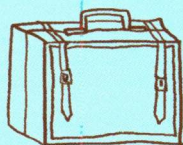
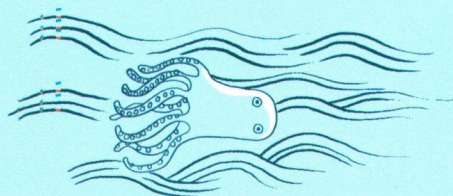


SHIVA RYU



Sinh năm 1959 tại Okcheon, tỉnh Chungcheong Bắc, Hàn Quốc. Ông tốt nghiệp đại học Kyunghee danh giá với chuyên ngành văn học Hàn. Ông là nhà thơ, nhà phê bình văn học lỗi lạc.

Ông từng du hành đến nhiều đất nước, đặc biệt là Ấn Độ mỗi mùa đông để thấu hiểu hơn mỗi kiếp người. Các tác phẩm của ông tập trung nhiều vào những con người bình thường nhưng đều mang trong mình sự bền bỉ và hướng đến sự thanh thản trong tâm hồn.



Hãy để những con sóng cuộc đời
dâng lên rồi lắng xuống. Bạn
không mất đi cái gì mà cũng
không nhận về cái gì. Bởi vì bạn
chính là biển cả.



AZ VIETNAM
Công ty TNHH Văn Hóa và Truyền Thông

SÁCH ĐƯỢC PHÁT HÀNH BỞI
CÔNG TY TNHH VĂN HÓA
VÀ TRUYỀN THÔNG AZ VIETNAM.

Tel/fax: +84-437172838

Email: truyenthongazvietnam@gmail.com

Add: số 50 đường 5, An Dương, Tây Hồ, Hà Nội

"Mọi người biết tên bạn, nhưng không hề biết câu chuyện của bạn. Họ nghe được những điều bạn đã làm, nhưng không hề nghe đến những việc bạn đã trải qua. Thế nên đừng chấp nhận quan điểm của người khác về bạn. Rất cực điều quan trọng không phải là suy nghĩ của người khác mà chính là suy nghĩ của bạn về bản thân mình."

Cuốn sách này là sự chiêm nghiệm về cuộc đời, một cuộc đời chẳng đi theo hướng bạn muốn nhưng bạn sẵn lòng chấp nhận sự không hoàn mỹ đó và sống trọn vẹn mỗi ngày...



AZ VIETNAM
Công ty TNHH Văn Hóa và Truyền Thông

Giá: 88.000VNĐ
ISBN: 978-604-55-2987-4



9 786045 529874

CHÚ CHIM BAY
KHÔNG QUAY ĐẦU
ngoảnh Lại

The Bird Does Not Look Back While Flying

Copyright © Shiva Ryu, 2017

Originally published by THE FOREST BOOK Publishing Co. in Korea.

All Rights Reserved.

Dịch từ nguyên bản tiếng Hàn

새는 날아가면서 뒤돌아보지 않는다 của Shiva Ryu

Bản quyền bản tiếng Việt © Công ty TNHH Văn hóa và Truyền thông

AZ Việt Nam, 2018.

Nghiêm cấm và truy tố mọi biểu hiện in sao

bất hợp pháp. Hiện nay trên thị trường đã xuất hiện những cuốn sách làm giả với chất lượng in kém, nhiều lỗi, giấy mỏng, nhòe chữ, sai số trang và nội dung. Kính mong các độc giả cẩn thận khi chọn mua sách. Để mua đúng

bản sách **“Chú chim bay không quay đầu ngoảnh lại”** do Công ty TNHH Văn hóa và Truyền thông AZ Việt Nam và Nhà xuất bản Hà Nội ấn hành, xin quý độc giả lưu ý:

Cuốn sách **“Chú chim bay không quay đầu ngoảnh lại”** được trình bày cẩn thận gồm 328 trang nội dung với chất lượng in rõ nét.

Mọi ý kiến đóng góp về nội dung và
bản thảo xin liên hệ:

Mintbooks

Brand Manager: Quỳnh Thy Email:

Mintbooks@azgroup.vn

Website: www.mintbooks.vn

Tel - Fax: 0243 7172 838



Lời tựa

Tôi hỏi, cuộc sống trả lời.

Ngay từ những ngày còn trẻ, tôi đã luôn đau đầu trong lòng mấy câu hỏi về cuộc sống. Về chân lý và giác ngộ, về hạnh phúc, về ý nghĩa cuộc sống và câu hỏi muôn thuở “Ta là ai?”. Suốt cả cuộc đời mình, cuộc sống vẫn đang trả lời tôi những câu hỏi đó. Lúc ấy, tôi đã không biết rằng câu trả lời về cuộc sống này chỉ có thể được sáng tỏ thông qua những kinh nghiệm từng trải. Dù tôi có đi đến bao nhiêu nước tầm sư học đạo và đọc bao nhiêu cuốn sách đi chăng nữa, thứ khai sáng cho tôi vẫn chính là cuộc sống. Điều này rất đúng với câu nói, “Chúng ta cho rằng bản thân tạo ra những chuyến phiêu lưu, nhưng thực ra những chuyến phiêu lưu mới tạo nên con người chúng ta”.

Nhà thơ này không thể phát ngôn thay cho nhà thơ khác, nhà văn này cũng không thể đại diện cho nhà văn

khác. Tất cả những bài thơ đã từng là thơ chưa hề tồn tại, tất cả những quyển sách đã từng là sách chưa hề tồn tại. Dù là tác giả hay độc giả, thì thứ sống mãi đến bây giờ là việc viết ra câu chuyện của bản thân. Không phải là sự kỳ vọng hay đáp án của người khác mà chính là câu trả lời của bản thân mình. Rồi một ngày cuộc sống đến bất chuyện với ta, bạn sẽ kể câu chuyện gì? Khi bạn đã chịu đựng những tổn thương mất mát, trải qua những đau khổ dần vặt, liệu bạn vẫn có thể nói “vâng” với cuộc sống? Dù liên tục bị chối từ nhưng liệu bạn có thể cứ tiếp tục gửi những bức thư cho cuộc sống?

Tập hợp những tản văn ở đây là những điều tôi băn khoăn và những câu trả lời của cuộc sống. Ghalib, một nhà thơ người Ấn Độ đã từng viết “Đưa tôi vào với thơ của mình”, nhưng cũng không thể thể hiện được tất cả bản chất của “cái tôi” bằng câu chữ. Hơn nữa, tôi cũng chỉ tâm nguyện rằng những lời tôi viết không vượt ra khỏi bản chất của mình. Ở thời đại nhập nhèm mập mờ này, những dòng chữ của tôi không thể trở thành niềm an ủi hay sức mạnh, và tôi chỉ đơn giản muốn kể câu chuyện về nhân sinh cuộc đời với bạn mà thôi.

Shiva Ryu

Mục lục

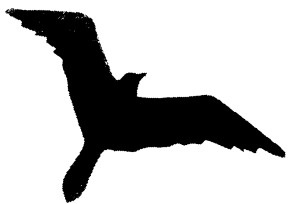
Querencia.....	9
Con ruồi trong tách trà.....	16
Vì sao ta la hét khi tức giận?.....	22
Nụ cười cuối cùng của ai đó.....	28
Câu chuyện về Tim Corbett.....	33
Ta là ai?.....	39
Con đường chứa đựng tâm hồn.....	44
Bông hoa xanh.....	50
Chính lúc này.....	55
Sự khen ngợi.....	63
Giá như bạn đến với tôi mà không có một cái tên.....	70
Người yêu thương không chỉ lướt qua cuộc đời này.....	76
Không có con đường nào chỉ có dấu chân ta.....	82

Đường vòng.....	89
Vison Quest.....	95
Tiếng cười.....	102
Bài ca của tôi.....	108
Cái đẹp.....	113
Mảnh đất không dễ dàng để lộ lớp da non.....	118
Điều vũ cuối cùng.....	126
Trái tim - người kể chuyện.....	131
Tất cả chúng ta đều giống nhau.....	137
Mặt trong mặt.....	142
Hàn gắn vết thương.....	148
Tránh mũi tên thứ hai.....	154
Cá voi mẹ.....	163
Cuộc sống sao chép sai lầm.....	168
Trước thêm cái chết.....	174
Câu chuyện của tộc trưởng.....	180
Con có thấy ngôi sao không?.....	184
Tổn thương cho đi và nhận lại.....	192

Nhà sư và con bọ cạp.....	196
Một niềm vui xóa tan nghìn nỗi buồn.....	201
Đau khổ đi qua để lại điều tốt đẹp.....	206
Vòng tròn trị liệu.....	214
Hôm nay có việc gì cảm động không?.....	220
Chiếc lá của bạn.....	225
Chú chim bay không quay đầu ngoảnh lại.....	231
Bạn đang nghĩ gì.....	240
Món ăn ngon nhất thế giới.....	247
Vô danh.....	253
Ngày mai không đến.....	261
Bạch tuộc mở lời.....	266
Bao nhiêu con gà.....	270
Mắt bắt đầu nhìn trong bóng tối.....	275
Vết nứt trên đá quý.....	280
Nhà phê bình trong ta.....	289
Món quà bất ngờ.....	295
Người đứng ngoài con số.....	302

Người vẽ dãy Himalaya.....308

Ithaca.....315



Querencia

—Kiếm tìm nơi phục hồi cái tôi

Con bò nhận thấy ở một bên sân đấu, nơi mà mọi người không thể nhìn thấy nó, chỗ đó khá an toàn. Nó mệt mỏi sau khi đánh vật với đấu sĩ, liền đi đến vị trí mình đã định để lấy lại nhịp thở và sức lực. Nó đứng tại chỗ sau khi nghỉ ngơi để tiếp tục cuộc đấu. Nó không còn cảm thấy sợ sệt khi đứng ở đó nữa. Cái vị trí chỉ một mình con bò biết ấy, tiếng Tây Ban Nha là Querencia. Có nghĩa là nơi tị nạn, chỗ nghỉ ngơi.

Querencia là nơi của sự phục hồi. Nơi mà bản thân cảm thấy an toàn trước những hiểm nguy của thế giới ngoài kia, nơi lấy lại sức lực mỗi khi mệt mỏi và kiệt sức, là nơi gần gũi nhất đối với bản chất mỗi người. Đó cũng là nơi bí mật của lũ sơn dương hay tuần lộc thành thoi gặm cỏ mà không phải lo sợ, nơi đại bàng an tâm làm tổ,

là dưới chiếc lá nơi con sâu nhỏ trú mưa hay là cái hang ẩn nấp của con chuột chũi, là tất cả những nơi như vậy. Đó chính là thánh địa nhỏ an toàn và yên ấm của riêng mình ta. Ở thế giới thiên, ta so sánh Querencia này với ‘nơi linh thiêng trong nội tâm con người’. Thiên cũng là sự cố gắng tìm ra Querencia trong chính con người mình.

Trước đây, khi tôi sống cuộc sống tập thể, mỗi ngày có đến hơn mười vị khách đến thăm. Những người đến từ tỉnh sẽ ở lại vài ngày. Môi trường sống lúc nào cũng đông đúc nhộn nhịp bởi những người khác. May mắn thay, ở phía sau nhà tôi có một căn phòng nhỏ tách biệt với lối đi dành cho người ngoài, đối với tôi căn phòng đó là nơi nghỉ ngơi rất quan trọng. Đó là không gian chỉ của riêng mình tôi, là Querencia của tôi. Chỉ cần một, hai tiếng ngồi trong căn phòng đó thôi, là tôi lại có khí thế gặp gỡ mọi người. Nếu không có căn phòng bí mật đó, tôi sẽ kiệt quệ cả về tâm hồn lẫn thể xác và sẽ cáu gắt với mọi người.

Tôi đã từng gặp nhiều thiền sư, hằng ngày họ cũng gặp gỡ rất nhiều người bao gồm cả những người tu hành, nhưng họ thường xuyên ở chỗ riêng của mình để có thể tiếp thêm sinh khí mới, nhờ vậy mới có thể giảng đạo cho nhiều người khác nữa. Nếu không làm như vậy thì mạch sống linh hồn họ sẽ dần cạn kiệt.

Cuộc sống của tôi cũng có những lúc khó khăn. Nếu tôi không bình tĩnh mà né tránh nó thì hoặc là tôi sẽ đưa ra lựa chọn một cách cực đoan, hoặc là con tim tôi sẽ kiệt sức bởi những cảm xúc bi quan. Mỗi lúc như vậy tôi lại chu du đến Querencia của mình tôi. Giây phút tôi đặt chân đến điểm đích, buông bỏ tất cả, hoàn toàn trở về với chính bản thân mình, lúc đó tôi tìm thấy sự an yên trong tâm hồn. Rồi chỉ lát sau, tôi sẽ mang trong mình một ước vọng mới, lại có thể lao vào cuộc sống đời thường.

Động vật nhận biết Querencia bằng bản năng của chúng. Dựa vào thân nhiệt mà rắn và ếch biết chính xác khoảng thời gian ngủ đông, bướm chúa và sếu đến thời điểm di cư hàng năm đều biết bay đi đâu và nghỉ chỗ nào. Đó là bản năng sinh tồn. Nếu không nghỉ ngơi thì nguồn sức lực sẽ kiệt quệ. Con người cũng vậy, cũng biết thời điểm phải dừng công việc lại để nghỉ ngơi. Nếu ta chịu khó lắng nghe thì cơ thể sẽ nói cho ta biết thời điểm cần đến Querencia. Cần đến nơi mà bản thân thấu hiểu chính mình, nơi có thể nhận được sức mạnh để đương đầu với thế giới.

Đó không chỉ là một địa điểm đơn thuần. Nếu ta tập trung vào việc làm một chiếc bàn hay chiếc kệ sách đòi hỏi phải có loại gỗ vân đẹp thì ta sẽ hừng hực khí thế,

mọi phiền muộn sẽ tan biến. Đó là thời gian thanh lọc tâm hồn. Ở trong một không gian dễ chịu, thời gian được làm những việc khiến trái tim vui sướng, hay cuộc gặp gỡ với người mình yêu thương, tất cả những thứ đó đều đóng góp vào vai trò của Querencia trong cuộc sống. Tinh tâm ở nơi không có tiếng ồn và sống ẩn dật, cầu nguyện và tụng kinh, kết thúc ngày làm việc với một buổi tối đầy tiếng nhạc du dương hay lắng tai nghe tiếng côn trùng, tất cả những lúc nhận ra nơi nghỉ ngơi của thế giới nội tâm cũng đều là Querencia. Nếu không có những lúc lấy lại hơi thở bị nghẹt đó, thì năng lượng sống sẽ khô cạn và suy nghĩ trở nên cộc cằn.

Querencia của sân đấu bò tót không phải được định sẵn từ đầu. Trong khi đấu sĩ tiến đến, con bò mới quan sát xem đâu là nơi nó cảm thấy an toàn nhất, đâu là nơi nó có thể lấy lại sức lực. Rồi nó sẽ coi chỗ đó chính là Querencia của mình. Nếu đấu sĩ muốn chiến thắng trong trận đấu với con bò thì phải tìm ra và ngăn không cho nó đến gần chỗ đó. Hemingway, người đã ra vào đấu trường không dưới hàng trăm lần để có thể hiểu được trận đấu, đã viết, “Khi con bò đã ở vị trí Querencia của mình, nó sẽ mạnh lên một cách không thể ngờ tới và việc hạ gục nó là điều không thể.”

Cuộc sống là một chuỗi những đe dọa và thử thách nên những tình thế vượt ra ngoài khả năng kiểm soát cứ bày ra trước mắt chúng ta. Lúc đó, chúng ta chẳng khác gì con bò bị dồn vào góc tường, sợ hãi và dằn đuổi sức. Mỗi lúc như vậy ta cần lùi về thánh địa của mình để lấy lại nhịp thở, hạ quyết tâm, khôi phục lại sức mạnh. Khi lấy lại được sức lực thì lập tức ta sẽ lấy lại được quyết tâm.

Chuyến leo núi Himalaya, cuộc sống sinh hoạt thiếu thốn nơi vùng núi cao, những người dân vùng sâu chăm sóc tôi như gia đình, nằm trong chiếc thuyền nhỏ trên sông Hằng ngắm trời xanh vô lo vô nghĩ, ngắm người hành khất bị gãy bốn cái răng cửa thử cắn quả táo với nụ cười ngây thơ chất phác... Nếu không có những giây phút “nghỉ ngơi” như vậy thì chắc chắn tôi sẽ khó có thể duy trì một cuộc sống khỏe mạnh. Có ai đó đã từng nói, vì cuộc sống cũng giống như bản nhạc thiếu mất dấu lặng, nên mỗi khi cần đến, người chơi phải tự mình chấm thêm vào.

Nơi nào mà ta có thể trở về đúng với con người mình nhất, thì đó chính là Querencia. Cứ đi đến khi nào, đến chỗ nào mà ta là chính mình, không bon chen đấu đá mà thư thái trong yên bình, thì tất cả những nơi như vậy trên thế giới này đều có thể trở thành Querencia. Tạo hóa vốn đã tạo nên thế giới này bằng những nơi như vậy. Nơi tồn tại một cái tôi tự nhiên, nơi tràn ngập tính tâm

linh và nhận được sinh khí từ việc giao cảm với thế giới và mặt đất như người da đỏ. Chính chúng ta đã tạo ra thế giới bằng những trường đấu bò tốt đó.

Ngay cả trong lúc viết những dòng chữ này, với tôi Querencia quan trọng nhất là thời gian. Theo lời Đức cha Thomas tu sĩ dòng Luyện tâm, trong con người ta có bản năng làm mới mình, bản năng lấy lại sinh khí. Ý chí đánh thức ‘sức mạnh thay đổi cuộc sống của bản thân’ trong ta. Ta tìm nơi khôi phục cái tôi một cách bản năng, mang trong mình quyết tâm tự chữa trị mà không bị chôn vùi trong cuộc sống.

Với bạn, thời gian Querencia là khi nào? Chuyến leo núi ngày Chủ nhật hằng tuần, những cảm xúc khi đứng trước đại dương bao la, chuyến du lịch đến một nơi mới mẻ, gặp gỡ mọi người, hay khi bắt gặp một cảnh trí mới... Hay là việc ta được thả hồn thư giãn với âm nhạc, tranh ảnh hoặc dành thời gian cho một cuốn sách, việc ta được vui vẻ, tìm thấy giấc mơ và lý tưởng trong cuộc sống, tất cả những việc đó đều có thể trở thành Querencia. Ngay cả những việc nhỏ nhất như chép lại một bài thơ và đoạn văn hay lên giấy hoặc đọc to chúng lên cũng đóng vai trò như vậy.

Khi không thể thực hiện một chuyến du lịch dài ngày, tôi thường dành ra khoảng hai ngày leo núi ở đảo Jeju,

hoặc đi bộ dọc theo con đường rừng Saryeoni. Ở nơi đó, tôi có thể hòa vào làm một với đất, với nắng, với gió, với những sinh khí diệu kỳ. Khi ấy, bước chân tôi biến thành đôi cánh. Không có việc gì có thể khôi phục lại sức lực cho chúng ta bằng sự gắn kết với thiên nhiên, thời gian hòa làm một với mặt đất. Lúc đó ta mới thấu hiểu những lời trong bộ kinh lâu đời của Ấn Độ ‘Ashtavakra Gita’.

“Hãy để những con sóng cuộc đời dâng lên rồi lắng xuống. Bạn không mất đi cái gì mà cũng không nhận về cái gì. Bởi vì bạn chính là biển cả.”

Khi mất đi một thứ quan trọng trong cuộc đời, khi hàng ngày thế giới đơn điệu xung quanh hiện ra một cách nhàm chán, khi trái tim vỡ vụn bởi vết thương do những người ta yêu quý gây ra, đó chính là lúc ta phải tìm đến Querencia của chính mình. Ở nơi đó, ta nắm giữ thời gian của riêng ta, những giây phút của linh hồn tự do tự tại, không bị can thiệp bởi ai hay toan tính gì khác. Đó chính là cách cái tôi khỏe mạnh được phục hồi.

Querencia của ta ở đâu nhỉ? Nơi nào ta hoàn toàn là chính mình? Ta phải quay trở lại với chính mình trước khi đi quá xa. Việc nắm giữ Querencia của riêng mình chính là cách bảo vệ bản thân, là con đường dẫn ta đến tình yêu cuộc sống.



Con ruồi trong tách trà

— Thế giới tổn thương thì ta cũng khổ đau

Hồi đầu khi đi du lịch Ấn Độ và Nepal, một trong những việc khó khăn của tôi là phải sống chung với cả đồng chủng loại côn trùng. Không phải chỉ có gã du khách lập dị như tôi đến với những đất nước này mới nhận ra chân lý đó. Dù đi đến đâu tôi cũng gặp phải lũ ruồi nhặng, bọ chét, rệp, thạch sùng, thậm chí là cả rết nữa. Hiếm có nơi nào côn trùng lại hòa hợp với con người như ở nơi đây. Số con muỗi ngồi thiền trong trung tâm thiền lúc nào cũng áp đảo những người tham gia. Chúng đặc biệt thích ngồi trên trán tôi và tập trung hành thiền. Tôi vừa gãi sột soạt cái má sưng đỏ, vừa nói đùa rằng những con muỗi không sợ chết đó sẽ được siêu thoát trước tôi. Bọn côn trùng ấy không những ngủ chùa quanh túi ngủ, mà

hằng ngày còn ăn chùa, uống chùa từ trà đến cơm trộn mà không mấy may ấy nảy chút nào.

Joanna Macy, nhà môi trường học đồng thời cũng là nhà sinh thái học, đã từng sinh hoạt trong cộng đồng dân tị nạn Tây Tạng dưới chân núi Himalaya phía Bắc Ấn Độ với danh nghĩa một thành viên của tổ chức phụng sự vì hòa bình Mỹ. Bà đã giúp đỡ những người tị nạn, thúc đẩy hợp tác xã tiêu dùng làm và bán những đồ trang sức truyền thống Tây Tạng.

Vào một buổi chiều nọ, bỗng một con ruồi rơi vào tách trà của bà giữa cuộc nghị hòa với những nhà sư Tây Tạng. Tất nhiên đó không phải là vấn đề gì to tát. Hơn một năm sinh sống ở Ấn Độ đã khiến bà tĩnh tâm, không hề bị ảnh hưởng bởi lũ côn trùng sâu bọ. Những con kiến trong hộp đường, con nhện trong chạn thức ăn, thậm chí cứ mỗi sáng lại có con bọ cạp nhỏ ngồi chễm trệ trong chiếc giày của bà. Mặc dù vậy nhưng bà vẫn hơi cau mày khi nhìn thấy con ruồi rơi vào tách trà của mình.

Nhận thấy sự thay đổi nét mặt đó, Chogyal Rinpoche, nhà sư Tây Tạng ngồi trước mặt đã hỏi xem bà có vấn đề gì. Joanna mỉm cười như không hề có chuyện gì rồi nói “Chỉ là một con ruồi rơi vào tách trà của tôi thôi”. Bà không muốn chỉ vì một con ruồi mà làm mất đi vẻ điềm tĩnh trong phong thái của mình.

Chogyal Rinpoche khẽ lẩm bẩm ra vẻ đồng cảm với bà trong tình cảnh khó khăn.

“Ôi, con ruồi rơi vào trong tách trà rồi này!”

Bà lại mỉm cười trấn an Rinpoche rồi quả quyết: “No problem” (*Không sao đâu*). Dù gì thì bà cũng đã từng là lữ khách với vô số kinh nghiệm qua lại những nước đang phát triển, và bà cũng không phải là người quá ám ảnh bởi khái niệm vệ sinh kiểu hiện đại. Bà vừa ra dấu bằng tay vừa nói một lần nữa, “Không có vấn đề gì đâu. Chỉ cần vớt nó ra là tôi lại uống được mà.”

Chogyal Rinpoche đứng dậy cúi mình về phía trước cho ngón tay vào trong tách trà của bà, hết sức cẩn thận vớt con ruồi rồi đi ra ngoài. Sau đó cuộc họp được tiếp tục. Joanna hăng hái thuyết phục sư thầy về dự án dệt thảm truyền thống bằng lông cừu được sản xuất trên vùng cao.

Đúng lúc đó, Chogyal Rinpoche quay lại phòng họp với nét mặt hoan hỉ. Ông thì thầm với bà bằng cái giọng hân hoan.

“Bây giờ, con ruồi sẽ không sao nữa đâu!”

Ông đặt con ruồi lên một phiến lá ở ngoài cửa, vừa chăm chú theo dõi cho đến khi con ruồi vỗ cánh vừa giải

thích rằng chẳng mấy chốc nó sẽ bay lên bình an vô sự nên không cần phải lo lắng gì.

Joanna Macy đã kể lại câu chuyện này trong tác phẩm “*Thế giới tôi yêu - World as Lover, World as Self*” của mình. Bà thú nhận, đối với bà vấn đề nằm ở chỗ bản thân mình có sao không, nhưng đối với Chogyal Rinpoche thì vấn đề lại nằm ở chỗ con ruồi có vấn đề gì không. Ở trường hợp của bà, chuẩn mực sinh mệnh là bản thân ở địa vị cao, còn với nhà sư kia chuẩn mực sinh mệnh là con ruồi không ở địa vị thấp kém. Nhìn khuôn mặt bừng sáng niềm hân hoan của ông, Joanna nhận ra mình đã để vượt mất thứ gì đó. Với bản thân bà thì việc con ruồi rơi vào tách trà không có vấn đề gì, nhưng bà đã không nghĩ đến việc ở địa vị con ruồi trong tách trà thì liệu có vấn đề gì không.

Trong khoảnh khắc ấy, đối với bà tin tức con ruồi còn sống còn quan trọng hơn cả việc bà nhận được sự chấp thuận cho dự án thăm lông cừu của mình. Trong tâm bà nở một nụ cười. Dù có dám cả gan phân chia ranh giới của nhà sư mà bất thành, nhưng sự thay đổi về chuẩn mực ấy cũng mang lại niềm vui không thể nói thành lời cho bà.

Chúng ta dễ dàng nói “*No problem*” như thể đã vượt qua những vấn đề trong cuộc sống. Nhưng nếu không

thay đổi chuẩn mực của câu “No problem” ấy từ ‘tôi’ thành ‘người khác’, không phải tôi mà là một thực thể tồn tại khác, thì lúc đó lại thành “Big problem” (*Vấn đề lớn*). Quan điểm lấy bản thân làm trung tâm không bao giờ có thể là việc “No problem” được cả.

Việc chuyển đổi trọng tâm của tư duy từ ‘tôi’ thành ‘cộng đồng lớn hơn bao gồm tất cả thực thể tồn tại’, việc đặt ‘thế giới’ ngồi vào vị trí ‘tôi’ chính là sự giác ngộ. Nếu chuẩn mực vẫn mãi ở chỗ ‘tôi’ thì sẽ không thể nào thoát ra khỏi sự ám ảnh về việc sinh tồn và lợi ích của riêng bản thân mình. Tất cả những vấn đề của thế giới hiện tại đều xuất phát từ chuẩn mực lấy cái tôi làm trung tâm.

Nếu có thể nhìn thế giới dưới góc độ của Chogyal Rinpoche thì sẽ không chỉ dừng lại ở suy nghĩ “Tôi không sao”. Mà sẽ hỏi thêm “Bạn có sao không?”. Joanna nói rằng nếu chúng ta thử đặt mình vào địa vị của những con cá hổ kình rồi nhìn dưới góc độ đồng cảm của thế giới thiên, thì ta có thể xót thương cho tình cảnh đang đi đến bờ tuyệt chủng của những sinh linh đó, chẳng hạn như “Bạn cũng đáng sống trên thế giới này nhỉ? Bạn có hạnh phúc không?”. Bà gọi đó là “Sự thay đổi vượt bậc trong tư duy”.

Bà nhấn mạnh rằng không có phẩm chất nào cao quý hơn việc đau cùng với nỗi đau của người khác. Tâm linh là việc nhận ra mình có sự kết nối với tất cả các sinh linh tồn tại trên đời, là nhận thức được tầm quan trọng của những sinh linh khác không thua kém gì bản thân mình. Là việc biết rằng nếu có vấn đề xảy ra với người khác cũng đồng nghĩa với việc phát sinh vấn đề với chính bản thân mình. Thế giới mà tổn thương thì ta cũng khổ đau. Bài học đó đã biến Joanna Macy trở thành nhà triết học sinh thái mang tầm cỡ quốc tế.



Vì sao ta la hét khi tức giận

_Khoảng cách giữa hai trái tim

Một nhà hiền triết nọ cùng các học trò đi tắm ở một con sông. Khi đoàn người bước xuống sông thì một đôi nam nữ bắt đầu cãi nhau và la hét trên bờ. Cô gái lỡ đánh rơi sợi dây chuyền khi tắm và chàng trai lớn tiếng quả trách cô nặng nề.

Nhà hiền triết dừng bước rồi quay lại hỏi đám học trò:

“Tại sao khi tức giận con người ta cứ phải hét vào mặt nhau như vậy?”

Các học trò suy nghĩ một hồi. Rồi một người lên tiếng:

“Không phải là do mất bình tĩnh mà la hét đó sao ạ?”

Một người khác lại nói:

“Không phải là do bị cuốn vào cơn tức giận mà đánh mất lý trí sao thầy?”

Nhà hiền triết hỏi lại:

“Nhưng lý do gì mà hai người cứ phải hét to lên với nhau trong khi đang đứng ngay trước mặt nhau? Đâu cứ phải nói to mới nghe được rõ hơn, chẳng phải là dù có nói nhẹ nhàng thì ta vẫn truyền tải được lời mình muốn nói sao?”

Lúc đó vị hiền triết một lần nữa lặp lại câu hỏi:

“Vậy tại sao con người lại la hét khi tức giận?”

Đám học trò đưa ra khá nhiều lý do khác nhau, nhưng chẳng câu trả lời nào làm hài lòng người thầy.

Cuối cùng nhà hiền triết giải thích:

“Khi con người tức giận, trái tim họ sẽ cảm thấy xa cách nhau. Vì thế họ hét lên để khỏa lấp khoảng cách đó. Từ trong thâm tâm, họ cảm thấy giữa mình và người kia có một khoảng cách rất xa, nên muốn nói cho nhau nghe thì họ phải dùng hết sức bình sinh để hét lên thật to. Đó là lý do vì sao càng tức giận thì ta lại càng hét to hơn. Càng hét lớn tiếng thì đối phương lại càng tức giận, và càng như vậy thì trái tim hai người lại càng trở nên xa cách. Vì thế mà càng nói thì họ lại càng lớn tiếng hơn.”

Nhà hiền triết vừa nói vừa chỉ về phía đôi nam nữ đang cãi nhau ngày một lớn tiếng:

“Nếu cứ tiếp tục la hét thì trái tim hai người sẽ cách xa vô tận, để rồi kết cục chỉ còn lại trái tim đã chết dành cho nhau. Và dù có la hét cỡ nào với trái tim đã chết ấy thì họ cũng chẳng thể truyền tải cho nhau được điều gì nữa. Vì vậy mà càng ngày họ lại càng hét to hơn.”

Nhà hiền triết nói tiếp:

“Khi hai người yêu nhau thì sẽ như thế nào? Khi yêu nhau ta hay thì thâm với nhau. Bởi lúc ấy ta cảm nhận được hai trái tim đang ở rất gần nhau. Thế nên việc lớn tiếng với nhau là không cần thiết. Rồi sẽ đến lúc ta chẳng cần phải nói với nhau lời nào khi yêu thương quá đổi khiến mọi khoảng cách giữa hai con tim tan biến. Bởi khi ấy hai tâm hồn đã đồng điệu hòa quyện làm một. Lúc đó họ chỉ cần ngắm nhìn nhau là đủ. Họ vẫn hiểu nhau dù không nói một lời. Đây chính là những việc xảy ra khi con người ta giận nhau và khi người ta yêu nhau.”

Nhà hiền triết quay sang đám học trò rồi tiếp tục:

“Khi các con tranh luận với nhau về một vấn đề, phải giữ trái tim của các con lúc nào cũng cận kề. Đừng bao giờ thốt ra điều gì khiến các con cảm thấy xa cách. Nếu không sẽ có một ngày khoảng cách ấy càng lúc càng rộng và xa hơn thì các con sẽ không còn tìm được đường quay trở về nữa.”

Đó là truyện ngụ ngôn mà thầy tâm linh Meher Baba kể lại. Đây là một bài học sâu sắc thức tỉnh mỗi chúng ta, cho chúng ta biết khi ta giận nhau, đặc biệt là những đôi tình nhân, những thành viên trong gia đình hay những cặp vợ chồng khi la hét to tiếng với nhau sẽ xảy ra những điều gì. Khi tức giận cánh cửa trái tim đóng lại làm chúng ta cảm thấy xa cách nhau. Đó là ảnh hưởng của sự tức giận. Trái lại, khi yêu nhau người ta lại mở cửa trái tim, nên dù hai người có đang ở cách xa nhau họ vẫn cảm thấy như đang cận kề nhau vậy. Đó là tác dụng của tình yêu.

Theo thống kê tâm lý học, 10% mâu thuẫn bắt nguồn từ việc bất đồng ý kiến, 90% còn lại là do âm thanh giọng nói và ngữ điệu không thích hợp. Thước đo đúng sai không nằm ở âm thanh tiếng nói. Mối quan hệ la hét chính là mối quan hệ của trái tim dần xa cách. Chính vì vậy ta càng hét to hơn để đối phương nghe thấy lời của mình. Và cứ thế trái tim lại càng bị đẩy ra xa. Khoảng lặng sau khi la hét chính là dấu hiệu cho biết trái tim đã chết.

Chúng ta thường hay la hét với những người thân cận của mình. Hiếm có trường hợp ta la hét với người lạ. Càng là người thân thiết thì ta lại càng làm tổn thương

họ nhiều hơn. Lần sau khi tức giận hãy nhớ đến câu chuyện này. Âm thanh giọng nói tỷ lệ thuận với khoảng cách giữa hai trái tim. Và khoảng cách sẽ xa dần theo âm thanh của giọng nói.

Khi la hét người chịu tổn thương không phải là đối phương mà chính là bản thân mình. Người ném than vào lửa thì sẽ bị bỏng đầu tiên. Khi tôi cáu giận với mọi người, tôi nhận ra hành động như vậy chỉ càng làm mình bị cô lập với thế giới xung quanh. Thế chẳng phải chúng ta lại trở thành người cô độc đang hét lên trong mối quan hệ xa dần khó lòng mà hồi phục được hay sao.

Một bộ tộc nọ sống trên đảo Nam Thái Bình Dương khi phải chặt bỏ những cây không có nhiều giá trị sử dụng, họ đã tập hợp tất cả người dân lại rồi hướng về cái cây la hét như thế này: “Mày là một cái cây vô dụng!”, “Mày chẳng có giá trị gì cả!” Họ tin rằng khi chặt cây bằng rìu hoặc cưa, nếu họ tiếp tục hét lớn “Đổ đi! Đổ nào!” thì chẳng mấy chốc cái cây sẽ chết còng queo. La hét khi giận dữ không những làm cho ta xa nhau hơn mà còn giết chết tâm hồn ta.

Nếu đối phương la hét với ta, điều đó có nghĩa là họ cần ta và muốn thu hẹp khoảng cách giữa hai người. Trong những từ miêu tả mối quan hệ tình cảm có một

cụm từ là ‘Rúc ra rúc rích’. Nghĩa là ‘Điều bộ vui vẻ trao đổi chuyện trò với nhau bằng tông giọng khe khẽ, hoặc đáng vẻ đôi nam nữ thì thâm ăn ý tình cảm với nhau’. Cách làm cho trái tim không xa cách nhau là nói chuyện với nhau bằng chất giọng nhỏ nhẹ, chứ đừng lớn tiếng la hét với nhau.



Nụ cười cuối cùng của ai đó

_Hàn gắn vết thương tâm hồn

Vài ngày trước, trong khi ngồi thưởng trà cùng nữ diễn viên Kim Hye Ja, bà đã kể cho tôi về những trải nghiệm ở Liberia, châu Phi. Trong vòng hơn mười năm, đã có hàng trăm nghìn người mất mạng trong cuộc nội chiến. Kim Hye Ja cùng đội tình nguyện y tế đã đến đất nước ấy khi một nửa số dân rơi vào cảnh tị nạn. Và bà được phân công tới một căn hầm trú ẩn.

Tại một căn nhà đất đỏ nát có một người phụ nữ da đen nằm rên rỉ đau đớn. Bác sĩ thử ấn lên người cô thì ấn đến đâu mủ chảy ra đến đấy. Tôi chợt nghĩ ‘Sao con người ta lại có thể chịu đựng đến mức này?’, cũng giống như việc cô vẫn thở được đúng là một kỳ tích. Bác sĩ và Kim

Hye Ja đã lau người cho cô bằng thuốc sát trùng và loại bỏ dịch mủ trong mấy tiếng đồng hồ. Khi tất cả xong xuôi cũng là lúc người phụ nữ tầm ngoài ba mươi tuổi lặng lẽ trút hơi thở cuối cùng.

Dường như cô đã cố gắng gượng đợi họ tới. Sinh ra trong hoàn cảnh khó khăn chưa một lần được đón nhận tình yêu thương từ ai khác, nhưng giờ đây cô đã cảm nhận được sự chăm sóc từ một ai đó dù chỉ là lần duy nhất trong đời. Khi họ lau thân thể mưng mủ cho cô thì cô chợt mỉm cười một cách nhẹ nhõm, nét mặt cô đã hoàn toàn khác với gương mặt đau đớn ban đầu. Thân thể vẫn đầy đau đớn nhưng gương mặt cô lại bừng sáng. Trước khi nhắm mắt, cô nhìn Kim Hye Ja và bác sĩ rồi nói như thế này: “Giờ đây tôi rất hạnh phúc.”

Cả cuộc đời ngắn ngủi chỉ toàn là khổ đau nhưng cuối cùng được một lần hạnh phúc trong đôi bàn tay ấm áp để rồi ra đi thanh thản. Kể lại câu chuyện này, Kim Hye Ja cho rằng những hành động hay lời nói của chúng ta đối với bất kỳ ai cũng có thể trở thành những giây phút cuối cùng trong cuộc đời người đó, và họ biết mình phải đi xa mãi mãi nên sẽ khắc cốt ghi tâm cái cảm giác ấy.

Tôi đã từng đọc câu chuyện về trải nghiệm của một tài xế taxi New York trong một tờ tạp chí thiên nào đó.

Anh ta nhận được cuộc điện thoại lúc nửa đêm và đi đón khách, nhưng đó lại là một khu ổ chuột tăm tối thậm chí còn chẳng có dấu vết của con người. Khi rơi vào tình huống như vậy, thông thường mọi người chỉ cần quay đầu và lái xe đi, nhưng anh tài xế lại có một linh cảm khó hiểu, sau khi nhấn còi anh đã xuống xe đi về phía tòa nhà. Anh gõ cửa và nghe thấy giọng nói yếu ớt của bà lão bảo anh chờ một chút.

Một lúc sau cửa mở, một bà lão tầm khoảng ngoài tám mươi tuổi bước ra kéo theo một chiếc va li nhỏ. Bà mặc một bộ váy liền và đội chiếc mũ thả mạng che mặt giống như trong một bộ phim cổ điển. Anh tài xế hộ tống bà lên xe, bà đưa cho anh địa chỉ cần đến và nhờ anh đi qua thành phố. Anh tài xế giải thích nếu đi thẳng đến địa chỉ ghi trong giấy thì chỉ khoảng hai mươi phút là tới nơi, nhưng nếu đi qua nội thành thì phải mất hơn một tiếng đồng hồ, nhưng bà lão giải thích rằng mình không vội gì cả và thực ra bây giờ bà chuẩn bị đến viện dưỡng lão rồi.

Hai người đã rong ruổi khắp thành phố trong vòng hai tiếng đồng hồ. Bà nhờ anh dừng xe lại trước tòa nhà mà hồi trẻ bà từng làm việc, rồi ngấm nhìn tòa nhà một lúc qua cửa kính. Nơi tiếp theo là ngôi nhà bà đã từng ở

hồi mới lập gia đình. Họ còn dừng lại trước vũ trường mà thời thiếu nữ bà vẫn đến nhảy nhót, nơi mà giờ đây đã biến thành hội chợ gia dụng. Khi chiếc xe dừng lại trước một tòa nhà hay một ngã tư đường nào đó, bà chỉ lặng lẽ không nói một lời và ngồi trong bóng tối nhìn chăm chú ra ngoài cửa kính.

Rồi cuối cùng bà cũng lên tiếng:

“Đến lúc phải đi rồi.”

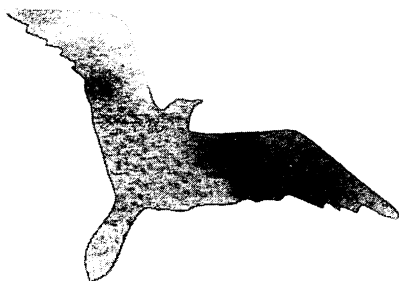
Một vài nhân viên đã đứng đợi sẵn trước cửa khuôn viên viện dưỡng lão nhỏ và tồi tàn. Bà lão xuống xe, rút ví ra hỏi cước phí taxi, anh tài xế vừa nói bà không cần phải trả tiền vừa dìu bà đi. Ngay lập tức bà ôm chặt anh rồi nói:

“Cảm ơn anh đã mang lại những giây phút vui vẻ cuối cùng trong đời cho thân già này.”

Bà bước vào trong viện dưỡng lão, theo sau là tiếng cửa đóng. Đó là tiếng đóng cửa cuối cùng khép lại quãng đời còn lại của bà.

Nếu chẳng may bà lên phải một chiếc taxi không tử tế, hay gặp một tài xế không biết nhẫn nhịn thì câu chuyện sẽ ra sao? Nếu người tài xế từ chối đi quãng đường dài hoặc bỏ mặc bà lão ở khu ổ chuột tối tăm ấy mà quay đầu

xe thì mọi chuyện sẽ thế nào nhỉ? Những hành động mà ta làm, những lời mà ta nói, đôi bàn tay ta đưa về phía ai đó cũng có thể trở thành những giây phút cuối đời của họ. Linh hồn ấy sẽ rời khỏi thế gian này cùng với cảm giác cuối cùng đó ghi dấu mãi trong tim.



Câu chuyện của Jim Corbett

_Tận hưởng cuộc hành trình

Cách đây không lâu, tôi có ăn trưa cùng lãnh sự Ped Pal Singh của Đại sứ quán Ấn Độ tại Hàn Quốc và cùng trao đổi với nhau câu chuyện về huyền thoại Jim Corbett, người thợ săn loài hổ ăn thịt người ở Ấn Độ vào đầu thế kỷ trước. Hồi đó, ở khu vực rừng rậm Kumaon phía Bắc Ấn Độ liên tục xảy ra những vụ hổ tấn công con người và tàn sát rất nhiều nhân mạng. Jim Corbett đã bắn hạ tổng cộng ba mươi ba con hổ và báo hoa mai, mà trước đó chúng đã cướp đi khoảng một nghìn năm trăm mạng người.

Jim Corbett là con trai của một gia đình gốc Anh có người cha là giám đốc bưu điện. Ngay từ khi còn nhỏ

ông đã mê mẩn với khu rừng rậm trải dài và động vật hoang dã xung quanh, mới chỉ ít tuổi nhưng ông đã có thể phân biệt hầu hết các loài động vật và chim chóc. Sự hứng thú với thiên nhiên chính là nguồn động lực khiến ông thám hiểm khu rừng rậm nổi tiếng và trở thành thợ săn. Câu chuyện thần thoại về Corbett bắt đầu khi quân đội và vô số thợ săn thất bại trong việc săn bắt con hổ cái Champawat ăn thịt người, nhưng ông lại một mình truy tìm tung tích và bắn hạ nó.

Corbett cũng nổi tiếng với việc không giết động vật nếu nó chưa được xác minh là dã thú ăn thịt người. Ngoài ra, với tư cách nhà bảo tồn động vật, ông cũng thành lập vườn quốc gia đầu tiên ở Ấn Độ tại Kumaon và đi đầu trong công cuộc bảo vệ loài hổ Bengal và các loài động vật hoang dã đang đối mặt với nguy cơ tuyệt chủng. Khu vườn quốc gia đó giờ đây đã được đổi tên thành 'Vườn Quốc gia Jim Corbett' để ca ngợi công lao của ông, và một trong năm loài hổ ở đây đã được đặt tên theo tên ông.

Có một giai thoại khá ấn tượng về Corbett mà ngài lãnh sự Ped Pal đã kể cho tôi.

Đó là một lần Corbett và người thợ săn đồng nghiệp cùng nhau đi vào một khu rừng rậm dưới chân dãy núi Himalaya. Lúc ấy là tháng Tư nên khu rừng đang ở độ

đẹp nhất. Những bông hoa đua sắc trên các loài cây, bờ bụi, và trên những cây leo nở rộ, những con bướm rực rỡ sắc màu bay qua bay lại từ bông hoa chớm nở này sang đóa hoa khác. Cả không gian tràn ngập hương thơm ngọt ngào ướp lên từng thớ da thịt và rộn rã bởi tiếng líu lo ríu rít của những chú chim quý hiếm. Toàn bộ khu rừng như được tái sinh bởi mùa xuân tươi mới, ngay cả những loài chim di cư đã đi tránh rét ở phương Nam giờ đây cũng tạo cặp đôi với nhau. Ánh nắng xuyên rọi qua những lùm cây rậm rạp khiến khung cảnh xung quanh trở nên một màu huyền bí. Ta có thể cảm nhận được sự hưng phấn tận sâu trong tâm hồn với những món quà mà mùa xuân ban tặng.

Tiếp tục đi theo con đường mòn ngoằn ngoèo uốn lượn, nhóm Corbett băng qua khu rừng ẩm thấp trong mê đắm như lạc vào giấc mơ và đến nơi cắm trại lúc chập tối. Corbett vừa dỡ hành trang mang theo vừa hỏi người bạn đồng hành có thấy chuyến đi hôm nay thú vị không.

Nhưng người đồng nghiệp lại ngao ngán.

“Không, chẳng có gì vui cả. Con đường quá nguy hiểm và mệt mỏi so với những gì tôi tưởng tượng.”

Vì người đồng nghiệp đó chỉ chăm chăm đến đích nên chẳng có thời gian để tâm tận hưởng phong cảnh đẹp

để xung quanh. Những đóa hoa, tiếng chim hót và mùi hương mà thiên nhiên ban tặng không tìm được khoảng trống nào để có thể chạm vào năm giác quan của ông. Con đường mòn trong rừng liên tục bị ngắt quãng nên phải vừa chặt cây leo vừa mở đường. Ông vừa phải thường xuyên gõ mấy con côn trùng bám dính trên người, đôi chân lại phải bám trụ trên bùn đất trơn trượt và những con dốc. Rồi còn chẳng biết liệu có kịp đến nơi khi vẫn còn ánh sáng mặt trời không. Cái cảm giác không rõ tình thế lúc ấy càng đẩy nỗi bất an của ông lên cao.

Nhưng những kỳ quan và sự huyền bí của khu rừng hoang dã lại khiến Corbett có thể quên hết mệt mỏi khó nhọc. Cứ như vậy ông thích thú tận hưởng phong cảnh mà từng bước chân đi qua rồi đến nơi lúc nào không hay. Cùng khoác ba lô nặng như nhau, cùng đi trên một con đường như nhau nhưng cảm nhận của hai con người về sức nặng hành lý và sự gian nan lại hoàn toàn khác biệt.

Bản thân chúng ta cũng thường hướng đến mục tiêu và kết quả mong muốn mà bỏ qua mất những món quà cuộc sống ban tặng trên hành trình. Cuộc sống chính là thứ mà chúng ta đạt được qua những cuộc hành trình đó. Một người chỉ mãi tránh những chướng ngại vật trên đường đi và luôn vội vàng gấp gấp đến điểm đích, còn một người thì đón nhận niềm vui giản dị từ những trải

nghiệm kỳ diệu và bất ngờ phát hiện trên quãng đường. Đối với ông cuộc sống là món quà quý giá không thể bỏ lỡ. Trái lại, mục tiêu chỉ là một cái đích do con người đặt ra để có thể trải nghiệm quá trình đó. Bởi ta biết rằng khi đạt được mục đích này thì sẽ lại có mục tiêu khác ta phải hướng tới.

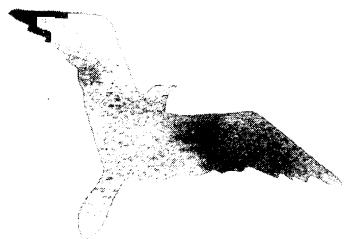
Câu nói “Từng giây từng phút với cuộc hành trình chính là đích đến” không chỉ nói riêng chuyến đi mà còn là chân lý cuộc đời. Thực ra ý nghĩa thực sự của những chuyến leo núi và thám hiểm các khu rừng trên thế giới trước đây không phải là việc mau chóng đến đích mà là ‘tận hưởng và cảm nhận từng phút giây trong cuộc hành trình’. Sự tận hưởng và rung cảm đó sẽ làm tiêu tan bao mệt nhọc. Nếu tận hưởng từng chút từng chút một thì bước chân cũng sẽ nhẹ tênh và tiến tới đích một cách nhẹ nhàng, tự nhiên. Niềm vui ấy đóng vai trò như một chiếc la bàn kỳ diệu. Lúc đó, con đường phải đi càng hiện ra rõ ràng hơn.

Điều quan trọng trong tất cả các cuộc hành trình chính là nội dung của nó. Trên cả suy nghĩ đích đến là đâu thì việc làm thế nào để đến được nơi đó và việc đắm chìm trong những giây phút đó quyết định chất lượng của chuyến đi. Chúng ta vừa là lữ khách, đồng thời cũng vừa là chính cuộc hành trình.

Khi kể lại câu chuyện ấy, Jim Corbett đã viết thế này trong cuốn sách:

“Người không có mối quan tâm đến những thú trên con đường mình đi qua thì dù có tới được điểm đích cũng không thể chạm vào hạnh phúc.”

Có câu ‘Nếu không thể trở thành nhà thơ thì ta nguyện làm một bài thơ’. Chúng ta thỉnh thoảng phải đi qua khu rừng của cuộc đời, phải trở thành thợ săn mãnh thú. Nhưng hương vị cuộc sống vẫn tỏa ra từ từng giây từng phút trải nghiệm cùng với những gương mặt như đóa hoa dại nở rộ trên con đường ta đi, dù ta có đến đích lúc nào hay không bao giờ đến được. Không phải là việc chỉ chăm chăm nhìn phía trước tiến lên, mà việc trái tim dõi theo những bông hoa nở trên tường kia, cảm giác thư thái khi phát hiện niềm vui ở nơi đó mới khiến cuộc hành trình trở nên muôn màu muôn vẻ.



Ta là ai

_Vần của con hổ ở bên ngoài, còn vần của con người ở bên trong

Đây là câu chuyện tôi trải qua ở một trung tâm thiền gần Mumbai. Một người phụ nữ Hàn Quốc phải chịu đau đớn vì bệnh tâm thần khá nặng nên tôi đã đưa cô ấy đến khoa thần kinh của một phòng khám. Trước đó, tôi có gọi cho bác sĩ đặt lịch khám và giải thích về tình trạng bệnh nhân. Khi chúng tôi vừa đến nơi, như thể đã đợi sẵn, vị bác sĩ đón tiếp ân cần và mời chúng tôi ngồi. Trông ông toát lên vẻ trí thức đằng sau chiếc kính gọng sừng màu đen.

Vị bác sĩ ngồi trước mặt hỏi tôi đủ thứ về tên, tuổi, tình trạng hôn nhân, tiền sử bệnh lý, lý do đến Ấn Độ, v.v... Ông vừa gật đầu vừa ghi lại một cách nghiêm túc

câu trả lời của tôi. Rồi ông bảo tôi há miệng thè lưỡi ra và soi con người mắt tôi bằng chiếc kính đen. Rồi ông hỏi tôi có bị chứng đau đầu và ù tai hành hạ không. Ông đã tưởng nhầm tôi là bệnh nhân.

Thật sự chẳng có lúc nào để giải thích không phải là tôi, mà vì người phụ nữ bên cạnh nên chúng tôi mới đến đây, còn bác sĩ lại nhìn dáng vẻ của tôi và bầu không khí trong phòng nên đã kết luận rằng tôi là người bị bệnh. Và ông đánh giá trên quan điểm cách nói chuyện, ánh mắt cho đến màu lưỡi của tôi. Nhìn xem tôi làm như thế nào, xem xét câu trả lời và hành động ngày càng đi chệch hướng của tôi nên bác sĩ đã có niềm tin chắc chắn và liên tục gật đầu. Trong khi đó nữ bệnh nhân thật sự vừa mỉm cười một cách kỳ quái như thể rất hưng phấn với tình cảnh đang diễn ra, vừa nhìn lần lượt hai chúng tôi hết người này đến người kia. Cứ thế tôi bất ngờ nhận được chẩn đoán về chứng rối loạn tâm thần từ vị bác sĩ Ấn Độ.

Có nhiều lúc là ta nhưng người khác lại nghĩ rằng không phải là ta. Mọi người gặp ta nhưng thực ra không phải là con người ta mà là ta trong tưởng tượng và phán đoán của họ. Đôi lúc, trong một mối quan hệ đã từ lâu không gặp, vì tiếp điểm quá xa nên một cuộc gặp gỡ chân tình là điều không thể. Một lần ở Kathmandu, Nepal có con khỉ đang ngồi cạnh những người ăn xin nghỉ chân tại

ngôi chùa thì có một bà cô Hàn Quốc tiến lại gần ném cho đồng năm rupi¹ rồi chụp ảnh. Thế rồi bà cô đó bỗng nhiên nhìn tôi và mắng: “Sao lại ngồi đây như thế này?” Tôi cố tình giả bộ như không phải nói tôi, và người phụ nữ đó lại chụp ảnh một lần nữa.

Tôi không phải là ‘ai’ hay phải ‘ở nơi nào’ mà người khác nói. Trong mỗi phút giây tồn tại trên đời tôi lại là một tôi khác, và là tôi khi tự quyết định mình sẽ ở đâu. Như vậy tại thời điểm chấp nhận tôi mà người khác tưởng hoặc hình ảnh bản thân cho người khác thấy là chính mình cũng là lúc sự bất hạnh và bất mãn bắt đầu nảy sinh. Lúc ấy, chúng ta bị khước từ khả năng thay đổi bản thân. Bởi chúng ta không phải một thực thể cố định mãi mãi mà ta là tổng hợp của vô số hình ảnh biến đổi theo từng phút giây. Ở Ladakh có câu thành ngữ như thế này: ‘Vần của con hổ ở bên ngoài, còn vần của con người ở bên trong.’ Sọc vần bên trong đó người khác rất khó có thể thấy được. Những sọc vần đó biến đổi từng giờ từng phút, vẽ nên bức tranh sinh trưởng và biến đổi.

Chuẩn mực đầu tiên mà mọi người đánh giá ta là diện mạo và dáng vẻ bên ngoài, chuẩn mực thứ hai là quá khứ. Chúng ta gặp rất nhiều người và họ đưa ra kết

¹ 5 rupi tương đương 50 won Hàn Quốc và 2.000 Việt Nam đồng.

luận về ta dựa vào ấn tượng trong thời trung học hay đại học - mà thực tế hồi đó thậm chí họ còn chẳng nói chuyện với ta lần nào. Họ tin rằng hình ảnh trong quá khứ xa xăm của ta mà họ nhớ được là con người thật của ta. Mỗi khi chúng ta nói chuyện về một người nào đó, thì thực ra đã là câu chuyện về người đó của vài tháng trước hay thậm chí là vài năm trước rồi. Nếu nhắc lại sự thật rằng người đó giờ đây có thể đã thay đổi, thì ta lại phủ nhận rằng con người không thể thay đổi hoàn toàn. Niềm tin của con người về định kiến và phán xét của bản thân mình thật đáng ngạc nhiên.

Nietzsche đã viết trong cuốn *‘Khoa học vui’* như thế này:

“Chúng ta thường bị hiểu lầm. Bởi ta lớn lên và thay đổi liên tục từng ngày. Chúng ta cũng như những cái cây, mỗi mùa xuân đến lại rũ bỏ lớp vỏ cũ và thay áo mới. Tinh thần ta không ngừng trẻ lại, ngày càng lớn lên và mạnh mẽ hơn.”

Việc chúng ta biết về hiện tại của ai đó hầu như là không thể. Bởi mỗi con người ai cũng liên tục phát triển, biến đổi hằng ngày như cái cây vươn ra bao nhiêu nhánh, rồi có thể thay lớp vỏ bất cứ lúc nào. Kể cả có là mối quan hệ gặp gỡ hằng ngày hay mối quan hệ thân mật thế nào

đi chẳng nữa, thì bạn cũng không thể biết được tối qua hay sáng nay nội tâm tôi thay đổi như thế nào, tôi đã cởi bỏ chiếc áo cũ hay chưa.

Tôi đồng tình với nội dung được viết bởi một tác giả giấu tên như sau:

“Mọi người biết tên bạn, nhưng không hề biết câu chuyện của bạn. Họ nghe được những điều bạn đã làm, nhưng không hề nghe đến những việc bạn đã trải qua. Thế nên đừng chấp nhận quan điểm của người khác về bạn. Rốt cuộc, điều quan trọng không phải là suy nghĩ của người khác mà chính là suy nghĩ của bạn về bản thân mình. Đôi khi bạn chỉ cần làm những thứ tốt nhất cho bản thân và cuộc sống của mình. Chứ không phải là những điều tốt nhất cho những người khác.”



Con đường chứa đựng tâm hồn

—Không phải là việc lang thang mất phương hướng

Mọi người bảo thần kinh tôi có vấn đề khi tôi nói sẽ đi theo con đường văn chương, đi khỏi nhà và trở thành kẻ lang thang. Vì làm thơ và đọc sách thâu đêm suốt sáng nên tôi bị lưu ban ở trường. Tôi tốt nghiệp khoa ngữ văn và may mắn trở thành giáo sư ngôn ngữ học nhưng khi tôi không nhận công việc đó, mọi người lại hỏi tôi có phải bị điên không. Khi tôi xin nghỉ ở tòa soạn tạp chí mà tôi làm chưa đầy nửa năm mọi người cũng hỏi “Tại sao?”. Tôi mở quán cà phê nhạc cổ điển kiếm tiền nhưng chỉ được ba tháng rồi đóng cửa, mọi người lại bắn khoăn có phải tôi bị phá sản không. Khi tôi có ý định bán kẹo bông trên đường họ hỏi tôi “Thật á?” với con mắt nghi ngờ, rồi

cười sau lưng tôi bảo lại chỉ được một mùa thôi. Kẹo bông cũng chỉ bán theo mùa.

