

## Hạnh Phúc Buổi Sáng Mai

---

Có lần tôi đọc được câu này của Saint Benedict, thế kỷ thứ 6, ngài viết về quy luật cho các tu sĩ sống trong một tu viện như thế nào, "*Hãy ngồi trong phòng tu của mình như ngồi ở thiên đàng. Hãy buông bỏ hết những gì đã thuộc về quá khứ. Hãy theo dõi tư tưởng của mình như là một ngư ông đang theo dõi những con cá.*" Những lời ấy đâu khác gì với lời khuyên của một thiền sư bạn nhỉ? Tôi biết ở Tây phương có những tu viện kín mở cửa cho tất cả những ai muốn về sống tĩnh tâm. Họ không phân biệt tôn giáo và đường lối tu học của nhau, về đây mỗi người đều có thể tự thực tập theo phương cách riêng của mình. Có người thích đọc kinh, có người thích ngồi yên, có người thích viết lách, có người chỉ muốn có thời gian để nhìn lại chính mình... Các tu viện ấy không đòi hỏi ta phải theo một thời khoá nào, vì có lẽ họ biết rằng, khi ta sống một mình trong tĩnh lặng, cuối cùng rồi ta cũng sẽ tiếp xúc được với điều mình đang cần, và thấy được những gì là thật sự quan trọng trong cuộc sống.

Có những ngày tôi về Trung Tâm, sống đơn giản giữa thiên nhiên. Mùa này nơi đây chỉ có gió và lá. Có những buổi sáng ngồi trong nhà Chuyển Hóa, tôi mở hết cửa ra cho gió lùa vào căn phòng lớn. Ngồi nhìn ra phía bên kia rừng, nghe tiếng gió reo trong lá. Không gian ở Trung Tâm thật an tĩnh, chúng ta có thể ngồi thật yên và thật lâu mà không hay biết. Những cơn gió lạnh lùa vào thật mát mang lại cho mình sự tỉnh táo. Thỉnh thoảng, có tiếng xe ngoài xa vọng vào và chiếc phong linh khua vang trong gió.

### ***The Age of Missing Informations***

Thời đại này, không biết chúng ta còn có khả năng sống một mình nữa không bạn nhỉ? Phương tiện truyền thông có mặt khắp nơi, không biết chúng ta vẫn còn có tự do và được thông dong như mình nghĩ? Nhiều năm trước, có một nhà văn tên Bill McKibben viết một quyển sách với tựa đề là "*The Age of Missing Informations.*" Chúng ta thường gọi kỷ nguyên này là kỷ nguyên của thông tin, *the age of informations*, nhưng đối với McKibben thì ngược lại, ông cho rằng chúng ta đang sống trong một kỷ nguyên của sự *thiếu hụt* thông tin.

Vào thập niên 90, ông McKibben có làm một thí nghiệm như sau. Ông nhờ những người quen thu lại hết tất cả những chương trình trên ti-vi trong vòng 24 tiếng đồng hồ, từ những đài tin tức như CNN, nhạc MTV, phim bộ, chương trình quảng cáo thương mại, cho đến các phóng sự tài liệu, giáo dục, nghiên cứu khoa học... Trong thời gian đó, ở vùng ông ở có tất cả là 103 đài khác nhau. Ông bỏ ra cả tháng trời để xem hết những chương trình đã được thu lại đó. Và rồi ông cũng đi vào núi rừng sống một mình giữa thiên nhiên, trong 24 tiếng. Ông ghi chép lại và viết thành một quyển sách để chia sẻ kinh nghiệm ấy.

Ông so sánh giữa 24 giờ xem 103 đài TV, và một ngày sống một mình giữa thiên nhiên, cái nào mang lại cho chúng ta nhiều hiểu biết hơn, nhiều tin tức giá trị hơn!

Theo nhận xét của ông thì những phương tiện truyền thông ngày nay đã tách rời chúng ta ra khá xa với sự sống. Không còn cái đẹp, hạnh phúc nào là tự nhiên nữa! Xã hội ngày nay nhồi vào chúng ta những khái niệm thế nào là hay, là đẹp, là tiện nghi, là đầy đủ và hạnh phúc. Thay vì lắng nghe những tuệ giác của thiên nhiên, tiếng nói từ những dòng sông rộng, những cánh đồng mênh mông gió, các ngọn núi hùng vĩ... chúng ta chỉ biết tin và dựa vào những kiến thức trên màn ảnh nhỏ của ti-vi. Mà xã hội ngày nay muốn chúng ta tin rằng hễ càng nhiều thì càng tốt, và càng nhanh thì càng hiệu quả! Chả trách gì mà ngày nay chúng ta bận rộn và có nhiều lo toan quá bạn nhỉ! Làm sao mà chúng ta còn có thì giờ để ngồi nhìn một chiếc lá thu đổi màu, hay có không gian để sống với một quyển sách vài trăm trang, thưởng thức một bài trường ca, bên tách cà phê nóng, hoặc đi dạo với người thân...

