

## Valentine rủ nhau đi Thiện

ISSN: 2734-9195 08:05 14/02/2025

Nếu bạn cảm thấy mất kết nối với người khác, bất an hoặc chán nản trước một ngày lễ đã bị thương mại hóa, hãy thử thiền Từ bi vào Ngày Valentine này. Bởi vì tình yêu không chỉ là lãng mạn, mà còn là lòng nhân ái bao trùm tất cả.

Nếu bạn cảm thấy mất kết nối với mọi người hoặc không còn hứng thú với ngày Valentine, hãy thử thực hành thiền Từ bi, theo gợi ý của một học giả về chính niệm.

*Hầu hết mọi người đều yêu thích tình yêu, nhưng không phải ai cũng thích Ngày Valentine.*

Nguồn gốc Valentine xuất hiện vào thế kỷ 14 ở châu Âu thời Trung cổ, ngày lễ này là một dịp để tôn vinh tình yêu lãng mạn, sự khởi đầu của mùa xuân và quyền tự do lựa chọn bạn đời, thay vì bị áp đặt.

Ngày nay, thông điệp nguyên bản và lạc quan ấy vẫn tồn tại nhưng thường bị che khuất bởi một đồng hàng hóa tiêu dùng: sôcôla, thiệp, thú nhồi bông, đồ chơi nhựa, những bữa tối đắt đỏ và những bông hồng có giá cao hơn bạn nghĩ.

Hình ảnh điển hình của ngày lễ này là thần Cupid bắn mũi tên khiến ai đó mê đắm trong ham muốn vật chất và thể xác đơn thuần.



Hình minh họa tạo bởi công nghệ AI.

Tuy nhiên, tình yêu là một trong những cảm xúc phong phú và đa dạng nhất của con người. Có nhiều cách để trải nghiệm tình yêu, vì vậy, nhân dịp này, với tư cách là một học giả về chính niệm và truyền thông, tôi khuyến khích bạn thực hành “metta”, hay Từ bi.

## Từ bi là gì?

Từ bi, hay *metta*, là một dạng tình yêu được tôn vinh và thực hành bởi Phật tử trên khắp thế giới, rất khác với tình yêu lãng mạn. Đây là một tình yêu “không giới hạn” và “vô điều kiện”.

Trong tiếng Pali cổ, từ “metta” có hai gốc nghĩa. Nghĩa thứ nhất là “dịu dàng”, giống như cơn mưa xuân nhẹ nhàng rơi xuống những mầm cây non mà không hề phân biệt. Nghĩa thứ hai là “bạn”. Một người bạn “metta” là một người bạn chân thành, luôn ở bên bạn vô điều kiện, không mong cầu sự đáp trả, một người sẵn sàng hỗ trợ khi bạn đau khổ và hoan hỷ khi bạn hạnh phúc mà không gợn chút ganh tị.



Hình minh họa tạo bởi công nghệ AI.

“Metta” là một loại tình yêu cho đi mà không mong nhận lại, không có tính trao đổi hay điều kiện, không phân biệt giữa ta và họ, giữa người xứng đáng và không xứng đáng. Khi thực hành thiền Từ bi, ta đang trao tặng một món quà quý giá nhất: một món quà không đòi hỏi sự đáp đền.

Đức Phật đã chỉ dạy cách thực hành tình yêu này trong bài kinh Karaniya Metta Sutta.

Một lần nọ, một nhóm chư Tăng đến gặp Đức Phật và than phiền rằng những vị thần trong khu rừng đã khiến dân làng xung quanh chịu khổ sở. Thay vì khuyên các vị Tăng chống lại hay xua đuổi các vị thần ấy, Đức Phật khuyến khích họ thực hành thiền Từ bi, gửi đến những chúng sinh ấy lòng từ ái, mong cho họ được hạnh phúc, an bình và thoải mái.