Tôi bắt đầu làm việc ở nhà xuất bản vào mùa thu rồi nghỉ việc vào mùa xuân, mọi người cũng không thể hiểu nổi. Khi tôi bỏ lại cuộc sống ở Seoul để chuyển đến căn nhà bỏ hoang nơi lưng chừng núi ở Gyeonggi-do, họ đã bó tay với tôi. Khi cuộc sống trên núi chạm đến giới hạn và tôi quyết định đi làm ở công ty Youido thì mọi người lại ngăn cản rằng việc đó không hợp với tôi. Tôi đọc bản gốc cuốn *'Sweeper to Saint'* của Baba Hari Dass rồi nói sẽ dịch quyển sách đó và nộp đơn từ chức cho công ty, tất cả mọi người đều bảo đó là một quyết định dại dột và ngăn cản tôi. Mấy nhà xuất bản đều từ chối với lý do quyển đó “chẳng có gì hay ho cả”.

Tôi quyết tâm đến New York như một người nhập cư bất hợp pháp thì mọi người lại hỏi “Nhất định phải làm như vậy sao?”. Chỉ trong vòng hai tháng tôi đã tiêu sạch số tiền mang theo, định đến trung tâm thiền của Ấn Độ thì mọi người lại tặc lưỡi bảo rằng “Thà cứ ở New York còn hơn”. Tất cả đều bảo tôi vẫn chưa tỉnh táo lại. Khi tôi định chuyển nhà đến Seogwipo không một người quen, mọi người lại nói dù chỉ đến đó chơi một mùa thôi cũng sẽ thấy cô đơn rồi. Chỉ hai năm sau tôi đã quay lại Seoul

thì người ta lại tiếc nuối rằng sao lại bỏ nơi tốt thế mà đi. Họ hỏi về việc ăn uống sống chết như nào, rồi nói những câu thiếu suy nghĩ như cơm bữa. Kể cả câu bảo tôi không phải là người bình thường.

Tôi hay đến Ấn Độ nhưng mọi người lại khuyên tôi nên đi châu Âu, Trung Quốc - những nơi mà tôi không muốn đến. Tôi liên tục đến Ấn Độ hằng năm bởi tôi bắt đầu thấy được bản thân mình chứ không phải vì Ấn Độ. Khi tôi hoàn thành bản gốc tập thơ châm ngôn *‘Biết trước thì đã khác’*, nhiều nhà xuất bản từ chối với lý do ‘ít độc giả đọc thơ’. Tôi đi du lịch đến Ấn Độ lần thứ mười và viết cuốn *‘Chuyến du ngoạn đến hồ trời’* thì các nhà xuất bản đều lắc đầu nói ‘Không có ai muốn đọc bài ký hành đến Ấn Độ’. Họ cũng đưa ra đề xuất nếu tôi viết về chuyến du hành đến Pháp hay Tây Ban Nha thì họ sẽ chi trả hết chi phí cho chuyến đi. Khi tôi dịch cuốn *‘Bài học cuộc sống’*² của Elizabeth Kubler Ross thì một lần nữa họ lại từ chối vì đó là “Câu chuyện về những con người đứng trước cái chết”. Khi những cuốn sách đó trở thành một trong những cuốn bán chạy nhất thì tôi lại bị chỉ trích là tác giả mang tính thương mại.

Không phải là việc lang thang mất phương hướng. Nhà tư tưởng người Đức Martin Buber đã từng nói “Tất

² Tên gốc: Life Lessons.

cả các cuộc hành trình đều có điểm đích bí mật mà ngay cả bản thân ta cũng không biết.” Nếu không có những ngõ cụt vòng vo và quá khứ đỏm đỏ thì sẽ không có tôi của ngày hôm nay. Nhờ có những con đường đó nên mới có tôi của thời điểm hiện tại.

Về bản chất con người chính là “người đi đường”. Không chỉ là quãng đường dịch chuyển của không gian mà còn là con đường dịch chuyển từ hiện tại đến tương lai, quá trình từ khi sinh ra đến khi chết đi. Có câu “Con người là lữ khách” nghĩa là con người phiêu bạt, người luôn ở trên đường. Người lữ khách lên đường đi tìm ý nghĩa của cuộc sống ám chỉ một người không định cư ở một nơi mà đi lang thang tìm đến cuộc sống có ý nghĩa. Vì vậy mà ở phương Đông người ta gọi lộ trình chuyển đi cầu đạo là ‘con đường (đạo)’. Người lữ khách thật đẹp khi ở trên đường. Thật đáng tiếc cho những người từ bỏ ước mơ và sống yên ổn ở một chỗ. Chỉ những người có khoảng thời gian rời khỏi ngôi nhà đối diện với bản thân mới có cơ hội trưởng thành và quay về nhà được.

Chúng ta luôn bị đặt trước những lựa chọn. Lựa chọn một con đường chính là bỏ đi nhiều con đường còn lại. Nếu vậy thì ta làm thế nào để biết được con đường mà ta đi là con đường tốt đẹp? Don Huang, người da

đỗ tộc Yaqui đã chỉ cho Carlos Castaneda, chuyên gia ngành nhân loại tại Đại học California, Los Angeles (UCLA) khi ông đến nghiên cứu thảo dược:

“Dù là con đường nào thì đó cũng chỉ là một trong vô số những con đường. Bởi vậy anh phải nhớ rằng con đường mà mình đang đi cũng chỉ là một con đường. Và nếu cảm thấy không thể bước tiếp trên con đường ấy thì dù trong hoàn cảnh nào cũng dừng dừng lại giữa đường. Nếu quyết tâm làm như vậy thì việc bỏ lại con đường đó đối với bạn hay ai khác cũng hoàn toàn không phải là một việc trái quy tắc.

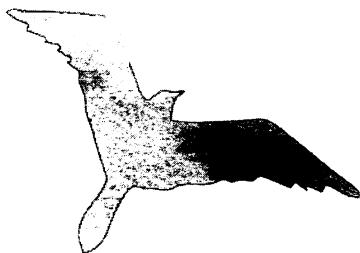
Hãy tự hỏi bản thân một câu. ‘Con đường này có chứa đựng tâm hồn không?’ Nếu có chứa đựng tâm hồn thì đó là một con đường tốt đẹp, còn không thì con đường đó chẳng có ý nghĩa gì cả. Đi trên con đường có tâm hồn thì con đường ấy sẽ trở thành con đường du hành đầy niềm vui, và bạn sẽ hòa làm một với con đường đó. Còn nếu bước đi trên con đường không có tâm hồn thì nó sẽ khiến bạn nguyên rủa cuộc sống đầy ép uổng này. Một con đường khiến bạn mạnh mẽ hơn và con đường còn lại sẽ khiến bạn yếu đuối hơn.”

Cuộc sống chính là việc lựa chọn con đường mà bản thân mình sẽ đi cho đến hơi thở cuối cùng. Vì vậy phải chắc chắn về con đường mình đi. Con đường đó phải có

niềm vui và sự rung cảm. Và có thể phải chấp nhận sự khác biệt giữa mình và những người khác. Tôi nhớ rằng từ ban đầu của từ ‘đường’ là ‘trở nên quen thuộc’, tự mình tập thành thói quen và chỉ đi theo con đường mình đã tạo nên. Tạm biệt những thứ quen thuộc và đi trên con đường ta tạo ra bằng cảm giác đúng đắn chính là cuộc sống của ta. Bỏ lại con đường mình đã chọn không có nghĩa là đi thụt lùi.

Nếu muốn đi trên con đường có tâm hồn thì có thể phải đứng ở mặt đối lập của định kiến. Đừng mong chờ nhận được tình yêu thương từ tất cả mọi người và cũng đừng mong đợi tất cả mọi người hiểu về chuyến đi của bạn. Bởi đó là con đường của bạn chứ không phải của người khác. Người lữ khách tìm câu trả lời của mình chứ không phải của người khác.

Người đi trên con đường có tâm hồn không mưu cầu hạnh phúc mà bước sánh đôi với hạnh phúc. Bởi hạnh phúc không phải là điểm đích mà là thứ được tìm thấy trên cuộc hành trình. Việc theo đuổi hạnh phúc không phải là việc bước đi trên con đường có tâm hồn. Dù bạn có là ai, ở đâu đi chẳng nữa thì cũng hãy đi con đường mình muốn đi, nếu đó là con đường có tâm hồn. Khi bước đi trên con đường có tâm hồn, cái tôi sẽ được tỏa sáng.



Bông hoa xanh

—Bông hoa xanh của bạn là gì?

‘*Bông hoa xanh*’ là tác phẩm tiêu biểu của nhà thơ, tiểu thuyết gia Novalis, là biểu tượng cho chủ nghĩa lãng mạn Đức. Nhân vật chính trong tác phẩm là Heinrich, một nhà thơ trẻ được nghe truyền thuyết từ một du khách về kho báu và bông hoa xanh ở một nơi xa tít tắp. Rồi một ngày nọ, bông hoa xanh xuất hiện trong giấc mơ của anh, và anh đã chứng kiến tận mắt bông hoa biến thành gương mặt một thiếu nữ trong giây phút anh nghĩ rằng mình muốn chiêm ngưỡng bông hoa ấy.

Heinrich lên đường đi tìm bông hoa xanh, đã đi qua bao nhiêu nơi và gặp vô số người từ thương gia, thợ mỏ, nhà thơ, tài xế v.v... Và anh cũng đã được nghe những giai

thoại và câu chuyện của rất nhiều cuộc đời từ những người đó. Cuối cùng anh dừng chân tại quê hương của mẹ anh, cũng là điểm đích và gặp cô thiếu nữ Mathilde. Anh nhận ra đó chính là cô gái bông hoa xanh trong giấc mơ của mình. Anh đã có một tình yêu nồng nhiệt với Mathilde, nhưng sau cái chết đột ngột của cô gái, Heinrich lại lên đường trở về quê hương xa xôi của mình. Trải qua những việc như vậy, anh đã trở thành một nhà thơ chín chắn và nhận ra rằng thi ca tồn tại ở khắp mọi nơi và ngay cả chính thế gian này đã là một chùm hoa xanh muốt.

Tôi đọc *'Bông hoa xanh'* lần đầu lúc khoảng hai mươi tuổi, tôi đang đi bộ trong khuôn viên trường đại học thì thấy một người nước ngoài ngồi ở cầu thang cuối quảng trường. Lại gần hơn thì tôi thấy người đó đang ngồi khoanh chân, hai tay đặt lên hai bên đầu gối, mắt nhìn chăm chăm về phía quảng trường xa xăm. Trông anh ta rất bình thản, không hề bận tâm đến tiếng ồn xung quanh. Đó là thời kỳ chống lại chính quyền độc tài nên ở trường liên tiếp diễn ra các cuộc biểu tình và tràn lan những bom cay. Giảng đường bị phong tỏa và những quả bom lửa bay qua bay lại giữa những cành hoa anh đào đang nở rộ.

Hình ảnh anh ta ngồi bình thản không hề tỏ vẻ lo lắng bối rối dù đang trong bầu không khí hỗn loạn và bất

ồn thật ấn tượng. Tôi đợi một lúc và khi cách vài bước chân phía sau lưng anh ta, lúc đó anh ta mới chậm chậm đứng dậy, tôi lại gần rồi nói chuyện với anh ta bằng thứ tiếng Anh bập bẹ của mình. Anh ta là người Ấn Độ, lúc đó anh ta đang ngồi thiền. Đó là lần đầu tiên tôi nghe đến từ “thiền”, nhưng nó khắc sâu vào tâm trí tôi một cách kỳ lạ. Anh ta là người Ấn Độ đầu tiên mà tôi gặp, cũng là người đầu tiên khơi dậy tính hiếu kỳ của tôi về thiền. Đó là một người đàn ông với đôi mắt to và răng cửa hơi thưa.

Không lâu sau tôi tham gia câu lạc bộ kịch. Khi tôi đang miệt mài tập luyện cho một vở kịch thì có một người bạn đến tìm gặp, và trong cuộc nói chuyện bỗng người bạn đó hỏi tôi có muốn đi Ấn Độ không. Người đó nói nếu đến một thành phố nào đó ở Ấn Độ bạn sẽ thấy những con hẻm rối rắm như tơ nhện, và rất dễ bị lạc trong mê cung ấy. Tôi trả lời qua loa rằng bây giờ trước tiên tôi phải đưa vở kịch lên sân khấu đã, rồi sau đó có thể sẽ đi, nhưng rồi bất chợt nảy lên ý nghĩ nếu đến Ấn Độ thì tôi có thể học thiền. Người bạn này cũng có răng cửa hơi thưa khiến tôi thoáng thấy hiện lên khuôn mặt anh chàng người Ấn Độ kia.

Dù cho đến lúc tốt nghiệp đi làm kiếm tiền trang trải chi phí sinh hoạt thì cái ý nghĩ ‘Phải đến Ấn Độ’ vẫn đeo

bám tâm trí tôi. Cái suy nghĩ đó chính là nguyên nhân khiến cho tôi không thể tập trung ổn định vào một công việc nào được. Tôi đã từng có ý định từ giã cuộc sống ngay khi gặp khó khăn về mặt tinh thần, nhưng ý nghĩ ‘Phải đến Ấn Độ trước’ đã khiến tôi lấy lại nghị lực sống. Đó chính là ‘Bông hoa xanh’ của tôi, đã trở thành vận mệnh của tôi từ lúc nào không hay. Novalis đã nói “Linh hồn cũng giống như vận mệnh”. Và ‘chúng ta có kết nối gần gũi với những thứ vô hình hơn là những thứ mắt ta thấy được.’

Nhân vật chính lên đường đi tìm bông hoa xanh đã trở thành tôi từ lúc nào không hay. Cũng không rõ tôi đã tìm ra được bông hoa ấy chưa. Tôi vẫn đang trên hành trình kiếm tìm, và tôi biết điểm đích vẫn còn ở phía trước. Dù cho có phải tìm kiếm đến hơi thở cuối cùng. Trong cuộc hành trình kiếm tìm bông hoa ấy, tôi đã biết đến cuộc đời của những con người khác nhau, và những cuộc gặp gỡ ấy đã giúp tôi trưởng thành lên rất nhiều. Tôi nhận ra rằng chân lý có thể tìm thấy ở bất kỳ nơi đâu trên thế gian này.

Vậy ‘Bông hoa xanh’ của bạn là gì? Dù cho bạn có thích nghi và sống được với những hiện thực trên thế gian này, thì bông hoa xanh mà bạn kiếm tìm trong tâm mình là gì? Mọi người có gọi đó là ảo mộng hay chủ nghĩa

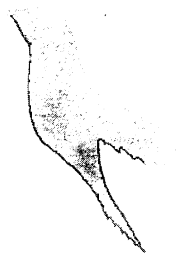
huyền bí đi chẳng nữa, thì điều chí thiện³ mà bạn theo đuổi là gì?

Tôi không biết bông hoa xanh có tồn tại trên đời này hay không. Và dù có tìm thấy bông hoa ấy thì tôi cũng không rõ liệu nó có tan biến như ảo mộng không. Nhưng món quà mà bông hoa xanh ban tặng lại ẩn mình trong cuộc hành trình hướng về bông hoa ấy. Điều quan trọng không phải là điểm đích, mà chính là cuộc hành trình mà điểm đích mang lại cho chúng ta. Cuộc hành trình ấy đã đập tôi tan nát và tạo nên một tôi mới mẻ. Dù có nhiều vấn đề phải giải quyết trong thực tại nhưng nếu không có giấc mơ lãng mạn về bông hoa xanh thì cả đời ta chỉ quanh quẩn mãi với những vấn đề thực tại đó. Nhà thơ Rumi xứ Ba Tư đã từng nói “Hãy mở ra câu chuyện thần thoại của bạn”. Hãy bước đi, nếu hai chân dần trở nên nặng nề mệt mỏi thì hãy dang đôi cánh của bạn, giây phút vút bay sẽ tới.

³ Nguyên văn: Summum bonum trong tiếng La tinh nghĩa là ‘điều tốt đẹp nhất’.

Chính lúc này

_Câu chuyện của hai nhà chiêm tinh



Ấn Độ là đất nước phát triển thuật chiêm tinh học tới mức có thể gọi đây là đất nước của những nhà chiêm tinh. Tất cả những đứa trẻ được ban cho vận mệnh theo cung hoàng đạo khi sinh ra, và sự phân tích cùng lời khuyên bảo của nhà chiêm tinh có tác dụng ở hầu hết mọi mặt như xin việc, kết hôn, chuyển nhà, du lịch, kinh doanh v.v...

Trong số những người nghiên cứu chiêm tinh học, Sunil Tiwari, một người bạn Ấn Độ luôn khuyên tôi rằng đừng đi hướng nào đó, hay đừng mặc áo màu nào đó mỗi lần tôi đến Ấn Độ. Khi ấy tôi lại càng đi du lịch xa về hướng đó hoặc xuất hiện trước mặt anh ta khi mặc kết hợp quần áo từ trên xuống dưới là màu đó làm cho anh ta hết sức ngạc nhiên.

Yếu tố quan trọng nhất trong chiêm tinh học là thời gian. Thời gian là sức mạnh chi phối vạn vật vũ trụ, thế giới mà chúng ta đang sống chính là thời gian. Carl Jung đã nói “Tất cả những thứ sinh ra trong thời đại này đều bao hàm những đặc trưng của thời đại.”

Có một nhà chiêm tinh ở thành phố màu hồng Jaipur nổi tiếng với cái tên ‘thành phố chiêm tinh học’. Ông vừa là nhà thiên văn học lỗi lạc vừa là người nghiên cứu chiêm tinh, nhưng vợ ông lại có rất nhiều nỗi bất an.

“Hằng ngày, ông chỉ chăm chú vào quyển sách thiên văn học nhưng có gạo hay bột mì rơi ra từ vị trí của những ngôi sao ấy không? Mình phải kiểm tiền để sống cơ mà.”

Những lúc ấy, nhà chiêm tinh lại nói ông tin vào bản thân. Việc theo đuổi tri thức của mình sẽ không kết thúc vô ích, bản thân ông đang dự đoán sự phân bố vị trí các ngôi sao và tính giờ hoàng đạo đẹp nhất trong vũ trụ. Ông quả quyết khi thời khắc đặc biệt đó đến thì những hạt ngô sẽ biến thành vàng.

Nhưng vợ ông lại nói một cách mỉa mai, “Đến bao giờ thì câu chuyện hoang đường ấy mới diễn ra thế? Nếu đến giờ dù ông chỉ một lần thực hiện được kỳ tích như vậy thôi thì chúng ta đã không trở thành những kẻ nghèo hèn như thế này. Lương thực cho một bữa ăn

ta còn không nhận được hưởng hồ gì nói đến chuyện ngô biến thành vàng?”

Nhà chiêm tinh vẫn tiếp tục kiên trì nghiên cứu thiên văn trong sự ngờ vực của người vợ. Vào một ngày nọ, ông tuyên bố rằng thời khắc hoàng đạo đó cuối cùng cũng sắp đến. Năng lượng vũ trụ sẽ tập trung lại trong thời điểm ngắn ngủi đó do sự phân bố rất hiếm khi xảy ra của các hành tinh.

Ông ta giải thích cặn kẽ với vợ, “Từ bây giờ, tôi sẽ nhập định sâu để có thể kéo năng lượng vũ trụ tập trung tại một thời điểm đến nơi này. Bà hãy chuẩn bị một cái nồi để nung nóng ngô đi. Khi tôi ra hiệu thì bà không được bỏ lỡ thời khắc mà nhanh chóng đổ toàn bộ số hạt ngô vào trong nồi. Nếu làm như vậy thì chúng sẽ nổ như bóng rỗi biến thành những hạt vàng. Nhớ là không được để lỡ thời khắc đó. Chỉ cần chậm trễ một khắc thôi là cơ hội ngàn năm có một sẽ tan theo mây khói.”

Vợ ông lạnh lùng nói, “Dù có tìm mỗi mắt ở cái nhà này cũng không thấy được một hạt ngô, ông bảo làm sao mà biến ra vàng được đây?”

Nhà chiêm tinh nói, “Mình sang nhà hàng xóm vay tạm một ít có được không?”

Không còn cách nào khác bà vợ đành sang gõ cửa nhà bên cạnh. Khi bà hỏi vay một nồi hạt ngô thì bà hàng xóm ngạc nhiên hỏi, “Sao tự nhiên bà lại cần nhiều ngô thế?”

Bà vợ thật thà kể lại câu chuyện từ đầu đến cuối, bà hàng xóm liền vui vẻ cho bà vay ngô.

Bà vợ vừa đi khỏi thì bà hàng xóm nghĩ bụng không có lý nào thời khắc hoàng đạo của vũ trụ nghìn năm có một ấy lại chỉ có tác dụng ở mỗi căn nhà của nhà chiêm tinh, và bà quyết định mình cũng sẽ chớp lấy cơ hội hiếm có này. Bà vội vàng đi nhóm lửa đun nóng chiếc nồi và chuẩn bị đầy một nồi hạt ngô rồi áp tai vào tường nghe ngóng.

Trong khi đó bà vợ nhà chiêm tinh cũng đặt chỗ ngô mang về trước mặt và ngồi cạnh chiếc nồi đã được đun nóng chờ tín hiệu từ người chồng. Nhà chiêm tinh đang rơi vào trạng thái thiền cuối cùng cũng hét lên “Chính là bây giờ!” Lúc ấy bà hàng xóm ngay lập tức đổ chỗ hạt ngô vào chiếc nồi nóng bỏng.

Nhưng bà vợ nhà chiêm tinh lại hỏi lại một cách ngờ vực, “Bây giờ cho ngô vào nồi à? Có đúng bây giờ là thời khắc ấy không? Ông thử xem kỹ lại một lần nữa xem.”

Trước khi nhà chiêm tinh kịp trả lời thì thời khắc hoàng đạo của vũ trụ đã vụt qua mất. ‘Cơ hội ngàn vàng’

đã bay đi theo gió. Trong khi nhà chiêm tinh dâng lên nỗi thất vọng tràn trề, mắng mỏ bà vợ thậm tệ vì khiến cho mọi nỗ lực trong thời gian qua của ông trở thành công cốc, thì bà hàng xóm xuất hiện với cái nồi chứa đầy hạt vàng lấp lánh. Bà tươi cười tặng cho bà vợ nhà chiêm tinh mấy hạt vàng bày tỏ lòng biết ơn.

Bà vợ tròn mắt hét lên với chồng, “Ông thử làm thời khắc hoàng đạo quay lại một lần nữa thôi! Lần này tôi tuyệt đối sẽ không để lỡ cơ hội đó đâu!”

Nhà chiêm tinh hét lên, “Bà bảo tôi làm thế nào để thời khắc đã qua của vũ trụ quay lại được chứ? Bà không biết là đã để lỡ thời khắc đó thì nó sẽ không bao giờ quay lại sao?”

Tôi nghĩ trong cuộc đời chúng ta đã để lỡ rất nhiều thứ, nhưng điều mà ta để lỡ nhiều nhất chính là ‘những thời khắc hiện tại’. Cuộc sống luôn chuẩn bị sẵn sàng cho ta những thứ cần thiết bất cứ lúc nào. Giờ đây tại giây phút này sự phân bố của các hành tinh đã vốn hoàn hảo rồi.

Có một nhà chiêm tinh nữa sống ở Guwahati, Assam - nơi được gọi là ‘thành phố của thuật chiêm tinh’. Ông và vợ mình đều có thói quen phân tích sự phân bố của các hành tinh và vị trí mười hai ngôi sao để chọn ra

ngày thích hợp nhất trước khi làm hay quyết định bất cứ việc gì.

Một tối nọ, hai vợ chồng bị thức giấc bởi một tiếng động lạ ở trong nhà. Ông chồng thì thầm với bà vợ, “Hình như có kẻ trộm đột nhập vào nhà mình. Bà có nghe thấy gì không?”

Bà vợ cũng thầm thì lại, “Đúng rồi, đúng là trộm vào đấy. Không thì đêm hôm thế này còn ai gây ra tiếng động như vậy ở nhà mình chứ?”

Hai người lại nghe thấy tiếng lục lọi ở trong nhà. Bà vợ sợ sệt nói, “Hay là tôi hét lớn lên ‘Thằng trộm kia!’ nhỉ? Như vậy hàng xóm láng giềng sẽ chạy đến giúp chúng ta.”

Ông chồng cầu nhàu, “Không được đâu. Bà cũng biết còn gì. Nếu không kiểm tra sự di chuyển của mặt trăng, vị trí mười hai ngôi sao và thời gian thống trị của hành tinh thì ta không thể làm việc quan trọng như vậy được. Bà đợi một lát. Tôi sẽ mang bảng cung hoàng đạo và biểu đồ ra đây rồi ta sẽ tính xem giờ đẹp để hét lên cầu cứu là lúc nào.”

Nhà chiêm tinh rón rén nhón gót bước đến lấy quyển sách chiêm tinh học và các biểu đồ đặt trên bàn rồi bắt đầu tính toán dưới ánh trăng mờ ảo.

Bà vợ sốt ruột hỏi, “Ồ đó viết gì thế?”

Nhà chiêm tinh trả lời, “Theo tính toán thì thời điểm thích hợp nhất để hành động trong tình huống này là sáu tháng sau. Chỉ có đúng một lần đó. Bây giờ không phải là ngày đẹp để ta hét lên. Không có cách nào ngoài việc đợi đến lúc đó. Bây giờ tốt nhất là ta nên đi ngủ lại.”

Bà vợ vô cùng lo lắng. Bà không chắc việc đợi chờ lâu như vậy có phải là quyết định đúng đắn không. Nhưng vì từ trước đến giờ hai người chỉ đưa ra quyết định quan trọng theo tính toán của nhà chiêm tinh nên bà cũng không thể làm gì ngoài việc chấp nhận chủ ý của chồng. Hai vợ chồng trùm chăn kín đầu để không phải nghe tiếng lục đục trong phòng khách rồi cố gắng ngủ.

Đối với tên trộm thì hôm đó là ngày không thể hoàn hảo hơn. Hắn yên tâm lấy bất cứ cái gì trong tầm tay rồi ung dung rời đi.

Sáng hôm sau nhà chiêm tinh và bà vợ thấy căn nhà đã bị trộm sạch sẽ. Nhưng giờ thì có thể làm gì được đây? Bây giờ cũng không phải ngày đẹp để báo cảnh sát.

Sáu tháng sau, cuối cùng thì ngày đẹp mà hai người chờ đợi bấy lâu cũng đã đến. Vừa rạng sáng nhà chiêm tinh đã lẩm bẩm chắc nịch, “Tên trộm kia, cuối cùng thì hôm nay ta cũng sẽ cho mi một bài học.”

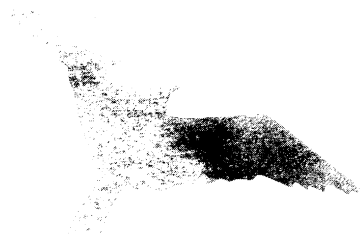
Ông đánh thức bà vợ vẫn còn đang say ngủ. Rồi hai người ra sức hét lên sau khi cùng trao đổi ánh mắt với nhau, “Tên trộm kia! Có trộm vào nhà! Giúp chúng tôi với!”

Ngay lập tức hàng xóm láng giềng đều chạy đến. Nhưng họ chẳng thấy gì ngoài hai vợ chồng với căn nhà trống hoác. Mọi người liên hỏi, “Đâu tên trộm ở đâu thế?”

Nhà chiêm tinh liền trả lời, “À, sáu tháng trước tên trộm đã đến và đi rồi. Hôm nay chúng tôi mới thông báo sự việc đó và nhờ mọi người giúp đỡ. Lúc đó không phải là ngày đẹp để hô hoán. Hôm nay chính là ngày đẹp ấy đây.”

Mọi người chẳng biết phải cười hay khóc nên đành ra về.

Tất cả những yếu tố trong vũ trụ đều có ảnh hưởng đến cuộc sống của chúng ta nhưng chính chúng ta lại là người phải quyết định vận mệnh ở từng khoảnh khắc đó. Tất cả những ngày chúng ta hoãn lại do tính toán hay lo sợ đều là ngày đẹp mà chúng ta đã bỏ lỡ. Ngày xuân của cuộc đời luôn luôn là chính thời điểm này. Ngày hành động, đó chính là ngày đẹp.



Sự khen ngợi

— Cách tô màu hiện thực

Michel Tournier, một nhà văn kiêm nhà thẩm mỹ người Pháp đã giới thiệu từ ‘cơ chế tự vệ’ trong quyển ‘*Sự khen ngợi*’⁴ của mình. Đó là hiện tượng một con nhím co tròn mình lại khi có dấu hiệu nguy hiểm rình rập. Đối với con người nó biểu thị việc từ chối tiếp xúc với những người khác và hành động phản xạ đóng cánh cửa trái tim hướng ra thế giới. Dù con nhím không đánh nhau nhưng nó biết cách phòng vệ cho bản thân, dù không tấn công nhưng nó biết cách làm đau đối phương. Đó là cơ chế tự vệ thụ động của loài nhím.

Tôi đã từng thấy một người đàn ông. Lúc đó, anh ta đang kể về chuyến du lịch của mình cho hai cô gái người

⁴ Tên gốc: Celebrations.

Hàn Quốc tại hiện nhà khách tôi ở. Anh ta nói mình đang ở tháng thứ ba trong chuyến du lịch Ấn Độ, và đã đi hết mấy thành phố với những điểm đến không đâu vào với đâu. Giờ đây, hai cô gái vừa đặt chân đến đất nước xa lạ đang lắng tai nghe anh chàng giải thích với gương mặt háo hức pha lẫn lo lắng.

Chàng trai bêu riếu về tất cả những nơi anh ta đã đến. Những nhà trọ rẻ tiền ở Delhi là nơi móc đồ của khách trọ, đền Taj Mahal thì rất một lũ lừa đảo và những tay móc túi nên không nên đến, còn Kolkata thì không thể đi bộ được do ngập ngựa trong khói thải. Vùng Rajasthan chỉ có món trứng ốp lết chán ngắt, đồ uống pha thuốc và những gã trai tiếp cận phụ nữ châu Á nhằm mục đích kết hôn. Và thánh địa Varanasi đạo Hindu là nơi phải rất cảnh giác vì ngay cả đến những đứa trẻ ranh cũng phát điên vì tiền.

Vì mấy cái điều ‘cảnh giác’, ‘cẩn thận’ và ‘chú ý’, ‘nơi không được đến’ và ‘điều không được làm’ lặp đi lặp lại của anh ta mà ngay ngày đầu tiên hai cô gái đã lộ rõ vẻ mặt hối hận khi đặt chân đến Ấn Độ để trải nghiệm. Tôi nghe anh ta nói những lời đó mà không thể hiểu nổi tại sao anh ta vẫn ở Ấn Độ đến tận tháng thứ ba. Liệu trên đời này có nơi nào có thể làm vừa lòng anh ta ngoài cái chỗ trong túi ngủ của mình không? Anh ta giống kiểu

người tự giấu bản thân trong cái vỏ bọc cứng rắn và sợ phải đối mặt với thế giới bên ngoài. Cái thứ gọi là vươn ra ngoài thế giới thực chất chỉ là việc anh ta đứng một chỗ rồi quan sát. Kết quả là anh ta đã thành công không chỉ với chính bản thân mà còn làm cho hai cô gái thu mình vào tư thế phòng vệ. Nếu đó là ý đồ của anh ta.

Tournier quả quyết. Người mà không biết khen ngợi là một người bất hạnh, thật khó mà làm bạn với người như vậy. Bởi tình bạn nảy sinh từ những lời khen. Theo lời giải thích của Tournier thì thế giới hiện thực ban đầu vốn là hai màu đen trắng chứ không sặc sỡ sắc màu, hay nói cách khác về cơ bản là vô sắc. Việc tô thêm sắc màu vào hiện thực đó chính là con mắt và lời khen của chúng ta. Vì vậy Tournier đã nói:

“Tôi khen bạn nên bạn đền đáp tôi gấp bội. Xin cảm ơn, cuộc đời tôi ơi!”

Thế giới không toàn vẹn và con người vẫn bị giam cầm trong giới hạn của mình. Cái liên kết và bổ sung cho hai thứ đó chính là lời khen. Từ loài cỏ dại không biết tên đến rìa dải ngân hà, từ chiếc răng cửa mới nhú của đứa trẻ cho đến bài hát của chú cá heo, thế giới lúc nào cũng có những điều để ca ngợi. Nếu không ca ngợi nhau thì con người vẫn chỉ là một thực thể vụng về. Không có cái gì hàn gắn tốt hơn là lời khen cả.

Một nhà tự nhiên học nào đó đã từng nói.

“Hãy kiểm tra sức khỏe của bạn theo mức độ rung cảm trong buổi sáng và mùa xuân. Nếu trong con người bạn không có bất kỳ phản ứng nào về việc thức tỉnh của tự nhiên, không thể thoát khỏi giấc ngủ và tỉnh dậy bởi sự lãng mạn và mong chờ về một buổi đi dạo trong sáng sớm tinh sương, không rung mình trước tiếng chim hót đầu tiên, thì hãy mở to mắt ra. Mùa xuân và buổi sáng của bạn đã qua mất tự bao giờ rồi.”

Chúng ta thổi sinh khí vào cái cây này, những nhánh con như đường chỉ tay của chúa trời này, từ bông hoa cho đến ánh bình minh đang lên rạng rỡ. Chính bản thân ta là người phát hiện ra chú chim hót vô vàn điệu nhạc trên con đường hằng ngày ta vẫn đi, và trên bức tường gạch rêu mốc ở nơi nào đó trong thành phố. Nếu nhắm mắt làm ngơ thì những điều đó sẽ mãi mãi chìm vào trong bóng tối mà không có ai chiêm ngưỡng.

Tôi mong rằng không sớm thì muộn ba du khách đó cũng rũ bỏ tư thế phòng vệ và ngợi ca thế giới. Ngay bản thân tôi những ngày đầu du ngoạn cũng giống họ vậy. Tôi thất vọng về sự bất tiện và phi lý mà môi trường mới lạ mang lại, nên tôi cũng đã từng cảm thấy thất vọng về chuyến đi. Sự cò lại của cơ chế tự vệ đã tách biệt tôi ra khỏi thế giới. Rồi tôi chậm rãi gặt gù theo giai điệu đàn

xita, ô lên trước dáng vẻ những người phụ nữ mặc sari, trái tim rộng mở khi bình minh ló dạng phía bên kia sông Hằng. Thậm chí, tôi còn run rẩy và ngạc nhiên khi thấy bản thân trước sự hỗn loạn ở ga xe lửa lúc nửa đêm.

Những khoảnh khắc đó đến cùng với diêm báo. Một lần tôi lên chuyến tàu đường dài chen lấn xô đẩy bởi những dòng người với số lượng gấp khoảng năm lần so với quy định. Khi tôi rẽ đám đông từ những người đàn ông, phụ nữ và đến người già để tìm đến vị trí của mình thì đã có sẵn ba người Ấn Độ ngồi ở đó. Ngay cả chỗ để đặt ba lô cũng không còn. Khi tôi cố sống cố chết chen vào ngồi chỗ cạnh của sổ thì những bàn chân đen ngòm của những người ngồi chen chúc tầng trên lại vất vẻo trên đầu tôi.

Tôi hoảng hồn với cái sự thật rằng mình sẽ phải ở trong tình trạng này hơn hai mươi tiếng đồng hồ và trong thời gian đó còn có những việc bất ngờ xảy ra. Một cậu bé và cô bé ăn mặc rách rưới xuất hiện trước mặt tôi sau khi chen qua đám đông rồi bắt đầu cất tiếng hát. Cô bé hát ghazal⁵ bằng chất giọng yếu ớt còn cậu bé gõ chiếc trống cũ hòa theo nhịp điệu. Tất cả mọi người gồm cả tôi đều

⁵ *Ghazal*: thơ trữ tình bốn dòng ngâm nga với âm nhạc dân tộc ở Ấn Độ, Ả Rập, Thổ Nhĩ Kỳ.

lắng tai nghe bài hát. Khi bài hát kết thúc, tôi liền rút năm rupi ra đưa cho cô bé, cô nắm chắc tiền trong tay rồi lại tiếp tục đi hát một bài khác. Cứ thế con tàu vốn ồn ào giờ đây trở nên yên ả nhờ tiếng nhạc.

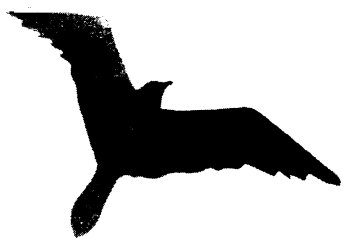
Món quà mà cuộc hành trình mang lại cho tôi là lời khen ngợi cuộc sống và thế giới. Có câu nói người thợ mỏ không kêu ca về những hòn đá. Mắt của người thợ mỏ chỉ nhìn thấy những viên đá quý. Tấm lòng ngợi khen cũng làm cho tất cả những viên đá trở thành đá quý. Người giàu là ai? Chính là người có nhiều rung cảm. Người không biết rung cảm chính là người nghèo nàn nhất trên thế gian này.

Andre Gide đã nói như thế này trong cuốn *‘Dưỡng chất trần gian’*.

“Hãy ngắm hoàng hôn cũng như ngắm cái chết của cả một ngày, và ngắm bình minh như thể ngắm sự ra đời của vạn vật. Những thứ mới mẻ qua từng giây phút phản chiếu trên ánh mắt bạn. Người khôn ngoan là người thần phục tất cả mọi thứ.”

Bạn sẽ nói điều gì lúc ra đi sau khi kết thúc cuộc hành trình ở hành tinh này? Hay bạn sẽ có lời khuyên như thế nào với linh hồn mới sắp đến với cuộc hành trình ở hành tinh này? Bạn có dạy họ ghi nhớ cả một danh sách

dài những điều phải cần trọng ở thế giới loài người rồi chui vào thế tự vệ không? Hay là bạn sẽ bảo họ rằng trên đời này có rất nhiều điều đáng ca ngợi, hãy để con tìm rộng mở sẵn sàng ngợi ca bất cứ khi nào? Hãy bớt thu mình lại, bớt chỉ trích và ngợi ca nhiều hơn nữa.



*Giá như bạn đến với tôi mà không có
một cái tên*

_Cây rầm nước

Nếu bạn nói ‘Tôi yêu bạn’, ‘Cảm ơn bạn’ với nước thì nước sẽ cho bạn thấy những tình thế đẹp nhất. Mỗi sáng tôi đều ra vườn chào cây rầm nước “Chúc buổi sáng tốt lành!” Hoa cây rầm nước tuy nhỏ bé nhưng vô cùng diễm lệ. Những cây rầm nước này không phải do tôi ươm trồng mà nó tự mọc lên sau khi tôi chôn đồng hoa cỏ khác. Dần dần chúng khuếch trương thanh thế giành được cả một góc vườn. Mùa hè đến sẽ là lễ hội của rầm nước.

Tò mò về cái tên nên tôi đến thư viện mượn quyển sách minh họa thực vật thì tìm thấy tên khoa học của nó

là *Persicaria longiseta* và *Persicaria dissitiflora*. Theo lời giải thích thì rầm nước là loại cây thân thảo một năm, thuộc họ rau rầm, chủ yếu phát triển ở bờ mép nước. Rầm nước xuất hiện đầy rẫy ở những ao hồ bên đường. Người ta không dùng rầm nước làm thức ăn nhưng tất cả các bộ phận của nó bao gồm cả rễ cây được sử dụng làm thuốc Đông y và có đến hơn mười lăm chủng loại. Lá và thân cây có tính kháng khuẩn vượt trội, ở Nhật Bản người ta dùng rầm nước đã nảy mầm có vị cay để chế biến món cá. Cây rầm nước mà không có vị cay thì được gọi là rầm nước gốc ghếch. Tôi không hiểu nguồn gốc vì sao nhưng ý nghĩa của loài hoa này là ‘Tốt nghiệp’.

Đó là một sai lầm. Tôi đặc chí khi biết được tên ‘chính xác’ của cây rầm nước và hiểu được đặc trưng và công dụng của nó trong khi người khác không biết, nhưng sự sâu sắc của lời chào với cảm giác bí hiểm mỗi sáng đã biến mất. Việc phân biệt tên đã chắn ngang mối quan hệ giữa cây rầm nước và tôi. Mỗi khi có khách đến chơi tôi đều chỉ cho họ thấy cây rầm nước và khoe khoang kiến thức tôi có được về nó. Mỗi lúc như vậy, cây rầm nước như thể mượn lời ‘Romeo và Juliet’ muốn nói như thế này:

“Nghĩa lý gì một cái tên? Đóa hoa mà ta gọi là bông hồng, dù mang tên gì, cũng vẫn ngào ngạt hương thơm.”

Tôi đã từng lập ra một hội xem chim quy mô nhỏ, những hội viên cùng nhau đến hẻm núi để quan sát những chú chim. Việc phát hiện đáng đáp con chim ẩn mình giữa các cành cây là một niềm vui to lớn. Tiếc là con chim không đến gần phía chúng tôi. Và trừ những con chim thường gặp như chim sẻ hay chim bạc má, thì những con khác ngay cả cái tên cũng khó mà biết được. Nếu không biết tên thì ta sẽ có ý nghĩ rằng mình không biết về loài chim ấy. Vì vậy tôi đã mời một vị hội trưởng của hội ngắm chim khác. Cô ấy mang đến quyển sách đồ sộ đầy những tranh minh họa các loài chim rồi dạy cho tôi tên của các loài chim nổi bật và giải thích những đặc điểm của chúng.

Đó là bi kịch trên cả sai lầm. Khi biết tên và tích lũy kiến thức về loài chim rồi, mỗi khi có một con chim nào đó bay đến thì ngay lập tức một cái tên cũng bay tới theo chặn ngang giữa mối quan hệ của con chim và chúng tôi. Những giây phút gặp gỡ với con chim trong thần bí giảm đi rõ rệt. Thay vì thốt lên “A!” thì giờ đây trong đầu sẽ hiện lên thông tin về con chim đó trước nhất. Cái tên đã cướp đi sự tồn tại của con chim, chấm dứt khoảng thời gian rung cảm trước đáng đáp con chim ấy. Những giao cảm đặc biệt có được trước khi biết đến cái tên giờ đây đã biến mất.

Một con chim sẻ thông như muốn mượn lời thơ của nhà thơ nào đó nói như thế này:

“Anh gọi tôi, nhưng tôi lại phân vân không biết đó có phải là tên thật của tôi không.”

Tôi có rất nhiều cái tên. Tên mà bố mẹ đặt cho - người ta gọi đó là ‘tên khai sinh’. Và tôi có bút danh với tư cách một nhà văn. Vì cái tên Ryu Shi Hwa và mái tóc dài nên nhiều người tưởng nhầm tôi là con gái. Nếu biết tôi là con trai thì họ lại thất vọng tràn trề. Những người bạn Ấn Độ của tôi nói rằng tên tôi phát âm giống thần Shiva nên họ gọi tôi là “Shiva”. Tên mà thầy Osho đặt cho tôi là Swami Dhyhan Khalis, có nghĩa là thiền nguyên thủy. Một người khác, thầy Souk Dev Guruji, đã đặt cho tôi cái tên Anand Mukti cùng sự chúc phúc. *Anand* là phúc lớn và *Mukti* là giải phóng. Kyabje Rinpoche đặt cho tôi cái tên Tây Tạng là Lobsang Jamyang với ý nghĩa ‘tấm lòng cao thượng’. Đó là những cái tên với ý nghĩa mong muốn tôi trở thành con người như vậy trên cuộc đời này. Cái tên tôi chọn để rút thăm trong hội xem chim là chim sẻ ngô, nghĩa là ‘con chim mang trên mình những đường nét đẹp’. Tôi rất thích cái tên đó, nhưng người chọn cái tên quạ gáy xám thì lại rất ghét nó. Anh ta cho rằng điều đó làm tổn thương đến sự tồn tại của mình.

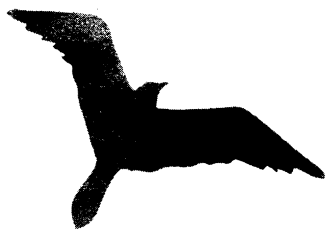
Việc đánh đồng cái tên với bản thân mình chính là điểm khởi hành của bản ngã. Đứa trẻ có thể dễ dàng gọi tên mình ở ngôi thứ ba. Cứ như vậy dần dần cái tên hợp nhất với sự tồn tại của người đó, rồi đến cả giới tính, quốc tịch, nghề nghiệp, ngoại hình, học lực, bệnh nan y cũng trở thành bản thân. Cái tên đồng nhất với mọi thứ của bản thân sẽ cản trở việc tiến đến gần sự tồn tại của bản chất con người mình, cũng giống như nó chen ngang vào mối quan hệ giữa cây rầm nước và tôi vậy.

Chúng ta hiểu rõ giây phút tiến lại gần sự tồn tại của rầm nước mà chẳng cần đến một cái tên. Rừng rầm nước và ta là những thực thể tồn tại như nhau. Rầm nước cũng giống ta, đều cần nước để sống, đều lay động trong gió và co mình lại trong sương giá. Mùa đông nép vào để đến mùa xuân căng tràn sức sống. Nếu quên đi tên tuổi, giới tính và giống loài, nếu ta bỏ sự phân biệt con người và thực vật, thì chúng ta, tất cả mọi sinh mệnh giống nhau sẽ trở thành một dòng chảy.

Nhà triết học Michel Foucault đã chỉ ra thuyết nhận thức phương Tây bị giới hạn bởi sự phân biệt ‘chủ thể nhận thức’ và ‘đối tượng được nhận thức’. Dù có nắm bắt mọi tri thức từ cái tên đến đặc điểm, công dụng thì cũng không thể hiểu được sự bí ẩn của một khóm rầm nước. Những tri thức đó không phải là nhận thức mà chỉ là cách thức thuận lợi để phân biệt đối tượng mà thôi.

Câu nói “Chúng ta rơi vào tình cảnh khốn khó không phải là do ta không biết gì, mà là do ta lầm tưởng rằng ta biết chắc chắn về thứ gì đó” quả là chân lý. Càng tìm hiểu sâu thì ta lại càng chẳng biết gì cả. Đó là điều bí ẩn của sự tồn tại. Biết đến một sự tồn tại là việc ôm một thế giới vào lòng, yêu một ai đó là yêu cả một thế giới vô hạn mà ta chưa từng biết đến. Khoảnh khắc ta phân loại và định nghĩa đối phương bằng tên, giới tính, nghề nghiệp cũng chính là lúc ta từ bỏ tình yêu với thế giới vô hạn đó. Người da đỏ chỉ dùng từ ‘bạn’ cho tất cả sinh vật sống. Đó chính là sự tôn trọng và tình yêu thương.

Giá như bạn đến với tôi mà không cần một cái tên. Tôi cũng sẽ bỏ lại hết tất cả những cái tên của tôi và đến với bạn thì tốt biết mấy. Chúng ta cảm nhận về nhau trước khi biết tên nhau thì tốt biết bao. Lúc đó chìa khóa để mở cánh cửa huyền bí sẽ đến với chúng ta. Không có một cái tên nào hiện hữu. Chúng ta là sự bí ẩn cuối cùng khi vượt qua được việc phân biệt những cái tên. Chỉ có ở thế giới ấy chúng ta mới có thể hoàn toàn hòa quyện làm một. Thượng Đế trong tôi và Thượng Đế trong bạn, đức Phật trong tôi và đức Phật trong bạn mới có thể gặp nhau. Cả sự tĩnh lặng trong tôi và sự tĩnh lặng trong bạn cũng thế.



Người yêu thương không chỉ đi lướt qua cuộc đời này

—Hoa hồng Proust

Là tác giả cuốn *‘Đi tìm thời gian đã mất’* và là một trong những nhà văn vĩ đại nhất của thế kỷ XX, Marcel Proust vừa tản bộ vừa nói chuyện với nhà soạn nhạc Reynaldo Hahn, cũng là bạn của ông, trong khu vườn của một tòa lâu đài ở miền Nam nước Pháp. Khi hai người đi qua một khóm hoa hồng Bengal với những đóa hoa đỏ thắm nở rộ, bỗng Proust im bật và ngừng bước. Reynaldo cũng không còn cách nào khác phải dừng lại theo. Ý thức được đang đi cùng bạn, Proust ngay lập tức lại bắt đầu cất bước. Nhưng chưa đi được mấy bước ông một lần nữa đứng lại rồi nói.

“Xin lỗi cậu nhưng tôi đi sau một chút được không?”

Cậu cứ đi trước đi tôi sẽ đuổi kịp cậu. Tôi muốn ngắm lại mấy bông hoa hồng vừa này.”

Reynaldo đi trước để Proust một mình ở lại. Đến đoạn ngã ba ông ngoái nhìn lại thì thấy Proust đang đi về phía khóm hoa hồng.

Reynaldo đi một vòng quanh căn nhà lớn, cho đến khi quay trở lại vẫn thấy Proust đứng bất động nguyên xi chỗ cũ thưởng hoa. Ông cúi đầu về phía trước, khuôn mặt hết sức nghiêm trang, đôi lông mày hơi nheo lại, đứng say mê ngắm những bông hồng lộng lẫy.

Sau khi Reynaldo đi ngang qua ông một lần nữa thì Proust thức tỉnh khỏi trạng thái mê đắm rồi gọi với và đuổi theo bạn. Lúc đến gần ông có hỏi bạn mình.

“Cậu không giận tôi đấy chứ?”

Reynaldo cười ra vẻ không có chuyện đó, rồi hai người lại tiếp tục câu chuyện dang dở như chưa từng có gì xảy ra. Với sự tôn trọng Proust, Reynaldo không hề hỏi gì về khóm hoa hồng. Bởi trước đây cũng đã nhiều lần xảy ra việc tương tự như vậy rồi. Sau này, Reynaldo cũng viết trong hồi ký.

“Tôi đã chứng kiến không biết bao nhiêu lần những khoảnh khắc thần bí như vậy! Trong những khoảnh khắc

ấy Marcel đã hoàn toàn hòa quyện làm một với thiên nhiên, văn học và cuộc đời. Trong ‘những khoảnh khắc sâu lắng’ ấy, tất cả thực thể đều chìm vào sự hợp nhất những yếu tố bên ngoài với bản ngã của mình.”

Proust cũng nảy ra cốt truyện cho những cuốn tiểu thuyết của mình qua các câu chuyện trao đổi với mọi người, nhưng rất nhiều nguồn cảm hứng của ông xuất phát từ những khoảnh khắc say đắm trước những cây gai hay cây hoa hồng thường thấy. Nhưng vì bị hen suyễn nặng nên Proust rất khó khăn trong việc tiếp xúc với ánh nắng, sự ồn ào của đường phố và ngay cả hương thơm cũng vậy, vì thế ông chỉ có thể sống quanh quẩn trong căn phòng đóng kín cửa và viết văn. Căn bệnh hen suyễn bắt đầu từ năm ông chín tuổi và đã giày vò ông cho đến những giây phút cuối đời. Như vậy việc ông đến gần hoa hồng hay bất kể loài hoa nào khác là một việc nguy hiểm có thể dẫn đến một cơn hen suyễn. Ông không tìm được nhà tài trợ cho cuốn tiểu thuyết mà ông tốn rất nhiều công sức mới có thể hoàn thành nên đã phải tự bỏ tiền túi của mình ra để xuất bản. Câu chuyện André Gide từ chối xuất bản kiệt tác *‘Đi tìm thời gian đã mất’* với lời phê bình đây là ‘tác phẩm tồi tệ’ cũng là một câu chuyện nổi tiếng. Ngoài ra, Proust cũng có một mặt tối trong nhân phẩm của mình.

Dù có nhiều vấn đề như vậy nhưng vì say mê nên ký ức về những việc đã trải qua lại trở thành động lực cho ông viết lách. Trong những khoảnh khắc đắm say ấy, ông cảm thấy “Ta không thể hiện hữu một cách tầm thường và ngẫu nhiên được nữa.” Ông đã viết “Nếu ta có thể thấy điều kỳ diệu của một đóa hoa thì toàn bộ cuộc đời ta sẽ đổi thay.” Nội dung của cuốn *‘Đi tìm thời gian đã mất’* chính là việc chúng ta đang sống một cuộc đời đã đánh mất rất nhiều khoảnh khắc.

Nếu chỉ đi vào chi tiết thì trong đó chứa đựng rất nhiều sự việc. Trong tôn giáo gọi đó là ‘Mảnh vỡ của Thượng Đế’. Vì vậy mỗi một người đều là duy nhất và bí ẩn. Nhà tư tưởng thuộc trường phái triết học Vedanta cổ đại đã nói như thấu suốt mọi điều, không có người nào mù hơn kẻ không muốn nhìn và cũng không có người nào điếc hơn kẻ không muốn nghe.

Chúng ta sinh ra để nhìn và cảm nhận. Ngoài ra thì không nhất thiết phải trở thành điều gì nhất định. Chúng ta đã đến nơi này với tâm hồn biết mê đắm và rung động trước cái đẹp, sự mê đắm và rung động đó sẽ khắc phục những vấn đề trong cuộc sống và là sức mạnh để ta đối mặt với cuộc đời. Daniel Gilbert, nhà tâm lý học trường Đại học Harvard đã từng nói: “Thứ ảnh hưởng đến hạnh

phức không phải là bối cảnh hay hoàn cảnh, mà là sự tập trung vào những khoảnh khắc thường ngày.”

Một học trò của ông đã hỏi:

“Em phải kiếm tìm sự giác ngộ ở đâu, thưa thầy?”

Thầy giáo trả lời:

“Ngay tại nơi đây.”

“Khi nào thì có thể bắt đầu được ạ?”

“Bây giờ, nó đang xảy ra ngay tại thời điểm này.”

Cậu học trò hỏi lại:

“Vậy thì tại sao em không cảm nhận được bất kỳ điều gì ạ?”

Thầy giáo trả lời:

“Là vì em không nhìn.”

“Em phải nhìn cái gì ạ?”

“Không phải thứ gì đặc biệt. Cứ nhìn rồi sẽ thấy. Thứ mà ánh mắt em chạm tới có thể là bất cứ thứ gì.”

“Nhưng không cần phải ngắm nhìn bằng phương thức đặc biệt nào ạ?”

“Không cần, chỉ cần nhìn bằng cách thức bình thường là đủ rồi.”

“Nhưng em lúc nào cũng nhìn bằng cách bình thường như vậy mà.”

“Không phải đâu, em đâu có nhìn.”

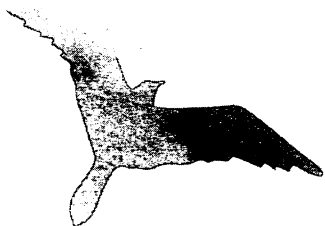
Người học trò hỏi tiếp:

“Sao thầy lại cho rằng em không nhìn ạ?”

Thầy giáo nói:

“Muốn nhìn thì ngay giây phút này em phải tồn tại ở ngay đây. Còn trái tim em hầu như lúc nào cũng lang thang ở một nơi khác.”

Chính việc ngắm nhìn một cách chân thành là hành động của tình yêu. Người không nhìn thế giới ngay trước mắt và sống một cuộc đời hời hợt sẽ khiến cho tâm hồn đau khổ. Nếu ngắm nhìn một cách sâu lắng ta sẽ hiểu được, hiểu rồi ta có thể yêu thương. Chúng ta chỉ có một câu hỏi duy nhất. “Ta có yêu thế giới không?” Người biết yêu thương không chỉ đi lướt qua cuộc đời này.



Không có con đường nào chỉ có dấu chân ta

—Sánh vai với những người đồng hành của tâm hồn

Một người phụ nữ phương Tây tu thiền trong thời gian dài ở một ngôi chùa phương Đông và đã mở một thiền viện nhỏ gần San Francisco, Mỹ. Vì tên tuổi của cô và sự tồn tại của thiền viện không được biết đến mấy nên không gian thiền lúc nào cũng trống trơn vắng vẻ. Cô đặt ba mươi chiếc đệm trong phòng thiền và hàng ngày ngồi thiền một mình trước căn phòng trống trải. Mặc dù có thể đăng quảng cáo trên báo chí địa phương hay tạp chí thiền nhưng cô đã từ chối mọi sự quảng bá, cô viết tay rồi treo ở lối vào nhưng vì biển thông báo của thiền viện khá bé nên hầu như không có mấy ai tìm đến. Cô ngồi một mình hướng về những chiếc đệm trống, buổi sáng và buổi tối mỗi buổi ba tiếng đồng hồ chỉ ngồi thiền.

Đã hơn nửa năm trôi qua mà tình hình không có gì biến đổi, một hôm, một người bạn nói với cô:

“Không có ai tìm đến mà cậu không thấy một mỗi khi thiền một mình trong quãng thời gian dài vậy sao?”

Nhưng không ngờ cô lại trả lời:

“Cậu nói gì vậy? Cho đến thời điểm này chưa bao giờ mình ngồi thiền một mình cả.”

Cô gái, cũng là trưởng thiền viện, vừa cười vừa giải thích cho cô bạn đang ngỡ ngác trước tình huống hiện tại:

“Mỗi khi tổ ngồi xuống bắt đầu thiền cũng là lúc tất cả những người hành thiền trên thế giới cùng ngồi xuống trước mặt tổ và thiền cùng tổ. Bởi tất cả những nhà tu thiền từ quá khứ đến hiện tại cùng tụ tập lại đây nên thiền viện này khá chật hẹp. Chúng tổ cùng nhau quan sát hít thở và cùng nhau thiền. Tất cả những nhà tu thiền vượt lên cả không gian - thời gian, kết nối với nhau về mặt tinh thần. Vì thế tổ chưa bao giờ ngồi thiền cô độc cả.”

