

Chi Tran

GIỚI D, MỘT MINH TRỊT SẴNG TR THÀNH C P THI T

Chúng ta đợc mĩi gĩi đợc sẵng đợn giớ n, lờ ra nhỡng gĩ chúng ta đĩ có trong lòng, đợ đĩ sẵng bên trong cĩa chúng ta đợc tĩ ra."

Tác phĩm "Hãy sẵn sóc tâm hỡn bỡn" (Prenez soin de votre ẵme, nxb. Cerf) cĩa tác giớ Jean-Guilhem Xerri vĩa nhỡn đợc giớ i Vỡn hỡc Tôn giỏo năm 2019, ỡng là nhỏ phỡn tâm hỡc, sinh hỡc y khoa, cũu bỏc sĩ nĩi khoa cỏc bỡnh viỡn Paris, tĩt nghiỡp Viỡn Pasteur, nhỡng lờ i là chuyờn giỏ chỡn đỏoỏn tâm hỡn. Đĩa trỡn cỏc đợc nghĩ cĩa cỏc Giỏo phĩ trong sỏ mĩc, ỡng mĩi gĩi chúng ta 'tỏi' khỏm phỏ lờ i nỡi tâm, đợc bỡ mĩc nỏ, đợ trỏu đĩ đợc tĩnh giớ n đợ, phỡng thuợc chĩa cho cỏc cẵn bỡnh lờ n cĩa thĩ kỡ nỏy.

Nỡi tâm cĩa chúng ta bỡ ỡnh hỡng và thĩ hiỡn qua cỏc đũu hiỡu khỏc nhau: con sỡ cỏc cẵn bỡnh rỡ i lờ n tâm trĩ ngỏy cỏng giỏ tẵng, tĩnh trỡng nghiỡ n ngỏp ỡnh hỡng đợ n cỏc em cỏng ngỏy cỏng trỡ, tiờu thĩ quỏ mĩc trong giỏ đĩnh, bỡo lờ c, hiỡu đợc quỏ mĩc... Lỏm sao con ngỏĩ i ngỏy nỏy lờ i vỡng vỏo tĩnh trỡng nỏy? Tác giớ Jean-Guilhem Xerri phỡn tĩch nghiỡm tũc cỏc chĩ đợ nỏy trong quyỡn sỏch "Hãy sẵn sóc tâm hỡn bỡn".

Tác giớ bỏc bỡ đợc nhỡ nghĩa đỏng thỡng trỡ, con ngỏĩ i chĩ thuợc nũy theo chĩ nghĩa tĩ nhiờn và duy vỹt, phỡ nhỡn hoỏn toỏn chĩu kĩch thiờng liờng. Mỏ phỡ nhỡn chĩu kĩch nỏy là tĩ cĩt cĩt mĩt phỡn con ngỏĩ i cĩa mĩnh. Tác giớ chĩt vỡn, "đỏu là mĩt cỏi gĩ cỏ thĩ thay thỡ ngoỏi sỡ chỏn nỡn hoỏ c tiờu thĩ quỏ mĩc đợ bũ đợp cho sỡ trỡng rỡng nỏy?"

Đợ chỡng mĩnh sỡ c khỡe tâm lý cĩa con ngỏĩ i cũng tũy thuợc vỏo chĩ t lờ ng đợ i sẵng tâm linh, tác giớ Jean-Guilhem Xerri đĩa trỡn lờ i giớ ng đợ y cĩa cỏc Giỏo phĩ đợ lờ i. Tĩ cỏc thĩ kỡ đũu kitỏ giỏo, đợ trỏnh thĩ giớ i xỏ bỡ, cỏc nhỏ hiỡn trĩt đĩ ỡn và đĩ trỡ i nghiỡ m mĩt cũc sỡng giớ n đợ, thanh đợ m, mĩt lờ i sỡng mỏ vỡ i thỡ i giỏn đĩ chỡng mĩnh cho chúng ta thỡ y, đỏ là lờ i sỡng tĩt lỏnh, thỡ m chĩ đợc xem là quỏn trỡng cho nhỡng tâm hỡn nỏo đỏng chỏo đợ o, nhỡt là ỡ thỡ i bũ i nỏy.

Con Ng i, m t sinh v t s ng nh nh ng sinh v t khác?

