

"Beattie understands being overboard, which helps her throw bestselling lifelines to those still adrift." —*Time*

MELODY BEATTIE

Author of the #1 International Bestseller CODEPENDENT NO MORE

CHOICES



Taking Control of Your Life
and Making It Matter



Table of Contents

[Lời nói đầu](#)

[Lời dẫn](#)

[Chọn một con đường](#)

[1. QUY LUẬT TỰ NHIÊN](#)

[Câu chuyện thứ nhất](#)

[Câu chuyện thứ hai](#)

[Câu chuyện thứ ba](#)

[Câu chuyện thứ tư](#)

[Câu chuyện thứ năm](#)

[Câu chuyện thứ sáu](#)

[Câu chuyện thứ bảy](#)

[Câu chuyện thứ tám](#)

[2. SỐNG VỚI NHỮNG ĐIỀU CHƯA BIẾT](#)

[3. BÁNH XE CUỘC ĐỜI](#)

[4. VƯỜN ĐỊA ĐÀNG](#)

[5. ÂM DƯƠNG HÒA HỢP](#)

[6. ĐI TÌM VÀNG](#)

[7. ĐI THEO CON ĐƯỜNG ĐÃ CHỌN](#)

[8. ĐẾN MIỀN ÁNH SÁNG](#)

THIỀN VÀ NGHỆ THUẬT ĐỐI DIỆN CUỘC ĐỜI CUỘC SỐNG LÀ NHỮNG LỰA CHỌN

Chia sẻ ebook : <http://downloadsachmienphi.com/>
Tham gia cộng đồng chia sẻ sách : Fanpage : <https://www.facebook.com/downloadsachfree>
Cộng đồng Google : <http://bit.ly/downloadsach>

Lời nói đầu

Phải chăng mọi sự trên đời đều là định mệnh, đã được an bài ngay từ khi chúng ta mới sinh ra? Phải chăng chúng ta chỉ nên thuận theo dòng đời đã được mã hóa ấy? Hay chúng ta sinh ra đã được tự do và có quyền dùng ý chí tự do của mình để chọn lối sống thích hợp? Hai quan niệm ấy đều đúng cả. Tại sao thế? Hãy thử nghĩ xem. Tiến trình nhận định điều gì mình có quyền chọn lựa, điều gì mình không thể chọn lựa là cốt tủy của sự lành mạnh của tâm hồn, và cũng là cốt tủy của con đường tâm linh. Chúng ta không thể khống chế được hành động và ý chí của người khác, vì ai cũng có tự do bẩm sinh và tự do được xã hội thừa nhận. Chúng ta không thể kiểm soát được những điều bất khả kháng xảy ra trong cuộc sống hàng ngày. Nhưng chúng ta có thể chọn lựa được một số điều này và khống chế được một số điều nọ. Thế nhưng không phải ai cũng thấy được quyền lựa chọn của mình. Đôi khi chúng ta cảm thấy mình không có quyền lựa chọn. Đôi khi chúng ta không biết phải chọn lựa cái nào. Đôi khi chúng ta chỉ có thể chọn lựa những điều mà ta không thích.

Để làm chủ đời mình đòi hỏi phải thức tỉnh và chú tâm. Bằng ý chí tự do của mình, chúng ta có thể góp phần định đoạt cuộc sống của bản thân trong dòng đời xô đẩy. Nếu không thức tỉnh, nếu không chú tâm, chúng ta vẫn cứ phải chịu trách nhiệm với cuộc sống của mình.

Quyển sách này là để giúp các bạn có được nhiều hơn nữa những lúc như thế. Quyển sách này viết về những chọn lựa rất đời thường, dành cho mọi lứa tuổi và giới tính, cho những ai muốn làm bạn thân thiết với chính mình, với những người khác, và cả thế gian này...

Nhà xuất bản Trẻ trân trọng giới thiệu cùng bạn đọc.

NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

Lời dẫn

Chọn một con đường

Một thiếu nữ 24 tuổi đang chờ ngày vu qui. Thế rồi người yêu của cô tử nạn trong một chuyến du lịch. Cô đau khổ tự hỏi tại sao anh ấy phải chết oan uổng đến thế? Tại sao cô phải chịu nỗi đắng cay này?

Một phụ nữ trung niên đã một lần hôn nhân đổ vỡ và lần đầu tiên trong đời mình bà biết đích thực tình yêu là gì. Nhưng rồi người đàn ông ấy lại bỏ rơi bà. Tại sao duyên phận bề bàng vậy?

Một gia đình nông dân nghèo mà cả ba đứa con đều bị hội chứng của chất độc da cam. Những đứa trẻ vẫn ngu ngơ khi có người đến thăm, và người mẹ nghèo vẫn cười khi nói về những thói tật của con mình. Báo chí viết về bà như tấm gương can đảm vượt khó, có biết đâu người mẹ ấy trong héo ngoài tươi.

Đường đời trăm ngã, ai chẳng đã từng lỡ bước, ai chẳng đã từng gặp những điều mình không mong đợi. Chúng ta vẫn thường an ủi nhau rằng hãy vững vàng, đừng để mình là nạn nhân của số phận, cái gì cũng có lý do của nó cả. Nhưng nếu điều ấy xảy ra cho mình, chúng ta vẫn cứ hoặc sợ hãi, hoặc cảm thấy mình có tội, hoặc tức giận, hoặc thấy bị tổn thương.

Có bí quyết nào để mình luôn luôn tỉnh táo và làm chủ được mình trong mọi tình huống không?

Thường thì chúng ta cảm thấy bối rối, thất vọng, buồn xuôi khi không rõ được nguyên nhân của sự việc. Chúng ta hoang mang tự hỏi là do mình xui xẻo? Hay do có người muốn hại mình? Hay do số phận mình phải chịu như vậy? Cái ý nghĩ kinh khủng nhất chính là cái suy nghĩ rằng số trời đã định.

Phải chăng mọi sự trên đời đều là định mệnh, đã được an bày ngay từ khi chúng ta mới sinh ra? Phải chăng chúng ta chỉ nên thuận theo dòng đời đã được mã hóa ấy? Hay chúng ta sinh ra đã được tự do và có quyền dùng ý chí tự do của mình để chọn lối sống thích hợp? Hai qua niệm ấy đều đúng cả. Tại sao thế? Hãy thử nghĩ xem.

Bạn vẫn thường xem trên tivi mỗi ngày. Bạn có thể phải bắt tivi phải trình chiếu tiết mục mà bạn ưa thích được không? Dĩ nhiên là không được rồi. và nếu không kênh nào có tiết mục ấy thì bạn có quyền chọn lựa cuối cùng, đó là tắt tivi và chuyển qua phương tiện nghe nhìn khác.

Tiến trình nhận định điều gì mình có quyền chọn lựa, điều gì mình không thể chọn lựa là cốt tủy của sự lành mạnh của tâm hồn, và cũng là cốt tủy của con đường tâm linh. Chúng ta không thể khống chế được hành động và ý chí của người khác, vì ai cũng có tự do bẩm sinh và tự do được xã hội thừa nhận. Chúng ta không thể kiểm soát được những điều bất khả kháng xảy ra trong cuộc sống hàng ngày. Nhưng chúng ta có thể chọn lựa được một số điều này và khống chế được một số điều nọ.

Thế nhưng không phải ai cũng thấy được quyền lựa chọn của mình.

Một thanh niên Canada tên là Terry Fox (1958-1981) đã có một chọn lựa đầy ý nghĩa. Bệnh ung thư đã lấy đi của anh phần cẳng chân bên phải. Anh nghĩ đến những người đồng cảnh ngộ và đã tự nguyện chạy bộ xuyên Canada để gây quỹ nghiên cứu thuốc đặc trị chữa bệnh ung thư. Sau 16 tháng luyện tập, ngày 12 tháng Tư năm 1980 anh nhúng chiếc chân giả của mình xuống nước biển Đại Tây Dương và khởi hành cuộc chạy mang tên hy vọng (Marathon of Hope). Suốt năm tháng liên tục, nhiều ngàn người đứng dọc hai bên đường cổ vũ cho anh, nhiều triệu người theo dõi bước chân anh trên tivi và trên những trang báo. Sau 143 ngày vượt qua 5.373 km anh đã phải dừng bước vì ung thư đã di căn lên phổi. Số tiền góp được là gần 25 triệu đô la Canada. Anh chết sau đó ít tháng, ngay trước ngày sinh nhật thứ 23 của mình. Ngày nay cuộc chạy bộ mang tên anh được tổ chức hàng năm ở trên 50 quốc gia cũng với mục đích gây quỹ nghiên cứu về ung thư.

Đôi khi chúng ta cảm thấy mình không có quyền lựa chọn. Đôi khi chúng ta không biết phải chọn lựa cái nào. Đôi khi chúng ta chỉ có thể chọn lựa những điều mà ta không thích.

Trong câu chuyện ở trên, Terry Fox đã không có quyền lựa chọn đối với cái chết của mình. Anh đã không chọn lựa bệnh ung thư; nó đã xảy ra ngoài ý muốn của anh. Nhưng anh đã có một chọn lựa: nó khắc sâu hình ảnh của anh trong tâm trí mọi người, đó là dùng những ngày còn lại của đời mình để nói lên sự căm ghét bệnh ung thư và để vận động mọi người cùng với anh chống lại căn bệnh này.

Chúng ta không thể không chọn – đó cũng là một cách chọn lựa. Nhưng liệu cứ băng khuâng giữa ngã ba sông và không chọn dòng nào, để mặc nước cuốn trôi đi có phải là một chọn lựa đúng đắn không? Hay nhờ người khác chọn giùm và nghĩ rằng làm như thế là ta không phải chịu trách nhiệm về những gì mà ta không làm hoặc nhờ người khác làm nhân danh ta.

Không phải chọn lựa nào cũng giống nhau. Có những chọn lựa còn dây dưa tình cảm và có những tình tiết giảm khinh (nghĩa là những chi tiết làm cho sự lựa chọn không trở nên thái quá, đáng bị phê phán). Nhưng cũng phải có những chọn lựa buộc lòng phải dứt khoát. Có những chọn lựa mình cho là sai hóa ra lại là giải pháp tốt nhất. Có những chọn lựa mình cho là tế nhị hóa ra lại chuốc oán thù.

Để làm chủ đời mình đòi hỏi phải thức tỉnh và chú tâm. Bằng ý chí tự do của mình, chúng ta có thể góp phần định đoạt cuộc sống của bản thân trong dòng đời xô đẩy. Nếu không thức tỉnh, nếu không chú tâm, chúng ta vẫn cứ phải chịu trách nhiệm với cuộc sống của mình.

Có những lúc tưởng chừng như mọi việc đã an bài, những lúc ấy chúng ta muốn xuôi tay để mặc, bỗng dưng như có phép lạ làm cho chúng ta lại vững tin, như là trong bóng đêm mông muội bỗng khám phá ra ngọn lửa dẫn đường. Đó là những lúc chúng ta cảm giác được có một thứ trật tự, một sự giác ngộ, một sự liên lạc, một lý do của mọi việc ấy.

Quyển sách này là để giúp bạn có được nhiều hơn nữa những lúc như thế. Quyển sách này được viết về những lựa chọn rất đời thường, dành cho mọi lứa tuổi và giới tính, cho những ai muốn làm bạn thân thiết với chính mình, với người khác, với cả thế gian này...

1. QUY LUẬT TỰ NHIÊN

Ngay khi còn bé chúng ta đã được dạy rằng mặt trời mọc ở phương đông và lặn về phương tây. Thật ra mặt trời không mọc không lặn cũng không di chuyển xung quanh trái đất, mà chính trái đất quay quanh mặt trời. Cuộc đời nhiều khi khác với những gì chúng ta nghĩ và thấy.

Một văn sĩ người Eskimo có dịp tham quan New York. Khi trở về xứ tuyết của mình, ông kể rằng ở dưới ấy nhà thì như những cái hộp dựng đứng rất cao, trên trời có những con chim sắt khổng lồ bay lượn, dưới đất thì xe chạy rất nhanh mà chẳng cần dùng chó để kéo. Những người nghe chuyện cho rằng ông ta bịa đặt để lừa mình. Lần sau ông lại xuống New York, khi về ông kể dưới đó đường xá thì nhiều và khí hậu thì nóng hơn ở trên này. Mọi người ừ à hỉ hả. Họ chỉ tin những gì có thể nghĩ ra được, những gì hợp với trí tưởng tượng của họ mà thôi.

Cô có vóc dáng nhỏ bé nhưng tính khí rất cương cường. Cô có một người bạn trai học cùng lớp từ những ngày chập chững i tờ đến tuổi dậy thì. Họ yêu nhau khi mới biết yêu và vẫn còn yêu mãi cho đến cuối đời. Do cha của cô phải đi làm ở địa phương khác, ông đem gia đình đi theo, và cô phải chia tay với người yêu từ dạo ấy. Sau này, khi anh lập gia đình, cô đã quyết định ở vậy suốt đời và đối xử với gia đình anh như là ruột thịt.

Cô dạy học, cô làm báo, cô đỡ đầu một nhóm trẻ khuyết tật; công việc nào cô cũng làm với sự tự tin, nhiệt tình, và thẳng thắn. Cô cố lấp đầy khoảng trống tâm tình của mình bằng những quan hệ rộng mở. Rồi cô bị ung thư. Ngay từ khi mầm bệnh mới phát, khối u chỉ bằng hạt đậu, cô đã nhận biết và đi khám. Bác sĩ khuyên mổ ngay nhưng cô cứ lần lữa, một phần vì công việc, một phần vì lý do thẩm mỹ. Những ngày cuối của cuộc đời, khi người cha già ôm cái đầu đã nghiêng về một bên của con gái để vừa khóc vừa động viên, cô vẫn thu băng giọng hát để gửi bạn bè và điều động công việc từ thiện của mình...

Ý chí tự do (Free Will – hay còn gọi là ý muốn tự do) là quyền hoặc khả năng của con người chọn một đường lối hành động hoặc ra quyết định mà không lệ thuộc vào những hạn chế đặt ra bởi những nguyên nhân trước đó, bởi sự cần thiết, hay bởi định mệnh. Hành động có ý thức của con người, hành động ấy chỉ là nguyên nhân chứ không phải là hậu quả. Thí dụ A yêu B không phải vì có người hay luật lệ/ giao kèo nào bắt A phải yêu B, cũng không phải vì A mặc dù không thích B nhưng nếu không yêu B thì sẽ cô độc suốt đời; A đã yêu B một cách tự nguyện.

Nếu bây giờ có ai nói rằng chỉ cần có ý chí tự do là có thể thực hiện được ước mơ của đời mình, thì bạn có tin không? Tôi thì tôi sẽ cười người ấy, bởi vì tôi không thể tin được. Nhưng nếu có ai bảo rằng đời mình sẽ khá hơn khi mỗi ngày chúng ta nghĩ đến những chọn lựa có thể có và dùng ý chí tự do của mình để vạch một hướng đi thì tôi sẽ đồng ý.

Sự thật là chúng ta có thể làm sự việc thay đổi rất nhiều.

Trong một tu viện ở Tây Tạng, một vị sư ngồi trang trọng đang hướng dẫn một phụ nữ xin xăm. Quan sát cách những thẻ xăm rơi ra khỏi ống, vị sư dẫn cô ấy đến một góc đền nơi có ba vị sư khác chuyên giải đoán xăm. Kinh thánh của Tây Tạng chứa đựng cả kiến thức lẫn trí khôn, và là một kho thông tin về quá khứ, hiện tại và tương lai. Qua cách rơi của những thẻ xăm mà các vị sư chọn ra đoạn kinh thích hợp để giải đoán.

Việc xin xăm và giải xăm có những ý nghĩa tâm linh nhất định. Có người xin xăm để cầu xin sự hướng dẫn của thần linh về một lựa chọn mà mình sẽ thực hiện. Có người xin xăm để mong thấy trước kết quả của việc mình đã làm.

Chúng ta không chỉ có được những gì chúng ta đã chọn lựa hoặc cầu xin, mà còn có cả hậu quả do chọn lựa của ta đã tạo ra. Hậu quả có thể rất nhỏ hoặc rất lớn, nhưng đa phần những chọn lựa của chúng ta có tác động đến những người khác. Tác động đó giống như những gợn sóng đồng tâm lan tỏa khi ta ném một hòn sỏi xuống mặt ao.

Đầu thập niên 1960, nhà toán học và khí tượng học người Mỹ Edward Lorenz đã khám phá ra một điều không phải là mới, đó là ngay cả những chuyên viên khí tượng tài giỏi nhất cũng không thể tiên đoán thời tiết một cách chính xác được. Bản chất không thể tiên đoán của vạn vật xuất phát từ những lực tác động ngoài tầm quan sát của con người. Những cơn gió bất chợt tụ rồi tan, những đợt sóng thần bất chợt ập đến bằng tốc độ của bão. Ông đưa ra một thuyết nổi tiếng là thuyết *Hiệu ứng của Bướm (Butterfly effect)*, theo đó nếu những con bướm ở Trung Quốc hợp nhau lại đập cánh, thì tiếng vỗ cánh của chúng đủ sức tạo nên một cơn bão ở Hoa Kỳ.

Nhà bác học người Anh Isaac Newton (1642-1727), người đã đưa ra định luật về trọng lực và chuyển động của vũ trụ, đã phát biểu rằng: *Cứ mỗi một lực tác động (action force) thì có một phản lực (reaction force) tương đương về cường độ và nghịch chiều nhau.* Định luật ấy không

chỉ áp dụng trong khoa học mà còn áp dụng cho thái độ của chúng ta và cho cả lĩnh vực tinh thần nữa.

Trong thế giới vạn vật có một trật tự nhất định mà không phải lúc nào chúng ta cũng nhận ra, bởi vì có nhiều những chuỗi nhân – quả mà chúng ta không thấy hết và hiểu hết được. Nếu có thời gian đủ để phát huy hết tác dụng thì một nguyên nhân nhỏ cũng có thể tạo ra một hậu quả lớn, làm thay đổi hẳn những tiên đoán của chúng ta. Đôi khi rất dễ truy ra nguyên nhân, đôi khi lại không thể nào đoán được tại nguyên nhân nào. Chỉ có một điều đơn giản, là có lửa tất phải có khói, hoặc có khói từ là có lửa.

Những quyết định nhỏ – đôi khi dễ đoán kết quả, đôi khi dường như không tạo ra kết quả – có thể thay đổi số phận của ta và của cả thế giới.

Chúng ta cứ mãi cưỡi trên những lựa chọn mà đi, sao không có ai chỉ cho ta nên chọn hướng đúng? Sao không có ai gõ đầu khi ta làm sai và thưởng kẹo khi ta làm đúng, như những con thú trong rạp xiếc? Sao chúng ta không thể lường trước hậu quả của những lựa chọn của ta?

Là bởi vì chúng ta được tặng một món quà ngay từ lúc chào đời, *đó là ý chí tự do.*

Câu chuyện thứ nhất

Cô ấy còn quá trẻ. Mười sáu tuổi đã có bầu và lập gia đình. Nhưng đó là ý muốn của cô. Họ gặp nhau ở một trại cai nghiện, cô lén đi cai còn cậu thì đang nằm điều trị. Có bé có một tuổi thơ bất hạnh, số phận đẩy đưa qua nhiều nhà nuôi trẻ nên trong đầu cô chỉ có một ước mơ: có một gia đình của riêng mình, có một người chịu sống với mình mà mình có thể thương được.

Thoạt đầu họ sống trong căn nhà của cậu. Sau đó họ thuê được một hốc nhỏ làm nhà riêng. Ban ngày họ chở nhau đi làm phụ hồ kiếm sống. Và rồi tai nạn xảy đến với cả hai khi trên đường đi làm, cô thì bất tỉnh còn cậu thì vĩnh viễn ra đi.

Hai tháng sau cô có con, đứa bé sinh thiếu tháng. Tai nạn nói trên đã làm cái thai bị long ra khỏi nhau nên đứa bé bị bệnh chậm phát triển. Lên 5 tuổi đứa bé chỉ biết ngồi, bò lê, kêu má ma và ôm lấy đầu. Cô phải gửi con vào trung tâm nuôi dưỡng trẻ khuyết tật.

Tai nạn thảm khốc ấy, hoàn cảnh bất hạnh ấy của mẹ con cô, cứ mãi đeo đẳng cô suốt đời...

Nhiều người có những quyết định khiến họ phải ân hận, khiến số phận thay đổi hẳn. Không thể nào lui lại sống với những ngày tháng đã qua đi. Chỉ có sự thách thức phải sống với quãng đời còn lại.

Đôi khi có những quyết định là hệ quả của một vấn đề lớn hơn, thí dụ sự nghiện ngập. Đôi khi là do số phận đẩy đưa.

Cầu xin ơn trên tha thứ là chuyện dễ làm.

Tha thứ cho người và tha thứ cho chính mình mới là điều khó.

Câu chuyện thứ hai

Chuyện xảy ra ở một thị trấn nhỏ miền trung nước Anh năm 1969. Chỉ trong ba ngày mà đã có hai gia đình mất con. Vị linh mục phó xứ của nhà thờ đem chuyện buồn của gia đình này kể cho gia đình kia nghe như một cách an ủi rằng ở đời có nhiều người có cùng cảnh ngộ giống nhau. Và theo lời khuyên của vị cha này, hai gia đình đã thăm hỏi nhau, chia buồn với nhau, và quyết định tổ chức những buổi trà đàm thường xuyên với nhau. Dần dần họ đồng ý mở rộng những buổi trà đàm ấy cho nhiều gia đình tham gia hơn.

Ở Hoa Kỳ hàng năm cũng có vài trăm cuộc họp mặt của những gia đình có con em chết trẻ; riêng năm 2001 có đến 225.000 trường hợp và 600 cuộc họp mặt như thế. Cũng có 12 nước khác trên thế giới tổ chức những buổi họp mặt không có tính cách tôn giáo và miễn phí như vậy. Một tổ chức chính thức ra đời, tên gọi là Hội những Người bạn Đồng cảm (Society of Compassionate Friends). Tất cả bắt nguồn từ câu chuyện ở nước Anh.

Nuôi dạy con cho đến khi nó khôn lớn nên người là thành công của cha mẹ. Họ đã phải vất vả biết bao để có được cơ hội thành công. Càng vất vả bao nhiêu thì càng thất vọng bấy nhiêu nếu việc không thành.

Phần lớn những việc làm lay động cả thế giới đều bắt đầu bằng những chọn lựa lặng lẽ xuất phát từ thiện tâm của con người, từ tình yêu của con người. Và cảm xúc tuyệt vời nhất là cảm giác việc làm của mình như được Trời mách bảo và che chở đồng thời được mọi người ủng hộ. Cảm xúc đó chỉ có khi ta vươn tay ra giúp đỡ người khác. Hội những Người bạn Đồng cảm đã tổng kết rằng: “Khi những người đã từng đau khổ dang tay ra cho những người mới bị đau khổ, thì cái năng lực vốn đã hướng nội bắt đầu hướng ngoại làm cho cả hai phía đều cảm thấy được an bình”.

Nguyên tắc này không chỉ đúng cho những con người đang đau khổ.

Phục vụ là chìa khóa của thành công.

Câu chuyện thứ ba

Mấy tháng trước hai vợ chồng anh giận nhau. Anh bỏ nhà đi bụi và gặp một cô bé dễ thương nơi hàng quán và kết bạn tâm tình. Bây giờ họ đã làm lành với nhau và anh mới biết vợ đang mang bầu. Anh nói chuyện chia tay với cô bé nhưng không ngờ cô bé dọa sẽ nói với vợ anh chuyện của hai người. Anh nhờ người bạn thân cố vấn, lời khuyên là hãy tự thú trước khi cô bé kia gây chuyện.

Thật là phút giây kinh hoàng khi những việc làm sai quấy bị phanh phui. Biết ăn nói thế nào đây. Cái phần khó khăn nhất là khi bị hỏi *Ai là nguyên nhân?* Mà câu trả lời là *Lỗi tại tôi.*

Có những lúc chúng ta thành thật hối tiếc việc mình đã làm. Có những lúc chúng ta hối tiếc mình đã bị dây vào. Có khi chúng ta ăn miếng trả miếng với người khác. Có khi chỉ là do lầm lỡ mà ra.

Có khi là do mất tự chủ. Cũng có người thích bị kịch hóa vấn đề nên đã tạo ra một chuỗi nhân quả liên miên. Có thể phải một thời gian lâu sau đó thì mới thấy kết quả của chọn lựa của mình. Nhưng phải nhớ rằng đã tạo ra nghiệp thì sẽ nhận được quả báo.

Hãy mở lời, nói sự thật, đừng thêm bớt.

Chọn lựa việc nhận trách nhiệm về mình

Và về những hậu quả do mình gây ra là việc khó khăn,

nhưng chỉ có thế chúng ta mới được tự do.

Câu chuyện thứ tư

Sau khi ly dị anh vẫn luôn hy vọng và ước mơ sẽ tìm được người để yêu và biết yêu mình, muốn sống chung với mình. Và chị đã đi vào cuộc đời anh. Mặc cho những lời nói ra về một cuộc hôn nhân chấp vá với người đã có con riêng, anh vẫn thấy yêu ba đứa con của chị và chúng cũng yêu anh. Anh tin rằng ở hiền thì sẽ gặp lành.

Một hôm đi làm về đến nhà thì anh không tin ở mắt mình nữa. Quần áo vật dụng của anh bị ném ra ngoài cửa, và cô vợ hiền thì xối xả mắng đuổi anh đi. Anh phải ra ở riêng mà không hiểu lý do cơ sự này. Anh không rượu chè hút sách bê tha. Anh quan tâm chăm sóc vợ và các con của vợ.

Vợ không chịu nói thì anh hỏi con của vợ. Chúng vẫn yêu và nhớ anh, chúng hỏi anh bao giờ quay về nhà. Chỉ đến khi cô vợ của anh đang ngấm nghe một người đàn ông khác, thì người bạn thân của anh mới cho anh biết hai quy luật để sinh tồn. Đó là đừng làm điều rồ dại để hại ai và hại cả chính mình. Anh đã không làm gì rồ dại và cô ấy từng nói rất cần có anh. Nhưng anh đã không để ý rằng cố ấy bị chứng thần kinh buồn vui thất thường.

Và quả nhiên cuối cùng cô vợ đã chủ động gọi cho anh để xin lỗi và mong anh quay về. Anh vội vã quay về và chỉ không lâu sau thì nhận ra rằng quay về thôi là không đủ. Cái cảnh bị vợ đuổi ra khỏi nhà cứ mãi quay lại trong tâm trí anh làm anh ở trong tâm trạng chờ đợi cảnh ấy lại tái diễn. Anh muốn điều không thể có là được sống lại cuộc đời trước khi có sự cố ấy.

Có những cặp chung sống với nhau trong ảo tưởng. Họ cho rằng nếu mình hết sức mong muốn thì ắt chúa cũng chiều lòng người mà thay đổi thực tại. Họ muốn mối quan hệ của họ giống như trong mơ, họ muốn người bạn đời của mình cư xử như trong mơ, chứ không phải là người dung tục như trong thực tại. Và họ đã chờ đợi trong nguyện cầu và làm việc thiện. Hành trình đi vào thực tế của họ khởi đầu với câu hỏi dai dẳng “tại sao”. Câu hỏi của họ thực chất là để thay cho câu nói rằng họ đau khổ biết chừng nào.

Cuộc đời có ngày nắng và ngày mưa. Có những lúc nặng trĩu khi người yêu bị nạn. Có những khi đau buồn vì ước mộng không thành. Hiếm có người nào suốt đời hạnh phúc. Bởi vì quan hệ là một công việc khó khăn. Có những mối quan hệ thuận buồm xuôi gió; có những quan hệ trắc trở dở dang.

Bạn không nhận ra dấu hiệu nào sao?

Thức tỉnh cũng là một lựa chọn.

Câu chuyện thứ năm

Vừa tan lễ chiều thì cô được tin anh ấy trở về thị trấn. Cố gắng ra về đứng đứng, nhưng tin ấy làm cô xao động. Anh ấy, vị thiên thần ấy, con quái vật ấy, nghiệp chướng ấy, là tình yêu trọn đời của cô. Họ đã mấy lần hợp rồi tan, mỗi lần như thế là một thảm họa. Mỗi lần cô trở lại với anh thì lại nghe thì thầm trong tai 'Có lẽ lần này là mãi mãi'.

Cô cắn chặt môi, muốn nghe những thông tin cần thiết. Và dường như chúa đã đáp lời cầu nguyện của cô. Cô biết được chỗ anh lưu trú. Cô hình dung giây phút cô chạy đến bên anh. Cô không hiểu sao mình cứ mãi dan díu với anh.

Cô về nhà và chờ đợi. Chờ tiếng chuông điện thoại reo vang. Chờ cái chốt cửa xoay xoay. Và cô lấy trong ngăn kéo ra một bức thư mà cô đã viết cho chính mình.

Cô đã viết rằng cứ mỗi lần dan díu với anh thì cả hai cùng đau khổ. Như lần trước cả hai đã đánh nhau, đã lãng nhục nhau suốt mấy tháng ròng. Những gì cô nghĩ về anh không phải là những hồi ức thật mà chỉ là những hồi tưởng hoan lạc viễn vông. Cứ sau mỗi lần chia tay cô lại nghĩ nếu mình cư xử đẹp hơn thì có lẽ mọi chuyện sẽ khác. Nhưng cô đã không làm được như thế. Những cãi vã và lãng nhục cứ ngày một thậm tệ hơn. Mà việc xì đã xảy ra 100 lần rồi thì cũng sẽ xảy ra ở lần thứ 101. Vậy thì hãy nghĩ xem có nên đi gặp anh ấy nữa hay không? Hãy nghĩ thật lòng, đừng nghĩ đến sự phẫn khích khi được gặp lại nhau. Cả hai đều nói dối giỏi như nhau. Anh ấy hành hạ cô vì quá khứ của cô. Do đó phải gắng xác định được lập trường của mình. Cô muốn đánh đổi sự bình an của mình bằng một lần vượt dốc cùng anh ấy nữa không? Tốt hơn nên xa lánh những tư tưởng điên rồ và bỏ đi quá khứ. Anh ấy đã yêu cô hết mức rồi, hãy để tơ lòng chùng xuống, và lần này hãy thương lấy mình.

Cô cảm thấy nhẹ nhõm. Cô đã do dự và cuối cùng đã hiểu ra rằng mình có thể thay đổi số phận kịp lúc bằng cách đã chọn những gì mình muốn kiến tạo. Có người gọi đó là bài học đắng cay. Nhân quả, nhân quả, nhân quả. Và đừng một cái. Ánh sáng chan hòa. Cô đã hiểu. Đời thôi dằn vặt. Tương lai ở trong tay cô.

Chúng ta rất dễ trượt đi vì những chọn lựa nhỏ bé được quyết định quá nhanh, nhanh đến nỗi ta không kịp tỉnh thức để mà chọn lựa. Hãy chậm quyết định lại. Hãy thở thật sâu. Để thêm thời gian mà sống đích thực với mình.

Hãy hiện sinh ở mỗi bước đi.

Câu chuyện thứ sáu

Cô có một người chồng hiền lương và nhẫn nhịn. Cô yêu anh nhưng cô cũng yêu mình không kém. Hay nói đúng hơn cô đã sống khá buông thả nên đã nghiện cả rượu và ma túy. Rồi cô mang thai trong tình trạng suy kiệt. Ngày đứa bé chào đời cũng là ngày cô biết mình không thể chăm sóc con được nữa. Cô sẽ phải chết và con của cô sẽ phải nhờ người khác nuôi giùm. Lần đầu tiên trong đời cô biết thế nào là điều tốt nhất cho người khác. Đã từ lâu lắm rồi bây giờ cô mới nguyện cầu Chúa. Không biết Chúa có nghe được lời nguyện cầu này không. “Lạy Chúa xin hãy thương xót đứa con bé bỏng của con. Và mỗi khi nghĩ đến con, xin Chúa nói với nó rằng con phải nhờ người khác chăm sóc nó không phải vì con không thương nó. Xin Chúa nói với nó rằng nó là đứa con đáng yêu nhất mà con đã sinh ra”.

Cô nhỏ nhẹ nói với chồng những lời tốt đẹp nhất và lặng lẽ nhìn con được người ta bế đi xa...

Máy móc tinh vi nào có thể đo được nỗi đau của con người để mà định bệnh và điều trị? Chỉ có bản thân mỗi người mới cảm nhận được nỗi đau, mới đôi lúc đi tránh được con đường đau khổ, mới có những chọn lựa/ đòi hỏi khó khăn. *Ăn theo thuở, ở theo thời*, đó là một cách ngôn mà người đời đã dạy thế. Nhưng có những chọn lựa khó khăn nó thường đòi hỏi mình phải làm ngược lại những điều mình cảm nhận và mình muốn, bởi vì phải bỏ công ra để nhìn vào toàn cảnh thay vì làm theo quán tính.

Đó là những chỗ rẽ, những giao lộ của cuộc đời chúng ta, và thường cũng là của cuộc đời những người khác. Đôi khi là những chọn lựa nhỏ nhoi, đôi khi là những chọn lựa trọng đại mà chỉ có bản thân ta mới đánh giá được mức độ.

Những chọn lựa khó khăn làm cho trái tim nhỏ bé của chúng ta bỗng trở thành cao cả.

Bạn đang mắc vào một tình huống tù mù, vượt qua tầm suy nghĩ của mình? Bạn sẽ nhấp một ngụm rượu để lấy can đảm lao vào đó, vừa lao vừa hét lớn? Hay cầu cứu người khác? Làm những điều mà mình biết là không phải? Hay chỉ làm những điều phải? Tha thứ, hay phật lòng? Bỏ đi, hay tiếp tục?