Cô không hề nao núng và tiếp tục ngồi thiền trong sự kết nối về mặt tinh thần như vậy, chốc chốc cứ một hoặc hai người lại đến ngồi lên tấm đệm. Chẳng bao lâu tất cả những tấm đệm trống được lấp đầy, rồi thiền viện đó trở thành trung tâm thiền nổi tiếng ở San Francisco.

Không có con đường nào chỉ có dấu chân bạn. Dù bây giờ bạn có làm gì, trên chuyến du ngoạn nào, thì tất cả mọi người đã đi con đường ấy trong quá khứ, tất cả mọi người đang đi ở hiện tại đều kết nối với bạn về mặt tinh thần. Bạn đang đi cùng với tất cả mọi người. Đó chính là quy luật vũ trụ. Bởi những con sóng giống nhau được kết nối với nhau. Bất kỳ năng lượng nào trong vũ trụ cũng được bảo toàn mà không tự mất đi.

Khi dịch sách thiền tôi có cảm giác như tác giả cuốn sách đang ngồi cạnh và dịch cùng tôi. Dù là tác giả vẫn đang sống hay đã qua đời, thì linh hồn hay ý thức của người đó vẫn đến căn phòng của tôi và cùng tôi làm việc. Nếu việc tham gia đó diễn ra suôn sẻ thì việc dịch trở nên dễ dàng hơn hẳn. Còn nếu chỉ có một mình tôi và tôi nghĩ rằng mình phải dịch bằng sức lực của mình, thì sẽ có nhiều chỗ tôi không làm được do sự thiếu hụt năng lượng ngoại ngữ. Mỗi khi gặp câu văn khó hiểu thì tác giả lại vượt không gian - thời gian đến giải thích ý nghĩa cho tôi. Đặc biệt là khi dịch thơ nếu không có sự phối hợp của nhà thơ thì rất khó để có thể nghĩ ra từ ngữ thích hợp. Tôi có thể đi đến bây giờ, tất cả đều là nhờ những linh hồn đã đến bên cạnh giúp tôi vượt qua những lúc khó khăn. Đôi khi tôi nghĩ phải chăng công việc của mình

chỉ có thể hoàn thành nhờ vào sự hợp tác của họ. Đó là bí mật nghề nghiệp của tôi.

Mỗi khi đến những nơi lạ lẫm ở Ấn Độ, Nepal, Tây Tạng cũng vậy, tôi không chỉ có một mình. Tất cả những du khách trước đây đã từng chu du trên con đường đó cũng đến bên tôi, cùng tôi du ngoạn. Tôi mở cửa trái tim đi theo chỉ dẫn của họ. Mỗi lần như vậy nỗi lo sợ trong tôi biến mất và thấy trước mắt cả con đường mở ra rộng lớn. Khi ấy tôi thấy mình khỏe khoắn hơn, đồng thời được tiếp đón một cách nồng hậu. Khi bị khước từ và bị cô lập, chúng ta sẽ trở nên yếu đuối. Tôi mở rộng nhận thức, tưởng tượng những người trong tương lai sẽ đi du lịch đến đây lúc này cũng đang mò mẫm phương hướng cùng tôi. Như vậy chuyến du lịch trở nên vui vẻ tột bậc. Nếu nghĩ rằng mình chỉ có 'một mình' thì sự giao tiếp với những người đồng hành vô hình sẽ bị cắt đứt. Nếu ta chỉ nương náu vào thế giới hữu hình thì ta cũng chỉ dùng được sức lực có hạn đó mà thôi.

Ở sa mạc Rajasthan nóng bỏng, trên đỉnh núi Muktinath đã từng có bão tuyết quét qua, trong quán trà cuối con hẻm ở Varanasi, khi cắm mặt vào mấy tờ ghi chú hay trong căn phòng nhỏ ở nhà khách mà tôi đã ngủ, không lúc nào tôi ở một mình. Những sinh linh vô hình lúc nào cũng kề bên tôi, lấp đầy những khoảng trống trong tôi.

Thử nghĩ xem. Khi bạn vẽ một bức tranh, nếu những họa sĩ lớn như Van Gogh, Monet, Lee Jung Seob, hay linh hồn của những người nghệ sĩ có cùng tần sóng với bạn xuất hiện và giúp đỡ bạn, đó chẳng phải là điều quá tuyệt vời sao? Khi bạn nhắm mắt lại và ngồi thiền, nếu những thiền sư như Krishnamurti, Osho, Ramana Maharshi, Thích Nhất Hạnh ngồi thiền ngay bên cạnh bạn thì thế nào?

Có ai đó từng nói nếu ta bắt đầu tu luyện tinh thần và thể chất thì sẽ cảm nhận được Đạt Lai Lạt Ma ngồi bên trái cùng tu luyện với ta. Khi ấy ta có thể cảm nhận được nguồn năng lượng từ bi và ấm áp vô hạn, như đứa trẻ vừa tu luyện vừa đón nhận sự cổ vũ của Đạt Lai Lạt Ma. Và rồi cả bên phải và phía sau ta cũng sẽ có rất nhiều nhà tu hành cùng tu luyện với ta.

Đây hoàn toàn không phải là chuyện phóng đại. Tất cả những hành động này có tần sóng đặc trưng, và có những sinh linh hợp nhất được với tần sóng đó. Bởi thế nên chúng ta có thể thay đổi và trưởng thành. Không có con đường nào chỉ có dấu chân ta, dù là trên bất kỳ con đường tối tăm nào. Nếu ta tin rằng ta đang đi một mình, nghĩa là ta đã ngoảnh mặt làm ngơ với rất nhiều sinh linh đến giúp đỡ ta. Như vậy ta cũng không thể tận

hưởng được niềm vui hợp tác xuyên không gian thời gian. Cuộc đời nói đó là con đường chỉ có mình ta, nhưng dù ở hoàn cảnh nào đi nữa, trên thế gian này không có luật lệ nào bỏ ta lại một mình. Chỉ có chúng ta tin rằng bản thân đang ở một mình thôi.

Con đường mà tôi đang đi, cũng đã từng có người nào đó đi qua, bây giờ cũng có ai đó đang đi giống tôi, và rồi sẽ có những người khác đi trên con đường này. Chỉ cần biết như vậy thôi thì chúng ta không bao giờ cô đơn cả.

Nhà thơ Emily Dickinson sinh ra ở thị trấn nhỏ Amherst, Massachusetts, cả đời bà sống ẩn dật trong nhà không gặp gỡ mọi người để sáng tác thơ. Bà là một người phụ nữ nông thôn khó gần và hầu như không công bố tác phẩm của mình. Nhưng mỗi khi đặt bút làm thơ bà đều nghĩ rằng mình đang ở cùng tất cả những nhà thơ trên thế giới này. Và bà coi những nhà thơ khác như ‘những người bạn gần gũi nhất của linh hồn’, hay ‘người đồng tộc nơi kệ sách’. Vì thế khi làm thơ bà không hề cô độc. Sau khi qua đời, thơ của bà được tìm thấy và bà được phong là nhà thơ đặc sắc nhất thế kỷ XIX.

Việc tin rằng bản thân là sự tồn tại riêng rẽ thực ra chỉ là suy nghĩ và quan niệm cố chấp, là ảo giác sinh ra từ tri giác bị giới hạn của chúng ta. Đó là sự hiểu lầm

trầm trọng nhất về sự tồn tại. Nếu chúng ta bắt đầu tiếp cận nhận thức vô hạn của mình, khoảnh khắc ấy ta sẽ vào được đến thánh địa của riêng ta. Khi đó chúng ta sẽ xuyên qua không gian thời gian, kết nối với những sinh linh có cùng tần sóng.

Ý nghĩa của câu nói khi đức Phật ngồi thiền thì tất cả những vị đức Phật từ quá khứ, hiện tại và tương lai cũng đều đến thiền cùng là như vậy. Dù bây giờ bạn có làm gì, đi trên con đường nào, cũng đừng nghĩ rằng mình đang một mình khổ sở. Lối đi bí mật mà chẳng ai biết đến, con đường kết nối mà ngay cả bản thân bạn cũng không biết đến luôn có ở đó. Qua con đường đó bạn có thể kết nối với những sinh linh trong quá khứ, hiện tại và tương lai có liên quan đến việc ấy. Ta ngồi ở đây cũng chính là đang vượt không gian thời gian, ngồi với tất cả những sinh linh có cùng tần sóng kết nối với ta.



Đường vòng

_Lạc lối để Thượng Đế chỉ đường

Mùa đông của mười lăm năm về trước, lúc đó tôi đang ở New York, một hôm tôi lên tàu đến Boston vào sáng sớm để đi ngắm hồ Walden, nơi mà nhà tự nhiên học Henry David Thoreau đã trải nghiệm cuộc sống thực tế trong rừng. Tôi cũng có mang theo bản đồ nhưng vì là lần đầu tiên đến đây nên tôi đã hỏi một người ngồi phía trước cách đi đến thành phố Concord, nơi hồ Walden tọa lạc.

Người đàn ông đó tuy không biết về hồ Walden nhưng ông đã rất thân thiện chỉ tôi rằng nếu đến bến xe bus ngoại ô ngay bên cạnh nhà ga Boston thì sẽ có chuyến xe bus đi Concord. Tôi đến ga Boston và nhanh chóng tìm ra nơi bắt xe bus theo miêu tả của người đàn ông đó, thật may cho tôi là mỗi một giờ lại có một chuyến xe chạy nên tôi đã lên được xe đi Concord mà không phải chờ đợi lâu.

Ngày hôm đó tuyết rơi dày, khung cảnh mùa đông của vùng Đông Bắc Mỹ nổi tiếng bởi nhiều tuyết hiện lên một cách chân thực. Những bông tuyết trắng che mất tầm nhìn của tôi, toàn bộ cây cối trong khu rừng đều phủ một màu trắng toát. Nhưng Concord với quãng đường ba mươi phút mà theo tôi được biết vẫn mãi không hiện ra, dù xe đã chạy hơn ba tiếng đồng hồ trong bão tuyết. Mặc dù đã xem xét đến thực tế là do con đường phủ đầy tuyết nên xe sẽ đi chậm nhưng tôi vẫn không thể gạt bỏ cảm giác có linh tính chẳng lành.

Cuối cùng thì chiếc xe bus cũng đến tới điểm dừng với tấm biển ghi chữ *Concord* cỡ đại, nhưng khi xuống xe thì khung cảnh bày ra trước mắt tôi chỉ là một cánh đồng tuyết trải dài bất tận. Tôi đến văn phòng bến xe bus hỏi đường đi đến hồ Walden, mọi người xúm lại và khi cuộc tranh luận đi đến hồi kết thì tôi phát hiện ra đáng lẽ mình phải đến một thị trấn nhỏ có tên Concord thuộc bang Massachusetts tiếp giáp với thành phố Boston, nhưng tôi lại đến nhầm thành phố Concord thuộc tiểu bang New Hampshire xa tít mù khơi về phía Bắc. Đúng là sai lầm ngớ ngẩn.

Công ty xe bus thì rất tận tình với vị du khách châu Á đáng thương, đã cho tôi đi nhờ chuyến xe quay lại Boston

mà không lấy tiền. Khi về đến Boston sau hơn ba tiếng chạy trong cơn bão tuyết thì đã xế chiều. Tôi do dự một lát vì không biết liệu có tìm được nhà nghỉ ở ‘Concord thật’ này không, nhưng nếu để đến hôm sau thì có vẻ sẽ bỏ lỡ mất cơ hội nên tôi nhanh chóng bắt taxi đi thẳng đến hồ.

Lần này đúng là đi chưa đầy ba mươi phút đã đến đúng nơi cần tìm. Hồ nước hiện ra trước mắt lớn hơn tôi tưởng tượng. Tôi được chào đón bởi mặt nước đóng băng và những cành cây mùa đông rụng lá xác xơ chìm trong ánh chiều mỏng mảnh. Thoreau tốt nghiệp Đại học Harvard, chối từ văn minh vật chất trong thời đại mà tất cả mọi người đều chạy theo công danh, tự dùng sức lao động của mình để xây căn nhà gỗ nguyên khối rồi sống ở đó. Ông đã viết cuốn sách ‘*Hồ Walden*’ được coi là kinh thánh của thế kỷ XIX.

Khi chiếc taxi biến mất khỏi tầm mắt trong cơn bão tuyết, tôi bắt đầu đi dạo một vòng quanh hồ bị bao phủ bởi tuyết trắng trước khi trời tối hơn. Vì là một tối mùa đông nên hầu như không có ai ở nơi này. Vậy mà khi đang tản bộ tôi đã bắt gặp một ông lão người da trắng. Ông tỏ vẻ ngạc nhiên khi thấy một gã châu Á tóc dài bất thành hình xuất hiện ở một góc con đường nhỏ, rồi chúng tôi chào nhau một cách tự nhiên.

Ông lão cũng đọc sách của Thoreau, bốn mươi năm trước ông đã chuyển đến ở Concord sống và thực hiện tư tưởng chủ nghĩa tự do. Chúng tôi cứ đi vòng vòng quanh hồ nói chuyện với nhau về Thoreau cho đến tận khi trời tối hẳn. Và vượt ra ngoài kế hoạch, tôi đã nhận lời mời đến nhà ăn tối cùng ông. Chúng tôi đã nói chuyện rất say sưa về cuộc sống cho đến tận đêm khuya.

Ngày hôm sau, theo sự chỉ dẫn của ông lão, tôi đã đến thăm căn chòi của Thoreau mới được phục chế và nhà của Emerson - thầy giáo của Thoreau. Và tôi cũng đặt một bông hoa lên từng bia mộ của Louisa May Alcott - người viết cuốn *'Những cô gái nhỏ'*⁶ và Nathaniel Hawthorne - tác giả cuốn *'Khuôn mặt đá vĩ đại'*⁷ và *'Chữ A màu đỏ'*⁸ nằm bên cạnh ngôi mộ của Thoreau. Tuy Concord chỉ là một thị trấn nhỏ nhưng lại là nơi sinh ra rất nhiều nhà tư tưởng và nhà văn vĩ đại, hiện tại cũng có hơn hai trăm nhà văn đang sống ở đây.

Cứ thế, tôi lưu lại nhà ông lão vài ngày, sáng tối cùng nhau đi dạo quanh hồ Walden. Chúng tôi trở thành đôi bạn tâm giao bất kể cách biệt tuổi tác. Ông lão tiếp đãi tôi hơn cả một vị khách tình cờ. Mặc dù đang chống chọi

⁶ Tên gốc: Little Women.

⁷ Tên gốc: The Great Stone Face.

⁸ Tên gốc: The Scarlet Letter.

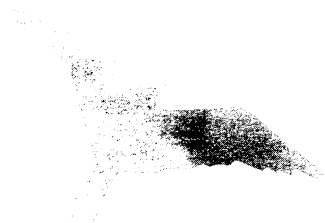
với căn bệnh ung thư quái ác nhưng nhờ ảnh hưởng của Thoreau và hồ Walden nên tinh thần và tâm hồn ông đã trở nên nhẹ nhõm rất nhiều.

Giả như ngày hôm đó tôi không mắc phải sai lầm đi đến thành phố Concord chẳng hề liên quan kia mà đi thẳng đến hồ Walden, thì có lẽ tôi cũng chẳng thể tình cờ gặp ông lão. Nếu thế thì tôi sẽ chẳng được đón nhận cái may mắn gặp gỡ một tâm hồn đẹp mà cho đến giờ vẫn còn vương vấn mãi trong lòng tôi. Bề ngoài có vẻ tôi đã đi con đường vòng xa tít tắp để đến hồ Walden, nhưng thật ra đó lại là con đường tắt dẫn đến cuộc gặp gỡ với ông lão. Chúng ta đi vòng rất nhiều con đường như vậy để rồi đến tới điểm đích nào đó, hay gặp ai đó như một kỳ tích.

Đôi khi đường vòng lại chính là con đường tắt. Cuộc sống đưa chúng ta đi đường vòng, và con đường vòng ấy lại mang đến những món quà bất ngờ và những cuộc gặp gỡ không hề báo trước. Đi vòng vèo con đường dài để đến ‘thẳng’ điểm đích, đó là sự bí ẩn của chuyến đi và câu chuyện của cuộc sống. Đừng vội hoảng hốt, con đường ngắn sẽ khiến ta vượt mất niềm vui và những câu chuyện của cuộc hành trình. Đôi khi ta đi phải con đường vòng không cần thiết, nhưng ta hoàn toàn có thể đi theo con đường ấy. Dù trông thì có vẻ vòng vo nhưng khi đến nơi nhìn lại ta sẽ thấy đó là con đường tắt duy nhất.

Đó chính là lý do vì sao thỉnh thoảng ta nên gấp tám bản đồ thể hiện chi tiết góc ngách các con đường lại. Chúng ta có thể bắt gặp món đồ ưa thích trong một cửa hàng ta ghé chân khi lạc đường. Cũng giống như chuyến tàu lên nhầm nhưng vẫn có thể đưa ta đến điểm đích. Đôi khi ta phải đi lạc để Thượng Đế có thể chỉ đường cho ta.

Cũng như con đường đến hồ Walden, có những khi ta phải đi xa để tìm được điểm gần. Nhà thơ Rumi từng nói: “Tôi đã đi vòng qua nhiều con đường để đến với bạn, nhưng đó lại là con đường ngắn nhất.” Tagore cũng từng hát rằng: “Con đường dài nhất dẫn đến chỗ bạn chính là con đường ngắn nhất.”



Vison Quest

_Cuộc sống bắt đầu bằng giây phút thoát khỏi vùng an toàn

Người thổ dân Bắc Mỹ có một nghi lễ được thực hiện để trở thành người trưởng thành gọi là *Vision Quest*. Theo tiếng của tộc người da đỏ Lakota thì nghi lễ ấy có nghĩa là ‘tiếng thét gọi giấc mơ’. Là cuộc hành trình đi tìm tương lai của cuộc sống với sự chỉ dẫn của thế giới tâm linh.

Nghi lễ thông qua này có ở nhiều bộ tộc, còn được gọi với cái tên ‘hành trình leo núi’. Lúc đó, đứa trẻ sẽ một mình leo lên đỉnh núi sau khi thanh lọc cơ thể bằng hương cây xô thơm trong một căn lều tắm mồ hôi⁹. Đứa trẻ tạo một vòng tròn bằng những viên đá ở đó, rồi ngồi

⁹ Một kiểu xông hơi, người da đỏ gọi là ‘lều lửa thiêng’.

khoanh chân bên trong vòng tròn, không được ngủ mà cũng không được di chuyển. Nó không được ăn uống trong vòng vài ngày, kể cả là uống nước, để được gặp ‘Bí ẩn vĩ đại’¹⁰. Nó chờ đợi sự hiện diện của Thượng Đế trong yên lặng. Đây là một bài kiểm tra khó nhằn đối với bọn trẻ, là bước đầu để trở thành chủ nhân cuộc đời mình thông qua khó khăn thử thách. Bù lại, đứa trẻ sẽ có được tầm nhìn về tương lai cuộc sống của mình.

Tộc Creek nói rằng *Vision quest* là cuộc hành trình đi tìm bản ngã và là sự tái sinh mang tính tâm linh:

“Ở nghi lễ *Vision Quest*, đầu tiên chúng ta tự đặt ra cho mình câu hỏi ‘Ta là ai?’. Muốn thành công trong việc gì ta đều phải có lòng tin vững chắc vào việc bản thân ta là ai. Ta không thể có được câu trả lời bằng những phương tiện bên ngoài. Ta phải tìm lời giải đáp ngay bên trong con người ta. Tính tự mãn, thiếu kiên nhẫn và sự lo lắng sẽ ngăn cản những thông điệp mà bí ẩn vĩ đại trong ta gửi đến.”

Chỉ có đứa trẻ đối mặt với tạo hóa trên đỉnh núi mới có thể xin Thượng Đế câu trả lời cho câu hỏi ‘Ta là ai’, ‘Tại sao ta lại đến thế gian này’, ‘Ta phải làm gì ở nơi đây?’ Thực tế đây lại là việc lắng tai nghe tiếng lòng mình.

¹⁰ Tên mà người da đỏ Bắc Mỹ gọi Đấng tối cao.

Đứa trẻ thực hiện nghi lễ *Vision Quest* không được mang theo bất kỳ vật gì. Sự biến đổi từ đứa trẻ sang người trưởng thành chỉ có thể thông qua việc chia tay với cái tôi cũ kỹ đã thống trị bản thân trong thời gian qua. Đây là khởi đầu của nghiên cứu tâm linh, là việc kiểm tra sức mạnh tinh thần của bản thân mình. Thông qua nghi lễ của lòng can đảm này, đứa trẻ sẽ bắt đầu ngẩng nhìn thế giới với con mắt mới mẻ. Nó có thể đứng độc lập trên đôi chân của mình và đây cũng là dịp để đứa trẻ giác ngộ ý nghĩa và tầm quan trọng của cuộc sống.

Qua cuộc hành trình *Vision Quest*, đứa trẻ sẽ biết được về con vật hộ mệnh bảo vệ và dẫn dắt mình, ví dụ như loài gấu, chó sói, đại bàng v.v... Con vật đó sẽ bảo vệ và dẫn dắt tâm hồn đứa trẻ suốt cuộc đời nó. Đây không phải là sự mê tín cổ xưa. Việc cảm nhận được sự kết nối với sức mạnh của thế giới tự nhiên là yếu tố quan trọng để duy trì sự cân bằng trong cuộc sống cô độc giữa loài người.

Đứa trẻ đã kết thúc nghi lễ *Vision Quest* sẽ phải trải qua nghi lễ thanh lọc trong lều tắm mồ hôi một lần nữa rồi bước vào thế giới. Những đứa trẻ của bộ tộc da đỏ trở thành người trưởng thành thông qua tất cả các nghi lễ này.

Bất kể ai cũng từng có cái nhìn tổng thể về cuộc sống của chính mình. Sau khi ra trường tôi đã chuyển

mấy chỗ làm từ nhà xuất bản đến tòa soạn báo v.v... Vì không thể không trả tiền thuê nhà và kiếm tiền chi trả phí sinh hoạt nên tôi không có khả năng kén chọn công việc. Nhưng tôi luôn hoài nghi và đau khổ vì thấy mình đang đánh mất mục đích sống. Đầu tiên, tôi muốn định rõ phương hướng cuộc sống. Tôi muốn biết điều tôi thực sự mong muốn là gì, tôi phải đi theo con đường nào để sống một cuộc sống không phải hối tiếc. Tôi không muốn đánh cược với cuộc đời. Đúng lúc đó tôi nhận được lời đề nghị cho vị trí tổng biên tập của nhà xuất bản nọ, hằng ngày tôi đã leo núi Bukhan để ngẫm nghĩ. Một chai nước là toàn bộ những gì có trong ba lô của tôi.

Trăng lên cao vào một đêm sáng tỏ. Đó là lần đầu tiên tôi nhận ra viên đá cũng lấp lánh. Những cái cây cũng lung linh tỏa sáng. Trong bóng tối, thứ ánh sáng ấy dẫn lối con đường. Câu nói ‘Khi bạn đối mặt với bóng tối, vạn vật sẽ chỉ lối cho bạn’ là sự thật. Nếu ta leo lên theo con đường nhỏ vắng bóng người, ngồi trên tảng đá cao nhìn xuống cả thế gian dưới chân mình sẽ cảm thấy lòng thật nhẹ nhõm. Tầm nhìn mới được mở ra là lúc tôi bắt đầu thấy được con đường mình phải đi hiện ra từng chút một. Nếu ngồi cả đêm trên đỉnh núi rồi đi xuống lúc rạng đông, ta có thể cảm nhận được sự thay đổi trong con người mình. Ta thấy mình tràn đầy sức lực tiếp tục cuộc

sống và nổi bất an về kinh tế cũng biến mất. Vật chất chắc chắn sẽ sinh ra theo tinh thần.

Theo nghiên cứu của những nhà tâm lý học, 80% trong số những quyết định chúng ta đưa ra là do sự lo lắng. Đó không phải là điều con tim ta muốn mà do lo lắng nên chúng ta đưa ra quyết định và lựa chọn phương hướng. Trái tim lo lắng sẽ cản trở tầm nhìn cuộc sống. Con đường an toàn không thể mang lại cho ta niềm vui tột độ.

Tôi từ chối lời đề nghị của nhà xuất bản và cứ thế leo núi trong hơn một tháng trời. Ở cuối độ tuổi hai mươi, tôi đã biết chuyến leo núi mà dưới con mắt những người xung quanh là việc trốn tránh hiện thực ấy sau này sẽ chạm đến thế giới của người da đỏ và đó cũng chính là *Vision Quest* của chính tôi. Thời gian một tháng thực hiện cuộc hành trình đó đã trở thành nền tảng quan trọng, vững chãi cho con đường tôi đi sau này. Những suy nghĩ quyết định về cuộc sống của tôi đã được hình thành từ lúc ấy.

‘Đừng sợ, hãy bước đi trên con đường mà mình mong muốn.’

Tôi đã nghe thấy âm thanh đó phát ra rõ mồn một từ *Vision Quest* của mình.

Trước khi bước sang giai đoạn tiếp theo của cuộc đời, việc dành thời gian cho nghi lễ thông qua chính là *Vision Quest*. Cho đến khi ‘Bí ẩn vĩ đại’ cho ta biết lý do và mục đích sống thì ta tạm thời bị gián đoạn với thế giới và chỉ tập trung vào bản thân mình. Qua đó ta có thể tìm thấy lòng tin về con đường ta sắp đi. Không gì quan trọng bằng việc biết được điều mà ta đang khao khát có phải là điều ta thực sự mong muốn không. Ngày nay, *Vision Quest* ở phương Tây đang được chú ý bởi chương trình trải nghiệm sinh thái. Đây là cơ hội cho ta cảm kích lòng đất bao la và thiết lập lại phương hướng cuộc đời.

Nếu nhận thấy mâu thuẫn và rắc rối trong cuộc sống hiện tại, nếu con đường không hiện ra hay cần phải đi theo hướng mới, hay đang phải chịu đựng nỗi đau ngày càng tăng, thì đó chính là lúc phải bắt đầu cuộc hành trình *Vision Quest* của mình. Cuộc sống, được bắt đầu bằng giây phút thoát khỏi vùng an toàn. Việc tạm biệt cái tôi ở quá khứ và gạt bỏ cái tôi mới mẻ, rời vùng đất an toàn để có được tầm nhìn lớn hơn chính là *Vision Quest*.

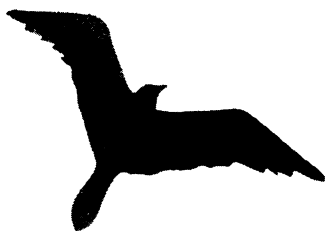


Rồi kết cục tất cả có chết đi? Điều đó vẫn còn quá sớm

Hãy nói với tôi, về dự định của bạn.

Đánh cược cuộc sống mãnh liệt và quý giá duy nhất
của mình

Thì việc bạn định làm là gì.



Tiếng cười

_Đời là một cuộc vui

Một người phương Tây đi du lịch ở Đông Nam Á rồi xuống tóc đi tu. Anh ta sống ở một ngôi chùa trong rừng và từng có thói quen cùng với những nhà tu hành khác ngồi trên một chiếc xe tải nhỏ đi qua con đường làng. Người tu hành lâu năm ngồi ở ghế phụ lái, còn anh mới tu hành cùng với những nhà tu hành bản địa ngồi trên chiếc ghế gỗ dài ở thùng xe. Con đường hầu như chưa được trải nhựa và có khá nhiều ổ gà, ổ voi. Anh tài xế lái xe không kiêng nể, mỗi lần xe xóc mạnh do đi qua mấy ổ gà là những người ngồi trong thùng xe lại nảy lên, đầu đập mạnh vào thanh sắt vắt ngang qua nóc thùng. Người tu hành phương Tây cao lớn cũng bị cộc đầu vô số lần.

Mỗi lần cộc đầu anh ta lại bật ra một câu chửi thề. Tất nhiên là những người bản địa không hiểu được tiếng

Anh. Vì đã xuống tóc không còn gì để giảm nhẹ những cú va đập nên anh lại càng đau hơn. Anh chửi thề mỗi lần đưa tay xoa cái đầu trọc lóc. Càng như vậy tâm trạng anh ta lại càng trở nên tồi tệ hơn.

Nhưng những nhà tu hành bản địa mỗi lần bị cộc đầu thì lại nhìn nhau phá lên cười! Người tu hành phương Tây không tài nào hiểu nổi. Đầu thì bị đập mạnh như thế vào thanh sắt mà thế nào vẫn cười ha hả được? Anh ta lắc đầu nghĩ hay là những người này từ bé đã bị cộc đầu quá nhiều rồi nên não bị tổn thương chẳng.

Nhưng vì thấy họ bị cộc đầu mà chẳng có vẻ gì là đau đớn cả nên nhà tu hành phương Tây nảy ra ý tưởng hay mình cũng thử làm như thế một lần. Vì vậy lần cộc đầu tiếp theo anh ta cũng cùng cười lớn với những người tu hành bản địa. Và lúc đó anh đã phát hiện ra sự thật đáng ngạc nhiên. Vì cười nên anh chẳng thấy đau chút nào nữa! Sự đau đớn giảm đi rõ rệt so với việc chửi thề và giận dữ.

Tôi đọc câu chuyện này xong cũng đã thử làm như vậy. Phương tiện công cộng mà tôi thường xuyên sử dụng ở Ấn Độ và Nepal là xe ba bánh Auto Rickshaw, nóc xe phủ tấm chống thấm khá thấp và có những thanh sắt bắc ngang nên ở những đoạn đường không được đẹp mà tài

xế lái ẩu thì sẽ thường xuyên bị cộc đầu. Đây là việc bất kể du khách nào cũng đều trải qua, nhưng vì tôi khá cao nên lại càng bị cộc đầu nhiều hơn. Có lần tôi đau đến nỗi cảm tưởng như hồn sắp lìa khỏi xác. Nhưng mỗi lần như vậy tôi lại cười lớn và đúng là sự đau đớn giảm đi đáng kể! Và có một điểm quan trọng hơn. Vì cười nên sự đau đớn nhanh chóng bị lãng quên. Giữ trong lòng và không nhai đi nhai lại. Cười lên ta sẽ quên đi hết. Giống như khi bị ngộ độc sơn mài, nếu ta gãi, không những không giúp chỗ ngứa dịu đi mà độc của cây sơn lại càng lan rộng ra hơn.

Trước đây, tôi đã nổi cáu và hét lên với tài xế rằng đi cho cẩn thận. Nhưng mỗi khi bị cộc đầu tôi lại phá lên cười, khi đó tài xế xe Rickshaw và những hành khách khác cũng cười theo. Tất cả đều cười như vậy và cảm thấy không còn đau mấy nữa.

Còn một điều quan trọng nữa. Thực ra, người tài xế rất nghèo và còn phải làm trụ cột của gia đình, bản thân anh ta cũng không phải là chủ chiếc xe Rickshaw. Giả dụ nếu tôi nổi cáu với anh, thì anh ta về nhà sẽ lại cáu kỉnh với vợ hoặc những đứa con của mình. Như vậy vợ con anh ta sẽ lại thường xuyên tức giận một cách vô thức, và cứ thế làn sóng giận dữ sẽ lan dần ra cả thế giới. Và rồi làn

sóng ấy sẽ lại lan đến chỗ tôi. Nhưng nếu tôi cười lớn, thì tài xế Rickshaw sẽ thường xuyên cười đùa với gia đình anh ta hơn. Dù trong hoàn cảnh nghèo khó cũng không mất đi tiếng cười. Vòng tròn đồng tâm của tiếng cười ấy lan tỏa đến tận bờ môi của tôi ngay cả khi tôi đang trong cơn khủng hoảng. Nếu tôi cười thì nhiều người ở những nơi khác mà tôi không biết, không có quan hệ gì với tôi cũng sẽ cười nhiều hơn. ‘Hiệu ứng cánh bướm’ nghĩa là hành động của ta không chỉ ảnh hưởng đến những người khác ở cách xa mình, mà nó sẽ quay lại tác động lên chính bản thân mình.

Việc tiếng cười làm dịu nỗi đau là sự thật đã được khoa học chứng minh. Hiệu quả giảm đau của tiếng cười gấp vài lần moócphin, nó làm tiết ra chất moócphin trong đại não, giúp tâm trạng trở nên hưng phấn và oxy sẽ được cung cấp đến tận sâu trong phổi. Ngoài ra khi cười thì tim và phổi còn đập nhanh gấp đôi so với tập thể dục nhịp điệu. Có nghiên cứu chỉ ra rằng nếu ta cười mười phút sẽ khiến ta ngủ ngon trong hai tiếng đồng hồ. Khi đo khí chất phát tiết ra từ cơ thể con người cũng vậy, sau khi luyện cười thì những sắc màu u ám trở nên tươi sáng, ngay cả khí chất của người quan sát đứng bên cạnh những người luyện cười cũng biến đổi theo.

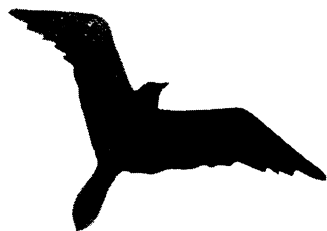
Đài truyền hình BBC của Anh đã tập hợp những người nghĩ rằng mình bất hạnh và yêu cầu họ dù không có chuyện gì vui thì ở nhà cũng nhìn vào gương rồi cười. Trong vòng sáu tháng làm thử nghiệm như vậy, họ đã quan sát cuộc sống của những người tham gia và phát hiện ra rằng chỉ số hạnh phúc của những người này tăng lên trông thấy.

Bạn sẽ làm gì nếu không cười? Mỗi khi bị đau vì va đập thì lại khóc ư? Mỗi khi trải qua việc buồn phiền và bị chỉ trích oan uổng thì lại phẫn nộ sao? Làm như vậy thì thay đổi được điều gì? Ấn Độ có câu thành ngữ ‘Không có khu rừng nào chỉ toàn cây trầm hương’. Cây trầm hương là loại cây có hương thơm nhất. Nhưng trên đời không tồn tại khu rừng nào chỉ có loài cây như vậy. Không có linh hồn nào là không bị tổn thương. Thượng Đế không cười chúng sinh. Mà Thượng Đế cười ‘với’ chúng sinh.

Có một câu chuyện mà tôi rất tâm đắc. Theo những gì các nhà hiền triết thuộc Do Thái giáo Hasidic truyền lại, nếu con người chết đi, một ngày nào đó họ sẽ tụ họp lại một chỗ cùng với những người mà họ đã gặp khi còn sống. Tất cả đều chết đi nên những linh hồn ấy sẽ ngồi quây quần lại ở đâu đó quanh một thảm cỏ trên trời, hồi tưởng lại những việc đã xảy ra với mình khi còn sống.

Nhưng khi đó mọi người vừa kể những câu chuyện đã qua vừa cười ngặt nghẽo. Rồi một ngày nào đó tất cả chúng ta cũng sẽ chết đi như vậy, nhưng ta lại quên mất điều đó và cứ vui buồn cáu giận bởi những điều nhỏ nhặt. Ta bon chen và cố chấp như thể sẽ sống trường sinh bất tử. Ta quên rằng cuộc sống là một cuộc chơi và nghiêm trọng hóa nó lên. Cứ thế mọi người vừa nhìn lại cuộc sống trên thế gian vừa cười xả lảng một trận.

Những nhà hiền triết thuộc Do Thái giáo Hasidic nói rằng những linh hồn không tiếp nhận bài học này sẽ phải học đi học lại buổi học có nội dung đó. Còn chúng ta, giờ đây cũng đang tiếp nhận lại một cách ‘nghiêm túc’ bài học ấy.



Bài ca của tôi

_Không có cuộc sống sai trái

Một bộ tộc ở Đông Phi có cách thức riêng để định ngày sinh nhật cho một đứa trẻ. Họ không lấy ngày đứa trẻ sinh ra hay ngày thụ thai mà lại lấy ngày đầu tiên tâm trí người mẹ xuất hiện ý nghĩ về đứa trẻ làm ngày sinh nhật cho đứa bé. Bởi họ tin rằng cuộc đời đứa trẻ được bắt đầu từ ngày hôm đó. Ngày thụ thai đầu tiên trong tâm trí chứ không phải trong tử cung của người mẹ là ngày sinh nhật của mọi người trong bộ tộc này.

Nếu trong tâm trí xuất hiện ý nghĩ về đứa trẻ thì người phụ nữ của bộ tộc đó sẽ ra khỏi làng, tìm đến và ngồi dưới một tán cây trong rừng. Người đó sẽ ngồi thiền và cầu nguyện cho đến khi nghe thấy bài hát của đứa trẻ mà mình mong muốn sinh ra. Bộ tộc này tin rằng tất cả các linh hồn đều có bài hát của riêng mình.

Người phụ nữ chờ đợi vài ngày cùng với số thức ăn nước uống ít ỏi. Cuối cùng nếu nghe được bài hát của đứa trẻ từ thế giới lạ lẫm thì người đó sẽ quay trở về làng và kể lại mọi chuyện, hát cho những người trong bộ tộc nghe bài hát đó. Rồi những người trong bộ tộc sẽ cùng nhau ca lên bài hát ấy. Làm như vậy linh hồn đứa trẻ sẽ cảm thấy mình được thế giới này chào đón.

Người phụ nữ cũng sẽ dạy bài hát đó cho người sắp trở thành bố đứa trẻ và trước khi đi ngủ họ sẽ cùng nhau hát. Từ trước khi đứa trẻ được sinh ra thì bài hát của nó đã có ý nghĩa quan trọng như vậy. Bài hát chính là sự tồn tại của đứa trẻ.

Đối với những người thuộc bộ tộc này, người không có bài hát của riêng mình cũng chẳng khác gì họ không tồn tại trên đời này. Bài hát ấy cũng như sự tồn tại của họ, được họ mang theo giữ gìn trong suốt cuộc đời. Mỗi người lại có một bài hát riêng độc đáo của mình. Cũng giống như lý do và mục đích của mỗi người khi đến thế giới này là khác nhau.

Thế nên khi thụ thai thì người mẹ sẽ cho đứa trẻ trong bụng nghe bài hát đó. Và trong khoảng thời gian mười tháng đứa trẻ nằm trong bụng mẹ, những người phụ nữ của bộ tộc đó sẽ liên tục hát bài hát của đứa trẻ.

Rồi đến khi đứa trẻ được sinh ra mọi người cũng ngồi xung quanh sản phụ hát khúc ca ấy để chào đón đứa bé lần đầu trình diện thế giới. Đứa trẻ lần đầu gặp gỡ thế giới giữa tiếng ca, bài hát của chính mình.

Với bộ tộc này ý nghĩa của bài hát đó vô cùng to lớn. Ngay từ trước khi sinh ra đứa trẻ đã được kết nối với tất cả mọi người trong làng thông qua bài hát của mình, và bởi vì có bài hát đó nên đứa trẻ không tồn tại một cách cô độc. Vì tất cả mọi người trong cộng đồng đều biết bài hát của đứa trẻ nên không thể ngó lơ hay phớt lờ nó một cách tùy tiện. Việc có bài hát của riêng mình là việc quan trọng như vậy. Một đứa trẻ được coi là người có bản sắc riêng qua việc sở hữu bài hát của riêng mình mà không giống với bất kỳ bài hát của ai khác.

Khi đứa trẻ bị thương hay bị ốm thì những người trong bộ tộc cũng hát bài hát của nó. Khi hoàn thành một việc hệ trọng hay thực hiện nghi lễ trưởng thành, hay khi có việc trọng đại trong cuộc đời như kết hôn hay một chuyến đi xa thì họ cũng không quên cất lên bài hát đó. Thậm chí khi người đó phạm tội hay có hành động chống đối xã hội, họ sẽ để anh ta đứng giữa làng rồi hát bài hát của người đó. Bởi họ tin rằng việc hát cho anh ta nghe bài hát mà anh ta đã quên chính là cách chinh đốn lại

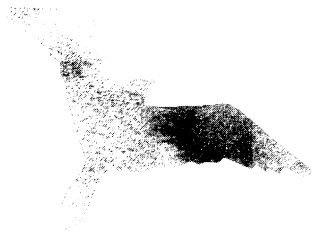
người đó. Việc hát bài hát một cách vô điều kiện vì một linh hồn là nghi lễ khiến cho người đó nhớ lại bản sắc của mình, lý do mình đến thế giới này. Lắng tai nghe bài hát của một người, làm cho người đó có thể cất lên khúc nhạc ấy, hát cho người đó nghe khi họ quên mất nó, đó chính là tình yêu.

Khi đối mặt với tình huống khó khăn hay gặp thử thách trong cuộc sống, bài hát của bản thân sẽ trở thành ý chí, và lúc bản thân cảm thấy mình cô đơn thì bài hát sẽ khiến ta nhận ra sự kết nối với thế giới xung quanh. Khi ta cảm thấy mình còn thiếu hụt, bài hát đó sẽ đánh thức cái đẹp trong ta, và khi ta cảm thấy trái tim vỡ vụn thì bài hát đó sẽ giúp ta chữa lành mọi vết thương. Người sở hữu bài hát của riêng mình được kết nối với thế giới qua chính khúc ca này.

Cuối cùng, người đó sống cả cuộc đời, đến khi lâm chung, lúc nằm xuống, toàn thể bộ tộc tập hợp lại hát lần cuối cùng bài hát của người đó. Cũng giống như khi sinh ra, lúc từ biệt thế giới được nghe bài hát của mình rồi ra đi. Làm như vậy người đó sẽ được chào đón về với thế giới của những linh hồn đã ra đi. Những linh hồn của bộ tộc cũng hát bài hát đó và đón chào anh ta. Khi ấy cái chết không còn đáng sợ nữa. Vì dù sống hay chết thì người đó

vẫn được kết nối với tất cả mọi người thông qua bài hát của mình.

Dù bộ tộc Đông Phi này có tồn tại hay không thì mỗi sinh linh đều là một bài hát của tạo hóa. Thượng Đế ban cho chúng ta bài hát của mỗi người, mọi người sinh ra đều giữ riêng cho mình một bài hát. Nhưng đến một thời điểm nào đó ta bỗng quên mất bài hát ấy. Nếu ta vừa đi vừa hát bài hát của chính mình, thì đó chính là con đường đúng đắn. Nhịp điệu có lệch đi so với nhịp điệu của những người khác mới tạo nên một bài hát độc nhất vô nhị.



Cái đẹp

_Câu chuyện nữ nhân trong hang động

Cái đẹp là gì? Định nghĩa đẹp là gì, tiêu chuẩn phân biệt đẹp và xấu là gì? Cái đẹp thực sự có thể làm được gì?

Có một người đàn ông muốn biết về cái đẹp. Để tìm hiểu về ý nghĩa của cái đẹp anh ta đã đi đây đó khắp nơi trên thế giới nhưng chẳng nơi nào cho anh ta được câu trả lời thỏa đáng. Nhà triết học và những người theo đạo chỉ đưa ra được câu trả lời mang tính trừu tượng. Cuối cùng, bước chân anh ta hướng về dãy Himalaya - nơi những nhà hiền triết thông thái sinh sống. Anh đã nghe câu chuyện kể về một người có thể giải thích rõ ràng nhất ý nghĩa của cái đẹp hiện đang sống trong một hang động nào đó ở nơi đây. Sau mấy ngày vượt qua con đường núi đá hiểm trở, cuối cùng người đàn ông cũng đến được hang động nằm trên đỉnh núi cheo leo.

Hang động tối tăm nên rất khó để nhìn vào bên trong. Người đàn ông hướng vào lòng hang, vừa hét lên thì bất ngờ nghe thấy tiếng của một bà lão.

“Cậu muốn gì thế?”

Anh vừa giải thích rằng mình đến để tìm hiểu về ý nghĩa của cái đẹp thì bà lão liền mời anh vào trong hang. Nhà hiền triết mà mọi người nhắc đến chính là bà lão. Bà trả lời câu hỏi của anh một cách nhiệt tình, rồi anh sống ở đó vài ngày để có thể nghe được toàn bộ bài giảng của bà lão về bản chất của cái đẹp. Bà truyền đạt lại toàn bộ tri thức mình có được cho anh ta, như khái niệm và định nghĩa cái đẹp, cách phân biệt cái đẹp, những học thuyết liên quan đến cái đẹp trong lịch sử v.v...

Nhưng khi mất anh chàng dần dần quen với bóng tối trong hang, một ngày nọ anh không giấu nổi vẻ ngạc nhiên khi thấy diện mạo một người phụ nữ xấu xí hơn tất cả những người phụ nữ mà anh đã gặp từ trước tới giờ. Người phụ nữ ngồi nép mình trước ánh lửa mờ ảo, không biết có phải do trong hang quá ảm thấp không mà khuôn mặt bà đầy mụn cóc, chiếc răng khểnh to kênh mọc chồm ra khỏi bờ môi không theo trật tự nào cả. Mùi khó chịu trong hang cũng chính là mùi cơ thể của người phụ nữ bất hạnh ấy tỏa ra. Lưng còng, đồng tử trống rỗng, trán

đầy những nếp nhăn. Mái tóc đã lâu lắm không được gội cứ rối tung rối mù hết cả lên.

Trong hang động tối tăm, bóng dáng bà hiện lên qua chiếc gương lửa tỏa sáng. Hình bóng bà phản chiếu trên bức tường trong hang qua ánh lửa bập bùng. Bóng hình ấy có vẻ huyền bí khác với hình dáng thật của bà, bà như bị mê hoặc vào bóng hình đẹp đẽ đang vẫy tay của chính mình.

Kiến thức của bà lão về cái đẹp đã gần đạt đến sự hoàn hảo trên mọi mặt. Tuy nhiên, thật tiếc thay cho sự thật về diện mạo xấu xí không nói nên lời của bà lão.

Cuối cùng cũng đến lúc phải rời đi, vô cùng biết ơn về việc bà lão đã không tiếc công sức dạy cho mình, anh hỏi bà:

“Cháu có thể làm gì để báo đáp bà về sự dạy bảo thời gian qua không ạ?

Bà lão trả lời.

“Việc mà cậu có thể làm cho tôi chỉ có duy nhất một điều. Khi quay trở lại thế giới ngoài kia và kể về tôi, mong cậu hãy nói rằng tôi rất trẻ và xinh đẹp.”

Sự thật đôi khi lại ẩn giấu một sự lừa dối xấu xí đằng sau nó. Cũng giống như bà lão trong hang nói về cái đẹp

nhưng thực tế lại mang diện mạo xấu xí. Ta triển khai các luận điểm hoàn hảo về chân lý và định nghĩa nhưng có nhiều khi hình ảnh của ta vẫn còn cách chúng cả một đoạn đường dài.

Nhà văn như tôi đây thì sao? Cái đẹp mà tôi cố gắng nén vào trong câu chữ và cái đẹp của chính bản thân tôi có bao nhiêu phần đồng nhất với nhau? Ngoại trừ sự không hoàn hảo mang tính nhân văn, tôi mong rằng những chân lý tôi nói ra sẽ ngấm vào hành động của mình. Tôi hy vọng cái tôi được miêu tả trong câu chữ không tài giỏi hơn tôi ngoài đời thực, có thể kể câu chuyện cuộc đời dưới bầu trời trong xanh chứ không phải trong hang động tăm tối, ánh sáng không thể lọt vào, và mong muốn tôi hoàn toàn là chính mình.

Khi cuộc sống đến bất chuyện, chúng ta có thể phải trả lời. Bằng câu chuyện của chính mình, không phải là câu trả lời của người khác, mà là của mình.

Hạnh phúc cũng vậy. Chúng ta lắng nghe những bài giảng, đọc những quyển sách về con đường dẫn đến hạnh phúc, điều kiện của hạnh phúc, bí mật của hạnh phúc. Ta cũng biết mình có thể hạnh phúc bất cứ khi nào. Ta cũng biết rõ việc phải kiếm tìm hạnh phúc trong thiếu thốn, luôn luôn biết ơn và say mê những gì cuộc sống ban

tặng. Ta có thể kiếm tìm niềm hạnh phúc và sự biết ơn qua một đóa hoa, ánh nắng mùa xuân hay một tách trà chiều. Nhưng những thứ đó lại giành vị trí ưu tiên trong danh sách bỏ qua. Người phụ nữ trong hang say sưa với tiếng vang giọng nói của chính mình, tự giam cầm mình trong thế giới thống trị bởi lý thuyết mà cô lập với thế giới hiện thực ấy, biết đâu lại chính là bức tranh tự họa của chúng ta.



Mảnh đất không dễ dàng để lộ lớp da non

— Yêu thương mới đến gần nhau

Lần đầu tiên đến hồ Walden tôi đã cảm thấy thất vọng về cái vẻ bình thường không có gì đặc biệt của nó. Đó là một buổi tối mùa đông, nhưng ở chính giữa mặt hồ đóng băng cứng ngắc có mấy người đàn ông to lớn dùng cửa điện đục những cái lỗ trên mặt băng tạo nên âm thanh chói tai để chuẩn bị câu cá băng. Những chiếc xe chạy trên con đường cạnh hồ, một đồng đá và chiếc bảng thông báo đứng đóng băng nơi căn chòi của Thoreau là tất cả những gì hiện hữu nơi đây. May mà còn có một cửa hàng bán sách và đồ lưu niệm liên quan đến Thoreau.

Còn về phần mình, tôi đã đi một chặng đường dài để cảm nhận tinh thần của Thoreau giờ đây cảm thấy có

chút bối rối. Hồ Walden là một hồ nước bình thường có thể thấy ở bất kỳ nơi đâu cũng như câu tuyên ngôn của tác giả ‘Tôi vào rừng để tìm đến một cuộc sống thông dong tự tại. Chỉ đối diện với những vấn đề tinh túy nhất của cuộc sống và đập tan những thứ không phải cuộc sống’.

Cũng giống như Ojai Valley, California - nơi mà thầy tâm linh Krishnamurti đã trải qua những năm cuối đời. Quãng đường xa xôi đến với những khu vườn cam và sinh khí tâm linh của buổi hoàng hôn được miêu tả một cách sâu sắc trong cuốn *Hành trình cuối cùng*¹¹ của ông cũng chỉ là một cảnh sắc phổ biến. Là khu phố với những cửa hiệu cao cấp chiếm vị trí trong trung tâm thành phố, là địa điểm du lịch nên vật giá khá đắt đỏ, cứ tối đến là những kẻ giàu có lại lái xe đến tụ tập ở các nhà hàng. Tám biển đề *Thị trấn thiên đại diện của California* chẳng hề hợp với nơi này.

Khi đến vùng đồng quê Brukpa, Ladakh thuộc Bắc Ấn Độ nổi tiếng là ‘làng hoa’, nỗi thất vọng trong tôi lại càng tăng lên. Để tận mắt thấy được ngôi làng với những con người mặc trang phục truyền thống giữa rừng hoa muôn màu muôn vẻ, đầu cài hoa, nơi coi những đóa hoa còn quan trọng hơn đồng tiền mà tôi đã xem trong phim

¹¹ Tên gốc: Krishnamurti to Himself: His Last Journal.

tài liệu, tôi đã phải leo lên độ cao 4.000 mét, vậy mà thực tế lại khác một trời một vực. Chỉ có hai ba bà lão mặc trang phục truyền thống, và thậm chí đến một người cầm hoa còn chẳng có nổi, huống gì là cài hoa trên đầu. Hóa ra những thứ trong phim tài liệu lại nhuộm một màu hư cấu.

Nhưng nơi phá vỡ sự kỳ vọng của tôi hơn tất cả lại là Ấn Độ. Tôi vẫn nhớ như in những chuyện xảy ra khi lần đầu đặt chân đến nơi đây. Hơn mười hai giờ đêm hạ cánh xuống sân bay Mumbai, điều đón chào tôi ở sân bay không phải là những người trí thức mà lại là những tay tài xế lừa đảo và những người ăn xin rách rưới. Những nơi mà các thương gia hay đến chém giá cắt cổ, trung tâm thiên thu cả phí vào cửa. Tôi không thể tìm thấy bóng dáng của một vùng đất tâm linh ở bất cứ chỗ nào trên đất nước này. Tôi thấy mình thật đáng hổ thẹn khi đã đến đây và tiêu sạch số tiền mang theo để được nghe những bài truyền đạt về chân lý.

Chuyến du hành của tôi thời kỳ đầu là một chuỗi những sự thất vọng như vậy. Hiện thực quá xa vời với những gì tôi tưởng tượng. Thánh địa tôn giáo mà đây những tên môi giới, chuyến leo bộ dãy Himalaya đến hang động của những nhà hiền triết mà tôi đã tưởng tượng lại biến thành cuộc huấn luyện sự kiềm chế mệt

mỗi từ nhà khách này đến nhà hàng khác. Đa số Sadhu¹² là những kẻ trốn tránh thực tại, thậm chí còn không thèm rửa mặt, tu viện giống như một nơi họp chợ của những vị tu sĩ đầy lòng tham.

Lúc đó, tôi đã không biết rằng một mảnh đất không dễ dàng thể hiện lớp da non của nó.

Những mảnh đất không dễ dàng để lộ ra hình ảnh vốn có của nó. Người lữ khách có thể mò mẫm qua một chặng đường dài, tiếp cận và tin tưởng về những điều thần bí của mảnh đất trong vài ngày, nhưng đó chỉ là một sự lầm tưởng. Nếu không tập trung nỗ lực, bỏ công sức trong thời gian dài thì nơi đó sẽ không cho bạn thấy khuôn mặt thực sự của nó. Nếu nghe thấy tiếng bước chân của người lạ, những nàng tiên của mảnh đất ấy sẽ nhanh chóng ẩn mình đi.

Vì vậy những người cố vấn ra vẻ khôn ngoan cảnh cáo rằng đừng có lóa mắt về chủ nghĩa thần bí. ‘Bởi vì sông Hằng không phải là nơi đầy linh thiêng mà thực chất là nơi đốt xác chết và toàn nước thải nên bị phủ dày đặc bằng cả lớp khói độc hại. Là văn hóa thờ thần bò nên đi lại cứ phải tránh phân bò la liệt khắp nơi. Do tập tính khoan thai nên việc tàu đến muộn năm hay sáu tiếng

¹² *Sadhu*: Tu sĩ khát thực Hindu.

đồng hồ là chuyện bình thường, và lúc nào cũng phải cảnh giác với những tên lừa đảo. Ở Ấn Độ thậm chí còn không có món cà ri.’ Đó chính là cảm nhận phổ biến về chuyến du lịch Ấn Độ.

Chúng ta thất vọng về một địa điểm là bởi ta chưa tiếp cận được với linh hồn của nơi đó. Ta chưa mang trái tim mình đến chạm vào mảnh đất đó. Bản thân ta và mảnh đất vẫn chưa có mối liên hệ gì với nhau. Ta không làm theo yêu cầu được viết trên một tấm bảng treo nơi cổng thánh đường nào đó ‘Đã bước vào đây là phải dâng hiến cả cái đầu.’

Lúc sống ở Seogwipo tôi đã học được một điều rất quan trọng từ người bạn nhiếp ảnh gia Kim Young Gap. Như một nhà bình luận nào đó đã từng viết rằng 365 ngày dù tuyết có rơi hay mưa có xối thì anh ta vẫn leo lên phía trên. Dù có ngồi thì cũng nhìn lên trên, mà đứng hay nằm cũng vẫn cứ nhìn. Làm như vậy anh ta đã đặt được linh hồn không lộ diện mào vào bức ảnh. Linh hồn mà những du khách đi lướt qua không thể nhìn thấy được.

Sau đó, tôi đã đến với hồ Walden cả chục lần. Mùa xuân tôi cũng đi mà mùa thu tôi cũng tới. Lúc thì tôi đi quanh hồ, lúc lại ngồi ven hồ. Cứ như vậy hồ Walden của tôi từ từ hiện ra mà không còn liên quan dính líu gì đến Thoreau nữa. Tôi ghé thăm Ojai Valley mỗi lần đến

California. Tối khi không cần đến bản đồ, tôi đã gửi con trai mình đến học tại một trường ở đó. Tôi đã gặp người bạn mà đến bây giờ chúng tôi vẫn duy trì tình bạn với nhau ở đó, đã từng cùng nhau bước đi trên con đường mà Krishnamurti đã từng đi dạo. Giờ đây nơi đó đã trở thành Ojai Valley thương nhớ tự bao giờ.

Tôi đã đến Ladakh sáu lần. Tôi cũng gặp Helena Norberg Hodge - tác giả cuốn *"Tương lai cổ đại"*¹³ ở đó, trở thành một gia đình với cặp vợ chồng ở nhà khách có khoảng sân ngập tràn hoa lá. Họ cũng từ chối nhận tiền thuê nhà và còn đưa tôi đến những tu viện của Ladakh và những ngôi làng thuộc lưu vực sông Ấn. Tôi vừa nói 'Juleh, Juleh!' thì nghe thấy giọng ngái ngủ của họ chào buổi sáng bằng nghi lễ Ladakh. Những mảnh vụn tâm hồn tôi đã gieo rắc ở Ladakh như thế đó!

Trong suốt hai mươi lăm năm, năm nào tôi cũng đến Varanasi nằm bên bờ sông Hằng. Một người nông cạn như tôi giờ đây mới từng chút một được mở rộng tầm mắt. Những con người tốt đẹp sống ở đó và mọi nơi trên Trái đất này. Những lễ hội tô màu nụ cười và nỗi buồn ẩn trong cuộc sống hằng ngày của họ. Giờ đây, tôi đã có thể viết một cuốn du hành ký chỉ riêng cho Varanasi.

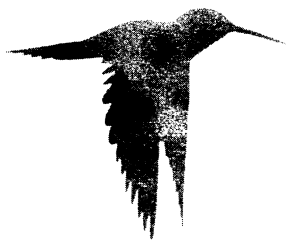
¹³ Tên gốc: Ancient Futures: Learning from Ladakh.

Những người đã từng du hành đến những đất nước, những mảnh đất xa lạ đều không thể giấu nổi cảm giác thất vọng. Họ chỉ trích những câu chuyện du hành mang tính tích cực về nơi đó và kết luận đó chỉ toàn là bịa đặt. Những lời của họ là đúng. Nếu không ở một nơi đủ lâu thì dù là câu chuyện nào cũng trở thành hư cấu. Hồn của mảnh đất ban đầu chỉ cho ta thấy khía cạnh không hấp dẫn của nó. Bởi vì ngay cả bạn cũng sẽ cảnh giác với những người lạ hay nơi lạ như vậy thôi. Nó sẽ dẫn dắt bạn đến chỗ tên môi giới lừa đảo, chỗ nhân viên nhà nghỉ lục lọi túi của khách và đến những nơi phân bò la liệt khắp đường.

