



## Lòng biết ơn và tính chân thực

ISSN: 2734-9195 09:30 24/03/2025

Trong giáo lý nhà Phật, tâm thức đóng vai trò trung tâm trong việc tạo nên trải nghiệm về thế giới. Các khái niệm như nhân quả và duyên khởi nhấn mạnh sự kết nối giữa suy nghĩ, hành động và kết quả.

Là một người trẻ tuổi ở phương Tây, thực hành tâm linh dựa trên tư tưởng Phật giáo, tôi đã gặp nhiều người cùng trang lứa tự nhận mình là “người có đời sống tâm linh”.

Cho dù xuất phát từ nền tảng tôn giáo, triết lý Á Đông mà họ được tiếp cận, hay các yếu tố của phù thủy và các phong trào ngoại giáo khác, thuật ngữ “tâm linh” đã trở nên phổ biến đến mức có phần bị lạm dụng, để mô tả cách một người định hướng cuộc sống của mình.



Ảnh: medium.com

Ở phương Tây, tâm linh thường gắn với phong cách cá nhân và sở thích. Nó cũng bị gán cho hình ảnh của những “đứa trẻ hoang dã” phương Tây, những người từ chối thực hành tôn giáo truyền thống và có xu hướng vừa thích những điều huyền bí, vừa quan tâm đến các thực hành giúp kết nối với vạn vật.

Một số hình ảnh và sở thích khuôn mẫu đã gắn liền với kiểu người này và trong nhiều trường hợp, tâm linh đã bị nhìn nhận như một xu hướng thời trang hơn là một lối sống.

Nhiều người với cách hiểu sai lệch này chia sẻ “thực hành tâm linh” của họ một cách thái quá trên mạng xã hội. Họ không chỉ đăng tải hình ảnh, video về lối sống khác biệt mà còn chia sẻ những suy nghĩ, niềm tin của mình, trong đó “hiện thực hóa mong muốn” trở thành một trong những thực hành phổ biến nhất.

Không hiếm người trẻ có một “cuốn sổ hiện thực hóa”, nhiều bạn bè của tôi có và chính tôi cũng từng thực hành viết ra những mục tiêu, ý định của mình.

Có ước mơ, mục tiêu là điều quan trọng và không có gì sai khi thể hiện chúng, dù bằng suy nghĩ, lời nói hay chữ viết. Tuy nhiên, tôi muốn chỉ ra rằng, cũng giống như nhãn “tâm linh,” khái niệm “hiện thực hóa mong muốn” đã bị đơn giản hóa quá mức trong cách nó được phổ biến trên truyền thông.

Nhiều người trẻ tôi quen nghĩ rằng hiện thực hóa đơn giản là “cầu là được”. Chỉ cần mong muốn một điều gì đó, ta sẽ nhận được nó từ vũ trụ. Khi nghe cách giải thích này, mọi người thường có hai phản ứng trái ngược: những ai thiên về niềm tin và cảm xúc sẽ dễ dàng tiếp nhận, trong khi những người lý trí hơn thường bác bỏ hoàn toàn.

Trên mạng xã hội, tôi thường thấy bạn bè hay các nhân vật có ảnh hưởng chia sẻ rằng họ đang “hiện thực hóa sự dồi dào”. Dù ai cũng mong muốn một cuộc sống sung túc, nhưng điều này quá mơ hồ để trở thành một mục tiêu thực tế. Nó thường tập trung vào việc có nhiều hơn mức cần thiết. Tôi có cảm giác rằng những người nói ra điều này chủ yếu để thể hiện, chứ không thực sự hiểu họ muốn phát triển giá trị nào trong cuộc sống. Nó chỉ là một cách diễn đạt hoa mỹ cho mong muốn có được nhiều hơn mà thôi.

Thực tế, không thể chỉ cầu xin điều gì đó và mong rằng vũ trụ sẽ ban cho. Nhưng tôi cũng không nghĩ rằng cần phải bác bỏ hoàn toàn lý thuyết về hiện thực hóa. Thay vào đó, cần tìm hiểu nguồn gốc của nó để hiểu rằng đây là một khái niệm cân bằng cả lý trí và cảm xúc.

## Hiện thực hóa mong muốn: Góc nhìn từ truyền thống Đông - Tây

Khái niệm hiện thực hóa có nguồn gốc sâu xa, bắt nguồn từ các truyền thống tâm linh, triết học và tâm lý học. Với tôi, trước hết tôi muốn nhìn nhận nó từ các tôn giáo phương Đông, như Phật giáo. Trong giáo lý nhà Phật, tâm thức đóng vai trò trung tâm trong việc tạo nên trải nghiệm về thế giới. Các khái niệm như nhân quả và duyên khởi nhấn mạnh sự kết nối giữa suy nghĩ, hành động và kết quả.



