

Biết tha thứ

Khả năng tha thứ cho người khác tùy thuộc vào việc ta trung thực với chính mình nhiều hay ít. Chúng ta có sống thanh cao, hoàn hảo và trong sạch mà không hề có lấy một suy nghĩ sai trái, một lời nói hay một hành động sai nào không?

Khi chúng ta nhìn thẳng vào những thiếu sót của bản thân thì sự giận dữ của ta đối với người khác biến mất. Trong quá khứ, tất cả chúng ta đều đã từng hành động sai trái, có thể do chưa phân biệt được đúng, sai hoặc do sợ hãi hay hiểu lầm.

Nhìn lại quá khứ, phần lớn chúng ta thấy hối tiếc về những điều đã nói hay đã làm. Thời gian qua đi, tri thức của ta ngày càng nhận ra một cách rõ ràng điều gì đúng và bắt đầu sửa chữa sai lầm. Với ước muốn mạnh mẽ về việc sửa sai, ta bắt đầu quá trình tha thứ cho chính mình. Nếu tha thứ được cho mình, ta phải tha thứ cho người khác. Ta không thể lên án người khác và biện hộ cho mình, như thế là lừa dối và sẽ không được mọi người chấp nhận. Sức mạnh tha thứ bắt nguồn từ sự đồng cảm. Sự tha thứ làm tan đi nhu cầu chứng tỏ rằng ta đúng, gạt bỏ sự phẫn nộ mà ta cảm nhận, đôi khi chỉ là trong tưởng tượng.

Nếu ta không học cách tha thứ thì sự oán giận sẽ đầu độc ta. Những ai không tha thứ, những ai cứ khăng khăng nắm vai trò của vị quan tòa, phải nghĩ đến việc nhận lại điều hết như họ đã từng làm với người khác. Làm sao khác được?

Khi không tha thứ, ta mang một gánh nặng gấp đôi: cả những ý nghĩ oán trách về sự không công bằng của người khác lẫn sự che giấu về sự không công bằng của chính ta. Sự tha thứ giải thoát chúng ta khỏi những cảm xúc cay đắng này.

Tha thứ nghĩa là đồng cảm và bình yên tiến về phía trước với điều tốt, và hướng tới điều tốt đẹp hơn. Tha thứ làm tan chảy sự chai sạn trong lòng người khác. Sự tha thứ của ta thoạt đầu có thể làm người khác khó xử. Thậm chí, người ta còn đề cao cảnh giác với chúng ta nữa, nhưng cuối cùng, họ sẽ cảm kích và tôn quý hành động cao cả này.

Tha thứ và quên đi là sự yêu thương trong hành động. Nhưng ta phải học tha thứ cho mình lẫn tha thứ cho người khác, nếu không quá trình giải thoát khỏi gánh nặng này sẽ không thể bắt đầu hay có tiến triển. Ước muốn vượt thoát của ta hoàn toàn bị chặn đứng.

Tha thứ là biết bỏ qua quá khứ, nhưng đồng thời còn có nghĩa là không lặp đi lặp lại cùng một lỗi lầm, không cố tìm cách biện minh cho mình.

Một người mà trong thâm tâm luôn cay nghiệt chống đối người khác thì dẫu mọi người có yêu thương và nhân từ với họ, họ vẫn không thể cảm nhận được. Nếu muốn được tha thứ thì trước hết ta phải sẵn lòng tha thứ. Sự dũng cảm tiên phong trong hành động là dấu hiệu thực thụ của một con người chính trực. Mở lòng tha thứ trước không chỉ chứng minh được rằng ta là người quân tử mà còn cho thấy lòng yêu thương của ta nữa.

Chúng ta thường hồi tưởng quá khứ và nhận lấy từ đó nỗi buồn phiền. Vì vậy, nỗi bất hạnh cứ mãi đeo đẳng chúng ta, thậm chí còn tăng lên. Càng tiếp tục sửa sai, chúng ta càng cảm thấy người khác cư xử với mình cứ như là các luật sư đang gắng sức chứng minh cho quan điểm của họ. Cuối cùng, chúng ta trở thành những người thất bại, chúng ta cho đi hết mọi tài sản quý giá, và rồi hạnh phúc cũng ra đi. Sự tha thứ dựa trên nền tảng của sự thông cảm sẽ cho phép chúng ta tự do. Điều này cũng giống như việc mở cánh cửa tâm trí để quá khứ thoát ra, và chúng ta thành những con người tự do thật sự. Dành thời gian tìm hiểu sự yếu đuối ẩn sau hành vi của người khác, và sự phức tạp của từng tình huống sẽ cho phép chúng ta bắt đầu một sự tha thứ. Quan điểm học tập từ những tình huống cụ thể và phát triển nó giúp chúng ta tiến về phía trước cùng với sự tha thứ. Tha thứ cũng cho phép chúng ta sống ở hiện tại. Khi cứ bám giữ vào quá khứ hay lo lắng quá nhiều về tương lai, chúng ta sẽ không thể nào thưởng thức được vẻ đẹp của hiện tại.

Nguồn: Tư duy tích cực (Internet)