Chuyến du hành không phải là đã đến một ‘nơi đẹp nhường nào’ mà là ở nơi đó ta đã gặp những ai và trái tim có thường xuyên nhớ đến nơi đó không. Điều quan trọng là phải nhìn bằng con tim, mà việc đó thì cần phải có thời gian. Tất cả những nơi trên thế giới này đều giống nữ nhân giấu khuôn mặt mình trong bộ sari và khăn choàng. Người lạ càng đến gần lại càng phải giấu kỹ. Và sẽ quan sát mọi thứ bằng đôi mắt huyền sau tấm vải muôn màu đó.

Trên đời này nếu không dành thời gian để yêu thương thì sẽ có quá nhiều điều huyền bí không thể biết được.

Hãy lên đường đi, đi nữa rồi lại đi tiếp. Có như vậy thì những mảnh đất ấy mới cho ta thấy lớp da non của nó. Hãy giảm tối đa số hành lý, và lên lịch trình dài hơn dự kiến. Cuộc đời không phải là một chuyến du lịch - *tour*, mà là một cuộc hành trình - *travel*. Và cuộc hành trình có nguyên gốc là từ khổ nạn - *travail*. Không chỉ riêng một địa điểm mà cuộc sống cũng không dễ dàng gì cho ta thấy lớp da non của nó. Nếu chúng ta yêu cuộc sống thì cuộc sống cũng sẽ yêu mến lại chúng ta. Chỉ khi yêu thương ta mới đến gần nhau hơn được.



Điệu vũ cuối cùng

_Múa thiên

Có một kiểu thiên gọi là ‘múa thiên’. Một trong số đó là Sufi quay có nguồn gốc từ các tu sĩ Sufi thuộc dòng ẩn tu huyền bí của Hồi giáo. Nhà thơ Rumi đã coi âm nhạc và điệu múa là công cụ quan trọng của thánh thần và là người đầu tiên truyền dạy cho các đệ tử. Vì thiên với tư thế hai tay dang rộng và xoay tròn tại chỗ trong vòng gần một tiếng đồng hồ nên nó còn được gọi là ‘thiên xoay’. Bàn tay phải hướng về phía bầu trời với ý nghĩa đón nhận sinh khí của Thượng Đế, bàn tay trái hướng xuống đất mang ý nghĩa chia sẻ phúc lộc đó với mọi người trên thế gian.

Ở Thổ Nhĩ Kỳ, Sufi quay được gọi là ‘Sema’ có nghĩa là ‘lắng nghe’, với mục đích trải nghiệm cảm nhận chìm

trong mỗi giao cảm với Thượng Đế thông qua điệu múa. Việc quay vòng tròn bắt nguồn từ niềm tin tất cả mọi vật thể tồn tại đều quay tuần hoàn xung quanh vũ trụ. Nó không chỉ là một điệu múa giản đơn mà qua điệu múa đó người ta tiến hành một nghi thức cầu nguyện đặc biệt để giao cảm với Đấng tối cao.

Ban đầu xoay chậm chậm rồi tốc độ dần dần nhanh lên. Động tác lặp đi lặp lại cực kỳ đơn giản nhưng đó là điệu múa mà thậm chí ngay cả người xem cũng phải đắm chìm vào nó. Khi mới học Sufi quay trong một ashram¹⁴ ở Pune, Ấn Độ, tôi đã có thể thực sự cảm nhận được sức mạnh đó. Tôi cảm giác như thể trung tâm năng lượng trong cơ thể được đánh thức và bản thân tôi đang quay vòng vô tận ở trung tâm vũ trụ. Những người theo trào lưu chính thống Hồi giáo đã cấm điệu múa này, nhưng vì khá nổi tiếng nên nó được đưa vào trong lộ trình du lịch những nơi như Thổ Nhĩ Kỳ hay Ai Cập. Vì những người mới học có thể bị chóng mặt nên cần phải có một không gian rộng rãi cho điệu múa này.

Một điệu múa thiền khác mà tôi cũng đã học là phương pháp thả cho cơ thể nhảy theo nhạc mà không bị trói buộc bằng bất cứ động tác cố định hay quy tắc nào.

¹⁴ *Ashram*: tu viện

Điều cốt lõi là điệu múa tự phát triển mà không bị chi phối bởi con người. Và ta phải hoàn toàn thả lỏng bản thân hòa vào dòng chảy tự nhiên của điệu múa, như một trò chơi.

Người mới bắt đầu học múa và thiền cũng có thể múa được điệu thiền này. Ban đầu sẽ hơi gượng gạo khi cơ thể chuyển động mà không có nhịp điệu, nhưng dần dần khi chuyển động đã vào guồng rồi thì điệu múa sẽ phát triển một cách tự nhiên mà không bị can thiệp bởi lý trí của người múa. Khi tâm và thân hợp nhất trong điệu múa tự do đó, người ta nói đó là hiện tượng ‘Người múa ra đi, chỉ điệu múa còn lại.’ Ta quên mất là ta đang múa và trở thành chính điệu múa đó. Đó là trạng thái toàn bộ điệu múa sau khi ‘bản ngã’ biến mất trong từng động tác của cơ thể. Điệu múa thiền tôi học có tên là ‘Nataraj’, bao gồm bốn mươi phút nhảy múa và mười lăm phút tọa thiền. Sau khi tọa thiền xong sẽ nhảy múa mười lăm phút trong sự chúc phúc hân hoan.

Múa thiền là một sự hàn gắn cho bản thân bằng cách nhảy múa. Biểu diễn tiềm thức chất chồng trong vô thức bằng cơ thể rồi xóa sạch. Bởi cơ thể ta giữ nguyên vẹn vô số ký ức và vết thương nên thông qua điệu múa ta có thể len lỏi vào sâu bên trong cơ thể để giải phóng chúng. Có câu nói thể hiện việc này là ‘Ta giúp cho những bông hoa

không thể nở được nở rộ.’ Việc của hoa là phải nở đấy thôi.

Điệu múa dành cho Zorba - nhân vật chính trong truyện ‘*Zorba - Con người hoan lạc*¹⁵’ là những động tác thăng hoa nổi đầu, hòa giải với thế giới đã gây nên vết thương. Khi cậu con trai bé nhỏ chết đi, Zorba đã nhảy múa trước thi thể cậu bé. Mọi người đã xía xói rằng ông bị điên, nhưng Zorba đáp rằng nếu không nhảy múa thì ông sẽ phát điên thực sự.

Hiệu quả chữa trị của nhảy múa đã được ghi nhận từ những nền văn hóa cổ xưa. Một bộ tộc nào đó ở châu Phi bắt đầu một ngày mới bằng việc hát hò nhảy múa ngay sau khi thức dậy vào buổi sáng. Và nếu một trong số những người trong bộ tộc bị đau ốm, trầm cảm hay mất tinh thần thì khi tìm đến nhà trị liệu của bộ tộc, không giống với những vị bác sĩ của chúng ta thường hỏi ‘Anh bị đau ở đâu?’, đầu tiên họ sẽ hỏi bốn câu hỏi như sau:

Lần cuối cùng anh hát là khi nào?

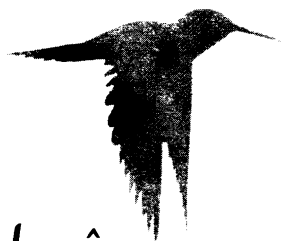
Lần cuối cùng anh nhảy múa là khi nào?

Lần cuối cùng anh kể chuyện của mình là khi nào?

Lần cuối cùng anh ngồi tĩnh tâm là khi nào?

¹⁵ Tên gốc: Zorba The Greek.

Nếu lần cuối cùng làm bốn việc này đã ở thời quá khứ xa lơ xa lắc rồi thì việc tâm và thân mang bệnh là dĩ nhiên. Và đơn thuốc của người trị liệu chính là nhanh chóng thực hiện bốn việc đó.



Trái tim – người kể chuyện

— Câu chuyện của trái tim

Đây là chuyện xảy ra khi tôi đi ngang qua một thành phố ở Bắc Ấn Độ. Tôi nghe tin cậu con trai của một gia đình người Ấn mà tôi chơi thân bị bệnh đậu mùa. Vì là mối quan hệ thân thiết trong nhiều năm và chúng tôi cũng đã từng đi du hành cùng nhau nên tôi vội vàng đến nhà người bạn đó. Cậu thanh niên nằm trên một chiếc giường hẹp đang rên rỉ trong cơn sốt cao. Khắp người cậu nổi đầy những nốt phát ban đỏ rực.

Nếu bị bệnh đậu mùa, mà ở đây người ta gọi là Mataji¹⁶, thì những người Ấn Độ không đến bệnh viện mà sẽ dùng phương pháp chữa bệnh dân gian hoặc đến tu viện cầu khẩn thần Mataji. Vì nếu đưa bệnh nhân đến bệnh viện thì thần Mataji sẽ phẫn nộ khiến cho bệnh

¹⁶ Mataji có nghĩa là ‘mẹ’.

tình càng trở nên trầm trọng hơn, nên đó là cách tốt nhất để căn bệnh nhanh chóng thuyên giảm.

Tình trạng cậu bệnh nhân hơn hai mươi tuổi có vẻ nghiêm trọng khi tôi sờ trán mà đôi mắt cậu cũng chỉ mở hé hé. Xung quanh cậu rải đầy lá cây neem¹⁷ có hình dạng giống với lá cây keo. Trong lá neem có chất kháng sinh tự nhiên nên ở miền quê Ấn Độ nhà nhà đều trồng loại cây này. Người Ấn Độ tin rằng tulsi - loài thảo dược hương bạc hà - cùng với cây neem chính là món quà Thượng Đế ban tặng họ.

Tôi ngồi cạnh giường động viên cậu con trai và an ủi hai vị phụ huynh khoảng hơn ba mươi phút rồi quay về nhà khách. Biết việc tôi đi thăm bệnh nhân đậu mùa, từ chủ nhà khách đến tất cả mọi người mặt đều biến sắc. Đậu mùa là căn bệnh có tỷ lệ tử vong rất cao và có thể truyền nhiễm qua không khí trong một không gian kín. Bệnh nhân có thể đột ngột bị sốt cao, cảm lạnh, đau đầu, kèm theo đau bụng dữ dội, rồi dần dần dẫn đến mất ý thức. Lúc đó, tôi đã không biết bệnh có thể nguy hiểm đến mức ấy.

¹⁷ *Cây neem* (đọc là cây nim) sống chủ yếu ở miền nhiệt đới, thích hợp với khí hậu khô nóng, không sống được ở xứ lạnh. Ở Việt Nam, cây neem được gọi với tên “cây soan chịu hạn”. Vì được trồng nhiều ở Ấn Độ nên còn có tên gọi khác là cây neem Ấn Độ.

Nỗi lo lắng dần dần kéo đến. Vì tôi đã chạm vào tay và trán bệnh nhân trong một căn phòng kín và hẹp trong khoảng nửa tiếng đồng hồ nên khả năng bị lây nhiễm bệnh đậu mùa khá cao. Bây giờ thì phải làm gì nhỉ? Có nên về nước trước khi các triệu chứng bắt đầu xuất hiện không? Nếu chẳng may bị chẩn đoán mắc bệnh đậu mùa và bị cách ly thì có thể đi máy bay được không nhỉ? Hay là mình nghiền lá cây neem lấy bột pha nước rồi bôi lên da và nằm giữa đồng lá rải xung quanh người? Liệu nhà khách này có cho mình tiếp tục tá túc ở đây nữa không?

Sự lo lắng ngày càng tăng lên một cách chóng mặt. Nếu chẳng may mình bị mất ý thức thì ai sẽ thay mặt mình liên lạc với gia đình ở Hàn Quốc? Biết là tỷ lệ tử vong cao rồi nhưng xác suất mình qua khỏi được là bao nhiêu? Nếu bị nổi phát ban thì chắc chẳng có ai dám đến gần đâu nhỉ? Mình có nên định trước người bạn bản xứ nào sẽ chăm sóc mình không?

Tôi ngủ chập chờn trong sự tưởng tượng và rồi sáng hôm sau, tôi chẳng buồn ăn uống, lúc gãi lưng khi ngồi bên hiên nhà khách tôi phát hiện một nốt mụn đỏ trông có vẻ giống nốt phát ban. Sự lo lắng thực sự bắt đầu xuất hiện. Tôi thử sờ trán mình thì cảm thấy có cơn sốt nhẹ đáng ngờ.

Suy nghĩ của tôi nhanh chóng trở nên hỗn loạn. Nếu vi khuẩn xâm lấn giác mạc thì có thể sẽ bị mù, nếu xâm lấn não thì sẽ bị viêm não, nhưng não thì không có cách nào rồi, hay là mình đi rửa mắt thật kỹ bằng nước sạch? À mà không, đây cũng có thể chỉ là một cái mụn thông thường. Nhưng gãi thử thì thấy có nước gì như mủ chảy ra, khả năng là đậu mùa cũng cao lắm. Chỉ có việc nhận thức trở nên mơ hồ mới là bằng chứng cho thấy triệu chứng bệnh nặng hơn. Thời đó không có internet nên tôi cũng không có cách nào để kiểm tra chứng bệnh đậu mùa một cách chi tiết. Với triệu chứng tầm này mà đi gặp bác sĩ xin tư vấn thì chỉ có thành trò cười cho thiên hạ.

Tôi ăn bữa trưa qua loa, đến chiều cơn đau bụng bắt đầu hoành hành. Cuối cùng thì điều gì đến cũng phải đến. Tôi tưởng tượng ra cái viễn cảnh mình nằm thẳng cẳng trên giường, xung quanh trải đầy lá neem. Đến cuối cùng chắc mình sẽ được hỏa táng bên bờ sông Hằng thôi. Dù có gần đi nữa thì cũng không thể đưa về nhà bệnh nhân truyền nhiễm được. À không, lần này mình không đến Ấn Độ. Nếu chết như thế này thì thà thử leo lên đỉnh Everest còn hơn. Mà không, hãy tĩnh tâm chào đón cái chết một cách thư thái. Phải như vậy mới đúng là người đã tu thiền lâu năm. Dù tiếc nuối nhưng hãy từ biệt cõi đời bằng tiếng cười 'ha ha ha'. Mình có nên viết vài lá

thư trước khi gọi điện cho gia đình và bạn bè ở Hàn Quốc không nhỉ? Tên mình chắc sẽ xuất hiện trên bản tin thôi.

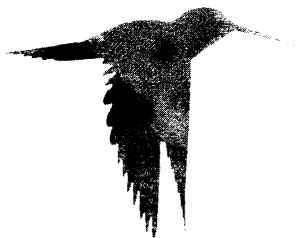
Đó chính là ‘câu chuyện của trái tim’. Tôi chìm trong nỗi muộn phiền, sự lo lắng giằng xé tâm can khiến tôi không thể sống yên ổn, rồi ‘câu chuyện trái tim tạo ra’ với sức mạnh vô biên đã vẽ nên tình huống cho những việc chưa hề xảy đến.

Trái tim chính là người kể chuyện xuất sắc nhất hành tinh. Kể cả nhà văn đoạt giải Nobel văn học cũng không có khả năng tạo nên câu chuyện như vậy. Câu chuyện mà trái tim tạo ra mang sức mạnh lớn lao hơn tất cả những tiểu thuyết, những câu chuyện thần thoại nào khác. Khi nó điều khiển được ý thức thì thế giới giả tưởng sẽ trở nên sống động hơn cả hiện thực trước mắt chúng ta. Khi ấy không phải là ta đang sống, mà ta tựa như người rơi vào mộng tưởng, ngồi trên xe bus chỉ đi lướt qua bề mặt cuộc sống như một cái bóng. Trái tim có thể dễ dàng biến chúng ta thành người hầu chung thủy. Nhưng cũng không có chủ nhân nào tồi tệ như trái tim, nên ta không thể sống cuộc sống hiện tại và còn làm cho những nỗi đau trong tưởng tượng vượt xa cả thực tế.

Vì mãi mê tạo nên những câu chuyện bất tận nên trái tim lúc nào cũng bận bịu. Jon Kabat-Zinn, giáo sư

trường Đại học Y khoa Massachusetts đồng thời cũng là một vị thiền sư, đã chỉ ra rằng có thể bản thân chúng ta chưa bao giờ hoàn toàn tồn tại ở nơi ta đang thực sự sống, và ta cũng có thể chưa bao giờ hoàn toàn tiếp xúc với khả năng phong phú của mình. Vì trí não tự vẽ nên câu chuyện theo ý thích của bản thân, và tự giam mình trong câu chuyện tưởng tượng ấy. Ta phải nhận biết được trước khi trái tim thực sự tạo ra câu chuyện đó. Nhận biết câu chuyện do trái tim nặn ra bằng những nỗi lo sợ, tham vọng, bất an để rồi lấy lại tinh thần. Ta phải trở thành chủ nhân của trái tim chứ không phải đầy tớ của nó. Không có niềm vui và sự yên bình nào lớn bằng việc đó cả.

Cậu con trai của người bạn Ấn Độ ấy không phải bị bệnh đậu mùa mà là thủy đậu. Cuối thập niên 70, người ta đã tuyên bố bệnh đậu mùa đã hoàn toàn biến mất trên toàn thế giới. Và nốt mọc trên lưng tôi hóa ra chỉ là một cái mụn nhỏ hoặc rôm sảy gì đó. Tôi chỉ bị say nắng do đi lại nhiều dưới cái nắng nóng gay gắt và đau bụng do quá lo lắng. Câu chuyện mà trí óc tôi vẽ ra ấy đã phơi trần sự yếu đuối của tâm hồn tôi và rồi cũng biến mất như một giấc mộng đêm hè, và trái tim tôi cũng dần trở nên tươi sáng hơn. Trước khi câu chuyện tiếp theo được vẽ ra.



Tất cả chúng ta đều giống nhau

_Đồng cảm và lòng trắc ẩn

Đây là câu chuyện xảy ra khi tôi đi du lịch Nepal cùng nữ diễn viên Kim Hye Ja. Khi đi qua khu di tích ở vùng ngoại ô Kathmandu, chúng tôi thấy một cô gái bày bán đồ trang sức trên đường. Vì đây là điểm du lịch nổi tiếng nên có rất nhiều người bán hàng rong và cô gái đó cũng không có gì đặc biệt. Nhưng Kim Hye Ja lại dừng bước rồi đi đến ngồi cạnh cô gái đó.

Bà không có ý định mua đồ. Lúc đó nhìn lại tôi mới thấy cô gái đó đang cúi đầu lặng lẽ khóc. Nước mắt cô chảy ròng ròng xuống cằm rồi rơi lã chã lên mấy món đồ trang sức rẻ tiền. Nhưng điều bất ngờ là Kim Hye Ja ngồi xuống cạnh cô gái và cũng bắt đầu khóc. Bà không nói lời nào, nắm lấy tay cô gái cùng khóc ngon lành.

Giữa đám đông bụi bặm, hai người phụ nữ khác nhau cả về quốc tịch, ngôn ngữ lẫn thân phận đang ngồi co ro cùng nhau khóc nức nở, thậm chí còn chẳng hỏi nhau nguyên do tại sao. Chẳng phải quay phim tài liệu, mà cũng không có biên tập viên truyền hình đi theo. Diễn viên Kim Hye Ja không phải đang diễn, mà đó là nước mắt của sự đồng cảm, nước mắt của sự thương xót tự phát trong con người Kim Hye Ja.

Nhiều nhà tâm lý học đã nói rằng năng lực đồng cảm đóng vai trò tuyệt đối trong sinh tồn. Daniel Goleman, tác giả cuốn *‘Trí tuệ xúc cảm’* đã viết “Năng lực đồng cảm làm hạn chế tính tàn nhẫn của con người. Nếu thờ ơ với chiều hướng bản năng đồng cảm với tình cảnh của người khác thì con người sẽ trở nên vị kỷ và càng phải đối mặt với vấn đề vị kỷ, thế giới lại càng trở nên nguy hiểm.”

Kết quả nghiên cứu cho thấy năng lực đồng cảm vốn có ở trong não, nó là nguồn gốc của lòng vị tha. Trong một thí nghiệm về hành động của loài khỉ Rhesus có trí thông minh kém hơn loài tinh tinh, mỗi khi một con khỉ cầm đồ ăn thì người ta lại cho giật điện một con khỉ khác, con khỉ này nhận ra điều đó và lựa chọn cách thà bị chết đói. Con khỉ, đối tượng thí nghiệm, mỗi khi nhận đồ ăn đều nghe thấy tiếng hét đau đớn của con khỉ khác từ chối ăn

trong vòng mười hai ngày thì cuộc thí nghiệm dừng lại. Người ta đã chứng minh một em bé sơ sinh khi bản thân mình bị đau có thể không khóc, nhưng khi nhìn hoặc nghe thấy đứa trẻ khác khóc thì đứa bé đó sẽ dễ dàng bắt khóc theo.

Những nhà khoa học thần kinh não gần đây đã phát hiện ra tế bào thần kinh gương. Chỉ bằng việc nhìn thấy hành động của người khác mà não của ta cảm nhận như chính bản thân mình đang làm hành động đó. Tế bào thần kinh mà có thể thực hiện được điều này chính là tế bào thần kinh gương. Nghĩa là nếu người bên cạnh khóc thì não sẽ kích hoạt bộ phận giống với khi chính bản thân ta khóc. Dù người bên cạnh ta khóc hay hạnh phúc thì cơ chế hoạt động của nó cũng đều như nhau.

Vì nó phản chiếu lại hành động của người khác như một tấm gương nên ‘tế bào thần kinh gương’ hỗ trợ một cách khoa học cho năng lực đồng cảm của con người, và được xem là phát kiến quan trọng nhất trong khoa học não hiện đại. Tế bào thần kinh gương giúp con người hiểu được tình cảnh và xúc cảm của người khác, đóng vai trò kết nối tình cảm của mọi người với nhau. Nói rõ hơn, não bộ của con người được định tuyến để thiết lập mối quan hệ với người khác, và đây là điều kiện cần thiết

trong sinh tồn. Người bị tổn thương tế bào thần kinh sẽ thiếu sự quan tâm và thương xót người khác nên thiếu hụt tính xã hội, ích kỷ hoặc lấy mình làm trung tâm, nếu nặng hơn có thể bị tự kỷ.

Đồng cảm có mối liên quan trực tiếp với hạnh phúc. Giả sử bạn thể hiện niềm vui tốt độ hay nỗi đau tốt cùng nhưng đối phương lại tro tro như tảng đá thì bạn sẽ cảm thấy mình không được thấu hiểu. Sự thiếu hụt năng lực đồng cảm với nỗi đau của người khác là nhân tố lớn nhất ngăn cản một mối quan hệ chân thành.

Điều khiến một con người thực sự là con người chính là sự đồng cảm. Việc phát hiện ra một cô gái ngồi khóc giữa đám đông những người bán hàng rong và khách du lịch chen chúc nhau quả là đáng ngạc nhiên, nhưng tôi không hề bất ngờ về năng lực đồng cảm vô điều kiện với nỗi buồn của người khác mà không cần thông qua ngôn từ, trái tim cùng khóc bên cạnh người đang khóc đã khiến Kim Hye Ja trở thành diễn viên có tấm lòng nhân hậu.

Một lúc sau, người con gái Nepal nước mắt ngấn dài nhìn sang Kim Hye Ja đang ngồi ké bên, nửa khóc nửa cười, chẳng mấy chốc đã nở nụ cười rạng rỡ. Đồng cảm có sức mạnh chữa lành vết thương. Chúng ta được an ủi bằng việc cùng nhau chia sẻ nỗi đau và trở nên mạnh mẽ hơn. Lúc chia tay, Kim Hye Ja chọn một chiếc vòng tay

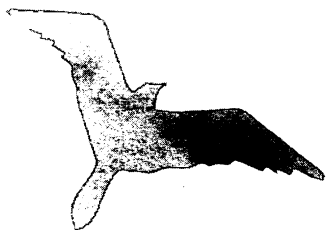
rồi đặt vào tay cô gái bán hàng rong 300 đô la. Đó là một khoản tiền lớn đối với cô gái. Cô quá ngạc nhiên nên cứ hết nhìn số tiền trên tay mình rồi lại nhìn sang Kim Hye Ja. Lúc rời đi tôi có ngoái lại nhìn thì thấy cô gái đang nhanh chóng sắp xếp lại kệ hàng. Tôi hỏi Kim Hye Ja vì sao lại cho cô gái một khoản tiền lớn như vậy thì bà nhìn tôi chằm chằm rồi trả lời:

“Có ai mà không muốn một lần được vận may rơi xuống đầu chứ? Cuộc sống vốn khó khăn với bất kỳ ai mà.”

Kim Hye Ja mang chiếc vòng tay đó suốt cuộc hành trình. Thời gian đó là lúc Kim Hye Ja đang trải qua thời kỳ khó khăn. Thật khó có thể tưởng tượng nỗi sự khổ não và tuyệt vọng của bà. Nhưng bà đã chữa lành nỗi đau của mình bằng năng lực đồng cảm chân thành với nỗi đau của người khác. Đồng cảm là ‘Lựa chọn việc quan tâm đến nỗi đau của người khác dù ta cũng đang trong đau khổ’.

Về sau tôi có nói chuyện với Kim Hye Ja về câu chuyện ngày hôm ấy ở Nepal, bà đã nói:

“Cô gái đó và tôi chẳng có gì khác biệt. Cô ấy cũng giống tôi, cũng muốn được hạnh phúc, cũng hy vọng vào những điều kỳ diệu nhỏ nhoi, cũng mong đợi nhận được sự an ủi dù chỉ trong chốc lát. Chúng ta đều giống nhau cả mà.”



Mắt trong mắt

—Mẹ thiên

Joanna Macy, nhà vận động xã hội học và cũng là nhà sinh thái học cho rằng bản thân mình hiểu rõ về lòng từ bi. Vì lòng từ bi là khái niệm quen thuộc phổ biến trong tất cả các tôn giáo. Nhưng bà đã biết đến một khái niệm mới về lòng từ bi trong một làng dân tị nạn Tây Tạng ở Dalhousie, chân dãy Himalaya ở Bắc Ấn Độ.

Mùa hè đầu tiên trên vùng đồi nhỏ, bà làm việc để khôi phục nền kinh tế và phúc lợi cho những người dân tị nạn nghèo khổ, nhưng bà đã nghe vô số những câu nói từ người dân Tây Tạng kiểu như thế này:

“Tôi không biết kiếp trước con muỗi này có phải là mẹ của cô không. Con côn trùng này, hay con gà này nữa

không biết chừng đã từng là mẹ cô. Vì vậy đừng có làm hại chúng.”

Bởi tất cả mọi sinh linh đều nằm trong vòng luân hồi lặp đi lặp lại vô số lần nên bất kỳ sinh vật nào cũng có khả năng lớn đã từng là mẹ của bà ở kiếp trước nào đó. Vì vậy một nhà sư Tây Tạng đã giải thích cách nuôi dưỡng lòng trắc ẩn với mọi người bằng sự nhận thức rằng những người đó là mẹ của mình trong kiếp trước.

Một buổi chiều nọ, Joanna vừa đi xuống con đường núi hướng về nơi ở của mình vừa đắm chiêu nghĩ ngợi về đạo lý đó. Mặc dù tính thuyết phục không cao nhưng không hiểu sao nó lại là một phương pháp tu hành chạm đến trái tim. Song với bà, người không tin vào cuộc sống kiếp trước thì đó là một phương pháp khó có thể tu tập. Bất chợt lúc ấy bà thấy một người đàn ông vác một đồng đồ nặng trên lưng đang nhọc nhằn đi lên con đường mòn quanh co giữa hai hàng cây tán dương và cây đỗ quyên.

Việc chứng kiến hình ảnh những người lao động vác đồ nặng nhọc leo lên con đường núi ở những ngôi làng Himalaya này cũng chỉ là chuyện thường tình như cơm bữa. Trong số đó, những người vác trên vai cây gỗ lớn leo lên dốc trông đặc biệt vất vả. Những người dân ở vùng núi không biết có phải do từ nhỏ đã phải vác đồ nặng

không mà hầu như mọi người đều thấp và có dáng người gù. Mỗi khi gặp những người như vậy trên con đường núi, Joanna đều cảm thấy không yên lòng và bày tỏ sự bất bình về cơ cấu kinh tế, về vấn nạn bóc lột sức lao động của những người dân này.

Nhưng buổi chiều hôm ấy, Joanna đứng đó chăm chú ngắm nhìn hình ảnh người đàn ông da bọc xương nặng nề vác đồ leo lên dốc với đôi chân cong xuống như chân vòng kiềng mà không nói một lời. Trên lưng ông là gộc cây dương khổng lồ. Ông đi đến chỗ bà đang đứng thì đặt khúc gỗ dựa vào bức tường đá rồi nghỉ một lát lấy sức.

Lúc đó, Joanna chợt nảy ra ý nghĩ không biết liệu trong quá khứ người đàn ông này có từng là mẹ của mình không. Vì thế bà muốn nhìn kỹ khuôn mặt của người đàn ông đó. Bà muốn biết đó là ai. Bà chào “Namaste!” và tiến lại gần người đàn ông. Nhưng vì vác khúc gỗ trên lưng nên người đàn ông khom về phía trước và mặt cắm xuống đất. Do đó, bà phải cúi người xuống thấp để có thể nhìn được khuôn mặt ông.

Khoảnh khắc nhìn thấy khuôn mặt ông, bà liền bị cuốn vào một thứ cảm giác khó hiểu. Niềm vui và sự đau khổ cùng lúc lẫn lộn kéo đến. Khuôn mặt người mẹ ngày trước của bà ở đó! Trong khuôn mặt nhăn nheo của

người đàn ông này rõ ràng hiện lên khuôn mặt của mẹ bà. Bà muốn vuốt ve khuôn mặt ấy, muốn nhìn vào đôi mắt đang hướng xuống đất ấy. Bà muốn tháo sợi dây thừng buộc khúc gỗ vào người ông, muốn cùng ông mang đồ đến ngôi làng trên đỉnh núi.

Vì lòng tôn trọng người đàn ông xen lẫn cảm giác ngại ngùng nên bà đã không làm như vậy. Bà chỉ đứng cách hai bước chân, ngắm nghía chòm râu lốm đốm bạc, chiếc mũ đã sờn và đôi bàn tay đang ôm ghì lấy cây gỗ cao vút qua đầu ông.

Tư tưởng chỉ trích thể chế xã hội như một thói quen của bà đã hoàn toàn bốc hơi. Giờ đây con người đang đứng trước mặt bà không còn là giai cấp bị áp bức bóc lột hay nạn nhân của cơ cấu kinh tế nữa, mà là sinh linh yêu dấu quan trọng không thể thay thế bằng bất cứ thứ gì và cũng không thể so sánh với bất kỳ ai khác. Sinh linh ấy ở kiếp trước đã từng là mẹ hoặc là con của bà. Đó là một con người cũng giống bà, mưu cầu hạnh phúc và không muốn khổ đau. Cái nhìn của bà đã hoàn toàn khác so với trước đây.

Những câu hỏi mà đến giờ bà chưa từng một lần đặt ra khi nhìn thấy những người nghèo khổ giờ đây lại nảy lên trong tâm trí. Người này đang đi đâu vậy nhỉ? Bao

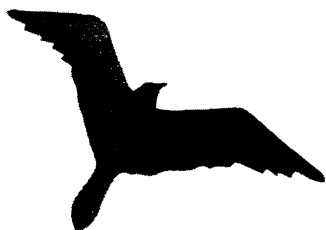
giờ ông ta mới về tới nhà nhỉ? Ở đó có gia đình yêu thương chào đón ông ta và có đồ ăn ngon không? Ông ta có đang mong đợi những giờ phút nghỉ ngơi yên bình, những bài hát và sự âu yếm thương yêu không? Quan điểm hướng về sự bất công trong xã hội giờ đây đã biến thành lòng trắc ẩn và đồng cảm với một con người. Lòng trắc ẩn và sự đồng cảm càng lớn không có nghĩa là lòng từ bi của ta bao la, mà đó là sự quan tâm tự đáy lòng đối với một con người bình đẳng với mình.

Sau khi dõi theo người đàn ông vác cây gỗ tiếp tục leo lên con đường núi, Joanna cũng quay lại tiếp tục đi xuống theo con đường của mình. Bà không thể làm gì để có thể thay đổi được cuộc sống của người đó. Nhưng từ hôm ấy con đường núi trên dãy Himalaya đã bắt đầu được chiếu bằng một thứ ánh sáng hoàn toàn khác, trái tim bà đã khác trước. Nó không giống với việc tin vào kiếp trước hay thay đổi tín ngưỡng. Chỉ là bà cảm thấy đường ranh giới của con tim đã bị phá vỡ và được mở ra.

‘Mẹ thiên’ đã thức tỉnh ta rằng ‘Tất cả mọi sinh linh đều từng là mẹ của ta trong quá khứ, chúng ta trong quá khứ cũng từng là mẹ cũng những sinh linh đó.’ Nó mang ý nghĩa thức tỉnh ta phải đối xử với mọi người và những sinh vật khác bằng lòng tốt và sự đồng cảm. Người đang

là đồng nghiệp của ta, người đang làm ta đau, hay là người phải chịu đau khổ với nghèo đói và áp bức, hoặc những người dân tị nạn đang hằng ngày kiếm kế sinh nhai trong nổi bất an ở khu vực tranh chấp nào đó trên thế giới đều đã từng là mẹ ta trong quá khứ. Và nếu nghĩ rằng ta đã từng ăn bữa cơm người đó nấu thì trái tim đang đóng chặt của ta sẽ dần dần hé mở. Nếu ta tin rằng người ta tình cờ gặp trên đường, hay người mà ta hoàn toàn không thể tha thứ được đã từng là mẹ ta trong quá khứ, thì ta sẽ có thể đối mặt với họ bằng nụ cười thương yêu.

Việc yêu cả nhân loại và việc yêu người ở trước mắt mình là khác nhau. Việc cứu rỗi cả thế giới và việc ngắm nhìn một người lạ và coi người đó giống bản thân mình cũng khác nhau. Việc nhận thức rằng người đang đứng trước mặt mình đã từng là mẹ hay con mình là một cách nhìn hoàn toàn mới mẻ. Việc biết rõ ai đó là trực tiếp chạm mặt và ngắm nhìn khuôn mặt người ấy. Sự đồng cảm và tình yêu vượt lên trên cả sự phân loại và phân biệt được khởi đầu từ điều đó.



Hàn gắn vết thương

— Từ người bị thương đến người trị liệu

Carl Jung đã từng nói ‘Tất cả những nhà trị liệu đều là người đã từng bị thương.’ Nghĩa là người bị thương có thể trở thành nhà trị liệu thực sự cho bất cứ ai. Vì họ có thể hiểu được sự đau đớn của người khác cũng giống như sự đau đớn của chính mình. Nhà trị liệu thật sự là người chữa trị cho những người khác bằng việc phục hồi vết thương của mình.

Cuốn tiểu thuyết ‘*Người trồng cây*¹⁸’ của Jean Giono thuộc hàng những tác phẩm nổi tiếng toàn cầu là một câu chuyện về môi trường cảm động, kể về một người đàn ông đơn độc đã trồng hàng trăm nghìn gốc cây tạo thành cánh rừng được phục hồi từ mảnh đất chết. Nhưng đối với

¹⁸ Tên gốc: The Man Who Planted Trees.

tôi đó không đơn thuần chỉ là một tác phẩm về môi trường mà còn là quá trình tự chữa lành của một con người.

Elzeard Bouffier, nhân vật chính trong tác phẩm lặng lẽ làm công việc vì thế giới mà không một ai biết đến. Vì thế những người dân trong làng coi đó là cánh rừng của thiên nhiên tự mọc lên mà không hề biết rằng ông đã phải bỏ bao nhiêu công sức của mình để có được khu rừng kỳ tích đó.

Bouffier được miêu tả là người đàn ông chẵn cừu già và cô đơn, thực ra không phải là một ông lão mà mới chỉ là người đàn ông năm mươi lăm tuổi. Trước khi đến vùng đất này ông từng sống cùng gia đình ở nơi khác và có một trang trại, nhưng nỗi bất hạnh lớn đã ập xuống đầu ông. Ông đột ngột mất đi người con trai duy nhất, rồi chẳng bao lâu người vợ cũng rời bỏ thế gian mà đi theo cậu con trai. Còn lại một mình bơ vơ giữa cuộc đời, ông quyết tâm rời bỏ ngôi làng chôn chứa bao ký ức về vợ con. Và ông chỉ dắt theo một con chó đến vùng đất lạ lẫm ‘ngay cả một ngụm nước cũng không có’, bắt đầu cuộc sống trong một căn nhà chòi bỏ hoang trên ngọn đồi. Đó là khoảng thời gian ông đau khổ đến tột độ. Nỗi buồn và sự cô độc khiến cho con người ta già đi. Ông đã trải qua một cuộc sống cô đơn đến nỗi đánh mất luôn cả thói quen trò chuyện.

Cứ thế người đàn ông đã sống ba năm dài đằng đẳng trong nỗi cô đơn, lạnh lẽo. Bỗng một ngày nọ, ông mở cánh cửa nhà chòi bước ra ngoài thế giới. Việc đầu tiên ông làm là gieo hạt giống lên triền đồi cần cỗi không một loài cây nào sống được ngoài những cành oải hương hoang dại. Hằng đêm, ông lấy những hạt sỏi ra trải lên bàn rồi chọn ra những hạt tốt nhất. Ông chỉ chọn những hạt lành lặn không có vết nứt. Như thế ông phải lựa ra những hạt khỏe mạnh chất lượng tốt bằng cả con tim mình để có thể vượt qua nỗi đau buồn. Ông chọn lựa cẩn thận, bỏ những hạt vỡ và nứt. Nếu không thì dưỡng chất trong hạt sẽ chảy hết ra ngoài.

“Người chăn cừu mang ra một chiếc túi nhỏ rồi đổ một đồng hạt sỏi ra bàn. Ông bắt đầu chọn từng hạt một với sự tập trung cao độ, lựa riêng hạt tốt và xấu. Khi đã chọn ra được một đồng hạt giống, ông lại bắt đầu vừa đếm mười hạt một, vừa lựa kỹ để loại bỏ những hạt hơi nhỏ hoặc bị rạn. Đến khi chọn được đúng một trăm hạt sỏi hoàn hảo nhất, ông dừng lại và chúng tôi đi ngủ.”

Đối với ông, công việc đó chính là quá trình chữa bệnh. Ông thực hiện công việc một cách bền bỉ. Trong vòng ba mươi bảy năm trời, cứ đều đặn mỗi ngày ông gieo một trăm hạt sỏi tốt lên triền đồi để rồi cuối cùng hàng trăm nghìn cây sỏi đã nảy mầm. Cứ như vậy mảnh đất

hoang tàn ngày nào đã biến thành một cánh rừng, bầu không khí cũng thay đổi, từ một ngôi làng lúc đầu chỉ có ba người đã biến thành nơi sinh sống của hàng chục nghìn người dân. Hành động của một người đã biến một nơi hoang tàn thành vùng đất xinh đẹp.

Việc trồng cây vừa mang lại cho ông bầu không khí trong lành trên vùng núi cao, lại vừa tạo sức sống cho cơ thể và trái tim ông. Ông chọc cây gậy xuống mảnh đất chết tạo thành một cái lỗ và gieo hạt xuống đấy, cũng như ông chôn nỗi buồn của bản thân và gieo mầm hy vọng cho cuộc sống. Bằng việc này ông đã chữa lành những nỗi đau của bản thân và chữa được cho cả một vùng đất hoang tàn đầy thương tổn. Trong khoảng thời gian dài ông làm bạn với thiên nhiên, với trời đất gió cây thì vết thương mà cuộc sống gây ra cho ông đã lành lại và con tim ông cũng được phục hồi. Những cái cây lớn dần lên mang đến cho ông niềm vui khỏa lấp nỗi đau ngày nào.

Cuộc sống đôi khi khiến chúng ta kiệt sức. Nỗi bất hạnh từ đâu ập tới không hề báo trước tàn phá tâm hồn ta. Trong khu vườn trái tim in hằn những vết thương chỉ mọc những bụi gai um tùm. Cuộc sống luôn có những việc xảy ra lặp đi lặp lại như vậy. Điều quan trọng là ta quyết tâm làm gì để chữa lành cho chính mình. Và làm thế nào để việc đó không chỉ chữa lành cho bản thân mà

còn tiếp tục chữa lành cho cả thế giới. Đó là năng lực tự phục hồi vốn có của con người. Con người lúc nào cũng có khả năng vượt qua nỗi buồn và trở lại nguyên vẹn. Tâm hồn trưởng thành giúp thế giới phát triển. Việc mang những hạt sỏi tốt ra gieo xuống thế gian đã báo hiệu trước về một khu rừng xinh đẹp. Nếu không làm như vậy thì ta sẽ chỉ còn lại trái tim mục nát và thế giới hoang tàn trên cõi đời này.

Trí tuệ cuộc sống không phải là thứ có thể chấm dứt nỗi bất hạnh, mà ngay trong nỗi bất hạnh luôn có một nơi có thể gieo mầm những hạt giống khỏe mạnh. Đó là việc tin tưởng vào nguồn gốc sinh mệnh. Nhưng nghịch cảnh lại như trận gió lột hết lớp vỏ của hạt giống, chỉ để lại phần nội tâm bên trong mỗi chúng ta. Vì thế phần nội tâm đó đã phát huy sức mạnh một cách đáng ngạc nhiên. Nhà tự nhiên học Thoreau đã từng nói:

“Tôi có niềm tin sâu sắc vào hạt giống. Nếu tôi nói với bạn rằng tôi có hạt giống, nghĩa là tôi mong đợi một kỳ tích bất ngờ.”

Khi đến vùng núi cao thuộc dãy Alps người kể chuyện đã gặp Bouffier trong cuốn tiểu thuyết có miêu tả ông như thế này:

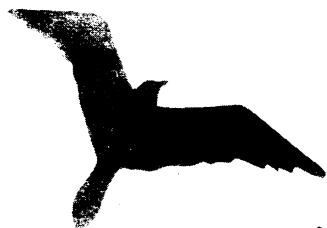
“Ồ bên người đàn ông này thật tĩnh tại. Ông khiến tôi có ấn tượng rằng không gì có thể lay chuyển tâm hồn ông.”

Những việc mà chúng ta làm cho người khác và thế giới cũng có thể chữa lành vết thương và vấn đề của chính mình. Chính những người đã từng bị tổn thương hay đau khổ lại có thể trở thành người chữa trị thực sự cho bất kỳ ai khác. Đó chính là ‘người chữa lành vết thương’. Người chữa lành vết thương là người giúp đỡ và chữa trị vết thương cho người khác bằng cách phục hồi vết thương của chính mình.

Tác giả Jean Giono đã đi đến kết luận như thế này sau khi miêu tả cuộc sống mấy chục năm đằng đẳng của nhân vật chính:

“Tôi cho rằng con người có thể phát huy năng lực ở nhiều lĩnh vực khác hơn là phá hủy.”

Trái với hầu hết chúng ta chỉ chữa trị vết thương trong lòng mình, Bouffier đã thay đổi cả thế giới. Việc bắt đầu trồng cây để hàn gắn nỗi cô độc và bất hạnh của ông đã mang lại nguồn suối mát lành cho những người lạ ‘không có hy vọng gì ngoài việc căm ghét lẫn nhau và đợi chờ cái chết’, và một khu rừng ngập tràn tiếng chim hót líu lo. Người chữa lành giỏi nhất là người đã từng bị tổn thương sâu sắc nhất. *‘Người trồng cây’* chứa đựng thông điệp giản dị nhưng mạnh mẽ chính là một câu chuyện về người chữa lành vết thương như vậy.



Tránh mũi tên thứ hai

— Thuật hóa giải nỗi đau

Một thầy giáo hỏi học trò của mình.

“Giả sử nếu con trúng mũi tên của một ai đó thì con có đau không?”

Người học trò trả lời.

“Dạ đau ạ.”

Thầy giáo lại hỏi tiếp.

“Vậy nếu con lại trúng mũi tên thứ hai vào chính chỗ cũ thì liệu con có đau hơn không?”

Cậu học trò lại đáp.

“Thế thì rất đau đấy ạ.”

Ngay lập tức thầy giáo nói.

“Trên đời này không ai có thể tránh được mũi tên đang bay. Nhưng nỗi đau về mặt tình cảm do nó gây ra lại phụ thuộc vào lựa chọn của chúng ta.”

Mũi tên đầu tiên là tại sự việc xảy ra thực sự, mũi tên thứ hai là phản ứng mang tính cảm xúc về sự việc đó. Mất mát, thất bại và tai nạn đều xảy ra trong cuộc sống của mỗi người. Nhưng hầu hết những đau đớn lại do phản ứng mang tính cảm xúc về sự việc còn hơn là bản thân sự việc thực tế. Biết rằng đời là bể khổ, nhưng mũi tên mà ta trúng nhiều nhất lại là mũi tên thứ hai tự ta bắn vào chính mình. Mỗi khi trúng mũi tên đầu tiên thì ngay lập tức ta bắt đầu tự bắn mũi tên thứ hai vào bản thân mình, mũi tên thứ hai này còn mang lại đau đớn gấp mấy lần mũi tên thứ nhất.

Một người phụ nữ đã ly hôn cách đây hai mươi năm. Trong vòng hai mươi năm ấy, bà luôn sống trong đau khổ giận dữ về hành động quá đáng của chồng cũ. Bà không ngừng chỉ trích ông trước mặt con cái và bạn bè. Và vì không hề tin tưởng bất kỳ người đàn ông nào nữa nên bà không thể duy trì mối quan hệ với bất kỳ ai quá một tháng. Mũi tên thứ hai bà tự bắn vào mình đã quá sâu nên chẳng còn không gian để nảy sinh tình yêu. Do sự căm giận mà cuộc sống của bà chững lại, mọi mối quan hệ của bà đều bị giới hạn.

Khi biết tin mình bị bệnh máu trắng, bà đã nhận ra rằng mình không muốn mang sự căm phẫn theo xuống mồ. Bà thấy hối hận vì đã để phí hoài tình yêu và cuộc sống. Bà tìm đến Elizabeth Kubler Ross, tác giả cuốn *'Bài học cuộc sống'* và bộc bạch rằng bà đã không sống được cuộc đời bình yên, nhưng bà muốn được chết trong yên bình. Bà đã nhận ra trong muện màng rằng mũi tên thứ hai tự bà bắn vào mình đã hủy hoại cả cuộc đời bà. Sự ám ảnh về những thứ đã mất chính là con đường ngắn nhất dẫn đến việc đánh mất cả những gì mình đang có.

Những sự việc khó chịu kéo dài do đau khổ về mặt tâm lý rất phổ biến. Ta đang lái xe trên đường bỗng có một chiếc xe khác tạt ngang mà không bật đèn xi nhan. Ta nhất thời kích động và trở nên cảm tính. Mũi tên thứ hai khiến ta mất hết lý trí và mạch đập tăng lên. Ta dành ra khoảng thời gian cuối tuần và đăng ký buổi tu tập thiền nhưng trước đó một ngày ta lại nhận được thông báo hủy. Kế hoạch có được sự bình yên nơi con tim ở trung tâm thiền giữa rừng trong chớp mắt đã bị thay thế bằng sự phẫn nộ rồi bắt đầu bắn mũi tên thứ hai vào ban tổ chức và chính mình.

Ta có ý tốt muốn giúp đỡ nhưng thứ ta được nhận lại là sự phản bội. Đó là việc xảy ra phổ biến trong mối quan

hệ anh chị em, bạn bè. Những trải nghiệm đó tạo ra một vết thương lớn, nhưng việc lặp đi lặp lại khiến ta đau khổ lại là mũi tên cảm tính ta tự bắn vào chính mình.

Tôi có một người bạn đã từng bị vu khống vô căn cứ. Mặc dù đó là việc oan ức nhưng không dễ gì có thể điều chỉnh lại khía cạnh bị bóp méo trong tâm lý con người. Vì sự đố kỵ và lợi ích của bản thân mà ngay cả những người luôn tự hào về sự chân thành và chính nghĩa cũng mang người khác ra làm vật hy sinh. Vì sự chỉ trích ác ý này mà ngay cả những người đã từng thân thiết giờ đây cũng quay lưng lại với họ. Nếu xem xét kỹ tình hình một chút thì ta có thể biết được đó là tin đồn nhảm nhưng đôi khi mọi người lại chẳng hề quan tâm đến cái sự thật ấy. Trong khi sự thật còn chưa kịp buộc dây giày thì những lời dối trá đã kịp chạy nửa vòng Trái đất.

Ngay cả trong giấc mơ, sự oan ức, sự phản bội, lòng căm thù, sự phục thù cũng khiến người đó đau khổ. Và những cảm xúc ấy đã ngăn cản anh ta tận hưởng cuộc sống hiện tại đầy sinh khí. Cũng như cây cối cần thay chậu khi rễ cây đã tua tủa, những cái rễ tiêu cực trong trái tim anh ta trở nên rối rắm. Chúng ta không được để những tình cảm tổn thương ngăn cản cuộc sống của chính mình quá lâu. Tôi đã hỏi người bạn đó việc gì khiến

anh ta đau đớn hơn. Là sự việc đã xảy ra hay là phản ứng cảm tính của bản thân về sự việc đó. Cuối cùng, chúng ta phải cương quyết rút bỏ những mũi tên thứ hai như người bạn đó đã làm. Cuộc sống mà chỉ có oán hận người khác và chờ đợi mũi tên bắn vào mình thì thật là gần ngủi.

Đức Phật đã khuyên rằng nếu bị trúng tên và cảm thấy đau đớn thì cũng đừng phóng đại nỗi đau đó lên. Dù những đệ tử bị bệnh có đến tìm thì đức Phật cũng dạy rằng phải luôn tỉnh táo trong nỗi đau đớn ấy. Đừng để bị tổn thương thêm từ vết thương ấy nữa, đừng để bị thất vọng hơn từ nỗi thất vọng ấy nữa, đừng để đau đớn thêm từ nỗi đau ấy nữa - đây chính là cách để tránh mũi tên thứ hai. Chỉ đau trong chốc lát, chỉ giận dữ trong chốc lát và chỉ buồn trong chốc lát là đủ. Khi những giây phút ấy qua đi thì cuộc sống của chúng ta lại trở nên tươi sáng và rõ ràng.

Chúng ta đã quen với việc thể hiện phản ứng về mũi tên thứ nhất, nhưng vẫn còn rất lóng ngóng khi xử lý mũi tên thứ hai. Kali Rinpoche đã từng nói thế này:

“Tha thứ không phải là việc bỏ qua cho người đã làm ta tổn thương. Mà đó là việc giải thoát cho chính bản thân mình khỏi sự oán hận, phẫn nộ và căm ghét người đó.”

Ở một ngôi làng nọ, mọi người đã khai hoang một triền núi rồi trồng cây lê. Dân làng chăm chỉ tưới nước bón phân với niềm hy vọng tràn trề rằng họ sẽ thu hoạch được nhiều lê để thoát khỏi nghèo đói và mong mỗi chính họ cũng được ăn những quả lê ấy. Mỗi năm qua, chỉ cần nhìn cây lê ngày một lớn lên cũng đủ để họ cảm thấy hạnh phúc.

Nhưng mấy năm sau thứ mọc trên những cái cây ấy không phải lê mà lại là táo. Họ đã chọn nhầm cây giống ngay từ đầu. Những người dân trong làng đã mong mỏi bao lâu nay về cây lê vì quá thất vọng nên không thể đón nhận sự thật ấy. Họ phủ nhận sự thật về quả táo và bắt đầu gọi đó là quả lê.

Nhưng lại có thêm một vấn đề nảy sinh nữa. Ở ngôi làng ấy vốn có cây táo đã ra quả rồi nên bây giờ không biết phải gọi quả táo cũ ấy là gì. Để tránh lẩn lộn, họ quyết định cũng gọi đó là quả lê. Vậy là giờ đây đối với họ quả táo không hề tồn tại nữa.

Mỗi khi họ ra chợ để bán lê thì những người làng khác đều ngạc nhiên và cười nhạo về việc họ gọi quả táo là quả lê. Với kiểu gọi như vậy dù họ có đi đến đâu cũng không thể tránh khỏi sự chế giễu. Khi sự phản bội và sự khinh miệt về thứ cây điên rồ lung lay những quả táo

chứ không phải là quả lê như họ đã mong đợi lên tới đỉnh điểm, cuối cùng họ đồng loạt lên triển đồi nhổ bỏ tất cả những cây đó. Vậy là những vất vả nhọc nhằn trong mấy năm trời giờ đây hóa thành bọt biển, chỉ còn lại sự phẫn nộ và chán nản cực độ trong lòng mỗi người. Tất cả dân làng đã tự bắn mũi tên thứ hai vào chính mình. Đây là nội dung chính trong truyện ngắn ‘*Cây táo điên*’ của nhà văn Yi Chong Jun.

Có rất nhiều trường hợp mong lê mà lại ra táo như vậy. Hầu hết những nỗi đau trong cuộc sống xảy ra khi quả lê tưởng tượng trong lòng lại giống với quả táo thực tế. Chúng ta ngay lập tức cá nhân hóa và áp đặt cảm xúc của mình vào những sự việc xảy ra với người nào đó. Không phải là việc đã xảy ra, mà chính những phân tích của chúng ta về việc đã xảy ra mới làm cho vết thương càng trở nên sâu hoắm. Việc thoát ra khỏi sự đau khổ không đến từ việc thoát ra khỏi vấn đề rắc rối, mà đến từ trái tim không làm cho vấn đề trở nên rắc rối hơn.

Với mũi tên bay tới từ bên ngoài chỉ cần tránh hoặc chạy trốn là đủ. Nhưng không có lối nào để tránh mũi tên tự ta bắn vào chính mình.

Việc gây tổn hại đến tinh thần nhất là việc ‘nhai đi nhai lại’. Việc nhai đi nhai lại trong tâm hồn cũng giống

như mũi tên độc vậy. Có câu ‘việc nhận thức được vấn đề là tốt. Nhưng đừng vì vấn đề đó mà sụp đổ.’ Thực ra việc trúng mũi tên đầu tiên không phải là việc gì quá to tát. Bởi vì mũi tên đó không phụ thuộc vào lựa chọn của chúng ta. Nhưng vì mũi tên thứ nhất mà ta tự bắn mũi tên thứ hai vào mình thì lại là việc nghiêm trọng. Việc tránh mũi tên thứ hai này phụ thuộc vào lựa chọn của trái tim ta. Một ý chí kiên cường không đánh đổi cuộc sống của mình vì một việc ngoài ý muốn. Ta phải nhớ điều này khi có những việc không mong muốn xảy ra.

‘Vậy ta có tự bắn mũi tên thứ hai vào chính mình nữa không?’

Đời là bể khổ. Nhưng nếu ta đại dột thì còn đau khổ hơn. Câu nói ‘Người khác đối xử với bạn thế nào thì điều đó sẽ trở thành nghiệp chướng của họ, nhưng bạn phản ứng như thế nào thì điều đó cũng sẽ trở thành nghiệp chướng của bạn.’ quả là chân lý.

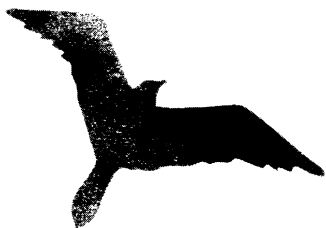
Một người nào đó đã từng hỏi thiền sư người Việt Nam Thích Nhất Hạnh rằng:

“Dù có đến được cõi niết bàn thì ta vẫn phải chịu đau khổ hay sao ạ?”

Câu hỏi này muốn làm sáng tỏ suy nghĩ sau khi giác ngộ thì có còn phải chịu những chuyện khổ đau không. Thiền sư Thích Nhất Hạnh trả lời:

“Tất nhiên rồi. Những chuyện đau khổ vẫn luôn xảy ra. Nhưng nếu biết thuật hóa giải những chuyện đó thì những khổ đau sẽ biến thành niềm hạnh phúc.”

Thuật đó chính là việc nhận ra ta đang bán mũi tên vào chính mình. Hiểu được điều đó sẽ khiến mũi tên ngừng bay. Đó chính là điều kỳ diệu của sự giác ngộ.



Cá voi mẹ

— Cuộc sống sẽ lo liệu

Tác phẩm ‘*Cuộc hành trình bí ẩn*¹⁹’ của thầy tâm linh Andrew Harvey kể về câu chuyện của một chàng trai. Anh ta đã từng sống ở New York, nhưng cảm thấy hoài nghi về cuộc sống của mình nên đã chuyển đến một hòn đảo ở Hawaii và sinh sống cùng bộ tộc ở đó. Đây là những con người của thiên nhiên, hầu như lúc nào họ cũng cởi trần. Vào một ngày nọ sau ba tháng anh chàng sinh sống tại nơi đây, tộc trưởng nói với anh rằng đã đến lúc anh trở thành thành viên trong bộ tộc mình và sẽ giới thiệu cho anh chú cá voi của bộ tộc. Là con cá voi được cả bộ tộc tôn kính, khi họ gọi thì chú cá voi sẽ đến một nơi bí mật của hòn đảo và chơi đùa với họ.

¹⁹ Tên gốc: Hidden Journey.

Tộc trưởng giải thích:

“Anh chỉ cần đợi ở dưới nước thôi. Vì cá voi sẽ cảm nhận được sự tồn tại của anh và bơi đến chỗ anh.”

Những người của bộ tộc đều gọi chú cá voi đó là mẹ. Anh chàng có học thức nghĩ rằng thần kinh tộc trưởng không được ổn định cho lắm và định sẽ đi khỏi nơi này trước khi mình cũng trở nên kỳ quặc theo. Nhưng vì không muốn làm tổn thương vị tộc trưởng tốt bụng nên anh ta quyết định đi cùng tộc trưởng đến nơi bí mật đó.

