

# dừng lại để biết thương

---

Cách đây vài năm, ông Daniel Goleman, một nhà tâm lý học, có kể lại một thử nghiệm do trường đại học Princeton Theological Seminary tại New Jersey thực hiện. Họ muốn tìm hiểu tại sao trong cuộc sống, chúng ta có nhiều cơ hội để giúp người khác, nhưng có lúc ta làm và có khi lại không? Các vị giáo sư chọn một nhóm sinh viên trong một lớp thần học, và bảo rằng mỗi người sẽ phải chuẩn bị một bài thuyết trình về một dụ ngôn trong kinh thánh. Phân nửa số sinh viên được trao cho đề tài "*Dụ ngôn người nhân hậu*" (The Parable of the Good Samaritan), và số còn lại được tùy ý chọn lựa bất cứ một dụ ngôn nào khác họ muốn. *Dụ ngôn người nhân hậu* là một tỷ dụ, kể lại câu chuyện một người bị nạn nằm bên đường, anh ta gặp những người nổi tiếng là đạo đức và tốt đi ngang qua, họ thấy anh nhưng cố ý tránh, không ai dừng lại để giúp đỡ. Cuối cùng một người xa lạ, *một người nhân hậu*, đã dừng lại để chăm sóc cho anh.

Và từng sinh viên một được yêu cầu đi sang lớp học trong một toà nhà bên kia đường để thuyết giảng về đề tài của mình. Trên đường đi họ gặp một người đứng gục mình bên vệ đường rên rỉ và tỏ vẻ đau đớn. Bạn nghĩ trong số sinh viên này có ai dừng lại để giúp người ấy không? Và câu hỏi thú vị hơn nữa là những sinh viên đang sắp sửa nói về "*dụ ngôn của người nhân hậu*" ấy, họ có hành xử khác biệt hơn những người khác không? Kết quả là không có một ai dừng lại để giúp cả! Và dầu trong đầu họ đang suy tư về vấn đề "*nhân hậu*", cũng không có gì khác biệt hết!

Sau cuộc thử nghiệm này, các nhà nghiên cứu nhận thấy rằng, nếu như ta bận rộn hay quá vội vã, khi ta nghĩ là mình không có thì giờ, chúng ta sẽ không quan tâm đến người khác. Hoặc khi đầu óc ta đang suy nghĩ, chìm đắm trong một vấn đề nào đó, một công việc sắp phải làm, cho dù là một việc tốt, ta sẽ không thể dừng lại cho ai. Những khám phá mới của khoa học ngày nay cho thấy, bản chất của chúng ta không phải ích kỷ, ngược lại rất vị tha, nhưng vì chúng ta quá bận rộn mà thôi.

Và tôi nghĩ đó cũng là vấn đề chung của chúng ta hôm nay. Thời đại ngày nay, trong chúng ta ai mà lại không bận rộn, ai mà lại có dư thì giờ đâu bạn nhỉ? Mặc dù đôi khi tôi cứ nghĩ là chúng ta chỉ tự tìm cho mình sự bận rộn mà thôi!

## **Không phải trốn tránh mà là tiếp xúc.**

Tháng trước chúng tôi có một khoá tu ở Trung Tâm. Khoá tu vào gần ngày rằm nên trăng thật sáng. Ngày đầu của khoá tu, buổi tối đi xuống thiền đường tôi thấy trăng tròn sáng vàng vạc trên đầu dãy núi. Ánh trăng soi sáng bóng cây đổ dài trên con đường trải đá xanh. Khoá tu năm nay có đông người về tham dự hơn mọi năm. Trong ngày đầu tiên, các thiền sinh chia sẻ là vừa khi về đến đây họ đã cảm thấy thật an tĩnh vì được xa lìa thành phố. Con đường đi lên

đây, ngang qua dãy rừng núi rực rỡ màu sắc vào mùa Thu, xanh mát vào mùa Hè, cũng đủ mang lại cho họ một sự tươi mát và tĩnh lặng rồi.