Chư Tăng thực hành thiền Từ bi trong nhiều tuần. Nhận thấy các vị Tăng trở nên hạnh phúc hơn, các vị thần cũng bắt đầu thực hành Từ bi, vì họ cũng muốn được hạnh phúc. Nhờ vậy, họ dần thay đổi hành vi và không còn quấy nhiễu dân làng nữa.

## Cách thực hành thiền Từ bi

Vào thế kỷ thứ năm, một vị Tăng người Sri Lanka tên Buddhaghosa đã biên soạn một bản kinh quan trọng về thiền định có tên Visuddhimagga (Thanh Tịnh Đạo). Đây là một văn bản thiêng liêng đối với Phật tử Theravāda, trong đó hướng dẫn chi tiết cách thực hành thiền Từ bi.

Các giảng sư hiện đại đã điều chỉnh và bổ sung phương pháp này, nhưng nhìn chung, các bước thiền vẫn có cấu trúc nhất định.



Hình minh họa tạo bởi công nghệ AI.

*Bắt đầu bằng chính niệm:* Trước tiên, ta thực hành chính niệm để làm dịu tâm trí, thư giãn cơ thể và đưa tâm quay trở về hiện tại.

*Tụng đọc những câu từ bi:* Ta nhẹ nhàng nhắm đọc những câu nguyện lành và tưởng tượng một đối tượng đang nhận được sự từ bi ấy.

- + Cầu mong tôi/bạn/họ/chúng ta tràn đầy lòng từ bi.
- + Cầu mong tôi/bạn/họ/chúng ta được an toàn trước mọi hiểm nguy bên trong và bên ngoài.
- + Cầu mong tôi/bạn/họ/chúng ta mạnh khỏe về thân và tâm.
- + Cầu mong tôi/bạn/họ/chúng ta được bình an và hạnh phúc.

*Mở rộng lòng từ bi*

- + Bắt đầu với chính mình (tôi).
- + Sau đó, hướng tình thương đến một người yêu quý (bạn) có thể là người, hoặc thậm chí là một con vật.
- + Tiếp theo, lan tỏa lòng từ đến một nhóm bạn bè và người thân (họ).
- + Cuối cùng, mở rộng tâm từ đến tất cả chúng sinh - cộng đồng, loài vật, muôn loài trên trái đất (chúng ta).



Một số phiên bản của thiền Từ bi còn khuyến khích gửi tình thương đến người từng gây khó khăn cho ta, nhưng các thiền sư như Thiền sư Thích Nhất Hạnh khuyên rằng chỉ nên thực hành điều này khi ta đã thành thạo việc hướng tâm từ đến bản thân và những người thân thiết.

## Vì sao nên thực hành thiền Từ bi?

Nhiều nghiên cứu lâm sàng cho thấy thiền Từ bi mang lại lợi ích tích cực cho sức khỏe tinh thần, có thể giúp chúng ta:

- + *Giảm lo âu và trầm cảm*
- + *Tăng sự hài lòng với cuộc sống*
- + *Cải thiện khả năng chấp nhận bản thân*
- + *Giảm sự tự chỉ trích*

Ngoài ra, thiền Từ bi còn giúp ta cảm thấy gắn kết hơn với mọi người. Thực hành “metta” - Từ bi có thể tăng cảm giác hạnh phúc, đồng thời củng cố lòng nhân ái với tất cả chúng sinh, điều mà Đức Phật đã mô tả trong Karaniya Metta Sutta.

Vì vậy, nếu bạn cảm thấy mất kết nối với người khác, bất an hoặc chán nản trước một ngày lễ đã bị thương mại hóa, hãy thử thiền Từ bi vào Ngày Valentine này.

Bởi vì tình yêu không chỉ là lãng mạn, mà còn là lòng nhân ái bao trùm tất cả.

Tác giả: **Jeremy David Engels**/Chuyển ngữ: **Thường Nguyên**/(Nguồn: *religionnews.com*)