Vào ngày đã hẹn, mọi người trong bộ tộc theo tộc trưởng đến một cái vịnh được bao bọc bởi lớp đá bazan. Tất cả mọi người đều vui vẻ cười đùa. Vì chàng trai rất yêu quý họ nên đã không để ý rằng chính mình cũng trở nên ngớ ngẩn như một thằng ngốc. Anh ta chợt nhớ ra mình không hề biết bơi và trình bày với tộc trưởng về sự thật ấy. Anh ta tưởng rằng như thế sẽ kết thúc việc lộn xộn này nhưng tộc trưởng lại nói:

“Anh không cần phải lo đâu. Chỉ cần bám chặt vào tảng đá tôi chỉ cho anh là được. Những việc còn lại mẹ cá voi sẽ lo liệu hết.”

Không còn cách nào khác anh chàng đành đến nơi có tảng đá theo ý của tộc trưởng, cởi áo ra và ngâm cơ thể đang run bần bật của mình xuống nước. Những người của

bộ tộc đứng đằng sau bắt đầu hát đồng thanh. Khoảnh khắc ấy đã xảy ra một việc bất ngờ nhất trong cuộc đời anh. Việc này mà được kể từ một người khác thì nhất định anh sẽ không tin.

Một chú cá voi đen to chưa từng thấy nổi lên mặt nước cách chỗ anh chàng khoảng năm trăm mét, để lộ ra chiếc lưng đen tựa gỗ mun lấp lánh dưới ánh mặt trời. Khoảnh khắc ấy, thế giới mà anh tin là hiện thực từ trước đến giờ bắt đầu bị đảo lộn. Hồn xiêu phách lạc, lại nhớ ra sự thật đau lòng rằng mình không biết bơi nên anh ta càng ghì chặt tảng đá nhỏ.

Nhưng anh ta đã cảm nhận được. Việc chú cá voi nhận ra nỗi lo sợ của anh chàng nên đang gửi đến cho anh con sóng êm dịu ấm áp và luồng sinh khí trong trẻo. Không có cách diễn tả nào khác cho việc đó. Cũng không có từ ngữ nào giải thích nổi. Rõ ràng là chú cá voi cảm nhận được nỗi sợ hãi của anh, nhận ra rằng anh không biết bơi, nên nó đang liên tục thổi con sóng yêu thương đến anh.

Tĩnh lặng và mạnh mẽ, đó là năng lượng của tình yêu vĩ đại chứ không phải thứ gì thuộc về khía cạnh con người. Việc anh ta phải làm là đón nhận năng lượng đó và tin rằng tất cả mọi chuyện sẽ đầu vào đấy.

Một lúc sau chú cá voi bắt đầu di chuyển. Được một lát thì chàng trai hiểu ra hành động của chú cá voi. Nó di chuyển cực kỳ nhẹ nhàng theo phương nằm ngang để chàng trai không bị sóng đánh hoặc bị rơi xuống nước, mỗi lần chỉ tiến đến gần anh chàng thêm vài mét.

Cuối cùng chú cá voi cũng đến ngay bên cạnh chàng trai. Anh chàng quá hoảng sợ nên không biết phải làm gì. Nhưng tộc trưởng đến phía trên tảng đá xoa đầu anh rồi nói.

“Chạm vào mẹ đi. Nhanh lên. Anh không muốn chạm vào mẹ sao?”

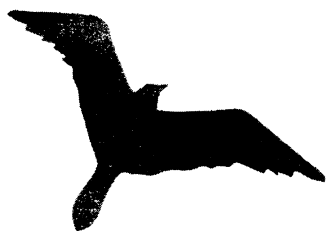
Chàng trai vươn bàn tay run rẩy ra chạm vào lớp da trơn bóng đen tuyền của chú cá voi. Chú cá voi lật người để anh ta có thể chạm cả vào bụng mình. Như thể chàng trai là đứa con yêu dấu của mình. Sau đó chú cá voi biến mất vào làn nước một cách êm dịu.

Vì chú cá voi rời đi quá lặng lẽ nên anh chàng có cảm giác như thể chỉ chia tay trong chốc lát. Trên phương diện chàng trai gặp chú cá voi và chú cá voi mở lòng với anh ta không hề chứa đựng thời gian và sự chia ly. Ở phương diện ấy họ đã hợp nhất mãi mãi.

Chàng trai giờ đây không còn thấy sợ hãi nữa. Sự kinh ngạc đã thế chỗ nỗi lo sợ. Khoảnh khắc chiếc bụng

cá voi lướt qua ngón tay khiến anh ta cảm nhận được tình yêu của Trái đất. Anh ta buông bàn tay đang bám lấy tảng đá rồi bơi vào trong nước. Anh ta nhận ra rằng mình có thể nổi trên mặt nước và lại cảm thấy vừa hoan hỷ vừa rùng mình.

Anh ta không thể gặp lại mẹ cá voi nhưng có thể cảm nhận rõ ràng mình luôn được bao bọc bởi năng lượng tình yêu. Từ đó thế giới quan của anh ta đã thay đổi. Nỗi sợ hãi dường như sẽ chìm lắng vào trong cuộc sống, biến thành niềm tin mình có thể bơi ra biển lớn cuộc đời. Và biết được rằng những việc còn lại cuộc sống sẽ lo liệu. Chỉ cần buông bàn tay lạnh ngắt trong nỗi sợ đang bầu vịu tảng đá kia, thì cuộc sống sẽ lo liệu mọi thứ còn lại...



Cuộc sống sao chép sai lầm

_Hãy sống vui vẻ

Có một người trẻ tuổi chuẩn bị trở thành nhà tu hành. Khi anh ta được bố trí đến một tu viện khác, nhiệm vụ anh được giao cho là hỗ trợ sao chép những bộ kinh của các thầy tu lâu năm. Những tu sĩ của tu viện có nguồn gốc lâu đời ấy vẫn làm công việc sao chép kinh cả mấy thế kỷ nay. Cách thức thực hiện là thế hệ này sao chép lại bộ kinh gốc, thế hệ sau sẽ sao chép lại bản sao chép đó, rồi những tu sĩ của thế hệ sau nữa lại sao chép lại bản sao trước đó. Đây là một cách khoa học để bảo tồn bản gốc và những bản sao của các thế hệ. Bộ kinh mà họ sao chép mang đầy quyền lực và được truyền lại cho những tu viện khác, trở thành tiêu chuẩn sinh hoạt tín ngưỡng. Vì vậy bản sao chép bộ kinh của họ là một công trình quan

trọng không được phép sai sót dù chỉ một chữ.

Vị tu sĩ trẻ sau hai ba tháng giúp đỡ những người sao chép đã bị cuốn vào một thác mắc. Giả như chẳng may có ai đó chép sai một từ thì chẳng phải những thế hệ sau vẫn cứ tiếp tục sao chép nội dung sai đó mà chẳng hề biết gì sao? Vì không thể lúc nào cũng mang bản gốc quý giá ra xem được nên không ai có thể đối chiếu tính đúng sai của bản sao chép hiện tại. Nếu không phát hiện ra lỗi ngay mà truyền lại cho hậu thế thì nó lại trở thành vấn đề lớn. Vì thế mà vị tu sĩ trẻ tìm đến trưởng tu viện bày tỏ nỗi nghi ngại của mình.

Nhưng vị trưởng tu viện trả lời rằng:

“Như cậu cũng biết đấy, chúng ta là những chuyên gia sao chép kinh thánh trong vòng mấy thế kỷ nay. Những vị tu sĩ của tu viện chúng ta phải sống cuộc đời độc thân nghiêm ngặt, khổ hạnh và được đánh giá qua những việc đó nên không thể có chuyện xảy ra sai sót được. Nhưng thác mắc của cậu cũng không hoàn toàn sai. Có lẽ bây giờ cũng đã đến lúc thử đối chiếu bản gốc và bản sao để phòng trường hợp chẳng may đó.”

Sáng sớm ngày hôm sau vị trưởng tu viện đi đến nơi bảo quản bản gốc ở tầng hầm. Cánh cửa đó đã không được sử dụng dù chỉ một lần trong vòng mấy trăm năm qua.

Đã đến chiều rồi mà vẫn không thấy bóng dáng vị trưởng tu viện đâu nên vị tu sĩ trẻ tỏ ra lo lắng. Đó là căn phòng đã bị đóng kín trong suốt cả khoảng thời gian dài nên anh sợ rằng có điều gì chẳng lành xảy ra. Vị tu sĩ trẻ vội vàng xuống tầng hầm mở cánh cửa nơi lưu giữ bản gốc. Tất cả những gì anh thấy là vị trưởng tu viện đang đập đầu vào tường khóc lóc trong ánh sáng mờ ảo.

Vị tu sĩ trẻ ngạc nhiên hỏi.

“Ôi có chuyện gì vậy ạ? Có gì sai sót hay sao ạ?”

Vị tu sĩ già nói nức lên trong tiếng khóc.

“Trong bản gốc nói là ‘Hãy sống vui vẻ’ chứ không phải là ‘Hãy sống độc thân’²⁰.”

Con người qua mấy thế kỷ đã bắt chước theo cuộc sống của người khác và cũng được những người khác bắt chước theo. Tôn giáo và tu hành cũng không phải là ngoại lệ. Thế nhưng chẳng nhẽ không có người nào đó giữa chừng sao chép nhầm từ ‘niềm vui’ thành ‘nghiêm ngặt’, ‘nụ cười’ thành ‘nghiêm khắc’, hay lẫn lộn giữa ‘vui vẻ’ và ‘tội lỗi’ hay sao? Không mắc phải lỗi chép từ ‘sự trầm trồ’ thành ‘sự điềm tĩnh’, ‘hạnh phúc’ thành ‘sở hữu’ hay sao? Thế nên chẳng phải chúng ta vẫn đang truyền lại cho hậu thế bản sao chép sai hay sao?

²⁰ Có sự nhầm lẫn khi sao chép kinh từ vui vẻ (celebrate) sang độc thân (celibate).

Định nghĩa về vấn đề ta là ai cũng tương tự như vậy. Giả sử nếu quan điểm về bản ngã mà chúng ta vẫn nghĩ chỉ là điều xuất phát từ lỗi sai của bản sao chép giữa chừng thì ta sẽ làm gì đây? Rồi nếu cái định nghĩa sai lầm ấy lại giam giữ ta trong ngục tù thay vì để ta sống cuộc đời tự do thì sao? Chúng ta được dạy dỗ để tiếp nhận không một chút hoài nghi các định nghĩa trên thế gian. Nhưng chẳng may nếu định nghĩa đó là một lỗi lầm thì ta sẽ làm gì? Thông qua những nhà sao chép của nhiều thế hệ mà khả năng sao chép sai từ ‘sự dang dở cũng là một phần của sự toàn vẹn’ thành ‘sự dang dở đối lập với sự toàn vẹn’, ‘Chúng ta là thực thể tâm linh đang trải nghiệm cuộc sống là con người’ thành ‘Chúng ta là con người trải nghiệm cuộc sống tâm linh’ có thể lên đến bao nhiêu?

Nếu như vậy thì liệu định nghĩa của từ ‘Thượng Đế’ có bị lẫn lộn hay sai sót do người sao chép không? Định nghĩa về ‘cái chết’ nữa? Còn cả những giải thích về ‘sự vĩnh hằng’ và ‘giác ngộ’ thì sao?

Vì tất cả mọi người không có ai dám thử đối chiếu với tập bản gốc đã được thần thánh hóa nên khả năng có lỗi sai lại càng lớn. Liệu định nghĩa nhầm lẫn về ‘sự đau khổ’ có khiến chúng ta càng khổ đau hơn không? Việc nói về ‘nụ cười’ trong cuốn tiểu thuyết *“Tên của đóa hồng”*²¹

²¹ Tên gốc: The name of the rose.

của Umberto Eco bị niêm phong như một loại sách cấm của tu viện mang một ý nghĩa rất lớn.

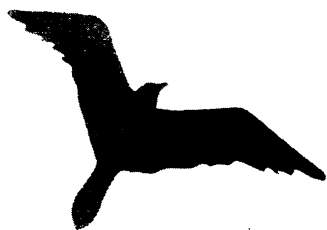
Hơn nữa nhờ ngay chính bản gốc lại đầy rẫy những sai lầm thì sao? Những tôn giáo đứng trước điều huyền bí của thế giới có phải công nhận rằng chúng ta chưa bao giờ biết được tất cả mọi điều trên thế gian này không? Dù vậy thì ta cũng không chỉ tin vào câu chuyện cổ xưa về nhân loại và thánh thần, mà ta còn sống theo cách đón nhận những câu chuyện xưa cũ về chính bản thân chúng ta mà không hề mảy may nghi ngờ.

Có một tiêu chuẩn. Nếu những định nghĩa về bản thân, về Thượng Đế hay về cuộc đời không phải là trải nghiệm thực sự của bạn mà nó đến với bạn từ bên ngoài thì khả năng có sai sót là rất lớn. Đặc biệt danh sách cấm còn hơn cả như vậy khi ngăn chặn chúng ta ca tụng thứ gọi là ‘trải nghiệm’ trong cuộc sống. Tất cả những định nghĩa đều là thứ được sao chép và đều là thứ thuộc về quá khứ. Nếu định nghĩa về cuộc sống không thức tỉnh chúng ta thì câu nói ‘chúng ta ngủ quên trong định nghĩa ấy’ là một chân lý quan trọng.

Tất cả những bộ kinh và sách triết học cũng giống như quyển tạp chí du lịch. Có rất nhiều cuốn sách mang sức hấp dẫn của một địa điểm mà không cần phải lên

đường. Nhưng nếu không thực sự bước chân đi thì điều đó còn có ý nghĩa gì? Ai sẽ là người phát hiện ra sai sót trong những cuốn tạp chí du lịch đó?

Những giáo lý ngăn cản cuộc sống vui vẻ, tự do, tự tại có khả năng lớn là sao chép nhầm lẫn. Nếu ta vượt qua tất cả mọi định nghĩa và giáo điều, không ngần ngại bước vào cuộc sống ngay chính khoảnh khắc này thì ta có thể tìm thấy chân lý bất cứ lúc nào. Đó chính là thánh kinh sống. Cuộc đời không phải là một bản sao chép, mà là cuốn sách do tự bản thân mỗi người viết nên. Chúng ta vừa là người nghệ sĩ và cũng chính là tác phẩm nghệ thuật.



Trước thêm cái chết

_Cuộc sống hữu hạn

Hồi khoảng mười tuổi tôi bị mắc chứng bệnh viêm thận cấp tính. Vì bệnh nặng nên gần hai tháng trời tôi không thể đến lớp và cứ hai ngày một lần mẹ lại công tôi tới trạm xá duy nhất ở trong làng để tiêm. Cơ thể tôi bị phù nề và không thể đi tiểu được nên tôi không được ăn hầu hết những đồ ăn có muối. Dù có làm thế nào đi chăng nữa thì bệnh tình không có vẻ gì là thuyên giảm, nên một hôm vị thầy thuốc gọi mẹ tôi rồi nói:

“Chữa trị cho cậu bé này khó quá. Dù có tạm thời đỡ hơn nhưng cũng không thể sống lâu được.

Mẹ tôi vừa khóc vừa công tôi về nhà, số mệnh tôi được dự đoán là một trong số những đứa trẻ chết yểu thời bấy giờ. Tuyên bố án tử của bác sĩ có ảnh hưởng sâu sắc

đối với cả đứa trẻ như tôi. Lúc ấy đang là mùa đông, vậy mà tôi, vốn trước đây toàn giành chỗ nằm ấm áp nhất gần lò sưởi, thì giờ tự chuyển chỗ nằm của mình ra xa lò sưởi. Đằng nào thì cũng chết nên tôi không muốn trở thành gánh nặng của gia đình nghèo khổ. Việc duy nhất tôi có thể làm là nằm một chỗ đợi chờ cái chết. Mẹ tôi thì không bỏ cuộc, vẫn đều đặn công tôi đi tiêm.

Rồi cái mùa đông ồm ỷ dai dẳng cũng đã qua. Vì nhà tôi hướng nam nên ánh nắng mùa xuân chiếu rọi qua tấm giấy dán cửa. Tôi bò ra mở cửa phòng liền thấy khung cảnh mùa xuân đã thực sự tràn ngập cả khoảng sân. Tâm trạng xao xuyến bồi hồi khi nghĩ rằng đây là mùa xuân cuối cùng mình được tận hưởng. Tôi gần như dựng hẳn người lên đi về phía vườn hoa ở một góc sân rồi thủ xối đất lên thì thấy những mầm cây hoa cỏ đang mọc lên xanh mơn mớn. Khí xuân đã thấm đẫm cả cơ thể và tâm hồn tôi.

Sau ngày hôm đó, tôi nhận được cái ôm ngạc nhiên của vị thầy thuốc và bệnh tình tiến triển như một 'kỳ tích', tôi lại có thể cất bước đến trường. Nhưng câu nói dù tạm thời đỡ hơn nhưng không thể sống lâu được của vị thầy thuốc đã khắc sâu vào một góc trái tim tôi. Cái chết vẫn luôn chờ đợi ở nơi nào đó bên cạnh tôi. Việc đó

đã khiến tôi trở thành người theo thuyết định mệnh ử dột rầu rĩ suốt cả giai đoạn dậy thì, nhưng chính nó lại là nguyên nhân khiến cho tôi sống thiết thực hơn. Đối với tôi, câu nói ‘Hãy sống như thể hôm nay là ngày cuối cùng’ còn hơn cả một câu châm ngôn thuần túy.

Những người xung quanh không thể hiểu được lý do mỗi khi tôi nói rằng ‘Quyển sách này là bản dịch cuối cùng của mình’ hay ‘Đây sẽ là tập thơ cuối cùng của mình’. Chúng ta phải thực sự sống với tâm hồn như vậy. Bởi ta đâu thể biết ngày mai sẽ ra sao. Nó không phải là việc sống một cách bí tráng hay ngặt nghèo. Nếu nhận thức được rằng ta không thể biết ngày mai có phải là ngày kết thúc cuộc đời không, thì ngày hôm nay mới trở nên quý giá và hạnh phúc.

Bệnh viêm thận của tôi đã đỡ, nhưng tôi cũng đã chết hụt mấy lần. Tôi đã thừa sống thiếu chết trong vụ hơn mười người Nhật Bản cùng với hàng chục người Sherpa mất mạng do núi tuyết lở khi leo bộ dãy Himalaya. Kể từ lần đó tôi lại càng cho rằng cuộc sống mà mình đang sống là được khuyến mại thêm. Tôi đã từng bắt một chiếc xe tải khi đi xuống con đường núi Nepal, vì tài xế ngủ quên nên một nửa chiếc xe tải cheo leo trên vách đá dốc đứng năm mươi mét. Sau lần đó, cuộc sống của tôi trở thành

phần thêm của thêm. Một ngày trước khi xảy ra trận động đất Gujarat cướp đi 100.000 mạng người tôi đã lên kế hoạch có mặt tại vùng đất ấy, nhưng khi thấy những người trèo lên nóc tàu hỏa bởi lễ hội Hindu thì tôi đã thay đổi điểm đến. Và tôi đã có mặt ở Varanasi chỉ ngay một phút trước khi xảy ra vụ đánh bom khủng bố ở đó.

Đây đâu phải là việc chỉ xảy đến với mình tôi? Cuộc sống là một chuỗi những điều kỳ diệu vô cùng tận, là sự thoát chết trong tích tắc, là đường chỉ tay với kết cấu đầy kịch tính của Thượng Đế.

Đại văn hào Dostoevski đã bị sốc khi trông thấy cảnh tượng bố mình bị giết hại thê thảm trong tay những người nông nô và ông đã vật vã khổ sở với chứng động kinh trong suốt phần đời còn lại của mình kể từ sau mười sáu tuổi. Năm hai mươi tám tuổi ông bị bắt trong một cuộc vận động cách mạng và nhận án tử hình. Một hôm khi đang ở phòng biệt giam, ông cùng với hai mươi ba người chịu án tử hình bị lôi ra pháp trường ở quảng trường Peterburg. Cứ ba tù nhân lại bị buộc chung vào một cái cột.

Giây phút cuối cùng trước khi kéo cò súng, một binh sĩ vừa chạy đến vừa hét lớn “Dừng hình phạt lại”. Là lệnh ân xá đặc biệt của hoàng đế ban xuống. Bỗng nhiên, ông trở thành người tự do ngay trước thêm cái chết. Một

người bạn bị trói cùng ông sau đó đã phát điên khi phải chịu đựng sự việc này, nhưng Dostoevski sẽ không bao giờ quên giây phút bỗng được trở về từ cõi chết ấy. Ông đã cống hiến phần đời còn lại của mình cho văn học và hứa rằng sẽ nói lên ‘sự giác ngộ của những người đã chết’.

“Khi nhìn lại quá khứ tôi mới nhận ra mình đã lãng phí quá nhiều thời gian. Cuộc sống là một món quà. Mỗi giây phút đều có thể là thời khắc may mắn. Cái đầu già nua của tôi rơi xuống, nhưng trái tim vẫn luôn ở lại cùng tôi. Con tim rỉ máu ở lại với cuộc sống yêu thương, khổ não, khát khao và đáng nhớ.”

Kết thúc bốn năm lưu đày, Dostoevski trở về và cho ra đời những tác phẩm để đời như *‘Ghi chép từ Ngôi nhà chết’*, *‘Bút ký dưới hầm’*, *‘Anh em nhà Karamazov’*, *‘Tội ác và trừng phạt’*.

Nếu biết được thời gian ta có là hữu hạn thì cuộc sống sẽ trở nên quý giá hơn bao giờ hết. Nếu biết mình là người may mắn thoát chết trong gang tấc thì ta sẽ không lãng phí thời gian vào những lo lắng vô ích hay những việc vô bổ. Thời gian đến với chúng ta như một món quà. Càng đón chào buổi sáng một cách gấp gáp, thì lại càng chìm đắm vào trong tình yêu. Ta nhận ra điều tiếc nuối nhất chính là ‘một cuộc đời đã không sống trọn từng giây

từng phút'. Việc khôn ngoan nhất chúng ta nên bắt đầu làm là nắm bắt từng phút giây trong cuộc sống.

Tiểu thuyết gia Marcel Proust đã trả lời câu hỏi của tờ nhật báo Pháp 'Nếu biết rằng đại họa sẽ ập đến thì mọi người sẽ làm gì?' như thế này:

“Nếu chúng ta bị uy hiếp về sự sống còn thì cuộc sống bỗng trở nên có vẻ tuyệt vời. Thử nghĩ mà xem cuộc sống còn hứa hẹn bao nhiêu kế hoạch, những chuyến đi, tình yêu và đầy rẫy điều phải học hỏi. Những thứ đang bị trì hoãn vô thời hạn trong tương lai do sự lười biếng của ta. Nhưng nếu phải đối mặt với nguy cơ những điều đó không còn là vô tận nữa thì nó lại trở nên vô cùng đẹp đẽ. À, nếu bây giờ đại họa không giáng xuống đầu thì mình sẽ làm thật nhiều thứ! Mình sẽ đi thăm một phòng tranh mới, lặn xả bản thân vì những người thương yêu, sẽ không bỏ lỡ cơ hội đi du lịch Ấn Độ... Nhưng nếu đại họa không đến thì chúng ta cũng chẳng làm bất cứ việc gì trong số đó. Chẳng bao lâu sự lười biếng sẽ quay lại với cuộc sống thường nhật chẳng có gì vội vã. Nhưng chúng ta cũng không nhất thiết cần đến đại họa để có thể yêu cuộc sống hôm nay. Ta chỉ cần nghĩ rằng chúng ta là những thực thể tồn tại hữu hạn, và ta không thể biết được liệu đêm nay cái chết có tìm đến ta hay không, chỉ như vậy là đủ.”



Câu chuyện của tộc trưởng

_Sự rời bỏ của người da đỏ

Khi những người da đỏ đặt tên cho ai đó họ sẽ đặt theo một sự kiện hay đồ vật cụ thể. Nói cách khác nếu tất cả mọi người đã quyết định đi đến một nơi, nhưng nếu một người nói không muốn đi thì anh ta sẽ được đặt cái tên là ‘Không muốn đi’. Người đàn ông bị mắc mưa lần đầu tiên đến bộ tộc sẽ được gọi là ‘Mưa rơi xuống mặt’, tên đứa trẻ ngồi ở vũng lầy nắm lấy hai tai con bò cái đang tấn công dữ dội và đẩy đến cùng sẽ là ‘Con bò ngồi’. Những cái tên như ‘Không biết đi đâu’, ‘Việc chưa xong’, ‘Gặp anh vui lắm’ cũng được đặt như vậy. Bằng nét đặc trưng của cái tên được người khác sử dụng nhiều hơn bản thân mình, cách đặt tên này mang lại cơ hội cho người khác nhìn lại mình theo cách đặt tên đó.

Theo Sun Bear, chuyên gia trị liệu người da đỏ của tộc Chippewa, trong xã hội dân da đỏ Bắc Mỹ, đại đa số tộc trưởng không phải là do cha truyền con nối, mà được bầu chọn bởi sự đồng ý của những người thuộc bộ tộc. Kể cả trong cuộc họp, tộc trưởng cũng chỉ ngồi xuống cùng tất cả các thành viên trong bộ tộc, bình đẳng đưa ra ý kiến của mình. Mặc dù được bầu lên một cách dân chủ nhưng chỉ khi làm theo mong muốn của người dân thì tộc trưởng mới bảo toàn được vị trí đó.

Nếu tộc trưởng ra một quyết định quan trọng bằng sự độc đoán của mình, hay một chỉ thị đi ngược lại lợi ích của bộ tộc, hoặc ký kết thỏa thuận với bộ lạc khác mà trái ý với người dân thì đêm đến, những người da đỏ này sẽ để tộc trưởng ở lại một mình, dỡ lều bỏ đi nơi khác. Như vậy buổi sáng mở mắt ra tộc trưởng sẽ phát hiện chỉ còn mình mình bị bỏ lại trong ngôi làng. Những người dân da đỏ không cần phải đợi bốn đến năm năm để thay tộc trưởng như người da trắng.

Có một vị tộc trưởng tên là ‘Dù nói gì cũng không hiểu’. Một buổi sáng nọ khi vị tộc trưởng này thức dậy liền cảm thấy có gì đó lạ kỳ. Ánh nắng chiếu xuống quanh chiếc lều màu xanh và tiếng chim hót vẫn vậy, nhưng cô nhận ra sự tĩnh mịch lạ thường đang bủa vây lấy mình. Cô ra khỏi lều và gọi thuộc hạ thân cận ‘Luôn luôn nghe

lời' nhưng không có ai trả lời cả. Vì người thuộc hạ đó thức dậy cũng ngạc nhiên trước sự tĩnh mịch bất thường nên đang đi loanh quanh trong ngôi làng trống không. Đúng lúc ấy tộc phó 'Làm đúng theo lệnh' hốt hển từ xa chạy lại. Tộc phó vừa nuốt nước bọt khô vừa báo với tộc trưởng rằng tất cả người dân bộ tộc đã bỏ đi đến nơi khác từ nửa đêm.

Cách đó không lâu, vị tộc trưởng đã ký kết hiệp định hòa bình với bộ tộc 'Còn lâu mới trở thành người' ở ngôi làng phía bên kia sông. Mặc dù họ đã hãm hiếp những cô con gái của bộ tộc này và nói dối rằng những cô gái tự đi đến, nhưng tộc trưởng vẫn nhận của họ một bao tải vàng giả và ký kết hiệp định với họ. Và tộc trưởng cũng không nói gì với các cô gái ấy. Kết cục là niềm tin của dân làng đối với tộc trưởng cũng tan theo mây khói.

Vị tộc trưởng này còn được gọi với một cái tên khác nữa là 'Một mình không thể làm nên trò trống gì', vì sau lưng tộc trưởng có một thầy pháp nham hiểm tên là 'Tất cả sẽ thuộc về tôi' đứng đằng sau thao túng, tư hữu hóa toàn bộ tài sản của bộ tộc và cùng với mấy thuộc hạ thân tín hoàn toàn chuyên quyền làm theo ý họ.

Đây là hành động đi chệch ra khỏi phương châm thứ ba trong 'Bộ luật đạo đức của người da đỏ' được tổ tiên truyền lại:

“Bạn hãy đi tìm lại bản ngã của mình. Đừng để người khác quyết định con đường của bạn. Đó là con đường của chính bạn, con đường mà bạn phải bước đi một mình bằng chính đôi chân của bạn. Bạn cũng có thể bước trên con đường đó cùng người khác, nhưng chẳng ai có thể bước thay bạn được.”

Hơn nữa, vị tộc trưởng này trước đây cũng có người cha từng làm tộc trưởng, vì hồi nhỏ đã sống với thân phận con gái của tộc trưởng nên không phân biệt rõ ràng tài sản của bộ tộc và những thứ của mình. Việc này vi phạm phương châm thứ năm trong ‘Bộ luật đạo đức’ của họ:

“Dù là vật của cá nhân hay cộng đồng, từ thiên nhiên hay nền văn hóa, nếu không phải là thứ thuộc về bạn thì đừng bao giờ giành lấy nó. Nếu đó không phải là thứ bạn có được nhờ sức lực của mình hay thứ dành cho bạn thì nó không thuộc về bạn.”

Kết quả là người dân bộ tộc bỏ đi, để lại vị tộc trưởng ‘Dù nói gì cũng không hiểu’ sống trong cô độc suốt trăm năm.



Con có thấy ngôi sao không

_Đừng mang tất cả chân lý đến

*T*rong Phật giáo Tây Tạng có một kiểu tu hành gọi là Dzogchen. Dzogchen có thể được gọi là thiền Phật giáo của Tây Tạng, với ý nghĩa ‘Đại viên mãn’. Điểm cốt lõi của giáo pháp này là luôn phải giữ tâm thức thanh tịnh. Ta chỉ cần ‘trực nhận’ điều đó bằng sự hoàn hảo trong tâm thức, tức là giác ngộ. Chẳng hạn như những ý niệm tựa hồ mộng tưởng chợt xuất hiện rồi biến mất vào ‘cổng thành’ của tâm thức, cũng như đám mây trắng mây đen trải khắp bầu trời rồi lại ngay lập tức biến mất vào bầu trời xanh thẳm. Theo đó ta nhận biết được trạng thái của tâm thức còn lớn hơn cả những ý niệm hiện tại. Những người truyền dạy giáo pháp Dzogchen dạy rằng dù có ngôi hay nằm, hay là đang đi bộ thì cũng đừng bao giờ quên việc trực nhận.

Nyoshul Lungtok, hành giả vĩ đại tu luyện Dzogchen trong vòng mấy năm dưới sự hướng dẫn của người thầy Patrul Rinpoche, lúc nào cũng ở bên thầy không rời lấy một ngày. Mặc dù vậy ông vẫn không hiểu được Dzogchen là gì. Vào một đêm tĩnh mịch, người thầy dẫn học trò của mình lên ngọn đồi. Patrul Rinpoche nằm dài xuống đất rồi gọi Nyoshul đến nằm cạnh và hỏi:

“Có phải con bảo là con chưa biết tự tánh tâm là gì hay không?”

Rồi Patrul Rinpoche nói thêm:

“Con có thấy những vì sao lấp lánh trên trời không?”

“Dạ có ạ.”

“Con có nghe chó sủa phía dưới tu viện không?”

“Dạ con có nghe thấy ạ.”

Lúc ấy người thầy nói:

“Được rồi, tự tánh tâm, bản chất của Dzogchen chỉ là thế đấy.”

Lúc ấy, Nyoshul đã hiểu rõ sự mơ hồ bấy lâu và lĩnh hội một cách rõ ràng.

Cũng có một giai thoại như sau. Có một vị hành giả Dzogchen thật thà, có rất nhiều đệ tử theo học. Một vị

học giả khác tự đắc với học thức của mình cảm thấy ghen tị với vị hành giả đó. ‘Một kẻ tầm thường đến sách còn chẳng đọc thì lấy gì mà dạy bảo người khác? Mình sẽ đến kiểm tra thử xem học thức của hấn như thế nào. Ta sẽ vạch trần bộ mặt lừa đảo của hấn và cho hấn mất mặt trước đệ tử của mình. Như vậy đám học trò sẽ bỏ hấn mà theo ta.’

Vị học giả tìm đến nhà hành giả nói với giọng khinh bỉ:

“Các vị không có trò gì ngoài tu thiền à?”

Câu trả lời của vị hành giả khiến cho hấn bất ngờ.

“Chúng tôi tu thiền ư?”

Tên học giả reo lên mãn nguyện.

“Vậy là ngay cả thiền các ông cũng không tu sao?”

Nhà hành giả bèn trả lời.

“Thì tôi có bao giờ bị phân tâm đâu?”

Dù có biết những câu chuyện này nhưng tôi vẫn không thể lĩnh hội được Dzogchen. Vì vậy tôi đến một tu viện Tây Tạng ở vùng ngoại thành Kathmandu gặp một người tên là Rinpoche theo sự chỉ dẫn của một người bạn Nepal. Tôi vừa đề cập đến việc học Dzogchen thì Rinpoche

đó liền vui vẻ mang trà bơ và bánh quy ra tiếp đãi. Trong lúc thưởng trà Rinpoche có nói rằng vì Dzogchen khá khó và uyên thâm nên nếu chỉ bằng vài lời nói thì không thể diễn giải hết được, ít nhất cũng phải sống ở đó mười ngày. Tôi vừa nói rằng mười ngày không thành vấn đề với tôi thì người đó ngay lập tức đổi ý, nói rằng mười ngày thì hơi gấp, phải ở lại một tháng mới đủ.

Khi tôi nói rằng tôi có thể ở lại một tháng thì Rinpoche giật mình ngạc nhiên và bộc bạch rằng thật ra riêng việc học Dzogchen cơ bản đã mất ba tháng, còn để lĩnh hội được toàn bộ thì một năm cũng chưa chắc đã đủ. Anh ta định tiễn gã ngoại quốc tóc dài trông có vẻ lập dị ra về. Nhưng tôi trả lời quả quyết rằng một năm tôi cũng có thể ở được, nhưng Rinpoche vẫn lắc đầu tăng lên thành ba năm rồi kéo dài lên năm năm.

Tôi bước đến và tuyên bố rằng dù có phải mất cả đời này tôi cũng nguyện theo Rinpoche học Dzogchen. Rinpoche hết sức bối rối, tay quạt trán rồi cúi người xuống phía trước tôi nói rằng thật ra chính anh ta cũng không hiểu về Dzogchen, nếu tôi thành tâm muốn học thì tốt nhất là nên đến tìm một Rinpoche nào đó ở tu viện khác. Kết cục tôi đành phải ngậm ngùi ra về mà chẳng đạt được bất cứ điều gì.

Đó là việc của mấy chục năm về trước. Đến giờ tôi vẫn không hiểu hết được Dzogchen, thế nên tôi vẫn tìm hiểu về nó, cố gắng duy trì trạng thái tự giác ngộ mà không bị phân tâm dù có làm bất cứ việc gì. Rinpoche đó đã có thể giải thích về Dzogchen cho tôi. Đối với cao tăng của thiền Tây Tạng thì việc đó không có gì là khó cả. Nếu lúc ấy Rinpoche giải thích thì tôi sẽ nghĩ rằng mình đã hiểu về Dzogchen và ở đó. Và tôi sẽ giảng giải về Dzogchen cho mọi người. Khi ấy kiến thức trong đầu tôi tăng lên một bậc, và bản ngã của tôi cũng theo đó mà lớn lên. Tâm nguyên sơ cũng theo đó mà bị che lấp. Để rồi kết quả là ý nghĩa thực sự của Dzogchen lại càng xa vời hơn.

Thay vì làm như vậy thì Rinpoche đã đào sâu vào nỗi băn khoăn trong lòng tôi. Nỗi băn khoăn tột độ ấy đã bắt tôi phải tự mình đi tìm câu trả lời. Việc rút ngắn thời gian tìm hiểu và bày ra câu trả lời có sẵn chẳng khác nào cướp đi cuộc sống của người khác. Kể cả niềm vui dành thời gian tìm hiểu từng bước từng bước một. Khi một con chim bắt đầu nở, nó lấy hết sức bình sinh dùng đôi chân của mình đập vỡ vỏ chui ra. Nếu lúc này mà con người đập vỡ vỏ giúp nó thì chân nó sẽ bị yếu không đủ sức để bay và sẽ bị đào thải. Vì quy trình cần thiết đã bị bỏ qua nên đôi chân yếu không đủ sức để đập đất bay lên được.

Nghe giải thích không giúp vết thương khá hơn, cần phải có thời gian để lành lại và lên da non. Nếu quá bắn khoăn day dứt thì cánh cửa sẽ mở ra. Chỉ khi tồn tại vấn đề thì ta mới có thể tìm kiếm câu trả lời. Nyoshul đã mất mười tám năm để nghe được một câu ‘Con có thấy những vì sao không?’ từ người thầy Patrul. Sau này, tôi có đến gặp Rinpoche ở Nepal ấy nhiều lần, ông vẫn chỉ cười vui vẻ và mang trà cùng bánh quy ra tiếp đãi tôi.

Nhà triết học Pháp Gilles Deleuze đã từng nói “Chúng ta không thể học được gì từ người nói rằng ‘Hãy thử làm theo tôi’. Chỉ người nào nói rằng ‘Hãy thử làm cùng tôi’ mới có thể trở thành người thầy của ta được.” Những người thầy vẫn ghi dấu trong trí nhớ của tôi cũng là những người như vậy, những người cho tôi thấy bằng sự hiện hữu còn hơn cả những lời giải thích uyên bác và lập luận logic, giúp tôi đối mặt với chính mình trong tĩnh lặng, giúp tôi đến được với sự tự do thực sự trong ý chí mạnh mẽ của mình.

Trên đời này có rất nhiều người giảng giải về thế giới tâm thức, cuộc sống và chân lý. Họ đưa ra lời giải thích về tất cả bệnh tật giống như những vị bác sĩ truyền thống. Nhưng những lời giải thích như công thức của họ đôi khi lại chẳng khác gì thuốc độc. Bởi vì nó gieo vào người nghe

một niệm chứ không phải sự hiểu biết. Những nhà hiền triết đã khuyên rằng đừng nghe theo những người nói rằng đã tìm ra chân lý, mà hãy theo những người đang theo đuổi chân lý.

Olav H. Hauge, một trong ba nhà thơ hiện đại tiêu biểu của Na Uy đã viết:

Đừng mang chân lý đến với tôi

Đừng mang đại dương đến khi tôi kêu khát

Đừng mang bầu trời khi tôi tìm ánh dương

Chỉ cần cho tôi một gợi ý, giọt sương hay một mảnh kính vỡ

Như con chim chỉ lấy đi vài giọt nước từ mặt hồ

Và ngọn gió chỉ mang đi một hạt muối.

Khi bạn có con đường để theo đuổi, đừng nghe theo bất kỳ ai nói rằng họ đã biết tất cả lời giải đáp trên thế gian. Bởi vì lời giải đáp ấy sẽ đưa bạn đến đích của người kia chứ không phải là đích đến của bạn. Đừng tin người mang cả đại dương đến khi bạn kêu khát. Bởi nó đâu thể hóa giải cơn khát của bạn. Người mang đến cả bầu trời

khi bạn đi tìm ánh sáng, trái lại chỉ có thể làm đôi mắt bạn thêm mù quáng mà thôi.

Nếu như vậy thì tại sao trên đời này lại có nhiều người khẳng khẳng quả quyết rằng mình đã hiểu hết chân lý đến vậy. Những người nói rằng có thể mang đến cả biển trời. Đó là bởi vì ta muốn họ. Vì vốn bản thân chúng ta đã mang tâm trở thành một tín đồ. Vì ta nhanh chóng từ bỏ sự nhần nại kiếm tìm con đường bằng chính sức lực của mình cùng với sự chỉ dẫn nho nhỏ. Vì ta lo sợ về sự không chắc chắn và ôm đồm. Dù có ai đó vẽ cánh cửa lên tường thì đó cũng không phải một cánh cửa thực sự. Nó chỉ là do tâm ta bị tẩy não rằng đó là cánh cửa. Cánh cửa chỉ được tạo nên khi ta tự khoan bức tường.

Nhà thơ Mary Oliver cũng đã viết:

Với những người cho rằng mình nắm giữ lời giải đáp

Phải luôn giữ khoảng cách

Với những người vừa cười vừa ngạc nhiên nói ‘Nhìn kia!’

Hãy luôn ở gần bên.



Tôn thương cho đi và nhận lại

—Đừng biến thành kẻ khùng bố, hãy trở thành nhà trị liệu

Vì anh gây ra vết thương cho tôi nên tôi cũng sẽ khiến anh bị thương. Như vậy thì rốt cuộc việc gây ra vết thương cho anh cũng đồng nghĩa với việc tôi tự làm đau chính mình. Vết thương sâu nhất mà ta phải gánh chịu không phải là vết thương gây ra bởi người khác. Vết thương đau đớn nhất của ta chính là do những tổn thương mà ta gây ra cho người khác.

Một người phụ nữ trong chuyến đi du lịch một mình đến Ấn Độ đã hai hay ba lần cãi nhau với những người bản địa. Nguyên nhân chủ yếu là do tiền phí Rickshaw và giá cả hàng hóa. Cô ấy nghĩ mình bị lừa và cho rằng

họ chửi mình khi họ nói tiếng Hindi²² với nhau. Vì vậy cô quyết tâm học tiếng Hindi, bao gồm cả những câu chửi.

Cô tìm đến một người Ấn Độ tôi quen và nhờ người đó dạy cho những câu chửi bằng tiếng Hindi. Tất nhiên không đòi nào anh ta lại dạy những điều đó cả. Nhưng cô không bỏ cuộc và đã chăm chỉ học thuộc lòng hơn mười câu chửi từ một người Ấn Độ khác.

Giờ đây cô đã biết được những câu chửi mà người Ấn Độ thường sử dụng hằng ngày. Chính vì thế mà cô lại càng thường xuyên cãi nhau hơn. Chỉ cần nghe thấy câu bị chửi mà từng nhóm người bản địa thường nói qua lại với nhau là cô lại nghĩ họ đang chửi mình và càng đối đầu quyết liệt hơn. Tất nhiên vì biết những câu chửi nên đúng như dự đoán, cô khiến cho nhiều người bản địa rất bất ngờ khi bị chửi rửa thậm tệ. Có mấy lần cảnh sát phải nhúng tay vào và vì cảnh sát luôn đứng về phía người ngoại quốc vô điều kiện nên cô lại càng được thể. Cô tin rằng mình đã có thể hơn sau khi học những câu chửi và những người khác sẽ không thể đối xử tùy tiện với mình được nữa.

Nhưng thực tế tất cả mọi người đều xa lánh cô. Nếu thấy cô đến thì chủ nhà hàng sẽ viện cớ kiểu như hết đồ

²² Tiếng Hindi viết bằng chữ Devanagari là ngôn ngữ chính thức của chính phủ Ấn Độ.

ăn và từ chối phục vụ cô, cửa hàng quần áo đã bị cô xỉ vả rằng bán chiếc quần alibaba đắt hơn cửa hàng khác 10 rupi cũng nhanh chóng vờ đóng cửa. Những thanh niên đang đứng nói chuyện trong con hẻm hay những đứa trẻ đang chơi đùa khi thấy cô xuất hiện cũng bỗng nhiên trở nên im ắng.

Kết quả là cô chẳng đạt được gì trong chuyến du lịch ấy. Đã mấy lần tôi bắt gặp cô ở quán trà vỉa hè nhưng lần nào cô cũng chỉ có đơn độc một mình, những khách du lịch khác cũng không hòa hợp được với cô. Tôi thì không thể hiểu vì sao cô lại bắt đầu học tiếng Hindi bằng những câu chửi thay vì vô số những câu khác. Chẳng hạn, nếu cô học những câu từ đẹp đẽ như ‘Aap bahut sundar ho!’²³, ‘Hum aaj khush ho!’²⁴, hay ‘Ab sheetal hawa chal rahi ho!’²⁵ thì mấy vụ cãi nhau sẽ giảm thiểu hẳn. Chuyến du lịch sẽ đẹp đẽ hơn, hạnh phúc hơn và tươi vui hơn.

Người chịu tổn thương vì những câu chửi của cô không phải là ai khác mà chính là bản thân cô. Dẫu vậy nhưng cô cũng không ghét Ấn Độ. Nghe nói khi tôi gặp cô thì đó cũng là chuyến đi du lịch lần thứ ba của cô đến Ấn Độ. Dù yêu thương như vậy nhưng cô vẫn gây tổn

²³ Tạm dịch: *Bạn xinh quá!*

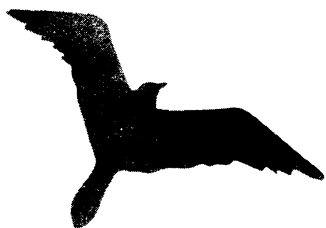
²⁴ Tạm dịch: *Hôm nay, tôi thật hạnh phúc!*

²⁵ Tạm dịch: *Gió thổi mát quá!*

thương cho mình và người khác bằng những lời lẽ xấu xí. Cô nghĩ rằng người khác làm mình tổn thương, nên cũng gây đau đớn cho họ, nhưng điều đó chỉ càng khoét sâu vào vết thương của chính cô và mang lại cho cô cảm giác bị cô lập.

Đừng biến mình thành kẻ khùng bố, hãy trở thành một nhà trị liệu. Trở thành người chữa bệnh chứ không phải người công kích. Cả tấn công và trị liệu đều là hiện tượng cộng hưởng. Bạn gửi năng lượng nào đi thì chính năng lượng ấy sẽ quay trở lại với bạn. Nhà thơ Rumi đã từng nói:

“Thế giới là một ngọn núi. Mỗi điều bạn nói ra đều trở thành tiếng vang đập ngược lại về phía bạn. Đừng nói rằng ‘Tôi hát hay vậy mà sao tiếng vang vọng lại nghe kỳ quặc quá.’ Vì chẳng thể có chuyện như vậy đâu.”



Nhà sư và con bọ cạp

_Bản tính ta theo

Một nhà sư đi tắm ở một con sông. Ông cởi quần áo rồi bước xuống sông, đúng lúc định ngâm mình vào dòng nước thì đập vào mắt ông là hình ảnh một con bọ cạp nhỏ bị rơi xuống nước đang ra sức vùng vẫy. Con bọ cạp không biết bơi nên nếu cứ để kệ nó như vậy thì chắc chắn nó sẽ chết đuối. Nhà sư động lòng trắc ẩn trước dáng vẻ vừa quằn quại vùng vẫy vừa chìm dần xuống nước của con bọ cạp, ông liền túm lấy nó rồi đặt vào lòng bàn tay mình. Rồi ông đưa con bọ cạp lên bờ.

Được cứu sống ngay trước thêm cái chết, vậy mà ngay khi tỉnh lại nó liền chích nọc độc ở đuôi vào tay nhà sư. Nhà sư bị tấn công bất ngờ đã hét lên trong sự đau đớn cực độ. Theo bản năng, nhà sư ném con bọ cạp đi và thế là một lần nữa nó lại rơi xuống nước.

Nhìn thấy con bọ cạp vùng vẫy, một lần nữa nhà sư lại động lòng thương xót rồi lại đặt con bọ cạp có độc ấy lên tay. Nhưng lần thứ hai này cũng vậy, trước khi đến được tới bờ thì con bọ cạp lại chích nọc độc vào tay nhà sư. Nọc độc lần này truyền vào còn mạnh hơn lần đầu. Ông vẫy cái tay đang chịu quá nhiều đau đớn và con bọ cạp lại một lần nữa rơi xuống nước, lần này nhà sư cũng không bỏ cuộc và lại tiếp tục cứu con bọ cạp lên.

Một người đàn ông đã chứng kiến cảnh tượng ấy từ đầu đến cuối, không chịu được nữa ông ta liền hét lên.

“Bỏ con bọ cạp xuống đi! Không thì nó sẽ liên tục chích nọc độc đấy. Cứ kệ nó. Việc ban ân huệ đối với loài côn trùng có độc là vô nghĩa. Con bọ cạp sẽ không thay tính đổi nết đâu.”

Phớt lờ lời khuyên ấy, nhà sư lại đặt con bọ cạp lên tay và đi về phía bờ sông. Khi đã đến gần bờ rồi thì con bọ cạp lại chích nọc độc lần thứ ba. Nhà sư cảm thấy cơn đau buốt truyền đến tận phổi và tim mình. Dù loạng choạng nhưng lần này nhà sư cố bảo vệ không để con bọ cạp rơi xuống nước. Thấy thế người đàn ông liền vội vàng chạy tới kéo nhà sư ra khỏi dòng nước. Nhân cơ hội ấy con bọ cạp đã biến mất vào trong bãi cát mà chẳng thèm quay đầu nhìn lại. Nhà sư mỉm cười khi thấy bộ dạng của nó.

Người đàn ông ngạc nhiên hỏi:

“Sao ông có thể cười trong hoàn cảnh này được nhỉ? Vì cái con chết tiệt kia mà ông suýt chết còn gì. Rõ ràng con bọ cạp đã liên tục chích nọc độc vào ông nhưng sao ông không từ bỏ mà vẫn cố cứu nó đến cùng vậy?”

Nhà sư trả lời:

“Anh nói đúng. Con bọ cạp sẽ liên tục chích nọc độc vào tôi. Nhưng không phải vì nó có ác ý mà chích tôi. Cũng như bản tính của nước là làm ướt, thì bản tính của con bọ cạp là chích độc. Thế nên con bọ cạp chỉ làm theo bản tính của nó một cách trung thực. Nó không nhận ra được rằng tôi đang đưa nó đến chỗ an toàn. Vì đó là chiều nhận thức mà bản tính của bọ cạp không đạt đến được. Nhưng cũng giống như việc chích nọc độc là bản tính của con bọ cạp, thì việc cứu rỗi những sinh linh đang đối mặt với nguy hiểm là bản tính của nhà sư. Con bọ cạp đã trung thực với bản tính của nó, còn tôi trung thực với bản tính của một nhà sư. Ở đây không có điều gì sai trái cả. Con bọ cạp không làm trái với bản tính của nó, thì lý do gì mà tôi lại từ bỏ bản tính của mình? Vì thế nên tôi cười. Bởi vì cả con bọ cạp và tôi đều trung thực với bản tính của mình.”

Bọ cạp, ong bướm, hoa lá, hay chim muông, tất cả đều sống theo bản tính của mình. Chích nọc độc, tự vệ,

gieo rắc hạt giống, xây tổ đều theo bản tính. Những hành động theo bản tính ấy vốn đã hoàn hảo rồi, nên chẳng hề có vấn đề gì cả.

Bản tính của con người tự thân nó cũng đã hoàn hảo. Tuy nhiên, cái bản tính hoàn hảo ấy lại có khả năng bị co kéo ‘một chút’. Do tiêu chuẩn về sự tốt bụng, sẻ chia, cứu giúp lẫn nhau ở phương diện bản năng giành giật, sở hữu, tự vệ. Do tiêu chuẩn của lòng trắc ẩn, sự kiên nhẫn và lòng bao dung. Tiêu chuẩn ấy không phải là thứ gì đó quá cao xa. Vì vốn bản tính con người đã hội tụ sẵn những yếu tố tích cực đó rồi.

Bạn trung thực với bản tính nào? Theo bản tính của tiêu chuẩn thấp trong bản thân mình, hay theo bản tính của tiêu chuẩn cao? Trong tôi có cả con bọ cạp, cả nhà sư và cả người đàn ông ngoài cuộc. Nuôi dưỡng bản tính nào là lựa chọn của mỗi người. Vì bản tính con người bao gồm nhiều thuộc tính như xót thương và bạo lực, yêu thương và căm ghét, ích kỷ và vị tha, coi thường và tôn trọng. Ta có thể chích thức giấc và người khác bằng trái tim con bọ cạp nhưng cũng có thể kiên nhẫn và bao dung bằng trái tim của nhà tu hành.

Việc người khác đối xử với bạn như thế nào không quan trọng, lựa chọn đó quyết định bản tính của bạn.

Nếu bạn theo bản tính của tiêu chuẩn thấp thì bạn sẽ gặp đi gặp lại bản thân trong tiêu chuẩn thấp đó, còn nếu bạn theo bản tính tiêu chuẩn cao thì bản thân sẽ được hiện thực hóa trong tiêu chuẩn cao ấy.

Sau vụ khủng bố New York ngày 11/9, có một câu chuyện thường xuyên được trích dẫn. Đó là câu chuyện được lan truyền từ bộ tộc người da đỏ Cherokee. Một anh hùng chiến trận dạy cho cháu trai về cuộc sống và giải thích về cuộc chiến nổi dậy trong lòng mọi người.

“Trong tâm của tất cả chúng ta đều có hai con sói đang đánh nhau. Một con là sói ác. Đó chính là sự giận dữ, ghen tuông và lòng tham. Là sự ngạo mạn, dối trá, tự tôn. Con còn lại là con sói tốt bụng. Đó chính là sự thân thiện, khiêm tốn, đồng cảm. Là niềm vui, an yên và yêu thương.”

Người cháu trai sau một hồi chăm chú lắng nghe liền hỏi:

“Cuối cùng thì con sói nào thắng vậy ạ?”

Ông lão Cherokee trả lời:

“Tất nhiên là con nào được cháu nuôi dưỡng thì con đó thắng rồi.”



Một niềm vui xóa tan nghìn nỗi buồn

—Lý do không thể quên tình yêu

Tôi đã ở trọ khoảng một tháng trong nhà khách ở Varanasi tọa lạc bên bờ sông Hằng. Buổi sáng, mặt trời đỏ rực chiếu thẳng vào phòng, nếu ngồi trên ban công cao ta có thể ngắm nghía tổ tường khung cảnh con sông. Phía bên kia sông, trong nền khung cảnh vườn cải dầu vàng rực là một con khỉ đen ngòm đi đi lại lại chỗ hiên nhà đang phân vân về việc ăn trộm quả chuối. Cách đó hai ba nhà, leo quanh hàng rào ngôi nhà khách màu xám được cai quản bởi một người phụ nữ Nhật là giàn hoa giấy màu hồng đang ngày một già đi cùng bà chủ của nó.

Có một phong tục là những người hành hương từ phương xa đến sẽ mua một cây tre dài rồi ném xuống sông. Làm như vậy để tạo chỗ cho những con chim có

thể đậu xuống. Vì nước chảy chậm nên những cây gậy tre tựa hồ đứng yên trên khắp mặt nước, và đậu trên đó là những đôi cánh trắng duyên dáng. Đó là tín hiệu báo mùa đông đang dần lùi xa dãy Himalaya, nhường chỗ cho mùa xuân tươi mới.

Bên cạnh nhà khách Kumiko, có một đứa bé gái tên là Pirya sống trong căn nhà cũ kỹ với nhiều thế hệ thuê trọ. Pirya là cái tên phổ biến có ý nghĩa ‘cô bé dễ thương’. Dù đã mười tuổi nhưng vì không ăn uống được mấy nên cơ thể cô bé gầy gò như thể mới chỉ hai, ba tuổi. Khác với những đứa trẻ đang chạy chơi ở bờ sông, Pirya rất nhút nhát và yếu ớt. Dù sao thì tôi cũng ở gần đó, nên thỉnh thoảng tôi cũng mua đậu phộng rồi đến ngồi bên cạnh cô bé, cùng nhau ăn hoặc ném bánh quy cho mấy con chó vô chủ.

Dầu tóc Pirya lúc nào cũng bù xù nên có một hôm tôi mang dầu gội đầu đến gội cho cô bé. Cũng chẳng cần máy sấy tóc. Lễ hội đón xuân đã qua nên ánh mặt trời nóng bỏng sẽ làm khô tóc trong chốc lát.

Việc gội đầu cho Pirya đã trở thành công việc thường nhật của tôi từ lúc nào không hay. Khoảng hai ba ngày thì gội một lần, trong lúc chờ tóc khô thì ăn đậu phộng và mấy đồ ăn vặt mà người bán hàng rong chìa ra mời mọc.

Khi dầu gội đầu hết chúng tôi cùng nhau đi đến khu chợ truyền thống để mua, và mua cả một đôi xăng đan vừa vặn với đôi chân trần của Pirya. Mãi sau này tôi mới biết về việc cô con gái út Pirya ấy ngay từ khi sinh ra đã yếu ớt và mọi người tin rằng cô bé sẽ chẳng sống được bao lâu. Họ nói việc cô bé sống đến năm mười tuổi đã là cả một kỳ tích. Dù vậy không ai có thể phủ nhận việc mái tóc Pirya đang dần dần trở nên bóng mượt.

Khi lễ hội sắc màu của mùa xuân với cuộc chiến mà ở đó mọi người tô đủ thứ màu sắc lên nhau kết thúc cũng chính là lúc tôi rời khỏi nơi ấy, sau lần gội đầu cuối cùng cho Pirya, gội rửa mái tóc đã bị nhuộm đầy màu xanh đỏ lẫn lộn.

Sau đó, tôi còn đến Varanasi nhiều lần nhưng không gội đầu cho Pirya nữa. Tôi cũng không hiểu tại sao. Liệu có phải tôi bận lòng vì Pirya đột nhiên lớn phổng phao nên việc đến phòng trọ của một gã trai độc thân là kỳ quặc? Hay là do cô bé đã đủ khỏe mạnh để có thể tự gội đầu một mình? Cuộc sống dường như là sự lặp đi lặp lại đến vô cùng, nhưng một việc nào đó lại có thể dễ dàng kết thúc. Tôi đã từng mang một chai dầu gội loại tốt từ Hàn Quốc đến tặng cô bé. Nhưng có lẽ mấy người chị nhiều tóc đã giành mất của cô bé rồi.

Tháng năm chảy trôi như một dòng sông, Pirya đã trở thành nữ sinh năm cuối đại học tự bao giờ. Một hôm tôi đến nhà Pirya chơi và ngồi nói chuyện với những thành viên trong gia đình họ, chợt chị gái của Pirya hơn cô hai tuổi nói:

“Mỗi khi Pirya gọi đầu em ấy đều nói rằng hồi bé chú đã gọi đầu cho em ấy. Hầu như không bỏ sót ngày nào.”

Pirya đỏ bừng mặt, còn tôi cũng có chút bối rối. Thật ra tôi thậm chí còn không nhớ chuyện đó. Trong ký ức của tôi chỉ còn lại hình ảnh cô bé với đôi mắt mỗi một, yếu ớt như thể chẳng sống nổi bao lâu nữa.

