

ngã giữa ngàn hoa thu



Nơi này trời đã bắt đầu vào xuân từ mấy tuần trước, vậy mà sáng nay thức dậy nhìn ra ngoài, thấy tuyết phủ trắng sân nhà. Vào những ngày tháng giao mùa thì trời đất không đoán biết được. Thành phố tôi ở có bốn mùa rõ rệt, và mùa xuân có hoa nở thật đẹp.

Một buổi sáng trên con đường đến sở làm, chợt thấy những hoa vàng, đỏ, tím xuất hiện đầy trên những cành cây, bụi cỏ bên đường, mà dường như hôm trước chỉ là những cành cây khô trụi lá. Triết gia Ralph Waldo Emerson có viết rằng “*The Earth laughs in flowers*”, mặt đất cười bằng những đóa hoa. Mùa xuân, vũ trụ chung quanh tôi đang nở trăm ngàn những nụ cười đầy màu sắc. Mỗi đóa hoa là một nụ cười tươi, là một hạnh phúc nhỏ trên con đường chúng ta đi.

Biết chăm sóc thực tại



Trong cuộc sống, chúng ta thường được nhắc nhở là mình nên chăm sóc và nuôi dưỡng những *hạt giống* hạnh phúc trong ta. Nhưng bạn biết không, thật ra tôi nghĩ việc chăm sóc những *quả trái* đang có mặt cũng rất là quan trọng.

Quả trái hạnh phúc chính là những gì bình thường, thiện lành đang hiện hữu, có mặt trong ta và chung quanh ta trong giờ phút này. Chúng cũng cần sự có mặt và chăm sóc của mình. Vì khi ta chăm sóc cho những *quả trái ấy trong hôm nay*,

là ta cũng đang nuôi dưỡng và tưới tẩm những *hạt giống hạnh phúc của tương lai* rồi.

Tôi chăm sóc chúng bằng cách tiếp xúc trọn vẹn với những gì đang có mặt trong thân tâm mình, mà không cần ép buộc chúng phải trở thành một cái gì khác hơn. Tôi nuôi dưỡng chúng bằng một thái độ bao dung. Đó có thể là một sự nhúc nhủ, một lo âu, hay có thể là một niềm vui, một hạnh phúc nhỏ. Tôi cho nó một khoảng không gian để tự chuyển hóa. Tôi chăm sóc chúng vì chúng là những gì đang thật sự có mặt.

Tôi nhớ trong khoa học vật lý có một định luật nói rằng "*There are always more ways to impair a working system than to improve it.*" Bao giờ cũng có nhiều cách để phá hỏng một hệ thống hoạt động, hơn là để cải thiện nó. Tôi nghĩ định luật đó áp dụng rất đúng cho các hiện tượng vật lý mà cũng rất đúng trong đời sống của chúng ta nữa. Mà thật ra, cuộc sống này có những sự việc vận hành theo quy luật tự nhiên của nó, không cần đến sự "*cải thiện*" của ta. Đôi khi vì những việc làm, muốn sửa đổi cho được tốt hơn, bắt nguồn từ lòng tham hay sự ghét bỏ, mà ta lại làm hư hao thêm.

Một tình thân, một công việc... gây dựng lên thì rất công phu và qua nhiều thời gian, nhưng mà khi nó sụp đổ xuống thì rất là nhanh. Nhiều khi chỉ bằng một câu nói vô tình, một hành động nhỏ, một sự hiểu lầm mà thôi. Quả trái hạnh phúc nào cũng cần phải có sự chăm sóc của ta. Nhưng sự chăm sóc ấy cần một thái độ rộng mở và bao dung, chứ không thể bằng những hành động chủ quan, theo khuôn mẫu hay ý muốn của mình được...

Sức mạnh của trẻ con



Trong cuộc đời này, ghét bỏ và tàn phá bao giờ cũng dễ làm hơn là tha thứ và xây dựng. Có lần, Phật bị một kẻ cướp tên là Angulimala cầm gươm đuổi theo định hại ngài. Angulimala rất tự hào và cho rằng mình là một kẻ có rất nhiều quyền năng, vì đã có biết bao nhiêu người đã chết dưới lưỡi gươm của anh.

Đức Phật nói với Angulimala, "Trước khi anh giết ta, ta có vài điều muốn yêu cầu, anh hãy chặt đứt cành cây này cho ta đi." Angulimala đưa nhát gươm mình lên, và cành cây kia bị cắt đứt lìa. Anh hỏi Phật, "Bây giờ ông muốn gì nữa?" Phật nói tiếp, "Bây giờ anh hãy gắn liền cành cây này lại trên cành như trước đi."

