết.

Thoạt nghe, luận điểm của Hegel có vẻ rất hợp lý. Tuy nhiên, các nhà hiện sinh như Kierkegaard thì cực lực phản đối nó. Theo họ, suy nghĩ như Hegel thực chất chỉ là mảnh khóe tâm lý để trốn chạy gánh nặng cuộc sống.

- Nếu bạn thực sự muốn sống bằng nghề nghệ sĩ, bạn phải từ bỏ sự ổn định của công việc văn phòng.
- Nếu bạn chọn con đường chuyên nghiệp, bạn sẽ phải

4.2. CÂN ĐẢM DẪN THÂN

- hy sinh niềm vui được tự do sáng tạo ngẫu hứng.

Để thực sự trở thành con người đích thực, cá nhân phải mạnh dạn quyết định giữa “Cái này hoặc Cái kia”. (*Either/Or*). Ngược lại, cách tiếp cận “cân bằng cả hai” (*Both/And*) thực chất có nghĩa là “chẳng chọn cái nào cả.”

Từ góc nhìn hiện đại, tâm lý “cân bằng cả hai” này chính là nguyên nhân đằng sau hội chứng FOMO (nỗi sợ bị bỏ lại phía sau) – mong muốn thành công ở mọi mặt, không sẵn sàng hy sinh “đóng bớt” vài cánh cửa cuộc đời. Để sống thật với bản thân, bạn phải chấp nhận rằng **cuộc đời sẽ luôn có những mâu thuẫn không bao giờ được giải quyết** – thay vì cố gò mình vào một mô hình “tổng hợp” lý tưởng nào. Rằng **chính lựa chọn của bạn mới là thứ cấu thành “bản ngã” đích thực.**

Biểu hiện ngoài đời thực:

Hãy thử hình dung bạn đang phân vân không biết nên kết bạn với ai trên ứng dụng hẹn hò – hoặc loay hoay không biết nên

chuyển đến thành phố nào để làm lại từ đầu. Thế giới thuật toán sẽ mời chào bạn tiếp tục lướt, tiếp tục xem – phòng khi có cơ hội “tốt hơn” xuất hiện. Chẳng có gì khó hiểu khi nhiều người cứ trì hoãn không thể đưa ra quyết định cuối cùng.

Điều cần thiết để thoát khỏi vòng luẩn quẩn này là sẵn sàng đóng lại mọi cánh cửa, để thực hiện “bước nhảy của đức tin” (*leap of faith*) vào một con đường duy nhất. Trong ví dụ trên đây, nó có nghĩa là:

- Xóa ứng dụng hẹn hò và tương tác hết mình với con người “bằng xương bằng thịt” đang ngồi đối diện bạn – dù cho họ có bao nhiêu khuyết điểm đi chăng nữa.
- Ký hợp đồng thuê nhà ở một thành phố mới, đồng thời tự tay đốt bỏ mọi phương án dự phòng.

Dù có thu thập bao nhiêu thông tin, bạn sẽ chẳng bao giờ hoàn toàn chắc chắn rằng lựa chọn của mình là đúng – là “hoàn hảo” cả. Để có thể tiến tới, bạn phải

4.2. CAN ĐẢM DẪN THÂN

chấp nhận sự không chắc chắn và can đảm thực hiện bước đi đầu tiên – ngay cả khi dưới chân bạn là “bầy vượn sải nước” sâu không trông thấy đáy.

Ở nơi con đường chia đôi (chính xác ở đâu thì không thể nói cụ thể được, vì nó hoàn toàn tùy vào chủ quan của đương sự), tri thức sẽ không còn phát huy tác dụng nữa. Về phương diện khách quan, con người chỉ có sự không chắc chắn, nhưng chính điều này càng làm “bùng cháy” niềm đam mê vô hạn trong nội tâm. **Chấp nhận sự không chắc chắn và lao vào nó với niềm đam mê vô hạn** – đó chính là nơi chân lý bắt đầu.

Søren Kierkegaard



4.3. CANH GIỮ NỘI TÂM

Dành ra những phút giây tĩnh tại

Để duy trì một “giao diện xã hội” minh bạch và linh hoạt, điều quan trọng là mỗi người phải thường xuyên tự tách mình ra khỏi làn sóng “nhiều động” của đám đông.

Ngày trước, tu sĩ - triết gia Thomas Merton đã dành cả đời để chiêm nghiệm về mâu thuẫn này. Giống như Kierkegaard, ông nhận ra rằng xã hội và các thể chế của nó luôn khuyến khích con người khoác lên mình một “Bản ngã giả tạo” – cấu thành từ các thứ nhãn mác như chức danh, tài sản, vai trò xã hội – chỉ để làm vừa lòng thiên hạ. Hậu quả là sự xuất hiện của những “Con người đại trà” (*Mass Men*) – những cỗ máy răm rắp tuân thủ luật lệ ngoài mặt, nhưng đời sống nội tâm thì “rỗng tuếch.”

Tuy nhiên, tĩnh tại không có nghĩa là ghét bỏ/ quay lưng lại với thế giới và tự cô lập bản thân trong cay đắng. Về cơ bản, nó có nghĩa là **tìm lại không gian tĩnh lặng bên trong chính mình** – để từ trong khoảng không đó, bạn

có thể nhìn ngắm thế giới bằng con mắt trong trẻo, không bị “lu mờ” do áp lực bầy đàn hay ham muốn ích kỷ.