Nếu mình không thích lựa chọn này, nhưng lựa chọn khác lại không được người ta chấp nhận, thì cứ chọn một, tranh đấu và cầu nguyện. Hãy tập trung nghị lực. Hãy nói rõ lựa chọn

của mình và, nếu cần, hãy giải thích tại sao mình chọn như vậy. Rồi cứ thế mà tiến hành.

Cũng có thể lảng tránh nếu cần phải thế. Đôi khi có những chọn lựa khó khăn quá nên cần có thời gian để xem xét.

Cảm xúc là quan trọng. Hãy trải nghiệm. Hãy phơi bày. Nhưng hành động với động cơ trong sáng, dù động cơ nào đó thật nhỏ bé, sẽ là cách tốt nhất và thuyết phục nhất để sử dụng tự do ý chí của chúng ta.

Trong mọi tình huống, không bao giờ là quá trễ để khiến mình trở thành nguyên nhân thay vì hậu quả.

Câu chuyện thứ bảy

Cô vừa nhận e-mail rủ cũng đi ăn trưa và chuyện gẫu. Người gửi là một người đàn ông cô tình cờ ngồi cạnh trong một chuyến bay. Anh ta đẹp trai, nói chuyện có duyên, và nhất là ngưỡng mộ văn chương của cô. Chỉ có điều anh ta đã có vợ con. Nhưng không hiểu sao cô đã phúc đáp và nhận lời mời.

Cô gọi điện cho bạn thân để nghe lời khuyên cho cuộc hẹn này. Bạn cô yêu cầu cô tưởng tượng trước về những điều cô sẽ làm khi nhận lời mời của anh ta. Cô sẽ gọi món nào để ăn để khỏi nhàm nhàm trước mặt khách lạ. Cô sẽ chỉ uống nước khoáng. Cô sẽ chỉ chuyện gẫu một chút rồi cáo từ. Chỉ có vậy thôi sao? Nếu thế thì hẹn làm gì? Cái anh chàng đẹp trai có đôi mắt ướt kia chỉ dừng lại ở đó thôi sao?

Cô cảm ơn bạn gái, hủy bức e-mail, và khóa mọi thông tin đến từ địa chỉ kia.

Nhân và quả là một trò chơi oan trái. Giữ nó thì phải cho nó đi. Bước qua ngưỡng cửa thì phải giữ cho cửa mở để những người khác còn đi qua. Cái trớ trêu thật sự của việc học trò chơi này là một bí mật mà ta phải cố học đến gần suốt đời. Mà tiếng nói của lý trí và của trực giác lại thường quá nhỏ bé so với giọng nói xui ta bước vào những trò đời rối rắm.

Ngoài những chọn lựa khó khăn mà chính ta gây ra, còn có những chọn lựa nhỏ bé mà ta phải đối mặt hàng ngày: chọn làm việc phải, hay chọn làm rối tung. Làm tiếp, hay đổi hờn. Thư giãn và bỏ qua, hay ám ảnh mãi. Vươn tay ra với mọi người hay cứ ám ảnh mãi nỗi buồn. Cảm nhận hay chai cứng. Làm những điều có ích hay tự giày vò mình.

Có những lúc chúng ta thật sự không biết phải làm gì tiếp theo. Có những lúc ta lẫn lộn lung tung. Nhưng thường khi chúng ta nghe có tiếng thì thầm xui ta làm điều bậy. Thực hiện những chọn lựa khó khăn không chỉ làm ngược lại những điều mình nghĩ, mà thường là làm ngược lại cái mà tiếng thì thầm trong ta đang xui ta làm bậy.

Những lúc chán nản, chúng ta có thể ngồi trong bóng tối, bật một que diêm và đùa với lửa. Chúng ta cũng có thể chơi trò tự do ý chí, khởi động chuỗi dây nhân quả bằng cách làm cho những chọn lựa khó khăn nho nhỏ để đem lại ánh sáng đích thực cho đời.

Hãy giậm chân. Hãy hét lớn. Hãy la to. Hãy kể cho mọi người cảm giác về nó. Hãy nói ra, hãy

là người đầu tiên lý giải tận tường.

Người mà ta khó lòng thành thật với nhất

thường lại chính là ta.

Câu Chuyện thứ tám

Anh đã tốt nghiệp đại học, đã có thành tích tốt trong công việc thiết kế xây dựng và quản trị, nhưng lương bổng chẳng được bao nhiêu. Anh bỏ chuyên môn ra làm thợ. Lương thợ vậy mà khá hơn, đủ ăn đủ mặc. Nhưng công việc này thật là nhàm chán, không thỏa mãn được ước mơ nghề nghiệp của anh. Anh ganh tị với chủ nhân của những ngôi nhà mà anh sơn quét dù không gặp họ bao giờ. Tại sao có những người có được mọi thứ trên đời, và những người như anh chỉ biết sơn và quét?

Anh đã từng nghe người ta nói với anh “Hãy tuân theo ý Chúa thì cuộc đời anh sẽ hanh thông hơn”. Ngày nào anh cũng cầu nguyện và suy ngẫm, nhưng đã hơn một năm nay ngày nào anh cũng quét sơn. Người ta vẫn nói ở hiền thì gặp lành, thế nên anh giận cả Chúa. Anh đã tuân theo những quy luật xử thế nhưng anh đã được những gì? Hay không có quy luật nào cả?

Anh không biết tương lai sẽ ra sao, anh sẽ phải làm gì nữa. Anh chỉ thấy trước mặt là bức tường để anh sơn quét và những người thợ bạn lăm bắm những lời tuyệt vọng...

phải chăng cứ ở hiền thì sẽ gặp lành? Phải chăng cứ có những chọn lựa tiêu cực thì kết quả cũng sẽ tiêu cực? Có phải trò chơi nhân-quả là quy luật hay không? Khi người ta nháy khỏi máy bay, người ta biết rằng mình đang rơi xuống. Định luật về trọng lực luôn xảy ra. Định luật nhân quả cũng thế.

Khi ta làm việc A mà không thấy B đâu,

hoặc thấy B không giống như mình nghĩ,

đó không phải là không có quy luật.

Đó là khi cuộc chơi chỉ mới bắt đầu.

2. SỐNG VỚI NHỮNG ĐIỀU CHƯA BIẾT

Tôi chợt tỉnh lúc nửa đêm, bàng hoàng thoát ra khỏi giấc ngủ sâu, miệng vẫn còn lẩm bẩm một từ mà ai đó đã hét vào tai trong giấc mộng. Nhiều tuần lễ đã qua đi, tôi vẫn băn khoăn về từ đó, mà trong từ điển nó có nghĩa là cuộc chạy xuyên đồng hoặc cuộc chạy đua vượt chướng ngại, và không hiểu tại sao ai đó trong mộng đã hét vào tai.

Hay đó là tên của một người.

Tôi đang suy nghĩ về chuyến du lịch Trung Quốc và Tây Tạng vừa rồi, và dự tính đi Tây Tạng lần nữa để tham quan đỉnh núi Kailash mà nhiều Phật tử cho là rất linh thiêng, thì cái từ ấy lại vang dội tổng tâm thức như đã được hét vào tai tôi trong giấc mộng đêm nào.

Không phải tên người, đó là tên một trò chơi.

Năm 1973 tôi bắt đầu cai rượu. Bác sĩ nói tôi chỉ cần thay đổi tất cả nếp sinh hoạt thì sẽ bình phục. Năm 1980 tôi hoàn toàn suy kiệt cả thể xác lẫn tinh thần vì cố không uống rượu và cố yêu mình theo cách mình muốn được yêu. Có người nói sao tôi không thử cách khác, không nên dút bỏ những gì mình không thể thay đổi được, và chịu khó tắm bổ. Tôi ngần ngại không biết nói gì.

... Năm 1983 tôi ly dị chồng và giữ quyền nuôi hai đứa con. Tôi thoáng cảm thấy vừa phẫn khích vừa sợ hãi. Bao nhiêu là mộng ước, là hư vọng, là kế hoạch cho tương lai. Một người mẹ và hai đứa con tuổi đang lớn dễ thương dễ yếu và dễ chăm sóc.

Năm 1991 tất cả không còn. Con chết và mẹ bắt đầu những cuộc tìm kiếm...

muốn đi Tây Tạng phải sang Trung Quốc xin visa và giấy phép. Trong khi chờ đợi, tôi và người bạn tranh thủ leo tứ đại danh sơn của đất nước vĩ đại này. Biết đâu không còn dịp để đi Trung Quốc lần nữa.

Và bây giờ tôi đang tần ngần đứng trước cửa hang, đầu gối sưng to vì phải leo núi với cái ba lô nặng trĩu trên lưng. Tôi bước qua cửa hang. Ánh sáng lọc qua những khe nứt của vách hang và nước thì đọng từng vũng dưới nền. Cái mùi của hang nghe là lạ hương đất và hương thời gian. Một cái bàn nhỏ và một cái ghế gãy dựa vào vách hang cạnh lối vào. Lẽ nào có một vị sư già đã

thiền tọa nơi đây, và vị sư ấy quán tưởng điều gì? Một ô cửa đá dẫn vào một hang nhỏ xâm xấp nước. Nhìn sang phía khác chỉ là bóng tối thâm u. Liệu có phải là vách đá hay là một lối sâu hun hút? Tôi bước vào. Tối như mực. Không biết có gì dưới chân, có gì trước mặt. Tôi bát chọt cảnh giác cao độ. Nhìn cho kỹ. Bước thật chậm. Hít thở. Dò tìm chung quanh. Thật thận trọng. Cuối cùng tôi thấy một chút le lói sáng. Tôi bước về phía đó. Một cánh cửa gỗ mở ra đường phố.

Sau này tôi nghĩ đó không phải là một cái hang tối và bẩn, đó là cái hang tối và bẩn, đó là cái hang cổ của người xưa...

Có những điều gần với cuộc sống hơn là những gì ta có thể lấy bằng mắt thường. Nhiều văn sĩ với óc tưởng tượng phong phú đã viết nên những chuyện phiêu lưu kỳ thú. *Một người hùng mạo hiểm vào hang sâu để tìm vàng. Trên đường tìm kiếm anh gặp những hiền nhân và ác nhân. Biết bao phần đấu mới tìm ra kho báu, để rồi nắm chặt chiến lợi phẩm trong tay trở về thì người hùng hầu như gục ngã.* Một văn sĩ gọi tiến trình huyền bí này là *trở nên thực tế*.

Có người nói sống mà tính toán quá, sống mà không làm theo trực giác/ linh tính, thì cuộc đời trở nên tầm thường, tẻ nhạt biết bao. Họ thích sống đời mạo hiểm. Họ hướng đến một mục tiêu, họ quyết định phương thức tiến hành. Họ gắng sức phần đấu. Rồi dùng một cái, kết quả không như họ mong đợi.

A không nhất thiết phải dẫn đến B như mình đã hoạch định.

Phần đông trong chúng ta thích đọc truyện huyền bí, xem phim huyền bí, nhưng không thích sống trong hoàn cảnh như vậy. Không phải là chúng ta muốn biết tương lai; mà chúng ta không hiểu những gì đang xảy ra.

Bạn có thể gọi đó là sự trống rỗng, là ẩn số, là gì cũng được. Nhưng đó là điều kiện đầu tiên trước khi chúng ta muốn học được một điều gì mới. Cái ly đã đầy nước có muốn rót thêm vào cũng không được. Phải đổ nước cũ đi thì mới có thể châm thêm vào được. Nguyên tắc đơn giản này dễ bị nhiều người xem thường.

Sự trống rỗng có rất nhiều quyền lực. Các nhà thiên văn học quan niệm rằng hầu hết những thiên hà đều quay chung quanh một lỗ đen (black hole); lỗ đen của dải ngân hà có khối lượng gấp 2 triệu lần khối lượng của mặt trời. Lỗ đen có lực hút rất mạnh đến nỗi bất cứ vật gì tiếp cận nó cũng bị cuốn hút vào đó, kể cả thời gian và ánh sáng; vật chất nào bị hút vào lỗ đen sẽ mất đi hình dạng và thuộc tính hóa học của nó. Lỗ đen có thể phóng ra bức xạ nhiệt và những

hạt ảo, cung cấp năng lượng cho những quasar; những quasar đầu tiên mà loài người khám phá được ở rất xa trái đất và phóng ra những sóng điện từ cực mạnh...

Chúng ta không thể cứ giữ cho mình những lối sống cũ- những tư tưởng dự phóng, những tín điều cũ – mà vẫn mở lòng học hỏi những điều mới được. Chúng ta học được điều mới khi cuộc sống của chúng ta bất định, không chắc chắn.

Vậy thì thà thất vọng hơn là vô cảm. Hãy cố chủ động cho đến khi không còn hơi sức nữa. Rồi biến thất vọng thành đam mê. Giành quyền kiểm soát một cách khác. Chủ động chọn lựa bước vào cái hang chưa từng đến.

Hãy thận trọng tiến bước. Không thấy cũng không sao. Vì các giác quan khác của bạn sẽ được kích hoạt. Hãy thư giãn. Hãy hít thở bình thường. Hãy lần bước tiến lên cho đến khi thấy được tia sáng le lói.

Dừng lại ngoài cửa hang là một việc dễ làm. Nói rằng *tôi không vào đó, nó tối quá, tôi mệt, tôi sợ, tôi chỉ chọn những gì tôi thấy và tôi biết* cũng là một việc dễ làm.

Phải nhớ cho được điều này, là không phải chỉ có mình ta ở trong hang.

Câu chuyện thứ nhất

Cuộc hôn nhân đã qua của cô là một quyển rũ của định mệnh và mau chóng xấu đi. Lý do duy nhất khiến cho cô đeo bám nó một thời gian dài là cô cần tiền. Cô cố làm tốt vai trò của mình. Cô làm đẹp, cô quyến rũ, cô khôn ngoan. Cô sẵn sàng già từng ly từng tí. Nhưng cô càng muốn kéo hẳn vào thì hẳn càng lỏng ra xa. Cuộc hôn nhân không còn ý nghĩa nữa. Sống như vậy mà gọi là vợ chồng được sao? Hai tiếng vợ chồng chỉ có trong tâm trí của cô mà thôi. Họ ly dị.

Rồi thằng em út tự tử. Nó là đứa mà cô và mẹ cô quan tâm đến nhiều nhất. Rồi tai nạn của đứa em gái. Nó bị té thang khi đang giúp mẹ lau chùi tủ bát của nhà bếp. Mẹ cô thì nghiện rượu, và bác sĩ chẩn đoán nó sẽ sống đời thực vật suốt đời. Ngày hôm đó là ngày tận thế của cô. Tai nạn của nó là một ngã rẽ bất ngờ của số phận. Tất cả những ảo tưởng của cô rằng cuộc đời ở trong tay ta đã tiêu tan. Cô đầu hàng số phận. Cô buông xuôi tất cả. Cô tâm sự với bạn. Lời khuyên của người bạn là buông xuôi không có nghĩa là xa lánh mọi người, xa lánh mọi việc, xa lánh mọi nơi...

... Ba năm sau cô báo tin cho mẹ rằng ngày mai là ngày đám cưới của cô.

Không ai ngờ cô lại bằng lòng anh ấy. Lần đầu tiên khi anh ấy ngỏ lời, cô đã nói với bạn bè rằng anh là một thằng ngố. Một năm sau cô mới biết anh là người tốt bụng. Và cô không còn cảm thấy phải làm trò để khiến đàn ông chăm chút đến mình nữa, vì cô đã có thể tự lập được rồi. Việc này vừa dễ hơn lại tự do hơn. Cô không còn phải bám víu vào mối quan hệ nào nữa. Cô có thể là chính mình. Và cô có thể quan hệ với người khác để vui chơi, để cười đùa, để kết bạn và để yêu.

Mẹ cô đang ngà ngà nhưng chưa say đến lú lờ. Cô kể với mẹ bệnh tình của em gái. Cô kể với mẹ hàng tuần cô đều đến bệnh viện chăm nom em. Cô kể với mẹ niềm vui sắp kết hôn. Cô kể với mẹ những dự tính cho buổi lễ và cho tuần trăng mật. Cô nói với mẹ rằng cô biết mẹ đã chịu cực rất nhiều khi một mình nuôi nấng và bảo vệ ba chị em cô, đã đau khổ rất nhiều khi phải thấy con một đứa thì hôn nhân tan vỡ, một đứa thì hôn me bần bật, một đứa thì tự tử mất rồi...

Đôi khi cuộc đời của chúng ta là một cuộc hành trình trong cõi vô minh. Chúng ta khởi hành với một ý tưởng về cái nơi sẽ đến, để rồi chợt thấy không phải là con đường ấy, nhưng vẫn cứ tiếp bước vì không biết mình phải làm gì, nghĩ gì nữa đây. Một cách chậm rãi, cuộc đời tước bỏ dần đi sức đề kháng của chúng ta. Và ta vẫn bám víu vì không thể tưởng tượng được điều gì và

hình dung được cuộc hành trình này sẽ đi về đâu.

Hãy thôi nghĩ rằng mình biết đời sẽ đi về đâu. Đa phần là không biết gì.

Chúng ta không chỉ buông trôi một con người, một sự việc. Đôi khi chúng ta cũng không buồn nghĩ đến cuộc đời sẽ phải diễn ra như thế nào, cảm nhận như thế nào. Những lúc ấy chúng ta bước đi một cách vô định.

Nhưng không chỉ khi thất bại chúng ta mới sống vô minh. Hạnh phúc nhất là những người thức giấc mỗi ngày trong tâm trạng ngạc nhiên và kỳ thú, hay ít ra cũng hăm hở khám phá tìm tòi.

Có những người mỗi lần cố gắng kiểm soát đời mình là mỗi lần đau đầu. Hãy lần lượt vứt bỏ đi những ảo tưởng. Hãy cứ than van, oán trách, khóc than, cảm nhận đau thương. Không phải hư vọng, hoạch định, mộng mơ là sai trái. Nhưng phần lớn cuộc đời không xảy ra như ta mong đợi, như lẽ ra phải vậy. Sự việc hé lộ ra, khơi mở ra, xảy ra theo cách riêng của nó.

Từ bỏ mọi sự kiểm soát không có nghĩa là từ bỏ sức mạnh/ quyền lực của chúng ta. Ngược lại nó còn cho chúng ta cái quyền được lặng lẽ chọn lựa cách hành động.

Hãy đừng uốn nắn dòng đời,

Để cho phép lạ phơi bày thông dong.

Câu chuyện thứ hai

Mười tháng trước vợ anh tuyên bố ly dị. Rồi sau đó anh không còn gặp lại cô ấy nữa. Ba tháng trước anh mất việc. Một công việc chẳng lấy gì làm béo bở. Anh không có họ hàng ở cái xứ xa xôi này. Anh không có triển vọng gì sáng sủa. Tiền dành dụm vơi dần.

Anh bơi đi bơi lại mấy vòng hồ, tự hỏi bao giờ mới đỡ khổ hơn? Một ý nghĩ cứ lặng lẽ thào thì tổng tai. Sao không vui sống lúc này?

Hai năm sau, mỗi lúc hồi tưởng lại thời gian khó khăn đó, anh lại nghĩ khác. Anh cho nó là khởi đầu của một chu kỳ mới của đời anh. Những hạt giống thương yêu và nghề nghiệp mà anh gieo trồng lúc ấy đã đơm hoa kết trái lúc này. Anh cho rằng điều quan trọng nhất không phải là cuối cùng anh đã có một công việc, có tiền, và có một cô vợ khác. Điều quan trọng nhất anh đã học được là phải biết thư giãn, và đôi lúc cũng nên vui vẻ khi mình chưa biết cuộc đời rồi sẽ ra sao.

Dĩ nhiên không ai vui vẻ khi cứ mãi mãi lang thang trong vùng tối. Ai cũng cảm thấy sợ và bất an khi không thấy được điều gì ở phía trước và sự việc gì đang xảy ra.

Nhiều lúc ta có cảm tưởng như bị bỏ rơi, trực giác bay biến, không biết phải làm gì. Đụng việc gì cũng hỏng. Càng cố gắng càng sai, càng sợ càng tê liệt.

Bước vào cõi vô định thì nỗi sợ cũng là một phần quan trọng. Ít ra còn biết sợ, ít ra còn biết thức tỉnh. Đôi khi chúng ta cần có hành động- đó là đẩy lui cái thế lực đề kháng mà ta đang cảm nhận. Đôi khi cái áp lực bên ngoài đó đang lặng lẽ tạo dáng lại cho ta. Những lúc ta cảm giác mất phương hướng cũng quan trọng không kém những lúc ta biết rõ mình đang làm gì.

Khi cảm thấy đơn độc, khi cảm thấy sợ hãi, là khi cái đầu- chứ không phải là trái tim- của ta lên tiếng. Đừng cố hình dung toàn cảnh bức tranh, vì đã có thấy nó bao giờ đâu. Làm những điều không thể sẽ chỉ khiến sự việc xấu đi mà thôi. Thay vào đó hãy tập trung vào một việc nhỏ mà ta có thể làm được. Hãy đi tắm. Hãy nháy vào hồ bơi. Để cho đầu óc rồi tung được trống rỗng, để cho thần kinh rã rời được an định, để cho bản thân lắng lại và thư giãn.

Chúng ta không hiểu được bí mật của cuộc sống hay phép lạ của cuộc đời. Chúng ta tự nhiên gắn liền với dòng chảy của sự việc. Chỉ cần một động thái nhỏ mà thôi, dù động thái đó có hay

không liên quan đến việc giải quyết vấn đề, tự khắc bí mật; phép lạ hiển lộ.

Khi cảm thấy bất lực,

tốt nhất là hãy chọn làm một việc gì có thể.

Câu chuyện thứ ba

Sau mười tám năm chung sống, sau mười tám năm anh cật lực làm việc để cung phụng vợ, cô ấy nộp đơn xin ly dị. Cô ấy muốn tìm lại chính mình. Cô ấy chê anh chỉ biết có công việc. Cô đã muốn thế, thì anh ra đi.

Anh vẫn cười, vẫn là người bạn tốt của mọi người. Nhưng anh đau lắm.

Anh tỉnh dậy trong nhà thương, sau một cơn đột quỵ. Việc đầu tiên là anh gọi cho cô. Và thú nhận anh cần có cô trong đời. Cô đến thăm anh nhưng không nhận lời trở lại với anh. Vài tuần sau anh được xuất viện. Bác sĩ bảo anh còn sống được năm năm.

Anh lại gọi cho cô. Và cô lại từ chối. Rồi anh tìm đến chỗ cô ở với một chiếc nhẫn kim cương và một lời xin ân huệ. Hai tháng sau họ cưới lại. Anh thì cười còn cô thì khóc khi trả lời “Có” với vị linh mục chủ hôn.

Anh chết bất ngờ sau ba năm vui sống. Vợ anh kể lại rằng kinh nghiệm cận tử đã làm cho anh trở thành một người đàn ông khác hẳn. Anh không còn câu hỏi xét nét chi ly như lúc trước.

Anh đã không sống để đi hết cuộc tình, nhưng có thể anh cho rằng chấp nhận những bất trắc của tình yêu là điều tốt đẹp cho anh. Chết đi sống lại đã khiến anh nhận ra rằng không yêu còn đau khổ hơn là biết yêu nữa...

Tôi về thăm mẹ sau những chuyến đi xa. Mẹ đang ngồi ở bàn ăn, trước mặt là một xấp ảnh. Tôi nhặt lên. Những bức ảnh của gia đình. Lòng tôi tràn ngập một điều gì không rõ.

Ôi sao lại thế. Tôi mất cảnh giác rồi. Cái cảm giác đang có trong tình yêu.

Ôi, những điều chúng ta làm chỉ nhằm bảo vệ chính chúng ta, để cho chúng ta có cảm giác được tự chủ bản thân. Bạn có nghĩ bạn đã can đảm để vượt qua mọi khó khăn của cuộc sống không? Phải khôn khéo lắm để bươn chải trong đời. Không tin bất cứ ai. Không để bị tổn thương. Bằng không sẽ là thất vọng, sẽ một mình đau khổ. Hãy sống an toàn. Hãy cảnh giác. Một số người trong chúng ta đã tự vệ hơi nhiều.

Một người bạn hỏi tôi sao những lúc nhảy dù ra khoảng không và lê gót cùng trời cuối đất

thì tôi can đảm thế? Còn khi mở lòng với người khác thì tôi lại e dè vậy?

Tôi suy nghĩ về câu hỏi. Có lẽ vì khi nhảy dù thì rủi ro chỉ là bị gãy dập cơ thể, nhưng khi mở lòng với người khác thì có thể tan nát con tim.

Từ nhỏ tôi đã được dạy rằng không ai có thể làm cho tôi hạnh phúc hay đau buồn. Chỉ có tôi mới làm được việc đó. Nhưng trong tình yêu, mối quan hệ, và những người khác không có trách nhiệm đem hạnh phúc đến với chúng ta, việc chúng ta để cho họ bước vào cuộc đời của mình có thể phần nào là hạnh phúc của ta.

Tuy nhiên, có những mối quan hệ chỉ đem đến sự bất hạnh.

Nhiều khi tình yêu mà ta vun đắp đã không được như ta muốn và hư vọng. Nhiều người si tình dễ dàng và yêu đó rồi ghét đó ngay. Nhưng dù sao tình yêu cũng là niềm vui lớn nhất trong đời.

Một phụ nữ mất đứa con trai khi nó mới 14 tuổi. Năm nào bà cũng tổ chức sinh nhật cho nó. Bà nhớ lại niềm hạnh phúc khi nó chạy nhảy, khi nó phấn đấu vượt khó, cả khi nó cãi nhau với mẹ. Bà nhớ nó đã đau khổ biết bao với mỗi tình đầu đời, bà sung sướng vì nó chết khi đã biết yêu.

Có lẽ chúng ta nên bớt cảnh giác đi. Hãy nên mở lòng với mọi người, hãy chịu thương tổn chút ít để người yêu, gia đình, bạn bè đến với lòng ta. Chỉ biết yêu mình thì chóng chán lắm.

Hãy mạo hiểm bước vào vườn yêu.

Câu chuyện thứ tư

Tiếng ngáy của chồng làm bà thức giấc. Ngáy to như thế này chắc bệnh tim của ông đã trở nặng. Không biết khi nào thì ông sẽ chết để bà được tự do. Bà lần mò ra bàn đọc báo và uống cà phê. Lát nữa ông sẽ ho và lần mò xuống bếp. Ông sẽ ném vỡ một thứ gì hoặc sẽ đe nẹt bà. Nếu hôm nào hung hăng ông sẽ làm cả hai việc đó.

Bà có thể tưởng tượng ra mọi việc vẫn thường xảy ra trong ngày. Ông hét lên đòi ăn khi đến bữa. Ông sẽ giằng ống nghe ra khỏi tay bà mỗi khi bà nói chuyện lâu trên điện thoại. Bà sẽ phải giặt giũ, đi chợ, quét dọn, nấu nướng và rửa chén bát. Ông sẽ uống hai cốc rượu rồi lên giường ngủ vào lúc 8 giờ tối. Bà sẽ có thời gian làm những gì mình muốn và đi ngủ sau đó vài ba tiếng. Và bà phải thức dậy trước ông mỗi ngày.

Bà chưa từng nghĩ đời mình lại như thế này. Bà không nhớ bà đã có những ước mơ gì. Chồng, con, tình yêu. Nhưng ít ra hiện tại bà có thể tiên đoán được điều gì sẽ xảy ra. Mà tiên đoán được có nghĩa là an toàn. Và do vậy bà an tâm mà sống.

Không có lý do gì để cho sáng hôm ấy không giống những buổi sáng khác. Có chăng là những mẫu chuyện mà bà vẫn được chồng cho phép nghe trên báo đài. Một tia sáng yếu ớt lóe lên trong tâm trí bà. Tôi không chỉ đợi ông ấy chết. Tôi cũng đang đếm thời gian cho đến khi tôi chết. Bà ôm vội quyển niên giám điện thoại, chui vào phòng tắm, và gọi điện kêu cứu. Điều mà bà thấy ra sáng hôm ấy là có một con quái vật đang chung sống với bà!

Vài hôm sau, nhân lúc đi chợ, bà đến phòng mạch của một bác sĩ tâm lý để xin điều trị. Nếu ông ấy có thức dậy chắc cũng chỉ nghĩ là bà đang la cà ngoài chợ mà thôi.

Bà kể về những cảm giác của mình, về thời niên thiếu, về cuộc sống hiện nay. Khi phơi bày tất cả. Bà bắt đầu hiểu rằng không phải bà đã làm cho ông trở thành một người kỳ quái. Bà hiểu rằng, nếu không có hạnh phúc, bà có thể ra riêng.

Bà tìm một công việc để làm, lương tuy không cao nhưng cũng đủ sống. Bà mua xe. Bà thuê nhà. Dần dà bà đã sống một đời sống mới, ban đầu cũng lạ lẫm và bất tiện. Nhưng hiện giờ bà có thể nói rằng, nếu bà làm được thì mọi người cũng làm được. Bà học được điều này năm bà 70 tuổi.

Cho dù là học chữ, học nghề, hay học cách sống, buổi đầu đi học bao giờ cũng lắm khó khăn. Thấy người ta làm một cách dễ dàng những công việc mà mình có cảm giác là không thể nào nắm bắt hay hiểu được, chúng ta nghĩ sao mà họ tài giỏi thế. Có biết đâu họ cũng đã từng có tâm trạng giống ta, đã từng sai sót, đã từng chán nản, đã từng cố gắng vận dụng tất cả tâm trí, tình cảm và thể lực mới được như ngày hôm nay.

Hãy học hỏi từ mọi người chung quanh, ai cũng có một đôi điều đáng để học. Nếu không, họ cũng có thể giúp đỡ, hoặc khuyến khích, hoặc góp ý cho ta. Nếu có được một người thầy, một người đỡ đầu thì lại càng quý giá hơn. Nhưng không có gì có thể thay thế được sự mày mò va vấp trong quá trình tự hoàn thiện bản thân.

Có thể thay đổi sâu sắc cuộc đời

bằng một quyết định đơn giản,

đó là ít ra phải biết mở lòng đón nhận cái mới.

Câu chuyện thứ năm

Hôm đó là ngày cuối tuần, bình thường thôi. Nhưng cô cảm thấy cô đơn thấm thía. Cô đã chia tay mối tình đầu được bốn hay năm tháng rồi. Cô không yêu đăm đuối anh ấy, nhưng cô có cảm giác an toàn khi có người bên cạnh. Cô có vài cuộc tìm hiểu khác, nhưng không thấy gắn bó. Và bây giờ cô chỉ muốn yên ổn một mình, chán cái trò đem bám vào người khác để đỡ buồn.

Nhưng chiều nay cô lại nhìn chăm chú vào cái điện thoại, chờ một tiếng chuông reo. Cô lướt qua những số điện thoại của các bạn trai vẫn còn lưu lại trong máy, điểm lại trong trí khôn mắt từng người, nhớ lại chính xác những gì đã từng có giữa họ, rồi lại cho qua.

Cô nghĩ, tôi không thể là nạn nhân, ngồi nhìn buổi chiều thứ sáu chậm chạp lê qua một cách vô tận. Tôi có quyền lựa chọn. Rồi cô bấm máy gọi bạn đến chơi. Nhưng không có ai trả lời. Cô nghĩ vậy cũng được, mình xem tivi một mình.

Rồi ngày thứ Bảy lặng lẽ đến. Cảm giác trống vắng vẫn còn đó. Sao không ai gọi cho mình vậy. Ít ra cũng phải có một bạn trai cũ gọi để rủ rê chứ. Để mình còn có thể từ chối. Để mình còn có cảm giác mình đã lựa chọn đúng. Nhưng điện thoại vẫn lặng im. Chỉ có mỗi trống vắng lạnh lạnh ngân vang.

Tối thứ Bảy đó cô nghĩ, tôi không thể cứ chờ đợi như vậy mãi, phải tìm cái gì mới hơn những cuộc hẹn hò vô nghĩa...

cái hang đáng sợ mà mình chưa vào có thể là một nơi tối tăm và đáng sợ. Nếu không bước vào, tức là chấp nhận rằng mình không biết, và cái hang vẫn mãi mãi là một nơi chốn huyền bí siêu nhiên. Nếu bước vào, có thể cũng không thấy gì trong đó. Nhưng cái cảm giác khi đi vào, cái nhận thức khi bước ra, cái cảm và nhận sau này về cái hang có khác hơn là cảm và nhận lúc chưa bước vào. Không phải lúc nào chúng ta cũng thấy được sự chuyển hóa này. Chỉ khi hồi tưởng lại ta mới thấy thời điểm ấy có ảnh hưởng đến đường nào.

Cô gái trong câu chuyện trên đã nếm trải được sự chuyển hóa ấy. Từ chỗ nhu cầu phải có đôi, cô đã ngộ ra rằng đối với mình đó là điều vô nghĩa.

Cái hang mà mình chưa vào có thể là một nơi tối tăm và đáng sợ. Nếu không bước vào, tức là chấp nhận rằng mình không biết, và cái hang vẫn mãi mãi là một nơi chốn huyền bí siêu nhiên.

Nếu bước vào, có thể cũng không thấy gì trong đó. Nhưng cái cảm giác khi đi vào, cái nhận thức khi bước ra, cái cảm nhận sau này về cái hang có khác hơn là cảm và nhận lúc chưa bước vào. Không phải lúc nào chúng ta cũng thấy được sự chuyển hóa này. Chỉ khi hồi tưởng lại ta mới thấy thời điểm ấy có ảnh hưởng đến đường nào.

Cô gái trong câu chuyện trên đã nếm trải được sự chuyển hóa ấy. Từ chỗ nhu cầu phải có đôi, cô đã ngộ ra rằng đối với mình đó là điều vô nghĩa.