Angulimala cười to và nói rằng, "Ông có điên rồ không mà nghĩ rằng bất cứ ai lại có thể làm được chuyện đó!" Phật nói "Ngược lại, chính anh mới là kẻ điên rồ, khi nghĩ rằng mình có sức mạnh là vì mình có thể đi sát hại và tàn phá. Đó là công việc của trẻ con. Người có dũng lực, có sức mạnh là những ai có thể đi xây dựng và chữa lành những vết thương cho cuộc đời này."

Lưỡi gươm ấy cũng có thể là một lời nói, một phản ứng vội vàng, theo cảm xúc của ta. Nếu như ta không ý thức được những gì đang có mặt trong tâm, một sự bức tức, một lòng ham muốn, thiếu sự rộng mở và bao dung, ta có thể vô tình làm tiêu hoại và hư hao những quả trái thiện lành nào đang có mặt.

Chăm sóc thực tại bằng sự có mặt



Chúng ta hãy sống trọn vẹn với cái đang là để thấy rõ được những gì đang xảy ra và không bị vướng mắc vào những mong cầu và sự tạo tác không cần thiết.

Mục đích của chiếc bè là để mang ta sang bờ bên kia, còn ngoài ra nó không còn có một công dụng nào khác. Và nếu như bên này mình vẫn chưa thực sự nhìn thấy được một ngày mưa, nghe một tiếng cười, tiếp xúc được với một ánh trăng, cảm thấy an ổn, thì sang bên kia cũng chỉ vậy mà thôi, bạn có nghĩ vậy không?

Có một vị giáo thọ cư sĩ Tây phương kể lại nhiều năm trước ông có sang Thái Lan và vào xin xuất gia tại một tu viện trong rừng. Ông được giao cho phận sự quét lá trên con đường dài nhỏ dẫn vào thiền đường. Vì tu viện nằm ở giữa rừng nên lá đổ quanh năm. Ông kể, vừa quét được nửa đường, khi nhìn lại quảng đường vừa quét xong, lá đã rơi xuống phủ đầy. Nhưng mỗi ngày, ông vẫn cứ tiếp tục làm công việc quét lá của mình, vì ông ý thức được rằng, hãy cứ thận trọng và làm việc của mình vì tự nó là đầy đủ rồi. Ta không cần gì vội vã hay có một mong cầu nào khác hết, chỉ đơn giản có mặt trọn vẹn và làm những việc mình đang làm...

Ngã giữa ngàn hoa thu



Sáng nay bước ra ngoài được thấy những đóa hoa đang nở, mỗi nụ cười là một hạnh phúc. Không khí mát lạnh mang lại cho tôi một sự tĩnh táo. Trong căn phòng nhỏ, tôi ngồi yên với tách ly cà phê thơm. Dầu cuộc đời có bận rộn và nhiều khê đến đâu, hãy nhớ dừng lại để tiếp xúc với những gì đang có mặt, một ánh nắng qua khung cửa, mây bay trong tách cà phê thơm, để được ngồi yên...

Tôi nghĩ, nếu như ta chăm sóc cho những gì tốt lành, thì những điều thiện lành cũng sẽ chăm sóc cho ta. Hãy tiếp xúc với những gì đang có mặt trọn vẹn với một tâm trong sáng và bao dung. Cuộc sống bao giờ cũng sẽ tiếp tục có những mệt mỏi, khó khăn và bận rộn. Cuộc đời sẽ không bao giờ dừng lại cho ta nghỉ ngơi đâu bạn. Ngày mai này cũng sẽ vậy thôi. Hãy chăm sóc những gì đang có mặt, vì chúng là những gì đang có thực, và chúng cũng đang nuôi dưỡng và chăm sóc cho chính ta. Nếu như trong cuộc đời có một đôi lần vấp ngã, chung quanh ta cũng sẽ vẫn còn nhiều những hạnh phúc nhỏ để nâng đỡ mình,

Đi, đi mãi

Dầu có ngã trên đường

Cánh đồng hoa thu

Basho

Mai đây có ngã trên đàng,

Cho tôi xin ngã giữa ngàn hoa thu !

nguyễn duy nhiên

Chuyển Đến: Việt Nhân – Ngày 17/5/2020

www.vietnamvanhien.org