Nếu xem “bản ngã” là một thứ “giao diện xã hội”, thì sự cô độc có thể ví như một dạng “bảo trì” tâm trí định kỳ vậy. Nếu không bao giờ ngắt kết nối, suy nghĩ của bạn chắc chắn sẽ bị chi phối bởi thuật toán, nỗi âu lo và sự phẫn nộ của thế giới ngoài kia. Đó là lý do vì sao ta cần thường xuyên tách mình ra – không phải để chối bỏ thế giới, mà để **nhớ lại xem mình thực sự là ai**.

Chỉ khi rũ bỏ mọi “tạp âm” của đám đông, bạn mới có thể quay trở lại với “giấc mơ chung” của nhân loại, cũng như mới có thể tương tác với người khác trong tấm chân tình – như một con người đích thực.

Biểu hiện ngoài đời thực:

Khi chỉ còn một mình, những thứ vốn giúp bạn xao nhãng sẽ biến mất, và những điều bạn từng cố gắng phớt lờ (vd: cảm xúc chưa được giải tỏa, lo âu, mặc cảm tội

4.3. CANH GIỮ NỘI TÂM

lỗi, v.v...) cũng sẽ đồng thời trôi dạt. Thay vì vội vã tìm đến thú vui nhất thời (vd: lướt điện thoại) để lấp khoảng trống, bạn hãy thử:

- **Tản bộ khoảng 45 phút:** Không điện thoại, không podcast, cũng chẳng cần một đích đến cụ thể.
- **Ngồi lại nơi hiên nhà:** Nhấp một ngụm cà phê và thông dong ngắm nhìn những tán cây đang rì rào trong gió.

Có thể ban đầu, sự bồn chồn và cảm giác trống trải sẽ khiến bạn thấy khó chịu. Nhưng nếu đủ kiên nhẫn vượt qua giai đoạn đó, những xáo động trong lòng sẽ dần dịu lại. Để rồi trong khoảnh khắc tĩnh lặng đó, bạn sẽ nghe thấy tiếng nói từ “bản ngã” của chính mình — một giọng nói nhẹ nhàng, chân thực và kiên định.

*Một xã hội được tạo nên từ những con người không biết đến tĩnh lặng nội tâm thì **không thể nào có tình yêu thương**; nó chỉ có thể duy trì bằng bạo lực và áp bức. Khi con người bị tước đoạt quyền tĩnh tại và tự*

*do vốn có, xã hội sẽ vì thế mà **mục ruỗng từ bên trong**. Một cách âm thầm, sự lệ thuộc, oán hận và thù ghét sẽ lan rộng trong lòng thế giới.*

Thomas Merton

Vững vàng trước đám đông

Tính đích thực (authenticity) không phải một đích đến cố định hay tấm bằng khen bạn nhận một lần rồi “cất vào ngăn tủ”. Trong kỷ nguyên kỹ thuật số – khi mà ảnh hưởng của thuật toán và tâm lý đám đông hiện diện khắp nơi – việc giữ mình không bị “cuốn trôi” càng trở thành nhiệm vụ khó khăn hơn bao giờ hết. Và đây là lúc mỗi người trở thành hiện thân của cái mà nhà tâm lý học Philip Zimbardo gọi là “Anh hùng tiềm năng” (heroes-in-waiting), qua việc:

- Dũng cảm giữ gìn bản sắc cá nhân trước sức ép đám đông.
- Từ chối thỏa hiệp về mặt đạo đức, ngay cả khi mọi người đều đã buông xuôi và đánh mất chính mình.

4.3. CANH GIỮ NỘI TÂM

Biểu hiện ngoài đời thực:

Giả sử bạn vô tình lướt qua một video lan truyền cảnh một người lạ vấp phải lỗi lầm đáng xấu hổ, kèm theo đó là hàng ngàn bình luận giễu cợt. “Thuật toán” sẽ gợi ý bạn hòa theo dư luận – cười cợt, chia sẻ, phê bình và hạ nhục người ấy.

Nhưng ngay lúc đó, bạn hoàn toàn có thể dừng lại suy nghĩ – rằng có một người thật sự đang ở phía bên kia màn hình – và từ chối tham gia cùng đám đông.

Bạn còn nhớ ẩn dụ về “Giấc mơ sáng suốt” (*Lucid Dream*) mà ta đã thảo luận ở đầu bài chứ? Ở phương diện nào đó, áp lực và cơn thịnh nộ của “bầy đàn” suy cho cùng chỉ là ảo ảnh, nhưng dù như vậy, bạn vẫn *chọn sự tử tế* – bởi vì cách chúng ta đối xử với nhau trong chính “giấc mơ” ấy chắc chắn có tạo ra những tác động, những “gợn sóng” rất thật.

Khi học được cách đứng vững trước đám đông, ta sẽ có thể dần chuyển mình từ một cá thể cô lập, phản ứng thụ động theo số

đông thành một “con người” đích thực, tích cực tham gia vào đời sống chung.