Có người chủ động bước vào những cái hang vài lần trong đời; đó là khi họ lập gia đình, ly hôn, chọn nghề mới, bắt đầu một quan hệ mới v.v... Có người cả đời là những cuộc tìm kiếm. Có người chỉ bước vào hang vì không còn con đường nào khác. Có người bị cái hang lặng lẽ nuốt vào, đến một lúc nào đó họ mới chợt nhận ra; đó là khi họ ốm đau, sinh con, trưởng thành ra riêng, mất người thân v.v...

Họ là hai người nhưng chỉ có ba cánh tay. Người anh bị sốt bại liệt từ hồi còn nhỏ, hai chân teo tóp mềm oặt. người em bị mất hai chân và một tay trong một cuộc chiến tranh. Mảnh đất hương hỏa nhỏ nhoi ở quê nhà của họ trở nên vô dụng và vô nghĩa cho cuộc mưu sinh. Hai anh nông dân lê lết lên thị xã kiếm sống. Họ không xin ăn, họ đi xin việc. Một người hảo tâm đã dạy họ nghề sửa xe máy. Một góc hè đường, hai quyết tâm cao, những bàn tay phụ giúp của những người đem xe đến nhờ họ sửa. Họ trở thành những thợ máy giỏi và có nhiều sáng tạo nhất vùng...

Cảm giác khi bước vào những miền đất lạ có thể là một sự sợ hãi mang tính bản năng, hoặc một sự tò mò phấn khích, hoặc một sự phó mặc buông xuôi. Có những điều ta không ngờ mà lại đến. Mỗi bài học lại đặt ta vào một cảnh huống mới, cho ta một kiến thức và nhận thức mới. Hãy tập có một thái độ hân hoan đón nhận những điều mới lạ; đừng khư khư với những định kiến và thói quen xưa cũ.

Khi không biết rõ mặt đất dưới chân và con đường phía trước, thì hãy bước cẩn thận

Hãy bước chậm bởi thế nào cũng có một tia sáng cuối hang, và hãy chuẩn bị để vượt dốc.

Khi sẵn lòng từ bỏ những suy nghĩ cũ,

ta sẽ ở trong một cảnh huống trống rỗng diệu kỳ,

và bắt đầu một cuộc sáng tạo.

3. BÁNH XE CUỘC ĐỜI

... Bốn giờ rưỡi sáng. Chúng tôi khoác ba lô lên đường đến ngọn núi thánh thứ nhất. Đảo nhỏ vắng người, núi rừng tựa mình thức giấc.

Tôi không biết mình trông đợi điều gì ở cuộc leo núi này. Vốn dĩ leo núi không phải là sở trường của tôi.

Chúng tôi bắt đầu bước lên những bậc thang bê tông. Bạn tôi nói, ở Trung Hoa leo núi có nghĩa là leo thang. Tôi hỏi, lên đến đỉnh bao xa? Bạn trả lời, lên đến nơi khắc biết, bởi lúc đó các bậc thang sẽ không đi lên nữa mà sẽ đi xuống.

Sách hướng dẫn nói núi này cao ba trăm mét. Nhìn lên tôi chỉ thấy toàn là bậc thang. Tôi ăn lúc này làm tôi mệt. Nhưng đã lỡ đến đây thì quyết phải leo lên tới đỉnh. Tôi không hiểu nhiều về độ cao, chỉ biết càng lên cao không khí càng loãng. Tôi không phải là dân leo núi, thường thấy khó thở khi ở trên cao. Nhưng tôi đang làm một cuộc tìm kiếm tâm linh.

Chúng tôi cứ leo, leo mãi. Có bậc thì hẹp và dốc. Có bậc thì rộng và khá bằng phẳng. Ban đầu tôi chỉ nghĩ đến việc leo cho đến nơi. Cái căng trái cứng đờ thì tôi cố lê nó lên cho đỡ đau. Tôi rướn lên, rướn lên, càng ngày càng mệt và hết hơi. Tôi nói thầm, bước nhanh cho qua bậc này. Bước nhanh cho qua bậc kia. Bước nhanh cho lên tới đỉnh. Bước nữa hay thôi? Chỉ thấy có bậc thang ở trước mắt, không hiểu sẽ lên tới đâu. Chậm lại đã. Thưa giãn đi. Hãy hiện sinh ở mỗi bậc thang. Leo thang đâu có mệt. Mệt là do mình gấp gáp. Sợ sệt, và không sống thực ở mỗi bậc thang...

Cứ mỗi bậc thang lại có một điều gì để học. Sợ hãi. Tội lỗi. Cái chết. Sự mất mát. Mọi quan hệ. Quyền lực. Đồng tiền. Thú vui. Tha thứ. Cảm thông. Những bài học không phải là ngẫu nhiên mà có. Có người gọi những bài học là bánh xe của cuộc đời.

Bạn tôi nói, “Ai cũng thích nói về karma (Tiếng Việt gọi là Nghiệp, danh từ Phật giáo, có nghĩa là hành động, hoặc lời nói, hoặc ý nghĩ của con người, được thực hiện một cách có ý thức. Nhưng thường nhiều người vẫn nghĩ rằng nghiệp là kết quả của hành động/ lời nói/ ý nghĩ đã làm trước kia/ kiếp trước, và do đó đồng nghĩa với Số phận hay Quả báo). Không ai thích nói về dharma (Tiếng Việt gọi là pháp, danh từ Phật giáo, có nghĩa là quy luật vũ trụ, thể hiện qua những bài giảng của đức Phật, và do đó còn có nghĩa là bài học) và những cơ hội để thực hành

điều mình đã học. Cho nên Bánh Xe Pháp cứ quay mãi quay mãi, dè nghiêng lên chúng ta như lên cát bụi cho đến khi chúng ta thuộc bài, bất kể là bài học gì”.

Đôi khi bài học của chúng ta mang tính cá nhân, mỗi người học được một bài học riêng. Nhưng nếu nhìn chung vào những con số thống kê, có nhiều người học những bài học giống nhau. Bài học làm thay đổi ý thức của chúng ta, nhưng thời điểm học của mỗi người thì khác nhau. Chúng ta có cảm giác chỉ riêng mình phải học bài học ấy, nhưng đó chỉ là ảo tưởng.

Đôi khi có một biến cố hay vấn đề xảy đến với nhiều người cùng một lúc, nó tác động lên ý thức của tập thể, buộc mọi người suy nghĩ, cảm nhận, và tìm kiếm những giá trị chung. Hồi ức về nạn đói làm chết hơn hai triệu người Việt năm 1945 là một ví dụ. Cuộc khủng bố ngày 11 tháng 9 năm 2001 ở Mỹ phá sập tòa cao ốc thương mại quốc tế là một ví dụ. Vụ kiện đòi bồi thường cho những nạn nhân chất độc màu da cam trong cuộc chiến tranh Việt Nam là một ví dụ.

...Trên sườn núi, mỗi khi tôi chậm bước lại là mỗi lần tôi cảm thấy nóng bừng. Những người mộ đạo vừa leo núi vừa đồn đoán lung tung. Bầy dê đang ăn cỏ trên cao. Bóng nắng qua rặng tre rọi những hình ảnh lao xao trên bậc bê tông. Khát đã có suối nguồn bên cạnh. Mệt đã có chỗ nghỉ chân.

Bạn tôi và tôi đã lên đến đỉnh. Chúng tôi vào viếng đền. Chúng tôi đi quanh đỉnh núi. Chúng tôi thăm thú những cốc nhỏ đục vào sườn núi; đa phần là trống rỗng. Có một cái cốc trong đó một vị sư đang ngồi tụng kinh.

Ở trên đỉnh núi thật dễ chịu. Nhưng chỉ trong một phút thôi. Tôi còn phải đi xuống. Dọc đường xuống núi cạnh một khe suối, có một quán nước. Muốn uống nước phải trả tiền. Cần thứ gì cũng có; những con người cần cù này tha hồ làm giàu. Tôi bật cười.

Hãy bước chậm. Hãy hít thở. Hãy chọn lựa. Hãy nắm lấy cơ duyên. Ta không trốn khỏi kinh nghiệm. Hãy an vị trong bánh xe cuộc đời...

Những câu chuyện trong phần này là những bài học mà con người đã trải nghiệm và lựa chọn, và do đó đã làm quay bánh xe pháp. Thay vì *hỏi tại sao tôi phải chịu điều này? Hãy hỏi thẳng tôi đang ở đâu, tôi cảm thấy thế nào, ngay lúc này tôi đang làm gì và học gì?* Bí quyết là phải biết ơn mọi việc mình gặp phải trên đường đời, cho dù mình có cảm thấy biết ơn thật sự hay không.

Câu chuyện thứ nhất

Hôm nay vào ca trực đêm ở bệnh viện. Cô thích ca đêm vì lúc ấy bệnh nhân đã ngủ yên và không còn cảm giác đau đớn nữa. Người đồng nghiệp làm ca trước báo cho cô tình trạng của các bệnh nhân và các chế độ điều trị của họ. Một bệnh nhân có thể qua đời trong ca này, và cứ để cho bà ấy đi vì không thể làm gì hơn nữa. Bà ấy nói cần có cô ở bên cạnh đêm nay.

Mắt bà ấy chợt lóe sáng khi thấy cô bước vào. Cô nhẹ nhàng kéo chăn ủ ấm chân bà, sửa lại gối cho ngay, khám bệnh rồi ngồi xuống bên cạnh và cầm tay của bà ấy. Người y tá phụ việc lảng xảng chăm sóc các bệnh nhân khác theo chỉ dẫn của cô.

Cô không giống những y tá khác ở chỗ cô không sợ phải nhìn vào mắt của người sắp chết. Cô đối xử với bệnh nhân cận tử như với một người khỏe mạnh, luôn làm cho họ quý trọng và yêu mến cô. Nhưng trong thâm tâm cô rất lo, đôi khi rất sợ cái chết. Cô chỉ nghĩ bà ấy không muốn chịu đựng một mình, muốn được nghe cô nói lời vĩnh biệt. Và bà ấy đã ra đi khoảng một giờ sau đó, với cô bên cạnh.

Cô không nghĩ mình có gì đặc biệt. Nhưng đồng nghiệp và bệnh nhân đều biết cô có một biệt tài. Cha cô mất cách đây mười năm khi có cô ở bên cạnh. Em cô chết cách nay tám năm trong vòng tay của cô. Cô đã bình tĩnh gọi xe cấp cứu, đã ôm họ vào lòng, đã nói lời vĩnh biệt với họ. Cô đã muốn gào khóc, nhưng đã không làm. Cô không hiểu tại sao cô không gào khóc. Cô sẵn sàng cho đi tất cả để họ khỏe mạnh và ở lại với cô.

Cô không nghĩ được điều gì tốt đẹp khi họ mất. Nhưng cô vẫn phải bươn chải để kiếm sống, để làm việc, để có được sự cảm thông tự nhiên thấm dần vào tâm hồn của cô...

Có những mất mát tai hại đến độ ta nghĩ không thể nào vui lại được nữa. Có những biến cố mà ta không thể nào kiểm soát được. Và có là điên mới cố tìm niềm vui trong một thảm kịch.

Cũng không nên cố tìm những tài năng hay quà tặng từ bất cứ kinh nghiệm nào. Hãy hiện sinh/ sống thực trong mỗi bước đi, và với những quà tặng của kinh nghiệm sẽ tự nhiên mà đến theo cách riêng của nó. Chúng ta không thể nhận ra hoặc tri ân những điều tốt đẹp sẽ đến từ những mất mát, hoặc những đức tính quý giá mà những bài học ấy đã thấm nhuần vào trong ta (như là sự cảm thông, tính tế nhị, đức khoan dung, và tình yêu). Chỉ những người khác mới

biết, mới nhận ra những biệt tài/ những tặng vật ấy của ta. Và họ biết sẽ biết ơn ta đã học được những đức tính ấy.

Đôi khi điều tốt nhất ta có thể làm trong những tình huống gian nan là ngồi thụp xuống, tự bảo vệ lấy mình, cố thoát ra. Đôi khi ta thấy việc gắng sống một cách bình thường cũng khó khăn không kém gì phải vượt dốc vậy.

Chúng ta không cần phải chấp nhận toàn bộ thực tại cùng một lúc. Chúng ta không cần phải gồng mình hứng trọn những tổn thất vượt quá sức chịu đựng của mình. Chúng ta chỉ cần tập trung sức để chấp nhận từng bước một. Từng cảm giác. Từng ngày. Từng giờ. Đừng nghĩ đến hàng trăm bậc thang dẫn lên đỉnh núi. Hãy chỉ nhìn, chỉ bước lên cái bậc thang ngay trước mặt. Dần dần rồi chúng ta sẽ bắt đầu thấy rằng cái ý tưởng hãy hiện sinh trong từng giây phút là một cách sống thực tế và có giá trị.

Thảm họa ập đến. Cảm nhận đầu tiên là nỗi đau quá sức chịu đựng. Rồi cảm giác như tê liệt, choáng váng khi ta lặng lẽ nhìn trừng trừng vào nỗi trống vắng do mất mát gây ra. Rồi nỗi đau càng nhức nhối hơn khi nghĩ đến những gì ta đã mất thật rồi. Tiếp đến là những ngày tháng lê thê mà chúng ta buộc lòng phải sống. Rồi sự gắng gượng làm vui. Rồi cũng phải đến lúc hàn gắn nỗi đau để cho đời dễ sống hơn. Rồi một ngày kia ta vươn vai thức giấc, năng nổ chấp nhận cuộc đời, làm những điều ta thích, sống chung với những tổn thất. Chúng ta không vui về những tổn thất, nhưng thật ngạc nhiên là chúng ta làm lành với nó.

Trong quá trình mà nhiều người gọi là đau khổ, chúng ta đã học cách nhìn sự vật, con người, đời sống, cái chết theo một cách khác. Chúng ta không còn như xưa nữa. Nhưng chúng ta không có ý như vậy.

Cuộc đời vừa dễ sợ lại vừa thiêng liêng. Và chính những thời khắc dễ sợ ấy đã từng bước định dạng cuộc đời của chúng ta mà chúng ta không hay biết.

Sống và chết. Nhân và quả. Không ai trong chúng ta biết mình có được bao nhiêu thời gian. Có người không thích cõi phù du này, cũng không quá mê đắm nó. Nhưng khi đã học biết được nó, thì cũng có thể sử dụng được nó.

Do đó càng có lý do để sống hiện sinh/ sống thực ở mỗi bước đi.

Đau khổ không phải là điều bất thường.

Đau khổ là cách tự nhiên để lành mạnh hóa tâm hồn.

Chấp nhận đối diện và phục hồi sau những mất mát

là một trong những quyết định khó khăn nhất.

Câu chuyện thứ hai

Cô ngồi đối diện nhìn chồng ăn điểm tâm, mỉm cười khi anh ngước lên uống nước. Một điệp khúc trầm lặng vẫn cứ quay đi quay lại trong trí cô. “Tôi ghét thị trấn này. Tôi ghét cuộc sống này. Tôi ghét anh ấy.”

Chồng cô đang làm công việc mà anh mơ ước. Anh đã học, đã chuẩn bị để sống với nghề này, và anh đã được toại nguyện. Còn cô, cô đã tự nguyện từ bỏ bạn bè, ước mơ của mình để đi theo anh. Cô đang sống mòn, hay đúng hơn là đang chết dần.

Cô cố thử nhiều cách để quên đi cảm giác ấy. Cô tham gia công việc thiện nguyện. Cô cố tìm bạn mới. Cô nhận làm kế toán cho một công ty ở thị trấn này. Cô đã chờ đợi. Cô đã cầu nguyện. Nhưng không ăn thua gì. Với tất cả tấm lòng, cô không muốn làm hỏng sự nghiệp của anh. Cô đã yêu anh, đã làm vợ anh. Nhưng cái điệp khúc đó cứ mãi quay trong cô mỗi ngày.

Cô dọn dẹp bàn ăn, hôn phớt lên má anh khi anh đứng dậy đi làm, mà vẫn cứ trầm nghĩ “Có điều gì không ổn với mình đây. Hãy cố gắng hơn nữa, chắc chắn cảm giác này sẽ dần mất đi.”

Giọng nói trầm lặng lại vang lên. “Cố gắng cái gì? Còn gì nữa mà cố gắng? Mình đã thử hết cách rồi. Ngày càng ngày mình càng ghét lối sống này.”

Cô nghĩ, “Mình sẽ chịu đựng được. Mình còn biết làm gì nữa đâu.”

Cô vẫn giữ liên lạc với bạn bè cũ, nhưng những cuộc điện thoại cứ thưa dần theo năm tháng, vì họ càng ngày càng ít biết nói gì với nhau. Quanh quẩn chỉ là câu hỏi: “Mày sống ra sao?” Và câu trả lời “Cũng ổn cả.”

Nhưng hôm đó không hiểu sao con bạn thân lại gọi đến tâm sự, không hiểu sao cô lại vọt miệng nói ra. Nó khổ vì ông chồng bợm rượu. Nó phải đi khắp các quán nhậu tìm đưa chồng về, khuyên chồng cai rượu, nói dối với sếp của chồng. Nó phải sống dựa vào chồng. Còn cô, cô không sống dựa, cô chỉ muốn làm một người vợ tốt. “Sao mày không nói cho chồng mày nghe cảm tưởng của mày?”

Rồi con bạn gửi đến cô hai quyển sách. Tầm ngần mãi rồi cô mới đọc. Cơn giận bùng lên làm cô ngạc nhiên. Cô ném quyển sách ra xa. Cô khóc tức tưởi.

Chưa ai từng nói với cô những điều mà quyển sách đã viết. Đó là: Sống như chính mình là điều tốt. Sự cố gắng sống như một người khác đã tiêm nhiễm vào cô từ khi còn bé: Cố là con ngoan, cố là trò giỏi, cố là vợ hiền. Không hiểu sao khi cố làm tốt mọi vai trò cô đã không còn là cô nữa. Cô không còn làm tốt điều gì nữa, kể cả sống tốt cuộc đời của cô.

Những tháng tiếp theo là thời gian đáng sợ nhất- và cũng tự do nhất- của đời cô. Cô đã phải lấy hết can đảm mới kể được cho chồng nghe cảm nghĩ của mình. Lần đầu tiên trong đời cô đã phiêu lưu vào một cảnh giới xa lạ, xa lạ hơn cả cái thị trấn mà cô đang sống này, đó là mở miệng ra, chân thành với mình, và thậm chí tin rằng như thế là điều tốt.

Cô đã luôn tự hào rằng mình là người tốt và có trách nhiệm. Bây giờ đây, ở tuổi ba mươi, trong thị trấn nhỏ này, giữa chốn xa xôi hẻo lánh này, cuối cùng cô đã học được cách buông xả và chịu trách nhiệm đối với bản thân mình.

Cô đã kể cho chồng nghe cảm giác thật của mình, tình yêu của mình đối với anh và muốn làm vợ anh, rằng anh có thể cứ theo đuổi ước mơ của anh ở chốn này, nhưng cô phải tự lo cho cô. Anh đã bị sốc.

Nhưng rồi cuối cùng họ đã trở về quê nhà. Cuộc hôn nhân của họ càng thêm gắn bó. Cô không còn là nạn nhân. Cô đã làm chủ được đời mình.

Nhiều người vẫn còn cái tư tưởng ôm đồm trách nhiệm, gắn kết đời mình vào đời người khác, đeo bám những mối quan hệ, chịu trách nhiệm về hành vi của người khác, đè nén tình cảm của mình, có cảm giác mình có lỗi, và tước đi cái quyền được sống của mình.

Nhưng xu hướng chung bây giờ là chấp nhận, thậm chí trông đợi, mọi người hãy tự lo lấy mình.

Câu chuyện thứ ba

Cậu vênh vác bước vào trại tạm giam của cảnh sát quận. Lần này là tội ăn trộm xe hơi. Ba của cậu có uy tín trong vùng, đã bảo lãnh cho cậu nhiều lần. Nghe tin cậu bị bắt, ông xin vào thăm con. Cậu ngồi im nghe ông chửi rửa cho hết hơi, rồi yêu cầu ông bảo lãnh lần nữa. Nhưng lần này ông đã quyết để cho cậu cải tạo một thời gian. Ông sẽ nhờ tòa án giao cao đánh khẽ.

Hai tháng sau...

Cậu ngồi trên ghế sắt giữa phòng sinh hoạt nhóm. Thật là khô hạn khi phải ngồi ở đây. Cậu vẫn muốn tòa án phạt tù cậu. Ít ra cậu còn được ở yên một mình.

Lão chuyên viên tư vấn ngồi dựa ngửa trước mặt, yêu cầu cậu kể lại việc đã làm và tại sao lại làm như vậy. Cậu lẩm bẩm trong miệng. Kể đi kể lại mãi để làm gì vậy? Cậu đã ăn cắp xe. Cậu bị chứng rối loạn tâm lý. Bị từ hồi mới đẻ.

Lão tư vấn lại yêu cầu cậu kể về tuổi thơ của cậu, về thời gian đi học, về gia đình. Về cảm nghĩ thật của cậu về cha và mẹ, về cảm giác của cậu lúc này. Cuối cùng cậu giận quá, hét lớn lên yêu cầu lão tư vấn đừng hỏi nữa.

Đối với người chuyên viên tư vấn,, thì như vậy là có tiến bộ. Ông đã chạm được vào tình cảm chân thật của cậu, ít ra cậu đã thành thật hét lớn yêu cầu của ông đừng hỏi nữa. Ai đã làm cho cậu bị tổn thương đến nỗi không thể nói ra cảm nghĩ của mình? Là cha cậu? Là mẹ cậu? Là cả hai? Ai đã làm cho cậu không thể cảm nhận được nỗi đau? Điều gì đã xảy ra?

Cậu trả lời rằng không ai xúc phạm cậu cả, chỉ có cậu tự xúc phạm mình.

Rồi nhà tư vấn kể cho cậu nghe chuyện của ông ta. Cha ông đã làm cho ông cảm thấy hổ thẹn, xa lánh mọi người, không dám nhìn thẳng vào nỗi đau, chạy trốn nỗi đau, có những hành vi lệch lạc/tiêu cực, vì đó là cách duy nhất để ông ta nói với chính mình rằng mình bị xúc phạm, rằng mình giận lắm.

Cậu nhận ra nhà tư vấn này đã nói sự thật. Và như một núi lửa giận dữ tuôn trào, cậu kể ra tâm sự u uất của mình.

Mọi chuyện bắt đầu từ người bác, anh của ba, mà gia đình cậu rất yêu mến và quý trọng. Cứ mỗi lần cậu đi sẵn với bác hay giúp bác làm việc là cậu bị lạm dụng tình dục. Mặc cho cậu nói với ba rằng mình không thích ông bác, ba cậu vẫn cứ bắt cậu phải đi với bác, vì ông cho rằng cậu sẽ được bác dạy cho nhiều điều tốt đẹp. Không ai quan tâm đến ý nguyện của cậu, không ai lắng nghe lời từ chối không đi với bác của cậu.

Cậu khóc rất lâu sau khi kể bí mật của mình cho nhà tư vấn. Rồi trong nhiều ngày liền cậu cảm thấy mình đã khác lạ, với những cảm giác của cậu suốt 10 năm qua.

Và cậu đã học để trở thành một nhà tư vấn tâm lý tài giỏi. Bây giờ ông đã biết rằng những thói quen xấu phát triển thành một đời sống riêng, rằng mọi người phải chịu trách nhiệm về hành động của mình cho dù phải hứng chịu những gì mà người khác gây ra cho họ. Nhưng ông cũng hiểu vai trò nhân quả liên quan đến lĩnh vực tình cảm và trị liệu...

Có nhiều cách để ta trốn chạy nỗi đau: Phủ nhận nó; ra vẻ như không có nó; đè nén nó; chữa trị nó; tìm cách trả thù; cách ly cái phần trong ta bị ảnh hưởng của nó; tái hiện nó; hành động sai quấy/ quậy phá. Ta tìm cách đối phó tốt nhất theo khả năng của mình. Ta tưởng rằng ta đang kiểm soát được đời mình, nhưng thật ra không phải vậy. Cái gì xảy ra với ta vẫn đang kiểm soát/ khống chế ta. Đôi khi ta đẩy nó lui vào quá khứ xa đến nỗi ta thật sự không nhớ ra nó hoặc không nhớ ra cảm xúc cũ của mình.

Có hai loại cảm xúc. Có những cảm xúc bề mặt (Surface emotion) như sự giận dữ và trầm trọng hóa mà cậu thanh niên trong câu chuyện ở trên cảm nhận khi nhà tư vấn hỏi đến. Những cảm xúc bề mặt là những manh mối quan trọng. Nhưng đối với nhiều người, còn có những cảm xúc tiềm ẩn rất sâu.

Khả năng cách ly khỏi những cảm xúc là một cơ chế an toàn cho sự sống còn của nhân loại. Ai cũng có cách riêng của mình. Nó bảo vệ chúng ta khỏi những xúc cảm quá sức chịu đựng cho đến khi ta tìm ra cách khác để tự bảo vệ mình.

Hiện sinh/ tỉnh thức / Trải nghiệm / sống thực ở mỗi bước đi, mỗi nấc thang của cuộc đời có nghĩa là chọn việc sống thực với cảm xúc của ta trong từng giây phút. Đau lắm. Nếu chúng ta đã bỏ qua một hay hai bước đi/ nấc thang cuộc đời, thì sống thực trong hiện tại có nghĩa là đi trở ngược lại quá khứ và cảm nhận lại những gì ta đã cảm nhận khi ấy.

Chữa lành những vết thương tình cảm của quá khứ

là một lựa chọn gian nan nhưng thần hiệu.

Câu chuyện thứ tư

Vừa bước ra khỏi phòng tắm thì chuông điện thoại và chuông cửa reo cùng một lúc. Cô khoác vội chiếc áo choàng, chạy vội xuống thang thì trượt chân té lộn mấy vòng, không đứng dậy được nữa.

Hai ngày sau bệnh viện trả cô về với một cái chân bó bột, một cặp nặng, một lọ thuốc giảm đau khổng lồ, và một lời khuyên phải tĩnh dưỡng. Cô nằm ngoài phòng khách, nhìn mãi những bậc thang, và uống thuốc tí tí mỗi khi cảm thấy đau. Cô nghĩ đời mình đến lúc mệt vận rồi, hai cái xui cùng xảy ra một lúc.

Cái xui thứ nhất đó là người tình không trở lại nữa. Cô đã dan díu với gã suốt bảy năm trời. Thỉnh thoảng gã vẫn đến với cô. Gã như một cánh cửa xoay, lúc ở bên vợ, lúc đến với cô, lúc đi cai nghiện. Một cách cửa xoay không trọn vẹn. Và họ đã chia tay nhau được ba tháng thì cô bị gãy chân. Bây giờ gã đã đi xa. Xa mãi mãi. Và cô thì nằm đây, đau đớn, đợi chờ, đơn độc.

Hai tuần, rồi ba tuần. Tiền thì cạn. Căng vẫn đau. Chỗ gãy trở nặng. Bác sĩ kê toa đủ loại thuốc. Cô chỉ muốn nằm dài mãi mãi trên trường kỷ này để chìm vào trong cơn khoái cảm mà thuốc gây ra. Nó làm chân cô hết nhức nhối. Nó làm cho tim cô tê dại không còn thấy đau nữa.

Cô đã nghiện thuốc. Cô uống thuốc mà cứ như là ăn kẹo sôcôla M&M. Chỉ đến ngày thứ tư hôm đó, khi cô chống nạng đi cà nhắc đến cái tủ lạnh để uống nước, cô mới chợt nhận ra tình trạng của mình. Nếu cứ thế này mãi, cô sẽ phải đi cai thuốc. Không thể như thế được. Phải có cách nào khác. Cô đã gọi điện cho bác sĩ.

Thứ hai tuần sau, cô gọi taxi đến địa chỉ mà bác sĩ đã cho cô. Đó là một dưỡng đường giúp bệnh nhân giảm đau mà không cần dùng đến thuốc. Cô bắt đầu học cách sống chung với cơn đau và học thư giãn. Khóa học dành cho bệnh nhân ngoại trú kéo dài bảy ngày. Hết khóa vẫn có thể xin học thêm trong vài tháng. Cô đã tiếp tục theo học, mỗi tuần đến đó hai lần.

Và cô đã gặp anh. Anh là một vận động viên leo núi. Anh đến dưỡng đường này để điều trị chỗ đau ở lưng do bị trượt ngã. Mười sáu tháng sau họ làm đám cưới với nhau...

Đôi khi chúng ta bị lỡ bước, vấp ngã trong đời. Và mọi việc vẫn hanh thông nếu chúng ta tỉnh táo bước tiếp.

Nhiều người chỉ biết trông chờ điều kỳ diệu sẽ đến với mình. Và thường thì họ sẽ giận dữ và thất vọng vì đã bỏ lỡ những điều tốt đẹp của hiện thực. Đừng quá khô cứng như vậy. Hãy quan tâm đến công việc của bản thân. Hãy chú trọng đến mỗi quyết định và chi tiết của đời mình. Hãy sống thực/ thể nghiệm/ tỉnh thức/ hiện sinh trong từng khoảnh khắc. Hãy để cho điều kỳ diệu tự nó đến với mình.

Điều gì cũng có thể xảy ra; việc gì đến sẽ đến.

Câu chuyện thứ năm

Bà soi gương. Lại thêm một sợi tóc bạc. Mà không, có đến hơn chục sợi nữa. Bà nhớ từng sợi một.

Bà lại nhìn chăm chặp vào gương. Và cau mày. Con người tươi trẻ tuổi hai mươi đâu rồi nhỉ? Người ấy vẫn còn trong ta, trong cái thân xác đã năm mươi này.

Bà kéo căng lớp da dưới mắt. Hừm. Mình có nên tân trang lại diện mạo, để cho môi nhích lại gần tai? Hay cứ để tự nhiên như thế này? Thật không thể biết nữa. Đoán đợi xem nào.

Khi cô con gái cưng ra ở riêng, đạo ấy quan hệ mẹ con thật căng thẳng. Phải ít lâu sau bà mới ý thức được điều gì đã xảy ra. Bà đã bị hội chứng gọi là empty nest, nghĩa là sự cô đơn của chim mẹ khi chim con xa rời tổ ấm. Lúc đó bà đã cảm thấy bị thương tổn, bị hắt hủi. Giận dữ và bối rối.

Cả đời bà, đứa con gái là nhân vật quan trọng nhất, là lẽ sống của bà. Thế rồi bỗng nhiên nó biến chuyển trò với mẹ. Bà không còn quan trọng đối với nó nữa, không một chút nào. Bà ngấm ngầm ghen tuông với những đứa bạn của nó, vì chúng đã lấy đi tất cả tình yêu thương mà con gái từng dành cho bà. Bà càng cố làm một người mẹ hoàn hảo nhất, nó càng đẩy bà ra, tìm mọi cái để bắt lỗi bà. Rồi bà ý thức được rằng nó đang xây dựng cho nó một cá tính riêng nên cần phải đuổi ra khỏi vòng tay của bà. Đau lắm chứ, nhưng cũng phải để cho nó ra đi.

Bà không còn mong con về nhà nữa. Thay vào đó bà học cách chăm chút cho bản thân mình. Bà đi du lịch, bà làm những việc mà trước kia chưa bao giờ bà có thể tưởng tượng ra.

Thế rồi đứa con trở lại với bà. Nó đã trưởng thành và bà cũng đã có một cuộc sống mới. Bà nhớ nhung cái thời nó là con gái nhỏ. Lúc ấy gia đình khó khăn nhiều nhất, nhưng có lẽ là thời gian hạnh phúc nhất của đời bà. Nhưng sống như bây giờ cũng tốt. Hai mẹ con vẫn thương nhau như xưa hay có khi còn hơn cả khi xưa nữa. Dẫu sao cuộc sống đã khác đi rồi.

Họ đang sống phần đời tiếp theo của họ.

Tại một cuộc hội thảo ở Pasadena năm 2001, đức Đạt lai Lạt ma (Vị tu sĩ cao cấp nhất của Phật giáo Tây Tạng; trước năm 1959- năm mà Trung Quốc sáp nhập Tây Tạng- Thì Đạt lai Lạt ma là lãnh đạo tôn giáo kiêm lãnh đạo nhà nước Tây Tạng) phát biểu rằng, là người ai cũng

muốn được hạnh phúc. Những bài giảng của đức Phật Thích Ca được ví như bánh xe đưa mọi người đến cảnh giới tự do và hạnh phúc. Có người cưỡi trên bánh xe đó mà đi; nhưng cũng có người bị bánh xe đó nghiền nát. Đôi khi người ta có cơ hội để thành công lớn đến không ngờ. Đôi khi thành công đến thật chậm. Người ta cứ đợi, đợi mãi, rốt cuộc người ta quên rằng mình đang chờ đợi và cũng không biết mình đang chờ đợi điều gì. Sau nhiều năm cố kiểm soát mọi việc, người ta mỗi mòn đi và buông xuôi tất cả. Sau nhiều năm giữ cho con tim sắt đá, lòng người ta mềm trở lại với những khoan dung, tha thứ và cảm thông. Sau nhiều năm bao biện mọi điều, cuối cùng người ta nói lỏng vòng tay và quay về chăm sóc bản thân mình. Điều ngược lại cũng có thể xảy ra. Sau nhiều năm cho đi tất cả, người ta lại thích ôm vào.

Kinh nghiệm là những điều xảy đến với mình. Người ta đắm mình vào trong những kịch bản, cố đóng hết vai diễn của mình. Rồi chìm xuống. Rồi nổi lên. Vai diễn có thể đóng đi đóng lại nhiều lần, bài học cứ học mãi học mãi, đôi khi ở những cấp độ khác nhau, cho đến khi ngộ ra mới thôi.