Ông McKibben chia sẻ rằng, chúng ta có thể học hỏi được rất nhiều từ những gì có mặt sẵn trong ta, cũng như từ thiên nhiên và sự sống chung quanh mình. Chỉ cần mình biết dừng lại một chút. Nhưng bạn cũng đừng hiểu nó có nghĩa là ta không làm gì hết! Ông muốn nói rằng, chúng ta có thể tiếp nhận những tuệ giác ấy trực tiếp mà không cần qua một trung gian nào khác. Những tuệ giác ấy rất đơn giản và trung thực. Chúng là tiếng nói rất khê của những cánh đồng xanh chạy dài, của đại dương bao la xanh biếc, của bầu trời mênh mông, của chiếc lá rơi thật nhẹ, của những hạt cát trong sa mạc nóng cháy... nếu chúng ta biết ngồi yên lại để lắng nghe. Nằm trong chiếc lều nhỏ dưới cơn mưa lạnh, ông thấy chung quanh ta có những thực tại, sự sống khác, mà chúng ta không hề để ý đến. Thiên nhiên có thể mang lại cho ta những tuệ giác rất sâu sắc, và có công năng chuyển hóa rất lớn, nếu ta có khả năng ngồi yên đủ để lắng nghe, một tiếng nói xa xưa của sự sống đã có mặt từ hàng trăm triệu năm về trước.

Ông kể lại cảm giác sống rất thật khi bước xuống bơi trong dòng suối trong với làn nước mát lạnh trên da thịt, cảm giác đất bùn xuyên qua giữa những ngón chân, những lúc đứng im nhìn một con chim lớn bay giữa thình không, hoặc quan sát những con côn trùng trong chiếc lều nhỏ. Ông học được rất nhiều từ cái lạnh ướt át của một cơn mưa buổi sáng, cái nắng nóng buổi trưa. Ông khám phá rằng sự hiểu biết không thể nào chuyển tải được qua dây cáp ti-vi, mà phải bằng một kinh nghiệm trực tiếp với sự sống chung quanh mình.

### ***Chiếc lá chín cũng cần ngày tháng***

Theo ông McKibben thì chúng ta đang sống trong một kỷ nguyên của sự thiếu thốn tin học rất trầm trọng. Tâm thức cộng đồng chung của xã hội ngày nay thúc đẩy chúng ta làm việc gì cũng phải muốn có kết quả tức thì, nhất là trong giai đoạn toàn cầu hóa này, khi vấn đề truyền thông nơi đâu cũng có. Và cũng vì quá nhanh chóng mà những tin tức không thể nói hết sự thật được. Chúng ta nhìn và hiểu vấn đề rất nông cạn và hời hợt. Một cuộc

chiến tranh xảy ra cũng bắt nguồn từ mấy thập niên, có khi là do hằng thế kỷ, một cuộc đổ vỡ cũng bắt đầu từ nhiều năm tháng, nhưng chúng ta chỉ biết qua những mẩu tin cô đọng vài ba phút trên ti-vi. Tôi nghĩ, tuệ giác không thể phát sinh từ sự nhanh chóng và vội vã, mà là nhờ chiều sâu của thời gian và bằng sự tiếp xúc. Ta hãy ngồi lại cho yên, đôi khi thay vì mở mắt ra tìm kiếm, ta nên nhắm mắt lại để có thể nhìn thấy sự vật rõ ràng hơn.

Bạn biết không, ông McKibben viết quyển sách ấy cách đây cũng đã gần 20 năm! Vào lúc ấy *internet, website, cell phone, iPod...* vẫn chưa có, hoặc chưa được nhiều người biết đến. Ngày nay trong chúng ta ai mà lại không biết và sử dụng những thứ ấy phải không bạn! Chúng cũng đã trở thành những nhu cầu cần thiết cho cuộc sống. Thế nhưng, bạn nghĩ chúng ta ngày nay có biết nhiều hơn xưa chăng? Có thể là vậy! Nhưng theo tôi nghĩ thì cái biết của chúng ta có thể rộng hơn xưa, nhưng chưa chắc gì đã sâu sắc hơn, mà như ông McKibben nói, đôi khi còn là ngược lại.