Ảnh: powerofpositivity.com

Vào thế kỷ 19 và đầu thế kỷ 20, phong trào Tư tưởng Mới ở phương Tây đề cao sức mạnh của tư duy tích cực, hình dung và tập trung tinh thần để đạt được thành công. Những ý tưởng này sau đó đã trở thành một phần của phong trào Thời đại Mới và các trường phái tư tưởng khác, quảng bá về “Luật Hấp Dẫn”, tức là tập trung vào những suy nghĩ và cảm xúc tích cực sẽ giúp thu hút những kết quả tương ứng vào cuộc sống.

Phong trào Tư tưởng Mới có ảnh hưởng mạnh mẽ đến cách hiểu hiện đại về hiện thực hóa, khuyến khích niềm tin rằng suy nghĩ tích cực có thể dẫn đến kết quả tích cực.

Cách hiểu phổ biến hiện nay về hiện thực hóa có lẽ bị ảnh hưởng bởi văn hóa và tôn giáo phương Tây.

Trong các tôn giáo Abraham như Kitô giáo, con người thường được dạy rằng nên tìm đến Thượng đế để nhận phước lành, sự soi sáng hay tha thứ. Dù những người theo chủ nghĩa tâm linh hiện đại có thể bác bỏ khái niệm “xin Thượng đế ban phước”, nhưng họ vẫn lặp lại mô thức này khi mong chờ “vũ trụ” ban cho mình điều mong muốn.

Cả hai đều thể hiện một sự phụ thuộc vào một thực thể bên ngoài, hơn là nhận trách nhiệm về những gì ta có hoặc không có.

## **Hiện thực hóa theo tư tưởng Phật giáo**

Tôi bắt đầu tìm hiểu các nguyên lý Phật giáo từ khi trưởng thành. Là một người thiên về lý trí và tư duy phản biện hơn là cảm xúc, tôi tìm thấy sự cộng hưởng với những lời dạy của đức Phật theo cách rất thực tiễn. Những giáo lý ấy đã cho tôi một hệ thống thuật ngữ và phương pháp cụ thể để rèn luyện sự rộng lượng, nhẫn nại, trí tuệ và từ bi, không chỉ vì bản thân mà còn vì lợi ích của người khác.

Tôi tin rằng hiện thực hóa không nên được xem là một hình thức tín ngưỡng. Thay vào đó, nó là một cách tiếp cận để hiểu và thực hành việc thiết lập mục tiêu cũng như chuẩn bị cho tương lai. Biến ước muốn thành hiện thực không phải là kết quả của việc đơn thuần cầu xin, mà là sự kết hợp của tư duy tập trung, niềm tin và hành động.



Ảnh: linkedin.com

Do đó, khi nghĩ về việc hiện thực hóa điều gì đó, tôi không cầu xin vũ trụ hay bất cứ ai ban tặng cho mình. Thay vào đó, tôi đặt mình vào trạng thái tinh thần phù hợp để theo đuổi mục tiêu, thúc đẩy bản thân bằng suy nghĩ tích cực và sự khẳng định. Tôi hình dung mình đạt được mục tiêu, đồng thời luôn giữ sự tỉnh thức và quyết tâm trong suốt quá trình thực hiện.

Ngay cả khi một mục tiêu quá xa vời để lên kế hoạch cụ thể, thì việc khẳng định ý định và tập trung suy nghĩ vào điều đó vẫn có tác động lớn đến hành động của tôi, giúp định hướng những quyết định sau này. Tôi không thụ động chờ đợi một thực thể siêu nhiên mang đến điều mình muốn, mà chủ động thay đổi tư duy và hành vi để tiến tới kết quả mong muốn.

## **Biết ơn sự dồi dào đã hiện hữu**

Dù tôi có phần hoài nghi về cách mọi người sử dụng cụm từ “hiện thực hóa sự dồi dào”, nhưng tôi tin rằng có thể biến khái niệm này thành một điều ý nghĩa hơn. Nếu ta thay đổi cách nhìn nhận, ta sẽ thấy rằng thế giới đã sẵn có sự dồi dào: dồi dào sự sống, tình yêu, niềm vui, cơ hội để rộng lượng, chính niệm và hơn thế nữa. Không cần “hiện thực hóa” sự dồi dào, mà chỉ cần điều chỉnh góc nhìn để trân trọng những gì đã có.

Suy cho cùng, các nhà tâm lý học hiện đại không khuyến khích tư duy tích cực chỉ vì tin rằng vũ trụ sẽ ban phát điều tốt đẹp, mà vì niềm tin vào một kết quả có thể tác động đến hành vi và cảm xúc, khiến nó trở thành hiện thực.

Không có gì sai khi đặt niềm tin vào một điều gì đó lớn hơn bản thân, nhưng tôi khuyến khích những người trẻ thực hành tâm linh hãy nhớ rằng họ có quyền làm chủ cuộc sống của mình. Nếu ta muốn đạt được mục tiêu, trước tiên ta cần hiểu rằng chính ta mới là người có khả năng biến nó thành hiện thực.

Tác giả: **Kassidy Evans**

Chuyển ngữ và biên tập: **Thường Nguyên**

Nguồn: **buddhistdoor.net**