Mỗi người có quyền lựa chọn của riêng mình.

4. VƯỜN ĐỊA ĐÀNG

Chọn lựa có phải là một quyết định khó khăn hay không?

Thật ra chẳng có gì là khó cả. Thoạt đầu con người chọn lựa là để được những gì tốt nhất cho mình. Chọn lựa là hành vi tự phục vụ, là một thôi thúc không cưỡng lại được. Sau đó, nhờ có may mắn, nhờ đã sống đủ thọ rồi, người ta mới nghiệm ra rằng cuộc đời thật là nghịch lý. Càng dành phần ít cho mình, thì mình lại càng được hưởng nhiều hơn.

Thật ra chẳng có gì nhiều để phải nhớ. Không ai lấy không (Lấy mà không phải trả) được cái gì. Ăn bánh thì phải trả tiền. Được cái này thì phải mất cái kia; cho đi cái này thì nhận được cái kia. Chỉ cần áp dụng khuôn vàng thước ngọc này thì chúa sẽ ở bên mình.

... Chiếc xe buýt đưa chúng tôi đến một ngôi làng nhỏ nép mình dưới chân núi. Trời đang mưa khi chúng tôi bắt đầu leo núi. Càng lên cao càng khó trèo. Với cao độ 1.342 mét, ngọn núi này dốc hơn ngọn núi trước mà chúng tôi đã leo. Phải cẩn thận ở mỗi bậc thang, nó lượn lên rồi nó lại lượn xuống.

Chúng tôi leo đã được vài tiếng đồng hồ thì ngừng chân ở một quãng rộng. Đường lên núi bắt đầu dốc đứng. Giống như bắc thang lên thiên đình vậy, đường thang rất dốc và hẹp. Mỗi bước đi lên lại đòi hỏi nghị lực cao hơn và chú tâm hơn trước.

Một người đàn ông chợt hiện ra ở khúc quanh, trên lưng gùi một ôm những cây đòn dài bằng gỗ. Anh ta cao và gầy, rem ra không phải là mạnh, nhưng vẫn quyết tâm mang trên lưng cả một trọng lượng bằng hoặc nặng hơn anh. Hỏi thì anh mỉm cười nói mang lên cho nhà chùa trên đỉnh núi.

Chúng tôi đồng hành cùng anh; cùng nghỉ, cùng leo. Ở một trạm dừng chân, tôi mua nước và chuối cho anh. Tôi ngạc nhiên vì sức mạnh và quyết tâm của anh khi chúng tôi leo gần đến đỉnh. Tôi đã hết hơi, toàn thân bị căng kéo quá mức chịu đựng. Mỗi bậc thang là một cực hình cho các cơ bắp, thế nhưng bằng cách nào đó tôi như được thêm sức để leo lên tiếp.

Cuối cùng chúng tôi đã lên đến đỉnh...

Nhiều người thường có thể có những hành động phi thường- dù tốt dù xấu- bằng cách chọn lựa và thực hiện từng bước một.

Ngắm nhìn anh thanh niên gùi những đòn dài lên núi dốc tôi đã nghĩ đến điều này. Tôi cũng liên tưởng đến tôi mấy chục năm về trước.

... Sau đám cưới tôi mở ngăn kéo lấy ra xấp hóa đơn phải thanh toán. Số tiền phải trả nhiều gấp 50 lần lương tháng của tôi. Mà tôi phải ăn, phải mặc, phải sinh hoạt nữa chứ. Giọng nói thầm lặng trong tôi bảo tôi phải chịu trách nhiệm thanh toán số nợ này. Tôi đã thành thật nói với đám chủ nợ và thương lượng để được trả dần cho đến khi hết nợ. Rồi trong tôi như có một sức mạnh dấy lên, càng ngày càng lớn, nó giúp tôi vượt dốc và trả được hết nợ...

Mỗi khi tôi có một chọn lựa thì, dù hay dù dở, bản thân chọn lựa ấy là một điểm khởi đầu. Rồi trong tôi phát một sức mạnh dẫn dắt tôi đi qua mọi sự việc cần làm để biến ý tưởng thành hiện thực. Để khi hồi tưởng lại, những gì tưởng chừng không thể đã liên tiếp trở thành có thể bởi chính sự chọn lựa của tôi.

... Sau khi nghỉ ngơi và ngắm cảnh, chúng tôi trở xuống ngôi làng dưới chân núi. Lúc ấy trời đã tối. Chúng tôi ghé một quầy thực phẩm để ăn bữa tối trước khi quay về phòng khách của chùa. Tôi chỉ mua một gói bánh ngọt, một tô mì ăn liền, và một nải chuối, thế mà chủ quầy viết ra giấy con số 20 đô la, nói lý thế nào cũng không chịu bớt giá. Làng này chỉ có quầy này là một. Tuy bụng đói tôi vẫn trả lại các thức đã mua và bước ra cửa. Anh ta liền reo gọi tôi, rồi viết ra giấy con số 3 đô la. Tôi nghĩ, còn hơn thế nữa.

Sáng hôm sau chúng tôi lên xe buýt ra thành phố. Lúc ấy xe mới chỉ có phân nửa ghế có người. Chúng tôi thích thú ngắm nhìn một bà khách đang tìm mọi cách để không cho ai ngồi ghế bên cạnh bà. Bà để túi xách của mình lên phần ghế đó. Mỗi khi xe dừng lại ở rước thêm khách, những khách mới đi ngang qua hàng ghế của bà, trông thấy cái túi xách đành phải tìm ghế khác. Bà không ngược nhìn lên. Nếu có khách nào đứng đây đưa nhìn vào cái ghế có túi xách, thì bà lại chỉ vào cái túi như thế nói rằng chỗ này có người rồi.

Rồi xe buýt cũng đầy người ngồi, trừ cái ghế có túi xách của bà. Một cô bé tuổi 13 lên xe, bước men lại cái ghế ấy thì thấy có cái túi. Bà khách lắc đầu ra hiệu không được ngồi. Cô bé đành đứng nhìn.

Lúc này dường như bác tài đã quan sát thấy từ lâu rồi. Bác ta dừng xe lại, bước đến cái ghế ấy,

xách cái túi đặt lên lòng bà khách, rồi ấn em nhỏ vào ghế.

Hành khách trong xe vỗ tay hoan hô. Bà khách nọ bối rối bất an. Ở trạm dừng kế tiếp, bà lon ton xuống xe.

Xe đi càng lúc càng xa cái làng nép dưới chân núi, tôi cảm nhận một nỗi buồn dâng lên. Xe lên đến thành phố thì tôi hoàn toàn suy sụp tinh thần. Điều này làm tôi ngạc nhiên, bởi vì những cảm xúc mà tôi đã trải nghiệm hôm qua nó tinh tế đến nỗi tôi đã không nhận ra cho đến khi nó không còn lại nữa.

Tôi nghĩ đúng là được viếng thăm ngọn núi này cũng giống như được lên thiên đường. Bây giờ xa nó, tôi đâm ra nhớ nhung những cảm nhận đến một cách tự nhiên ở trên núi. Sách hướng dẫn đã nói đúng, đó là một cảm xúc tâm linh, nó bàng bạc thấm đượm trong không gian. Để rồi khi đi xa khỏi nơi chốn thiêng liêng, lòng ta trở nên trống vắng để cho sự dao động, nỗi muộn phiền, cảm giác nặng nề len lỏi vào...

Thủ đoạn, lừa dối, giả danh. Người nào cũng muốn dành phần cho mình. Ai cũng phản bội ai khác. Đôi khi ta phản bội chính ta. Con người có thể đáng yêu xiết bao, tử tế xiết bao. Con người cũng có thể hèn mọn xiết bao.

Hành tinh địa cầu này sao mà nặng nề thế!

Nhìn ra chung quanh, lòng lại dằn lòng: phải cẩn thận, phải biết lo cho bản thân mình!

Nhìn vào bản thân, nội tâm trống rỗng: cái kia đẹp quá, giá mà có nó thì sướng biết bao!

Con người chỉ muốn có thêm thật nhiều của cải, thật nhiều mối quen biết. Giáo sĩ Do Thái giáo Philip S. Berg nói rằng chúng ta muốn những mối quan hệ, công việc, và tài sản là một phần hạnh phúc của chúng ta.

Kịch tác gia Bernard Shaw (1856-1950) Viết rằng: không ai chịu đựng nổi một cuộc đời chỉ toàn là hạnh phúc; nó sẽ là địa ngục trần gian.

Luật gia Charles Louis Montesquieu (1689-1755) viết rằng: muốn mình được hạnh phúc thì dễ; nhưng muốn mình hạnh phúc hơn người thì khó, vì ta thường phóng đại hạnh phúc của người khác.

Thi sĩ La Mã Horace (65-8 TCN) viết rằng: Không phải cứ có nhiều của cải là hạnh phúc; người đáng gọi là hạnh phúc là người biết dùng tặng phẩm của thượng đế một cách khôn ngoan, và sợ bị mất danh dự hơn là sợ chết.

Mọi tôn giáo mà tôi đã từng học qua hay thực hành đều có chung một chân lý: Nơi xa chốn thiên đường nhất chính là khi ta chỉ nghĩ đến mình, chỉ muốn có thật nhiều, thật nhiều hơn nữa cho chính mình.

Hãy nghiệm thử mà xem. Bạn ra tiệm thực phẩm, mua đủ thứ trên đời cho một bữa tiệc Giáng sinh. Rồi nấu nướng, rồi trang hoàng, rồi ngồi vào bàn tiệc một mình, chỉ riêng cho mình thôi. Bạn thấy có vui không?

Hay bây giờ ta mời thêm gia đình, bạn bè, mời cả những người khách lạ, nhất là những người nghèo đói cô đơn, đến cùng chung thưởng thức. Rồi trò chuyện, rồi cười đùa, rồi hát xướng. Bạn có thấy vui hơn không?

Những câu chuyện dưới đây nói về những người biết chọn lựa việc phục vụ người khác và quan tâm hợp lý đến bản thân mình. Ý định/ mục đích là một sức mạnh khôn cùng đã giúp họ hành động và được yêu thương.

Câu chuyện thứ nhất

Cô chậm bước qua tiền sảnh dẫn đến khối văn phòng, mắt nhìn trừng trừng vào những hình ảnh trên tường. Ngài thống đốc đang chúc mừng ngài chủ tịch của công ty. Ba nhân viên đang đóng kịch với vài vị chức sắc. Những bảng biểu, những đoạn băng đang ra rả quảng cáo cho dịch vụ tuyệt vời của công ty. Chỉ toàn là bịp bợm.

Ông chủ tịch đã từng nói với cô, “Ai cũng hót phần béo bở cả. Chúng ta chẳng còn sợ mủi gì. Nhưng phần thưởng là bước vào được lãnh vực kinh doanh này. Tiền hoa hồng không đủ đâu vào đâu, do đó ta phải vót vát lại chút gì.”

Vì thế mà cô đã viết ra bao nhiêu chi phiếu trong mấy tháng qua để chi trả các phần thưởng này. Phải chi cô là người xa lạ thì cũng đỡ. Khổ thay những kẻ ăn cướp đó lại là bạn của cô. Cô đã cố làm ngo. Nhưng hôm nay cô đã nhìn thẳng vào vấn đề.

Một khách hàng kéo cô ra riêng một góc để phàn nàn về chất lượng dịch vụ cũng như chất lượng thực phẩm mà chương trình này đang phục vụ. Cô chỉ biết ậm ừ, mà trong bụng thì cứ sôi lên. Để các quan trên được no thì khách hàng tất phải đói.

Cô nhìn chăm chăm vào cái điện thoại. Chỉ cần cô nhắc ống nghe, tường trình cho những người có thẩm quyền về cái hợp đồng đại lý này, thì chương trình sẽ phải dẹp tiệm. Cô sẽ mất việc, cái công việc cô vẫn mong đợi từ rất lâu. Bạn bè cô cũng sẽ mất việc, mãi mãi ra khỏi ngành hàng này. Cô mong sao mình vô cảm, ngoảnh mặt làm ngo. Nhưng cơn giận sục sôi trong cô khiến cô không thể khước từ. Khách hàng lệ thuộc vào chương trình này để đáp ứng những nhu cầu của họ; họ là những người thiếu năng.

Cô với tay lấy quyển niên giám điện thoại để tìm số. Tay cô ướt đẫm mồ hôi khi nhắc ống nói lên. “Tôi muốn nói với tổ cấp giấy phép. Tôi làm việc trong chương trình dịch vụ xã hội và có một vấn đề nội bộ cần báo cáo...”

Khi đã gác máy, cô vẫn còn cảm thấy lo âu và có tội. Sẽ xảy ra điều gì với việc làm, tương lai, và quan hệ bạn hữu của cô? Nhưng cũng thật kỳ lạ, cô còn cảm nhận một điều xa hơn nữa. Đó là sự bình an. Lần đầu tiên kể từ mấy tháng nay cô ngủ ngon giấc.

Cô sẽ phải đương đầu với nhiều vấn đề trong tương lai, nhưng ít ra cô đã có thể sống hòa

thuận với bản thân mình.

Tham gia vào sinh hoạt xã hội, chúng ta phải xác định cho rõ một số điều. Những gì thuộc phạm vi trách nhiệm của mình? Những gì không phải là trách nhiệm? Ý định của gia đình mình như thế nào? Cái nào là đúng? Cái nào là sai? Thái độ tham gia của mình như thế nào? Đường lối của mình là gì? Không có chọn lựa nào cho ta cảm giác là đúng cả. Nhưng có một chọn lựa cho ta cảm giác thực sự là sai. Do đó mới gọi là những quyết định khó khăn.

Kịch tác gia Wilson Mizner (1876-1933) nói rằng: cuộc đời là một mệnh đề khó khăn, mà 100 năm đầu tiên là mệnh đề khó nhất.

Triết gia David Hume (1711-1776) viết rằng: nếu chúng ta tin rằng lửa nóng và nước mát, đó là vì nếu nghĩ ngược lại thì ta sẽ chịu đau đớn rất nhiều.

Hai kịch tác gia người Anh là Beaumont và Fletcher đã viết rằng:

Những kẻ ăn xin không thể chọn lựa được.

Câu chuyện thứ hai

Cô đặt gói quà cuối cùng dưới gốc cây thông Giáng Sinh, rồi lùi lại để ngắm. cây cao ngang đầu, treo đầy những quà tặng. cô thầm mong một mùa Giáng Sinh an bình.

Chúa đã có lòng lành với cô, ban cho cô một đứa con gái xinh đẹp. và một đứa nữa trong bụng. Một căn nhà xinh xắn một gia đình khỏe mạnh, một người chồng ăn nên làm ra. Cô không phải đi làm nên có thể dành hết thì giờ làm mẹ.

Lẽ ra cuộc đời cô đã tốt đẹp hơn nữa nếu chồng cô không nói ra. Nhưng anh cảm thấy cần phải thú nhận với cô rằng anh đã trót dan díu với một phụ nữ khác. Vì nhiều lý do cô đã quyết định không chia tay. Cô rất yêu chồng, nhưng cũng coi chồng như một người bạn tốt nhất. Đôi khi họ có cãi vã nhau về những chuyện không đâu, nhưng chung quy vẫn là chuyện tăng tịu của anh.

Cô biết mình không phải là nạn nhân, và cô thật lòng muốn bỏ qua. Nhưng điều này khó quá. Có những lúc cô nhìn anh, lòng tràn ngập yêu thương. Có lúc cô nhìn anh như kẻ xa lạ. Điều này làm cô lo sợ. Đôi khi nỗi sợ làm cho cô trở nên hèn mọn...

Cô nhìn đống quà tặng dưới chân cây thông, vừa thương mình vừa cảm thấy lòng tràn ngập ơn phước. rồi hình ảnh một cụ ông ở cách nhà cô vài căn thoáng qua tâm trí cô. Mình có đủ nghị lực để chăm sóc người khác ngoài con gái của mình không? Cuối cùng cô đã quyết.

Cô nướng một cái bánh, trang hoàng thật đẹp, gọi cô bé hàng xóm qua trông giúp con gái của mình, rồi mang sang biếu ông cụ hàng xóm...

Cô trở về với nụ cười trên môi và nhạc thánh ca vui trong nhà.

Đôi khi cần một thời gian dài mới giải quyết được những rắc rối trong mối quan hệ của chúng ta. Đôi khi khó mà cảm thấy thoải mái khi còn có một vướng mắc tiềm ẩn. Nhưng một trong những cách chữa bệnh hay nhất là hãy tạm quên mình để làm điều gì tốt đẹp cho người khác.

Giữa lòng tốt và hạnh phúc có một mối quan hệ nào đó hay không? Có người nói hạnh phúc làm cho người ta tốt bụng hơn lên, giống như câu nói *Phú quý sinh lễ nghĩa*. Thi sĩ người Anh

Walter Savage Landor (1775-1864) tin như vậy; ông viết rằng, *lòng tốt không chắc đã làm người ta hạnh phúc bằng hạnh phúc làm cho người ta trở nên tốt đẹp.*

Thi sĩ người Anh Lord Byron (1788-1824) Cũng tin như vậy khi cho rằng, *những ai có được niềm vui thì phải biết chia sẻ, vì hạnh phúc vốn dĩ là một cặp sinh đôi.*

Thế nhưng không phải ai sinh ra cũng được hưởng hạnh phúc, cũng không phải chỉ người có tài năng hay của cải mới cảm thấy hạnh phúc. Triết gia người Anh Bertand Russell (1872-1970) nói rằng, *mỗi khi tôi nói chuyện với một nhà thông thái tôi có cảm giác khá chắc chắn rằng không thể có hạnh phúc, nhưng khi nói chuyện với người làm vườn của tôi, thì tôi tin điều ngược lại.*

Vì vậy hạnh phúc không bỗng dưng mà có, hạnh phúc là một mục đích mà con người phải tìm kiếm, có khi tìm kiếm cả đời.

Và nhà vật lý học Canada Oswald Theodore Avery (1877-1955) có một lời khuyên:

Mỗi khi ngã xuống hãy nhặt lên một cái gì.

Câu chuyện thứ ba

Ngồi ăn tối mà cứ như giữa vùng chiến địa. Con riêng của anh đang cãi lại vợ sắp cưới của anh. Con riêng của vợ sắp cưới của anh đang trợn trừng với anh. Anh và cô ấy cũng trừng trừng nhìn nhau.

Anh không thể chịu đựng hơn nữa. Anh không cần cái trò hơn thua nhau như thế này. Phức tạp quá. Chẳng thà ở vậy nuôi con sướng hơn. Nhưng vấn đề là ở chỗ anh thực lòng yêu cô ấy. Anh khoác vội cái áo jacket rồi bỏ đi dạo một vòng.

Anh không suy nghĩ sâu xa. Anh chỉ lặng thầm cầu nguyện. Lạy chúa, con chỉ có hai chọn lựa. Sống như thế này hoặc chia tay với người con yêu. Cả hai chọn lựa đều không chấp nhận được.

Anh quay về nhà, phụ cô ấy dọn dẹp chén bát, rồi hôn lên má cô chúc ngủ ngon. Cô cũng chúc anh ngủ ngon, rồi về nhà cô ấy. Sự căng thẳng vẫn còn đấy, không chỉ khó cho anh mà còn khó cho cả cô nữa. Anh tạm đầu hàng vì không biết phải làm gì.

Đời anh trải nghiệm đã nhiều. Đã từng nghiện ngập, đã từng ly hôn. Bây giờ anh làm chủ một công ty lớn, anh đã biết lắng nghe và giúp đỡ nhiều người giải quyết những vấn đề của họ. Vậy mà anh đã không thể tìm ra giải pháp cho những gút mắc giữa những người mà anh yêu.

Anh cố lục tìm trong kinh nghiệm một cách giải quyết thích hợp. Mẫu số chung của những lần anh vượt qua những bế tắc trước kia là gì? Anh chỉ thấy có hai, thực ra là ba, mẫu số chung. Đó là: (1) Cam kết (2) Theo dõi diễn biến (3) Tìm giải pháp.

Một ý tưởng chợt đến, một lựa chọn anh chưa từng nghĩ đến trước kia. Chọn lựa này đòi hỏi thời gian, sự cam kết, và nghị lực. Hôm sau anh gọi điện bàn với cô ấy. Cô ấy cũng thích ý tưởng này.

Trong vòng ba tháng, họ đã dẫn dắt một nhóm trợ giúp không chính thức cho những cặp gia đình đang dờ muốn sống chung với nhau. Nhóm sinh hoạt mở, trẻ con cũng được tham gia, kéo dài đến hơn hai năm. Nhờ thế các gia đình có đủ thời gian và không gian để nói ra những cảm nhận của mình và trao đổi với nhau, giúp đỡ nhau.

Rồi anh và cô ấy đã lấy nhau. Anh tâm sự rằng lúc đầu anh cũng không thể biết liệu ý tưởng

của mình có hiệu quả hay không, nhưng khi mở lòng mình ra với mọi người thì anh đã học được những kỹ năng giúp anh bước qua cánh cửa của đời mình.

Mở cửa cho mọi người là một ý niệm đã có từ lâu rồi. Nó là nền móng cho những tổ chức thiện nguyện, như tổ chức A.A. có trụ sở ở New York vậy.

A.A. là tên tắt của Alcoholics Anonymous, một tổ chức quốc tế giúp mọi người cai nghiện rượu bằng một *Chương trình 12 bước* mang nặng ý nghĩa tâm linh, gồm những thú nhận và cam kết với Chúa. Đây là một tổ chức tự giúp mình lớn nhất thế giới với khoảng 2 triệu hội viên, trong đó hơn 1 triệu là công dân Mỹ. Các hội viên sinh hoạt theo nhóm, có thể dưới 10 người, cũng có thể trên 100 người. Họ không cần biết họ của nhau, chỉ xưng tên để giữ bí mật cho nhau. Để trở thành hội viên chỉ cần duy nhất một điều kiện, đó là ý muốn bỏ rượu. Điều hành hội A.A. ở Hoa Kỳ là một hội đồng ủy trị gồm 7 người không biết uống rượu và 14 hội viên cai rượu. Mỗi năm có một đại hội khu vực và cứ mỗi 5 năm có một đại hội quốc tế để biểu quyết những vấn đề chung. Nhiệm vụ đầu tiên của một tân hội viên là phải đứng lên giữa nhóm để báo danh và tuyên bố *"Tôi là người nghiện rượu"*. Họ sẽ trao đổi kinh nghiệm và học cách nương vào nhau để cai rượu. Nhiều tân hội viên ngày nào cũng đi họp trong nhiều tháng liền, hội viên cũ đỡ đầu hội viên mới theo chương trình 12 bước. Học viên được khuyến khích thú nhận rằng mình bất lực trước rượu và giao phó đời mình cho sự quan phòng của Chúa. Chính vì thế nhiều người chỉ trích hội A.A. mang nặng tính tôn giáo. Tuy rằng hội không bắt buộc hội viên phải tin kính chúa.

Cuộc đời trở nên tốt đẹp hơn khi có thể chia sẻ cho nhau trong những bước khó khăn. Qua đó người ta học được những ý hay, thấy trước được những gì mình sẽ phải trải qua. Đôi khi nghe những cảm nhận của người khác ta thấy sao mình cũng có chung cảm nhận như vậy, như thế đời mình đâu đã là đời bỏ đi. Và khi ta giúp đỡ người khác bằng những lời khuyên chân thành, thì cũng chính là ta đang khuyên bảo chính ta.

Phục vụ là một sức mạnh siêu nhiên. Và một tập thể cũng có sức mạnh siêu nhiên của nó. Nếu muốn có sức mạnh siêu nhiên ấy cho chính ta, thì cần phải biết cho và biết nhận.

Giáo sĩ người Pháp Cardinar de Retz (1613-1679) nói rằng, *không gì đáng ngợi ca hơn lòng quảng đại nhưng cũng không gì ít được ngợi ca hơn lòng quảng đại thái quá..*

Giáo sĩ người anh Jonathan Swift (1667-1745) cũng nói, *Chúng ta yêu người vì cùng chung*

nỗi đau.

Nhà thần học, triết gia người Đức Albert Schweitzer (1875-1965) thì nói rằng,

Mục đích của đời người là phục vụ

Và bày tỏ sự cảm thông như

Ý nguyện giúp đỡ người khác.

Câu chuyện thứ tư

Họ yêu nhau chỉ có hai tuần. Từ đó không gặp mặt hay gọi điện cho nhau. Vậy mà hôm nay cô ấy gọi cho anh. Cô đang nằm bệnh viện với một đứa bé mới chào đời. Anh sờn gai ốc vì sợ, nhắm mắt chờ đợi. Đúng là con của mình. Anh lao đến bệnh viện và thấy thằng bé cũng giống mình. Anh ẵm nó lên và tuyên bố muốn làm cha đứa bé.

Học làm cha cũng khó. Ban đầu anh chỉ biết đến thăm nom, quanh quẩn ngắm nghía và ẵm bồng. Đến khi nó hơn một tuổi, cứ hễ khi nào rảnh là anh lại đến chơi. Anh hối hận vì con anh không có cha, nhưng anh sẽ dành hết thời giờ, nghị lực và tình yêu cho nó.

Ở tuổi 24, như thế là khôn ngoan. Anh đã biết được một trong những bí mật quan trọng nhất của đời sống: Cho đi bao nhiêu thì nhận lại bấy nhiêu. Dù đó là công việc, thú tiêu khiển, hay mối quan hệ, bạn sẽ chỉ nhận lại được những gì bạn đã đầu tư vào nó.

Mỗi sự vật đều cần có những sự vật khác, mà người ta gọi là sự đồng điệu của vạn vật, mà các nhà vật lý gọi là thuyết vạn vật hấp dẫn. Tình cảm gắn bó là bản chất của con người, một loài trong muôn loài.

Nhà thơ họa sĩ người Lebanon Kahlil Gibran (1883-1931) viết rằng, *không một quan hệ nhân loại nào cho phép người này sở hữu người kia- mỗi cặp linh hồn đều tuyệt đối khác nhau. Trong tình bạn hay trong tình yêu, hai người đứng bên nhau cùng vươn tay tìm cái mà một người thôi không thể với đến được.*

Hãy dẫn thân thêm chút nữa

Vào những việc mà bạn đang làm

Cách cho hơn của cho.

Câu chuyện thứ năm

Tôi đang đọc diễn thuyết thì một nữ thánh giả giơ tay xin nói. Cô ấy không thể hình dung việc tự lo cho mình nghĩa là gì, có phải là khi chưa gặp được ai chăm lo đến mình thì mình phải tự lo lấy thân cái đã. Các thánh giả khác cười khúc khích. Tôi hắng giọng trả lời rằng tự lo cho mình là công việc của cả đời người.

Có nhiều người vợ vẫn nhìn lên các vệt ố trên tường mà hình dung ra đủ nhân vật và sự việc. Tôi cũng thế, nhìn lâu vào vệt ố trên tường tôi thường thấy hình ảnh của chúa Jesus. Tôi biết thế là phi lý, nhưng tôi vẫn nhìn chăm chú và tự hỏi sao Chúa ở xa đến thế, sao Chúa bỏ vợ thế này.

Phải lâu ngày chày tháng lắm năm nghiền ngẫm những bài học ở đời, tôi mới ngộ ra rằng Chúa đã không hề bỏ rơi tôi. Mà là chính tôi, tôi đã bỏ rơi chính mình.

Tôi đã cho đi thật nhiều. Tôi đã có mặc cảm tội lỗi mỗi khi làm sai. Tôi đã không biết khước từ mà không cảm thấy tội lỗi. Tôi đã thật lòng không muốn ai bị tổn thương, hoặc làm cho ai giận tôi nhiều hơn là tôi tự giận mình.

Tôi đã không hiểu được cái gọi là cho đi. Tôi đã biết rằng cuối cùng tôi phải điều trị cho bệnh nghiện rượu của tôi. Tôi đã từng ích kỷ, mơ hồ, và quá chú trọng đến cuộc đời tôi. Và cuối cùng tôi đã thấy cần phải nghĩ đến người khác thay vì nghĩ đến tôi.

Toàn bộ sự cố gắng dồn ép này đã phản lại tôi. Thật ra không phải nó đã phản tôi. Mà nó đã giúp tôi thoát khỏi bệnh nghiện rượu. Và nó cũng đã đưa tôi đến tổ chức Alanon Family Groups, một hội bạn những người nghiện rượu. Hội có hai chương trình, có tên là Al-Anon và Alateen. Chương trình Al-Anon mở ra cho những gia đình, bạn hữu, và những người nghiện rượu. Chương trình Alateen dành cho những người dưới 21 tuổi. Nguyên tắc căn bản của hai chương trình này là coi nghiện rượu là một căn bệnh của gia đình; người nghiện có thể là đau khổ về mặt tâm lý, tâm linh, và thường là về mặt thể xác. Chương trình nhằm an ủi và tìm hiểu để giúp họ không còn phải sống trong nghiện ngập và tuyệt vọng. Chương trình Al-Anon được khởi xướng tại New York năm 1952 bởi bà Lois W... Vợ của một sáng lập viên A.A. Mặc dù sinh hoạt độc lập với A.A., Al-Anon vẫn sử dụng chương trình 12 bước và hình thức sinh hoạt của A.A. Vào năm 1990 có đến 32.000 nhóm Al-Anon Và Alateen tại 112 nước trên thế giới.

Tôi đã phải từ bỏ sự cố gắng ép trước đây. Tôi đã phải học sự khác biệt giữa cố gắng như một phản xạ và cố gắng như một *hành động*. Tôi đã học cách chăm sóc và cố gắng cho bản thân mình.

Khi còn nhỏ, tôi đã không được phép nói *không*. Điều quan trọng là tôi phải học nói từ không khi trưởng thành. Điều quan trọng là tôi phải học ý nghĩa của việc đứng dậy bảo vệ bản thân, gọi mọi người theo *phẩm chất/lời nói và hành động* của họ, nhận biết khi nào thì họ đang lừa dối và làm xiếc với mình, và ý thức được rằng mặc dù Chúa sẽ làm giúp tôi những việc tôi không thể làm được nhưng tôi vẫn phải làm những điều tôi có thể làm được.

Khi quyển sách của tôi bán chạy, nhiều người đặt kỳ vọng vào tôi, tôi cũng kỳ vọng rất nhiều ở tôi. Tôi không hiểu nhiều lắm. Tôi chỉ là một ký giả tự học. Tôi chỉ chia sẻ chút ý tưởng đã giúp tôi sống độc lập. Thành công của quyển sách đã làm thay đổi lối sống của tôi. Tôi mua sắm được nhiều, tôi cũng có thể cho được nhiều hơn.

Mặt tiêu cực là nhiều người thấy tôi giàu có đâm ra tự hỏi tại sao là tôi mà không phải là họ. Các bạn thấy đấy, chúng ta chỉ có so sánh khi điều tốt đến với người khác.

Sau khi con tôi mất, tôi đã không còn thiết sống nữa. Tôi không quan tâm đến việc giúp đỡ người khác. Thế rồi một hôm tôi nhận lời diễn thuyết trong một chương trình. Giảng đường thì nóng. Đến phiên tôi đăng đàn thì đã trễ rồi. Nhìn xuống một biển khuôn mặt dưới kia trong thâm tâm tôi chỉ muốn nói một điều, là “Có những lúc cuộc đời thật là xấu.”

Tôi không thể giả dối cho qua được. Tôi có thể chia sẻ kinh nghiệm. Nhưng tôi không có nhiều hi vọng. tôi chỉ còn biết nhìn mọi người ngồi ở dưới và nói. “Đã trễ rồi. Tôi không có gì nhiều để nói. Tôi phải về khách sạn và đi ngủ.”

Tôi đã không nghĩ mình còn hạnh phúc được nữa. Rất có thể tôi sẽ không bao giờ hạnh phúc khi con tôi đã chết, cũng sẽ không bao giờ hiểu được tại sao như thế. Nhưng có một điều mà tôi đã trải nghiệm, là dù đời tôi có xấu đến thế nào đi nữa, khi hi tôi đã chuẩn bị trở lại với đời, thì cách duy nhất tôi có thể làm là từ bỏ thái độ tự phục vụ, và chỉ thực hành cách sống duy nhất, đó là cố gắng và phục vụ.

Có thể có người giảm bớt áp lực phải cố gắng trong một thời gian. Có thể người ta mong ai đó đến với họ và chăm sóc họ. Những mỗi lần tôi từ bỏ là mỗi lần tôi nhận lại công việc ấy. có

một cách để chuyển tải thái độ vào mọi việc làm của ta.

Tôi ghét bị thương tổn. Nghĩa là đôi khi có người lợi dụng tôi trước khi tôi kịp nhận thức ra. Nghĩa là đôi khi tôi phải đứng yên mà gậm nhấm nỗi đau. Nhưng là đôi khi cuộc đời thực sự bòn rút của ta nhưng ta vẫn mở lòng, phải chăm sóc, phải cố gắng, bởi đó là cái giá trị mà ta thủ đắc được.

Tôi phải cầu nguyện để giữ lòng mình rộng mở, bởi vì đóng cửa tấm lòng là điều tự nhiên trên thế gian này. Ngoài kia có quá nhiều áp lực- có quá nhiều người làm quá nhiều điều gây đau khổ cho mọi người. Tôi phải cầu nguyện để có thể yêu thương. Tôi phải cầu nguyện để có thể tử tế.. bởi vì những điều đó không tự nhiên đến với tôi. Nhưng những điều đó vẫn là những chọn lựa mà mỗi người trong chúng ta có thể thực hiện.

Chúng ta phải giữ cánh cửa mở để những người khác có thể ra vào. Chúng ta đã không có mặt ở đây nếu đã không có ai giữ cánh cửa mở cho chúng ta.

