



Sự tha thứ

Nhật Tịch dịch

Xin hãy dành một thời gian ngắn để đọc những lời chia sẻ sau:

Sự tha thứ là gì?

"Tha thứ là một hình thái của hiện thực. Nó không có nghĩa là từ chối, giảm thiểu, hoặc biện minh cho những gì người khác đã làm cho bạn hoặc sự đau đớn mà bạn đã phải chịu. Điều đó khuyến khích bạn đóng khung lại những vết thương cũ và nhìn thấy chúng như những gì chúng đang là. Và nó cho phép bạn xem lại có bao nhiêu năng lượng đã lãng phí và bản thân bạn bị tổn thương bởi vì không có khoan dung.

Sự tha thứ là tiến trình của nội tâm, nên không thể bị thúc ép và được dễ dàng, dù là nó đem lại cho bạn cảm giác tuyệt vời về sức khỏe và thanh thản. Nhưng, kinh nghiệm trải qua này chỉ có khi nào bạn muốn chữa lành và sẵn sàng thực hiện.

Sự tha thứ là một dấu hiệu tích cực của nội tâm, vì bạn không còn oán giận cho những tổn thương hay các bất công đã qua cho bạn. Bạn không còn là nạn nhân. Bạn có đủ quyền để dừng lại thương đau khi nói rằng: "Tôi không còn muốn bị đau khổ, nay tôi muốn chữa lành lại vết thương". Vào thời điểm đó, sự tha thứ trở thành một khả năng, dù rằng có thể mất thời gian và khó khăn thực hành hơn, trước khi mà bạn đạt được kết quả.

Sự tha thứ cho phép quá khứ trôi qua, không có nghĩa đi xóa những gì đã xảy ra, nhưng nó giúp bạn giảm bớt và thậm chí loại bỏ quá khứ khổ đau. Những bất hạnh gánh chịu từ quá khứ không còn ảnh hưởng cách mà bạn sống trong hiện tại, hay chi phối đến tương lai của bạn.

Điều đó cũng có nghĩa là bạn không mang oán hận hay giận dữ như là một cái lý có tha thứ cho các thiếu sót của mình. Bạn không xem nó như là một vũ khí để trừng phạt những người khác hoặc cũng không phải là một lá chắn để tự bảo vệ bản thân bằng cách xa lánh người khác. Và quan trọng nhất, bạn không còn cần đến những cảm xúc này để nhận thức mình là ai, vì bạn đơn thuần chỉ là nạn nhân của quá khứ của chính mình.

Sự tha thứ không mang sự trừng phạt đến những đối tượng gây tổn thương cho bạn, vì biết rằng sự tức giận và hận thù sẽ đem lại cho bạn đau khổ nhiều hơn là tha nhân. Qua hành động đó, nó ẩn chứa cái ta ấu m ình trong sự tức giận và làm ngăn cản những cảm thọ giúp bạn chữa lành vết

thương. Nên, khi mà bạn buông bỏ quá khứ cùng lòng thù hận, sẽ giúp bạn có nội tâm bình an.

Sự tha thứ sẽ đi tới, vì nhận thức rằng tất cả những gì bạn đã mất chỉ vì bạn không có lòng tha thứ. Phải ý thức rằng bạn đã tốn nhiều năng lượng để bám theo quá khứ, nên tốt hơn hết là bạn chỉ nên dành nó để cải thiện hiện tại và tương lai của mình. Nên để quá khứ trôi qua để bạn có thể tiến bước

Thật là sai lầm khi cố gắng để chạy trốn quá khứ, vì vấn đề là dù bạn chạy nhanh hay chạy bao xa như thế nào, thì quá khứ luôn bao trùm lên bạn, nhất là vào thời gian thích nghi nhất. Khi bạn tha thứ, có nghĩa là bạn tiếp xúc với quá khứ như cách mà bạn không bị tác hại. Bạn, chúng ta từng bị đau khổ, và tại thời điểm này hay thời gian khác, thường thì bạn hay lảng tránh.

Đối với tôi, học cách tha thứ không phải là dễ dàng. Nhưng tôi đã học hỏi, và cuộc sống của tôi tốt hơn vì đó – ngay bây giờ trên dòng luân chuyển... "

Dịch xong ngày 08.11.2009

" Sự nóng giận có nghĩa là để cho những sai lầm của tha nhân làm hại bạn.
Sự tha thứ cho tha nhân, sẽ đem lại điều tốt lành cho chính mình "

Master ChengYen



FORGIVING

Please take a moment to take in the following message:

What forgiveness is

"Forgiveness is a form of realism. It doesn't deny, minimize, or justify what others have done to us or the pain that we have suffered. It encourages us to look squarely at those old wounds and see them for what they are. And it allows us to see how much energy we have wasted and how much we have damaged ourselves by not forgiving.

Forgiveness is an internal process. It can't be forced, and it doesn't come easy. It brings with it great feelings of wellness and freedom. But we experience this only when we want to heal and when we are willing to work for it.

Forgiveness is a sign of positive self-esteem. We no longer identify ourselves by our past injuries and injustices. We are no longer victims. We claim the right to stop hurting when we say, "I'm tired of the pain, and I want to be healed." At that moment, forgiveness becomes a possibility-although it may take time and much hard work before we finally achieve it.

Forgiveness is letting go of the past. It doesn't erase what happened, but it does allow us to lessen and perhaps even eliminate the pain of the past. The pain from our past no longer dictates how we live in the present, and it no longer determines our future.

It also means that we no longer need resentment and anger as an excuse for our shortcomings. We don't need them as a weapon to punish others nor as a shield to protect ourselves by keeping others away. And most importantly, we don't need these feelings to identify who we are. We become more than merely victims of our past.

Forgiveness is no longer wanting to punish those who hurt us. It is understanding that the anger and hatred that we feel toward them hurts us far more than it hurts them. It is seeing how we hide ourselves in our anger and how those feelings prevent us from healing. It is discovering the inner peace that becomes ours when we let go of the past and forget vengeance.

Forgiveness is moving on. It is recognizing all that we have lost because of our refusal to forgive. It is realizing that the energy that we spend hanging on to the past is better spent on improving our present and our future. It is letting go of the past so that we can move on.

Mistake of trying to run away from the past. The problem is that no matter how fast or how far we run, the past always catches up to us-and usually at the most inopportune time. When we forgive, we are dealing with the past in such a way that we no longer have to run. We all have been hurt. And at one time or another most of us have made the longer have to run.

For me, learning how to forgive wasn't easy. But I did learn, and my life is better for it - **even here on death row.**"

Michael B. Ross

Death Row

Somers, Connecticut

"To be angry is to let others' mistakes punish yourself.
To forgive others is to be good to yourself.

Master ChengYen