Trung Tâm Sinh Thức nằm xa thành phố. Nơi này không có ra-dô, không có ti-vi và cũng không có cell-phone hay internet!

Nhưng chúng tôi có ánh trăng và bầu trời đầy sao, có suối nước trong, vách đá cao, có tiếng chim hót vang trong rừng mù sương vào mỗi sáng. Và nơi đây chúng tôi có dịp ngồi yên với nhau. Tôi nghĩ có biết bao nhiêu vấn đề khổ đau trong cuộc đời cũng bởi vì mình chưa được yên. Trong đời sống hằng ngày chúng ta làm gì mà có thì giờ để ngồi với nhau uống một tách trà bạn nhỉ! Mà bạn nghĩ xem, bận rộn quá thì làm sao ta có thì giờ để biết đến những



gì khác đang có mặt chung quanh mình! Ngày nay chúng ta rất bận rộn nhưng vẫn sẽ không bao giờ thấy đủ, như ông Eric Hoffer, một triết gia của thế kỷ 20, viết, *"Ta sẽ không bao giờ có đủ những gì mình không thật sự cần có để mang lại cho ta hạnh phúc"* *You can never get enough of what you don't really need to make you happy*. Và vì vậy mà chúng ta sẽ cứ bận rộn mãi.

Nhưng bạn biết không, thật ra tôi nghĩ, chúng ta về đây không phải để lánh xa, mà là tiếp xúc lại với sự sống của mình, cho sâu sắc hơn. Tôi nhớ trong kinh có dạy rằng nếu ta biết lánh xa, cách ly những gì mang lại cho mình muộn phiền, mệt nhọc thì ta sẽ có được niềm vui và hạnh phúc. *Ly sinh hỷ lạc*. Nhưng thế nào là biết lánh xa? Ông Trang Tử có kể câu chuyện về một người chạy trốn bóng mình *"Một người sợ cái bóng của mình, ghét những vết chân của mình bèn chạy trốn; nhưng càng bước nhiều thì vết chân càng nhiều, càng chạy mau thì cái bóng càng theo bèn gót; thấy như vậy vẫn còn chậm, nên anh ta lại càng ráng chạy mau hơn nữa, không ngừng, tới nỗi kiệt lực mà chết. Người đó thật dại khờ, không biết rằng chỉ cần dừng lại, đứng vào chỗ bóng mát sẽ không còn thấy bóng mình nữa; và nếu chỉ cần ngồi yên xuống sẽ không còn thêm vết chân của mình nữa."*

Như vậy thì lánh xa cũng đâu có nghĩa là ta phải trốn chạy hoàn cảnh hay cuộc đời, mà có nghĩa là ta ý thức rõ được gốc rễ của vấn đề. Nhiều khi chúng ta chỉ cần dừng lại cho yên thôi, ta cũng sẽ cách ly được những muộn phiền và khó khăn của mình. Sự tĩnh lặng trong những bước chân, trong tư thế ngồi sẽ phô bày cho ta thấy một sự thật về hạnh phúc của mình. Một hạnh phúc thật sự. Thật ra chúng tôi về đây không phải chỉ để xa lánh một cái gì đó, như là sự bận rộn, ồn ào, cuộc sống chung quanh mình, mà còn là để dừng lại và thật sự sống. Chúng tôi về đây như là bước vào và ngồi xuống một nơi có bóng mát.