*Tự do là khi ta có thể thoát khỏi góc nhìn hạn chế của cái tôi biệt lập (“**Tôi chỉ là thân xác**”) để hướng đến góc nhìn của cái tôi tương tức. (“**Tôi là một hữu thể giữa các hữu thể**”)*

Gabriel Marcel

4.3. CANH GIỮ NỘI TÂM

Trở thành con người đích thực



“Đốt cháy” bản ngã giả tạo



Linh hoạt chuyển đổi ranh giới



Đi từ tính toán đến hành động



Thực hiện “bước nhảy của đức tin”



Dành ra những phút giây tĩnh tại



Vững vàng trước áp lực đám đông



4.4. HƯỚNG TỚI CÁI TÔI “TƯƠNG TỨC”

Một khi đủ can đảm thực hiện theo các bước kể trên, đây là lúc để ta bước vào ánh sáng của thế giới thực. Nhưng thế giới thực thì không hề yên tĩnh hay trật tự chút nào – nó đông đúc, ồn ào, đầy rẫy sự tàn ác và đau khổ.

Khi đối mặt với thực tế khắc nghiệt này, phản ứng tự nhiên của nhiều người là tìm cách tự vệ và tách mình ra khỏi thế giới. Chúng ta bị cám dỗ bởi cái mà Nietzsche gọi là “Đạo đức nô lệ” (*Slave Morality*) – tự cho mình là cao thượng, đạo đức hơn người so với cái đám đông “khốn nạn” này. Rằng tất cả những ai chống đối hay áp bức ta đều là “xấu xa”, “quỷ dữ”.

Tuy nhiên, tính đích thực đòi hỏi ta bước theo một con đường khác – một con đường cam go, “chẳng mấy ai đi”.

Để minh họa cho tâm thế sống này, tôi xin phép chia sẻ một video đối thoại triết học hư cấu mà tôi vô tình bắt gặp trên mạng xã hội gần đây như sau. Trong video, hai tư tưởng gia vĩ đại của thế kỷ 19, Friedrich Nietzsche

(đại diện cho chủ nghĩa hoài nghi) và Fyodor Dostoevsky (đại diện cho lòng trắc ẩn), cùng nhau đứng trước một bức họa thi thể Chúa Jesus đang trong quá trình phân hủy – biểu trưng cho sự lạnh lẽo và vô tâm của vũ trụ.*



Đối mặt với thực tại này, Nietzsche đặt câu hỏi.

“Tại sao ta lại phải chọn lòng thương xót? Chẳng phải đó chỉ là cái cớ cho sự yếu đuối sao?”

Dostoevsky lặng lẽ lắc đầu.

“Không. Đó là từ mà người ta dùng khi họ đủ mạnh mẽ để gánh vác trách nhiệm.”

*Nội dung đầy đủ ở chương 5.1, trang 52-54

4.4. HƯỚNG TỚI CÁI TÔI “TƯƠNG TỨC”

“Trách nhiệm với cái gì?” Nietzsche hỏi tiếp. “Một thiên đường vô cảm?”

“Với người đang đứng trước mặt mình,” Dostoevsky đáp lại. “Đặc biệt khi thiên đường không đáp lời ta.”

Nietzsche tiếp tục đặt câu hỏi:

“Để làm gì? Để cảm thấy bản thân thánh thiện?”

“Không phải. Để ta ngừng theo đuổi sự thánh thiện. **Để không đánh mất nhân tính giữa thế giới hỗn độn này.**”

Cuối cùng, Nietzsche tra vấn:

“Sẽ ra sao nếu cái anh gọi là ‘thương cảm’ cũng chỉ là dối trá mà thôi?”

Dostoevsky trả lời nhẹ nhàng:

“Vậy **cứ để nó là lời nói dối của tôi.** Nếu không có gì hứa hẹn cả, tôi vẫn sẽ không vì thế mà trở nên trống rỗng. Tôi chọn lòng thương xót. Không phải vì nó sẽ giúp tôi chiến thắng, mà vì nó

hiến tôi không đánh mất nhân tính của mình.”

Đây chính là đỉnh cao của cuộc sống đích thực. Nếu như thế giới không có ý nghĩa cố hữu, và bản ngã chỉ là một thứ “giao diện” tạm thời, thì nhiệm vụ của ta là phải **tự lựa chọn câu chuyện mà mình muốn sống.** Không phải vì khao khát phần thưởng hay sợ trừng phạt, mà vì nó cho phép ta sống như “con người” thực thụ.

Nếu có thể lựa chọn như vậy, kết quả sẽ là một sự chuyển biến sâu sắc trong cách sống của ta – từ tồn tại như một “Bức tường” đóng kín sang một “Cánh cửa” rộng mở.

Ngay cả cánh cửa vẫn có ranh giới – có bản lề, điểm bắt đầu và điểm kết thúc rõ ràng. Tuy nhiên, vai trò của nó không phải là khép kín, mà là **mở ra và đón nhận thế giới.**

Để trở thành “Cánh Cửa” đòi hỏi ta phải sẵn sàng mở lòng. Chừng nào còn bị ám ảnh bởi sự hoàn hảo, ta sẽ chẳng thể sống dồi dào trong thế giới hỗn độn này.

4.4. HƯỚNG TỚI CÁI TÔI “TƯƠNG TỨC”

Bạn không cần phải biết tất cả mọi câu trả lời, cũng chẳng cần phải “giải mã” mọi bí ẩn của thế giới để có thể tồn tại.