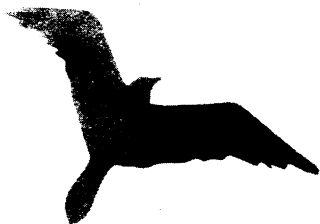
Pirya đã trưởng thành một cách khỏe mạnh, cô thiếu nữ có mái tóc tết dài đen óng đang ngồi ngay trước mặt tôi. Pirya, người mà giờ đây đã có thể gọi đầu cho người khác...

Chúng ta tồn tại trên đời một cách không chắc chắn, cho đến khi được công nhận sự tồn tại một cách chắc chắn bằng việc đón nhận tình yêu thương. Paul Auster đã viết như thế này trong cuốn tiểu thuyết *‘Moon Palace’*:

“Tôi nhảy xuống từ rìa vách đá nhưng ở những giây phút cuối cùng có cái gì đó vươn cánh tay ra tóm lấy tôi giữa không trung. Tôi tin đó chính là tình yêu. Chỉ có

tình yêu mới có thể khiến sự rơi tự do ngừng lại, là thứ đủ sức mạnh để phủ nhận mọi thứ liên quan đến định luật trọng lực.”

Chúng ta nói rằng ta yêu thương nhưng thực ra là ta sống trong yêu thương. Tôi biết rằng tôi là một người mạnh mẽ, nhưng đồng thời cũng là một sinh linh yếu đuối. Con người vừa là một cái cây trải qua mùa đông, cũng vừa là chiếc lá yếu ớt. Tôi đã có trải nghiệm thấy cuộc đời diệu kỳ, và cũng có cả những lúc bị tổn thương. Có lúc thành công và cũng có lúc thất bại, có khi được sở hữu và có lúc lại mất mát. Tôi đã từng nuôi dưỡng lòng từ bi và cũng đã từng đánh mất sự kiên nhẫn. Đã từng ôm thật chặt và cũng đã từng muốn tung ra cú đấm. Rốt cục trong số tất cả những trạng thái cảm xúc ấy, điều mà tôi nhớ đến khi chết đi là những giây phút yêu thương và được thương yêu. Việc chúng ta không thể quên được tình yêu lúc ấy cũng giống như việc rơi từ vách đá, sẽ có ai đó đưa tay ra giữ ta lại giữa không trung.



Đau khổ đi qua để lại điều tốt đẹp

— Ánh sáng xuyên qua vết thương

Pema Chodron là con út trong một gia đình trung thượng lưu thuộc New Jersey. Thời trung học bà theo học tại trường Miss Porter, là trường nữ tư thục bậc nhất tại Mỹ, và học đại học Sarah Lawrence nổi tiếng với học phí đắt đỏ tại New York. Sau khi tốt nghiệp bà kết hôn với một luật sư, có hai con một gái một trai. Sau khi chuyển đến California, bà học thạc sĩ ở trường Đại học California, Berkeley và trở thành giáo viên tiểu học. Bà có một cuộc sống không hề thua kém bất cứ ai.

Nhưng chỉ sau vài năm tình thế đã xoay chuyển. Bà ly hôn với chồng do tính cách không hợp nhau và chẳng bao lâu thì tái hôn với một nhà văn và chuyển đến New

Mexico. Bà vẫn tiếp tục làm giáo viên và nuôi những đứa con đã có với chồng cũ. Vào một ngày chớm xuân, bà đang thư thái thưởng thức một tách trà ở sân trước ngôi nhà bằng gạch phong cách Mexico thì nghe thấy tiếng một chiếc ô tô đi đến. Một lúc sau cánh cửa ô tô mở ra rồi đóng sầm lại, rồi chồng bà xuất hiện. Người đã cùng bà chung sống trong tám năm trời đứng trước sân tuyên bố với bà:

“Chúng ta có vấn đề rồi đây. Tôi có người khác rồi. Chúng ta ly hôn thôi.”

Khoảnh khắc ấy tất cả như ngừng lại. Bà chỉ cảm nhận được bầu trời thật rộng lớn, tiếng nước chảy từ con suối cạnh nhà, và làn hơi bốc lên từ tách trà bà đang uống. Thời gian như ngừng lại, đầu óc trống rỗng, không còn gì nữa cả. Chỉ còn lại ánh sáng và sự tĩnh lặng đến vô tận. Một lúc sau định thần lại, bà nhặt một hòn đá ném về phía ông chồng.

Cảm giác như thể vừa trải qua một vụ tai nạn xe hơi thảm khốc. Sau lần ly hôn thứ hai, để an ủi bà, mọi người dẫn bà đi xem phim, gọi bà đến nhà hàng, uống rượu, nhưng bà vẫn không thể thoát khỏi những tổn thương và đau đớn. Sau năm năm sống trong nỗi bất hạnh thì một ngày nọ, tình cờ bà nhìn thấy tờ tạp chí đặt ở ghế trước

chiếc xe bán tải của ai đó, trên đó có một đoạn văn mở màn bằng câu ‘Cảm xúc tiêu cực không hoàn toàn là điều sai trái’ của một nhà sư Tây Tạng. Bà liên tục gật gù và tiếp tục đọc, bà biết rằng những cảm xúc mà mình đã trải qua không phải là điều gì sai trái, những cảm xúc sống động ấy có thể đưa ta đến với thế giới thực chất hơn.

Nhận ra thứ mình cần không phải là một gã đàn ông mà là tu luyện tâm trí, bà xuống tóc và nhập môn Phật giáo Tây Tạng. Và bà không trốn tránh nỗi đau mà dùng nỗi đau làm phương tiện để đến gần với thế giới nội tâm. Bởi thời gian dành cho những cảm xúc tiêu cực như lo sợ, phẫn nộ, thất vọng là cơ hội tốt để hiểu được những vấn đề méo mó trong tâm trí. Bà nhận ra rằng không có thứ gì trên đời là mãi mãi, việc ám ảnh mãi với những thứ hữu hạn ấy chính là nguồn gốc của khổ đau. Như vậy Pema Chodron trở thành người phụ nữ Mỹ đầu tiên được chính thức nhận vào giới Phật giáo Tây Tạng. Và bà trở thành người quản lý đầu tiên của tu viện Gampo ở Bắc Mỹ. Bà đã truyền tải trí tuệ tinh thông của mình qua cuốn *‘Khi mọi thứ đổ vỡ’*²⁶ và nhiều cuốn sách bán chạy khác cùng với những bài diễn thuyết của mình. Bà cùng với Đạt Lai Lạt Ma và nhà sư Thích Nhất Hạnh được

²⁶ Tên gốc: When things fall apart.

xem là một trong những ‘nhà tâm linh có tầm ảnh hưởng lớn nhất trong thời đại của chúng ta’.

Sau này, Pema đã nói về người chồng cũ như thế này:

“Ông ấy là người thầy vĩ đại nhất của tôi. Vì ông ấy đã rời bỏ tôi.”

Những việc chúng ta phải trải qua chính là thông điệp mà cuộc sống gửi đến cho ta. Những sự cố không phải là điều xảy đến với chúng ta, mà là xảy ra ‘vì chúng ta’. Những bất hạnh không được báo trước như ngọn lửa đốt cháy lớp vỏ bọc, để lộ ra hình ảnh con người thật đã bị che đậy trong lớp vỏ bấy lâu nay của mình.

Nhà sư hành khất Manoj Baba, cũng là bạn tôi, vốn đã từng là một người bán đậu phộng. Anh ta sinh ra trong một gia đình nghèo khó ở bang Bihar, Bắc Ấn Độ, bỏ học từ khi học tiểu học và xách một chiếc giỏ bán đậu phộng rang trên đường. Hai mươi tuổi, anh ta thuê một căn phòng trọ ở thành phố lân cận và sống một mình ở đó, đi khắp các nẻo đường rao “Đậu phộng ngon đây! Đậu phộng ngon nào!”

Chẳng bao lâu sau, anh kết hôn với một thiếu nữ làng bên qua mai mối. Cô cũng sinh ra trong một gia đình phải lo từng bữa ăn nên không có của hồi môn gì mang

theo cả. Nhưng anh ra sức chăm chỉ bán đậu phộng. Dù bán cả ngày thu nhập cũng chẳng được mấy nhưng sáng sáng anh vẫn xách chiếc giỏ cùng thân hình gầy tong teo đi bán rong.

Thấm thoát nửa năm trôi qua, một buổi sáng nọ anh lại xách giỏ đậu phộng đi như thường ngày nhưng lại nhận ra mình để quên thứ gì đó nên quay về nhà lấy. Khi vừa mở cửa, anh bất gặp cảnh vợ mình đang nằm với người đàn ông khác. Là gã thuê trọ nhà bên.

Thời gian ngừng lại như thể anh bị rơi vào trạng thái không trọng lực. Đầu óc trống rỗng, cuộc sống chấm hết. Anh không nghe thấy tiếng gì nữa như thể đang ở trong một cái bình chân không. Định thần lại, anh ném giỏ đậu phộng vào cặp nam nữ, người vợ bèn chạy trốn về nhà mẹ đẻ.

Tất cả đã vỡ vụn thành từng mảnh. Sau lần ấy, anh ta không gặp lại người vợ lần nào nữa. Mãi sau này anh mới biết vợ mình và anh chàng kia đã yêu nhau từ trước khi cô kết hôn, nhưng cô lại không thể từ chối việc kết hôn mai mối theo truyền thống, anh chàng kia đã đi theo cô và đến thuê trọ phòng bên cạnh.

Mấy năm sau, có một lần anh tìm đến nhà cô ấy. Vì cô đã hạ sinh một bé gái và khẳng khẳng đó là con của

anh. Anh nhìn khuôn mặt đứa trẻ một lần ở lối vào làng rồi ra đi. Đó không phải là con của anh.

Việc đó khiến cho anh cảm thấy đã hết nhân duyên với cuộc đời này. Anh cũng chấm dứt công việc bán đậu phộng. Trong khi đang chìm sâu vào sự giận dữ, tổn thương và chán nản, anh bắt gặp hình ảnh một nhà sư hành khất đi qua đường, rồi anh quyết định nuôi tóc dài và trở thành Sadhu. Anh đến Ashram, Rajasthan và sinh sống tại đây trong vòng năm năm, sau đó anh bắt đầu đi khất thực, lang thang phiêu bạt khắp nơi.

Chôn chặt quá khứ, anh ta gọi đó là ‘chuyện kiếp trước’ và ‘chuyện của thế giới Maya (ảo ảnh)’. Tôi nhìn anh bằng con mắt nghi ngại không biết đó có phải là chuyện hư cấu hay không, nếu là thật thì mình cũng thử làm theo anh ta xem, đúng lúc ấy anh ta nghehn cổ lên rao rành mạch:

“Đậu phộng ngon đây! Đậu phộng ngon nào!”

Ngay lập tức có người từ nhà bên chạy đến mua đậu phộng thật.

Manoj Baba đã trở nên vui vẻ, hạnh phúc và tự do tự tại một cách đáng ghen tị. Không đệ tử, không sách vở, cũng chẳng có tu viện. Anh cũng chẳng phải xách cái giỏ nào theo người nữa. Những việc xảy đến với bản thân

cũng giống như thời tiết, còn bản chất của ta lại là bầu trời trong xanh vô tận không chịu ảnh hưởng từ thời tiết đó. Anh ta là người lắng tai nghe thông điệp được gửi đến bởi những chuyện xảy đến với mình.

Nhà thơ Rumi đã từng viết:

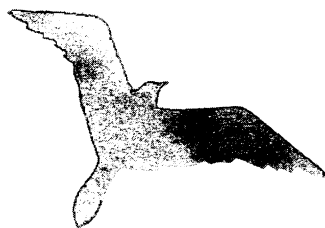
“Đừng ngoảnh mặt làm ngơ với những tổn thương. Hãy nhìn vào chỗ quần bông băng xem. Ánh sáng soi rọi đến bạn qua nơi vết thương hiện hữu ấy.”

Cuộc sống là cuốn sách mà linh hồn ta đọc về chính bản thân mình. Cuốn sách mà trước khi lật sang trang ta không thể biết được nội dung trang tiếp theo ấy là gì. Ngoài kết thúc có hậu được viết ở nửa sau cuốn sách. Nội dung đau buồn phần đầu không phải là kết thúc của câu chuyện.

Nỗi đau mở ra cho ta con đường chân chính. Và rồi đến cuối cùng nỗi đau sẽ qua đi, chỉ để lại những điều tốt đẹp. Nhà thơ Rumi cũng nói:

“Nỗi buồn đến để chuẩn bị mang lại cho bạn niềm vui. Nó sẽ rũ sạch toàn bộ những gì trong ngôi nhà của bạn. Để bạn có thể tìm được không gian cho niềm vui mới. Nó sẽ lay động những chiếc lá đổi màu trên những nhánh con tim bạn. Để chiếc lá mới xanh non có thể mọc lên từ đó. Nó nhổ lên những nhánh rễ đã thối rữa. Để

những nhánh rễ mới ẩn khuất phía dưới có không gian phát triển lên. Mỗi khi nỗi buồn trỗi lên từ con tim bạn, sẽ có những điều tốt lành thế vào chỗ đó.”



Vòng tròn tri liệu

—Trí tuệ của bộ tộc Babemba

Ở một trường đại học tại Mỹ, có một lớp trẻ với tài năng nổi trội về văn học. Tất cả đều mang ước mơ trở thành nhà thơ hoặc tiểu thuyết gia. Vì họ đều có vốn văn chương và khả năng biểu đạt tốt nên rất khó để phân biệt cao thấp. Những sinh viên đầy triển vọng trong tương lai này thành lập một ‘Câu lạc bộ phê bình văn học’ rồi phê bình các tác phẩm của nhau. Giống như tên hội, họ mở xẻ phân tích và phê phán các tác phẩm một cách chi tiết không hề nhượng bộ. Cho dù là một sự diễn đạt mang tính văn chương nhỏ nhặt nhất họ cũng phân tích thành cả trăm khía cạnh và đánh giá một cách lạnh lùng. Họ cho rằng thông qua việc phê bình này có thể thúc đẩy tài năng văn chương của nhau lên đỉnh điểm. Câu lạc bộ

của họ cũng giống như một cuộc tranh tài phê bình văn học vậy.

Trong trường đại học đó cũng có một câu lạc bộ văn học khác. Họ đặt tên cho hội của mình là ‘Câu lạc bộ thảo luận văn học’. Họ cũng đọc những tác phẩm của nhau nhưng có một điểm khác biệt rõ ràng giữa hai câu lạc bộ. Sự phê bình của nhóm này dựa trên quan điểm nhẹ nhàng hơn một chút, tích cực hơn một chút và khích lệ lẫn nhau. Việc đó khác xa so với phê bình và phê phán. Ở câu lạc bộ này dù chỉ là một chi tiết mang tính văn chương nhỏ thôi cũng nhận được sự khích lệ và đánh giá cao.

Hai mươi năm sau, trong quá trình khảo sát về kinh nghiệm năng lực của những sinh viên đồng môn, phòng giáo vụ trường đại học phát hiện ra sự khác biệt nổi trội trong thành tựu văn chương của hội viên hai nhóm ‘Câu lạc bộ phê bình văn học’ và ‘Câu lạc bộ thảo luận văn học’. Trong số những thiên tài văn học, không một ai thuộc nhóm phê bình đáng để nhắc đến trong lĩnh vực văn học. Trái lại trong số những sinh viên thuộc nhóm thảo luận lại có đến sáu người trở thành nhà văn xuất sắc, đạt những thành tựu văn học được văn giới đánh giá cao.

Phê bình và phê phán góp bao nhiêu phần vào sự thay đổi và phát triển của một cá nhân hay một cộng

đồng? Chúng ta tin rằng phê bình và phê phán là cách tạo nên một cộng đồng vững mạnh và chỉ coi người có con mắt phê phán là người có tri thức. Kết quả là hầu hết mọi người đều mang trong mình một ‘kẻ phê phán’ mà chính bản thân mình cũng không biết. Kẻ phê phán đó xuất hiện trước suy nghĩ của chúng ta theo thói quen, trở thành tướng mạo của ta. Vì thế nên giờ đây tất cả trở thành xã hội phê phán và công kích mọi thứ.

Bộ tộc Babemba ở Nam Phi có một phương thức độc đáo của riêng họ để uốn nắn những thành viên làm việc sai trái. Bộ tộc này hầu như không xảy ra những vụ phạm tội chống đối xã hội hay đi ngược lại với luân lý, nhưng trong trường hợp có hành vi như vậy thì khác với chúng ta, họ tiếp cận bằng nhận thức khá thú vị. Đầu tiên, họ dẫn người phạm lỗi đến giữa làng. Khi làm như vậy, tất cả mọi người trong bộ tộc sẽ ngừng việc đang làm lại rồi vẽ một hình tròn xung quanh người đó và đứng theo hình tròn ấy. Ngay cả những đứa trẻ cũng phải tham gia vào nghi thức này.

Sau đó, những người của bộ tộc đi một vòng kể từng việc tốt mà người kia đã làm từ trước đến giờ. Họ liệt kê không thiếu thứ gì từ tài năng và phẩm hạnh đáng quý, lòng tốt và thiện chí, đến sự kiên nhẫn và những công

việc của bộ tộc mà người đó đã từng tham gia. Tuy nhiên, không được phép nói dối, phóng đại hay bông đùa.

Nghi lễ này diễn ra liên tục trong vài ngày. Thay vì bối mốt về sai lầm hiện tại, mọi người trong bộ tộc lại kể về tất cả những mặt tốt đẹp đáng được khen ngợi trong quá khứ của người đó. Không có một câu nào bất mãn hay phê phán về lỗi lầm người đó đã phạm phải.

Bằng cách này, khi mọi người trong bộ tộc tìm được tất cả những điều đáng khen về người đó, họ sẽ kết thúc nghi lễ và vui vẻ mở hội. Người đã phạm lỗi được chào đón quay lại là thành viên của bộ tộc. Đây là phương thức giáo hóa củng cố lòng tự trọng bằng việc nhắc lại những giá trị mà người đó có theo cách tích cực chứa đựng tình cảm, chứ không phải bằng việc liệt kê những hành vi tội lỗi làm tổn thương lòng tự trọng của người đó. Các nhà nhân chủng học đã phân tích rằng sở dĩ ở bộ tộc Babemba không xảy ra nhiều hành vi phạm tội cũng là nhờ có vòng tròn trị liệu tuyệt vời đó.

Lần khác trong chuyến đi đến Ấn Độ, do không thể làm ngơ với những lời lăng mạ và hành động vô nhân tính của chủ nhà khách với những người công nhân nên tôi đã có một trận cãi nhau kịch liệt. Quá tức giận nên tôi xách ba lô đi sang chỗ khác ở và xúi những người công

nhân đừng làm việc ở đó nữa. Thực ra trong vòng hơn mười năm, năm nào tôi cũng đến nhà khách đó ở nên cũng có mối quan hệ thân thiết với gia đình nhà chủ ấy. Và rồi vụ việc trên đã phá vỡ mối thâm tình của chúng tôi. Lúc đó thầy Gorakhnath Chobe, người đã dạy tôi bộ kinh ‘Bhagavad Gita’, đã nói một câu rất quan trọng và nó đã trở thành lời giáo huấn trong suốt cuộc đời tôi.

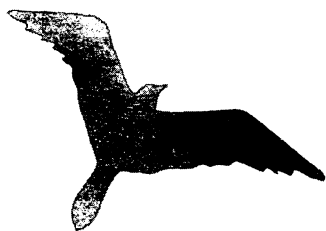
“Dù có làm gì đi chăng nữa thì cũng hãy thực hiện bằng trái tim yêu thương. Nếu thực hiện với lòng thù ghét thì dù có ý tốt nhường nào cũng chỉ nhận được kết quả tiêu cực mà thôi.”

Hiểu ra ý nghĩa của câu nói ấy, tôi bèn chuyển đồ về lại nhà khách kia và làm lành với chủ nhà. Thầy Gorakhnath gọi chủ nhà rồi nhắc lại trong thời gian qua người đó đã làm nhiều việc tốt nhường nào. Người đó đã từng cung cấp chỗ ở miễn phí cho khách du lịch bị lấy trộm mất túi xách và cho họ vay tiền chi phí du lịch. Đã từng tiếp đãi đồ ăn cho những người hành hương. Cũng đã làm phúc rất nhiều đối với những người công nhân. Nhưng vì có một người công nhân đã lừa tiền của chủ nhà và bỏ trốn nên sau đó người chủ nhà trở nên nghi ngờ tất cả mọi người. Mặc dù vậy thầy Gorakhnath đã mang anh ta trở lại bằng việc

đánh thức phần hoàn hảo và thiện chí trong con người anh. Niềm tin vào “Phần hoàn hảo và thiện chí” ấy đã khiến cho thầy Gorakhnath thực hiện được việc đó.

Chúng ta theo thói quen đã luôn mang trong túi con dao chỉ trích và công kích. Con dao dù nhỏ cỡ nào thì cũng nguy hiểm. Vị cao tăng Shanti Deva của Ấn Độ đã từng nói:

“Giả sử thói quen công kích và phê phán cổ hủ của ta, cái thói quen bắt nguồn từ sự phiền não liên tiếp bởi nỗi đau của mình và người khác đang cuộn tròn lại an toàn trong tâm ta, thì ta có thể tìm niềm vui và sự bình an ở đâu trên cõi đời này?”



Hôm nay có việc gì cảm động không?

_Hãy nhìn thế giới bằng con mắt của nhà thơ

Khi tôi ở trung tâm thiền ở Rishikesh, Bắc Ấn Độ, có một người tu hành Ấn Độ khuyên tôi thỉnh thoảng hãy nói về sự chán nản và cô độc trong cuộc sống. ‘Hãy nhìn thế giới bằng con mắt của nhà thơ.’ Tôi đã rất ngạc nhiên. Anh ta không hề biết việc tôi là nhà thơ, còn tôi thì cũng quên bẵng đi mất rằng mình là một nhà thơ. Anh ta nói rằng nếu nhìn bằng con mắt của nhà thơ, tất cả mọi thứ trên thế gian, từ hoa lá cây cỏ và con người cho đến những tòa nhà cũ kỹ cũng hiện ra một cách mới mẻ.

Tôi đã cố gắng nhìn mọi thứ xung quanh bằng con mắt của nhà thơ theo lời khuyên của anh ta, thế rồi con khỉ vượn hay lấy trộm chuối của tôi vào mỗi sáng, vị thiên

sự cản trở việc tu thiền bằng bài giảng chán ngắt, loài chim quý hiếm luôn hót trên cùng một cái cây và trái tim cảm nhận những xúc cảm đa dạng trong từng giây phút của tôi, tất cả đều hiện ra một cách mới mẻ. Tất cả chúng ta đều là những sinh linh không hoàn hảo. Cũng có những phút giây chán nản và góc tối mà không ai thấy được. Nhưng trong con người chúng ta có tồn tại năng lực cảm nhận và rung cảm.

Một bác sĩ chuyên khoa ung thư thuộc một bệnh viện đại học bị mắc chứng trầm cảm nghiêm trọng. Ông đã rất đau khổ khi hằng ngày phải gặp gỡ những bệnh nhân đang chịu sự đau đớn và chứng kiến bộ dạng họ đang đến gần với cái chết. Ông đã cứu sống rất nhiều sinh mệnh và kéo dài tuổi thọ cho nhiều người, nhưng ông lại trở thành bệnh nhân phải dùng thuốc chống trầm cảm đáng ghét mỗi sáng thức dậy. Cuối cùng, ông quyết định không làm bác sĩ nữa và bắt đầu một cuộc sống mới.

Cảm thấy tiếc nuối về việc rời bệnh viện của vị bác sĩ phẫu thuật xuất sắc, bác sĩ tư vấn khuyên ông thử viết nhật ký. Việc đó khá đơn giản. Khi kết thúc công việc một ngày, trước khi đi ngủ đưa ra ba câu hỏi cho bản thân như sau và viết câu trả lời vào nhật ký.

Việc bất ngờ trong ngày hôm nay là gì?

Việc cảm động hay để lại ấn tượng sâu sắc của ngày hôm nay là gì?

Việc tạo ra cảm hứng cho mình trong ngày hôm nay là gì?

Trong mấy ngày đầu câu trả lời cho những câu hỏi ấy lúc nào cũng là ‘Không có’. Việc viết nhật ký như vậy chỉ mang lại phiền phức và vô nghĩa. Vì vậy vị bác sĩ tư vấn khuyên ông “Từ bây giờ, hãy bỏ cách mà ông vẫn nhìn cuộc đời đi, hãy nhìn mọi người và thế gian này dưới con mắt của một nhà thơ.” Thế là ông bắt đầu nhìn những việc hằng ngày mà ông chỉ lướt qua một cách vội vàng bằng một cái nhìn mới.

Ông cảm thấy ngạc nhiên khi nhận ra tế bào ung thư tăng hay giảm vài milimet một trong một ngày, ông thấy cảm động khi một người mẹ đang điều trị ung thư nuôi hai đứa con bằng tình yêu vô bờ bến. Ông nhận được rất nhiều cảm hứng từ những người chỉ lướt qua trong công việc hằng ngày với nghề bác sĩ của ông, những người chiến đấu với căn bệnh nan y mà không hề bỏ cuộc.

Rồi ông dần dần hồi phục, đẩy lùi chứng trầm cảm. Ông nhận được câu hỏi ngạc nhiên từ những bệnh nhân rằng “Ông đã lấy động lực ở đâu để vượt qua được căn bệnh?”. Ông đã thay đổi thái độ và cách nói chuyện với bệnh nhân, không chỉ nói chuyện về việc điều trị mà còn chia sẻ những câu chuyện về nhân sinh, đến gần với bệnh nhân bằng sự chân thành. Ông bắt đầu nhìn vào những khía cạnh khác của cuộc sống.

Mấy tuần sau, ông đến gặp bác sĩ tư vấn, ông rút ra một chiếc tai nghe rất đẹp mà bệnh nhân tặng cho ông rồi nói.

“Từ giờ tôi sẽ nghe mạch đập của tâm hồn mọi người bằng cái tai nghe này. Không chỉ đơn thuần là mạch tim đập, mà là sự rung cảm của tâm hồn.”

Ông đã nhận ra rằng mặc dù mình hiểu rất rõ về ung thư nhưng lại hoàn toàn không biết gì về con người cả.

Sự thức tỉnh tâm linh là việc nhìn thế giới ở góc độ mới. Chúng ta khát khao một cuộc sống mới và mong đợi một địa điểm mới nhưng hơn tất cả, thứ ta cần đầu tiên là một cái nhìn mới. Tư duy sẽ bảo vệ chúng ta, nhưng nó cũng cướp đi nhiều thứ, tuyệt vời hơn bất cứ thứ gì. Nó khiến ta không thể ngắm nghía kỹ càng, không ngạc nhiên, không rung động với con người và đồ vật trước

mất ta. Nó chỉ vận hành đầu óc ta một cách logic và làm ngừng khả năng cảm nhận bằng trực giác của con tim.

Nếu một lúc nào đó thế giới mất đi ánh sáng, đó chính là ngày ta sẽ ngấm nhìn mọi thứ bằng con mắt của nhà thơ. Tiêu chuẩn quyết định sự giàu sang của cuộc sống là ‘Ta đã cảm nhận và rung động nhường nào’. Andre Gide đã nói trong cuốn *‘Trần gian muôn màu’*²⁷ rằng nhà thơ là người biết rung cảm ngay cả trước một trái mận tầm thường.

Người cảm thấy ngạc nhiên trước một con bọ, một đóa hoa, cảnh hoàng hôn, hay niềm vui và thành tựu nho nhỏ là người thực sự giàu có. Khi cảm thấy xúc động cũng đồng nghĩa với việc chúng ta được thanh lọc, trở nên hạnh phúc và thần bí. Và cảm thấy xúc động thì bạn có thể làm người khác xúc động. Nếu bạn muốn truyền lửa đến trái tim người khác thì đầu tiên bạn phải thấp lửa cho chính con tim của mình. Người nghèo nhất thế gian là người dập tắt ngọn lửa bên trong mình.

Việc bất ngờ trong ngày hôm nay của bạn là gì? Việc làm bạn cảm động hay tạo nên con sóng lăn tăn trong lòng bạn là gì? Việc mang lại cho bạn hứng khởi là gì?

²⁷ Tên gốc: The Fruits of the Earth.



Chiếc lá của bạn

_Món quà của Thượng Đế

Có một gã trai tầm thường nhỏ thó tên là Niggle. Anh ta đã từng là họa sĩ nhưng không được thành công cho lắm. Thật ra mọi người thậm chí còn không biết đến việc anh ta vẽ tranh. Vì anh ta cũng không vẽ được nhiều tranh mấy. Cứ lúc nào anh ta quyết tâm định vẽ tranh thì y như rằng lại có việc này việc kia chiếm mất thời gian của anh ta. Phải sửa cái cửa sổ bị vỡ, cái mái nhà bị dột hay quét lại lớp sơn tường bị tróc. Hơn nữa người hàng xóm biết anh hay cả nể nên suốt ngày nhờ anh làm mấy việc lặt vặt. Thỉnh thoảng còn có cả những người ở tít tận đâu cũng đến nhờ anh giúp đỡ. Vì anh cũng chẳng phải là người giàu có gì nên cũng phải làm việc để kiếm kế sinh nhai. Tên của anh ta có nghĩa là ‘Quan tâm và lãng phí thời gian vào việc nhỏ nhặt’.

Còn một nguyên nhân gây trở ngại nữa, là khi hoàn thành tất cả các việc rồi thì anh ta lại ăn không ngồi rồi bởi chẳng có việc gì làm. Vì cảm thấy mệt mỏi với những việc vô nghĩa mà bản thân không hề muốn làm nên anh ta chỉ muốn quên hết chúng đi và nghỉ ngơi. Có nhiều bức tranh anh ta muốn vẽ, nhưng thường thì những bức tranh ấy lại quá tầm cỡ và cần trình độ cao hơn so với khả năng của anh ta. Vì thế mà anh ta thậm chí còn không thể bắt đầu.

Anh ta nhận ra rằng chẳng chóng thì chầy mình sẽ phải đi xa một chuyến. Đó không phải là chuyến du lịch anh ta muốn đi, thậm chí anh ta còn không muốn nghĩ về chuyến đi ấy, nhưng đó không phải là việc anh ta có thể chọn lựa hay trốn tránh được. Vì chưa quyết định ngày đi nên anh ta cũng không vội vàng chuẩn bị gì cho chuyến đi cả.

Dù sao thì trước khi đi du lịch anh ta cũng muốn vẽ một bức tranh mà mình đã ấp ủ trong lòng từ lâu. Trong tưởng tượng của anh ta, bức tranh được bắt đầu bằng một chiếc lá đung đưa trong gió, rồi lớn dần lên thành một cái cây đại thụ với vô số cành lá. Anh ta muốn vẽ mỗi chiếc lá lại một khác nhau. Muốn đánh bóng từng chiếc lá với ánh sáng và góc độ khác nhau. Tiếp đến là những

chú chim trong bộ cánh huyền bí đậu trên các cành cây. Phía sau cái cây là một cánh đồng, nối tiếp cánh đồng là khu rừng già cổ, và xa xa hiện ra ngọn núi phủ đầy tuyết trắng.

Để vẽ được bức tranh lớn trong trí tưởng tượng ấy anh ta phải dùng đến cả một cái thang, làm một khung vải lớn, phác thảo bức tranh chỗ này chỗ kia và quét sơn. Nhưng tiến độ có vẻ không khả quan lắm. Anh ta liên tục phải đặt bút xuống vì những việc lặt vặt phải giải quyết như trước đây, cộng với mấy việc nhờ vả của những người hàng xóm thậm chí còn không buồn liếc nhìn bức tranh của anh ta. Anh ta muốn có thời gian dù chỉ là nửa ngày để đắm chìm vào bức tranh, nhưng khi về đến nhà sự khao khát ấy lại biến mất vì quá mệt mỏi. Và còn một nguyên nhân nữa. Anh ta muốn thể hiện một cách hoàn hảo chỉ một chiếc lá đang treo lơ lửng, tia sáng mặt trời chiếu rọi từ trên xuống tạo nên chiếc bóng huyền ảo, trên bề mặt chiếc lá là ánh sáng lấp lánh của giọt sương đọng lại một cách tinh tế. Vì vậy mà tiến độ của bức tranh lại càng chậm lại.

‘Dù sao thì cuối cùng bức tranh này cũng sẽ được hoàn thành. Vì nó thật sự là bức tranh của mình. Mình nhất định sẽ vẽ xong nó trước khi đi du lịch.’

Anh ta leo lên chiếc thang, bắt đầu tập trung tinh thần vào bức tranh, nhưng ngay cả việc hoàn thành xong một chiếc lá cũng liên tục xuất hiện những việc gây cản trở cho anh ta. Vì có rắc rối xảy ra nên anh ta phải đứng ra làm chứng ở tòa, người họ hàng xa bị bệnh, toàn những việc mà anh ta không thể từ chối cứ liên tiếp xảy đến. Và cả những việc không thể không làm nữa.

Hầu như chẳng có mấy người biết về bức tranh của anh ta, mà có biết đi chẳng nữa thì cũng chẳng có gì khác biệt. Vì xung quanh anh ta nào có ai nghĩ rằng việc vẽ tranh là quan trọng. Thậm chí mấy người hàng xóm còn cho rằng thà anh lấy tấm vải bạt lớn để phủ lên cái mái nhà dột còn hữu dụng hơn. Niềm hy vọng về bức tranh chỉ là việc cá nhân của anh, và đối với anh đó là việc quan trọng hơn bất cứ thứ gì, nhưng anh cảm giác như cuộc sống đã ăn dần ăn mòn niềm hy vọng ấy mất rồi.

Thời gian càng trôi đi, niềm hy vọng về việc hoàn thành bức tranh của anh trở thành nỗi tuyệt vọng về tài năng nghệ thuật không hề tiến triển mà còn lụi tàn của mình. Một hôm, vì không chịu được sự quấy rầy của gã hàng xóm nên anh ta đã đến thăm người vợ đang bị cảm cúm của gã, kết quả là chính anh ta cũng bị lây bệnh.

Cuối cùng thì thần chết cũng tìm đến anh ta trong tình trạng cảm cúm dẫn đến sốt cao. Thời gian đi du lịch

đã đến. Anh ta vừa khóc vừa van nài, “Tôi còn chưa vẽ xong bức tranh. Xin hãy cho tôi thêm thời gian”. Nhưng thần chết trả lời rằng:

“Đứng từ lập trường của anh thì thế, nhưng dù sao bây giờ cũng kết thúc rồi. Đi thôi.”

Sau khi anh ta rời khỏi thế gian, những người hàng xóm đã tìm thấy bức tranh vẽ một chiếc lá tuyệt đẹp trên khung vải bạt đã bị bám bụi trong căn nhà của anh ta. Mọi người đều nói “Anh bạn đáng thương, tôi không hề biết rằng anh ta đã vẽ tranh.” Sau đó, bức tranh của anh ta được đặt ở một chỗ riêng biệt trong viện bảo tàng của thị trấn, nhưng chẳng bao lâu viện bảo tàng đó lại bị hỏa hoạn. Và mọi người nhớ đến anh ta như một ‘kẻ tầm thường, ngu ngốc và vô giá trị’.

Trong khi đó, anh chàng phải rời khỏi thế gian được đưa lên chuyến tàu đi đến thiên đường. Chạy được một lúc thì anh ta nghe thấy hai âm thanh từ đâu đó. Một bên là giọng mắng mỏ nghiêm khắc. Đó là lời trách mắng về việc lãng phí tài năng vào những việc nhỏ nhặt và mất cả cuộc đời mà không đạt được một cái gì. Và một bên là giọng nói ấm áp vỗ về bản tính hiền lành của anh ta.

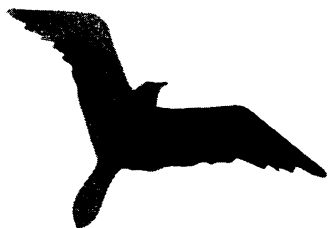
Khi lên tới phía ngoài thiên đường thì ánh nhìn của anh ta bị thu hút bởi một cái cây đại thụ. Anh ta nhanh

chóng chạy về phía cái cây đó. Đó chính là cái cây mà anh định vẽ, nó đang đứng sừng sững ở đó với dáng vẻ hoàn hảo. Những chiếc lá đung đưa trong gió và những cành cây đang vươn dài ra không trung. Những con chim đậu trên cành cây đang líu lo cất giọng hát. Đây chính là cái cây mà anh ta đã tưởng tượng. Anh ta ngắm nghía cái cây với ánh mắt cảm kích. Và anh từ từ đưa hai tay lên rồi mở rộng ra và nói:

“Đây đúng là một món quà!”

Đó là nội dung truyện ngụ ngôn ‘*Chiếc lá của Niggle*’²⁸ được viết bởi nhà văn J.R.R. Tolkien, tác giả của ‘*Chúa tể những chiếc nhẫn*’. Câu chuyện kết thúc bằng việc anh chàng nhân vật chính khi sang thế giới bên kia đã nhận được món quà chính là bức tranh mà anh mong muốn hoàn thành, nhưng không biết khoảnh khắc ấy anh ta có giác ngộ ra không. Tài năng mà anh ta có được chính là món quà mà Thượng Đế ban tặng cho anh. Anh ta không thể đón nhận món quà ấy một cách tử tế vì lý do bận bịu, không có tiền và có nhiều việc phải làm. Anh ta bỏ lại bao nhiêu phác thảo còn dang dở và chết đi ngay khi vừa mới hoàn thành xong một chiếc lá, để rồi kết cục anh đã biến mình thành một người vô giá trị và thật tầm thường.

²⁸ Tên gốc: Leaf by Niggle.



Chú chim bay không quay đầu ngóảnh lại

_Buông bỏ sẽ có tự do

Có một chú chim tự do tự tại. Chú cũng bay lượn trên bầu trời, bứt quả ăn, kiêu hãnh với giọng hót trong trẻo của mình như những con chim khác. Nhưng chú chim ấy có một thói quen. Mỗi khi có việc gì xảy đến với mình, dù là việc tốt hay việc xấu thì chú cũng lượm một viên đá nhỏ. Rồi chú phân loại những viên đá đã thu thập lại, nếu trong đầu hiện lên việc vui vẻ thì chú sẽ cười, còn nếu nhớ ra chuyện buồn phiền thì chú lại khóc.

Lúc nào chú chim cũng mang những viên đá đó theo người. Chưa bao giờ chú để quên những viên đá ấy. Tháng năm trôi qua, chú chim mỗi ngày lại phải mang theo nhiều đá hơn, chú phân loại những viên đá và những việc

trong quá khứ luôn hiện ra theo cách đó. Cuối cùng do những viên đá ngày càng nặng nề nên việc bay trên bầu trời dần trở nên mệt mỏi, rồi đến một ngày chú không thể bay thêm được nữa.

Chỉ vài năm trước vẫn còn bay cao trên bầu trời, vậy mà giờ đây ngay cả đi trên mặt đất chú chim cũng không thể bước được. Dù chỉ là tự di chuyển một bước cũng khó khăn. Chú cũng không thể bứt quả ăn được. Chú gần như chỉ nhấp họng mỗi khi có hạt mưa rơi xuống. Nhưng chú chim vẫn kiên trì bảo vệ những viên đá quý báu của mình đến cùng. Chẳng bao lâu sau do đói và khát nên chú đã trút hơi thở cuối cùng. Vậy là chỉ còn lại một đồng những viên đá vô tích sự để nhớ về chú chim ấy.

Chú chim đang bay sẽ không quay đầu ngoảnh lại. Nếu ngoảnh lại sẽ không thoát khỏi cái chết. Tất cả những chuyện của quá khứ dù vui dù buồn cũng như viên đá treo vào đôi cánh, sẽ cản trở chuyến đi của hiện tại ngay giây phút này.

Đây là câu chuyện khi tôi leo dãy Himalaya ở Nepal vài năm trước. Lộ trình đi xuất phát từ Pokhara, sau hơn một tuần lên đến Muktinath ở độ cao 3.800 mét. Thị trấn Jomsom là một điểm nghỉ chân nổi tiếng nằm ở lưng chừng núi với những trái táo. Đây cũng là vị trí chiến

lược ở vùng đồi núi, có cả một sân bay nhỏ, nên có rất nhiều khách du lịch và nhà nghỉ cũng rất đa dạng. Đoàn chúng tôi nghỉ ở một nhà khách nhỏ gần sân bay, nhưng bà chủ nhà là một người tham lam vô độ. Phòng ốc bừa bộn bẩn thỉu, đồ ăn chuẩn bị không chu đáo. Sau đó, chúng tôi đã cãi nhau với chủ nhà vì giá quá đắt.

Đoàn chúng tôi chỉ ngủ lại một đêm ở nhà nghỉ nên sáng sớm hôm sau chúng tôi lại đeo ba lô lên đường. Chúng tôi phải cuốc bộ dọc theo một con sông cạn hơn nửa ngày mới đến Kagbeni, thuộc vương quốc Mustang cũng chính là thị trấn tiếp theo. Cung đường chúng tôi đi phải lội qua dòng nước nông, đi qua cây cầu rung lắc và chúng tôi còn bắt gặp những con la cổ đeo chuông đi thành hàng. Đó là cung đường tuyệt đẹp mà ta có thể thưởng thức khung cảnh những ngọn núi linh thiêng thuộc dãy Himalaya hùng vĩ vút lên một cách thần kỳ như Annapurna, Dhaulagiri, Nilgiri phía xa xa. Trong khung cảnh hoang vắng đìu hiu, những bông bồ công anh vàng và những bông lúa mạch hiện lên tươi tắn và còn cả những tu viện Tây Tạng đơn sơ khiến ta liên tục muốn ngoái nhìn.

Nhưng có một người trong đoàn cứ nhắc đi nhắc lại về chuyện ở nhà khách Jomsom trong suốt quãng đường

đi. Những kỷ ức không mấy tốt đẹp và sự khó chịu về việc đã qua, cộng thêm anh ta còn so sánh với những trải nghiệm khác ở những thị trấn trước đây mình từng ở, tất cả đều khiến cho anh ta không thể tận hưởng cuộc hành trình hiện tại. Rồi cả khi ở trên con đường dốc đứng đi lên Muktinath anh ta cũng cần nhàn về sự bẩn thỉu và giá cả đắt đỏ của quán mà chúng tôi đã ăn trưa ở Kagbeni. Để rồi quang cảnh những thung lũng ở một nơi hoang vu bát ngát đẹp đến nao lòng, một cảnh tượng hiếm gặp trên thế gian lại không được ghi vào nhật ký du lịch của anh ta.

Trên thế gian này không có nhiều nơi mà ta có thể thưởng thức cảnh đẹp thần tiên tuyệt diệu đến thế với chi phí tiết kiệm như vậy. Hãy thử tưởng tượng bạn ung dung thư thái ngồi nhâm nhi tận hưởng một tách trà thơm ngát với cái giá một trăm won²⁹ giữa khung cảnh xung quanh được bao phủ bởi những ngọn núi tuyết dãy Himalaya hùng vĩ. Dù có dùng lời lẽ tán dương ca tụng thế nào đi chăng nữa cũng khó có thể thể hiện được hết lòng biết ơn và sự xúc động đó.

Nhưng chuyến đi của anh chàng kia lại là một hành trình đầy gánh nặng bởi chiếc ba lô nặng trĩu và những kỷ ức tiêu cực. Anh ta không làm chủ con tim mình mà lại để trái tim ấy kéo anh ta đi. Chuyến đi của anh ta

²⁹ Tương đương hơn 2.000 VNĐ.

chứa đựng tất cả những trải nghiệm về con đường dốc mệt bỏ hơi tai, vết rộp ở lòng bàn chân, sự khó chịu về nhà khách và đồ ăn dở tệ. Nếu chỉ mong chờ những điều tốt đẹp thì đừng mơ tưởng đến việc leo núi.

Anh ta liên tục cần nhắc nhở những người trong đoàn bắt đầu tránh né anh ta. Vì thế mà anh ta trở nên lẻ loi suốt cả chuyến đi. Trái tim càng cảm thấy tức giận vì những việc trong quá khứ thì lại càng khó để yêu thương hiện tại. Một trong những đặc trưng của người chịu tổn thương do rắc rối từ con tim là liên tục nhai đi nhai lại những việc đã là quá khứ, đồng thời đối mặt với bản thân và thế giới bằng nhận thức méo mó do việc nhai đi nhai lại ấy.

Có một câu chuyện như thế này. Một người luôn trong tình trạng giận dữ tìm đến thầy tâm linh và nói rằng:

“Tôi lúc nào cũng nóng giận, ngay cả một việc cỏn con tôi cũng không kiềm chế được. Như vậy nguyên do là tại làm sao ạ?”

Thầy tâm linh trả lời:

“Anh bị tổn thương do vết thương cũ mà anh đã phải chịu đựng từ thuở nhỏ hoặc thời trẻ. Vì điều đó mà anh trở nên yếu đuối hơn nhiều.”

“Tôi không hề có tí ký ức nào về việc bị tổn thương nặng nề, ngoài những việc nhỏ nhặt. Làm sao mà những tổn thương từ quá khứ xa vời có thể khiến tôi của bây giờ yếu đuối được cơ chứ?”

Thầy tâm linh đưa cho anh ta chai nước nhỏ đang đặt cạnh mình rồi hỏi:

“Anh thử đưa tay ra cầm chai nước này xem. Nó có nặng không?”

“Thưa không ạ. Nó không hề nặng chút nào.”

Mười phút sau thầy tâm linh lại hỏi:

“Thế nào, có nặng không?”

“Có nặng một chút nhưng có thể chịu đựng được ạ.”

Một lúc sau thầy tâm linh lại hỏi:

“Thế bây giờ thì sao?”

“Rất nặng ạ. Tôi không thể cầm lâu hơn được nữa.”

Lúc đó thầy tâm linh liền nói:

“Vấn đề không phải là độ nặng nhẹ của chai nước, mà vấn đề nằm ở chỗ anh đã cầm nó trong bao lâu. Anh phải buông những tổn thương và ký ức của quá khứ xuống. Càng mang theo mình lâu thì những việc ấy càng trở nên nặng nề, cũng giống chai nước này vậy.”

Buông bỏ quá khứ và nắm lấy thực tại là một kỹ năng của cuộc sống. Ta phải buông những thứ đáng lẽ phải buông bỏ từ lâu. Rồi sự tự do sẽ bay lên vô tận. Tự do đến trong sự tiễn biệt quá khứ.

Có câu văn của một tác giả giấu tên được dán trên kính của cửa hàng sách nọ ở New York vẫn còn đọng mãi trong tâm trí tôi.

‘Con chim đậu trên cây không hề lo lắng đến việc cành cây sẽ gãy. Không phải vì nó tin vào cái cây, mà bởi vì nó tin vào đôi cánh của mình.’

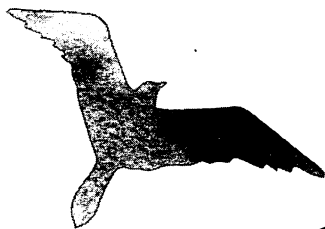
Đó chính là lý do khiến con chim vẫn có thể cất cao tiếng hót ngay cả sau trận phong ba tàn quét. Một ngày nọ chúng ta có cuộc dạo chơi đến hành tinh ngập tràn sức sống, ánh sáng, âm thanh và rực rỡ sắc màu này. Ta không thể biết trước khi nào sẽ lại rời đi. Cuộc sống ngắn ngủi mà ta được ban tặng chính là cơ hội của chúng ta. Nếu ta cứ chỉ ôm khư khư những ký ức về sự tổn thương rồi từ biệt thế gian này thì có phải là quá đáng tiếc không?

Nhà tâm linh Pema Chodron có kể lại câu chuyện của một người phụ nữ bất ngờ nhận được chẩn đoán mình bị ung thư. Người phụ nữ đã từng thấp thỏm và phàn nàn về mọi chuyện nhỏ nhặt trong cuộc sống bỗng nhận ra rằng

mình cũng không thể biết chắc mình sẽ chết hay không và bắt đầu mở lòng với mọi người và vạn vật xung quanh. Khoảng thời gian đó cô trở nên thân thiết với những thứ mà trước đây cô chẳng bao giờ thêm để mắt tới như cây cối, cỏ dại, mặt trời, hoa lá, chim muông, sâu bọ. Cô cảm nhận làn gió táp lên mặt mình, để cơn mưa xối lên thân thể mình, ôm mọi người thật chặt và chạy cùng với chú cún con. Lần đầu tiên cô cảm nhận được rằng mình đang thật sự sống. Mỗi ngày đều là trải nghiệm lần cuối cùng. Ngay cả trong khoảnh khắc đối mặt với cái chết, cô cũng từ chối uống thuốc giảm đau. Đối với cô sự đau đớn ấy cũng là một trải nghiệm quý báu. Thế rồi cô an ủi gia đình và bạn bè, những người đang lo lắng cho cô, bằng gương mặt tươi cười và trút hơi thở cuối cùng.

Càng buông bỏ thì ta càng được tự do, càng tự do thì ta lại càng bay cao, và càng bay cao ta càng có thể thấy được nhiều điều hơn. Con chim bị trói bởi sợi chỉ dù mỏng manh cũng không thể bay được. Con chim bay không phải để tự do, mà bản thân việc bay vốn đã là sự tự do tự tại rồi. Yêu lấy phút giây thực tại sẽ chẳng bao giờ quay lại, và ngừng việc phân loại quá khứ. Đó là hình ảnh của con chim lướt bay trong làn gió. Dẫu cho bạn không biết đi đâu về đâu thì cũng sẽ có một cơn gió thổi rộng đôi cánh

đưa bạn đi. Và chú chim rất thích được làn gió ấy vuốt ve bộ cánh của mình.



Bạn đang nghĩ gì?

_Sự nhận thức

Tôi đang định đi vào hiệu sách Maruzen đối diện với nhà ga Tokyo thì một người phụ nữ Nhật Bản đang ngồi trên chiếc ghế băng dài bên đường nói với giọng tức giận: “Tại sao lại đối xử với tôi như vậy?” Tôi giật mình quay lại phía sau nhìn nhưng chẳng có ai ngoài tôi ở đây cả. Đây là lần đầu tiên tôi gặp bà ta và tôi cũng chưa động gì đến bà cả. Mặc dù vậy bà nói với giọng điệu bức tức thấy rõ và khi tôi bước vào hiệu sách rồi thử nhìn lại thì hóa ra không phải bà nói tôi, mà bà đang nói với người vô hình nào đó đứng trước mặt bà. Quần áo bà cũng gọn gàng, nhưng có vẻ đầu óc hơi có vấn đề. Đến tận hai, ba tiếng sau, khi tôi ra khỏi hiệu sách vẫn thấy bà đang ngồi lẩm bẩm một mình như vậy.

Thời cấp ba tôi đã từng phải nhập viện trong vòng một tháng vì chúng bất an và đau đầu cực độ. Đỗ được một thời gian thì đến năm thứ hai đại học tôi do thường xuyên phải ngủ lang và ngủ trọ nên chúng bệnh lại trở nên trầm trọng. Nó trầm trọng đến nỗi họ nghi ngờ không biết liệu có phải là chứng rối loạn thần kinh hay tâm thần phân liệt không. Chẳng hiểu may rủi thế nào nhưng vì không có tiền đến bệnh viện nên tôi đã phải tự chống chọi với bệnh tật mà không có sự hỗ trợ của thuốc. Vì thế nên tôi lại càng vùi đầu vào văn chương, mặc dù bị lưu ban nhưng năm ấy tôi đã chiến thắng trong hội trại sáng tác đầu năm.

Và dù trở thành nhà thơ nhưng cuộc sống sinh hoạt của tôi cũng không có gì biến đổi. Vì không có tiền trả tiền thuê nhà nên khi bị đuổi đi tôi cũng chỉ còn cách ngủ lang bạt ngoài đường. Thời đó cấm việc đi lại ban đêm nên tôi phải tránh né cảnh sát và qua đêm trong khuôn viên trường đại học, hoặc đường hầm nhà ga, nhưng mọi chỗ đều có những người ngủ lang sẵn rồi. Trong số đó có những người liên tục lằm bằm một mình không ngừng nghỉ. Rõ ràng là họ đang mở mắt trừng trừng nhìn về phía trước, nhưng lại nói chuyện hoặc câu giận với ai đó mà những người khác không thể nhìn thấy được. Hồi cấp ba khi tôi phải điều trị ở khoa thần kinh cũng đã thấy

những người như vậy trong bệnh viện. Đối với họ, những ý nghĩ trong đầu họ là thực tại, và họ tồn tại như những bóng ma trong thực tại đó.

Sau khi thức trắng đêm cùng những người như vậy, thỉnh thoảng ngay chính bản thân tôi cũng có lúc tự ngồi lẩm bẩm một mình. Khi chìm đắm trong suy nghĩ tôi cũng buột miệng lẩm bẩm những suy nghĩ đó trong vô thức. Thế rồi tôi giật mình ngạc nhiên. Tôi cũng mắc chứng rối loạn nghiêm trọng như những người đó rồi sao? Nếu tôi vĩnh viễn không nhận ra việc mình đang bị mắc kẹt trong mớ suy tư và lẩm bẩm một mình thì sao? Đó quả là điều khủng khiếp.

Để vượt qua nỗi lo sợ ấy tôi đã phải đọc thơ thành tiếng thay vì chìm vào trong suy tư. Hãy thử tưởng tượng hình ảnh một chàng thanh niên tóc dài nửa đêm ở tầng hầm nhà ga lớn tiếng đọc bài thơ *‘Đất hoang’*³⁰, hay *‘Hãy bay đi, những chiếc giá sách chói lòe’* của Eliot và ngâm nga *‘Nghĩa trang bên bờ biển’*³¹ của Valery. Liệu có còn kẻ nào tâm thần hơn thế nữa không?

Vì cuộc sống như vậy cứ lặp đi lặp lại đến khi tôi tốt nghiệp đại học nên dần dần tôi trở nên quan tâm đến thế giới tâm trí hơn. Chúng ta là chủ thể của tâm trí, nhưng

³⁰ Tên gốc: The waste land.

³¹ Tên gốc: The graveyard by the Sea.

đôi khi tôi lại tò mò về thế giới khó nắm bắt khi tâm trí trở thành chủ thể. Tôi muốn biết về thế giới tâm trí điều khiển cuộc sống của con người, về chính thể của suy tư phát triển đến điên loạn trong vô thức thỉnh thoảng vượt ra ngoài sự kiểm soát của chủ nhân. Tôi không tò mò về việc mất trí như thể ngủ gà ngủ gật, mà tôi băn khoăn về khả năng tiếp tục nhận thức, và khả năng chấm dứt hoàn toàn việc lảm bảm, quay trở lại về trạng thái tĩnh lặng và yên bình.

Nếu tôi theo đuổi tâm trí thì chẳng phải tâm trí tôi lập tức trở thành người theo đuổi, là đối tượng cũng là chủ thể của sự theo đuổi hay sao? Tôi đã đọc những quyển sách liên quan đến tâm trí và tìm đến trung tâm thiền để lý giải thắc mắc phức tạp này. Đó cũng là dịp tôi tiến tới thế giới thiền trong văn học. Thành thử tôi nhận ra tất cả mọi việc xảy đến với con người đều xuất phát từ ‘tâm trí’ và tôi đã được gặp nhiều nhà tu hành theo đuổi đến tận căn nguyên vấn đề của tâm trí.

Đây là câu chuyện của Eckhart Tolle, một thầy tâm linh sinh ra tại Đức, khi ông đang học đại học. Một hôm, ông bắt chuyến tàu điện ngầm đi đến thư viện của trường thì có một người phụ nữ khoảng mới ngoài ba mươi tuổi ngồi đối diện ông. Người phụ nữ ấy trông có vẻ không

bình thường lắm, cô rất căng thẳng và nói chuyện một mình không ngừng nghỉ như thể đang bức tức. Cô đắm chìm vào trong suy nghĩ của riêng mình mà hoàn toàn không hề nhận thức gì về những người khác và tình hình xung quanh ở trên tàu. Cô ta độc thoại kiểu như này:

“Tôi nói với cô ấy rồi đấy. Rằng cô là kẻ nói dối. Sao cô dám cả gan chửi tôi cơ chứ? Cô đã lợi dụng tôi còn gì. Tôi đã tin cô mà cô lại phản bội lại niềm tin của tôi...”

Cô tức giận và phản bác lại những việc vô lý mà mình đã phải chịu đựng. Cảm xúc đó quá mãnh liệt nên tâm trí cô hoàn toàn bị cuốn vào trong đó và chính điều đó đã cản trở khả năng tự ý thức nhận biết về hành động lặp đi lặp lại của mình.

Bởi cô cũng xuống cùng ga với Tolle nên vì hiếu kỳ, Tolle đã đi theo cô. Trên đường đi cô vẫn tiếp tục đắm chìm vào cuộc hội thoại trong tưởng tượng, chỉ trích và phản bác ai đó. Nhưng cô cũng đang đi về phía tòa nhà trường đại học mà Tolle định đến. Tolle không thể biết được cô là sinh viên hay giáo vụ, hay là đối tượng thử nghiệm tham gia vào bài thử nghiệm tâm lý. Dù sao thì cô ta cũng biến mất vào tòa nhà trường đại học, còn Tolle thì vào nhà vệ sinh trước khi đến thư viện. Ở đó, anh ta vẫn vừa rửa tay vừa nghĩ về người phụ nữ kia.

‘Mình không được để bị giống cô ta.’

Nhưng người đàn ông bên cạnh lại liếc sang nhìn anh. Hóa ra Tolle cũng lắm bả thành tiếng những lời đó một cách vô thức. Anh sốc nặng khi nhận ra điều đó. Tâm trí anh cũng giống như tâm trí người phụ nữ kia, liên tục lắm bả không ngừng nghỉ. Nếu có điều gì khác biệt thì chỉ là cô gái kia nói suy nghĩ của mình ra thành tiếng, còn Tolle cũng như hầu hết mọi người chỉ thầm thì những lời đó ở trong đầu. Nếu cô là người điên thì tất cả mọi người bao gồm cả bản thân Tolle cũng điên như vậy. Chỉ có khác nhau ở mức độ thôi.