Trong đêm đầu tiên của khoá tu, tôi có dịp chia sẻ với mọi người một bài nói chuyện với tựa đề "*Trở về với đời sống.*" Thường thường thì vào cuối một khoá tu, chúng ta hay nói về vấn đề làm sao để mang sự thực tập ở đây trở về với đời sống hằng ngày. Nhưng tôi muốn chia sẻ là thật ra đời sống của ta bao giờ cũng là bây giờ và ở đây. Tôi thấy đời sống trong một khoá tu cũng không khác gì ngoài khoá tu, vì thật ra ta ở đâu thì sự sống của mình cũng có mặt ở đó. Nhưng ở nơi này thì chúng tôi có nhiều điều kiện để thực tập hơn. Chúng tôi tập với nhau bước chậm lại hơn, ngồi thẳng lưng hơn, mỉm cười nhiều hơn, để mình bớt vội vã hơn. Bận rộn giúp đời cũng vẫn là một bận rộn phải không bạn! Cũng như những sinh viên trong câu chuyện ở trên, vì bận rộn suy nghĩ về "người nhân hậu" mà họ không nhìn thấy được người đang cần sự giúp đỡ ngay trước mắt mình.

### **Biết dừng lại**

Tôi nghĩ mục đích đầu tiên của sự sống là sống. Sống cho thật. Trong mỗi hoàn cảnh có cái sống chân chánh của nó. Khi ta đi đi cho thật, khi ta ngồi ngồi cho thật, khi ta thở thở cho thật, khi ta nằm xuống, khi ta uống một tách trà, khi ta hát ca... làm một điều gì hãy làm cho thật, cho dù ta đang ở đâu. Mà điều kiện để sống thật là khả năng *dừng lại* của mình.

Nhưng giữa một cuộc sống đầy vội vã, lo toan hằng ngày, việc ấy có thực tế không bạn? Chúng ta có thể nào làm được điều ấy chẳng, hay tất cả dầu hay và đẹp đến đâu cũng chỉ là lý thuyết suông? Thịnh thoảng tôi cũng nhận được những lời phê bình của vài người bạn rằng "Nói thì nghe hay và dễ, nhưng làm thì rất khó!" Nhưng tôi thường tự hỏi, nếu như ta không sống như vậy thì ta đang sống như thế nào đây? Ta đi như thế nào, ngồi như thế nào, và sống với những buồn vui của mình như thế nào đây? Và nếu việc ấy bây giờ là khó làm, thì bao giờ nó sẽ là dễ làm bạn hử? Tu học là để thấy lại được con người thật của mình, *a genuine, whole person*, và nếu ta không hành xử như thế, thì ta đang hành xử như thế nào?

Có lần tôi chia sẻ một câu truyện về một vị thiền sư biểu diễn thiền bắn cung (zen archery) cho mọi người xem. Trong khi tất cả ngồi yên chờ đợi, thì thay vì nhắm mũi tên về tấm bia đằng xa, vị thiền sư lại hướng cung lên trời và buông mũi tên bay cao vào bầu trời xanh biếc. Có vài bạn viết thư và chia sẻ với tôi về những ý nghĩa sâu xa khác nhau của câu truyện ấy. Nhưng bạn biết không, tôi thì chỉ đơn giản hiểu rằng vị thiền sư ấy muốn nhắc nhở rằng, sự thực tập của ta có mặt ở khắp mọi nơi, trong mỗi việc mình đang làm, trong mỗi bước chân mình đi, trong mỗi hơi thở của ta. Nó thênh thang như bầu trời. Tôi thấy mũi tên của vị thiền sư ấy nhiệm mầu lắm, nó phá tung được cái ảo tưởng về một mục tiêu xa xôi nào đó của mình. Tất cả nơi nào mình đi cũng là nơi mình đang đến. Nếu nơi này mình có hạnh phúc thì nơi kia cũng vậy. Ta chỉ cần thực tập bây giờ và ở đây thôi. Chỉ đơn giản có vậy!

Năm trước tôi có dịp về quê thăm nhà, ngồi trên xe nhìn qua cửa sổ xem những cánh đồng lúa xanh mênh mông, có lúc xe đi ngang qua những tỉnh lỵ nhỏ với những căn nhà san sát nhau. Tôi thấy hình ảnh những người ngồi không một mình trước nhà cả ngày từ sáng đến chiều. Tôi tự hỏi, những người ấy dường như không có vẻ gì bận rộn, nhưng họ có thật sự

yên chưa bạn nhỉ? Tôi thì nghĩ, có khi bên ngoài tuy ta không làm gì hết, mà mình vẫn chưa dừng yên lại bao giờ! Dừng lại là một việc rất đơn giản. Mà việc đơn giản nhất bao giờ cũng là việc khó làm nhất, phải thế không bạn?