Điều duy nhất bạn cần làm là “rút kiếm ra”, bước ra khỏi vòng lặp của suy nghĩ luẩn quẩn, để hòa mình vào thế giới ở giây phút hiện tại.

Vũ trụ có thể im lặng. “Đám đông” có thể ồn ào. “Giấc mơ” của bạn có thể đầy rẫy trải nghiệm đau khổ.

Nhưng ngay lúc này, ta đang ở *tại đây*. Ta là con sóng, đồng thời ta cũng là dòng nước.

Thay vì theo đuổi sự hoàn hảo tuyệt đối, đã đến lúc để ta “mở cánh cửa” ra.

Đã đến lúc để ta lựa chọn tâm từ – không phải vì nó hứa hẹn phần thưởng, mà vì nó giúp chúng ta **giữ lấy nhân tính** của mình.



HẠT GIỐNG TÂM HỒN



Lý do thế giới bên ngoài có vẻ tối tăm đơn giản vì **tôi không hiểu chính mình**. Bản thân thế giới tự nó vốn không có gì mơ hồ.

Gabriel Marcel

5.1. NIETZSCHE & DOSTOEVSKY



Sau đây là một cuộc đối thoại giả tưởng giữa Nietzsche và Dostoevsky, lấy bối cảnh hai người cùng đàm đạo trước bức họa “**Xác Chúa Jesus trong hầm mộ**” của Hans Holbein

Thông tin sơ bộ: Đây là một trong những tác phẩm gây ám ảnh và chân thực nhất lịch sử nghệ thuật Phục hưng. Thay vì khắc họa Chúa Jesus với vẻ thanh thần thánh thánh thường thấy, Holbein đã vẽ thi hài của Ngài với sự chính xác đến “ghê rợn” về mặt giải phẫu học.

- **Góc nhìn**: Bức tranh được thiết kế cực kỳ dài và hẹp, tương ứng kích thước thật của cơ thể người.
- **Tính hiện thực**: Người xem có thể thấy rõ dấu hiệu của một xác chết: làn da của Chúa Jesus bắt đầu chuyển sang màu xám xanh chì; các vết thương ở tay, chân, sườn được mô tả trực diện và khô khốc; đôi mắt và miệng há ra, ngón tay co quắp cứng đờ.

Không một thiên thần, không có Đức Mẹ Mary đang than khóc, cũng không hề có dấu hiệu nào cho thấy sự phục sinh sắp đến. Chính nét “hiện thực xấu xí” này đã biến tác phẩm thành chi tiết trọng tâm trong tiểu thuyết *Gã khờ* (*The Idiot*) của Dostoevsky. Nhân vật chính của tác phẩm, Hoàng thân Myshkin, đã thốt lên như sau khi nhìn thấy một bản sao của bức tranh:

"Nhìn bức tranh này, người ta có thể đánh mất đức tin của mình."

5.1. NIETZSCHE & DOSTOEVSKY

Nietzsche: Vậy ra đây là bức tranh đã làm lung lay đức tin của anh.

Dostoevsky: Nó làm lung lay mọi xác tín của tôi.

Nietzsche: Vì sao chứ? Chỉ là sơn vẽ thôi mà. Anh ngây thơ đến vậy sao?

Dostoevsky: Dĩ nhiên chỉ là sơn vẽ. Chính vì thế mà nó chân thật. Chẳng có phép màu nào cả. Chỉ một câu hỏi duy nhất thôi: **Liệu anh có chọn lòng thương xót mà không cần một lời hứa hẹn đền đáp nào không?**

Nietzsche: Thương xót ư? Cái từ mà người ta hay lôi ra dùng khi sợ phải trở nên mạnh mẽ.

Dostoevsky: Không. Đó là từ mà người ta dùng khi họ **đủ mạnh mẽ để gánh vác trách nhiệm**.

Nietzsche: Trách nhiệm với cái gì? Một thiên đường vô cảm?

Dostoevsky: **Với người đang đứng trước mặt mình**. Đặc biệt khi thiên đường không đáp lời ta.

Nietzsche: Đó chính xác là lý do tôi đọc văn của anh. Không phải vì Thượng đế của anh, mà vì sự thật trần trụi mà anh khắc họa.

Dostoevsky: Sự thật thì vô cùng đau đớn.

Nietzsche: Đau đớn là thứ chân thực nhất mà chúng ta có.

Dostoevsky: Đau đớn là thứ tầm thường. Điều quan trọng là anh làm gì sau đó.

Nietzsche: Vậy tại sao phải chọn thương xót? Để cảm thấy bản thân thánh thiện?

Dostoevsky: Không phải. Để ta ngừng theo đuổi sự thánh thiện. **Để không đánh mất nhân tính giữa thế giới hỗn độn này**.

Nietzsche: Và nếu nó khiến anh trở nên nhỏ bé hơn thì sao?

Dostoevsky: Vậy thì đó chẳng phải lòng thương xót. Chỉ là **sự hèn nhát bọc trong lớp vỏ lịch sự** mà thôi.

Nietzsche: Vậy hãy trả lời tôi đi. Đứng trước thứ này, anh tôn thờ điều gì?

Dostoevsky: Chẳng có gì ở đây hứa hẹn với tôi bất cứ thứ gì cả.