Người lính Anh đã sáng lập phong trào hướng đạo Robert Baden Powell (1857-1941) đã nói rằng,

Một hướng đạo sinh biết cười và huýt sáo trong mọi tình huống.

5. ÂM DƯƠNG HÒA HỢP

Đã bao giờ bạn thử chơi trò này chưa? Lấy một đoạn ống trúc dài độ hơn một tấc. Đút ngón trỏ của bạn vào hai đầu của ống. bây giờ hãy thử rút hai ngón tay ra. Chắc là bạn sẽ hoảng lên vì cảm giác bị mắc bẫy. Càng cố rút tay ra, ống trúc như càng bó chặt lại. Thay vì bình tâm suy nghĩ, bạn vẫn tiếp tục cố giằng hai ngón tay ra theo bản năng sinh tồn và sự hoảng sợ.

Ống trúc không bẫy được bạn. Chính bạn đã tự làm mình lọt bẫy. Thư giãn hoặc bỏ mặc thì không thể rút tay ra được. Bạn phải hành động- Hành động ngược lại những gì bản năng mách bảo. Hãy đút hai ngón tay sâu thêm vào ống, rồi nhè nhẹ rút ra, đừng giằng co, đừng vận sức.

Một khi đã học thuộc trò lừa thì không còn là cái bẫy nữa. Ta bỏ qua bản năng, tình cảm, tâm trạng để có được sự lựa chọn hợp lý. Mỗi khi tôi bị mắc bẫy trong cuộc đời, bạn tôi lại giúp tôi sổ lồng chỉ với ý tưởng đơn giản này: Hãy nhớ lại trò chơi ống trúc, hãy thư giãn và làm ngược lại những gì mình đã làm theo bản năng và cảm tính.

... Ngọn núi thứ ba mà chúng tôi sắp leo gồm có sáu đỉnh bao bọc quanh một ngôi làng hẻo lánh. Bạn tôi nói có thể ở lại đây khoảng một tháng thì mới leo hết năm đỉnh này. Tôi không chịu, đề nghị thuê một chiếc xe jeep. Dại gì mà không tận dụng công nghệ hiện đại này.

Trên đỉnh núi gió lạnh xuyên qua quần áo. Bão tuyết mịn mù che tầm mắt. Tôi bị say độ cao, đầu óc mờ dần, cảm giác lâng lâng và khó thở, không nhớ đã leo qua mấy núi rồi. Đã từng viếng thăm bao nhiêu cảnh chùa rồi, nên lần này chúng tôi chỉ dạo quanh thơ thẩn ngắm nhìn cảnh sắc thiên nhiên. Tôi nhìn thấy một lão nông đang lom khom gặt lúa mì trong cánh đồng xa kia. Tôi cười giãi lộ tuổi.

Thật ngạc nhiên, trí óc tôi đã trở lại quân bình. Cảm xúc tâm linh của những lần viếng chùa trước đó vốn đã vơi cạn nay lại phục hồi trước cảnh thiên nhiên khoáng đạt. Tôi cảm nhận sự hiện diện của đấng tối cao nơi đây.

Tôi nghĩ đến vòng tròn âm dương của triết lý Trung Hoa. Thái cực sinh lưỡng nghi, lưỡng nghi sinh tứ tượng, tứ tượng sinh bát quái...Cái vòng tròn đối lập của đời sống gồm một nửa sáng một nửa tối cứ xoay mãi, xoay mãi tràn trề. Nếu làm một việc gì quá mức thì ta sẽ cạn kiệt, ta sẽ bị dồn đẩy vào phía đối nghịch cho đến khi lập lại quân bình....

Một người bạn nói với tôi rằng cứ mỗi khi anh ấy cảm thấy hạnh phúc thì cũng đồng thời cảm thấy lo sợ, sợ rằng hạnh phúc không được dài lâu. Tôi muốn cắt nghĩa cho anh ấy hiểu nhưng lại thôi, vì tôi không phải là chuyên gia về những bí mật của đời sống. Tôi không thích thuyết giảng, chỉ thích ngắm nhìn mọi người tự học cho mình. Nhưng điều này phần nào có ý nghĩa với tôi. Ngày và đêm là hai mặt đối lập, nhưng là hai mảnh của một vòng đời 24 tiếng đồng hồ. Có ngày thì mới có đêm, hai cái định nghĩa cho nhau, khuôn định nhau, tạo ra nhau.

Mười mấy năm về trước, một bà bạn tự nhiên kéo tôi ra một góc và nói “Tao thấy may sắp có niềm vui”. Tôi cảm thấy phấn khích, thậm chí tính toán tất cả những điều tốt đẹp trên đời. Một tuần sau con tôi chết. Lòng tôi tan nát và trống vắng. Tôi giận bạn, oán trời. Thật khéo sắp đặt, khéo bày trò.

Mười mấy năm sau tôi không còn giận bạn nữa. Tôi lại thấy bạn tôi nói đúng. Bài học tự đến không theo cách ta nghĩ. Vũ trụ thường trao cho ta cái điều đối nghịch với những gì ta sắp học. Nó du ta vào một tình thế mà ta cố bám víu, để cho ta học được bài học buông xả không quyến luyến. Nó du ta vào tình thế phản bội, làm cho ta đau đớn điên cuồng, để dạy cho ta bài học tha thứ. Vòng tròn âm dương, vòng tròn đối lập là cách khá tốt để dạy chúng ta về mọi việc. Một khi ta đã biết được sự vận hành của vòng tròn ấy, một khi đã hiểu được thì không có gì là phức tạp nữa.

Vòng tròn còn dạy ta cả trong cách cư xử nữa. Nếu làm việc quá sức, ta sẽ bị thiêu cháy; vậy ta cần được nghỉ và vui chơi. Nếu cho đi nhiều quá, ta sẽ cần được cho và học cách nhận. Nếu ai đó nổi giận, phản ứng tự nhiên của ta cũng là bùng lên cơn giận, và như thế không thể nào giải quyết được vấn đề. Hãy nghĩ đến vòng tròn đối lập. Họ nặng thì ta nhẹ, họ nóng thì ta nguội, họ tối thì ta sáng, như thế vòng tròn mới tự xoay, mới có thể tiến triển.

Vòng tròn xoay vẫn một cách tự nhiên. Chọn lựa đúng đắn của chúng ta giúp vòng tròn xoay được nhanh hơn.

Trong phần này là những chuyện kể về những người biết vận dụng trò chơi ống trúc để đạt tới sự quân bình trong cuộc sống. Điều bí mật là học cách thay thế từ *hạnh phúc* bằng từ *bình an*.

Câu chuyện thứ nhất

Quá nhiều từ xoay lộn trong đầu khiến cô nghĩ mãi mà không sao chọn được câu nói thích hợp. Đã nửa đêm, chồng cô đang ngủ say. Cô ngồi bật dậy, rón rén sang phòng con. Nó cũng ngủ say, cô nhốt mình trong buồng tắm, lôi gói plastic nhỏ trong túi ra, và hít một liều.

- Chồng cô là một kiến trúc sư thành đạt. Anh nghĩ cô vợ bé nhỏ của mình rất thông minh và quán xuyến. Anh không biết vợ đang hít. Cô cũng không thích nghĩ rằng mình nghiện ma túy. Chồng cô vừa ra khỏi cửa. Cô liền lục túi tìm thêm một liều nữa, nhưng không còn. Cô nghĩ, vậy cũng tốt. Mình phải dừng lại thôi. Nhưng đến giữa buổi chiều cô lại làm thêm một liều nữa. Đêm nay thế nào cũng mất ngủ.

Chiều hôm sau cô ra nhà sách. Con cô đang chơi trong khu giữ trẻ. Cô cứ đi đi lại lại sắp xếp những từ thích hợp. Sau cùng cô tiến lại gần chủ hiệu sách. Nhưng vẫn chưa nghĩ ra câu nào. Người chủ hiệu nhìn cô mãi. Cô cũng nhìn lại ông ta, ấp úng mãi không nói được...

Có thể dễ nhận ra người nghiện thuốc và nhu cầu giúp đỡ của họ. Nhưng thường ai đã nghiện rồi thì khó mà dừng lại được. Các thói tật / vấn đề khác cũng vậy. Vấn đề có thể thầm lặng như sự suy sụp, nỗi lo âu, tính ỷ lại sống dựa vào người khác. Vấn đề có thể xảy ra trong công việc, trong giao tiếp hay bất cứ trong lãnh vực nào của cuộc sống. Nếu bản thân không thể giải quyết được, thì hãy thư giãn, đừng cố thử nữa, và áp dụng một cách khác: Đó là mở miệng nhờ trợ giúp.

Chúng ta có thể nhờ sự trợ giúp của con người hay của đấng tối cao. Chúng ta có thể nhờ cậy nhiều người, nhiều lần cho đến khi có kết quả. Nên nhớ rằng, một khi ta đã chọn xong, sẽ có một sức mạnh phát sinh và dẫn dắt ta suốt dọc con đường. Điều quan trọng là phải học cách cho đi. Nhưng cũng phải học cách xin và nhận.

Một trong những trò lừa lớn nhất mà chúng ta đã gây ra cho chính mình, đó là tự thuyết phục mình rằng để chiến thắng thì phải sử dụng sức mạnh và ý chí của bản thân. Đôi khi cách duy nhất để chiến thắng là trước tiên hãy thú nhận sự thất bại.

Dậy mà đi! Ai chiến thắng không hề chiến bại?

Ai nên khôn không ngu một lần.

Câu chuyện thứ hai

Những người huấn luyện ngựa đều biết điều này: Nếu muốn một con ngựa trung thành với mình thì hãy tiến đến gần nó, vỗ về nó vài cái và khen ngợi nó. Rồi bỏ đi và quên nó đi.

Tình cảm của nhiều người cũng lắm khi phức tạp như vậy. Mình càng đến gần họ thì họ lại càng tìm cách lánh xa mình. Làm như họ cảm thấy ngột ngạt, mất hứng thú hoặc có cảm giác bị sa lưới.

Và do đó nhiều người cũng chọn điệu nhảy này trong những mối quan hệ. Họ quan tâm sẵn đón, họ nhiệt thành lắng xăng, họ khát khao theo đuổi lúc đầu. Và bạn tỏ ra miễn cưỡng, đứng đưng, không sẵn sàng. Rồi bạn bị họ thuyết phục. Cái lúc mà bạn bước vào cũng là lúc mà họ bước ra. Đến lượt bạn là người đeo bám họ.

Hoặc cũng có một điệu nhảy khác, một mẫu quan hệ khác. Bạn thật sự muốn gần gũi người ta. Bạn cần đến mối quan hệ (Đôi khi với bất cứ ai cũng được.) vì bạn cảm thấy mình bị ruồng bỏ hoặc cô đơn. Nhưng khi tiếp cận được người ta, thì sự thiếu thốn tình cảm của bạn làm cho họ sợ hãi tránh xa.

Không phải mối quan hệ nào cũng kết thúc tốt đẹp. Đôi khi chấm dứt quan hệ lại là điều tốt hơn miễn cưỡng duy trì. Nhưng cái trò chơi đút ngón tay vào ống trúc lại thích hợp cho những cuộc tình này.

Càng cưỡng lại thì càng ôm vào, càng đeo bám. Hãy thư giãn. Hãy xóa bỏ. Hãy thật lòng quan tâm đến ý muốn của người khác. – Không phải để có được những gì ở họ. Và đến khi bạn nghĩ rằng phải chia tay, thì hãy xin lỗi và bỏ đi. Và tiếp tục cuộc sống của mình.

Lúc đầu có thể bạn cảm thấy không được tự nhiên và lóng ngóng. Nhưng có thể đã đến lúc phải đảo ngược tình thế giành phần chủ động về cho mình.

Hãy để cho họ cần nhiều hơn ở bạn.

Chia tay với tình yêu cũng là một lựa chọn.

Câu chuyện thứ ba

Cô đẹp, Cô thông minh. Cô có sự nghiệp. Nhưng khi soi gương cô lại không thấy vậy. Cô chỉ thấy mình như một đứa trẻ thiếu tình thương. Cứ mỗi lần yêu rồi chia tay vì những chuyện không đâu, cô lại nghĩ đàn ông là một lũ ngốc.

Mẹ bỏ nhà đi từ năm cô lên tám tuổi. Cha mất khi cô mới lớn. Và giờ đây mỗi lần tương tác, mỗi lần gần bó là mỗi lần cô có cảm giác bị bỏ rơi. Cô đã từng áp dụng những quy tắc, hay ít ra là những điều mà cô cho là quy tắc, để điều trị những cuộc tao phùng này. Cô thường nói với bạn bè, với người yêu mình rằng mình cảm thấy bị bỏ rơi và bị xúc phạm khi họ chia tay với mình. như thế. Tuy nhiên thổ lộ như thế vẫn không làm cho họ ở lại với cô, mà lại làm cho họ bỏ chạy.

Cô rất muốn xin một đứa con về nuôi. Cô tâm sự với bạn rằng cô đã giận và bị xúc phạm như thế nào khi mẹ bỏ rơi cô lúc cô còn bé. Bạn cô khuyên việc trước tiên nên làm là cô phải đặt ra một lễ thói ứng xử mà bản thân cô phải tuân theo. Cô thấy gợi ý này cũng có lý. Cô đã từng tìm kiếm những người có thể cho cô những gì mà tuổi thơ cô đã không có, nhưng bây giờ cô đã có thể tự cho mình.

Thế là cô lên danh sách những gì mà cô muốn người khác làm cho mình, và cái danh sách thứ hai những cái mà cô có thể cho mình được. Cô nói với bạn rằng nhờ xác định được trách nhiệm của mình đối với những thèm muốn còn sót lại của tuổi thơ nên cô đã có thể cởi mở hơn, biết yêu và biết bỏ qua những chuyện không đâu đã từng làm cho cô phải chia tay với nhiều cuộc tình.

Bây giờ có đến bốn ông đang muốn hẹn hò với cô. Ai mà nghĩ được rằng đàn ông lại có thể lãng mạn như vậy.

Đôi khi làm ngược lại điều mà mình nghĩ khiến cho chúng ta có được chính xác cái mà mình muốn. khi chúng ta không còn phải tìm ở người khác những nhu cầu chưa được thỏa mãn trước kia của ta, khi chúng ta không còn phải dùng người khác nhằm lấp đầy khoảng trống của tâm hồn, thì một sự kiện thú vị có thể xảy ra.

Sau những năm tháng trông chờ được chọn,

Cuối cùng chúng ta phải chọn.

Câu chuyện thứ tư

Bạn tôi tuần nào cũng đi tâm lý trị liệu (Psychotherapy). Khi tôi hỏi bạn có cảm giác như thế nào mỗi lần đi điều trị như vậy, thì bạn nói rằng họ không đề cập đến cảm xúc mà chỉ nói đến việc thay đổi thái độ sống thôi. Tôi lại hỏi nhưng bạn có cảm tưởng gì về những lần điều trị ấy, thì câu trả lời là chán “chán lắm”.

Một người bạn khác của tôi vừa có tang bà nội. Chị tâm sự rằng điều nặng nề nhất khi buồn thương thì trực giác cũng mất đi, do đó chị rất ghét cảm xúc.

Chúng ta thường dùng cảm xúc để chế ngự người khác.

Chúng ta thường bị cảm xúc chế ngự mình. Đôi khi chúng ta cần phải tự vệ bằng cách đoạn tuyệt với cái phần cảm xúc ở trong ta. Tôi đã có một thời gian dài phải cắt đứt mọi cảm xúc, phải sống vô cảm, để quên đi nỗi đau mất con. Sau khi đã bình tâm trở lại, tôi mới cho phép mình được xúc cảm trở lại, như một người bình thường. Lúc ấy tôi mới nhận thấy rằng mỗi một xúc cảm nhỏ nhất cũng là một sự kiện trọng đại. Và tôi phải mất nhiều thời gian để phản ứng lại nó- để cảm nhận, để dần hòa, để làm ngơ, để chế ngự- hơn là với những vấn đề khác.

Thanatology là một môn khoa học về kinh nghiệm cận tử. cho đến những thập niên cuối của thế kỷ 20, ngay cả Phương Tây cũng xem việc nghiên cứu về cái chết như một điều cấm kỵ. Nhưng các nhà cận tử học (thanatologist) lại quan niệm đây là một khoa học có ích, vì mọi người ai cũng phải đối diện với cái chết. Trong hai thập niên 1950 và 1960, các nhà khoa học tiên phong đã bắt đầu nghiên cứu về tâm lý lúc gần chết và triển khai những chương trình tư vấn cũng như trị liệu. Công trình nghiên cứu có ảnh hưởng nhất là tác phẩm *On Death and Dying* xuất bản năm 1969 của nhà phân tâm học Thụy Sĩ, bà Elisabeth Kubler-Ros. Theo các nhà cận tử học, những người gần chết thường trải qua 6 giai đoạn là: Phủ nhận, giận dữ, giằng co, suy sụp, và chấp nhận; tuy nhiên họ nhìn nhận rằng một cá nhân có thể cùng một lúc trải qua nhiều trạng thái tâm lý, không nhất thiết phải theo thứ tự nêu trên. Công việc của nhà tư vấn là giúp người sắp chết và thân nhân của họ không ức chế cảm xúc của mình.

Khi Melody Beattie hỏi bà Kubler-Ross rằng bà làm gì khi cảm thấy sợ hãi, bà nói chỉ việc xuống dưới tầng hầm và hét thật lớn. Bà giải thích rằng rất nhiều những vấn đề của con người đều có nguồn gốc từ, hoặc bị phức tạp thêm, bởi sự ức chế cảm xúc lúc họ còn nhỏ tuổi, cho dù

cảm xúc đó là sự tổn thương, sự sợ hãi, sự giận dữ v.v...

Không, chúng ta không thể để cho cảm xúc chi phối cách cư xử của mình. Nhưng nếu mình không để cho cảm xúc được hiện ra, thì nó có thể bùng phát bất cứ lúc nào. Đau thương bị dồn nén sẽ hóa thành căm giận, niềm vui bị ức chế sẽ hóa thành tiếng thét điên cuồng. Vâng, đôi khi cũng là có ích khi ta chia sẻ cảm xúc với người khác- để gỡ rối tơ lòng, để kết giao mối thân tình, hay để qua cơn hoạn nạn.

Nhưng ai cố tình đoạn tuyệt với xúc cảm cần biết rằng bất kỳ cảm xúc nào ở bất cứ thời điểm nào cũng là một sự kiện có thực và có giá trị, cần phải được cảm nhận như là sự trân trọng đối với cuộc đời của ta vậy.

Và nếu ta trở thành vô cảm, rất cần tìm sự trợ giúp từ những nhà chuyên môn. Nhưng phải nhớ rằng bản thân ta phải có trách nhiệm đối với cảm xúc chính ta.

Có một điều bi hài là phần đông những người hạnh phúc nhất mà tôi quen biết điều đã từng trải qua những điều tồi tệ nhất trong đời. Tôi không hiểu tại sao lại như vậy, nhưng tôi đoán rằng khi mà ta không còn phải dè chừng đối với những cảm xúc của mình nữa, thì đó là lúc chúng ta hạnh phúc nhất, tự do nhất, vui sướng nhất.

Đừng toan tính chế ngự cảm xúc. Đừng nghĩ suy mình sẽ phải làm gì tiếp theo đây.

Hãy dũng cảm tiến lên. Hãy làm ngược lại những điều mình nghĩ. Hãy chấp nhận mạo hiểm. Hãy trở lại thăng bằng trong cuộc sống. Hãy để cảm xúc tuôn trào. Hoặc ít ra hãy sẵn lòng trải nghiệm. Hãy để cho những cảm xúc làm lộng lẫy bức tranh đời.

Khi ta chấp nhận cảm xúc

Mà không tìm cách né tránh

Điều kỳ diệu sẽ xảy ra:

Tự nhiên ta biết mình sẽ phải làm gì

Câu chuyện thứ năm

Nó lặng lẽ đến. Cô không hình dung được nó đến từ đâu. Cổ họng thắt lại. Tim đập nhanh. Cổ cứng đờ. Đầu đau nhức. Suy nghĩ vẫn vơ. Lại một đợt lo âu vô cớ.

Lần đầu tiên những triệu chứng này xảy ra, khi trấn tĩnh lại được, cô đã không biết xử lý như thế nào. Bây giờ cô đã có kinh nghiệm rồi. Cô lập tức ngưng ngang mọi việc đang làm, vì có làm gì cũng không xong, cũng chỉ làm cơn lo kéo dài thêm chu kỳ. Một khi không thể hoàn tất việc gì thì càng thấy khủng hoảng thêm, tồi tệ thêm mà thôi.

Cô gác lại tất cả- công việc và suy nghĩ- và đi nằm. Cô tự nhủ mình cứ nằm như thế để cơn lo âu qua đi, hoặc cầu xin ơn trên quan phòng cho cô được bình an...

Khi những cơn gió lạnh như thế bất chợt đến từ hư vô, chúng ta không thể làm gì nhiều để chặn đứng nó lại. khàng cự lại, hay giả lơ nó, không ích gì. Không việc gì phải đứng đó chịu trận.

Đôi khi cách tốt nhất

Là tìm một nơi an toàn ấm cúng

Để qua cơn giá lạnh đầu đông.

Câu chuyện thứ sáu

Lễ cưới được tổ chức tại một giáo đường nhỏ. Có đến trên trăm người đứng chờ trong sảnh đường. Nhạc trỗi nhịp hành khúc khi cô dâu duyên dáng bước vào. Chiếc áo cưới màu trắng, vạt áo ôm sát thân mình, cái váy màu ngà bay lượn, đôi giày bốt lụa có dây buộc thông dong.

Vị mục sư nói điều gì đó. Nỗi lo âu hồi hộp của cô làm cho chữ nghĩa nhạt nhòa. Cô nhìn sâu vào đôi mắt anh, đứng ngay bên cạnh. Anh đã đến với cô thật nhanh và thật dũng cảm. và anh đã đến đúng lúc trong đời cô. Cô đã quá chán những anh chàng ngổ ngáo, những người đàn ông không sẵn sàng, những kẻ cư xử không tốt với cô.

Còn anh đã thực sự thẳng tiến vào đời cô. Anh đã tặng cô chiếc nhẫn kim cương, đã đưa cô đến những quán ăn sang trọng, đã ở bên cô trong những chiều hoang vắng. Anh đã thề nguyện cho cô tất cả những gì cô mong có- một mái ấm gia đình, một cảm giác an toàn, sẽ là của nhau, và một nếp sống ổn định. Không còn những trò chơi và lẩn tránh như trước kia.

Chắc chắn là anh có những khiếm khuyết của mình. Trong nhà chỉ thấy treo toàn ảnh của anh ấy. Trên giường thì chán lẩm, chỉ loanh quanh vòng ngoài không thỏa đáng. Nhưng cô đã chán cái trò để cho đam mê và tình cảm được phiêu lưu rồi. không đi đến đâu cả. Bây giờ cô chọn một hướng đi khác.

Cô trả lời “có” với vị mục sư. Cô hôn anh theo lời của mục sư. Đám đông hoan hô. Cô khoác tay chồng bước trở ra. Cô tươi cười đáp lễ mọi người, nhận những lời chúc và những vòng tay ôm. Anh nhìn cô, mỉm cười, và thì thầm bên tai, “Em cảm thấy thế nào khi làm vợ anh?” Cô hy vọng mình không phải là một con hươu bị mắc đèn của người thợ săn, bởi vì hốt nhiên cô cảm giác là như vậy. Cô thầm nghĩ, “Lạy chúa tôi, con đã làm gì thế? Con đã nói ‘có’ nhưng con lại nghĩ ‘không’.”

Đôi khi làm ngược lại với điều mình nghĩ có nghĩa là có cái gì đó khác với suy nghĩ của mình về nó. Tình yêu và phiêu lưu tình cảm là một lựa chọn. nhưng ta có thể tìm một con đường trung đạo giữa tình cảm và lý trí.

Phần đông mọi người cho con đường trung đạo ấy là trái tim.

Tôi biết có nhiều người lằm lở trong quan hệ, hẹn hò, phiêu lưu tình cảm, và hôn nhân. Họ

thử, nhưng không thành. Nhưng họ cũng học được điều gì có giá trị suốt dọc con đường.

Một người bị hôn thê từ hôn trước giờ cử hành hôn lễ. Anh tâm sự, “Điều tôi cho là xấu không phải là bị mất cô ấy, mà là tôi không lập được một gia đình. Đây là một bài học mà tôi chưa chuẩn bị để học.”

Làm trái ngược với điều mình nghĩ về tình yêu, hẹn hò, phiêu lưu tình cảm có thể có nghĩa là hít một hơi sâu và chậm bước lại.

Bị té hồng cảnh là một kinh nghiệm vui, hào hứng, hồi hộp. Ta nghĩ cuối cùng mình đã tìm được tình yêu. Hãy cảnh giác. Và hãy nên biết: Khi bị ngã hồng cảnh quá nhanh, ta có thể tiếp đất bằng... mộng.

Bất kể bối rối đến đâu, mỗi khi làm lỡ ta vẫn có thể đứng lên lại.

Đừng để làm lỡ làm ta sập bẫy.

Câu chuyện thứ bảy

Cô kiểm tra tên người nhắn tin và nội dung tin nhắn. anh ta đã gọi đến sáu lần và chỉ nhắn lại có một câu. Hai năm về trước có lẽ cô đã đánh đổi tất cả mọi sự trên đời để được anh gọi đến mãi. Nhưng bây giờ tất cả cái trò này chỉ làm cô bức mình.

Nội dung tin nhắn chỉ vồn vện một câu: “Xin chào, anh đây.” Sao lúc nào họ cũng xưng ‘anh’ được nhỉ? Sao họ không xưng tên? Họ nghĩ trên đời có được mấy ‘anh’? Hay chỉ mình họ thôi? Anh ta hẹn gặp cô tối nay. Cô nghĩ ở nhà còn sướng hơn!

“Anh ấy đẹp trai lắm. Mình phải có được anh ấy. Anh là tất cả với mình. Lạy chúa, xin cho con có anh ấy, con không cầu xin gì hơn nữa.” Hai năm qua cô đã từng van xin, biện hộ, nguyện cầu, than van, rên rỉ, và như chết ở trong lòng. Cô đã từng tin đó là tình yêu đích thực của cô. Là người bạn tâm giao. Là sự thật.

Cũng chính lúc ấy cô không thể có anh, chính lúc ấy anh đã vứt bỏ cô và đan dúi với người khác. Nhưng càng biết mình không thể có anh, thì cái mầm mống dai dẳng ấy càng lớn mạng trong tâm trí cô: Nếu không có anh đời tôi sẽ dang dở.

Cô đã để nó trôi qua. Trôi qua cùng dòng đời. Thật ra những năm tháng này lại là những năm tháng tốt đẹp cho cô. Thế rồi anh ta chia tay cô gái nọ. Và bây giờ anh ta lại muốn cô.

Ban đầu cô thấy cũng hay hay, thú vị. Nhưng cái vẻ mới lạ đã nhanh chóng hao mòn. Anh ta thật nhạt nhẽo. Một kẻ ngớ ngẩn. Chỉ nghĩ đến mình. Vô cảm. Toan tính. Không thật lòng. Đường như anh ta không muốn thua thiệt, mà chẳng thông minh gì. Điều gì ở anh ta khiến mình bị ám ảnh và tơ tưởng đến thế? Có phải mình chỉ bỏ chạy vì sợ hãi không? Có phải mình đang hủy hoại chính mình không? Cô bấm nút delete để xóa tin nhắn.

Cô còn phải dằn vặt thêm sáu tuần lễ nữa về cái tin nhắn này trước khi nhận ra rằng mình đã không yêu anh ta. Cô chỉ yêu sự tưởng tượng của cô về anh ta.

Việc dễ dàng tự nhiên nhất khi mắc sai lầm là ngưng ngay sự tin tưởng rằng mình có thể tin cậy vào chính mình. Làm ngược lại với suy nghĩ của mình không có nghĩa là mất trí. Mà có nghĩa là không nghe theo cái giọng nói ám ảnh đang réo gào ở trong đầu, thay vào đó hãy lắng nghe tiếng nói thầm lặng của nội tâm.

Nào ai biết được? Có thể mối quan hệ mình cho là lầm lẫn lại không lầm lẫn chút nào. Điều gì sẽ xảy ra nếu nó đúng là cái quan hệ mà mình cần lúc đó?

Bạn có học được điều gì không? Nó có giúp bạn sống còn không?

Có những cuộc tình thật suông sẻ. Có những cuộc tình vòng vo, lỏm chổm, gập ghềnh. Có những mối tình theo mùa. Cũng có những mối tình suốt đời.

Bạn sẽ cùng ai đi với ai- bạn bè, tình nhân, hay người phối ngẫu? Bạn sẽ trụ lại được bao lâu? Bạn sẽ học được điều gì? Bạn sẽ đưa bài học đó vào những mối quan hệ khác như thế nào? Bạn đoán ra những gì? Quyền lựa chọn là ở bạn.

Có thể mối quan hệ

Vốn làm cho bạn nghi ngờ chính mình

Sẽ giúp bạn học cách nghe và tin tưởng

Vào tiếng nói nội tâm.

6. ĐI TÌM VÀNG

Hầu như tôn giáo nào cũng cho rằng con người không nhìn mọi việc bằng con mắt khách quan mà xem tất cả bằng con mắt chủ quan của mình. Câu thơ “*Người buồn cảnh có vui đâu bao giờ*” cũng nói lên sự thường tình ấy.

Có một câu chuyện cửa miệng trong giới tâm lý trị liệu. Trong buổi sinh hoạt nhóm của bệnh nhân, nhà tâm lý trị liệu yêu cầu một bệnh nhân kể ra tất cả những điều sai quấy của mình, những điều mà mình cảm thấy hổ thẹn hay có cảm giác tội lỗi. Ông khuyến khích bệnh nhân cứ nói ra đi, vì nhiều bệnh nhân khác cũng có những điều sai quấy giống vậy, hoặc thậm chí còn nhiều hơn vậy nữa. Thế là bệnh nhân moi hết gan ruột của mình ra, bóc trần những bí mật sâu kín trong tâm hồn mình. Kể xong bệnh nhân ấy ngồi chờ. Mọi người kể cả nhà tâm lý trị liệu thấy kinh khủng quá, trân trân nhìn bệnh nhân, và thốt lên: “Khủng khiếp quá. Chúng tôi chưa từng làm thế bao giờ!”

Nhiều khi chúng ta cũng kiểm điểm cuộc đời mình như người bệnh nhân ấy. Và cái cảm giác có được thay đổi cách nhìn sự đời, nhìn mình, nhìn người khác, nhìn thượng đế của chúng ta.

Có người nói chính tình yêu đã làm cho trái đất xoay tròn. Có lẽ cũng đúng. Nhưng mỗi khi tôi đi quanh cuộc đời tôi, đó thường là bởi vì tôi cảm thấy tội lỗi.

... Có ba cách để leo lên ngọn núi thứ tư trong chuyến hành trình của chúng tôi đến Trung Quốc năm ấy. Cách thứ nhất là đi theo lối nhỏ luồn lách qua khu rừng khỉ trong thung lũng dẫn đến đỉnh núi. Cách thứ hai là theo đường lớn lênh đỉnh. Cách thứ ba là đi cáp treo.

Chúng tôi quyết định đi lên bằng lối nhỏ và đi xuống bằng đường lớn. Dự tính phải mất tổng cộng ba đến bốn ngày.

Chúng tôi bước vào rừng khỉ. Đi bộ cả bảy tiếng đồng hồ mà chẳng thấy con khỉ nào. Trời đã sẩm tối. Chúng tôi đang ở giữa một chốn bồng lai tiên cảnh. Không gian đầy ắp âm thanh của nước, từ tiếng sông rào rạt dưới khe đến tiếng thác ì ầm hai phía. Dọc sườn núi có những bệ làm bằng tre để làm chỗ nghỉ chân cho du khách. Bắc ngang sông là những cây cầu lắc lẻo chỉ vừa lọt một người đi, mà phải đi cho nhanh. Thung lũng thật là ngoạn mục.

Chúng tôi trải túi ngủ và dựng liều lên trên một bệ tre. Cắm trại ở đây là phạm quy, cho nên chúng tôi cũng thắc thỏm khi nằm khểnh ngắm sao đêm. Bỗng như có ánh đèn pin lấp lóe ở xa kia. Chúng tôi nằm thật im, chờ động tĩnh. Ánh đèn pin cứ dập dờn qua lại, không có vẻ gì là tiến đến gần. Chúng tôi nghĩ chắc người gác rừng không nhận ra chúng tôi. Nhưng vừa nghĩ đến đó thì chúng tôi thấy có thêm sáu ánh đèn nữa tiến lại phía chúng tôi. Chúng tôi canh chừng, thì thấy các ánh đèn cứ đến gần rồi lại lui ra. Chúng tôi không biết họ định làm gì, có bắt chúng tôi hay không. Nếu họ đuổi thì chúng tôi biết đi đâu. Từ đây muốn đến những nơi khác cũng phải mất năm đến bảy tiếng đi bộ.

Bỗng chúng tôi nhận ra sự thật. Không phải là đèn pin của những người gác rừng. Mà là những con đom đóm cực kỳ lớn mà chúng tôi mới thấy lần đầu.

Chúng tôi thức dậy với bình minh. Chúng tôi tiếp tục đi xuyên qua thung lũng, vượt những cao nguyên, và bắt đầu leo lên đỉnh. Phải đến đêm chúng tôi mới đến được một tự viện và ngủ lại đó. Ít ra còn phải thêm một ngày nữa mới lên được đến đỉnh.