M đ u, tác gi ghi nh n xã h i chúng ta đang s ng ngày càng tr nên t i t : kh ng ho ng kinh t , chính tr , xã h i, môi sinh ngày càng tăng, r i lo n tâm lý bùng n , đ i s ng thiêng liêng b coi th ng, th m chí b b m c đ ch y theo tiêu th quá m c. Và n u t t c các chuy n này có liên h v i nhau? B Chúa và tôn giáo có h i cho i s ng và s c kh e tinh th n c a chúng ta không? N u đ nh nghĩa theo b y gi , con ng i là thu n t nhiên và duy v t, thì đ nh nghĩa này có tác đ ng trên i s ng c a chúng ta không?

Đó là nh ng gì tác gi Jean-Guilhem Xerri ch ng minh khi dò i n i i ch s tri t lý qua bao nhiêu th k và s t i n hóa c a t m nhìn con ng i. Vào th i Th ng c , tri t gia Aristote đã kh ng đ nh, con ng i là đ ng v t duy lý, và nó đ c t o ra t duy lý và t đ ng v t tính c a m t c th và m t tâm h n h p nh t. Vào th i c đ i n, t t ng nh nguyên Đê-các đ a đ n m t s tách bi t gi a linh h n và th xác. Con Ng i không ph i là m t đ ng v t vì nó có tâm h n và thân xác là cái máy. t th k 19 và 20, ch nghĩa c u trúc đã bi n con ng i thành m t đ i t ng c a khoa h c. Con ng i không còn b n ch t riêng c a nó: nó không t n t i nh v y, mà ch là các quan h n i k t ng i này ng i kia. Nó b lên th t c t ra, quan sát theo hành vi ng x , theo văn hóa, tâm lý và đ ng i c...v.v.

Vào cu i th k 20, v i s ra đ i c a di truy n h c, c a khoa h c th n kinh, con ng i đ c xem nh m t sinh v t s ng nh các sinh v t khác, đó là quan ni m chí m u th ngày nay. Chúng ta đang ch ng ki n m t hi n t ng t nhiên hóa, sinh lý hóa c a b n th . Theo tác gi , cái nhìn theo ch nghĩa t nhiên và duy v t v con ng i là nguyên nh n c a s b t n đã x y ra chung quanh nó. Ph nh n chí u kích thiêng liêng c a con ng i, đó là c t c t m t ph n c a chính mình. Xã h i gi m thi u con ng i xu ng ch còn các khía c nh sinh lý và tâm lý. "S m t mát này ch c ch n làm t n th ng con ng i, th m chí có th t vong. Ch nghĩa c u trúc (structuralisme) ngày hôm qua và ch nghĩa duy tr ng tâm vào th n kinh (neuro-essentialisme) ngày nay đ m b o cho công vi c khoái đ au kh (ma-sô) h y ho i con ng i và n i tâm c a nó."

Tr m c m, nghi n ng p, hi u đ ng thái quá, tiêu th quá m c... bi u hi n s đ au kh do b c t c t chí u kích thiêng liêng. Vì th đ i u c p bách là ph i chăm sóc tâm h n b ng cách khám phá các i gi ng đ y c a các Giáo ph ngày x a đ i i cho chúng ta.

L i gi ng đ y c a các Giáo ph

Các Giáo ph sa m c là các tín h u kitô s ng trong vùng sa m c Mesopotamia, Ai C p, Syria và Palestina gi a th k th 3 và 4, h s ng n đ t trong các túp l u, các hang đ ng ho c phi th ng h n, h s ng trên c t hay trên cây! H đ tìm cu c s ng cô t ch, chiêm ni m, thỉnh l ng, làm vi c tay chân trong m c đích làm sao đ phát tri n đ i s ng thiêng liêng. R t nhanh chóng, h thành l p các c ng đoàn tu vi n và nhi u ng i t kh p n i v đây xin các nhà hi n tri t này khuyên b o.

T kinh nghi m s ng ch a t ng có này, các l i gi ng đ y c a các Giáo ph đ c gom l i qua các đ i tho i, các câu chuy n k cho th y các v đã có các quy lu t h tr cho đ i s ng n i tâm mà Đ c Gioan-Phaolô II cho r ng "trong xã h i văn minh n ào hi n nay, đây là l i m i gi i đ có cu c s ng cô t ch sáng t o, đ con ng i quy t tâm đ n thân trên con đ ng đ tìm s th t, s ng không m t n , không l n khu t, không gi t o."