Nietzsche: Vậy sao không tự chọn lấy cho chính mình?

Dostoevsky: Có chứ. **Tôi chọn cái tôi biết quan tâm và thương cảm**.

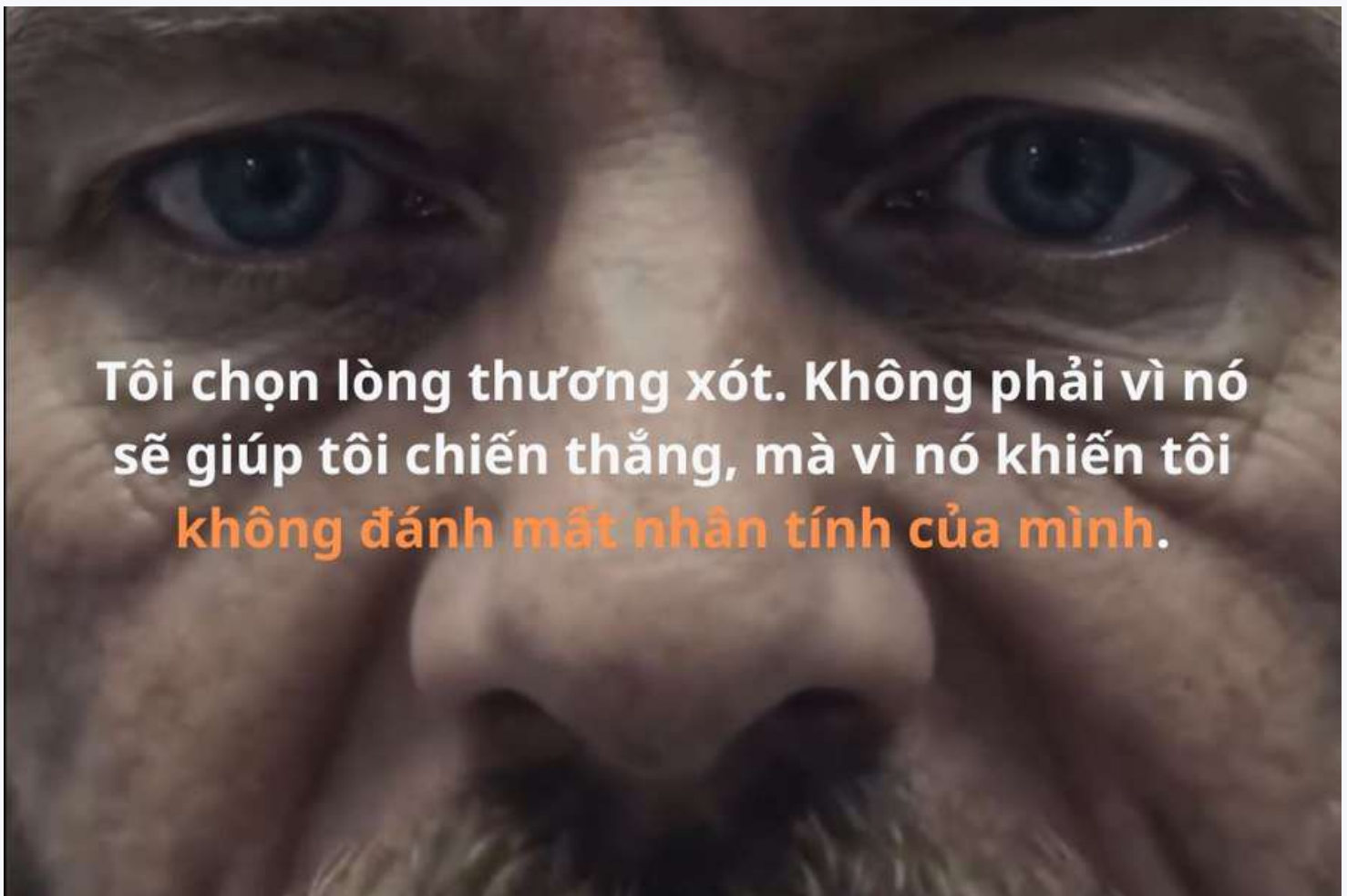
Không phải cái tôi khoác tấm áo "Tự do" để che giấu sự vô cảm lạnh nhạt.

Nietzsche: Vậy sẽ ra sao nếu cái anh gọi là 'thương cảm' cũng chỉ là đối trá mà thôi?

5.1. NIETZSCHE & DOSTOEVSKY

Dostoevsky: Vậy **cứ để nó là lời nói dối của tôi**. Nếu không có gì hứa hẹn cả, tôi vẫn sẽ không vì thế mà trở nên trống rỗng. Tôi chọn lòng thương xót. Không phải vì nó sẽ giúp tôi chiến thắng, mà vì **nó khiến tôi không đánh mất nhân tính của mình**.

***Bạn đọc quan tâm có thể xem nội dung video (tiếng Anh) tại link sau đây: <https://www.instagram.com/kopfokino.l/reel/DTylagSEgjY/>



5.2. CHUYỆN CHÚ THỎ NHUNG



Truyện ngắn của nữ nhà văn Margery Williams về ý nghĩa của tình yêu thương và "hiện hữu" thực sự

Món quà Giáng sinh bị lãng quên

Câu chuyện bắt đầu vào sáng Giáng sinh, khi chú Thỏ Nhung xinh xắn nằm trong chiếc tất quà tặng của một cậu bé. Chú có bộ lông bằng nhung mềm mại, đôi tai lót lụa hồng và những chiếc râu bằng chỉ.