Thế hệ trẻ ngày nay có cơ hội tiếp cận với những kiến thức mới, rộng rãi hơn và dễ dàng hơn chúng ta ngày xưa. Đó là một điều rất may mắn. Nhưng theo tác giả thì họ thiếu một kiến thức căn bản và trực tiếp, *a fundamental knowledge*, mà sự thiếu hụt ấy thường dẫn đến những cái biết rất giới hạn và nhiều khi là sai lầm. Tôi không biết chắc thí nghiệm của ông McKibben có một giá trị khoa học nào không, nhưng tôi nghĩ nó cũng đáng để cho chúng ta suy nghĩ nhiều lắm, phải không bạn!

Và bạn cũng đừng hiểu lầm tôi cho rằng những kiến thức qua các phương tiện truyền thông ngày nay là vô ích và có hại. Ngược lại, tôi thấy chúng ta may mắn hơn xưa nhiều. Thời đại toàn cầu hoá này đã mang lại nhiều tiến bộ trong các lãnh vực như là khoa học, giáo dục, y khoa... Nhưng điều tác giả nhắc nhở chúng ta là đối với hạnh phúc chân thật của mình, những phương tiện truyền thông đó rất có giới hạn, và chúng có thể dễ mang lại cho chúng ta nhiều sự hiểu lầm và chia cách, hơn là sự thật và gắn gũi!

Mấy năm trước về thăm nhà, trên chuyến xe đi ngang qua đèo Hải Vân, tôi hạnh phúc ngồi bên cửa sổ nhìn rừng núi mây biển, không gian đẹp hùng vĩ lạ thường. Gió thổi tung vào mặt thật mát, xa tít phía dưới một bên là biển mênh mông kéo vào giáp với núi, một bên là vách đá với rừng già cây xanh và suối, trên cao là mây giăng... Lúc còn nhỏ tôi chỉ có dịp đọc những đoạn tả cảnh này trong các quyển sách, hồi ký của cụ Nguyễn Hiến Lê. Tôi vẫn rất mê những cảnh thiên nhiên đẹp hùng vĩ được tả trong sách. Lúc ấy, tôi có cảm tưởng như mình đang được ngồi cạnh và tiếp xúc lại với người xưa.

### **Tia nắng trên những giọt sương**

Sáng nay ở Trung Tâm, con đường nhỏ lên núi lá phủ đầy. Năm nay ít mưa nên dường như cây đổi màu chậm hơn mọi năm, và lá cũng vàng khô hơn. Mùa Thu trở về đây với những ngày lạnh và buổi sáng sương mù, với màu nắng vẫn còn ở lại trên chòm cây sau khi mặt trời đã khuất. Sáng nay trời thật lạnh nên tôi thích được đi dưới những làn nắng

âm áp. Tia nắng xuyên qua cành lá trên cao rót xuống mặt đất thành những đóm nắng rung rinh. Sáng nay tôi lên núi xem khu rừng bên kia lá đổi màu chưa. Trên con đường đi đây lá, bất chợt tôi thấy có một vật gì lấp lánh trên mặt đất, như một mảnh thủy tinh vụn vỡ. Bước đến gần thì đó là một chiếc lá màu đỏ tươi thật đẹp, trên mặt có đọng một vũng nước nhỏ, ánh nắng phản chiếu trên vũng nước trông như một mảnh pha lê trong sáng.

Chiếc lá đỏ ấy nằm giữa ngàn chiếc lá vàng khô khác. Có lẽ những giọt sương đêm qua đã tích tụ lại thành vũng nước nhỏ trên đó. Giữa một thảm lá vàng khô, mặt trời nằm yên lóng lánh trên một chiếc lá tươi đỏ nổi bật trên con đường phủ lá thu sáng nay. Chúng ta cũng có thể sống như chiếc lá ấy giữa cuộc đời, bạn nhỉ! Tôi chợt nhớ đến bài kinh "*Người Biết Sống Một Mình.*" Sống một mình đâu có



nghĩa là ta lánh xa cuộc đời, mà tôi nghĩ có nghĩa là ta biết sống không bận rộn giữa cuộc đời bận rộn. Trong bất cứ hoàn cảnh nào ta cũng có thể tập cho mình sống an ổn và nuôi dưỡng một hạnh phúc. Dầu là giữa những lo toan, thế sự hơn thua, công việc khó khăn, ta vẫn có thể tự tạo cho mình một nơi an ổn giữa những lo âu và mệt mỏi. Như chiếc lá thu đỏ ấy, vẫn chứa một mặt trời thông dong âm áp, tươi sáng giữa ngàn chiếc lá khô héo khác. Có lẽ nhờ nó không đóng kín lại mà biết mở lòng ra, biết giữ gìn những giọt sương mai và tiếp nhận sợi nắng ấm hạnh phúc, phải thế không bạn!

*Nguyễn Duy Nhiên*

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