



Giữ khoảng cách để kết nối "bong bóng"

ISSN: 2734-9195

14:30 19/12/2025

Những bong bóng ấy không cần vỡ ra để hòa làm một. Chúng chỉ cần đủ gần để nhìn thấy nhau, đủ gần để chạm nhẹ vào nhau khi cần nâng đỡ, nhưng vẫn đủ không gian để mỗi người được là chính mình.

Khi khoảng cách bị lấp đầy: những câu chuyện rất đời

Trong đời sống thường nhật, không khó để bắt gặp những mối quan hệ tan vỡ không phải vì thiếu yêu thương, mà vì yêu quá sát. Có những cặp vợ chồng bắt đầu bằng sự quan tâm chân thành, nhưng dần dần biến nó thành kiểm soát: điện thoại phải luôn mở, lịch trình phải được báo trước, phải được giải thích liên tục.

Ban đầu là lo lắng, về sau là nghi ngờ; ban đầu là **yêu thương**, về sau trở thành áp lực. Khi không còn khoảng riêng để thở, tình yêu từ chỗ là nơi trở về lại trở thành nơi khiến người ta muốn trốn đi.

Cũng có những mối quan hệ cha mẹ – con cái tưởng chừng rất gần bó, nhưng vì cha mẹ sống thay đời con, nghĩ thay, quyết định thay, nên đứa trẻ lớn lên trong cảm giác bị bao phủ quá mức. Không gian nội tâm không được tôn trọng, sự trưởng thành bị kìm hãm. Đến một lúc, khoảng cách không còn là “*thiên liêng*” mà trở thành “*đứt gãy*” – khi đứa con buộc phải tạo ra sự xa cách để tự bảo vệ mình.

Ngược lại, cũng có những mối quan hệ bền bỉ theo năm tháng chỉ vì hai bên biết giữ một khoảng vừa đủ. Người vợ có thế giới riêng của mình, người chồng có không gian cho những lặng yên cần thiết; họ không kiểm soát nhau bằng nghi ngờ, mà tin nhau bằng sự hiểu biết. Chính khoảng cách tinh thức ấy giúp họ đi cùng nhau lâu hơn, sâu hơn, mà không đánh mất chính mình.



Hình ảnh minh họa

Khoảng cách thiêng liêng giữa người với người

Trong cuộc sống, con người dần nhận ra một chân lý tưởng như giản dị nhưng vô cùng vi tế: mọi mối quan hệ – từ tình thân, tình yêu cho đến những **nhân duyên** trong đời – đều cần một khoảng cách thiêng liêng để được nuôi dưỡng. Đó không phải là sự xa cách hay lạnh lùng, càng không phải thái độ dửng dưng, mà là khoảng không gian riêng của mỗi người giúp tình thương có chỗ để thở, để lắng, để sâu.

Khi mỗi người còn giữ được không gian trở về với nội tâm mình, mối quan hệ mới không bị hòa tan trong bám víu, chiếm hữu; ngược lại, nó được nuôi lớn bằng sự tôn trọng, hiểu biết và tự do nội tâm. Chính khoảng cách ấy trở thành điều kiện cần thiết để tình thương không hao mòn mà ngày càng chín muồi, bền vững giữa dòng đời nhiều biến động.

Trong giáo lý Phật giáo, khái niệm ākāśa – hư không – thường được nhắc đến như một điều kiện nền tảng để vạn pháp có thể hiện hữu. Hư không không tạo tác, không chi phối, nhưng chính nhờ có hư không mà mọi hiện tượng mới có chỗ để sinh khởi và vận hành. Không gian, vì thế, là điều kiện thâm lặng của sự sống.

Tình thương cũng vận hành theo quy luật ấy. Giữa trời và đất luôn tồn tại một khoảng cách nhiệm màu: trời không thiếu đất, đất cũng không thiếu trời; nhưng nếu hai cõi chạm sát vào nhau, sự sống sẽ không thể nảy mầm. Khoảng không

ấy không phải để chia cắt, mà để gìn giữ sự sống được tiếp diễn.

Trong đời sống con người, khoảng cách giữa ta và người mình thương cũng mang ý nghĩa tương tự: một không gian vừa đủ để tình thương không bị bóp nghẹt bởi chiếm hữu, mà được nuôi dưỡng bằng hiểu biết và tôn trọng.