Tuy nhiên, niềm vui chẳng tày gang. Cậu bé nhanh chóng bị thu hút bởi những món đồ chơi cơ khí hiện đại, bóng bẩy hơn. Thỏ Nhung bị quăng vào góc tủ đồ chơi; chú cảm thấy mình thật thấp kém so với những mô hình tàu hỏa và ngựa gỗ đắt tiền.

Bài học về sự "Thật" (Being Real)

Trong tủ đồ chơi, Thỏ Nhung kết bạn với bác Ngựa Da già nua. Thỏ hỏi bác Ngựa: "Thật nghĩa là gì? Có phải là có những bộ phận chuyển động bên trong và một cái tay vặn không?" Và bác Ngựa Da trả lời như sau:

*"Thật không phải do cách cháu được chế tạo ra. Nó là một thứ xảy đến với cháu. Khi một đứa trẻ yêu quý cháu trong thời gian dài, không chỉ chơi cùng mà thực sự yêu quý cháu, thì cháu sẽ trở nên **Thật**."*

5.2. CHUYỆN CHÚ THỎ NHUNG

Bác cũng cảnh báo rằng quá trình trở nên "Thật" thì thường rất đau đớn, với cái giá phải trả là ngoại hình trở nên xấu xí: lông bị rụng, mắt bị lỏng ra, và các khớp xương trở nên rệu rã. Nhưng một khi đã trở nên "Thật", bạn sẽ không bao giờ có thể quay về "Giả" được nữa.

Những ngày hạnh phúc

Một đêm nọ, chú chó bông của cậu bé bị thất lạc, và người vú nuôi đã đưa Thỏ Nhung cho cậu ngủ cùng. Từ đó, Thỏ Nhung trở thành người bạn thân thiết của cậu bé.

- Cậu bé cùng Thỏ xây hang trong vườn.
- Họ cùng nhau đi dã ngoại và ngủ chung mỗi đêm.

Qua thời gian, bộ lông nhung của chú bạc màu, cái đuôi bị tuột chỉ, và hình dáng chú xơ xác vì được ôm ấp quá nhiều. Nhưng Thỏ Nhung không quan tâm, vì chú biết mình đã **trở nên Thật đối với cậu bé**.

Thử thách và Hy sinh

Bi kịch ập đến khi cậu bé mắc bệnh sốt phát ban. Thỏ Nhung luôn ở bên cạnh, nằm trong chăn để sưởi ấm và an ủi cậu suốt những cơn mê man. Khi cậu bé bình phục, bác sĩ ra lệnh phải đốt bỏ tất cả đồ chơi, sách vở và quần áo trong phòng để tránh lây lan mầm bệnh.

Thỏ Nhung bị tống vào bao tải để mang đi tiêu hủy. Nằm trong bao, chú cảm thấy đau đớn và cô độc. Chú nhớ những giờ phút hạnh phúc bên cậu bé và tự hỏi: Chẳng lẽ việc trở nên "Thật" lại kết thúc thế này sao? Một giọt nước mắt lăn dài trên gò má sần rách của chú.

Phép màu từ giọt nước mắt

Ngay tại nơi giọt nước mắt rơi xuống, một bông hoa lạ kỳ mọc lên và

5.2. CHUYỆN CHÚ THỎ NHUNG

từ đó bước ra một **nàng Tiên Đồ Chơi**. Nàng tiên giải thích rằng vì chú đã được yêu thương chân thành và đã trở nên "Thật" đối với cậu bé, nên bây giờ nàng sẽ giúp chú trở nên "Thật" với cả thế giới.

Nàng tiên đưa Thỏ Nhung vào rừng và trao cho chú một nụ hôn. Ngay lập tức, đôi chân bằng bông của chú biến thành xương thịt, bộ lông nhung trở thành lông thú mềm mại. **Thỏ Nhung đã trở thành một chú thỏ thực thụ**, có thể chạy nhảy trên đôi chân của mình.

Cuộc hội ngộ thầm lặng

Mùa xuân năm sau, khi cậu bé đang chơi trong vườn, cậu nhìn thấy một chú thỏ xinh xắn đang nhìn mình với ánh mắt quen thuộc. Cậu bé không hề biết đó chính là người bạn cũ của mình, nhưng chú Thỏ Nhung thì biết. Chú nhìn cậu bé một lúc lâu rồi biến mất vào bụi rậm, mang theo hơi ấm của tình yêu thương đã giúp chú có được sự sống.

Thông điệp của câu chuyện

- **Giá trị của tình yêu:** Tình yêu thương có sức mạnh biến đổi và mang lại sự sống cho những điều bình dị nhất.
- **Vẻ đẹp nội tâm:** Nét hoàn hảo về ngoại hình không quan trọng cho bằng sự gắn kết và lòng tận tâm.
- **Sự trưởng thành:** Quá trình trở nên "Thật" - quay về với tính đích thực - đôi khi không tránh khỏi tổn thương, nhưng đó là cái giá xứng đáng để có được tâm hồn trưởng thành thực thụ.