Trải nghiệm này trở thành cơ hội cho anh thay đổi từ suy nghĩ sang ‘sự nhận thức của suy nghĩ’. Và anh nhận ra chính suy nghĩ không có nhận thức là vấn đề chủ yếu của nhân loại. ‘Cuộc sống không hề phức tạp như tâm trí khiến nó trở nên như vậy.’

Một người thầy da đỏ nọ đã nói với đệ tử của mình.

“Con tự nói chuyện với mình nhiều quá. Con không hề có gì đặc biệt với đặc điểm ấy. Tất cả chúng ta đều như vậy. Chúng ta vẫn luôn thầm thì trong thế giới nội tâm của mình. Người thông minh là người biết rằng khi dừng việc tự nói với mình lại thì thế giới sẽ hoàn toàn đổi thay.”

Suy nghĩ không phải là ta. Ta vốn là người quan sát suy nghĩ, chứ ta không phải là suy nghĩ. Nếu không có sự nhận thức ‘cái tôi’ đó thì suy nghĩ sẽ trở thành chủ nhân của cuộc sống, và việc lảm bảm không ngừng nghỉ sẽ choán hết những việc thường ngày. Vậy thì ta có thức tỉnh khỏi việc lảm bảm và mỉm cười không?



Món ăn ngon nhất thế giới

— Ăn trong chánh niệm

Một người phương Tây đến Thái Lan, ông xuống tóc và trong chốc lát trở thành tu sĩ Phật giáo. Trong năm đầu tiên, ông tu hành theo kỷ luật nghiêm ngặt tại một ngôi chùa trong rừng rậm và sống một cuộc sống khổ hạnh. Một trong những kỷ luật nhất định phải tuân thủ là một ngày chỉ được ăn một bữa. Và phải ăn trước mười hai giờ trưa. Đến chiều sẽ không được ăn bất cứ thứ gì ngoài nước và trà. Hơn nữa sáng sớm phải cùng các nhà sư xếp thành hàng đi vòng quanh làng nhận đồ ăn bằng một chiếc bát. Nếu ra khỏi khu rừng, qua cánh đồng ngập tràn những cây lúa và ngũ cốc đang lớn, đi đến ngôi làng thì những người dân chân chất sẽ để đồ ăn như cơm, rau, hoa quả vào chiếc bát của nhà sư.

Sau đó, các nhà sư quay trở lại ngôi chùa trong rừng và chậm rãi ăn cơm trong sự tĩnh mịch. Cũng có lúc người phương Tây thấy đồ ăn ngon, nhưng thường thì không phải như vậy. Rau thì xào quá lâu trong dầu, còn ớt thì cay tê cả lưỡi. Có cả những món không hiểu được làm từ nguyên liệu gì, như món đuôi ếch chiên. Có cả những món đồ muối bị lên men quá đà chua đến rùng mình. Nhưng theo kỷ luật của nhà chùa thì các tín đồ không được từ chối bất kỳ món ăn được bố thí nào.

Đối với anh ta, việc phải thích ứng với đồ ăn là vất vả nhất, hơn cả việc phải dậy từ bốn giờ sáng và tu thiền liên tục đến đêm muộn. Nhưng sau vài tháng, anh lại phát hiện ra bản thân mình thích thú nhất là lúc ăn. Thật ra phương pháp tu luyện mà anh đang học ở chùa có tên Vipassana là phương pháp thiền ‘chánh niệm’. Trọng tâm của phương pháp thiền này là sự tương quan mật thiết giữa tâm và thân. Khi ngồi thiền tư thế hoa sen rất khó để tập trung vì chân bị tê, mà lưng thì ngứa. Tâm theo đuổi những ý nghĩ về gia đình, bạn bè, những kế hoạch trong tương lai. Như vậy sự ‘bất tịnh tinh thần’ cứ lặp đi lặp lại.

Nhưng khi đi qua đường ruộng để khát thực, lúc những người dân làng để đồ ăn vào bát, rồi trở về và ăn

từng miếng từng miếng một trong sự yên lặng, anh ta lại thấy tỉnh táo hơn bất cứ lúc nào. Khi ấy không có ý nghĩ xấu xa nào có thể chen vào. Lý do là, vì cả ngày chỉ có duy nhất một bữa ăn mà thôi.

Từ bé anh đã quen với việc ăn ba bữa một ngày với đồ ăn thức uống ngon miệng, vì thế bữa ăn là cơ hội duy nhất để giải quyết cái đói và nạp năng lượng cần thiết để duy trì thể lực. Hơn nữa thời gian đi khát thực là khoảng thời gian giải lao và thay đổi không khí duy nhất, thoát khỏi việc tu luyện khổ hạnh lặp đi lặp lại trong chùa, và cũng là khoảng thời gian đầy mong đợi vào việc sẽ được nếm thử đồ ăn gì.

Vì là cơ hội quý báu như vậy nên không thể để vượt mất dù chỉ là một khắc. Những giây phút ấy chính là lúc anh thực hành phương pháp thiền chánh niệm chú trọng tới việc ‘tập trung vào chủ nghĩa thuần túy’ mà chính anh cũng không hề hay biết. Tự lúc nào anh đã trở thành chuyên gia trong việc ‘Ăn trong chánh niệm’ với ý nghĩ ‘Hãy nếm thử xem chứ đừng chỉ nuốt không thể, đừng nghĩ gì mà hãy cảm nhận xem’. Cái quan niệm ‘ngon, dở’ hay ‘tốt, xấu’ trước đây đã từng điều khiển anh cũng đã biến mất. Nếu có đồ ăn ở trước mặt thì việc đưa thức ăn vào miệng như một thói quen hay việc ‘ăn’ vượt ra khỏi

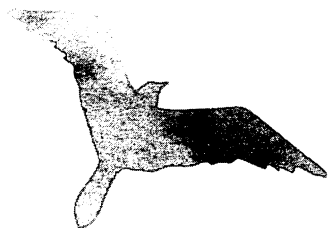
phương thức tiêu chuẩn mỗi bữa hằng ngày trở thành phương pháp thiền tập trung nhất. Giây phút ấy những nỗi bất an, chứng trầm cảm khiến anh khó chịu cũng biến mất. Không có khoảng trống nào để những điều đó có thể chen vào. Đó là bữa ăn chỉ có duy nhất một lần trong ngày.

Chẳng hạn như, nếu người nông dân bố thí cho một quả mận, anh ta sẽ nâng niu trên tay và ngắm nghía lớp vỏ bóng bẩy, hình dáng, đường cong mềm mại của quả mận ấy. Và vừa cảm nhận sắc đỏ chín của quả mận vừa tưởng tượng xem quả mận đó có kết nối với thế giới như thế nào. Anh thấy biết ơn ánh nắng ấm áp, sinh khí đất trời, đám mây mang đến những giọt mưa, những ánh sao đêm và sức lao động của người nông dân đã nuôi dưỡng quả mận. Trong một quả mận ngưng tụ tất cả vạn vật của vũ trụ và tự nhiên. Việc ăn quả mận cũng giống như đưa tất cả những thứ đó vào trong bản thân mình. Anh ta cảm nhận quả mận trên tay rồi đưa lên miệng. Và khi cắn một miếng, anh ta tận hưởng được đầy đủ vị ngọt của nước trái cây tứa ra trên đầu lưỡi cùng với hương thơm ngát ngây của quả mận. Cứ thế vừa ăn anh ta vừa đón nhận những phút giây hạnh phúc, yên bình, vui vẻ và mãn nguyện mà không có bất cứ đánh giá tốt xấu nào.

Thiền sư U Pandita đã nói về đặc tính của chánh niệm như thế này: ‘Đầu tiên, đó không phải là sự qua loa.’ Giả sử bạn chỉ có thể ăn một lần vào buổi sáng và thậm chí còn không được lựa chọn đồ ăn thì đừng ăn một cách qua loa. ‘Thứ hai, đừng rời mắt khỏi đối tượng.’ Một ngày chỉ được ăn một lần thì bạn có thể rời mắt khỏi những thứ như mận, chuối, sung, đùi ếch chiên mà Thượng Đế ban cho bạn không? ‘Thứ ba, nhìn đối diện với đối tượng.’ Trong hoàn cảnh như vậy có lẽ ngắm nhìn và thưởng thức đồ ăn còn quan trọng hơn cả việc ngắm nhìn người yêu. ‘Thứ tư, chánh niệm sinh ra chánh niệm.’ Người phương Tây kia chẳng bao lâu sau quay trở lại thành nhà tu hành bình thường, và trải nghiệm thiêng liêng về bữa ăn chánh niệm đã mở rộng ra mọi hành động. Dù làm việc gì anh ta cũng làm một cách chú tâm tỉ mỉ. Tập trung chú tâm nhận biết những phút giây duy nhất mà bản thân được trao tặng, khoảnh khắc tiếp nối khoảnh khắc, chẳng hạn như khi đi bộ, làm việc, hay lúc gặp gỡ mọi người. Sau đó, anh ta đã hướng dẫn hành thiền chánh niệm tại Mỹ hơn hai mươi năm.

Trong khu rừng rậm ở Thái Lan ấy, anh ta không chỉ duy trì cơ thể với một bữa ăn một ngày, mà còn nhận dưỡng chất từ tâm trí và linh hồn. Và anh nhận ra sự phong phú của linh hồn phụ thuộc vào mức độ giác ngộ

hơn là chính bản thân của hành động. Khi thực sự chú tâm thì dù đó là việc ăn uống, đi lại hay chỉ đơn giản là hít thở, ta cũng có thể nhận thấy việc đó mang lại cả một niềm vui vô bờ bến. Chỉ cần tập trung vào một thứ thôi là đủ.



Vô danh

_Quả thuần chủng

Khi tôi trở về từ chuyến công tác thì thấy một cậu thanh niên khoảng mới ngoài hai mươi tuổi đang đợi ở trước cửa. Cậu ta kể về việc làm thế nào để biết địa chỉ nhà tôi và đã đợi ở đây vài tiếng đồng hồ. Với mái tóc cũng dài và kiểu ăn vận không giống ai, cậu ta ngay lập tức nhờ tôi dạy thiền cho mình. Giác ngộ chân lý là mục tiêu của cuộc đời cậu.

Tôi bảo cậu hãy đến chùa hoặc trung tâm thiền để học vì tôi cũng không quá rành về thiền nhưng cậu ta không chịu nghe. Dù tôi có giải thích như thế nào đi nữa, rằng bản thân cũng chưa được giác ngộ nên không thể dạy người khác, nhưng cậu vẫn không bỏ cuộc. Đó là một anh chàng cố chấp. Vì thế nên tôi đã phải dùng cách khác.

Tôi thay đổi thái độ, rủ cậu ta cùng tôi đến chỗ thiên rồi chở cậu đi. Tôi chạy hết tốc độ từ nhà hướng về phía Nanji-do cách đó khoảng một tiếng đồng hồ. Rồi tôi chuyển hướng sang công viên sinh thái có hoa cỏ cây cối, nhưng ở đó lại là nơi tập kết toàn bộ rác thải của Seoul. Tôi bảo cậu ta, lúc này đang có vẻ lúng túng, xuống xe một lát rồi tôi quay xe phóng vụt đi. Tôi bỏ cậu ta ở lại nơi đầy rác rưởi hôi thối mà không kịp suy nghĩ. Tôi cũng thấy có lỗi với cậu ta, nhưng làm như vậy thì cậu ta mới đổi ý và không tìm đến tôi nữa.

Nhưng tôi đã nhầm. Nửa đêm chuông cửa reo, tôi mở cửa ra thấy cậu đứng đó mặt mũi rũ rượi. Cậu nói rằng cậu đã đi bộ mấy tiếng đồng hồ từ Nanji-do về đây. Vì cậu ta không thể quay về lúc này nên tôi đã để cậu ta vào và chỉ ngủ một đêm rồi hôm sau cậu sẽ rời đi. Nhưng rốt cục không phải chỉ một đêm mà cậu đã sống cùng tôi hai năm. Lần nào tôi bảo cậu đi cậu cũng cầu khẩn rằng không có nơi nào để đi, cậu có thể làm bất cứ việc gì nên mong tôi để cậu ở lại bên cạnh.

Thấy không còn cách nào khác, tôi bảo cậu ta rằng tôi đã để tóc dài rồi, nếu cậu cũng để tóc dài nữa thì mọi người sẽ lầm tưởng tôi và cậu là một ban nhạc rock, vì vậy nếu muốn ở nhà tôi thì cậu phải xuống tóc đi. Vậy

mà trong chớp mắt cậu ta lấy luôn chiếc kéo cắt xoẹt một phát. Kết cục là tôi phải đưa cậu ta đến hiệu cắt tóc để cạo cho tử tế. Nhìn vào lớp da đầu xanh xao chẳng hiểu sao tôi lại thấy tội cho cậu ta.

Cạo đầu xong cậu ta nhờ tôi đặt cho một cái tên mới, tôi chẳng nghĩ ngợi gì đặt luôn cho cậu ta là ‘Vô Danh’. Kể từ hôm đó tất cả những người đến nhà tôi đều gọi cậu là Vô Danh, hoặc là ‘No Name’. Vô Danh tự nguyện đảm nhận những việc khó khăn trong nhà. Cậu trở thành người gác cổng ngăn không cho những vị khách lạ mặt vào nhà, khi tôi đi du lịch thì cậu ta ở lại trông nhà. Cậu đảm nhận luôn cả mấy việc như chăm sóc mấy chú chó, tưới nước cho hoa và nhổ cỏ dại trong vườn.

Cậu ta vừa là quản gia, vừa là chân sai vặt, lại cũng là người khâu vá và là cả người cầm. Vì tôi không thích nói chuyện phiếm nên cậu ta hầu như phải ngậm chặt miệng. Mặc dù tôi không yêu cầu nhưng cậu chưa bao giờ đi ngủ trước tôi cả. Vì tôi là kiểu người sống về đêm nên đồng nghĩa với việc hôm nào cũng tảng sáng chúng tôi mới đi ngủ. Và buổi sáng cậu lại dậy sớm đi lấy nước suối phía sau núi, rồi về dọn dẹp trong và ngoài nhà.

Khi tôi hành thiện cậu cũng không được phép lớn vồn xung quanh nên cậu ta cũng không thể học được chút

nào. Vì tôi đã dọa rằng nếu cậu muốn học thiền thì hãy đến chỗ khác học. Ngay cả lúc mọi người tụ tập lại nói về chân lý và bàn luận về sự giác ngộ thì Vô Danh cũng không được ở đó. Mặc dù vậy lúc nào cậu cũng đảm nhận việc săn sóc các vị khách.

Rồi đột nhiên chúng tôi chia tay. Vì tôi mệt mỏi với hàng đống công việc và mối quan hệ nên tôi đã quyết định kết thúc cuộc sống ở Seoul và chuyển đến đảo Jeju. Đó là một quyết định vội vàng. Số tiền tôi có đã cho người khác mượn rồi bị quyt nên lúc ấy tôi cũng gần như trắng tay. Lúc chia tay tôi cũng chẳng cho Vô Danh được nhiều nhận gì, nhưng vì cậu từ chối không nhận nên tôi phải cưỡng chế dúm vào túi cậu. Chúng tôi bịn rịn một lúc, nhưng vì người lái xe tải chuyển đồ thúc giục nên chúng tôi phải chào tạm biệt nhau luôn. Tôi chưa kịp nhìn lại thì bóng dáng cậu đã khuất sau con hẻm. Tôi đã ra đi, bỏ cậu lại trước cửa căn nhà giờ đây đã thuộc về người khác như thế đó.

Thời gian cứ trôi đi chẳng thể níu giữ, thỉnh thoảng tôi lại nghĩ đến cậu ta nhưng lại nhận ra rằng mình chẳng biết tí gì về cậu ta cả. Mặc dù tôi vốn không phải người thích dò hỏi từng tí một về người khác, nhưng ngay cả tên thật của cậu ta tôi cũng không nhớ nổi. Lúc nào

cậu ta cũng là ‘No Name’, ngoài việc cậu mất mẹ từ khi còn nhỏ và lớn lên dưới bàn tay của bà ngoại ra thì tôi chẳng biết gì về những tháng năm trưởng thành của cậu. Mới chỉ hai năm trôi qua từ cái ngày tôi còn phân vân xem nên đi ngay ngày mai hay trong tuần tới.

Ngay cả khi chia tay tôi cũng không hỏi xem cậu ta sẽ đi đâu, có nơi nào để liên lạc không. Cũng có lúc tôi như vậy đấy. Lúc đó bỗng nhiên tất cả mọi thứ đều trở nên không chắc chắn nên ngay cả địa chỉ liên lạc của mình tôi cũng cảm thấy mơ hồ. Chúng tôi cứ thế chia tay nhau mà ngay cả câu ‘Hẹn gặp lại’ cũng không thể thốt thành lời.

Tôi đã từng ném một cục tuyết trêu đùa cậu ta khi cậu đang quét sân sau cơn bão tuyết trong một ngày mùa đông. Cục tuyết trúng vào đầu nhưng cậu vẫn lặng lẽ tiếp tục công việc dang dở của mình. Rồi có lần tôi lén giấu quả hồng rụng rồi ném cậu. Cậu cũng chỉ mỉm cười. Ngoài những ký ức nhỏ nhặt ấy thì tôi hoàn toàn chẳng biết gì về cậu, nên trong ký ức của tôi cậu cứ thế dần xa mãi.

Sau đó, mỗi khi có ai đó đến nói sẽ học cái này cái kia, nếu trong khả năng thì tôi sẽ mở cửa để họ vào. Có lẽ cái cảm giác có lỗi với Vô Danh đã tác động đến tâm trí tôi. Vì thế nhà tôi lúc nào cũng đông người. Và rồi mọi người

cũng nhanh chóng ra đi. Cứ như vậy, mặc dù lại có người khác đến lấp vào chỗ trống, nhưng chẳng ai có thể lấp vào chỗ của Vô Danh được.

Mười lăm năm trôi qua kể từ ngày ấy, chúng tôi đã tình cờ chạm mặt nhau. Lúc ấy ở gần Insa-dong, Seoul có mấy nhà sư đi bộ phía bên kia đường, trong đó có cậu ta. Chúng tôi không ai bảo ai ngay lập tức nhận ra nhau. Vì cậu ta đã xuống tóc từ ngày trước rồi nên tôi nhanh chóng nhận ra cậu. Chúng tôi tay bắt mặt mừng. Cậu từ cũng chẳng cần thiết. Cả tôi và cậu ta đều cười, nhưng nơi khóe mắt lại rưng rưng giọt nước mắt mừng mừng tủi tủi.

Mặc dù đầu vẫn không có tóc nhưng cậu ta không còn là chàng trai ngày trước nữa. Tôi có thể cảm nhận được cậu đã trở thành một người vô cùng sâu sắc. Dù chúng tôi chẳng nói gì nhưng sự tồn tại của cậu đã nói lên tất cả. Tôi cảm nhận được chiều sâu tâm linh và sự kiên định trong tâm cậu. Chúng tôi còn không thể hỏi thăm tình hình của nhau thời gian qua, chỉ mới bắt tay và nhìn nhau, thì mấy nhà sư đang đợi phía xa gọi “Nhà sư Vô Danh!” nên chúng tôi phải chia tay ngay lúc ấy.

Trong cuộc đời tôi đã gặp rất nhiều người thầy, mặc dù cũng theo sự dạy bảo của họ nhưng tôi chưa bao giờ

sống một cuộc đời thuần túy như Vô Danh. Thay vì khuất phục bản ngã của mình, thì tôi lại tìm thấy con đường sống vô thời hạn cho bản ngã ấy. Tôi đã không biết rằng mình được ban phước. Quả trứng nếu vỡ do tác động từ bên ngoài thì cuộc sống sẽ kết thúc, nhưng nếu nó vỡ bởi sức mạnh nội tại thì sẽ mở ra một cuộc sống mới. Những việc vĩ đại luôn luôn xuất phát từ sức mạnh nội tại của ta.

Có một giai thoại về các Giáo phụ thời Kitô giáo sơ khai tu hành ở vùng sa mạc. Có một người lùn tên là John đã tìm đến Giáo phụ có thâm niên nổi tiếng. Tất cả đều không để ý đến việc anh ta là một người lùn, vị Giáo phụ thâm niên mang một cành cây cắm xuống đất rồi nói với John:

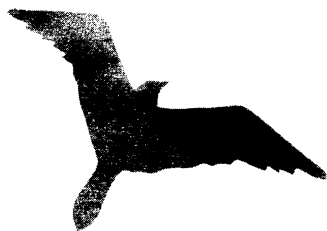
“Hằng ngày, cậu hãy múc nước ở giếng rồi tưới cho cái cây này. Hãy làm như vậy cho đến khi cây ra quả.”

Cái giếng ở rất xa nên buổi tối John đi lấy nước thì đến rạng đông mới quay trở về đến nơi. Cậu đều đặn đi lấy nước tưới cây mỗi ngày, không hề bỏ sót ngày nào. Cứ thế sau ba năm cành cây bị cắt đó bắt đầu nảy chồi rồi ra quả.

Vị Giáo phụ thâm niên hái quả đó rồi nói với những nhà tu hành khác:

“Hãy lại đây ném thử thứ quả thuần chủng này.”

Nhờ vào việc lấy nước khổ hạnh mà John đã buông bỏ được bản ngã của mình. Anh ta không phải đang tưới nước cho cây mà anh đã tưới cho chính bản thân mình. Vì thế mà sau này anh đã trở thành một người thầy vĩ đại hơn cả vị Giáo phụ thâm niên nọ. Người ta nói rằng hiện tại cái cây thuần chủng ấy vẫn đang tiếp tục lớn trong tu viện ở sa mạc Ai Cập.



Ngày mai không đến

_Sử thi Ramayana

Ayodhya, nằm ở Bắc Ấn Độ là thành phố rất phát triển và cũng là thủ đô của vương quốc Kosala cổ đại. Hơn 1.900 năm trước, công chúa Ratna của vương quốc này đến nước Kaya kết hôn với vua Kim Suro và trở thành hoàng hậu Heo Hwang Ok rất nổi tiếng với chúng ta bây giờ. Kinh Vệ Đà đã miêu tả Ayodhya là ‘thành phố được tạo nên bởi thần linh và là nơi phồn vinh như thiên đường’.

Ayodhya là nơi sinh ra Rama, nhân vật chính trong sử thi ‘Ramayana’. ‘Ramayana’ được bắt đầu từ câu chuyện của ông vua Dasaratha trị vì Ayodhya. Dasaratha là một chiến binh xuất sắc có thể cùng một lúc đánh cả mười phương, nên khi chiến đấu trông ông như thể mười

người cưỡi mười chiếc xe ngựa chiến đang đánh nhau vậy. ‘Mười’ là ‘dasa’ và ‘xe ngựa chiến’ là ‘ratha’ nên khi ghép lại tạo thành tên Dasaratha của ông.

Khi chiến đấu với quỷ dữ ông là chiến binh xuất sắc với sự giúp đỡ của thần linh, nhưng ông lại không có con trai để nối dõi ngai vàng. Vì vậy ông làm lễ tế thần và khẩn cầu thần linh giúp ông có thể sinh được hoàng tử. Kết quả là ba người vợ của ông sinh ra bốn người con trai, trong đó người con cả là Rama.

Nhà vua và các bà vợ cùng con trai mình sống hạnh phúc yên bình ở Ayodhya. Nhưng một ngày nọ nhà vua nhìn trong gương rồi phát hiện ra chiếc vương miện mình đội hơi bị nghiêng xuống. Chiếc vương miện nghiêng xuống là điềm báo ý chỉ đã đến lúc nhường lại ngai vàng cho hoàng tử. Sau khi đắn đo suy nghĩ, nhà vua quyết định sẽ nhường ngôi lại cho người kế vị và gửi gắm tuổi già vào thế giới thiên. Ông nói với người vợ cả Kausalya:

“Chúng ta đã hoàn thành những việc phải làm ở vương quốc này. Hãy giao đất nước lại cho hoàng tử Rama thôi.”

Hoàng hậu Kausalya, mẹ của Rama, cũng đồng tình với nhà vua:

“Bệ hạ là người anh minh và có óc phán đoán nhanh nhạy nên thần thiếp sẽ theo ý ngài ạ. Ta mau chóng cử hành lễ đăng quang cho Rama thôi. Nhưng trước tiên phải hỏi đạo sĩ Vashistha xem ngày nào là ngày hoàng đạo để con trai ta lên ngôi đã.”

Nhà vua lập tức cho mời vị đạo sĩ đến để xin lời khuyên.

“Mong quân sư hãy cho ta biết ngày giờ hoàng đạo để cử hành lễ đăng quang cho Rama.”

Nhà chiêm tinh Vashistha trả lời:

“Thưa không có ngày hoàng đạo cho việc đại sự như nhường ngôi vua đâu ạ. Xin hãy truyền lại ngôi vua ngay hôm nay. Thời khắc hoàng tử Rama đội vương miện chính là giờ đẹp nhất, ngày đó cũng chính là ngày đẹp nhất ạ.”

Nhà vua nói:

“Quân sư nói chí phải. Ta cũng đồng tình với câu nói ngày Rama lên làm vua chính là ngày đẹp và giờ đẹp nhất. Nhưng ta cũng cần chuẩn bị để lễ đăng quang được cử hành một cách trang trọng nhất ở Ayodhya. Vì ta có trách nhiệm mời các vị vua ở những nước láng giềng đến dự lễ đăng quang này.”

Vị đạo sĩ lại nói:

“Ngày hoàng đạo không có nghĩa gì khác. Để mọi người không trì hoãn việc mình phải làm nên mới có câu ‘Hôm nay chính là ngày hoàng đạo để làm việc đó’. Nếu hôm nay không tiến hành thì biết đâu ngày mai cũng lại xảy ra việc gì đó. Xin bệ hạ hãy cử hành lễ đăng quang cho hoàng tử Rama ngay đi ạ.”

Nhưng nhà vua lại nói:

“Ta hiểu ý quân sư rồi. Nếu vậy thì hãy cho ta thời hạn một ngày thôi. Ngày mai ta sẽ cử hành lễ đăng quang.”

Nếu là người đã từng đọc ‘Ramayana’ hẳn bạn cũng biết việc gì đã xảy ra. Lễ đăng quang của hoàng tử Rama mà nhà vua nói sẽ tổ chức vào ‘ngày mai’ đã phải đợi đến mười bốn năm và nhà vua cũng không thể thấy được lễ đăng quang ấy. ‘Ngày mai’ không tồn tại chính là kết quả của việc không nghe theo lời khuyên của vị đạo sĩ.

‘Ramayana’ đã ghi chép lại việc đó như thế này. Ngày hôm ấy vua Dasaratha đã trang trí con đường Ayodhya thật long lẫy và mời tất cả những vị vua của nước láng giềng đến tham dự. Nhưng đêm hôm đó, người vợ thứ ba của vua là Kaikeyi, người mà trước đây chưa từng ghen tuông đố kỵ, đã làm nũng với nhà vua. Bà nhắc đến việc khi kết hôn nhà vua đã hứa sẽ ban cho bà hai điều ước, nên bà đã thỉnh cầu nhà vua truyền lại ngôi cho con trai

bà là Bharata và đày Rama vào rừng mười bốn năm. Mặc dù thấy hối hận vì đã hứa như vậy nhưng nhà vua cũng không thể không giữ lời.

Nghe được tin đó, Rama cũng chỉ biết chấp nhận số phận của mình và cùng người vợ là Sita vào rừng ở. Sau khi đày con trai cả vô tội vào rừng, vua Dasaratha vì quá đau lòng nên chẳng bao lâu sau đã băng hà. Sau mười bốn năm trải qua bao nhiêu biến cố thăng trầm, Rama quay trở lại Ayodhya và lên làm vua. ‘Những biến cố thăng trầm’ xảy ra do việc trì hoãn chỉ một ngày ấy chính là nội dung sử thi ‘Ramayana’. Tác giả của ‘Ramayana’ muốn nói rằng ngày quan trọng nhất với chúng ta không phải ngày nào khác mà ‘chính là ngày hôm nay’. Mà trong cuộc sống của chúng ta lại có biết bao nhiêu việc không thể kết thúc do bị trì hoãn một ngày.



Bạch tuộc mở lời

— Khởi đầu của sự phục hồi

Có những lúc tất cả mọi thứ đều trở nên không chắc chắn. Có lúc ta nghĩ rằng mình đang đứng trên một nền móng vững chãi, nhưng rồi lại phát hiện ra mình đang chông chênh bước đi trên một sợi dây. Có lúc tưởng chừng ta đang đi từ hố sâu này rồi lại sang một vực thẳm khác. Khi tôi chuyển đến đảo Jeju chính là thời kỳ như vậy. Những điều mang lại ý nghĩa mất dần sức hút và tôi thì mơ hồ không chắc rồi cuộc đời mình sẽ trôi chảy về đâu. Lúc đó, tôi đã đi một chuyến đến đảo Jeju theo lời mời của một độc giả rồi mê mẩn cảnh đẹp và bầu không khí ở đó nên tôi đã thu xếp cuộc sống ở Seoul và chuẩn bị chỗ ở tại Seogwipo.

Hồi đầu, tôi cũng khá mệt mỏi. Không phải vì tôi không đủ dũng khí để thích ứng với một nơi xa lạ. Vấn đề của một linh hồn mới mẻ trong tôi còn nghiêm trọng hơn việc đó. Vì khoảng thời gian ấy người chuyển đến đảo Jeju rất hiếm, cộng với sự cô quạnh khi ở một nơi lạ lẫm nên tôi chẳng có nơi nào để trải lòng. Vì thế để có thể vượt qua nỗi cô đơn, lịch trình thường nhật của tôi là dành cả ngày đi bộ dọc theo bãi biển. Tôi lững thững bước đi, ngắm mặt biển từ từ dâng lên, những đám mây lẻ tẻ tụ lại trên bầu trời và cả mặt trời đỏ rực lặn xuống sau đường chân trời xa tít tắp, cứ thế bước chân tôi tiến mãi về phía trước. Vì là đảo nên dù có đi đến đâu đi chẳng nữa thì bờ biển kề bên vẫn cứ trải dài ra vô tận.

Đi bộ cả ngày cũng đến lúc trời sập tối, tôi gặp một người đàn ông đứng cầm đuốc bên bờ biển khi thủy triều bắt đầu xuống. Anh ta xắn quần lên đến đầu gối, bước vào trong làn nước rồi đứng yên tại chỗ không hề nhúc nhích. Ngạc nhiên và hiếu kỳ, tôi lại gần phía anh ta và hỏi nguyên do thì anh ta khẽ thì thầm rằng đang bắt bạch tuộc.

Thấy tôi ngẩn mặt ra anh ta liền vẫy tôi đi xuống nước rồi đưa tôi cầm cây đuốc đã tắt dầu. Cứ đứng yên

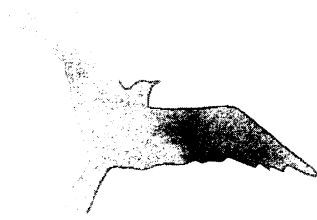
như vậy rồi quan sát làn nước sẽ thấy những con bạch tuộc từ các khe đá bơi lại gần phía mình.

Để mặc cho tôi đang bán tín bán nghi, anh ta di chuyển ra xa hơn một chút. Cứ thế chưa đầy mười phút, có cái gì đó chạm nhẹ vào chân tôi. Đúng là con bạch tuộc lại gần tôi thật! Nó vươn những cái chân dài ra, gõ gõ vào mu bàn chân tôi như thể muốn hỏi ông là ai vậy.

Làm sao tôi có thể quên được khoảnh khắc rung mình đó. Đại dương đang mở lời với tôi thông qua một chú bạch tuộc nhỏ bé. Tôi phải trả lời chú bạch tuộc nhỏ, nhưng lúc ấy ngôn ngữ loài người chỉ là thứ nông cạn và trở nên vô dụng. Tôi không hề nghĩ đến việc đưa tay ra bắt lấy chú bạch tuộc, chỉ đứng đó giao cảm với nó và cảm thấy niềm hân hoan lan ra khắp cơ thể. Chỉ vài giây thôi đã đủ cho sự tiếp xúc ấy cuốn bay nổi cô độc trong tôi. Cô độc nghĩa là mất tính kết nối với thế giới. Cái khoảnh khắc ấy, thông qua một chú bạch tuộc nhỏ bé, tôi thấy mình đã được kết nối với đại dương, à không, là toàn bộ sự sống.

Người xưa đã nói rằng vẻ đẹp không chỉ thỏa mãn con mắt mà còn lay động rung cảm đến cả con tim, tinh thần và linh hồn chúng ta. Chú bạch tuộc nhỏ ấy đã chạm đến toàn bộ sự tồn tại của tôi, từ chân lên đến đầu, chú chạm vào tôi thêm vài lần nữa rồi biến mất vào biển đêm đen thẳm.

Tôi sống hai năm ở Seogwipo, rồi trở về Seoul khi thân thể và tâm hồn đã hồi phục. Khởi đầu của sự phục hồi chính là việc tiếp xúc với chú bạch tuộc nhỏ trong đêm ấy. Giờ đây, bờ biển ấy đã không còn nữa. Ngay tại chính nơi chú bạch tuộc vừa gõ lên mu bàn chân vừa bắt chuyện với tôi, hàng trăm xe tải đã chở bê tông đổ xuống biển và xây lên căn cứ hải quân đồ sộ. Những chú bạch tuộc ngỗ ngược trước vẻ uy nghiêm và sức công phá ấy đã ngơ ngác lùi lại phía sau rồi bỏ đi mất. Thiên nhiên luôn hàn gắn vết thương cho ta, mà giờ đây đã bị phá hủy không thể phục hồi bởi hành động và sự ngu dốt của chúng ta. Rồi chúng ta sẽ đi đâu để hàn gắn những vết thương đây?



Bao nhiêu con gà

_Cuộc sống đáng giá bằng những sinh mệnh

Sau khi người cha qua đời, Rachel Naomi Remen, người đi tiên phong trong lĩnh vực y học tích hợp sống cùng với người mẹ khi ấy đã tám mươi tám tuổi. Vì mẹ bà có vấn đề về tim nên lúc nào cũng cần có người chăm sóc. Không chỉ là vấn đề về thể trạng mà cả việc người mẹ không tin vào tôn giáo cũng khiến cho bà cảm thấy vướng bận trong lòng. Bởi khi nhìn lại cuộc đời đã qua, mọi người đều nói nhờ tôn giáo mà mình nhận được sự tha thứ và cũng thứ tha cho người khác, để rồi có thể đón nhận cái chết trong thanh thản. Hơn nữa, làm như vậy khiến ta nhận ra ý nghĩa của cuộc sống và nhắm mắt một cách nhẹ nhõm. Nhưng mẹ bà lại cho rằng tôn giáo là mê tín dị đoan.

Rachel đã làm đủ mọi cách đề nghị mẹ hành thiện cùng mình mười lăm phút mỗi sáng. Mặc dù người mẹ nói rằng thiện quá tĩnh đối với bà, nhưng bà cũng chấp nhận ý kiến của con gái. Dù vậy, thỉnh thoảng, khi Rachel thử mở mắt ra lại thấy thay vì hành thiện, mẹ đang chăm chú ngắm nhìn khuôn mặt mình bằng ánh mắt ngập tràn yêu thương.

Cuối cùng, khi Rachel nói rằng việc này thật lãng phí thời gian và ngừng lại không hành thiện nữa thì người mẹ lại không đồng ý. Mỗi sáng được ngắm khuôn mặt con gái trong mười lăm phút chính là niềm hạnh phúc của người mẹ. Nhưng Rachel vẫn quyết định ngừng việc thiện ấy lại.

Một ngày kia, sau bữa tối, Rachel thấy mẹ tự đi vào phòng khách ngồi nhắm mắt hơn một tiếng đồng hồ nên bà đã rất vui. Bà kiểm tra để chắc chắn không phải mẹ đang ngủ rồi chính bà cũng ngồi xuống cạnh mẹ và bắt đầu hành thiện. Một lúc sau, người mẹ lại mở mắt ra ngắm nhìn Rachel. Rachel hỏi mẹ ngồi làm gì thì bà trả lời “Tất nhiên là đang đếm gà rồi” và mỉm cười.

Bàng hoàng nghĩ rằng cuối cùng mẹ cũng bị bệnh đãng trí, Rachel ngó trân trân mẹ đang vừa cười vừa nói. Mẹ đã ăn gà vào bữa tối, rồi đột nhiên nghĩ đến việc cả

đời mình ăn gà một hay hai lần hằng tuần. Vì thế nên đầu óc bắt đầu tính toán, hai con nhân năm mươi hai tuần nhân tiếp với tám mươi tư năm vị chi là hơn tám nghìn con. Thế rồi bà mẹ thốt lên “Quá nhiều sinh mệnh vô tội!”

Sau đó, bà mẹ nói bắt đầu suy nghĩ xem cuộc đời mình có đáng để được hy sinh nhiều như vậy không. Và bà vừa nhìn lại những mối quan hệ mà bản thân có thể nhớ được, vừa tua lại chính cuộc đời mình. Bà nhận ra trong cuộc đời mình đã từng thất vọng, đã trải qua những thử thách, cũng có lúc làm tổn thương người khác, nhưng chưa bao giờ cố ý nói dối hay chỉ trích bất kỳ ai. Bà mẹ mỉm cười ngắm nhìn Rachel và nói rằng thấy cuộc đời mình cũng xứng đáng với những con gà kia.

Không có tiếng nói của lương tâm nào quan trọng hơn việc đó. Chúng ta đã ăn bao nhiêu là gà, bò và lợn để duy trì cuộc sống? Biết bao sinh mệnh vô tội mỗi ngày! Không có thiên nào quan trọng bằng việc nhìn xem có phải chúng ta đang sống một cuộc đời với cái giá là những mạng sống kia. Đâu phải cứ là con người thì có thể ăn những sinh linh yếu đuối có nhận thức ấy mà không cần phải đắn đo suy nghĩ, không cảm thấy có lỗi hay biết ơn.

Đây là câu chuyện khi tôi đến vùng Dolkha ở Đông Nepal. Chúng tôi bị lạc đường sau một ngày cuốc bộ qua

những ngôi làng nơi miền núi. Hướng dẫn viên người Sherpa dạn dày kinh nghiệm cũng không thể xác định phương hướng do đây là chuyến đi đầu tiên của anh ta đến vùng này. Chúng tôi đi lòng vòng vượt qua hai ngọn núi, đến tối cũng thấy ngôi làng hiện ra trong tầm mắt. Khi ấy chúng tôi đang trong tình cảnh cả ngày chưa có gì vào bụng.

Chúng tôi vào một ngôi làng ở lưng chừng núi rồi bắt gặp một chú dê con đang gặm cỏ bên hàng rào nhà nọ. Đói quá nên anh bạn người Sherpa nhanh chóng thực hiện luôn một giao dịch với chủ nhà và nhờ họ bắt cho con dê. Đến bây giờ, tôi cũng không hiểu tại sao lúc ấy mình không cản anh ta lại. Chúng tôi cũng chưa đến nỗi chết đói và đầu óc tôi cũng chưa đến nỗi mờ dần vì chúng sợ độ cao. Chúng tôi cũng có thể tìm được nhiều thứ khác để ăn. Cuối cùng, tôi cũng chỉ thần thờ nhìn món dê được chế biến trong nháy mắt mà không làm gì cả. Ngay cả lúc này đôi mắt xanh dương của chú dê nhìn tôi khi đứng cạnh hàng rào, cái hình ảnh sinh mệnh vô tội thuần khiết ấy vẫn hiện lên trong tâm trí tôi. Việc đó đã để lại trong tôi một cú sốc mạnh suốt cả quãng thời gian dài.

Chúng ta ăn thịt biết bao nhiêu loài động vật, biết bao nhiêu sinh mệnh. Chúng ta sống trên nền tảng hy sinh

của những sinh mệnh khác, những sinh linh cũng mong muốn được sống và khát khao hạnh phúc như chúng ta. Chỉ có cách sống tốt cuộc đời ấy thì mới xứng đáng với những sinh mệnh kia. Rồi một ngày trong giấc mơ chúng sẽ hỏi ta rằng ta có đang sống cuộc đời xứng đáng với sự hy sinh của vô số chúng không.

Có một câu chuyện được truyền lại từ đạo Sikh. Một thầy tâm linh muốn chọn người kế thừa nên đã gọi hai đệ tử mà mình yêu quý đến căn lều rồi đưa cho mỗi người một con gà và nói:

“Hãy đến một nơi mà không ai nhìn thấy, giết con gà này rồi mang về đây cho ta.”

Một người đệ tử ngay lập tức đi ra phía sau căn lều nơi không có một ai, giết con gà và mang trở lại cho thầy. Người đệ tử còn lại thì cứ đi loanh quanh trong vòng mấy tiếng đồng hồ rồi kết cục lại mang con gà vẫn còn đang sống trở về. Khi người thầy hỏi “Có chuyện gì vậy?”, người đệ tử trả lời:

“Con không tìm thấy nơi nào để giết con gà này cả. Cũng chẳng có nơi nào mà không ai thấy cả. Dù có đi đâu thì con gà vẫn cứ mở mắt nhìn con.”



Mắt bắt đầu nhìn trong bóng tối

_Câu chuyện của người bộ tộc Kogi

Ở nơi tận cùng phía Bắc dãy núi Andes, bộ tộc Kogi sinh sống tại Sierra Nevada de Santa Marta, Colombia ở đâu đó trên độ cao 5.900 mét so với mực nước biển. Những người đã từ chối tiếp xúc với thế giới bên ngoài trong nhiều năm để tránh né những người châu Âu có một truyền thống độc đáo. Những lãnh tụ tâm linh của bộ tộc Kogi được gọi là 'Mama' sẽ tiên tri và biết được thời kỳ sinh ra sinh linh mang vận mệnh trở thành lãnh tụ tâm linh trong tương lai. Ngay khi đứa trẻ được chọn ra đời họ sẽ mang nó đến một cái hang trên núi.

Khi đứa trẻ còn bú sữa, người mẹ sẽ ở bên cạnh hang chăm sóc và cho đứa trẻ bú, nhưng đứa trẻ ấy sẽ được nuôi dưỡng bởi những vị lãnh tụ tâm linh. Trong vòng

chín năm, đứa trẻ này hầu như không được ra khỏi hang, thậm chí còn không được thấy mặt trời và mặt trăng. Ngày ngủ đêm thức và chỉ ăn những món thanh đạm như nấm, bí ngô, đậu tương. Những vị lãnh tụ tâm linh kể cho đứa trẻ câu chuyện về ‘Mẹ vũ trụ’ Aluna đã tạo nên thế giới và dạy cho nó nghi lễ tôn giáo và thần thoại. Khi giai đoạn này kết thúc, đứa trẻ có thể lựa chọn sẽ xuống làng sinh sống cùng mọi người hoặc ở lại trong hang tiếp tục học hỏi. Nếu chọn ở lại thì sẽ lại tiếp tục ở trong hang rèn luyện trong chín năm tiếp theo.

Ở trong hang - nơi chỉ có ánh sáng mờ ảo, đứa trẻ học về cách giao tiếp với tâm linh nội tâm của mình, bí mật của trời và đất, sự đặc biệt và vẻ đẹp của thế giới con người. Rồi nó tò mò về hình dạng của chiếc lá và ngọn núi, tại sao lại có loài động vật bay trên trời, khi nước biển chạm vào cơ thể mình thì sẽ cảm giác như thế nào. Và bởi vì đứa trẻ đã quen với việc nhìn trong bóng tối nên nó sẽ có khả năng nhìn xuyên thấu những ảo ảnh do tâm tạo ra.

Cuối cùng cũng đến ngày kết thúc mười tám năm huấn luyện nghiêm ngặt, đứa trẻ được vị lãnh tụ tâm linh dắt ra trước ánh sáng ban mai chiếu xuống dãy núi Sierra. Đến tận lúc ấy đứa trẻ mới được gặp gỡ thế giới vốn chỉ tồn tại trong lý thuyết và tưởng tượng của

nó. Hẳn là một cú sốc! Sự ngỡ ngàng và kinh ngạc! Sự lay động từ màu xanh của những chiếc lá, đám rêu phủ trên tảng đá, con chim bay qua thung lũng, tia nắng đầu tiên chạm vào da thịt, tất cả các loài cây cối hoa cỏ! Quá choáng ngợp, đứa trẻ không thể không quỳ lạy Mẹ vũ trụ Aluna. Đứa trẻ được sinh ra như một vị lãnh tụ tâm linh của bộ tộc và được ấp ủ trong sự thiêng liêng của đất thánh. Nó có vai trò đánh thức sự thiêng liêng ấy cho những người trong bộ tộc và là móc xích kết nối thế giới này với thế giới tâm linh.

Tôi còn phát hiện ra một ý nghĩa khác trong truyền thống của bộ tộc Kogi. Khoảng thời gian chịu đựng khổ đau trong cuộc sống cũng giống như việc trải qua nhưng lúc tù túng ở trong hang tối. Bị cô lập với ánh sáng của niềm hy vọng và không được cảm nhận niềm vui mà thế giới bên ngoài mang lại. Trải nghiệm này khiến chúng ta trở nên sâu sắc hơn. Cũng giống như việc nuôi dưỡng đứa trẻ mới sinh tại căn phòng tối trong khoảng thời gian nhất định để phát triển tầm nhìn của nó, thời gian của bóng tối và khổ đau mang lại khả năng nhìn nhận sâu rộng về cuộc sống. Nếu chỉ ở nơi có ánh sáng thì khó có thể đạt được khả năng ấy.

Nỗi đau khổ giam giữ chúng ta trong hang, như thế ta vĩnh viễn không được thấy lại ánh sáng bên ngoài nữa. Đường như cuộc sống cứ thế mà kết thúc. Nhưng nếu vượt qua được khoảng thời gian ấy, sẽ có một ngày ta cảm

nhận được tia nắng mùa xuân, thấy những nụ hoa bắt đầu hé nở, những chú bướm liên tục vỗ đôi cánh trong làn gió. Ta nhận được sức mạnh của hoa cỏ bằng cách nào đó đã mọc rễ ở những khe đá. Sự mở mắt ấy khiến khoảng thời gian trong bóng tối có giá trị bởi chỉ một cuộc gặp gỡ mới mẻ với thế giới. Việc thiên trong bóng tối mà cuộc sống này giao cho ta là cơ hội để ta tìm hiểu, thanh lọc và có cái nhìn toàn diện về chính bản thân mình. Qua khoảng thời gian trong bóng tối tâm linh ấy, ta được kết nối với sự thần bí trong con người mình. Đó là điều thần bí mà nỗi đau tinh thần mang lại.

Từ ‘*Mama*’ biểu thị vị lãnh tụ tâm linh của tộc Kogi vừa có nghĩa là tu sĩ, đồng thời lại vừa có nghĩa là ‘nhà trị liệu’. Người không vượt qua được thời gian huấn luyện trong bóng tối thì không thể chữa trị mảng tối của người khác được. Tổn thương và đau khổ là cây cầu dẫn đến trí tuệ thông suốt từ kiến thức giản đơn.

Từ tiếng Anh ‘phúc lành - *blessing*’ bắt nguồn từ tiếng Pháp ‘bị tổn thương - *blesser*’. Bởi phúc lành đến qua những thương tổn và đón đau. Để có thể quý gồi trước vẻ đẹp và những điều kinh ngạc trong cuộc sống thì ta cần phải có khoảng thời gian trong hang tối, cần những trải nghiệm tổn thương tâm lý. Rất nhiều nhà trị

liệu tâm linh là những người đã trải qua cuộc huấn luyện của cuộc đời như vậy và cuối cùng bước ra khỏi hang tối đối mặt với sự thần bí của thế giới. Có những điều không thể nhìn thấy được ở nơi ánh sáng quá rạng rỡ.

Trong bóng tối chúng ta không thể nhìn thấy bất cứ thứ gì. Khi ấy ánh sáng sẽ phát ra từ chính bản thân chúng ta. Nhà thơ Theodore Roethke đã từng viết:

‘Chỉ đến khi ở trong bóng tối, con mắt mới thực sự bắt đầu nhìn.’



Vết nứt trên viên đá quý

_Mở ra từ rạn vỡ

Có một vị vua trị vì một vương quốc nhỏ. Ông không phải là người chinh phục như những vị vua vĩ đại khác trong lịch sử, lãnh thổ của ông cũng không rộng lớn và tài sản của vương quốc cũng chẳng đáng là bao. Nhưng vị vua này có một viên kim cương đặc biệt. Mặc dù không biết rõ về nguồn gốc của nó nhưng đó là viên kim cương đặc biệt và hoàn hảo được gia tộc ông truyền lại qua vài thế kỷ. Nhiều chuyên gia trên toàn thế giới đã đến và đưa ra những lời khen tốt đẹp nhất về viên đá quý.

Để tất cả mọi người có thể chiêm ngưỡng viên kim cương, nhà vua đã cho trưng bày ở sảnh trung tâm hoàng cung. Hằng ngày, có rất nhiều khách tham quan kéo đến xem và liên tục khen ngợi viên kim cương. Mặc dù chẳng

có gì khác nhưng tương lai của vương quốc đó thật xán lạn chỉ nhờ vào duy nhất viên đá tuyệt đẹp ấy.

Một ngày kia, lính canh chạy đến bẩm tấu với nhà vua rằng viên kim cương được canh giữ ngày đêm nên không có ai chạm được vào, nhưng họ lại phát hiện có một vết nứt trên viên kim cương đó. Vua và các đại thần cấp tốc chạy đến xem xét tỉ mỉ viên đá quý. Quả nhiên đúng theo lời lính canh bẩm báo, ngay chính giữa viên kim cương lộ ra một vết nứt.

Ngay lập tức nhà vua cho mời những người giám định đá quý trong và ngoài nước đến và yêu cầu họ xem xét thật kỹ viên kim cương. Sau khi từng người giám định một cách tỉ mỉ, cuối cùng họ đưa ra kết luận rằng viên kim cương đã trở thành một viên đá vô giá trị. Nó đã có một khiếm khuyết không thể khắc phục được. Nhà vua vì quá sốc nên ngồi thụp xuống, toàn thể vương quốc rơi vào nỗi thất vọng. Cả đất nước trở nên trì trệ khi ngay cả những du khách cũng cho rằng đất nước nhỏ bé này sẽ trở thành một nước nghèo hoặc biến thành một thành phố trực thuộc vương quốc khác.

Khi tất cả đều chán nản thì một ông lão xuất hiện tự xưng là người gia công đá quý. Sau khi xem xét kỹ viên kim cương, ông nói với giọng tràn đầy tự tin:

“Tôi có thể sửa được viên đá này. À không, tôi có thể khiến cho nó trở thành viên đá quý còn đẹp hơn cả trước đây.”

Nhà vua nhìn trân trân ông lão với ánh mắt nghi ngờ. Các đại thần cũng đồng loạt phản đối:

“Không thể giao viên đá quý cho người này được. Chắc chắn ông ta sẽ khiến vết nứt thêm trầm trọng mà thôi. Như vậy thì ngay cả việc hồi tưởng lại niềm tự hào của quá khứ cũng không thể thực hiện được nữa. Và lại người này trông cũng không giống chuyên gia đá quý.”

Ông lão gia công đá quý lại tuyên bố:

“Nếu giao cho tôi viên đá quý này thì sau một tuần tôi sẽ khiến nó trở nên hoàn hảo.”

Các đại thần lại càng phản đối dữ dội hơn. Không biết chừng ông ta lại có âm mưu cuỗm viên kim cương chạy mất.

Mặc dù giờ đây viên kim cương đã trở thành viên đá vô giá trị, nhưng nhà vua cũng không muốn viên đá nằm ngoài tầm mắt mình. Vì vậy nhà vua đồng ý đề xuất của ông lão với điều kiện ông sẽ làm việc đó ngay trong hoàng cung. Thế là, một phòng gia công được bố trí ở ngay bên cạnh hoàng cung và được cung cấp tất cả những thứ cần thiết.

Không chỉ nhà vua và các đại thần mà toàn thể đất nước đều nín thở chờ đợi. Đó là một tuần dài như cả ngàn thu.

Cuối cùng thì cũng đến ngày giao hẹn, người gia công đá quý cầm viên kim cương trên tay đến trình diện nhà vua. Nhà vua không thể tin vào mắt mình được nữa. Viên đá quý đã trở nên lộng lẫy một cách kinh ngạc. Ông lão không chỉ xử lý phần khiếm khuyết của viên đá mà ông đã tái tạo nó còn đẹp hơn cả trước đây. Ông coi đường nứt giữa viên đá là thân cây, khắc thêm vào đó đóa hoa hồng rực rỡ cùng với chiếc lá và những cái gai đầy sức sống. Ông lão quả là có đôi bàn tay khéo léo và con mắt không thể tinh tế hơn.

Quá đổi vui mừng, nhà vua ban cho ông lão một chỗ ở trong hoàng cung và bảo ông lão muốn ở đến khi nào cũng được, nhưng ông lão đã từ chối lời đề nghị và nói:

“Việc tôi làm cũng không phải là điều gì vĩ đại. Chẳng qua chỉ là biến vết nứt khiếm khuyết trở thành nét đẹp của viên đá thôi.”

Con người ai cũng được sinh ra như một viên kim cương hoàn mỹ. Nhưng cuộc đời lại tạo ra vết nứt trên viên đá quý chúng ta. Việc tái sinh bản thân không hoàn hảo và tổn thương ấy trở nên đẹp đẽ chính là nghệ thuật

của cuộc sống. Bỏ biến đổi những vết nứt và khiếm khuyết thành một thứ có tính sáng tạo hơn chính là ‘nghệ thuật’.

Một người phụ nữ đến gặp bác sĩ tâm lý. Cô ta có phong thái đĩnh đạc, tự tin và không điểm nào có thể chê trách. Nhưng khi ngồi xuống ghế bồng cô òa khóc nức nở. Vị bác sĩ lại gần nắm lấy bàn tay cô, cô cứ thổn thức như vậy một lúc, rồi cuối cùng cô ngẩng lên với khuôn mặt nhòe nước mắt và nói một cách bối rối:

“Xin lỗi bác sĩ, đã mấy năm trời tôi không khóc...”

Đầu đuôi câu chuyện là như thế này. Hai tháng trước, người phụ nữ ấy đã cắt bỏ một bên ngực trái của mình. Đó là lựa chọn tốt nhất cô có thể đưa ra khi bất ngờ nhận được kết quả mình bị ung thư vú và cuộc phẫu thuật cũng đã kết thúc tốt đẹp. Đó là một việc khó có thể tưởng tượng nổi với một cô gái thành công trong sự nghiệp ở giữa độ tuổi 30 và chưa lập gia đình. Cô đã nhận được rất nhiều lời tỏ tình từ các chàng trai nhưng giờ đây tất cả đã chấm hết. Cô chẳng muốn để cho ai thấy thân hình xấu xí của mình nữa.

Ở công ty cũng không ai biết việc phẫu thuật của cô. Ngay cả đến bố mẹ cô cũng không cho biết, cô đã một mình lên bàn mổ. Lý do cô tìm đến bác sĩ tâm lý là vì bí

mật ấy quá nặng nề nên cô cần một người để có thể trút bầu tâm sự cho thỏa nỗi lòng.

Trong vòng vài năm sau đó, cứ khoảng ba bốn tháng cô lại đến gặp bác sĩ tâm lý một lần. Cuộc sống sinh hoạt của cô cũng không có gì khác trước. Cô gác lại suy nghĩ về chuyện yêu đương, kết hôn và chỉ dồn hết năng lượng vào công việc. Khi được hỏi cô có ý định sẽ sống độc thân cả đời sao thì cô trả lời rằng mình không hề nghĩ như vậy.

“Tôi sẽ chỉ làm như vậy trong năm năm thôi. Tôi định năm năm sau sẽ phẫu thuật tái tạo ngực.”

Vị bác sĩ phụ trách sau khi theo dõi sự tiến triển của khối u đã đưa ra kết luận rằng việc phẫu thuật sẽ không có vấn đề gì. Bà nói năm năm sau cô sẽ tìm lại cuộc sống tự do của mình.

Khi cô đang trên đường đến gặp lại bác sĩ tâm lý vài tháng trước khi cuộc phẫu thuật quan trọng ấy diễn ra, cô đã ghé qua buổi khai mạc triển lãm và nói chuyện với một họa sĩ. Họ rất tâm đầu ý hợp. Nhưng càng đến gần với anh chàng họa sĩ đó cô lại càng cảm thấy bất an, cô tin rằng nếu nói sự thật với anh ta thì mối quan hệ giữa hai người sẽ nhanh chóng đi đến hồi kết.

“Anh ấy muốn phát triển mối quan hệ với tôi lên trên mức tình bạn, nhưng tôi không thể để anh ấy thấy thân

hình xấu xí của mình được. Từ giờ đến lúc phẫu thuật cũng chỉ còn khoảng sáu tháng nữa.”

Cô đã đặt lịch phẫu thuật một năm trước đây và vì không được dùng bảo hiểm y tế nên cô đã phải nỗ lực tiết kiệm tiền trong vòng năm năm để chi trả khoản phí phẫu thuật cao ngất ngưởng. Cô lạy trời khấn Phật để cuộc phẫu thuật thành công và lấy lại được cơ thể hoàn hảo của mình. “Giá như mọi việc diễn ra suôn sẻ.” Cô rưng rưng nước mắt nói.

Thế rồi sau một khoảng thời gian không đến, bỗng vài ngày trước cuộc phẫu thuật cô xuất hiện với bộ dạng thay đổi một cách ngô ngàng. Khuôn mặt cô tràn đầy vẻ hạnh phúc và vui tươi. Bác sĩ tâm lý hỏi về lịch phẫu thuật thì cô cười và nói rằng đã hủy cuộc phẫu thuật đó rồi.

Bác sĩ tư vấn ngạc nhiên hỏi nguyên do thì cô nhìn đắm chiêu một lát rồi từ từ mở cúc áo choàng. Rồi cô cởi chiếc áo qua đầu. Cô không mặc áo ngực. Bầu ngực bình thường phía bên phải của cô rất đẹp. Nhưng vẻ đẹp ấy lại bị lu mờ bởi vẻ lộng lẫy nổi bật của bên ngực trái. Ở vị trí bầu ngực bị cắt bỏ tràn ngập những bông hoa nhỏ được vẽ một cách tinh xảo. Tựa hồ như một bó hoa thực sự đang khoe sắc. Cành hoa nhạt màu đi qua vai trái kéo

dài xuống lưng, cạnh đó có vài cánh hoa như đang bay trong gió. Cơ thể cô chính là một bức vẽ tuyệt hảo.