Hết bậc thang ở trên kia. Tôi lạnh và thấm mệt. Đã năm tuần rồi chúng tôi đi du lịch ở Trung Quốc. Tôi chỉ muốn về nhà, lăn kềnh ra giường của mình. Cái háo hức tìm kiếm những điều mới lạ đã mòn mỏi đi rồi.

Phòng trọ của tự viện chỉ có nước nóng nhưng không có trà. Tôi ra quán bán thức ăn nhanh đằng sau tự viện để tìm trà. Người đàn ông đứng quán không có trà và cố ép tôi mua nước khoáng với giá ít ra là gấp đôi giá thường. Tôi từ chối và bước sang quán bên cạnh. Người phụ nữ đứng quán thì béo và lùn. Nụ cười mở rộng trên khuôn mặt và cái mũ bóng chày đội ngược trên đầu. Tôi hỏi mua trà, bà lục tìm trong đồng hàng rồi gửi vào tay tôi một gói trà nhỏ. Không lấy tiền, cứ mang về uống. Sáng hôm sau thức giấc tôi lại thêm cà phê. Tôi ra quán của người phụ nữ. Vẫn nụ cười mở rộng, bà chào tôi, “Sáu giờ. Bảy giờ. Mặt trời lên rồi. Chào buổi sáng!” Tôi gọi cơm và cà phê điểm tâm. Tôi nhìn sang người đàn ông nhỏ thó ở quán bên kia. Không có một người khách. Tất cả đều tụ ở quán này.

Sau bữa điểm tâm, chúng tôi bắt đầu leo lên đỉnh núi. Đây là đỉnh cao nhất và khó leo nhất trong tứ đại danh sơn. Sau sáu giờ leo các bậc thang, chúng tôi quyết định đi cáp treo cho phần đường còn lại.

Lên đến đỉnh núi tôi không đi nổi nữa vì cao quá. Tôi ngồi lên một gò đá, nhìn đám đông chen

chức bước vào đền thờ trên đỉnh. Người thì khẩn cầu và tụng kinh, kẻ thì văn cảnh. Đờn tôi thường có nhiều khi lẫn lộn về những giá trị của tôn giáo. Tôi đã nghĩ làm một người có tâm linh thì phải biết nguyện cầu và chấp nhận những chân lý của tôn giáo. Nhưng những lúc tôi cảm thấy được kề cận bên chúa và bên con người nhất lại là những lúc tôi kể lể về những cảm nghĩ và hành động của mình- điều này làm cho tôi cảm thấy dị hợm, kỳ cục, không được tốt lắm, bị ruồng bỏ- và chúa cùng mọi người cũng nói với tôi rằng “Thì chính ta/ Tôi cũng cảm nghĩ và hành động như vậy.”

Cách duy nhất để leo lên đến chóp đỉnh là phải đi monorail (Loại xe lửa chạy trên một thanh ray, thay vì hai thanh ray như xe lửa thông thường). Chúng tôi đi monorail, rồi leo thêm vài bậc thang nữa. Lúc bấy giờ tôi bị thiếu dưỡng khí, cảm thấy rất ngột ngạt, nên loạng choạng té bò trên những bậc thang. Ở trên chóp đỉnh có một cái chuông. Chúng tôi xếp hàng lộn lượt đánh chuông và ghi tên mình vào một quyển sổ.

Chúng tôi ngồi lại trên chóp đỉnh một lúc, rồi đi quanh ngắm cảnh. Tầm nhìn trên chóp đỉnh thật là ngoạn mục, khác xa với những gì đã thấy trong thung lũng. Vui thì vui thật nhưng chẳng thể ở lâu. Chúng tôi sẽ quay về tự viện mà chúng tôi đã ở qua đêm trước.

Còn vài giờ nữa mới có cáp treo đưa xuống chỗ các bậc thang. Tôi thơ thẩn mua vài thứ ở các hàng quán. Tôi mua một gói trà nghe nói là để chữa bệnh say độ cao.

Trở về đến tự viện thì đã tối, tôi nhìn gói trà đã mua mà phân vân nên để dành cho mình hay nên cho bà ấy. rồi tôi tiến đến quầy của bà béo có nụ cười mở rộng. Tôi ấn gói trà vào tay bà và cảm ơn sự tử tế của bà. Bà chủ quán nhận quà của tôi.

Tôi tự hỏi phải chăng ngọn núi này là thế đó? Điều gì đến rồi đi rồi trở lại với chúng ta? Phải chăng là Karma (nghiệp), là cái trò chơi nhân quả tối thượng này?

Ngày hôm sau chúng tôi trở xuống núi. Đoạn đường còn lại thì dài, mệt, và gian nan. Bảng cột mốc bên đường ghi còn 1,4 ki-lô-mét nữa thì đến chân núi. Nhưng chúng tôi đã đi bộ nhiều hơn thế. Rồi tôi mới nghĩ ra: Có ai đó đã thêm dấu vào giữa hai con số này. Thực ra là 14 ki-lô-mét. Cứ đi một quãng tôi lại quấy rầy bạn tôi, “Theo anh nghĩ thì còn bao xa nữa?”. Bạn tôi nói, “Hỏi vội làm gì, xuống đến nơi thì biết thôi mà.” ...

Có người nói, “Hồi còn bé tôi vẫn hằng tin có một Khuôn vàng thước ngọc- một quy tắc sống- cho cuộc đời này. Nhưng tôi đã phải ngán ngẩm nhìn những kẻ chẳng ra gì vênh vang chiến

thắng- còn tôi thì chiến bại – mà tôi đoán có phần là do tôi đã đầu hàng. Dường như phải gọi cái trò chơi này là trò chơi *chia phần* mới đúng. Suốt cuộc đời tôi đã sống theo *khuôn vàng thước ngọc* để rồi chỉ thấy những điều dị hợm nhất diễn ra. Khi tôi trao tình yêu, niềm thông cảm, lòng tha thứ, hay tiền bạc cho ai, tôi không cần người ấy phải cho tôi lại cái gì. Mà thường thì họ muốn cho tôi thêm nữa.”

Đôi khi có người quan tâm thật sự đến ta, đến bên ta, sát cánh cùng ta qua những buồn vui được mất. Họ tha thứ khi ta lỡ lầm. Nhất là họ lại tin tưởng vào ta. Họ chân thành nói với ta những lời động viên, những lời an ủi, những lời chia sẻ, những lời tán dương. Những lúc ấy ta trải nghiệm một tình yêu không toan tính. Họ thật lòng đau (mà không ngầm vui sướng) mỗi khi ta hoạn nạn. Họ cho ta mà không cầu báo đáp.

Đó mới đúng là bài học ở đời này. Bài học về sự tha thứ, sự rộng lượng, sự cảm thông và sự yêu thương.

Trong phần này sẽ là những câu chuyện về ảnh hưởng của những đức tính ấy đối với sự chọn lựa của những người trong cuộc. Thật dễ để suy nghĩ rằng chỉ có mình mới cảm thấy áy náy về tội lỗi của mình. Người đời mặt ngoài ai cũng tỏ ra tự tin cả.

Hãy quên đi những gì giả dối. Hãy đi tìm chất vàng đích thực.

Hãy chậm bước chân. Nó nằm trong tầm suy nghĩ của bạn mà thôi. Hãy thật lòng. Có thực bạn đã nghĩ rằng mình là người duy nhất có cảm giác và suy nghĩ như vậy không?

Và hãy xem cái vòng tròn ốc tội lỗi ấy biến thành một vòng tròn yêu thương như thế nào.

Câu chuyện thứ nhất

Đài vừa loan tin con đường huyết mạch dẫn đến thị trấn của cô sẽ phải sửa chữa khoảng một năm. Khách hàng của cô đều đến từ thành phố lớn lân cận, giao thông gián đoạn sẽ buộc họ phải tìm nhà cung cấp khác.

Sao mà xui xẻo thế. Cô có một cửa hàng nhỏ, nhưng buôn bán khá ế ẩm. Nay lại thêm cái tin này thì cô chỉ có nước phá sản. Cô yêu việc kinh doanh này. Cô đang thua lỗ. Cô ghét căn hộ chung cư đang ở. Tình hình như thế này thì suốt đời cô phải ở chung cư.

Cô nghĩ chắc là do mình làm điều gì sai quấy. Cô soát lại tất cả những việc mà cô cảm thấy mình có tội. Một vài bóng ma của quá khứ lập tức thò đầu ra trong tâm trí cô. Cô đã gắng sức sửa sai rồi. Nhưng càng sống lâu, cô càng mắc nhiều tội lỗi.

Cô sẽ phải thông báo việc đóng cửa kinh doanh để nhân viên sớm tìm được việc làm mới. Họ sẽ giận, và họ có quyền giận. Cô cảm thấy mình có tội vì tước đi việc làm của họ. Nhưng cô đã bỏ ra cả trăm ngàn đô la vào đây rồi, và mỗi tháng nó mỗi rút ruột tài khoản của cô. Cô nghĩ vấn đề không phải chỉ là tiền bạc. Cô yêu thích công việc kinh doanh này. Cô đã từng hi vọng nó sẽ phục vụ cho cư dân những cộng đồng lân cận và làm một nghĩa cử cho họ.

Chiều hôm đó cô báo tin cho nhân viên của mình trong một tuần liền, họ đích thân mang hàng đi bán. Tiền bán hàng tồn kho cứ nhỏ giọt thu vào. Chẳng bao lâu tồn kho đã được bán hết.

Một nhân viên cũ phải bán nhà để đi tìm việc làm ở nơi khác. Bà ấy muốn cô mua giùm ngôi nhà ấy. Địa chỉ nằm trong vùng mà lâu nay cô hằng mơ ước. Và giá bán rẻ đến không ngờ. ban đầu cô nghĩ chắc tình trạng căn nhà phải tồi tệ lắm. Nhưng đến khi đi xem cô mới thấy nó hội đủ những điều mà cô từng mơ ước.

Cô tâm sự, “Tôi đã tưởng rằng tôi đang phải trả giá cho những lỗi lầm trong quá khứ của tôi. Tôi hầu như đã bỏ lỡ cơ hội này vì mặc cảm tội lỗi và thành kiến của tôi. Tôi cứ đinh ninh rằng làm xấu thì phải bị trừng phạt ngay trong đời này, thành ra tôi không dám mơ đến những điều tốt đẹp nữa...”

Đôi khi có người mang mặc cảm tội lỗi không phải về một việc làm hay lời nói cụ thể nào, mà về việc mình đã phạm lỗi nhiều lần.

Họ tìm kiếm. Họ nghi vấn. Họ cảnh giác. Họ tự hỏi. họ soát xét lại quá khứ. Họ cố gắng sống tốt hơn và tốt hơn nữa. Họ muốn sòng phẳng với đời. Đôi khi họ tính đến cả những lỗi lầm khi còn ở trong bụng mẹ. Một người đã nói, “ Tôi còn nhớ câu đầu tiên mà mẹ nói với tôi không phải là “*Mẹ Yêu Con*” mà là câu “*Tao ước gì đã không sinh ra mày*”.

Có thể nào tất cả tội lỗi mà chúng ta cảm nhận thật ra lại không phải là tội lỗi của chúng ta? Đó cũng là một ý.

Một người nói, “Cha tôi nghiện rượu. Mỗi lần ông gọi tôi không bao giờ ông nói rằng ông yêu tôi. Ông hỏi tôi có còn yêu ông không. Tôi cảm thấy mình có tội vì ông uống rượu và vì ông không yêu tôi. Đôi khi có vẻ như tôi có một vết thương hở rất lớn. tôi đã nói với ba tôi đừng hỏi tôi có yêu ông ấy không mà hãy nói cho tôi biết rằng ông ấy có yêu tôi. Và tôi cảm thấy mình có tội về điều này.”

Đôi khi chúng ta cần sửa chữa những điều mình đã làm. Đôi khi chúng ta không cần sửa chữa vì đó chỉ là những ý tưởng ở trong đầu. Cách giải độc cho loại tội lỗi trong ý tưởng này là gì?

Chắc chắn ai trong chúng ta đều có lúc có cảm giác tội lỗi. Có những tội do chính ta làm. Có những tội mà ta không làm. Nó chọt đến chọt đi qua những lời lầm bầm. Phần lớn những người có lương tâm tỉnh thức thường nghĩ ra rất nhiều ý tưởng. Đôi khi suy nghĩ chín chắn lại dễ hơn là gánh chịu tội lỗi do hành động thiếu suy nghĩ gây ra.

Tiểu thuyết già người Anh Charlotte Brontë (1816-1855) viết rằng, ‘Hãy khiếp sợ sự ăn năn mỗi khi toan tính làm điều sai lầm, bởi vì ăn năn là độc dược trong cuộc đời.’

Triết gia người Đức Hannah Arendt (1906-1975) viết rằng, ‘ Thật là cao thượng khi cảm thấy có lỗi mặc dầu chẳng làm gì sai trái. Thật là khó và cảm thấy suy sụp khi phải thú nhận tội và ăn năn.’

Hãy chiến đấu chống lại những con quỷ trong bạn. Hãy nói chuyện với những thiên thần của bạn. Đôi khi điều chúng ta cần làm khi có cảm giác tội lỗi là hãy thay đổi thái độ, hãy sửa chữa lỗi lầm. Nhưng đôi khi chỉ cần nói rằng, “*Lại nữa rồi. Lại mặc cảm tội lỗi nữa rồi.*”

Và hãy tiếp tục sống.

Câu chuyện thứ hai

Ban đầu anh chết đuối. Rồi cảm thấy bị xúc phạm. Rồi muốn trả thù.

Anh và người bạn hùn hạp làm ăn với nhau. Anh đã rất tin bạn. Và người bạn này đã cướp hết vốn liếng của anh.

Anh tự hỏi tại sao nó có thể làm như thế? Làm sao nó có thể hàng ngày chường mặt ra và nhìn thẳng vào mắt anh? Đồ giả dối. Quân lừa đảo. Kẻ giết dọc. Bây giờ nó ung dung đi lại vênh váo và mãn nguyện, còn anh khoanh tay đứng nhìn mà không còn đồng nào cả.

Hơn nữa, anh còn mất đi một người bạn.

Nhưng không. Thằng đó mà là bạn à. Bạn bè đâu có chơi nhau như vậy. Ngay từ đầu nó đã lợi dụng anh rồi.

Anh nghĩ, cách duy nhất là phải trả thù nó.

Anh ôm toàn bộ sổ sách đến công an để tố cáo nó về tội lừa đảo. Người ta yêu cầu anh phải dẫn chứng rằng người kia không có quyền gì trên số tiền gửi ở ngân hàng. Nếu không có chứng cứ thuyết phục, thì không thể truy tố được về tội hình sự.

Anh ôm toàn bộ sổ sách về nhà, suy nghĩ mọi cách khác có thể.

Hoặc truy tố hấn về mặt dân sự. Vụ kiện sẽ kéo dài nhiều năm và tốn kém nhiều hơn số tiền đã mất.

Hoặc thuê người đánh nó như một người bạn khác của anh gợi ý. Đánh nó thì sướng thật đấy, nhưng anh không thích bạo lực, vì nó trái với những quy tắc sống của anh.

Anh trăn trở nhiều tuần rồi lẽ rồi mới nghĩ ra một kế hoạch. Nếu đã không thể tống nó vào tù, hành hạ thân xác nó, thì ít ra cũng phải làm hại thanh danh của nó. Anh sẽ làm cho nó mất hết bạn bè bằng cách làm cho mọi người biết bộ mặt thật của nó và những điều mà nó đã làm.

Anh bắt đầu kể xấu về nó với bất cứ ai có ít nhiều biết nó. Mọi người nghe và biểu lộ đôi chút

cảm thông. Nhưng trong ánh nhìn của họ, anh nhận ra có gì đó khác với những điều anh toan tính và hư vọng. Thay vì đồng tình với anh rằng thẳng đó tệ quá, mọi người lại thấy thái độ giận dữ, sục sôi, nói xa xả của anh như của một kẻ tâm thần.

Vấn đề là cuộc trả thù của anh không làm cho anh thoải mái hơn. Cứ mỗi lần kể xấu về nó anh lại cảm thấy tức giận thêm. Cuối cùng anh thấy rằng phải tìm cách khác.

Anh bắt đầu cầu nguyện cho nó, cho người bạn cũ và người hùn vốn cũ của anh. Mỗi lần nghĩ đến nó anh lại cầu chúa ban ơn phước cho nó. Cho dù thật tâm anh không muốn, nhưng việc cầu nguyện cho nó lại làm cho anh không còn giận dữ nữa.

Vài tháng sau, khi nghĩ đến nó hay nghe nói về nó, anh không còn cảm thấy khó chịu nữa. Đôi lúc anh thấy buồn khi nghĩ đến những năm tháng làm bạn và hùn hạp với nó. Anh không muốn làm lành với nó, nhưng anh thật sự muốn nó được bằng an, cầu chúc nó được hạnh phúc, nhiều ơn phước, và thành công. Anh nghĩ ai cũng có lúc lầm lỡ, cũng tạo nghiệp, cũng có lúc ê chề.

Và anh đã được đền bù, nhưng không như anh đã nghĩ. Chín tháng sau ngày tha thứ cho nó, anh đã giành được một hợp đồng mang về số tiền lời nhiều gấp năm lần số tiền anh đã mất.

Còn hơn thế nữa. Anh đã tái lập được sự bình an trong tâm hồn.

Nếu chỉ cần bỏ chút yêu thương ra mà lập tức nhận được những quả ngọt, thì cuộc đời này chẳng sẽ dễ thương lắm sao? Nhưng thường thì việc theo đúng những quy tắc sống của mình nhiều khi giống như là chơi với cái máy đánh bạc vậy. Bỏ đồng nào vào là mất ngay đồng ấy.

Ai mà chẳng thích được sống trong những hoàn cảnh mà ở đó tình yêu và đức hạnh được cho đi dễ dàng, và nhận lại cũng dễ dàng.

Nhưng thế giới này thường không được như thế- ít ra là đối với tôi. Nhưng nơi tôi được thử nghiệm và thách thức thường là những nơi bất ngờ, những nơi tôi không mong đợi, những nơi mà nếu được phép chọn lựa tôi sẽ dứt khoát không chọn. Phản ứng hợp lý duy nhất thường là oán giận và trả thù.

Đôi khi chúng ta dừng cảm chấp nhận điều bất hạnh như một sự trung thành với quy tắc sống của mình. Nhưng một khi đã vượt qua cảm nhận cuồng nộ, đau đớn, bất công, giận dữ, chúng ta sẽ làm gì?

Hãy tiếp tục cuộc chơi.

Tiếp tục cho tình yêu vào cái máy đánh bạc ấy.

Biết đâu lần này ta sẽ nhận được sự bình an.

Câu chuyện thứ ba

Cô giật mình thức giấc giữa đêm. Cô vừa mơ một giấc mơ kinh hoàng: người chị báo tin mẹ vừa mới mất. Cô pha một ly cà phê. Chỉ là một giấc mơ, nhưng sao nó cứ ám ảnh cô hoài.

Buồn. Cảm giác mình có tội. Nỗi nhớ nhà. Ước mong quan hệ mẹ con gần bó hơn, thân thiết hơn. Đã nhiều năm nay cô hầu như không nói chuyện với mẹ. Thỉnh thoảng cô chỉ làm vài cử chỉ mang tính bốn phận. Nhưng mẹ cô cũng có phần ít nói. Thường thì bà tỏ ra lạnh nhạt.

Suốt một tuần lễ sau đó cô cứ suy nghĩ vẩn vơ. Mình sẽ cảm thấy thế nào nếu mẹ mình chết thật. Cô thoáng nhớ lại thời gian lúc cô mới được năm hay sáu tuổi. Lúc ấy mẹ thật tuyệt vời, mẹ là duy nhất trên đời. Cô lại nghĩ, chắc gì đã là tuyệt vời. Nhưng lúc ấy cô đã yêu mẹ với tâm hồn ngây thơ của một đứa trẻ. Càng lớn lên, quan hệ mẹ con càng khó khăn hơn. Bây giờ thì thoáng khi cô nói chuyện với mẹ, lòng cô như khép kín. Cô chỉ làm những việc cần làm để sinh tồn- trong cuộc sống cũng như trong quan hệ. Cô đi tâm lý trị liệu. Cô tự mình xoay sở. Mẹ không muốn nghe những tâm sự của cô; bà không quan tâm đến những điều cô thổ lộ.

Cô nghĩ, nếu bất quá mẹ chết ngay bây giờ, thì quan hệ mẹ con của mình chỉ là không hoàn hảo mà thôi.

Cô nói, “Tôi đã bỏ quá nhiều thời gian để xem xét khía cạnh tiêu cực trong quan hệ mẹ con nên đã không bao giờ xem xét những mặt tích cực, những quả ngọt mà mối quan hệ ấy mang tặng cho tôi. Mẹ đã dạy tôi sống mạnh mẽ. Mẹ đã dạy tôi đức tính kiên trì vượt khó. Mẹ đã dạy tôi việc gì đáng làm thì hãy làm cho thật tốt. Bằng những gì mẹ đã không cho tôi- bằng những lỗ hổng trong quan hệ mẹ con- tôi đã học được những điều mà tôi muốn dành cho con tôi. Và trên hết, bằng nỗi giận mẹ và nỗi thất vọng về cuộc sống gia đình, mẹ đang dạy tôi bài học quý giá nhất trên đời. Mẹ đã cho tôi cơ hội để học ý nghĩa của sự tha thứ.”

Phải chăng đúng là một trò vui,

khi ta tha thứ cho người khác

thì kẻ được gỡ ra khỏi lưới câu lại chính là ta?

Câu chuyện thứ tư

Ra khỏi nhà thờ họ liền đến tiệm ăn. Đó là lần kết hôn thứ hai của anh cũng như của cô. Anh muốn dẫn cô đến nhà thờ nơi anh thường đi lễ. Sau đó họ sẽ gặp vợ cũ của anh ở tiệm ăn để thỏa thuận một số điều. Tình thần cô rất phấn chấn. Cô có cảm tưởng như trên đầu mình đang rạng rỡ một vầng hào quang.

Cô gọi món ăn. Anh xin phép vào nhà vệ sinh. Đúng lúc đó vợ cũ của anh thông thả bước vào.

Ban đầu cả hai còn lúng túng chỉ biết ngồi nhìn nhau. Sau đó họ thận mật chuyện trò. Vợ cũ của anh có hai đứa con với anh ấy. Hai người ý thức được rằng phải giữ mối quan hệ tốt và học cách sống thích hợp.

Rồi anh ấy trở lại bàn ăn. Cả ba cùng bàn về vấn đề thăm con và vân vân. Nhưng cô còn cảm nhận thấy trong lòng người vợ cũ của anh ấy khó chịu vì sự xuất hiện của cô đã làm thay đổi nếp sinh hoạt của họ.

Rồi chuyện ấy xảy ra rất nhanh, như vẫn thường xảy ra sau mỗi cơn xáo trộn bất ngờ. Hai vợ chồng đang thảo luận thì người vợ cũ bỗng nhiên xĩa xối vào mặt cô và hét lên, đòi đuổi cô ra khỏi bàn ăn.

Cô vốn đã thấy sôi máu ngay từ lúc hai vợ chồng cũ thảo luận, nay lại bị xĩa xối vào mặt, nên cô cũng phản ứng lại, vừa nhìn vừa xĩa xối người vợ cũ của anh. Móng tay dài của cô đã vô tình làm xước mặt người kia, cuộc thảo luận biến thành cuộc tranh hùng ngay trong tiệm ăn. Phải một lát sau cô mới thấy điều gì đã xảy ra. Cô đã làm điều mà cô không thích, cô không thể tin mình lại làm như vậy. Cô đã đánh mất mình vì cảm giác bị tấn công.

Cô đứng lên xin lỗi, và đi vào nhà vệ sinh, cố kiểm soát cảm tính nhất thời. Và khi họ rời khỏi tiệm ăn, cô đã trở lại con người bình thường vốn có. Cô xin lỗi và tỏ ý tiếc về những điều cô đã nói, đã làm.

Cá biệt cô không ưa người vợ cũ của anh, nhưng cô muốn hòa thuận với người ấy và với bản thân cô.

Chúng ta ai cũng có những lúc như thế. Ai cũng có thể làm bất cứ điều gì khi rơi vào những

hoàn cảnh thích hợp.

Có lẽ nên bỏ thêm vài đồng vào cái máy đánh bạc.

Những đồng đó có kỳ hiệu là tha thứ.

Biết đâu có lúc chúng ta gặp may,

thắng được những đồng đó.

Câu chuyện thứ năm

Anh đi qua đi lại trong phòng, cố nhớ một điều gì. Bệnh nghiện rượu đã làm trí nhớ của anh trở nên mờ mịt. Bây giờ thì anh đang tỉnh táo. Anh đang nghĩ gì? Và để làm gì?

Mối quan hệ của họ đã tồi tệ đi rất nhiều. Có lẽ mình nên gọi điện cho cô ấy và giải thích, nói cho cô ấy biết rằng mình thật sự hối lỗi, rằng mình không có ý gây đau khổ cho cô ấy.

Đã hai ngày nay anh day dứt với ý tưởng này. Và hôm nay anh mới có can đảm nhắc ống nói.

Anh cảm nhận sự giận dữ của cô ở đầu dây bên kia. Nhưng anh vẫn phải nói. Rằng anh phạm nhiều sai lầm. Rằng cô chịu nhiều đau khổ. Rằng tất cả là do di chứng của những rối loạn và căng thẳng của cả hai. Anh thì tái nghiện rượu nhiều lần. Cô thì đau khổ vì mất chồng rồi mất con. Anh có thể đoán ra cô vẫn còn giận qua câu nói “Tôi biết.”

Anh nói mình đã mất hết hy vọng. Đã nhiều lần, khi anh tái nghiện, anh muốn mình say chết quách cho rồi, nhưng vẫn cứ sống, vẫn cứ phải uống. Anh muốn có một người vẫn còn biết đến những giá trị, những điều tốt đẹp của anh, vẫn còn hy vọng ở anh. Và anh chỉ nghĩ được người đó là cô. Anh nghĩ đã từng ở bên cô lúc cô đang tuyệt vọng, đã giúp cô tìm lại ý nghĩa và mục đích của cuộc đời, thì có lẽ cô cũng giúp anh được như vậy.

Anh giải thích là cô không cần phải ở cạnh bên anh, anh không đòi hỏi điều gì ở cô, anh chỉ cần cô làm lành với anh để cho anh có thể sửa chữa những lỗi lầm.

Cô chăm chú nghe anh, rồi cảm ơn anh và nói, “Chấp nhận lời xin lỗi.”

Thế gian này là một nơi chốn không mấy hoàn hảo. Vườn địa đàng mà Đức Chúa Trời đã dành riêng cho hai người nguyên thủy không còn là chốn an vui nữa khi con người ăn phải trái cấm. Người ta không yêu nhau theo cách mà cả hai mong đợi. Cuộc đời không diễn ra như hy vọng và kế hoạch của mỗi người.

Tôi biết tôi đã từng đôi lần đặt mình vào lầm chỗ.

Ông thầy dạy môn yoga đã từng dặn tôi lúc kết thúc khóa học rằng tôi phải thực hành sự cảm thông với mọi người. Tôi nghĩ đó là một ý tốt của thầy.

Một hôm, tôi nhận được tin nhắn của cô bạn cũ. Chúng tôi không gặp nhau đã bảy năm rồi. Tôi quen cô thông qua người cha của cô. Lúc đó ông và tôi cùng làm tư vấn trong một trung tâm giúp học viên tái hòa nhập cộng đồng. Mỗi ngày gặp nhau sinh hoạt mười, mười hai tiếng, để khi tốt nghiệp khóa học, người ta thay đổi hoàn toàn.

Ông ấy thông minh và khôn khéo. Trong thập niên 1960 ông sinh sống ở một tiểu bang miền nam. Có lần ông mua lại một chiếc xe cũ của cảnh sát, máy móc vẫn còn nguyên vẹn. Mỗi khi cần tiền, ông liền hù còi và bật đèn đỏ chặn bắt xe của người khác và cho họ được lựa chọn: hoặc bị truy tố ra tòa, hoặc nộp tiền phạt ngay tại chỗ.

Một hôm ông đến thăm một cặp vợ chồng người bạn nhằm lúc hai vị này đang cãi nhau ầm ĩ. Hàng xóm gọi điện báo cảnh sát đến can thiệp, cả ông và hai vợ chồng đều bị đưa về đồn. Khi bị cảnh sát lấy lời khai, ông để ý đến cái máy đánh chữ. Ông đã đánh cắp được cái máy ấy và ung dung ra về. Về đến nhà mới thấy là không có hộp mực. Giận quá, ông quay trở lại đồn cảnh sát, lẻn vào phòng kho và lấy được hai hộp mực.

Có lần ông ăn cắp được xâu chìa khóa dùng để mở các máy đánh bạc; ông đã đợi lúc đóng cửa đột nhập vào mở các máy ấy ra và vơ hết tiền xu có trong máy. Lần đó ông đã canh đúng giờ, từ lúc ông bẻ khóa đột nhập làm khởi động hệ thống báo động cho đến lúc cảnh sát đến được hiện trường. Lần sau thì ông đã tính giờ sai. Vừa bước ra khỏi cửa là cảnh sát đã ập đến. Ông bình tĩnh khai báo, “kẻ đột nhập cao khoảng 1,8 mét, gầy, tóc đen. Khi tôi đến nó đã chạy về hướng kia.” Cảnh sát vội đuổi theo tên trộm bí mật, và ông lại thoát.

Sau này ông tu tỉnh lại, và bắt đầu làm tư vấn cho những người khác. Rồi ông tái nghiện ma túy và bị bắt giam. Con gái ông đau khổ phát điên. Sau bảy năm trong tù, ông cố tìm đến với con gái, nhưng cô ấy tuyên bố khi nào ông chết thì cô mới đến với ông. Ba tháng sau ông gọi cô từ bệnh viện. Ông đã không muốn chết trong tù. Đó là lần đầu tiên tôi gặp mặt cô ấy. Cô yêu cầu tôi cùng ngồi lại với cô cho đến khi ông ấy mất. Lúc ấy tôi không còn sợ cái chết nữa. Đứa con duy nhất của tôi đã chết trước đó ba năm rồi. Cô ấy đã kể với tôi rằng, có lần cô hỏi cha tại sao lại cứ dùng ma túy, tại sao cứ làm khổ chính ông và làm khổ cô, thì cha cô trả lời ông không thể sống với những chọn lựa mà ông đã làm trước đó. Cô mơ hồ hiểu ra rằng cha cô không thể sống với những bí mật kinh khủng trong quá khứ của mình, nên đã cố tìm quên trong ma túy. Cô tin rằng chúa đã tha thứ cho ông ấy. Ông đã nói như thế với cô. Nhưng dù có khôn khéo, gan dạ và tài tình đến đâu, ông bạn già của tôi vẫn không biết làm sao để có thể tha thứ cho chính mình.

Bảy năm đã trôi qua sau cái chết của ba cô, cô gọi cho tôi để chia sẻ. Con gái cô đã chết sau một năm rưỡi điều trị bệnh bạch cầu. Cô nói cuộc đời đã phóng cô vào vô định, cái cỏi mà cô không định bước vào. Cô đã từng vượt khó, đã học thành tài, đã có một chỗ làm tốt, đã có một căn nhà đẹp. Cô vẫn nghĩ rằng cuộc sống sẽ dễ chịu hơn, rằng đời mình đã nếm trải đủ mùi rồi. Nhưng bây giờ cô rất giận Chúa. Đôi khi cô đâm đá lung tung. Nhưng cô cũng có một niềm tin, rằng đây chỉ là những bài học. Và bài học ngày một khó hơn, và nó nâng mình lên một tầm cao mới.

Chúng ta ai cũng đã từng có nhiều lựa chọn. Có người thành công, có người thất bại. Có người ít tội, có người đầy tội lỗi. Có người không thể hình dung ra cách sống với những lựa chọn của mình.

Hẳn bạn còn nhớ cô gái trẻ trong câu chuyện đầu tiên của cuốn sách này. Tai nạn đã cướp đi chồng cô và bắt con cô phải tật nguyền vì sinh thiếu tháng. Phải đến khi đứa con được 26 tuổi cô mới hiểu rằng, cái thai long ra khỏi tử cung cũng làm cho con cô bị thiếu năng trí não là một tai nạn, chứ không phải là lỗi ở cô. Hầu như ngày nào cô cũng bị dẫn vật và tự an ủi về điều đó. Nhưng cô không dám nói ra, sợ bị người đời phán xét. Cô không thể thay đổi được số phận của đứa con, cô không dám thăm con thường xuyên. Nó không biết đến cô, cũng không biết bất cứ ai. Đôi khi cô sợ, sợ rằng mình sẽ khóc mãi không nín được. Cô chỉ dám chạm khẽ vào nỗi đau, chạm khẽ như khi chạm ngón tay vào nước nóng. Nó vẫn còn nóng và còn đau. Do đó cô tìm quên trong việc học võ và đi câu cá. Những môn này làm cho cô được đến với cuộc đời, không phải suy nghĩ riêng tư. Mỗi công việc mà cô thực hiện trót lọt làm cho cô mạnh mẽ lên.

Nhiều người cảm thấy nhẹ nhõm khi có thể đền bù được tốt nhất cho những chọn lựa sai trái của mình. Rồi họ cố lý giải tại sao mình lại làm trái, cố không nghĩ đến nữa, cố sống tốt đẹp nhất mỗi ngày.

Tôi học được điều này: nếu tôi không thể tha thứ cho bản thân mình, thì cách tốt nhất để chuộc lỗi là dùng nó làm bài học, để giúp những người khác tránh không lầm lỗi như tôi. Chúng ta không thể tiếc nuối quá khứ, cũng không thể đóng cánh cửa quá khứ lại. Chúng ta sẽ hiểu thế nào là thanh thản và biết thế nào là thuận hòa. Bất kể đường đời dài hay ngắn, kinh nghiệm nào cũng bổ ích cả.