5.3. NGỤ NGÔN BỨC TƯỢNG PHẬT VÀNG



Câu chuyện về Bức tượng Phật Vàng (Phra Phuttha Maha Suwana Patimakon) không chỉ là sự kiện lịch sử có thật tại Thái Lan, mà còn là bài học ngụ ngôn sâu sắc về giá trị thực sự ẩn giấu trong mỗi con người

Vào thế kỷ 13-14, tại vương quốc **Sukhothai** (Thái Lan), người ta đúc một bức tượng Phật bằng vàng ròng khổng lồ, cao hơn 3 mét và nặng hơn 5 tấn. Khi quân xâm lược Miến Điện chuẩn bị tấn công kinh đô, các nhà sư và nghệ nhân hiểu rằng nếu biết bức tượng làm bằng vàng, quân địch sẽ nấu chảy hoặc lấy cắp nó. Vậy nên họ bao phủ toàn bộ bức tượng bằng một lớp đất sét và xi măng dày thô kệch - cũng như gắn thêm các mảnh thủy tinh màu rẻ tiền để nó trông như một tác phẩm điêu khắc bình thường, thậm chí có phần xấu xí.

Kế hoạch thành công. Quân xâm lược tràn vào nhưng chẳng mảy may để tâm đến "khối đất sét" khổng lồ đó. Theo thời gian, những người biết bí mật đều qua đời, và sự thật về đồng vàng bên trong cũng bị lãng quên.

Nhiều thế kỷ trôi qua, bức tượng được di chuyển qua nhiều ngôi chùa ở Bangkok. Vì vẻ ngoài thô kệch và kích thước quá lớn, nó thường bị để dưới mái tôn tạm bợ hoặc nơi không trang trọng. Không ai biết giá trị thực của nó, người ta chỉ coi nó là một pho tượng Phật bằng đá vôi cũ kỹ.

5.3. NGỤ NGÔN BỨC TƯỢNG PHẬT VÀNG

Khoảnh khắc "Sự thật" được phát hiện

Năm 1955, khi bức tượng được chuyển đến một ngôi chùa mới ở Bangkok (Wat Traimit), một tai nạn đã xảy ra. Sợi dây cáp của cần cẩu bị đứt, và bức tượng rơi sầm xuống bùn đất.

Đêm đó trời mưa rất to. Nhà sư trụ trì vì lo lắng cho bức tượng nên đã ra ngoài kiểm tra. Khi ông cầm đèn pin soi vào vết nứt trên lớp đất sét do cú rơi ban ngày, ông thấy một tia sáng lấp lánh phản chiếu lại.

Ông bắt đầu dùng búa và đục gõ nhẹ vào lớp vỏ. Từng mảng đất sét vỡ ra, lộ ra lớp vàng ròng chói lọi bên trong. Sau nhiều giờ làm việc cẩn thận, toàn bộ lớp vỏ giả tạo đã bị gỡ bỏ, để lộ ra một **Bức tượng Phật bằng vàng nguyên khối tuyệt đẹp**.

Ý nghĩa ngụ ngôn sâu sắc

Câu chuyện này thường được các diễn giả và triết gia sử dụng để truyền tải thông điệp về bản chất con người:

- **Lớp vỏ đất sét:** Tượng trưng cho những sợ hãi, mặc cảm, định kiến xã hội và các lớp "mặt nạ" chúng ta đeo để tự bảo vệ mình trước thế giới. Đôi khi, chúng ta quá tập trung vào lớp vỏ này đến mức quên mất mình là ai.
- **Vàng ròng bên trong:** Tượng trưng cho giá trị thực, trí tuệ và bản tính lương thiện thuần khiết có sẵn trong mỗi cá nhân. Dù lớp vỏ bên ngoài có cũ kỹ hay thô ráp đến đâu, thì lớp "vàng" bên trong bạn chưa bao giờ biến mất.
- **Cú rơi và vết nứt:** Đôi khi những khó khăn, thất bại hay "tai nạn" trong đời lại chính là cơ hội để lớp vỏ cứng nhắc vỡ ra, cho phép vẻ đẹp thực sự bên trong được tỏa sáng.

5.4. BÀI CA CỦA HY VỌNG



Holocene – Bon Iver

Nguồn ảnh: [bandcamp.com](https://www.bandcamp.com)

(<https://www.youtube.com/watch?v=TWcylpul8OE>)

Chẳng hiểu sao, người thương ơi
Có những điều vốn thuộc về anh, nay lại hóa xa xăm vô ngần.
Đêm Halloween năm ấy, em thả trôi đi tất thảy.
Mọi thứ vỡ vụn rồi, lộn nhào và gục ngã trên phố quen.
Giờ em đang ở Milwaukee, chông chênh và mất phương hướng.

Và trong khoảnh khắc ấy, anh bỗng nhận ra
Bản thân mình vốn dĩ chẳng hề lớn lao.
Lạc bước mông lung trên dải đường cao tốc thênh thang.
(Một khoảng không sắc lẹm, trĩu nặng lớp băng giá)
VẬY mà lạ thay, tầm mắt anh lại thấu suốt muôn trùng khơi.