Chúng ta có th h c đ c hai bài h c tuy t v i này t các Giáo ph : bài h c th nh t, m i ng i đ u không hoàn ch nh khi sinh ra, đ c g i đ có nhân tính và đ i s ng thiêng liêng là ngu n g c cho s tr thành này. Bài h c th nhì, con ng i đ c t o thành v i ba chi u kích: c th , tâm h n và tinh th n. V i xác quy t v s k t h p m t thi t gi a c th , tâm h và tâm linh, các Giáo ph mà ngày nay chúng ta xem h là các nhà tr li u tâm lý đ u tiên đã đ a ra các l i khuyên đ chăm sóc các "căn b nh c a tâm h n", m t v n đ th i s nóng b ng. Các l i khuyên này là các bài t p th c hành đ có cu c s ng gi n đ , thanh đ m.

Gi n đ đ ch a lành tâm h n mình

Đ gi i thích cách làm sao có cu c s ng gi n đ , tác gi Jean-Guilhem Xerri m n n đ c a nhà điều kh c: "Đ t o ra tác ph m c a mình, nhà điều kh c không thêm gì vào v t li u, ng c l i, ông b t cái gì đ đ làm n i b t lên cái gì đã có, b đ ng thô b ngoài đ th y đ c th c ch t. Cũng v y, chúng ta đ c m i gi i đ s ng đ n gi n, l ra nh ng gì chúng ta đã có trong lòng, đ đ i s ng bên trong c a chúng ta đ c t a ra."

Chăm sóc tâm h n mình b ng cách l i b các th phù phi m, đó là tri túc, b ng lòng v i nhu c u ch ng m c, xa lánh nh ng gì có th làm r i lo n tâm h n và làm m t cân b ng tâm-thân-trí. Ngày nay có r t nhi u chuy n làm r i lo n đ i s ng n i tâm: ti ng đ ng n ào, hình nh, qu ng cáo, th a m a v t ch t, khiêu dâm hóa m i s , ch tr ng ph i luôn s n sàng ngay, th a m n ngay, v.v... K t qu là, mu n t p s ng gi n đ xã h i này, chúng ta bu c ph i có m t quy t đ nh đ t khoát. Vì th tác gi Jean-Guilhem Xerri thúc đ y chúng ta: "L i s ng này không ph i ch dành cho vài nhà tu kh h nh hay cho các tu sĩ, nh ng nó đã tr thành m t nhu c u c p

thiết, và một môi sinh bên ngoài cũng như môi sinh cho tâm hồn". Trong Thông điệp Chúc tụng Chúa Laudato Si' của ngài, Đức Phanxicô kêu gọi chúng ta nên có một "đời sống giới n d hơn nh phúc". Đời sống giới n d được sống một cách tự nguyện và có ý thức là đời sống giới thoát: nó mang lại tinh thần sẵn sàng cho những gì đã đến và đã sâu đậm của cuộc sống.

Một cách cụ thể, tác giả Jean-Guilhem Xerri mời gọi chúng ta cách mạng hóa đời sống của mình, làm chủ hơn, tỉnh ngộ hơn và liên lạc. Chúng hơn, chỉ làm một chuyên môn, không làm gián đoạn một hành động, để trí óc ngừng nghỉ giữa các giai đoạn chuyên nghiệp hơn là việc đi tìm kiếm thoải mái tay, để chủ lo, biết nói không với các yêu cầu, chỉ mua sắm những gì cần thiết, không mua theo hàng, để đúng chủ công việc của mình, tỉnh ngộ trong phòng v.v...

Một sống giới cho đây là đời sống không đáng kể, có người thì nói đây là đời sống xa hoa hơn không thể làm được, có người còn nói phải sống với chủ của mình! Đúng vậy! Nếu chúng ta muốn sống, hãy làm chủ đời sống giới n d: nó sẽ trở thành chủ thiết để với các tâm hồn không ai dấn vào tâm hồn chúng ta.

Marta An Nguyễn d (phanxico.vn)