Tôi hiểu sai lời ông thầy yoga đã dạy.

Cảm thông không phải là ý tưởng.

Cảm thông là hành động.

Và đó cũng là lựa chọn của chúng ta.

7. ĐI THEO CON ĐƯỜNG ĐÃ CHỌN

Cuộc sống có một trật tự và một nhịp điệu của riêng nó, bất kể sự yêu hay ghét của con người.

... Chúng tôi xuống máy bay ở Lhasa, thủ đô của xứ Tây Tạng, xứ được gọi là nóc nhà của thế giới. Lami đang vây chúng tôi trong đám đông. Chúng tôi đã một lần đến Tây Tạng sau chuyến du hành tứ đại danh sơn ở Trung Quốc, làm quen với Lami, đã biết thế nào là cao độ, đã thấm mệt sáu tháng trước đó rồi.

Lần này chúng tôi đến là để leo núi, ngọn núi thánh hùng vĩ nhất, đó là đỉnh Kailash. Truyền thuyết kể rằng, chỉ cần đi quanh núi một vòng thì sẽ rũ được hết nghiệp chướng của cuộc đời. Tôi tin ở sự tha thứ cho tội lỗi. Nhưng rũ sạch nghiệp chướng thì lại là chuyện khác. Rũ sạch nghiệp chướng là xóa hết những ảnh hưởng tiêu cực của những việc mà ta đã làm nó khác với tự tha thứ cho chính mình.

Tôi không hiểu sao đỉnh Kailash lại cuốn hút tôi đến với nó, ngay khi tôi nghĩ đến việc đi thăm thú xứ Tây Tạng huyền bí này. Vì Kailash mà tôi đã phải lê lết trên những bậc thang của tứ đại danh sơn Trung Quốc. Tôi không biết mình sẽ học được điều gì, nhưng quả thật đã từ lâu Kailash vẫn réo gọi tên tôi. Kailash là nốt đỉnh củ cuộc kiếm tìm về mặt tâm linh.

Chúng tôi ở lại Lhasa một tuần để làm quen với cao độ. Tôi cảm thấy ngầy ngật, khó thở, mất thăng bằng trong nhiều ngày. Đó là triệu chứng thiếu dưỡng khí (hypoxia). Đến cuối tuần thì tôi đã có thể leo lên những bậc thang. Rồi tôi đi bộ một vòng quanh thành phố để đón mừng lễ hội kỷ niệm ngày đức Phật Thích ca mâu ni đắc đạo, cùng với bạn tôi và Lami và những phật tử hành hương đến Tây Tạng. Vì tôi đã có thể đi vòng quanh thành phố, mà danh từ Tây Tạng là Kora, nên Lami nghĩ rằng tôi có thể leo lên cao hơn nữa.

Chúng tôi thuê một chiếc xe jeep để đi đến Kailash, và một xe tải nhỏ để chở bếp núc và dụng cụ leo núi. Với cao độ từ 4800 mét đến 6000 mét, đây là đỉnh núi cao nhất mà chúng tôi đã từng đến. Dọc đường đến Kailash là những thị trấn và làng quê mỗi lúc một lên cao hơn.

Ban đầu chúng tôi chỉ di chuyển năm hay sáu giờ mỗi ngày, để cho cơ thể thích nghi dần với

không khí ngày càng loãng. Càng lên cao càng có ít dưỡng khí. Tác động của sự giảm dần dưỡng khí cũng tương tự như tác động của sự giảm dần nhiệt độ. Cứ mỗi nấc lên cao hơn, thì cảm giác khó thở lại tăng lên gấp đôi ba lần, bởi vì cơ thể càng giãy giụa mạnh hơn với sự thiếu dưỡng khí hơn nữa.

Đến ngày thứ tư thì chúng tôi dừng lại ăn trưa tại một khách điểm của một ngôi làng nhỏ. Tôi có cảm giác như ở nhà mình ngay khi bước chân vào quán trọ này. Nữ chủ nhân có tên là Amada vừa nấu ăn vừa cười nói huyền thuyên. Bà cho tôi xem ảnh của gia đình và đòi xem ảnh gia đình của tôi. Lami làm thông dịch, nhưng đâu cần thông dịch những nụ cười. Làng này không có điện, nhưng sạch sẽ và đầy ắp tình người. Khi leo lên xe, tôi còn quyến luyến mãi. Xe đi dọc theo một con đường đất gồ ghề, dẫn đến chặng dừng trong ngày, là một con sông cách đây bảy giờ đi xe.

Càng tiến thêm lên phía trước, tôi càng thấy bút rút. Những lần dừng để tìm chỗ tắm rửa là mỗi lần khó khăn đến khó chịu. Mấy người đàn ông phải bước ra khỏi xe jeep, quay mặt về hướng ngược với hướng tôi đi. Tôi phải đi một quãng khá xa, khuất nẻo sau một tảng đá mới đến được những chỗ tắm rửa dọc đường. Khi đã đến con sông, tôi chỉ muốn lăn ra ngủ.

Tôi ngồi trong lều ăn những mẩu khoai/ bột chiên như cái ngón tay với tsampa, một món lúa mạch của Tây Tạng. Bất ngờ tôi òa khóc. Bạn tôi ngạc nhiên, hỏi tôi có sự gì mà khóc, hay lại không nhẽo như con gái. Tôi xin lỗi và nói không biết sao lại như thế, và vội lau khô nước mắt khi Lami đi vào lều. Tôi cần phải kiềm chế. Chúng tôi đang đi du lịch.

Khoảng nửa đêm tôi thảng thốt thức dậy. Tôi phải há mồm ra để thở hỗn hển. Ngạt thở quá. Khủng khiếp quá. Phải giành giật từng hơi thở. Sự khó chịu trong người. Cảm giác ngày ngật kinh khủng. Sự ngã nghiêng chao đảo. Chúng tôi đã lên cao quá nhanh. Cơ thể tôi không thể điều chỉnh kịp. Sao tôi không thấy điều này nhỉ?

Các bạn chỉ biết nhìn tôi, mắt họ phản chiếu nỗi sợ của tôi.

Tôi đã đọc về bệnh say độ cao trong những sách hướng dẫn. Tôi đã biết nó có thể đến rất nhanh. Tôi biết nó có thể gây ra cái chết, cái chết rất chóng vánh. Cách chữa duy nhất là xuống thấp hơn để có đủ dưỡng khí.

Tôi lục tìm trong ba lô lôi ra một lon oxy. Không còn bao nhiêu. Tôi đã cố để dành nó khi còn có thể chịu đựng được. Khi không còn oxy nữa, tôi liền nằm xuống, tự nhủ mình phải bình tĩnh, phải thư giãn và hít thở đều.

Cũng chẳng được gì. Có cố gắng thế nào đi nữa tôi vẫn cứ phải há mồm ra để thở và hoảng loạn vì không đủ dưỡng khí. Bạn tôi đi một lát rồi đem về 2 lon oxy. Trên xe chỉ còn chừng đó, tôi phải ráng cầm cự qua đêm, đợi sáng mới có thể an toàn qua sông và đi đường được.

Ngay sau khi trời hé sáng Lami và bạn tôi đã chất tôi lên băng sau của xe jeep. Tôi nằm dài chịu trận dần xóc suốt bảy tiếng đồng hồ trên đường quay ra. Lami nói thán rồi có hai người chết vì bệnh say độ cao này. Cuộc leo núi Kailash của chúng tôi phải dứt ngang. Nếu an toàn về đến Meldid, chúng tôi sẽ phải nghĩ xem còn muốn làm gì nữa không ở Tây Tạng, nếu không thì về nước, chứ không còn quay lại Kailash thì nguy hiểm lắm.

Hiếm khi nào tôi lại yếu đến nỗi phải cố sống như thế này. Tôi không thể bàn luận được. Tôi chỉ cần có không khí.

Càng xuống thấp hơn, tôi càng khỏe ra và ngồi dậy được. Chỉ chênh nhau 500 mét mà khác xa nhau kinh khủng thế. Ngay khi có thể thở thoải mái hơn, tôi bắt đầu nghĩ đến những việc khác ngoài không khí.

Chẳng lẽ lại đổ xuống cống toàn bộ chuyến đi này sau? Bộ họ tâm thần hay sao? Không được, không được. Tôi đã tập dượt leo bốn ngọn núi cho cuộc du hành này rồi. Tôi đã làm việc đó chỉ để đến nơi đây. Bây giờ họ lại bảo tôi không thể đi được à? Tôi nghĩ đến những lựa chọn khác ở Tây Tạng: Everest, Lhasa. Nhưng không, không được. Tôi chỉ muốn leo lên đỉnh Kailash mà thôi.

Tôi ngồi lên và chồm người ra bùng ghế trước. Tôi đề nghị thay vì quay về Shigatse, hãy quay về quán trọ của bà Amada. Chúng tôi sẽ suy nghĩ ở đó. Và cầu nguyện. Tôi đã có kế hoạch. Nếu kế hoạch này hợp lý, có thể chúng tôi sẽ lại leo núi, nhưng leo chậm thôi.

Lami cau mày nhìn tôi. Tôi nói Lami không cần phải trả lời ngay, hãy thư thả suy nghĩ đã. Tôi không muốn phải nhượng bộ. Chưa muốn.

Tôi đã tin chắc mình có thể lên đỉnh Kailash. Tôi đã không cầu nguyện. Tôi đã không suy nghĩ gì nhiều. Tôi đã giả định chắc như bắt. Trong lần đi này, mỗi khi vượt qua một ngọn đèo trên núi cao, tôi lại thấy Lami và người tài xế giơ tay lên trời và ca xí xô gì đó. Đó là một cách để xin ơn trên phù hộ và cho phép chúng tôi an toàn vượt qua đèo, là một cách chứng tỏ lòng kính trọng những thần linh ở chốn này.

Một tối nọ trong bữa cơm Lami có kể một câu chuyện xứ Tây Tạng. Chuyện kể rằng có một người đàn ông nọ rất cần tiền. Anh ta đã xuống xe và cúi tìm dưới đất, tình cờ nhìn thấy một tờ giấy 100 đô la. Nhìn quanh không thấy ai- không có ai nghĩa là tiền này có thể không là của ai. Anh cúi xuống nhặt lên. Anh ta có thể làm một trong hai điều. Hoặc anh có thể nói, “Mình khôn quá, có uy quá nên mới tìm thấy tiền này.” Hoặc anh ta có thể ngược lên trời và nói, “Cám ơn trời, tôi thật là có phước.” ...

Tôi không thể định đoạt cuộc du hành này. Nhưng tôi có thể xin ân sủng của Thượng đế. Tôi nhớ lời của một người bạn. Chị ấy nói rằng, “Ai cũng vậy, cũng đều nói rằng ước muốn là cội nguồn khổ đau của nhân loại. Như vậy phải chăng chúng ta không nên ham muốn điều gì?”

Tôi nghĩ đến câu hỏi này. Hình như đó mà một công án Thiền của tôi. Tôi muốn tìm ra câu trả lời đúng, nhưng tôi vẫn chưa nghĩ ra. Chúng ta có liều lĩnh khi ham muốn một điều gì không? Đó có phải là ương bướng, là chấp không? Nhưng, vậy thì chấp có sai hay không? Và nếu nó sai, tại sao ta lại nhận được tặng vật đó?.

Chị ấy không đợi tôi. Chị ấy đã trả lời, “Câu trả lời là không. Nếu sống là một cuộc dạo chơi không mưu cầu điều gì, thì có nghĩa là chúng ta rất có thể trở thành vô cảm.”

Có một cách sống theo đó chúng ta không muốn mạo hiểm, không muốn một thứ gì cả, không cố làm gì cả. Chúng ta tự bảo vệ nhiều đến nỗi bị vô cảm. Chúng ta tự nhủ ham muốn làm gì cho nhọc công, trời sinh voi thì trời sinh cỏ, cứ để tự nhiên rồi mọi chuyện sẽ ổn thỏa cả. Chúng ta nói ‘*bất cứ điều gì cũng được*’ không xuất phát từ sự cảm thông và rộng lòng bỏ qua mọi chuyện, mà xuất phát từ sự nhẫn nhục, cam chịu. Chúng ta nghĩ rằng sống như thế mới an toàn, mới ít nhiều tự chủ được mình.

Có một cách sống khác theo đó chúng ta năng động hơn và tỉnh thức hơn. Chúng ta giàu ham muốn, thích mộng mơ, nuôi hư vọng và thỏa ước nguyện.

Lời cầu nguyện của tôi rất đơn giản, ngắn và ai cũng biết. Tôi nhìn lên trời cao và nói, “Nguyện theo ý chúa.”

Trong phần này sẽ là câu chuyện của những người nhác thấy cuộc đời có một ý nghĩa sâu xa và một trật tự nhất định. Vậy thì phải làm gì khi ta còn tỉnh thức và còn cháy bỏng những hư vọng, ước mơ, kế hoạch, tham vọng, dục vọng, nhu cầu, nỗi sợ, sự nghi ngờ, và ước nguyện? Điều bí mật là hãy cứ trao phó ý chí tự do của chúng ta vào tay đấng tối cao.

Đừng lê bước trên con đường mà số phận hạnh phúc đã an bài- mặc dù đôi lúc đó là điều tốt nhất. Hãy hòa mình vào nhịp điệu của cuộc sống. Hãy học cách khiêu vũ với dòng đời.

Câu chuyện thứ nhất

Tiến sĩ Marge Rieder là một nhà thôi miên trị liệu (hypno-Therapist) ở Lake Elsinore, một thị trấn nhỏ của bang California, Hoa Kỳ. Ông đã có 20 năm kinh nghiệm trong việc giúp cai thuốc lá, tìm hiểu căn nguyên nỗi ám ảnh và sợ hãi, và tìm lại những điều chôn sâu trong tiềm thức của bệnh nhân.

Năm 1986 một nữ chủ nhân tên là Maureen Williamson mang đến một mảnh giấy trên đó cô đã có ghi tên của một người đàn ông, mà bây giờ cô không nhớ là ai, tại sao cô cứ bị ám ảnh về cái tên này.

Dưới tác dụng của thôi miên, tiến sĩ đã tìm ra một câu chuyện đã xảy ra với Williamson từ thời rất xa xưa. Lúc đó là thời kỳ nội chiến ở Hoa Kỳ (1861-1865). Địa điểm là Millboro thuộc bang Virginia. Trải qua nhiều tháng liền, Williamson trong thôi miên đã kể ra tên của 35 người mà cô quen biết hiện nay. Cô và họ đã từng có những quan hệ rất chằng chịt trong kiếp trước ở Millboro trong thời nội chiến.

Tiến sĩ liền mở rộng nghiên cứu sang 35 người này. Cũng qua thôi miên, họ đã kể ra chi tiết nhà cửa, dinh thự, thác nước và đường hầm phát xuất từ thị trấn Virginia nhỏ bé khi xưa. Họ đã nhớ lại những câu chuyện thời tiền kiếp của họ- chuyện chiến tranh, bị kịch, ám sát, mưu đồ, phản bội, tình yêu, tình bạn, và sinh hoạt đời thường.

Ông cùng hai thân chủ đã đi khảo sát thực địa tại Millboro. Họ đã xác nhận hầu như toàn bộ chi tiết đã kể khi bị thôi miên- nhà cửa dinh thự, đường hầm vốn đã dùng để dự trữ hàng hóa và che dấu nô lệ (vì lúc đó miền Bắc chủ trương giải phóng nô lệ) những biệt hiệu và những câu chuyện ít người biết đến về biến cố thời nội chiến.

Bản thân ông hóa ra cũng có dính dáng đến những cuộc đời, những con người, và những câu chuyện thời nội chiến. Ông và các thân chủ của mình đã từng sống ở Millboro kiếp trước. Chỉ có hai thân chủ thoát đầu không nhớ ra cái tên Millboro; nhưng họ vẫn nhớ được chi tiết trong thị trấn, những người đồng thời, và những cảm xúc thời đó.

Tiến sĩ Rider đã viết quyển sách *Mision to Millboro* xuất bản năm 1993 và được cả nước Mỹ tán thưởng. Ông đã viết như sau: “chưa bao giờ tôi có ý định chứng minh thực chất của thuyết

tái sinh (reincarnation). Tôi nghiêng về những lý thuyết vô thức tập thể (Collective unconscious) và nguyên mẫu (archetype) của Carl Jung hơn... gọi nó là ký ức nguyên mẫu (archetypal memory) hay tái sinh cũng chỉ là để cho có cái tên vậy thôi. Có ít khả năng để nghi ngờ rằng tất cả chúng ta đều có ý thức về những kiếp trước, những ký ức này nằm sâu trong tâm thức của chúng ta và chính sự phối trộn những ký ức này đã làm căn bản cho linh hồn (psyche) của chúng ta trong kiếp này.”

Trong tâm lý học, vô thức tập thể (collective unconscious) là một tập hợp chung những ký ức, tư tưởng, và cách suy nghĩ của nhân loại. Theo nhà phân tâm học người Thụy Sĩ Carl Gustav Jung (1875-1961), người sáng lập ra trường phái phân tâm học, thì vô thức tập thể bắt nguồn từ kinh nghiệm sống của những tiền nhân thuộc một cộng đồng cũng như từ kinh nghiệm sống của toàn thể nhân loại. Vô thức tập thể hiện hữu song song với vô thức của mỗi cá nhân. Vô thức cá nhân là kho tích lũy sống, nó nằm sâu trong đáy tâm hồn của mỗi người, khiến cho con người có những quan niệm, suy nghĩ, hành động mà người ấy không thể lý giải được.

Vô thức tập thể thường được thể hiện qua những nguyên mẫu (archetype). Nguyên mẫu là hình ảnh, lý tưởng, mẫu mực sống của một cộng đồng. Nguyên mẫu thường được tìm thấy trong thần thoại, văn chương, các môn nghệ thuật, và những khía cạnh quan trọng của triết học và tâm lý học. Thí dụ Thánh Gióng là một trong những nguyên mẫu của người Việt Nam, nó nói lên ý chí quật cường của một dân tộc nhỏ bé trước đe dọa của ngoại bang. Thí dụ trong thần thoại hư Lạp, nhân sư (sphinx) là một quái vật có đầu và ngực của người phụ nữ, thân mình của con sư tử và đôi cánh của con chim. Chuyên ăn thịt kẻ nào không giải được câu đố của nó. Câu đố của nó như sau: “Cái gì mà sáng có bốn chân, trưa có hai chân, tối có ba chân.” Người anh hùng Oedipus đã trả lời đó là con người. Con nhân sư phải ăn thịt chính nó, Con người đã chiến thắng những thế lực đen tối nhờ sự thông minh của mình.

Có những biến cố trong đời không thể lý giải được.

Có người tin ở sự tái sinh, sự đầu thai. Nhiều tôn giáo chủ trương có sự tái sinh.

Bản thân tôi là một nhà báo, tôi không chắc lắm. Do đó tôi không dám phê phán.

Điều mà phần đông những tôn giáo và bác sĩ trị liệu đồng ý là mục đích hay thông điệp của sự tái sinh không phải là để nhớ mình đã là ai trong tiền kiếp. Tái sinh không phải là để tiếp tục chuỗi nhân quả, để trả thù hay báo đáp cho những ân oán của tiền kiếp. Không thể chấp nhận

cái lý luận kiếp trước anh đã hại tôi thì kiếp này anh bị tôi hại lại.

Mục đích của tôn giáo và của các bác sĩ trị liệu là để cắt nghĩa rằng có thể có một bức tranh rộng lớn của trò chơi nhân quả. Và, như tiến sĩ Rieder nói, có một lãnh vực/một mảnh đất nằm ẩn sâu trong tâm hồn của con người.

Theo bạn nghĩ, sự tái sinh là phi lý, là chuyện tầm phào, hay thực tế?

Theo tôi, cho dù có khả năng tôi đầu thai để lặp lại những kinh nghiệm của kiếp trước, thì cái ý nghĩ này cũng đủ để tôi bám vào cuộc đời này và cố hết sức để sống cho đúng nghĩa.

Và sống cho đúng nghĩa là gì? Theo tôi, đó là mở lòng ra với mọi điều

Câu chuyện thứ hai

Bà trở về khách sạn lúc 11 giờ đêm, bụng đau quặn như bị ngộ độc thực phẩm. Bốn giờ sáng mai bà lại phải lên máy bay đi đến một thành phố khác dự một buổi phỏng vấn trên truyền hình. Chỉ còn 5 tiếng đồng hồ để dứt cơn đau bụng và ngủ cho ngon giấc. Thề mà đến 1 giờ sáng vẫn không chợp mắt được vì đau. Bà nhìn đồng hồ như nhìn kẻ thù. Hai giờ sáng, bà đành gọi điện cho hãng đại diện của mình để báo cho đài truyền hình xin hủy cuộc phỏng vấn. Rồi bà tắt chế độ báo thức của đồng hồ và lăn ra ngủ.

Khi bà thức giấc là đúng 4 giờ sáng. Bà cố nhắm mắt để ngủ tiếp, nhưng không được. Bà đành lê cái thân mệt mỏi ra khỏi giường. Mặc dù trong đầu nghĩ không thể đi được, đã báo hủy rồi, nhưng bà vẫn xếp đặt hành trang, lái xe ra phi trường, lên máy bay.

Chuyên viên hóa trang của đài truyền hình đã gõ cây dừa thần biến bà thành một hình người hoàn hảo để ra trường quay. Cô phóng viên của đài đã từ lâu hâm mộ quyển sách mà bà đã viết về cuộc sống tự lập, nay mới có dịp thực hiện cuộc đối thoại về cuốn sách bán chạy nhất của bà. Cô tỏ ra rất thích những điều bà viết trong sách cũng như hiểu biết rõ về bà. Hơn thế nữa, cô còn thật lòng quan tâm đến ý kiến của những khán giả xem chương trình này.

Sau cuộc phỏng vấn, bà mới thú thực không hiểu sao mình đã báo hủy mà lại vẫn cứ đến. Cô phóng viên nói, dù đã được báo hủy nhưng cô vẫn mong gặp được bà, đã cầu nguyện suốt đêm xin chúa làm cho bà đến được với cuộc phỏng vấn này, và đã tin chắc rằng bà sẽ đến...

Mỗi người có cách giải thích khác nhau về những sự kiện xảy ra trong đời. Cách giải thích đó có thể là vô nghĩa đối với người khác. Cuộc đời có nhiều điều mà ta chưa gặp qua. Mặt trời không mọc cũng không lặn, trái đất tự quay mà ta đâu có biết. Sự thật vẫn là sự thật dù ta không biết, không tin. Có người nói, đó là ý chúa.

Những sự kiện nhỏ đôi khi mang ý nghĩa lớn, nó khiến ta tin chắc rằng có một bàn tay sắp đặt an bài nào đó. Có những điều không thể chọn lựa được, như gia đình nơi mà mình đã sinh ra, hoặc những bất ngờ mà hoàn cảnh đẩy đưa chúng ta gặp phải. Khi còn nhỏ, tôi có thể nhìn vào một sự việc và nghĩ ra một hay hai khả năng diễn biến củ sự việc ấy. Nhưng càng lớn lên, tôi càng thấy có nhiều khả năng hơn, mà cho dù có cố hình dung tôi cũng không thể nào lường hết được.

Đôi khi đời người giống như trò chơi ghép tranh (Jigsaw Puzzle) vậy. Trò chơi ấy là ghép những mảnh nhỏ để có được một bức tranh hoàn chỉnh. Nhưng chúng ta không biết hoàn cảnh của bức tranh đời ấy như thế nào. Nó trải rộng trong không gian và thời gian của đời ta, nó không có sẵn một lúc cho ta chọn để ghép, ta chỉ có thể nhặt nhạnh từng mảnh nhỏ trên dọc đường chúng ta qua.

Có những người sống vật vờ như cái bóng bê lê đường. Họ không quan tâm đến quá khứ, hiện tại, tương lai. Họ để cho hoàn cảnh đẩy đưa mà không chọn lựa, không tham gia, không buồn nhặt ghép những mảnh đời mình.

Phần đông người ta ai cũng cố chọn những gì thuận lợi nhất cho mình, hoặc cho những ai quan tâm của mình. Khi sự việc đi chệch hướng hay thất bại- nhất là khi có liên quan đến tiền bạc, sức khỏe, và tình cảm- người ta bèn tự hỏi không biết mình có làm gì sai trái không. Chúng ta đều đồng ý rằng cần phải học tập kinh nghiệm qua những thất bại, nhưng điều đó không nhất thiết là chúng ta đã đi sai đường. Cuộc đời có thể cố bắt chúng ta phải học, cố chỉ cho ta thấy một điều gì. Điều ấy có thể là một chu kỳ tự nhiên trong cuộc sống, một chu kỳ chúng ta không biết cũng không mong đợi. Điều ấy có thể là cái gì khác.

Có những người khi đụng phải bức tường, khi không thể tiến lên phía trước, liền suy đoán đó là dấu hiệu có một bài học ngay đó, bài học mà họ không trông thấy vì chủ quan hoặc vì đã đi quá nhanh. Tính họ rất ương bướng, mỗi lần vấp phải thất bại thì việc đầu tiên họ làm là cố vượt qua, hoặc tìm cách khác để đi tắt qua. Đôi khi bức tường không phải là ngõ cụt, đôi khi nó chỉ là một trở ngại tiếp theo trên đường đời. Khi nghi ngờ thì họ không chấp nhận, họ hỏi cho ra lẽ.

Làm sao để xác định mình đi đúng hướng hay chưa? Chọn lựa thứ nhất là hãy tin vào chính mình- trên cơ sở nghe ngóng chung quanh và lắng nghe tiếng nói của nội tâm. Chọn lựa thứ hai là tin rằng có một sự sắp đặt sẵn rồi. Đường đời hiếm khi bằng phẳng. Có những bài học lặp đi lặp lại nhiều lần. Lắm khi chúng ta phải buông xuôi tay và tự hỏi, “Bài học gì nữa đây?”

Tổng thống Hoa Kỳ Theodore Roosevelt (1858-1919) nói, *chẳng thà dám làm những việc lớn lao, dám thử thách vinh quang, dẫu cho có thất bại, vẫn hơn là đứng chung hàng với những linh hồn hèn kém, không dám vui lớn hay buồn nhiều.*

Nữ thủ tướng Anh Margaret Thatcher (1925-2013) ⁽¹⁾ phát biểu, *tôi lấy làm tiếc cho những*

ai thất cử. Tôi chưa từng có cái kinh nghiệm ấy.

Tổng thống Nam Phi Nelson Mandela (1918-2013) ⁽²⁾ viết, *Tôi đã khám phá ra một số bí mật, là sau khi leo lên ngọn đồi cao, ta chỉ thấy còn có nhiều ngọn đồi để leo tiếp.*

(1), (2): Lần tái bản năm 2005 thì 2 vị trên còn sống. Năm mất do người đánh máy tự thêm vào.

8. ĐẾN MIỀN ÁNH SÁNG

Làm sao biết được rằng mình đã có chọn lựa đúng? Và nếu chọn sai thì sẽ ra sao?

Theo tôi, nếu đi theo con đường của mình, thì sẽ biết đúng sai. Và ngay cả những chọn lựa sai cuối cùng cũng sẽ dẫn ta trở lại vị trí thích hợp của ta.

... Khi quay về đến cái làng có quán trọ của Amada, tôi có cảm giác như đã về đến nhà. Tôi cố giấu sự loạng choạng trong bước chân của mình khi leo lên khoảng sân của quán trọ nhìn xuống bãi đậu xe. Tôi không muốn Lami phải lo lắng. Tôi cảm thấy đỡ mệt hơn, tuy vẫn còn yếu. Tôi biết rõ mình đang ốm nặng.

Chung quanh dường như yên ắng. Dường như ai trông thấy tôi cũng biết rằng tôi đang giả bộ mạnh khỏe. Dường như tôi đang đứng giữa sân, dõi mắt vào không gian vô tận. Thật ra tôi đang cầu nguyện, đang cố hết sức để đặt mình vào sự quan phòng của Chúa.

Tâm hồn tôi tràn ngập sự bình an khi tôi khẩn nguyện theo ý Chúa và hiểu rõ ý nghĩa của lời khẩn. Nhưng tôi cũng thưa với Chúa thật rõ ràng điều mà tôi muốn làm – đó là đi đến đỉnh Kailash cho trọn vẹn cuộc du hành này.

Mấy hôm trước, khi ghé ăn trưa tại quán của bà Amada tôi có trò chuyện với một khách tham quan đến từ San Francisco. Nhóm của bà ấy vừa trở về từ đỉnh Kailash và sẽ đi tiếp đến Nepal. Tôi đã hỏi bà ấy có bị say độ cao khi leo núi không thì bà ấy nói nhờ uống thuốc Diamox nên thấy vẫn bình thường.

Phải chi tôi có được ít viên Diamox, và ước gì cơ thể tôi không kháng thuốc, có lẽ tôi sẽ hoàn tất được cuộc hành trình này. Còn nếu không được như vậy, tôi sẽ phải bỏ cuộc, xóa tên đỉnh núi này trong kinh nghiệm của tôi, và quay về nước.

Tôi ngồi ngoài sân một lúc lâu. Rồi tôi đi vào quán và nhờ Amada bán lại cho tôi ít bộ quần áo của người Tây Tạng. Cả tuần qua tôi đã mặc trang phục leo núi kiểu Tây Phương. Trang phục leo núi tỏ ra không thích hợp. Ở vùng này chỉ có vài nhà vệ sinh, và tôi đã khốn khổ khi phải đi mỗi cả chân mới tìm được chỗ khuất để làm vệ sinh. Nếu mặc váy áo của người Tây Tạng, tôi sẽ dễ dàng tự tạo ra một nhà vệ sinh dã chiến ở bất cứ nơi đâu, một vấn đề sống còn ở cái xứ tuyết này.

Amada cười rồi mở một cái tủ ngăn kéo to đùng ở phía sau vách phòng ăn. Trong thoáng chốc tôi đã sủng sính trong cái áo choàng lấp lánh tím hồng và cái áo dài bản xứ. đôi khi chỉ tốn chút công sức cũng đủ làm cho mình được tiện nghi hơn và giải toả được stress làm thay đổi hẳn cảm giác của mình.

Tôi trở ra sân và chờ đợi. độ một giờ sau, một xe buýt du lịch trên đường từ đỉnh Kailash đi Nepal ghé vào quán của Amada. Tôi kéo người tài xế ra một góc và hỏi mua thuốc Diamox. Tôi vốn không thích dùng thuốc mà không có sự chỉ định của bác sĩ, nhưng lần này tôi quyết mua dùng thử. Tôi biết những hướng dẫn viên du lịch luôn có sẵn loại thuốc này để dự phòng những trường hợp khẩn cấp. Sau một hồi thương lượng, tôi đã mua được Diamox và một két oxygen. Nếu chịu được thuốc, tôi chỉ còn một việc là thuyết phục Lami dẫn tôi quay trở lại đỉnh Kailash, lần này chúng tôi sẽ đi chậm hơn. Thế là tôi uống một liều thuốc, cảm thấy trong người khỏe hơn và xem ra không có phản ứng phụ.

Tôi nói với Lami ý định của mình là sáng mai sẽ lại đi đến Kailash, sẽ đi chậm hơn lần trước, và lấy dòng sông làm ranh giới quyết định. Nếu tôi có thể ngủ đêm ở bên dòng sông mà không bị thiếu đường khí như lần vừa rồi thì chúng tôi sẽ đi tiếp. Bằng ngýợc lại, sẽ quay về.

Lami đồng ý. Anh nói anh tin rằng đỉnh Kailash muốn tôi đến viếng, và anh thấy đi tiếp là đúng.

Đêm hôm đó, trước khi chúng tôi đi ngủ, bà Amada và Lami đã đến phòng tôi chơi. Chúng tôi đốt phân bò khô trong một cái lò tròn quay cái bụng của tượng Phật Di lặc. Nhang toả hương thơm trong phòng. Tôi cảm thấy sự ấm cúng và bầu không khí gia đình. Tôi vẫn còn ngạc nhiên không hiểu sao con người lại phải tạo cho gia đình mình một cảm giác an toàn và thương yêu.

Bà Amada và Lami ngồi xuống và hỏi ý tôi. Có một vị sư từ miền đông của Tây Tạng đã lên đến nơi đây và đang tìm người nào có thể giúp ông ta đi tiếp. Giấc mơ của đời ông là được hành hương đến đỉnh Kailash. Ông ấy đã phải trốn tránh nhà cầm quyền Trung Quốc, vì nếu bị họ bắt được thì ông sẽ bị bỏ tù. Tôi đồng ý cho vị sư được trốn trong chiếc xe tải chở dụng cụ leo núi và bếp núc, thực phẩm.

Sáng hôm sau chúng tôi lên đường nhắm hướng dòng sông. Khi gần đến trạm kiểm soát biên giới, chúng tôi dừng xe cho vị sư đi trốn. Nếu ông ta có thể lén ra sau núi và đi thật nhanh, ông ta có thể vượt qua trạm kiểm soát, đi đến ngôi làng kế tiếp, quá giang một xe khác, và đến được

Kailash vào cuối tuần này. Tối hôm đó chúng tôi cắm trại bên dòng sông. Tôi bồn chồn về việc đi ngủ, nhớ lại lần trước tôi đã hoảng loạn như thế nào. Tôi cố tự trấn an rồi nằm xuống, nhắm mắt lại, và chỉ thức giấc khi trời đã sáng. Tôi cảm thấy không chỉ tốt mà là khỏe. Tuy vẫn chưa được khỏe lắm nhưng dễ thở.