Bác sĩ há hốc miệng ngạc nhiên, cảm giác như thể đang ghen tị với tư cách một người phụ nữ. Những chàng trai cũng chỉ có thể gặp được cô gái như thế này trong giấc mơ mà thôi. Mặc áo và đóng cúc lại, cô gái nói với vị bác sĩ vẫn đang không giấu nổi vẻ ngạc nhiên:

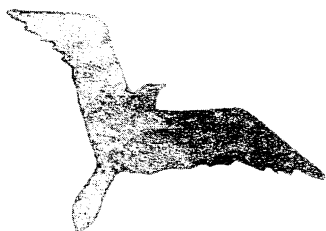
“Người bạn trai là họa sĩ đã vẽ cho tôi đấy. Chúng tôi đã cùng nhau đến Amsterdam để hoàn thành bức hình xăm. Và tôi đã dùng số tiền tiết kiệm thời gian qua để đi du lịch trăng mật. Giờ đây, tôi thật sự rất hạnh phúc.”

Không có nghệ thuật nào vĩ đại bằng việc tái tạo một cuộc sống đẹp để cho bản thân mình từ những gì còn lại sau sự đổ vỡ. Trái tim tan vỡ là một trái tim để ngỏ. Bản năng hướng về phía có ánh sáng khi bị vỡ nứt chính là sự phục hồi và sự thiêng liêng của linh hồn. Chúng ta hướng tới một con người toàn vẹn sau mỗi tổn thương, chứ không phải những gì còn lại của con người không vẹn toàn bởi tổn thương ấy.

Tác giả cuốn *‘Tâm linh không hoàn hảo’*³², Ernest Kurtz và Katherine Ketcham đã viết:

³² Tên gốc: The Spirituality of Imperfection.

“Vết nứt dẫn chúng ta đến với sự tồn tại hoàn chỉnh. Rabbi Moshe Leib of Sassov đã từng nói: ‘Không có ai vẹn toàn như người mang trái tim rạn vỡ’. Bởi ‘ vẹn toàn’ không có nghĩa là trái tim không ‘rạn vỡ’, hay không phải trong trạng thái không khổ đau.”



Nhà phê bình trong ta

_Sống không chỉ trích

Cách đây ít lâu, có lần nói chuyện với một người phụ nữ là người đứng đầu Phật giáo Won, tôi đã được nghe về giai thoại thời trẻ khi bà bắt đầu xuất gia. Cha bà đã phản đối gay gắt khi bà nói sẽ xuất gia sau khi tốt nghiệp đại học. Dù có thuyết phục cỡ nào bà cũng không nhận được sự đồng ý của người cha. Khi bà hỏi về lý do tại sao cha lại một mực phản đối như vậy thì cha bà đã đưa ra câu trả lời mà bà không thể ngờ tới. Tuy ông biết rằng con gái mình lớn lên với cương vị chị cả nên có tinh thần trách nhiệm mạnh mẽ và công tâm nên ông cũng không lo lắng gì về điểm ấy cả, nhưng nếu xuất gia phải sống trong một cộng đồng thì liệu cô có thể chấp nhận những ý kiến trái chiều với mình và không chỉ trích khuyết điểm hay sai lầm của người khác không.

Bà đã ngộ ra qua sự phân tích của người cha. Rồi bà hứa rằng sẽ ghi nhớ lời dặn dò ấy và cuối cùng cũng nhận được sự cho phép của cha. Trong năm mươi năm xuất gia lúc nào bà cũng khắc cốt ghi tâm lời dặn dò ấy, dù có thấy những hành động bất công hay ý kiến trái chiều với suy nghĩ ‘đúng đắn’ của mình thì bà cũng đặt mình vào vị trí của họ để nghĩ xem tại sao họ lại suy nghĩ và hành động như vậy. Và bà cũng không quên việc ‘Tất cả mọi người đều mưu cầu hạnh phúc’. Đó là lý do tại sao bà lên đến vị trí được mọi người kính trọng và được rất nhiều người coi là người thầy thông thái.

Trước đây, khi còn sinh hoạt trong một cộng đồng nhỏ ở Seoul, có một người phụ nữ trong trung tâm thiền Ấn Độ đã cùng sống với chúng tôi một thời gian. Trong khoảng thời gian ba tháng, người phụ nữ luôn thẳng thắn và chính xác trong mọi việc ấy đã để lại trong tôi một ấn tượng khá sâu sắc. Không gì khác đó chính là năng lực phê phán đáng ngạc nhiên của cô.

Vấn đề là tất cả những chỉ trích của cô đều ‘đúng’. Sau bữa ăn thì phải rửa bát ngay, cỏ dại trong vườn phải được dọn ‘đúng lúc’, ‘nhất định’ phải hành thiền theo thời gian đã quy định. Khách đến thăm mà không báo trước hay ở lại quá lâu đều không được chấp nhận. Phải làm

việc theo thứ tự đã quy định, không được rong chơi, ăn không ngồi rồi hay ngủ ngày.

Cô dán những tờ giấy viết quy định sinh hoạt lên khắp nơi như tủ lạnh, cửa phòng, nhà vệ sinh. Kết quả là khoảng thời gian rảnh sau bữa ăn biến mất, không còn dấu vết gì của những loài cỏ dại phong phú trong vườn, ngay cả những cuộc hội thoại với khách đến thăm cũng trở nên dè dặt. Thật ra chúng tôi đã thử sống như một cộng đồng trong khoảng thời gian ngắn để xem cuộc sống tự giác không quy tắc có thể diễn ra trong bao lâu. Nếu không có quy tắc và trật tự do con người đặt ra thì những việc gì có thể xảy ra, cuộc sống của chúng ta sẽ trở nên như thế nào? Nếu không đưa vào khuôn khổ thì tâm hồn và trí tuệ vốn có trong mỗi chúng ta có xuất hiện không? Nhưng dù thử nghiệm có đạt kết quả thì trước đó ta cũng đã bị giam cầm trong vô số những ‘quy tắc’ với sự phê bình của một người nào đó. Trong con mắt nghiêm khắc của người phụ nữ ấy, chúng tôi chẳng qua cũng chỉ là những người trốn tránh thực tại không tuân thủ luật lệ.

Nếu chúng tôi ngồi một chỗ không làm gì thì cô ta lại phàn nàn “Tại sao lại cứ ngồi ngây ra thế?”. Khi chúng tôi đang thưởng hoa ngắm cỏ thì cô lại hỏi “Sao lại lãng phí thời gian như thế?” và hối thúc hãy tiết kiệm thời

gian mà hành thiền đi. Cô phê bình mọi thứ từ bước đi, lời nói, đến cả suy nghĩ. Chúng tôi cười thì cô bảo ầm ỹ, còn cô cười thì lại là cười hạnh phúc. Chúng tôi nhảy múa thì là sự náo loạn, còn cô nhảy múa thì lại là múa thiền. Quả là thử thách khó khăn.

Hành vi khiếm nhã nhất đối với con người là thái độ ‘Vì anh không vẹn toàn nên tôi phải chỉnh đốn lại’. Đó là việc phủ nhận rằng trong mỗi người đều có một giáo viên xuất sắc. Khi dụng cụ duy nhất mình có là một cái búa thì ta sẽ nhìn tất cả các đối tượng khác như những chiếc đinh nhô lên thật gai mắt. Đâu phải mình đang đi đúng đường thì tất cả những con đường khác đều là sai. Con đường đó chỉ là một trong những con đường đúng đắn mà thôi. Mỗi quan hệ hạnh phúc không đến qua những lời phê phán hay khuyên răn, mà nó đến khi ta chấp nhận ‘sự tồn tại thuần khiết’ vốn có của đối phương.

Tôi quen thầy Sukdeb Babaji người Ấn Độ đã mười lăm năm nhưng chưa một lần thầy đưa ra lời khuyên về cuộc sống hay hành động của tôi. Thầy có thể nói những câu đại loại như: Tại sao lại đi lang thang phù phiếm như thế, ở nơi đó nguy hiểm lắm nên đừng có đi, thiền là phải như này, hãy cẩn thận với người Ấn Độ kia... nhưng thầy không hề nói gì cả. Khi ông từ biệt thế giới này tôi

mới nhận ra, rằng giữa tôi và thầy đã thực sự gặp gỡ nhau như ‘sinh linh với sinh linh’ mà không có bất cứ kỳ vọng hay yêu cầu đòi hỏi nào. Tôi cũng không nhất thiết phải là đệ tử của ông. Nếu tôi và bạn cũng gặp gỡ nhau như vậy thì tốt biết mấy. Cuộc gặp gỡ giữa hai sinh linh mà không có bất kỳ sự phê phán hay đánh giá nào.

Có một câu chuyện như thế này. Một tu sĩ khát thực đạo Hindu, một giáo sĩ Do Thái và một nhà phê bình tình cờ cùng lúc vào một nhà trọ. Đó là một đêm mưa gió bão bùng, nhưng nhà trọ ấy lại chỉ còn duy nhất một phòng và trong đó cũng chỉ có 2 cái giường. Vì thế mà sẽ có một người phải ngủ trong nhà kho. Tu sĩ khát thực Hindu nói rằng mình vốn là thầy tu khổ hạnh nên không nề hà gì việc ngủ trong kho, nói rồi ông đi thẳng vào nhà kho. Một lúc sau tu sĩ khát thực quay trở lại gõ cửa phòng và nói:

“Vì đạo tôi theo thờ thần bò nên không được quấy rầy đến con bò. Trong kho có bò nên tôi không thể ngủ ở đó được.”

Giáo sĩ Do Thái liền nói: “Đừng lo, mời anh vào phòng nghỉ ngơi. Tôi sẽ ngủ ở nhà kho.” Rồi ông đi về phía nhà kho.

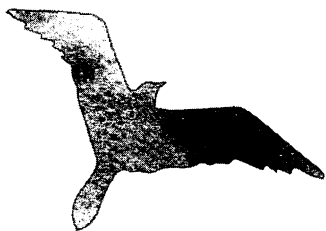
Một lúc sau vị giáo sĩ lại quay về gõ cửa phòng và nói:

“Trong kho có lợn nên tôi cũng không ngủ được trong đó. Trong tôn giáo của tôi lợn là loài động vật bẩn thỉu nên việc ngủ cùng lợn là không thể chấp nhận được.”

Nhà phê bình lập tức nói:

“Thôi được rồi. Tôi sẽ ngủ ở nhà kho.”

Mấy phút sau lại có tiếng gõ cửa. Khi mở cửa ra họ thấy con bò và con lợn đang đứng chình ình trước cửa.



Món quà bất ngờ

_Vòng tròn mở rộng

Nhà thơ Pablo Neruda đã kể câu chuyện thời thơ ấu của mình trong cuốn ‘Ký ức’³³. Khi ấy, Pablo đang chơi ở khoảng sân sau nhà, ông chăm chú quan sát những đồ vật bé nhỏ và những sinh linh bình dị trong thế giới của mình thì phát hiện ra một cái lỗ trên tấm hàng rào. Thử nhìn ra phía ngoài qua cái lỗ ấy thì ông thấy một khung cảnh hoang vắng không một bóng người trải dài ra trước mắt.

“Tôi lùi lại phía sau mấy bước. Bởi tôi lơ mơ cảm thấy sẽ có chuyện gì đó xảy ra.”

Lúc ấy, bất thành linh một bàn tay nhỏ nhắn của cậu bé cỡ trạc tuổi Pablo thò qua cái lỗ đưa ra một con cừu

³³ Tên gốc: Memories.

trắng rồi biến mất. Đó là một con cừu đồ chơi với bộ lông màu bạc phếch và đã bị long mất cái bánh xe. Vì thế mà trông nó càng giống con cừu thật hơn.

“Tôi chưa bao giờ thấy con cừu nào đẹp đến thế. Tôi nhìn lại ra ngoài qua cái lỗ nhưng đứa trẻ ấy đã biến mất.”

Pablo chạy vào trong nhà rồi mang một quả thông ra sân. Đó là một trong những báu vật mà ông yêu quý nhất, đầy nhựa và mùi thông. Pablo đặt quả thông ra phía ngoài cái lỗ rồi cầm con cừu quay vào.

“Tôi không nhìn thấy bàn tay hay đứa trẻ ấy lần nào nữa. Vì đã xảy ra hỏa hoạn nên con cừu đồ chơi ấy cũng không còn. Giờ đây dù đã năm mươi tuổi nhưng mỗi khi đi qua cửa hàng đồ chơi tôi đều ngó vào tủ trưng bày, tiếc là cũng chẳng được tích sự gì. Bây giờ, họ không còn làm những con cừu như vậy nữa.”

Pablo Neruda đã nói về sự việc ấy trong nhiều đoạn văn như thế này:

“Tôi là một người may mắn. Không có thứ gì đẹp hơn mối thân tình giữa người với người. Việc chúng ta cảm nhận được tình yêu từ người mình yêu thương chính là ngọn lửa duy trì cuộc sống của ta. Nhưng việc ta cảm

nhận được tình yêu từ những người ta không hề quen biết còn là điều vĩ đại và đẹp đẽ hơn. Cảm nhận tình yêu đến từ những người ta không biết, những người luôn dõi theo giấc ngủ và sự cô quạnh của ta, bảo vệ ta khỏi hiểm nguy và sự yếu đuối. Việc đó mở rộng ranh giới tồn tại của chúng ta và gắn kết vạn vật lại với nhau làm một. Đối với tôi việc trao đổi quà chính là lần đầu tiên tôi giác ngộ về một điều quan trọng, đó là ‘tất cả chúng sinh đều là một’.”

Thế rồi ông bật bạch:

“Tôi đã trao tặng một thứ tỏa hương nhựa, có hình dáng như quả địa cầu để đổi lấy tình anh em của nhân loại. Cũng như việc để lại quả thông nơi hàng rào, tôi đã để lại những dòng chữ của mình trên cánh cửa của những người không hề biết đến tôi, những người trong tù, hoặc những người bị truy nã, hay là cả những người đang cảm thấy cô đơn. Đó là bài học quý báu mà tôi đã được học nơi khoảng sân sau căn nhà cô quạnh thời thơ ấu. Có thể nó chẳng là gì ngoài một trò chơi mà hai đứa trẻ không hề quen biết nhau cùng muốn chia sẻ những điều tốt đẹp trong cuộc đời. Việc trao đổi món quà nhỏ và diệu kỳ ấy vẫn đọng lại trong ký ức tôi, in sâu và bất diệt, soi sáng những áng thơ của tôi.”

Món quà bất ngờ sẽ càng được khắc sâu vào tâm trí mỗi chúng ta. Đặc biệt là món quà đến từ một người xa lạ sẽ có ảnh hưởng sâu sắc đến cuộc đời ta. Việc đó khiến cho ta thay đổi góc nhìn về người khác, khiến ta bước thêm một bước lại gần tình anh em, mở rộng ranh giới cuộc đời của ta. Tôi có thể hiểu việc thông qua thiên và tôn giáo, ta được kết nối với tất cả những sinh linh khác, nhưng ở một phút giây nào đó thứ khiến ta cảm động, mang lại cho ta cảm giác tươi mới và mở cánh cửa bản ngã của ta chính là một món quà bất ngờ như vậy.

Ở giữa độ tuổi hai mươi, khi đi qua khu vực gần trường Đại học Seoul, tôi có gặp một thanh niên phương Tây trong bộ đồ lập dị. Đó là thời kỳ không có nhiều khách du lịch nước ngoài nên một người để râu với mái tóc dài màu nâu lập tức đập ngay vào mắt tôi.

Lúc đầu, chúng tôi chỉ đi lướt qua nhau, nhưng dáng vẻ bề ngoài đã khiến chúng tôi cùng lúc quay lại nhìn nhau sau vài bước chân. Chúng tôi tiến lại gần nhau và bắt chuyện. Anh ta sinh ra ở New York, đã đi du lịch Ấn Độ và Nepal. Anh ta vô cùng hào hứng khi tôi bảo anh kể chuyện về những thầy tâm linh. Rồi anh ta lấy hai cuộn băng nhạc từ chiếc ba lô vải đeo trên vai đưa cho tôi. Nhận món quà quý giá trong sự bối rối, tôi ôm chặt

anh ta đáp lễ, rồi chúng tôi chia tay mỗi người một ngã. Đi khoảng hơn chục mét, tôi quay lại nhìn thì cũng thấy anh ta ngoảnh lại nhìn tôi, chúng tôi vẫy tay lần cuối rồi chia tay thực sự.

Món quà âm nhạc anh ta tặng cho tôi là những bài nhạc tuyệt vời mà đến thời điểm ấy tôi chưa từng nghe bao giờ. Đó là nhạc thiền mang lại cảm giác khác hẳn với mấy bài nhạc tôi hay nghe. Tôi nghe đi nghe lại cái băng ấy, đến mức cảm tưởng như cuộn băng bị kéo giãn hết cả ra. Sau này, tôi đã sao lại một bản để nghe. Từ lúc ấy, tôi trở thành kẻ nghiện nhạc thiền, tôi mở rộng phạm vi tìm cả nhạc Ấn Độ và nhạc của những người da đỏ để nghe. Sau đó, nhạc thiền trở thành yếu tố quan trọng lấp đầy cuộc sống của tôi. Và khi tìm được bài nhạc hay tôi cũng cố gắng chia sẻ nó với mọi người. Những bản dịch sách thiền hay biên tập những câu châm ngôn mà tôi đã làm cũng là sự cố gắng sẻ chia như vậy. Hai cuộn băng mà tôi nhận được từ một người lạ qua đường đã làm thay đổi cuộc đời tôi rất nhiều. Không có tấm lòng nào có thể truyền đi rộng rãi bằng việc trao tặng người khác những điều tốt đẹp.

Có một món quà khác tôi nhận được ở Varanasi, Bắc Ấn Độ. Ở căn nhà khách tôi trọ, hàng sáng có ông lão

người Ấn Độ đều đặn ngâm nga điều gì đó ở hành lang. Tôi tìm hiểu thì hóa ra ông là nhà phân tích xuất sắc tập văn bản cổ tiếng Phạn ‘Bhagavad Gita’. Trong khoảng thời gian ở đó, hằng ngày tôi ngồi đối diện ông nghe giảng về Bhagavad Gita’. Đó là món quà tri thức tuyệt vời nhất mà một người có thể mang lại cho một người xa lạ một cách vô điều kiện. Tất cả những gì tôi có thể làm cho ông là cắt móng tay móng chân giúp ông bằng cái kéo cắt móng tay mà tôi có, nhưng cái mà ông cho tôi thấy lại là một thế giới hoàn toàn khác biệt, đường chân trời mà ông đã mở rộng ra cho tôi là nơi rộng lớn đầy hứa hẹn, nơi mà con người, chim chóc và muôn thú đều có thể chạy nhảy được. Giờ đây, khi giờ ‘Bhagavad Gita’ ra, tôi như thể vẫn nghe đâu đây tiếng ngâm nga của ông lão.

Trong tâm mỗi người đều có một vòng tròn. Trong cuộc sống có người khiến cho vòng tròn ấy trở nên rộng hơn và cũng có người khiến vòng tròn ấy thu hẹp lại. Tôi tin rằng khi vòng tròn ấy nở rộng đến vô cùng thì ngay cả thần linh cũng có thể bước vào trong đó. Đó là sự tự do về tâm linh.

Nhà thơ Rilke đã viết trong bài thơ ‘Vòng tròn mở rộng’³⁴ như thế này:

³⁴ Tên gốc: Widening circles

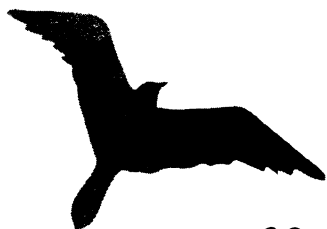
Tôi sống trong những vòng tròn mở rộng

Vòng tròn ấy vươn ra ngoài thế giới

Có thể tôi không hoàn thành vòng tròn cuối cùng

Nhưng tôi dâng cả tấm thân này cho nó

Cuộc đời cũng giống như việc phát hiện ra cái lỗ trên hàng rào góc sân sau nhà. Ta không thể tiên liệu trước việc ở cái thế giới hoang vu, một bàn tay chìa ra đưa cho ta món quà rồi cứ thế đi mất. Khi nhìn lại cuộc đời, vận may mà tôi nhận được hầu như đều đến từ những món quà như vậy. Món quà mà một người xa lạ không ngần ngại chia sẻ không chỉ khiến ta cảm thấy hạnh phúc mà còn mở rộng vòng tròn của mỗi chúng ta. Khi ta lại chia sẻ điều đó với những người khác thì vòng tròn ấy càng rộng mở hơn. Món quà bất ngờ được gửi từ Thượng Đế như thể tình cờ ấy được gọi là ‘phúc lớn’.



Người đứng ngoài con số

_Tôi và bạn

Kinh Tân Ước bắt đầu bằng câu ‘Có một câu nói từ thời khai thiên lập địa’, nhưng nhà tư tưởng người Đức Martin Buber lại viết là ‘Có mối quan hệ từ thời khai thiên lập địa’. Buber nói đến hai mối quan hệ mà con người tạo nên. Đó là mối quan hệ ‘Tôi - Bạn’ và mối quan hệ ‘Tôi - Nó’.

Mối quan hệ ‘Tôi - Nó’ là mối quan hệ được xây dựng với đối phương trên quan điểm kỹ năng. Lúc này, đối phương tương đồng với nhau hoặc có thể được thay thế bằng người khác có kỹ năng nổi bật hơn, và chỉ có công cụ giúp ta đạt được mục đích mới hữu dụng. Trái lại, mối quan hệ ‘Tôi - Bạn’ là mối quan hệ mang tính nhân cách, mối quan hệ của ‘tôi’ và ‘bạn’ duy nhất không thể được thay thế bởi bất cứ thứ gì.

Mối quan hệ ‘Tôi - Bạn’ là mối quan hệ dựa vào trái tim, không đánh giá ‘bạn’ theo quan điểm chủ quan của tôi. Sự đánh giá chủ yếu xảy ra trong mối quan hệ ‘Tôi - Nó’. ‘Tôi - Bạn’ là mối quan hệ của tình yêu thương, ‘Tôi - Nó’ là mối quan hệ lợi ích. Quan hệ ‘Tôi - Bạn’ tạo nên sự tồn tại của đối phương, còn quan hệ ‘Tôi - Nó’ khiến cho đối phương trở thành ảo ảnh mặc dù đang ở ngay trước mắt. Vì thứ ta cần chỉ là kỹ năng mà người đó có chứ không phải chính sự tồn tại của ‘người đó’. Lúc này ‘bạn’ chỉ là ‘mục tiêu mà tôi có thể lợi dụng’. ‘Bạn’ mà không cần thiết đối với tôi thì cũng giống như việc không hề tồn tại. Và như vậy thì đối với ‘bạn’, ‘tôi’ cũng trở thành người không hề tồn tại.

Mất mát lớn nhất trong quan hệ nhân loại là việc mất đi cuộc gặp gỡ ‘Tôi - Bạn’. Khi ấy nó không còn là mối quan hệ nữa, mà là giao dịch. Cũng giống như tôi trong mối quan hệ với những nhà văn dày dạn kinh nghiệm và nhà xuất bản, trong giao dịch thì ‘tôi’ của giá trị tác phẩm đứng ở vị trí cao hơn ‘tôi’ thực tế tồn tại. Trong cuộc họp của những người phụ trách marketing xuất bản, tôi từng bất ngờ về việc họ sử dụng thuật ngữ ‘*target - mục tiêu*’ một cách thông dụng. Độc giả trở thành mục tiêu bán hàng ‘nó’.

Trái lại, có thể có một mối quan hệ ‘Tôi - Bạn’ trong cuộc gặp gỡ với độc giả. Trong đó có cuộc gặp gỡ vẫn tiếp diễn không suy chuyển theo thời gian. Hạnh phúc của tác giả không phải là việc bán được bao nhiêu quyển sách, mà là mối quan hệ thuần khiết ‘Tôi - Bạn’ có được thông qua sự đồng cảm của độc giả. Buber chỉ ra sự bất hạnh và mâu thuẫn trong tất cả các mối quan hệ đến từ việc không thể trở thành quan hệ ‘Tôi - Bạn’, mà lại trở thành quan hệ ‘Tôi - Nó’. Dù coi trọng mục đích và kỹ năng nhưng lại coi thường sự tồn tại thì cũng không thể có mối quan hệ chân chính.

Vì tôi đi du lịch trong thời gian dài nên ở Ấn Độ và Nepal những người bản địa biết tôi ngày càng tăng lên. Trong đó có những người vẫn tiếp tục có mối quan hệ ‘Tôi - Bạn’ với tôi, và cũng có những người cho dù gặp nhiều lần vẫn đối xử với tôi trên phương diện ‘Tôi - Nó’. Có nhà trọ dù tôi đến ở bất cứ lúc nào trong mười năm qua vẫn rất xa lạ nhưng có nhà trọ chỉ ở một hay hai năm lại như gia đình thân thuộc. Chẳng cần phải nói nhiều, tất nhiên nơi có đông người là trường hợp thứ hai.

Martin Buber đã nói: “Cuộc gặp gỡ không bao giờ diễn ra không phải do thiếu sự tồn tại, mà trái lại cuộc gặp gỡ khiến sự tồn tại được khám phá ra.” Thông qua

cuộc gặp gỡ, ta có thể tìm thấy sự toàn vẹn của sự tồn tại chứ không phải lấp đầy sự thiếu hụt của sự tồn tại. Vì vậy bạn là sự tồn tại đặc biệt cũng như chính bạn tạo ra sự tồn tại của tôi vậy. Nhờ có ‘bạn’ mà ‘tôi’ mới trở thành ‘tôi’ được. Đây là sự giải phóng khỏi thuyết lấy ‘cái tôi’ làm trung tâm.

Buber cũng nói tất nhiên con người không thể sống thiếu ‘nó’, nhưng người sống mà chỉ có ‘nó’ thì không phải là con người. Nếu ta dốc lòng dù đối phương có là đồ vật hay con vật thì mối quan hệ không còn là ‘Tôi - Nó’ mà sẽ chuyển thành ‘Tôi - Bạn’. Đó là nguyên do mang lại hạnh phúc cho vật nuôi và cây cối. Sự thay đổi từ việc tồn tại vô nghĩa chuyển thành có nghĩa chính là mối quan hệ ‘Tôi - Bạn’.

Cuộc sống đích thực được hình thành từ những cuộc gặp gỡ giữa sinh linh này và sinh linh khác. Con người cũng sẽ tìm thấy bản ngã thực sự của mình trong mối quan hệ ấy. Trong mối quan hệ ‘Tôi - Nó’ không chỉ có đối phương mà chính bản thân mình cũng bị biến thành công cụ, và ta không thể thể hiện được sự tồn tại thực sự của mình. Vì thế cần phải có quan hệ ‘Tôi - Bạn’ để ta có thể thể hiện cái ‘Tôi’ thực sự ấy. Con người không phải là mục tiêu hay phương tiện. Mục đích của mối quan hệ

chính là cuộc gặp gỡ 'Tôi - Bạn'. Dù là cuộc sống thành công về mặt xã hội thì người bị chi phối bởi mối quan hệ 'Tôi - Nó' cũng còn cách cả một quãng đường dài để đi đến hạnh phúc.

Có một truyện ngắn tôi đọc cách đây khá lâu mà giờ vẫn còn đọng lại trong tâm trí. Có một con sông chảy qua giữa thành phố nhỏ nọ nên mỗi sáng mọi người phải qua cầu để đi chợ hay đi làm ở phía bên kia sông. Vì cây cầu ấy đã cũ và lâu đời nên ông thị trưởng mới được bầu lên đã xây một cây cầu vững chắc bên cạnh. Để phô trương thành tích của mình, ông thị trưởng đã ra chỉ thị khảo sát lượng người đi qua cây cầu mới ấy.

Khi người quản lý giám sát đảm nhận công việc này tuyển trợ lý giúp việc đếm số người qua lại, ông ta được giới thiệu cho một chàng thanh niên. Trở về sau lần bị thương trong chiến trận, anh chàng khá kiêu lời nhưng có vẻ là người thích hợp cho công việc này. Thế rồi người quản lý giám sát và chàng thanh niên ngồi ở hai đầu cầu bắt đầu đếm số người, xe kéo và xe đạp. Đến mười hai giờ trưa, họ khớp các con số với nhau để thống kê một cách chính xác.

Nhưng khi hai người khớp các con số với nhau thì lúc nào cũng bị lệch một người. Hai người họ khảo sát lượng

người đi lại trong vòng một tháng và ngày nào con số của chàng thanh niên cũng ít hơn số của người quản lý giám sát một người.

Sự chênh lệch một người không phải là điều gì to tát, nhưng đến ngày cuối cùng người giám sát luôn trong trạng thái bồn chồn mới hỏi anh chàng tại sao hôm nào cũng đếm thiếu đúng một người như vậy.

Chàng trai nói với ánh mắt lấp lánh. Có một người con gái anh yêu đơn phương sáng nào cũng đi làm qua cây cầu đó. Vì đó là người anh yêu với cả tấm lòng nên đó là ‘người đứng ngoài những con số’.



Người vẽ dãy Himalaya

— Bất định và thân thuộc

Tôi gặp ông ta ở khu nhà nghỉ Nagarkot gần Kathmandu, Nepal, nơi nổi tiếng với cảnh mặt trời mọc trên dãy Himalaya. Tôi thức dậy trước khi bình minh lên rồi đến chỗ đài quan sát ở ban công, ở đó có một người đàn ông Nhật đã đến từ lúc nào. Ông ta không ngồi ghế, tay cầm quyển sổ vẽ nhỏ đứng chỗ lan can dốc đang chăm chú vẽ cái gì đó. Tôi lại gần nhìn thì thấy ông đang dùng bút lông vẽ cảnh dãy núi Himalaya trong buổi bình minh.

Bức tranh cũng không có gì đặc biệt. Ông ta dùng bút lông không có vẻ gì là điêu luyện, những đường nét đen óng lượn lờ trên tờ giấy trắng cũng chẳng khơi gợi lên cảm hứng đặc biệt gì. Không hề bận tâm đến việc ấy, ông ta say sưa miệt mài vẽ, hết trang này đến trang

khác. Một lúc sau, khi mặt trời ló dạng chiếu ánh sáng vàng lấp lánh trên mặt dốc bị bao phủ bởi tuyết vạn niên, trong khi những người tụ tập ở đó chụp ảnh hay trầm trồ ca ngợi, thì ông cũng cầm cùi đưa những khoảnh khắc đó vào trong bức tranh.

Sau khi kết thúc màn ngắm bình minh và ăn sáng, tôi gặp lại ông trong chiếc xe trở về Kathmandu. Nội dung mà tôi hiểu được bằng cách sử dụng lẫn lộn tiếng Nhật và tiếng Anh là ông đến từ Tokyo, sau khi tốt nghiệp ông đã liên tục đi làm không ngừng nghỉ, rồi đến năm năm mươi tuổi ông đưa đơn từ chức, một mình cùng một chiếc máy ảnh và một quyển sổ vẽ lên đường du lịch khắp thế giới. Ông cũng đã bán ngôi nhà mình từng sống. Ông cho người vợ một nửa số tài sản và sau khi ly hôn ông đã rời đi không một chút luyến tiếc. Ông ta nói '*nagori naku*', nghĩa là nhấn mạnh việc 'không hề luyến tiếc'. Người vợ bắt đầu mối quan hệ mới với một người ở cùng chỗ làm nên vẫn sống tốt. Ông đã thu xếp ổn thỏa cuộc sống trong quá khứ rồi mới lên đường đến những nơi xa.

Tôi hỏi ông đã có chuyện gì, ông chỉ trả lời vồn vện một câu:

“Tôi không thấy hạnh phúc.”

Một công việc, một thể chế không phù hợp với ông, một người vợ không hòa hợp với tâm hồn ông. Vì phải

nuôi dạy con cái và sinh tồn nên ông đã lờ những việc ấy đi và chịu đựng trong suốt hai mươi lăm năm. Và sau đó, ông quyết định mình sẽ sống một cuộc sống hạnh phúc. Ông dứt khoát chia tay với những điều vô nghĩa để không bị vượt mất thêm giây phút nào của cuộc sống mà chính mình cũng không biết đến lúc nào phải nói lời tạm biệt. Ông cảm thấy ‘để lờ cuộc sống’ chính là việc có lỗi với bản thân mình nhất. Ông muốn ngắm nhìn thế giới và vẽ những bức tranh mà mình đã thích từ hồi nhỏ. Đó là tất cả.

Ở thành phố Kathmandu, chúng tôi vẫy tay chào nhau ‘Tạm biệt!’, ‘Chúc may mắn!’. Thực ra cũng không cần thiết phải chúc ông may mắn. Bởi ông vốn đã là người đang lướt đi trên ngọn sóng hạnh phúc của mình. Khuôn mặt và nụ cười của ông đã nói lên điều ấy. Khả năng vẽ vời đâu có quan trọng. Những phút giây vui vẻ khi vẽ tranh, khoảnh khắc hạnh phúc khi bước từng bước chân trong chuyến du ngoạn ra thế giới mình chưa từng biết đến, thời khắc cảm nhận rằng mình đang sống, những điều ấy còn quan trọng hơn gấp bội. Để có thể đắm chìm trong những khoảnh khắc ấy, ông đã từ bỏ cuộc sống ổn định và ôm vào mình sự bất định của cuộc đời.

Khi cận kề cái chết, việc ta hối hận nhất là ‘sống mà phớt lờ đi bản thân mình’. Không có lỗi lầm nào lớn bằng

việc không thực hiện chuyển đi mà con tim ta khao khát. Với việc mù quáng làm theo những tiêu chuẩn của người khác và các thỏa thuận ngầm của xã hội, nếu không làm như vậy thì ta sẽ để lỡ vô số niềm vui được trải nghiệm.

Có một câu chuyện như thế này. Một người đàn ông qua đời. Khi nhận ra cái chết cận kề, ông thấy một vị thần kéo chiếc va li du lịch đến gần mình.

Vị thần nói:

“Chà, con trai à, đã đến lúc phải đi rồi.”

Người đàn ông ngạc nhiên nói:

“Nhanh thế sao? Tôi vẫn còn nhiều kế hoạch lắm mà.”

Vị thần lại nói:

“Ta xin lỗi. Nhưng đến lúc phải đi rồi.”

Người đàn ông hỏi lại:

“Trong chiếc va li ấy có gì vậy ạ?”

“Những đồ vật mà con sở hữu đấy.”

“Đồ của tôi à? Ý ngài nói những thứ đó là quần áo, tiền bạc, những thứ như vậy sao?”

“Mấy thứ đó đâu có thuộc về con. Mấy thứ ấy thuộc về hành tinh này mà.”

Người đàn ông lại hỏi lại:

“Vậy là những ký ức của tôi phải không?”

“Không đâu. Những thứ ấy là của thời gian.”

“Thế là tài năng của tôi?”

“Không, những thứ đó là của hoàn cảnh.”

“Chẳng lẽ là bạn bè và bố mẹ hay anh chị em tôi hay sao?”

“Không phải đâu, con trai. Họ thuộc về cuộc hành trình của con.”

“Thế thì chắc hẳn là thân xác của tôi rồi.”

“Không, không phải. Thứ đó là của đất mà.”

Người đàn ông tiếp tục:

“Vậy thì chắc chắn là linh hồn của tôi!”

Vị thần lại nói:

“Tiếc là con đã quên mất, con trai. Linh hồn con là của ta mà.”

Người đàn ông mắt vẫn còn đẫm lệ, run lên sợ hãi nhận chiếc va li từ tay vị thần rồi mở ra. Chiếc va li trống trơn chẳng có gì cả!

Ông chua xót với hai hàng nước mắt lăn dài trên má. Ông hỏi vị thần:

“Tôi chưa bao giờ sở hữu thứ gì ư?”

Vị thần trả lời ông:

“Đúng vậy, con chưa từng sở hữu bất kỳ thứ gì cả.”

Người đàn ông lại hỏi:

“Nếu vậy thì tôi có cái gì?”

Vị thần trả lời:

“Những giây phút trái tim con đập, tất cả những khoảnh khắc con sống hết mình, đó là những gì thuộc về con.”

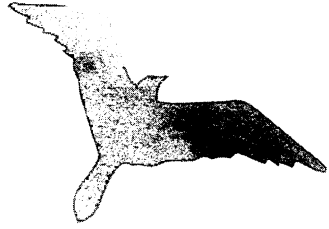
Nhà thơ người Mỹ Maya Angelou đã nói: “Cuộc sống không phải được đánh giá qua bao nhiêu nhịp ta đã thở, mà được đánh giá qua việc ta có được bao nhiêu khoảnh khắc dâng trào đến nghẹt thở.”

“Nếu bạn chỉ khẽ thở một chút thôi, thì liệu nó có được gọi là cuộc sống không?”

Phút giây yêu thương đến nghẹt thở nhiều từng nào? Khoảnh khắc đắm say đến nghẹt thở, thời khắc chạm vào cuộc sống đến nghẹt thở. Những việc đó đâu cần phải là điều gì to tát. Là khi ta đắm mưa với đôi chân trần, là lúc ta thưởng trăng rằm đỏ quạch trên hòn đảo, là khoảng thời gian ta nhìn lên bầu trời mịt mù cơn bão

tuyết trên đỉnh Himalaya... Còn bạn đắm chìm trong những khoảnh khắc nào?

Để chiếc va li không trống rỗng khi chết đi, ta phải sống thật nhiều những ‘giây phút trái tim đập’ ấy. Những khoảnh khắc cảm động, những phút giây cuộc sống và con tim hợp nhất. Khi rời bỏ thế gian này thứ duy nhất mà bạn có thể mang theo chính là những điều được nén chặt trong trái tim bạn.



Ithaca

_Con đường bạn bước đi sẽ trở thành cuộc sống của bạn

*T*hiên sử thi ‘*Iliad*’ được viết bởi nhà thơ Hy Lạp cổ đại Homer là bản trường ca kể về những sự kiện xảy ra trong một năm cuối cùng của trận chiến kéo dài mười năm giữa quân Hy Lạp và thành Troy. Và phần tiếp theo ‘*Odyssey*’ kể về việc tướng quân của Hy Lạp là Odysseus đã nảy ra kế sách ‘Con ngựa thành Troy’ phi thường, dẫn dắt đội quân chiến thắng, kết thúc cuộc chiến tranh và cuộc hành trình gian nan trở về quê hương Ithaca của anh.

Khi bạn suy nghĩ đi về Ithaca

Hãy cầu nguyện để con đường thật dài

Con đường đầy khám phá và đầy mạo hiểm.

Những kẻ một mắt, những khổng lồ, thần biển

Bạn không nên sợ hãi một chút nào.

Con đường trở về quê hương được sắp đặt bởi các vị thần đầy hiểm nguy và trở ngại không thể lường trước. Ở nơi bến cảng trông có vẻ an toàn, thuyền và các thủy thủ của Odysseus đã bị quái vật Laestrygones tấn công một cách dã man và bị đánh chìm. Trong hang của con quái vật khổng lồ một mắt Cyclops, thuộc hạ của anh lần lượt bị bắt ăn thịt, Odysseus đã đâm vào mắt con quái vật khổng lồ rồi trốn thoát. Vị thần biển cả Poseidon đã kéo dài cuộc hồi hương của Odysseus khoảng mười năm bằng những cơn sóng và mưa dông. Phù thủy Circe quyến rũ đám đàn ông rồi biến họ thành đàn lợn. Và còn có cả loài hoa thần bí khiến người ta cảm thấy hạnh phúc, mọi lo lắng biến mất, quên đi quê hương và muốn ở lại đó mãi mãi.

Chủ đề của ‘*Odyssey*’ là ‘hồi hương’ nhưng thứ chi phối toàn bộ tác phẩm là ‘sự hướng tới’ và ‘cuộc hành trình’. Điều làm nên sức hút của câu chuyện không phải là cái kết trở về an toàn, mà là cuộc hành trình đầy rẫy cản trở hiểm nguy rình rập. Nội dung câu chuyện thần

thoại anh hùng chính là việc trải qua cuộc hành trình ấy như thế nào.

Tất cả chúng ta đều là Odysseus trong cuộc hành trình trở về quê hương. Cuộc hành trình bắt đầu từ ngày ta được sinh ra ở hành tinh này đến khi ta quay trở về nơi cội nguồn của mình chính là cuộc sống. Đang đợi chúng ta ở nơi những ngôi sao lấp lánh sự sống là những thử thách và nghịch cảnh ngăn cản cuộc hành trình. Cũng giống như kế hoạch của các vị thần, những thứ gây cản trở xuất hiện mọi nơi, giam giữ và bắt ta phải khuất phục. Chặn đường bằng đá ngầm và dòng nước xoáy, vô hiệu hóa kế hoạch mà chúng ta đã lập nên.

Nhưng ta không bị khuất phục. Khi phải khuất phục có thể ta sẽ quỳ gối một lúc, nhưng chỉ trong chốc lát ta sẽ đứng lên xốc lại mình và bắt đầu lại. Ta có thể sửa lại vô số lần tấm bản đồ, chỉnh lại lộ trình và chộp lấy giấc mơ đang xa dần. Nhưng đừng cầu nguyện một con đường bằng phẳng. Bởi đó không phải là cuộc sống. Đó là việc ở lại bến cảng an toàn, từ chối cuộc hành trình chứa đầy phiêu lưu và những bài học.

Họ không hiện ra trên con đường của bạn

Một khi cả thể xác lẫn linh hồn tin tưởng

Vào những nghĩ suy, tình cảm thanh cao.

Những kẻ một mắt, những khổng lồ, thần biển

Sẽ không hiện ra trước mặt bạn đâu

Một khi bạn không mang họ trong đầu

Và linh hồn bạn không bày ra trước bạn.

Ở cuối độ tuổi hai mươi, tôi đã đi khỏi nhà để giác ngộ chân lý của cuộc sống. Cuộc hành trình không đơn giản như tôi tưởng. Khi gặp thầy tâm linh và nghe câu trả lời tôi đã nhận ra việc tin rằng tất cả những vấn đề trong cuộc sống đều có thể giải quyết chỉ là ảo tưởng. Vả lại những thầy tâm linh ở một nơi khá xa, mà chuyến đi thì bị chậm trễ bởi tàu liên tục đến muộn. Rất nhiều lần tôi phải chợp mắt trước gian nhà vệ sinh bốc mùi.

Tinh thần thuần khiết lúc đầu của tôi nhạt dần. Tôi bị cám dỗ trở thành con lợn. Cũng có lần tôi trở thành tên quái vật khổng lồ một mắt bị ám ảnh bởi những giáo điều. Tôi đã từng cười khẩy khi bản thân mình biến thành con quái vật không sống theo chân lý. Tôi lạc đường trong

sóng gió và giông tố, bởi tâm hồn tôi không cao thượng, bởi tôi đã để cho tất cả những chướng ngại vật ấy thâm nhập vào bên trong mình.

Những chướng ngại và hiểm nguy thoát ần thoát hiện nhưng nếu tinh thần bạn cao quý, nếu bạn không chấp nhận để cho những điều đó đi vào tâm trí bạn, thì dù là cái gì đi chăng nữa cũng không thể nào cản trở con đường bạn đi. Cuộc sống tàn tạ và đê hèn chỉ xảy ra khi ta chấp nhận cho những thứ ấy thâm nhập vào tâm ta.

Hãy cầu nguyện để con đường thật dài

Hãy cầu để còn nhiều lần như thế nữa

Với bao buổi sáng mùa hè rực rỡ

Khi bạn ghé vào bến cảng chưa từng quen

Tôi đã mong rằng điểm đích của tôi càng gần càng tốt. Tôi mong muốn mình đi đúng con đường thẳng tắp không vòng vèo. Tôi đã tin rằng chỉ có đến điểm đích nhanh chóng mới có thể sống một cuộc sống thực sự. Tôi đã không nhận ra rằng ‘quá trình’ đạt đến điểm đích ấy mới là cuộc sống của mình. Vì thế mà tôi đã không tận hưởng những bến cảng dọc đường, mà chỉ ám ảnh bởi

đích đến. Tôi cứ thế đi qua thành phố của những điều bí mật được che giấu bởi những bến cảng. Tôi đã đón những buổi sáng ngày hè mặt trời mời gọi một cách vô cảm.

Qua chuyến đi tôi đã học được rằng cuộc đời chúng ta cũng như một bản trường ca '*Odyssey*', và những thú tinh tế, đẹp đẽ của cuộc sống nằm trọn trong cuộc hành trình ấy. Những đích đến mà tôi đã định thực chất chỉ được vạch ra để trải nghiệm cuộc hành trình đi đến điểm đích ấy. Chuyến đi của tôi được lấp đầy bằng những câu chuyện và sự việc mà tôi đã trải qua trên quãng đường. Việc né tránh những cuộc phiêu lưu và thử thách rồi đi thẳng đến điểm đích bằng cách leo lên tàu cao tốc hay máy bay cũng chẳng khác gì việc bỏ qua cuộc hành trình. Bỏ qua con đường chợ đông đúc, từ chối đi những nẻo đường lạ lẫm, hay việc nhắm mắt đi theo hướng dẫn viên đều không phải là một cuộc hành trình.

Vì thế nên ta phải cầu nguyện. Để chuyến đi đến điểm đích của ta là một cuộc hành trình dài nhất có thể. Để ta không phá hỏng lịch trình hấp dẫn mà các vị thần đã sắp sẵn cho ta. Để ta được đối mặt với nhiều thử thách phiêu lưu và những việc đẹp đẽ trong cuộc hành trình ấy. Để mỗi khi quay đầu ở góc rẽ ta có nhiều sự kiện để bày ra, nhiều câu chuyện để kể hơn. Nếu không có những câu

chuyện đó thì cuộc sống của bạn không còn là một cuộc hành trình đầy hứng khởi, mà chỉ là chuyển đi theo một quyển sách hướng dẫn an toàn.

Bạn hãy đến hàng của người Phê-ni-xiên

Và hãy mua những món hàng quý giá nhất

Xà cừ, san hô, gỗ mun, hổ phách

Và những hương thơm say đắm tâm hồn

Hãy làm sao để mua được nhiều hơn

Rồi sau đó hãy trở về Ai Cập

Ghé những nhà thông thái học khôn ngoan.

Tôi đã mua một lọ nước hoa xạ hương nhỏ trong một của hàng hương liệu huyền thoại ở Lucknow, phía Bắc Ấn Độ. Thứ nước hoa gọi cảm ấy đã lấy đi của tôi một số tiền không nhỏ. Giữa đường chiếc nút chai lỏng lẻo bung ra nên đồ đặc trong chiếc ba lô của tôi đều thấm dẫm thứ nước hoa mùi xạ hương ấy. Ở đại lục Bắc Mỹ, tôi bị thu hút bởi chiếc bùa ngải ngon của thổ dân châu Mỹ và chiếc sáo của người Ấn Độ. Ở làng quê Nepal, những chiếc đèn

dầu tỏa ra thứ ánh sáng mờ mờ ảo ảo bập bùng soi tỏa sự tĩnh lặng của màn đêm mê hoặc tôi.

Đừng ngần ngại mà hãy lao vào trải nghiệm. Đừng mượn câu trả lời của người khác cho vấn đề của mình mà phải sống với vấn đề ấy. Cuộc sống không phải là vấn đề phải tháo gỡ, mà là điều bí ẩn ta phải sống cùng. Vượt ra khỏi những quan niệm và công thức để trải nghiệm cuộc sống này nhiều nhất có thể. Vì sự hiểu biết không đến từ cái đầu, mà nó có được qua những trải nghiệm trong cuộc sống. Nhà thơ Kabir cũng đã hát rằng hãy đón chào vị khách khi ta đang sống. Lao vào trải nghiệm khi ta còn sống và hiểu cuộc đời khi ta còn sống.

Thượng Đế đã mở rất nhiều những cửa tiệm cho chúng ta. Hãy tìm hiểu về những cửa tiệm đó. Hãy mua những thứ đẹp đẽ và cảm nhận chúng. Và cũng đừng quên gặp gỡ những nhà thông thái nơi cuối cửa tiệm. Hãy học hỏi thêm, thêm nữa từ những nhà thông thái ấy.

Hãy luôn giữ Ithaca ở trong tim

Đi đến đó với bạn là số mệnh

Đừng cố gắng để làm cho đường ngắn

Mà gắng kéo dài nó thật nhiều năm

Để ngày về, một người tóc bạc trắng

Với kiến thức góp nhặt ở trên đường

Ithaca không còn gì cho bạn.

Lần đầu tiên khi đọc ‘*Odyssey*’, tôi đã ngạc nhiên khi biết nội dung là nhân vật chính vượt qua bao khó khăn chỉ để trở về quê hương chứ không phải chốn bồng lai tiên cảnh nào khác. Chẳng phải con người vốn mang số mệnh rời xa quê nhà và đi tới những vùng đất mới sao? Chẳng phải vô số những người khai hoang và ưa mạo hiểm đã sống cuộc đời như vậy sao? Vậy thì tại sao Odysseus lại phải vượt qua cuộc hành trình đầy hiểm nguy như vậy chỉ để về ‘nhà’?

Trải qua thời gian càng lâu, tôi càng nhận ra dù có đang đi đến nơi nào thì tôi cũng đang hướng về nhà. Tất cả nhân loại đều đang thực hiện cuộc hành trình về với nhà của mình. Một lộ trình dài và xa ngút ngàn hướng về nhà, cái lộ trình ấy chính là con đường tìm ra chân lý và là quá trình tự khẳng định bản thân mình.

Chính vì thế mà ta phải cầu xin những vị thần cho con đường được dài thêm, chứ không phải mong muốn nhanh chóng kết thúc lộ trình đầy khổ nạn. Bởi việc

nhận ra bản thân cuối một chặng đường dài sẽ chín muồi và vững chắc hơn. Việc đến đích khi đã ‘già’ lại càng hay. Việc trở thành hiền nhân mang trí tuệ uyên thâm chỉ có được thông qua một quá trình lâu dài. Món quà lớn nhất mà điểm đích tặng cho ta là lộ trình ta phải trải qua để đến đó, và sự trưởng thành mà lộ trình ấy mang lại. Nước hoa, san hô, ngọc trai lung linh đẹp đẽ đâu phải là điểm đích, mà chúng được tìm thấy trên đường đi đầy thoi.

Người có một lộ trình hấp dẫn phong phú và đầy bí hiểm sẽ không bị ám ảnh bởi đích đến. Bởi họ đã được tận hưởng cuộc sống thú vị rồi. Người sống hết mình không hối tiếc thì cũng không hề trông mong thêm điều gì. Dù có chưa đạt đến sự giác ngộ thì họ cũng chẳng quan tâm.

Ithaca cho bạn cuộc hành trình

Bởi nếu không, bạn đã chẳng lên đường

Chỉ thế thôi, mà không cho gì khác.

Vượt qua mọi hiểm nguy, chỉ sau mười năm, Odyssey đã về đến quê nhà nơi vợ con anh đang ngóng đợi. Lộ trình ấy đã tặng cho anh một chuyến đi tuyệt vời và đầy mạo hiểm. Nhưng nếu không có nơi quê nhà ấy, không

có điểm đích ấy thì thậm chí anh sẽ chẳng bắt đầu lên đường. Và khi đến điểm đích ta mới giác ngộ được ‘điểm đích’ có ý nghĩa gì.

‘*Odyssey*’ là bản trường ca vẽ nên quá trình khởi hành từ thời trẻ và đạt đến giác ngộ khi tuổi già. Mỗi chúng ta đều là Odysseus, chiến đấu đơn độc để đạt đến sự giác ngộ thông qua toàn bộ quá trình sống, chứ không phải qua sách vở hay những bài học tâm linh.

Giờ đây khi đã qua thời thanh xuân, tôi mới nhận ra. Tuy không mất niềm tin vào cuộc gặp gỡ những người thầy, nhưng người thầy đã ban cho tôi sự giác ngộ chính là cuộc sống. Khi còn là một nhà thơ trẻ, tôi đã luôn đau đầu mấy câu hỏi về cuộc sống, nhưng chính những câu hỏi ấy đã tạo ra tôi của ngày hôm nay. Những chuyến đi xa để có được câu trả lời cho những câu hỏi ấy đã mang đến cho tôi một cuộc đời đặc biệt. Dù câu trả lời ấy có là ảo ảnh thì nếu không có nó tôi cũng chẳng cất bước lên đường. Và như vậy tôi chẳng thể đến những vùng đất mới, chẳng thể đến những bến cảng nơi có những vũ công, những nhà thông thái hay những thương gia.

Lý do tất cả các cuộc hành trình đều được gọi là con đường tự suy ngẫm về bản thân không phải vì một điểm đích tuyệt vời đang vẫy gọi. Mà bởi những trải nghiệm

đặc biệt mà cả quá trình mang lại như vượt qua dãy núi hiểm trở, chịu đựng sức nóng của mặt trời, những cơn mưa tuyết và giá rét, thỉnh thoảng đi lòng vòng, đôi lúc phải ngủ chung với người khác ở nhà trọ...

Và nếu bạn tìm ra Ithaca tội nghiệp

Thì đừng nghĩ rằng bạn đã bị lừa

Bạn khôn ngoan, kinh nghiệm và hiểu ra

Ý nghĩa của Ithaca như đã biết.

Tuy ta tìm đến nơi nổi tiếng nhưng hóa ra khi nhìn lại cũng có lúc ta phải thất vọng. So với thiên thì sự tầm thường ở nơi đó chỉ là hư vô phù phiếm. Nhưng những mảnh đất ấy đã hấp dẫn ta, ban tặng ta cuộc hành trình tuyệt vời để đến với nó. Vì thế chúng ta không hề bị lừa bởi đích đến. Dù là nơi tầm thường hay nơi nguy nga tráng lệ thì mục đích của những đích đến ấy là ban tặng cho ta quá trình đến với nó. Qua quá trình ấy, ta được trải nghiệm và giác ngộ cuộc sống. Đó chính là ý đồ mà tất cả những điểm đích che giấu.

Chẳng hạn khi bạn muốn có một ngôi nhà và rồi có ai đó mua nó cho bạn thì bạn cũng không thực sự có

được ngôi nhà đó. Ngôi nhà mà không có những nỗ lực, những thăng trầm và trải nghiệm của bạn để đạt được nó thì không thuộc sở hữu thực sự của bạn. Ngôi nhà ấy chẳng khác gì với ngôi nhà được xây bằng cát. Rồi chẳng mấy chốc bạn sẽ đánh mất nó. Nếu bạn muốn đi tìm chân lý nhưng lại có người dạy cho bạn về chân lý, thì đó cũng không phải là chân lý của bạn mà chỉ là thứ mô phỏng theo. Bởi bạn không sống với chân lý ấy. Tiểu thuyết gia Hugo Verlomme đã viết: “Một chuyến đi thực sự chính là việc lên đường. Một khi đã đến thì chuyến đi cũng kết thúc. Nhưng ngày nay, mọi người lại bắt đầu ở điểm kết thúc.”

Cuộc đời mỗi chúng ta cũng là một tập ‘*Odyssey*’. Việc hoàn thành thiên sử thi ấy phụ thuộc vào chính ta. Vì thế con đường ta đi cũng đều là cuộc hành trình đến với Ithaca của mỗi người. Quá trình vấp ngã rồi lại tự đứng dậy trên con đường ấy chính là cuộc hành hương của ta. Vậy Ithaca của bạn là gì? Bạn đang ở đoạn nào trên con đường đến với Ithaca ấy? Đang chịu đau đớn trong hang của quái vật một mắt, hay đang chìm dưới những con sóng lớn của vị thần biển cả? Hay bạn đang mua những món đồ xa hoa lộng lẫy ở khu chợ Phoenicia? Bạn đã hiểu ra không phải điểm đích mà chính những thứ trên đường hướng tới điểm đích mới là Ithaca chưa?

Nếu đã hiểu được như vậy thì bạn đang có một cuộc hành trình đúng nghĩa đấy.

* Bài thơ được trích dẫn là bài thơ '*Ithaca*' của nhà thơ người Hy Lạp Constantine P. Cavafy (1863-1933), dựa theo nội dung sử thi '*Odyssey*'.

NHÀ XUẤT BẢN HÀ NỘI

Số 4 - Tổng Duy Tân - Hàng Bông - Hoàn Kiếm - Hà Nội

Điện thoại: 024.38252916 * Fax: 024.39289143

Website: www.nxbhanoi.com.vn

Email: nxbhanoi@yahoo.com.vn

Chú chim bay không quay
đầu ngoảnh lại

Chịu trách nhiệm xuất bản
Tổng Giám đốc - Tổng Biên tập
LÊ TIẾN DŨNG

Biên tập: Nguyễn Thị Dung

Thiết kế bìa: Kim Duẩn

Trình bày: Ngô Hậu

Sửa bản in: Trịnh Dung

Liên hệ phát hành:
CÔNG TY TNHH VĂN HÓA VÀ TRUYỀN THÔNG AZ
VIỆT NAM

Tại Hà Nội: Số 50, Đường 5, Tập thể F361,
An Dương, Yên Phụ, Tây Hồ, Hà Nội.

Tel: (+84-24) 3717 2838 - Fax: (+84-24) 3717 2838

Tại Hồ Chí Minh: 148 Nguyễn Hữu Dật, Phường Tây Thạnh,
Quận Tân Phú, Tp. Hồ Chí Minh.

Tel: (+84-28) 3816 1126

In 2.000 cuốn, khổ 14,5x20,5 tại Công ty CP in và Truyền thông Hợp Pháp.
Địa chỉ: Nhà N2D Khu đô thị Trung Hòa Nhân Chính, Thanh Xuân, Hà Nội.
Số ĐKXB: 2009-2018/CXBIPH/01-106/HN cấp ngày 08 tháng 06 năm 2018
Số QĐXB: 398/QĐ-HN cấp ngày 11 tháng 07 năm 2018
Số ISBN: 978-604-55-2987-4
In xong và nộp lưu chiểu năm 2018