Một ngôi nhà chỉ thực sự trở thành “nhà” khi bên trong nó có không gian để con người trú ngụ, đi lại và nghỉ ngơi. Nếu bị lấp kín hoàn toàn, dù tường gạch có kiên cố đến đâu, ngôi nhà ấy cũng không còn khả năng nuôi dưỡng sự sống. Tình yêu trong các mối quan hệ của con người cũng vận hành theo nguyên lý ấy. Khi ta vô thức lấp đầy mối quan hệ bằng kiểm soát, bám víu, chiếm hữu hay những kỳ vọng chồng chất, tình yêu dần trở nên ngột ngạt và đánh mất tự do – yếu tố căn bản của mọi liên hệ chân thật. Ngược lại, khi mỗi người biết gìn giữ cho nhau một khoảng trống thiêng liêng, nơi có tự do, tôn trọng, lắng nghe và khả năng quay về với chính mình, tình yêu mới có điều kiện để sinh sôi, chín muồi và trở thành một món quà lành cho cả hai bên.

Trong thực tập thiền quán, khoảng lặng giữa hai hơi thở là nơi hành giả có thể nhận diện rõ ràng sự có mặt của chính mình. Không gian ấy tuy mong manh nhưng lại là điểm tựa của tỉnh thức. Trong các mối quan hệ cũng vậy, khoảng cách giữa hai con người chính là nơi ta có thể thấy nhau một cách chân thật, không qua lăng kính của bám víu hay chiếm hữu. Giữ khoảng cách không đồng nghĩa với tạo ra sự xa cách, mà là giữ cho tâm không bị dính mắc. Đạo Phật chỉ rõ rằng dục ái và chấp thủ (taṇhā) chính là căn nguyên dẫn đến khổ đau (dukkha). Khi ta cho người mình thương quyền được là chính họ, ta đang nuôi dưỡng một tình thương có gốc rễ từ từ bi không điều kiện, từ trí tuệ không chấp thủ, và từ khả năng yêu thương mà không làm tổn hại lẫn nhau.

Khi trong mối quan hệ vẫn còn không gian, ta không đánh mất chính mình nơi người khác, cũng không buộc người khác phải trở thành nơi gánh vác những thiếu hụt nội tâm của ta. Nhờ có khoảng cách, mỗi người vẫn giữ được một chỗ quay về khi chên vênh, vẫn có khả năng yêu thương bằng hiểu biết thay vì bằng nỗi sợ mất mát. Khi ấy, tình thương không trở thành xiềng xích trói buộc, mà là nơi nương tựa **an lành**. Khoảng cách thiêng liêng không làm tình yêu phai nhạt; trái lại, nó bảo vệ tình thương khỏi sự hư hao của dính mắc, giúp mối quan hệ được tự do mà vẫn sâu sắc, gần bó mà không hòa tan.

Giữa người với người, giữa ta và người ta thương, luôn cần một khoảng cách. Không phải để xa nhau, mà để tình yêu không bị bóp nghẹt bởi chiếm hữu. Không phải để thờ ơ, mà để giữ cho tâm mình trong sáng và rộng mở. Không phải để tách rời, mà để mỗi tâm hồn có đủ không gian soi chiếu lại chính mình.

Khoảng cách ấy, khi được gìn giữ bằng hiểu biết và từ bi, chính là món quà lặng thầm mà ta trao cho nhau – không hình tướng, không ồn ào, nhưng có khả năng nuôi dưỡng mọi mối duyên được bền lâu giữa dòng đời biến động.

Mỗi người trong một “*bong bóng*”

Trong một buổi chia sẻ, Thầy Minh Niệm từng dùng hình ảnh rất gần gũi để nói về các mối quan hệ: mỗi con người sống trong một “*bong bóng*” tâm thức của riêng mình. Bong bóng ấy tượng trưng cho không gian nội tâm – nơi chứa ký ức, cảm xúc, tổn thương, ước mơ và những giới hạn cần được tôn trọng.

Những bong bóng ấy không cần vỡ ra để hòa làm một. Chúng chỉ cần đủ gần để nhìn thấy nhau, đủ gần để chạm nhẹ vào nhau khi cần nâng đỡ, nhưng vẫn đủ không gian để mỗi người được là chính mình. Khi ta cố bước hẳn vào bong bóng của người khác, hoặc kéo họ ra khỏi không gian nội tâm của họ, mối quan hệ lập tức mất cân bằng. Không còn là gặp gỡ, tương trợ, mà là xâm lấn.

Hình ảnh “*những bong bóng song song*” ấy cũng chính là cách diễn đạt hiện đại cho tinh thần Phật học về chính niệm trong liên hệ: có mặt cho nhau, nhưng không chiếm hữu nhau; thương nhau, nhưng không làm mất tự do của nhau.

Khoảng cách ở đây không phải là sự hờ hững, mà là biểu hiện của trí tuệ và từ bi – hiểu rằng mỗi người đều cần một không gian riêng để chữa lành, nuôi dưỡng nội tâm và quay về với chính mình.

Hãy yêu thương trong **tĩnh thức**!

Tác giả: **Nguyễn Bình An**

Tham khảo:

1. <https://vietcetera.com/>

2. <https://www.youtube.com/watch?v=SAsXZoHkbu8>