Góc phố 3rd and Lake nay chỉ còn là tro bụi, nơi hành lang ấy
Ta từng học cách reo vui cùng cuộc đời.
Thời gian cứ thế trôi vô thức, em đã từng cất lời thay anh.
Đêm đó, em dạo lên khúc 'Lip Parade' dở dang.
Chẳng màng kim khâu hay sợi chỉ để vá víu lại những giao ước nhạt nhòa,
Chỉ cần một sự lặng im, với anh, thế là quá đủ.

5.4. BÀI CA CỦA HY VỌNG



Both Sides, Now – Joni Mitchell

Nguồn ảnh: YouTube

(<https://www.youtube.com/watch?v=8JCMJK8jan8>)

Những áng tóc thiên thần bồng bềnh trôi, lâu đài kem lơ lửng giữa trời,
Và những hẻm núi dẹt bằng mây trắng, ta từng ngắm nhìn mây qua lăng
kính mộng mơ ấy.

Nhưng giờ đây, mây chỉ là thứ che khuất mặt trời, gieo mưa và bão tuyết
xuống muôn nơi.

Biết bao dự định ta khao khát làm, lại bị những áng mây kia giăng lối.

Ta đã ngắm nhìn mây từ hai phía bầu trời.

Từ dưới nhìn lên, và từ trên nhìn xuống, vậy mà chẳng hiểu sao...

Điều đọng lại chỉ là những ảo ảnh của mây ngàn.

Hóa ra, ta chưa từng thực sự thấu hiểu mây là gì.

Trắng sáng, trưa hè và vòng đu quay xoay tít, cái cảm giác chệnh choáng
nhịp bước nâng lên

Như thể cổ tích hóa thực tại; ta từng yêu qua lăng kính cuồng si ấy.

Nhưng giờ đây, tình yêu cũng chỉ như một màn kịch diễn.

Người cất bước đi, để lại những tiếng cười ngượng nghịu.

Dấu trong lòng còn vương vấn, cũng đừng để ai hay, đừng dễ dàng trao đi
mảnh tình gầy.

5.4. BÀI CA CỦA HY VỌNG

*Ta đã nhìn tình yêu từ hai phía của cuộc tình.
Của sự cho đi, và của sự nhận lại, vậy mà chẳng hiểu sao...
Điều ta động lại chỉ là những ảo vọng của nhân duyên.
Hóa ra, **ta chưa từng thực sự thấu hiểu tình yêu là gì.***

*Nước mắt, nỗi sợ và lòng kiêu hãnh khi dám thốt lên tiếng "Yêu" thật
rạng rỡ,
Những mộng mị, những toan tính và những đám đông ồn ã; ta từng nhìn
cuộc đời sục sôi như thế.
Nhưng giờ đây cố nhân chợt ngoảnh mặt, họ lắc đầu bảo ta đã đổi thay.
Thôi thì... có những thứ trôi tuột mất, nhưng cũng có điều vỡ lẽ ra, trong
từng nhịp sống mỗi ngày.*

*Ta đã nhìn cuộc đời từ hai bờ của nhân sinh.
Từ vinh quang được mất, và từ đắng cay rớt rơi, vậy mà chẳng hiểu sao...
Điều động lại, vẫn chỉ là những ảo ảnh hư vô của cõi tạm.
Hóa ra, đến tận cùng... **ta chưa từng thấu hiểu trọn vẹn cuộc đời này.***

5.5. KHUYẾN ĐỌC



Cái tôi trưng bày: Vì sao “sống thật” trên mạng xã hội là điều bất khả thi?

<https://jonathanmphan.com/vi/tu-nhan-thuc/cai-toi-trung-bay/>



Khủng hoảng tâm linh: Đi tìm ánh sáng giữa “Đêm tối của linh hồn”

<https://jonathanmphan.com/vi/triet-hoc-va-tam-linh/khung-hoang-tam-linh/>



Amor Fati (Yêu lấy định mệnh): Giao điểm của khắc kỷ & hiện sinh

<https://jonathanmphan.com/vi/triet-hoc-va-tam-linh/amor-fati-la-gi/>



Tình yêu đích thực: Vượt qua cái bẫy chiếm hữu & mộng tưởng lãng mạn

<https://jonathanmphan.com/vi/triet-hoc-va-tam-linh/tinh-yeu-dich-thuc/>



Mục tử của Hiện hữu (Hirt des Seins): Trở thành người canh giữ thế gian

<https://jonathanmphan.com/vi/triet-hoc-va-tam-linh/muc-tu-cua-hien-huu/>

Link tổng hợp bài viết khác:

<https://jonathanmphan.com/vi/triet-hoc-va-tam-linh/>

<https://jonathanmphan.com/vi/tu-nhan-thuc/>



Đôi mắt mà qua đó tôi nhìn thấy Thượng đế
cũng chính là đôi mắt Thượng đế nhìn thấy tôi.

Mắt tôi và mắt Thượng đế là một,
một ánh nhìn, một tri thức, một tình yêu.

Meister Eckhart

ĐĂNG KÝ NHẬN TIN



Hãy cùng tôi dẫn thân vào hành trình tự khám phá với series bản tin hàng quý của tôi - để sẵn sàng “trở thành chính mình” bạn nhé!

<https://jonathanmpham.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 của ngọn nến đó.

Edith Warton