### **Để có thể thương nhau**

Tháng này trời mưa thật nhiều. Có những hôm mưa liên tiếp mấy ngày không dứt. Con suối ở cạnh sở tôi làm nước chảy ồ ạt. Mấy ngày nay, mỗi tối tôi chờ Khánh Như vào thư viện gần nhà để làm bài. Thư viện lúc nào cũng vắng người. Tôi nhớ ngày xưa khi mình còn đi học, thư viện bao giờ cũng đông người, mỗi tối đến trễ một chút không còn bàn để ngồi học. Nhưng bây giờ thì khác, lúc nào cũng có bàn ghế trống. Ngày nay người ta có nhiều phương tiện tra cứu bằng internet, nên có lẽ vì vậy họ thích ngồi ở nhà hơn. Nhưng tôi vẫn thích không gian của thư viện, có những hàng kệ sách, sự yên lặng, mọi người ngồi lắng nghe bên những trang sách mở.

Tôi với Khánh Như ở cho đến khi thư viện đóng cửa mới ra về. Tôi ngồi cạnh bên cho nó tập lái xe. Khánh Như bây giờ lớn rồi. Ngồi cạnh bên mà tôi cũng phải giữ "chánh niệm" nhiều lắm, cũng ý thức được cơ thể mình bị "căng thẳng"! Chắc Khánh Như cũng biết, nên có lúc phải quay sang nhắc tôi rằng nó đang lái rất chậm, đừng lo! Thời gian vậy mà qua nhanh. Cứ nhớ ngày nào mỗi sáng chờ nó đến trường, vẫn còn bồng bế nó để vào chiếc ghế *car-seat* ở phía sau, đưa cho nó ôm con chó nhỏ nhồi bông vào lòng. Vậy mà rất vui. Chúng ta cứ có thói quen hay quay nhìn về quá khứ bạn nhỉ! Mà hạnh phúc đâu có ở quá khứ, và khổ đau cũng vậy. Bây giờ mỗi khi nhớ, tôi trở về thực tập có mặt với những gì đang thật sự ở đây.

Ông Daniel Goleman có kể một câu chuyện này. Một ngày vào giờ tan sở ông lấy xe điện ngầm ở New York để đi về nhà. Lúc đó là vào giờ cao điểm, nên rất đông người. Trên chiếc thang dẫn xuống đường hầm, anh thấy có một anh chàng với vẻ mặt mất hồn ngồi trên một bậc thang, dựa vào tường. Ông thấy người ta qua lại như không biết đến sự có mặt của người thanh niên ấy, họ bước ngang qua anh, không một ai dừng lại để tìm hiểu. Thấy vậy, ông bước lại ngồi xuống bên cạnh anh ta và hỏi thăm. Khi thấy ông dừng lại, thì tự nhiên cũng có nhiều người khác cùng dừng lại để hỏi han. Và họ khám phá ra rằng anh ta là một người dân di cư, không biết nói tiếng Anh, anh đã lang thang mấy ngày nay và vì đói quá nên ngất xỉu. Thấy vậy, có người chạy đi mua cho anh thức ăn, nước cam... mọi người chung quanh sốt sắng tận tình giúp đỡ. Ông Goleman nói rằng, thật ra chúng ta chỉ cần một người dừng lại thôi thì sẽ có những người khác theo ta.

Trong cuộc đời này, dầu bận rộn đến đâu chúng ta cũng có thì giờ để lo cho nhau, phải không bạn! Bản chất của mỗi chúng ta bao giờ cũng biết thương yêu, chỉ cần mình biết dừng lại thôi. Và sự dừng lại ấy có thể bắt đầu từ chỉ một người.

**Nguyễn Duy Nhiên**

<http://duynhien.multiply.com/>