Chúng tôi quyết định đi tiếp đến Kailash. Mọi người chúng tôi đều biết sự mạo hiểm này là có tính toán. Nếu tôi bị mệt, sẽ phải mất hai ngày mới đến được nơi có sự trợ giúp. Nhưng tôi vẫn giữ ý định của tôi.

Tối hôm chúng tôi ở gần ngọn núi, Lami quay sang tôi, nghiêm nét mặt và nói, anh ta rất tiếc phải nói rằng tôi đã đi khá xa rồi, anh không thể để tôi đi quanh ngọn núi được. Vì đường rất khó đi, vì đã có nhiều người chết do đi quanh núi rồi, nếu có chuyện gì xảy ra với tôi thì cả nhóm sẽ gặp nguy hiểm.

Ngay lúc ấy tôi cảm thấy buồn. Tôi biết Lami nói đúng. Nhưng tôi vẫn nghĩ ít ra tôi có thể đến bên chân núi, hầu như đó là mơ ước của tôi.

Chúng tôi đi tiếp thêm độ một giờ nữa, thì chiếc xe đứng khựng lại. Lami và người lái xe lóng ngóng sửa bộ chế hòa khí. Bạn tôi quay sang tôi và nói anh cần phải nói với tôi, nhưng còn lẩn tránh. Suốt cả tiếng đồng hồ qua anh cảm giác rất rõ một điều. Đó là anh không phải là một người duy linh; anh là một người leo núi, một yuppie (một người trẻ tuổi giỏi chuyên môn và sống thực dụng), sở dĩ anh cùng du lịch với tôi là cốt để giúp tôi thực hiện cuộc hành hương này. Anh không biết về cái gọi là nghiệp cả. Anh cũng không tin là có tiền kiếp. Kiếp trước có thể có, cũng có thể không có. Có thể anh làm việc này là do mắc nợ tôi từ kiếp trước cũng có thể việc làm của anh là cái nhân, nó sẽ tạo ra cái quả về sau này. Có thể việc anh giúp tôi giống như việc anh gửi tiền vào một ngân hàng vũ trụ rộng lớn. Và không cần biết là ai nợ ai, có vay tất sẽ có trả. Do đó, khi đến dưới chân núi, anh muốn tôi cứ đứng tại chỗ mà quán tưởng đến đỉnh Kailash này, đến cuộc đời của tôi, đến những ân sủng mà tôi muốn nhận; còn anh, anh sẽ đi vòng quanh núi, và tất cả những xứng đáng nhận được từ cuộc hành hương này anh dành trọn cho tôi.

Nước mắt tôi trào ra. Tôi thoáng nghĩ chắc anh cũng đang ướm mắt. Nhưng làm sao nói ra được. Anh ta là như thế ấy. Tôi phản đối. Nhưng bạn tôi giữ vững lập trường. Tôi đã không đi quanh núi như dự định, nhưng tôi cảm giác là tốt. Joe đã phải đi mất hai ngày đường.

Hai người lái xe tải cũng đi quanh chân núi. Lami đã xúi họ, nói rằng có 10 cho linh hồn của

họ. Họ đi nhanh nên chỉ mất có một ngày. Khi quay về, cả hai đều cười tủm tỉm, chỉ tay xuống dưới chân: đế dép của họ đều bị lủng lỗ chỗ.

Bài học ở Kailash rất rõ. Mọi việc tốt cuộc đời đều tốt đẹp cả. Và nếu không tốt đẹp, tức là chưa xong.

Trên đường quay về Lhasa, tôi hỏi Lami tôi cần phải làm gì cho sự tiến bộ của tinh thần sau khi trở về nhà? Anh trả lời, chỉ cần cầu nguyện và quán tưởng mỗi ngày từ năm đến mười phút, thì có thể thay đổi được đời mình. Và khi cầu nguyện, đừng có cầu xin mà trong bụng thì không tin tưởng. Có tin thì mới được như ý sở cầu.

Tôi thắm cười câu trả lời của Lami. Tôi đang kỳ vọng nhận được điều gì huyền diệu và mình triết từ chuyến hành hương Tây Tạng này, thế mà anh lại bảo tôi những điều mà chương trình 12 bước cai nghiện của tổ chức Al-Anon ở nước tôi đã dạy...

Bạn còn nhớ lý thuyết Hiệu ứng của Bướm không? Nếu tất cả những con bướm ở Trung Quốc họp nhau lại đập cánh, thì giông bão sẽ nổi lên ở Hoa Kỳ. Trong phần này là những câu chuyện về khả năng góp gió thành bão của con người. Điều bí mật là phải tin rằng mọi việc dù nhỏ đến đâu cũng có lý do của nó. Không có biến cố nào xảy ra một cách vô cớ cả. Cuộc đời không chỉ gồm những điều mắt thấy. Không thể nói có thấy mới tin.

Câu chuyện thứ nhất

Tổ chức Alcoholics Anonymous (Viết tắt là A.A) ra đời năm 1935 từ một cuộc họp ở Akron bang Ohio của hai người đã từng là con sâu rượu- đó là nhà môi giới tại thị trường chứng khoán New York Bill Wilson và bác sĩ phẫu thuật Robert Holbrook Smith. Cả hai vốn là hội viên của Oxford Group, một hội ái hữu của những người tin vào những giá trị tinh thần và bài bác việc uống rượu. Nhờ có Oxford Group mà Bill Wilson đã bỏ được rượu và thuyết phục bác sĩ Smith cũng bỏ rượu theo mình. Hai người mới cùng nhau phổ biến chương trình cai rượu tại bệnh viện thành phố Akron. Họ giấu tên thật của mình và tự xưng là Bill W. và Bác sĩ Bob, từ đó thành ra truyền thống giấu tên trong tổ chức A.A. Họ chủ trương phải xem uống rượu là một căn bệnh chứ không phải là một thói quen xấu, do đó phải được chữa trị.

Sau đây là câu chuyện cai rượu của Bill Wilson.

Anh ngồi trong căn bếp giấu đầy những chai gin, Anh uống rượu không vì lý do nào khác hơn là vì có sẵn rượu. Và anh đã thấy đời mình như bị sa vào vùng cát lún.

Hôm đó một người bạn đến thăm anh. người bạn nói về một chương trình hành động tương đối đơn giản nhưng không dễ thực hiện. Anh phải tìm kiếm linh hồn của mình và sửa sai. Anh phải từ bỏ lối tự cung tự cấp mà không quan tâm đến ai khác. Anh phải cúi đầu xin Chúa cứu giúp, và khi có nghi ngờ thì phải ngồi lặng thinh và chờ câu trả lời của Chúa. Nói tóm lại anh phải quay về với Chúa.

Anh có thể hiểu tầm quan trọng của việc hiểu người khác và hiểu chính mình. Còn Chúa thì nói chung anh cũng tin đấy, nhưng nhìn ra cõi đời lừa lọc và chiến tranh này anh đoán rằng chỉ có quỷ chứ làm gì có Chúa.

Bạn anh bèn khuyên anh hãy tự định nghĩa ra một ông Chúa của riêng mình.

Và cái ngày hôm ấy Bill Wilson đã thay đổi được mình và thay đổi được cả thế giới. Phần lớn những hành động của Bill là làm quen lại với Chúa thông qua cầu nguyện. Chính cầu nguyện đã phóng xuất (catapult) anh vào cái thế giới tâm linh mà anh đặt tên là Chiều thứ Tư của Hiện hữu (fourth dimension of existence). Anh hiểu được rằng có một Quyền lực Lớn hơn Bản thân Anh có thể làm cho anh cái điều mà anh không thể tự làm cho mình được.

Không cần là con sâu rọu mới được hưởng hồng ân của sự cầu nguyện. Cầu nguyện không làm thay đổi sự vật. Cầu nguyện làm thay đổi chính bản thân.

Có bao giờ bạn gọi điện thoại cho một người, và dự định sẽ phải để lại lời nhắn của mình, bởi vì bạn mong sao người ấy không có nhà hoặc người ấy không muốn trả lời điện thoại, chưa? Tôi đã từng như vậy đó.

Ngay từ thuở còn bé tôi đã quen đặt mình trước Chúa và nguyện cầu. Thời là học sinh tôi đã thường xuyên cầu Chúa. Nhưng đến năm 12 tuổi tôi đã quyết định nếu Chúa là có thực thì Chúa đã không đoái hoài đến tôi. Cuộc đời tôi cho đến lúc đó đã hứng chịu nhiều tủ nhục ê chề, thế nên tôi thấy nên tự lo tự lập vẫn hơn. Và tôi đã sa vào con đường nghiện ngập.

Đến khi quyết định cai nghiện, tôi mới hãi hùng khám phá ra một điều mà những người khác đã từng biết, đó là tự thân không thể nào dứt bỏ được. Tôi có nguy cơ hoặc đi tù hoặc suốt đời chữa trị. Và tòa án đã tuyên phạt tôi phải chữa trị dài hạn.

Và tôi đã quyết định trò chuyện lại với Chúa. Tôi nói: không biết Chúa có thật hay không, và không biết có chương trình chữa trị nào hiệu nghiệm hay không, nhưng nếu Chúa có thật, và nếu có chương trình ấy thật, thì xin Chúa hãy rủ lòng thương cho tôi đến được chương trình ấy. Lời cầu nguyện chỉ có vậy. Tôi ngược nhìn lên trần, không biết có ai nghe không.

Lạ làm sao, chỉ vài ngày sau, khi tôi đang vợ vắn ngoài sân của bệnh viện, đang hưng phấn vì tác động của rượu, bỗng chợt thấy tâm linh biến đổi, nó làm thành cả một cuộc cách mạng trong tôi. Tôi nằm lăn trên bãi cỏ mong được ngắm mây trôi. Thay vào đó bầu trời lại có sắc đỏ. Và lúc đó tôi đã biết rằng tôi không có quyền hưng phấn như vậy mãi. Tôi quay vào bệnh viện và lao vào chương trình cai nghiện của A.A. như đã từng lao vào rượu. Tôi tự nhủ, chỉ cần mình dùng một nửa sinh lực đã dùng để hủy hoại đời mình vào việc đang làm, thì có việc gì ở trên đời này mà mình không làm được.

Tôi đã không kể cho ai nghe cái kinh nghiệm ấy của tôi từ nhiều năm nay. Tôi đã không trông đợi Chúa trả lời tôi. Không phải Chúa đã trở thành hiện thực kể từ hôm ấy. Chúa đã trở thành hiện thực đối với tôi.

Một phụ nữ nói với tôi rằng, đối với bà ấy câu cá là một việc làm rất nhiều ý nghĩa. Mỗi lần quăng dây câu xuống nước là mỗi lần bà cầu Chúa cho mình câu dính một con cá. Và bà đã bắt được một con cá lớn chưa từng thấy. Bà nói điều đó đã làm cho bà càng gần với Chúa hơn.

Chúng ta có thể dùng những lời kinh cầu nguyện để nói chuyện với Chúa/ Phật/ Thượng đế. Có người lại cho rằng chỉ cần thành tâm thành ý thì cũng có giá trị như cầu nguyện vậy.

Chúng ta có thể chép vào nhật ký lời cầu nguyện của ta mỗi ngày, hoặc lưu vào một file trong máy vi tính. Bạn tôi thích việc ghi chép hơn; chị ấy nghĩ rằng lời nói gió bay, giấy trắng mực đen thì còn mãi. Khi chị viết điều gì ra, điều đó trở nên thực tế hơn. Chị có thể đọc lại lời cầu nguyện và kiểm chứng xem nó có hiệu nghiệm không. Ghi lại những kết quả của nguyện cầu giúp chị nhớ rằng nhờ có lòng tin nên mới có được những kết quả như vậy

Chúng ta có thể cầu nguyện suốt đêm ngày, cầu nguyện thành lời hay khấn thầm trong dạ. Lời cầu nguyện phổ biến của đa số tôn giáo bao gồm lời thú nhận đã làm những điều sai quấy, lời cầu xin tha thứ và tẩy sạch lỗi lầm, lời tạ ơn những ân sủng đã nhận được, lời ngợi ca, lời cầu xin được dẫn dắt theo đường ngay lối thẳng, lời cầu xin trợ giúp trong cơn hoạn nạn, lời cầu xin ân sủng cho người thân của mình.

Chúng ta cũng có thể chuyện trò với đấng chí tôn về những cảm nhận, suy nghĩ, tình thế của mình. Đôi khi lời cầu xin linh nghiệm nhất chỉ là sự tuân theo sự sắp đặt của đấng chí tôn.

Quan hệ giữa chúa/ Phật/ Thượng đế với người cũng nhiệt thành sôi nổi như giữa người với người. Cũng hỉ, nộ, ái, ố; cũng ân, oán, cương, nhu.

Cây bút người Mỹ Ambrose Bierce (1842-1914?) đã định nghĩa từ ‘cầu nguyện’ trong tác phẩm “Từ điển của quỷ như sau- *Là xin thủ tiêu những qui luật của Vũ trụ nhân danh một người duy nhất, người đó hãy tự thú mình là kẻ bỏ đi.*

Tác giả cuốn tiểu thuyết Don Quixote của Tây Ban Nha là Miguel de Cervantes (1547-1616) đã viết, *Thà nhả qua rào còn tốt hơn là những lời cầu nguyện của thiện nhân.*

Thi sĩ người Anh Samuel Taylor Coleridge (1772-1834) thì viết, *người cầu nguyện giỏi nhất cũng là người có lòng yêu thương rộng lớn nhất, vì Thượng đế đã tạo ra và yêu thương tất cả muôn loài.*

Thi sĩ người Anh Alfred Tennyson (1809-1892) cũng viết lời trối của vị vua huyền thoại Arthur như sau, *nếu người không bao giờ còn gặp ta nữa, thì hãy cầu nguyện cho linh hồn ta. Lời cầu nguyện đem lại nhiều điều cho thế gian hơn là những ước mơ của trần thế.*

Cầu nguyện Cũng là một chọn lựa.

Đừng ngạc nhiên khi được trả lời.

Câu chuyện thứ hai

Cô ngồi bệt xuống tấm đệm dùng để tọa thiền hai mắt khép hờ. Cô ngo ngoáy thân mình để có thể ngồi thoải mái nhất. Lưng cô đau như. Cô thầm nghĩ không biết khi nào mới được gặp người yêu. Cô thầm lo làm sao kiếm đủ tiền để chi trả các hóa đơn. Cô mở nhanh cặp mắt. Vị sư nữ phúc hậu đang thiền định, dường như đã xuất thần.

Cô lại khép mắt lại, cố xoá hết những ý nghĩ ở trong đầu nhưng ý nghĩ cứ quanh quẩn quanh. Cuối cùng cô đành lên tiếng rằng mình đã hành thiền xong. Vị ni sư cũng mở mắt ra và nói mình đã thiền được bảy phút.

Một thánh vịnh trong Cựu Ước (Old Testament) có câu “Hãy ngồi yên và biết rằng ta là Chúa”. Nhiều người dễ dàng biết Chúa là Chúa thực. Cái khó là phải ngồi yên.

Hãy đọc một quyển sách dạy tọa thiền. Hãy dự một lớp dạy yoga. Hãy thư giãn trong chậu nước nóng. Hãy đi bách bộ. Trong giao tiếp giữa người với người, có hai ý tưởng song hành: đó là nói và nghe. Không thể nghe nếu không ngừng nói.

Hãy lặng yên. Hãy tập trung vào cái/ điều gì khác hơn là cái/ điều mà tự mình bạn có thể nghĩ ra. Chẳng hạn như đức hạnh, một lý tưởng cao cả, một nơi chốn/ ý tưởng mang lại cho ta sự bình yên.

Hoặc đến một nơi chốn vắng vẻ tĩnh lặng, để cho hồn mình được tràn ngập đại hồn của vũ trụ. Chỉ cần năm phút mỗi ngày.

Nhà thần học người Anh John Donne (1572? -1631) viết rằng *Không ai là một hòn đảo trọn vẹn của riêng mình; mọi người đều là một mảnh nhỏ của lục địa này, là một phần của toàn thể. Nếu một doi đất bị sóng biển quét đi, thì châu Âu sẽ nhỏ bớt đi một ít; nếu một người chết đi, thì tôi cũng mất đi một phần tôi, bởi vì tôi là một phần của nhân loại. Và do đó đừng thắc mắc chuông nguyện hồn ai; chuông nguyện hồn bạn đó.*

Thi sĩ người Mỹ Minnie Louise Haskins (1875-1957) viết, *Khi tôi nói với người đàn ông đứng ở ngưỡng cửa của năm rằng hãy cho tôi ánh sáng để tôi an toàn đi vào cõi vô định, ông ta trả lời, ‘Hãy bước vào bóng tối và đặt tay anh vào tay của Thượng đế. điều đó sẽ tốt hơn là ánh sáng và an toàn hơn là con đường đã biết.*

Triết gia người Israel Martin Buber (1878-1965) nói, *Mọi người, trong nỗi cô đơn của sự đau khổ hay của suy nghĩ, đều đến với Thượng đế; không có kẻ ngoại đạo an nhiên tự tại nào cả.*

Nhà vật lý học người Mỹ B. F. Skinner (1904-1990) viết, *Khi một hành động được thưởng ngay, thì có thể sinh vật có khuynh hướng lặp đi lặp lại hành động ấy trong những hoàn cảnh tương tự.*

Câu chuyện thứ ba

Bà có một năng khiếu tự nhiên ngay từ khi còn bé. Bà có thể nhìn và nghe thấy những sự việc mà người thường không cảm nhận được. Bà có thể đến với thế giới bên kia.

Một phụ nữ có đạo và, tuy không tin ở những chuyện tâm linh, nhưng cảm thấy bế tắc với cuộc sống hiện nay nên đã đến tìm bà. Câu hỏi của cô cũng đại loại như của phần đông những người khác, quanh quẩn vẫn là những chuyện tình duyên, tiền bạc, con cái, nghề nghiệp bệnh tật, và tình dục. Cô hỏi bà, khi nào đời cô sẽ đổi khác.

Bà lắng nghe những điều mà chỉ có bà nghe được. Rồi bà nói, cô có rất nhiều cơ hội để thay đổi từ bấy đến nay, nhưng cô đã không chọn lựa cơ hội nào cả.

Cô lại hỏi, làm sao để biết cơ hội nào là đúng cho mình.

Bà nói ra những cơ hội mà cô đã bỏ lỡ. Và tả cho cô đặc điểm của những cơ hội sắp xảy đến với cô.

Bà tâm sự, phần đông người ta tìm đến bà vì họ muốn điều gì đó hoặc người nào đó phải thay đổi. Họ không muốn bản thân mình phải thay đổi. Và đôi khi, vấn đề là ở chỗ lúc nào thì xảy ra. Nhưng điều cuối cùng mà người ta muốn nghe là, nếu họ muốn có thay đổi, thì bản thân họ phải làm gì khác đi.

Khi nhìn vào những mảnh đời, bà thấy cơ hội đầy rẫy quanh họ, hầu như ngày nào cũng có, nhưng họ cứ để cho chúng vượt qua mất. Cuộc sống trôi chảy không ngừng, cơ hội đi qua không trở lại. Và con người cứ neo mình vào một chỗ mà không thêm nghe tiếng nói của trực giác/linh tính và thực hiện quyền chọn lựa của mình.

Bà cứ tiếc mãi cho một thanh niên đã từng đến nhờ bà giúp đỡ.

Anh là một người nhút nhát và ít nói. Tuổi thơ êm đềm trôi qua trong vòng tay bảo bọc của cha mẹ. Đến tuổi đi học, cậu bé chỉ là một học sinh trung bình và nghịch ngợm. Tính ít nói và đáng người thấp đậm khiến cho không đứa nào dám trêu chọc cậu. Ở trường cậu không dám tham gia các trò chơi đánh nhau với các bạn trai mà chỉ thích ghẹo ngặm các bạn gái. Ở nhà, cậu rủ mấy đứa trẻ cùng xóm nhưng nhỏ tuổi hơn mình bày đủ loại trò chơi tinh nghịch để bù lại những lúc

khép kín ở trường. Những đêm trăng sao vắng vắng, những bình minh và hoàng hôn hùng vĩ núi đồi đã gieo vào lòng trẻ thơ những mơ ước xa xăm. Và cậu mơ được làm người hùng xả thân vì nước, mơ được làm đức Phật đại hùng đại bi đại hỉ xả, mơ được đi khắp chốn muôn nơi.

Rồi gia đình cậu gặp khó khăn, phải dọn đi nơi khác, bứt cậu ra khỏi cái nơi chốn thần tiên của riêng cậu. Việc học hành bị gián đoạn vài năm đã đánh mất tuổi thơ của cậu. Rồi cậu được gửi ăn học ở nhà những người khác vì cha mẹ không tiện mang cậu di chuyển theo họ. Con người cậu rút lại trong cái vỏ cô đơn. Cậu vẫn có những ước mơ xưa, nhưng cậu quá nhút nhát và sống như một cái bóng cho đến lúc trưởng thành.

Anh thanh niên là cậu đã bước vào đời với vốn kiến thức nhập nhèm và sự tự ti mặc cảm. Tính siêng năng cần cù, và ước vọng thầm kín phải làm được một việc vĩ đại đã khiến anh có nhiều cơ hội thăng tiến. Anh đã từng ba lần được cấp học bổng du học để học lên cao hơn nữa, nhưng vì những lý do không đâu anh lại không mạnh dạn tiến hành thủ tục cần thiết. Anh đã từng hai lần được đề bạt lên cấp lãnh đạo doanh nghiệp nhưng lại không mẫn mà trong giao tiếp với cấp trên. Bản tính cô độc và tự ti đã khiến anh không dám đưa tay đón nhận, đành để cơ hội và sự nghiệp lần lượt đi qua với nhiều tiếc nuối.

Có người gọi đó là một phản ứng mang tính bản năng (gut reaction). Có người gọi đó là trực giác/ linh tính (intuition) hoặc giác quan thứ sáu (sixth sense).

Ở đời có hai loại cảm giác: một là cảm xúc tình cảm, và một là cảm giác của bản thân về một sự việc.

Ông ấy cảm thấy sợ hãi, vô vọng, và khủng hoảng khi không kiểm được việc làm. Nhưng chính trực giác của ông ấy, cái giác quan thứ sáu ấy đã hướng dẫn ông biết trông vào đâu.

Cô ấy tan nát cả cõi lòng khi mất đi đứa con trai duy nhất. Cô không thể nghĩ sẽ phải làm gì, vì nỗi đau đã xoá sạch đầu óc duy lý của cô. Rồi có một tiếng nói thầm lặng hướng dẫn cô cách vượt qua những phút giây ấy mỗi ngày.

Cả hai cảm giác đều quan trọng. Cảm xúc tình cảm cần phải được cảm nhận và giải tỏa để chúng ta có thể nghe được những điều thầm lặng trong ta, để những tiếng nói ấy hướng dẫn ta đi theo con đường mà mình đã chọn.

Chăm sóc bản thân không phải là một môn khoa học đã cũ rồi. Nó là một nghệ thuật hằng

biến đổi.

Nếu có một qui tắc để chăm sóc bản thân, thì qui tắc ấy là: Hãy chiến đấu vượt qua mọi sự việc cho đến khi bạn học được sự tín nhiệm ở chính mình.

Câu chuyện thứ tư

Cô nhìn chồng uống say cho đến chết, hủy hoại gia đình cô, tài chánh của cô, và tình yêu của họ.

Bạn cô bảo, Mày không thể làm điều gì cho chồng, nhưng ít ra mày có thể thay đổi chính mày.

Lần đầu tiên được nghe khái niệm buông xả (letting go)-không ràng buộc, không chấp- cô nghĩ có lẽ đó là việc mà đôi lúc mình cần phải làm. Khái niệm này không dễ hiểu chút nào. Nó dạy ta cách yêu người, cách chăm sóc cách gần gũi với cuộc đời nhưng không phải là đeo bám là bầu vùi vào ai, nơi nào, cái gì.

Ban đầu cô nghĩ chồng mình chỉ là thằng ngốc và chỉ cần bỏ phải bỏ mặc lão là xong. Hai mươi năm qua đi. Bài học đã cắm rễ vào trong cô. Cô đã phải bỏ mặc chồng. Con cô khôn lớn và ra riêng. Chúng có những vấn đề của chúng nó. Cô cũng bỏ mặc chúng.

Thế rồi cô mới nghiệm ra. Buông xả không có nghĩa là việc chỉ cần làm một đôi lần. Ông chồng say xỉn của cô là cỗ xe đưa cô vào thái độ buông xả như là một phong cách sống.

Cô không thể làm cho chồng bỏ rượu, nhưng cô có thể đưa ông ấy đi cai nghiện.

Cô không thể làm được gì về việc đó, nhưng cô có thể làm một việc khác. Hãy làm bất cứ việc gì mà cô cảm thấy tốt.

Đôi khi chúng ta giống như một con chó có một khúc xương. Tất cả những gì ta có thể thấy và chú mục vào chỉ là cái khúc xương khó gặm ấy. Và ta nhai, ta gặm đến mỗi cả răng.

Buông xả phần nào có nghĩa là chuyển sự chú mục từ việc làm vô vọng ấy sang việc khác mà ta có thể làm được. Như thế có thể là không giải quyết được vấn đề, nhưng giúp ta thư giãn và cảm thấy dễ chịu hơn trong khi chờ xem sự chuyển biến của bản thân vấn đề khó nhá ấy.

Đôi khi những việc nhỏ mà ta đã làm trong đời lại có ý nghĩa lớn lao.

Những năm cuối đời của người cha đã bỏ rơi tôi từ tấm bé, tôi vẫn thường ghé thăm cha và cảm thấy ái ngại cho sự cô đơn của cha. Thế nhưng khi được hỏi ông có cảm thấy cô độc không,

thì cha nói rằng ông đang sống rất thân thiết với mọi người.

Buông xả không có nghĩa là không quan tâm, không có nghĩa là cắt đứt quan hệ với ai. Nó là cách sống làm tăng tiến mọi mối quan hệ trong đời. Và khi ta thôi không đeo bám quá chặt vào một mối quan hệ nào, thì ta thường được đáp trả bằng toàn bộ tình thân hơn là cái phần mà ta đã buông ra.

Câu chuyện thứ năm

“Đây là viên ngọc Ngôi sao Lấp lánh, con ngựa Sư tử không cương, hai gói thuốc nhuộm, và hai gói đường. Mẹ đã mua bằng số tiền bán một nửa miếng ruộng của nhà ta, mẹ trao hết cho con. Con hãy cầm lấy, đi tìm thầy học phép thần thông. Con phải học cho thành tài để còn trả thù những kẻ đã đày đọa mẹ con ta. Nếu con không trả thù được, mẹ sẽ tự sát và con sẽ là đứa giết mẹ con đấy”.

Mẹ của Milarepa đã lạnh lùng dạy đứa con 15 tuổi của mình như vậy. Chồng bà đã chết từ lâu. người em trai chồng đã nhẫn tâm cướp đoạt số tiền thừa kế của bà, đối xử với bà và hai đứa con thơ thật tàn nhẫn, đã chà đạp họ dưới chân mình như những kẻ nô lệ. Bà giận đến tưởng như phát điên.

Cuộc đời của Milarepa, vị đại thiền sư của Tây Tạng ở thế kỷ thứ 12, không phải là một huyền thoại trong những câu chuyện dân gian ở miền nam của đất nước huyền bí này. Kể từ đó đến nay, đã có bao nhiêu đổi thay trong thế gian, nhưng những chủ đề như đau khổ tàn bạo, thất vọng, hận thù, trả thù, phản bội, và tìm kiếm chân lý vẫn còn mãi đến ngày nay. Con người ngàn đời vẫn thế, vẫn mưu cầu dục vọng, vẫn kiếm tìm hạnh phúc bằng mọi Phương cách hoặc thủ đoạn. Con người muốn có những cái mình đã bị tước đoạt đi và cả những cái mà mình không có. Bởi vì con người cảm thấy đau khổ khi lòng ái dục của mình không được thỏa mãn.

Cậu thanh niên Milarepa đã làm theo yêu cầu của mẹ. Cậu đã học được phép thần thông. Cậu đã đọc thần chú giết chết 35 nhân mạng của gia đình ông chú và những thân hữu của họ, ngoại trừ vợ chồng ông chú. Cậu muốn họ phải sống trong đau khổ. để cho ông chú khiếp sợ thần uy của mình, Milarepa còn niệm chú phái một cơn giông mưa đá đến ngôi làng của chú đang sống tàn hại tất cả mùa màng, cả ông chú, cả làng đều phải biết tiếng chàng. Milarepa và mẹ đã chiến thắng.

Trả thù và chiến thắng có hương vị ngọt ngào của nó. Rồi Milarepa cũng nhận ra mình đã thực sự làm điều gì. Vẫn chỉ là phản trắc, mất mát, bất công. Và thêm một ý nữa. Không ai cho không bao giờ. Làm cho người khác điều mà mình muốn họ làm cho mình. Yêu người khác như yêu bản thân mình. đừng làm những gì mà mình không muốn người khác làm cho mình Cho đi thì nhận lại, gieo gió thì gặt bão. Thường thì cái đáp lại bao giờ cũng nhiều hơn là cái cho đi hoặc gây ra.

Milarepa đã giết chết nhiều người. Chàng đã làm cho nhiều người mất đi mạng sống, mất đi người thân mất đi miếng ăn, mất đi hy vọng. Chàng đã bị đọa đầy, số phận chàng đã bị chà đạp, đã bị vây bủa, và sắp bị giao đi. Chính chàng đã giao nó cho chàng. Chàng là một thầy phù thủy. Luật lệ của trái đất này không ràng buộc được chàng, nhưng cái qui luật nhân quả vĩ đại -cái Nghiệp chướng – sẽ đến với chàng.

Và đến lượt Milarepa trở thành bị đọa đầy và ám ảnh – không phải với những gì mà chàng đã gánh chịu, mà với những gì chàng đã gây ra cho người khác, và do đó gây ra cho bản thân mình. Chàng tìm kiếm một ông thầy, một người giúp chàng thay đổi phận số, sửa chữa những thiệt hại mà chàng đã gây ra, và đi tiếp trên một con đường tốt đẹp hơn. Vì Milarepa thất vọng với những ma thuật mà chàng đã làm, ông thầy trước của Milarepa cũng đã không dạy ma thuật hủy diệt nữa và cùng đi tìm một con đường tốt đẹp hơn.

Cuối cùng Milarepa đã gặp một vị lạt ma (lama, danh từ Tây Tạng và Mông Cổ, đồng nghĩa với vị sư) tên là Marpa đồng ý làm thầy của chàng. Marpa là vị cao tăng nhất thời bấy giờ. Nhiều người tin rằng vị thầy của chàng Marpa (tức là sư tổ của Marpa) là hóa thân của đức Phật A-di-đà (tiếng sanscrit viết là Amitabha nghĩa là vô lượng Quang hoặc Amitayus nghĩa là vô lượng thọ. Tiếng Anh là Grace of God).

Milarepa đã quyết định thay đổi hẳn cuộc đời mình. Chàng đã hoan hỉ đợi mong, chỉ để học được rằng mới chỉ là bước đầu của những thử thách. Lạt ma Marpa đồng ý nhận chàng làm đệ tử, nhưng trước hết chàng phải xây cho ông một ngôi bảo tháp. Milarepa tự tay khuân về đá lớn đá nhỏ, tự tay xây tháp. Nhưng ngôi bảo tháp sắp làm xong thì Marpa bắt chàng phá đi và khuân đá về chỗ chàng đã lấy. Xong việc Marpa bảo chàng xây một cái tháp khác ở một nơi khác. Xây gần xong Marpa lại đổi ý bảo phá đi. Milarepa cứ phải xây rồi phá hoài hoài. Thân xác chàng ốm o gầy mòn lở loét. Tâm hồn chàng tuyệt vọng xác xơ. Thế mà lạt ma Marpa vẫn chưa dạy điều gì.

Cuối cùng Milarepa chán nản bỏ đi tìm sự giác ngộ ở chốn khác. Chàng nghĩ phải chăng do ác nghiệp mà mình đã tạo ra nên vị lạt ma đó đá quăng quật mình như vậy. Bây giờ ít ra mình cũng không còn muốn hại ai nữa rồi. Cho dù kiếp này mình không được giác ngộ, nhưng có lẽ mình sẽ không bị đầu thai thành rắn rết bò cạp đâu.

Chính bà vợ của Marpa đã xúi Milarepa bỏ đi. Vì thương hại chàng, chính bà đã giúp chàng

kiếm tiền để đi tìm thầy khác. Một thời gian sau sư phụ Marpa mới đi đón Milarepa về nhà mình. Marpa giải thích sở dĩ ông hành hạ Milarepa là vì chàng còn quá nhiều tình cảm tiêu cực và quá nhiều Nghiệp xấu từ những việc mà chàng đã làm. ông đã hành hạ chàng để giải trừ nghiệp căn trong quá khứ, để chàng có thể tự tha thứ và giải phóng cho chính mình. đó là một phần của kế hoạch truyền thụ tâm linh, ông nói đáng lý ra chàng phải bị thất vọng đến chín lần, nhưng mới chỉ được tám lần thì vợ ông đã can thiệp vào vì thương hại chàng. Tuy nhiên ông thấy đầu óc chàng đã được giải thoát đủ rồi để có thể tiếp thu bài học mới. Chàng đã sẵn sàng không nghĩ đến những dằn vặt xưa cũ nữa, sẵn sàng bước thêm một nấc nữa và tiến bước trong đời. Marpa cũng nói rằng người ta có thể đạt giác ngộ chỉ trong một kiếp sống, rằng tuy có một con đường dài, nhưng cũng có một con đường ngắn mà ông sẽ dạy cho chàng nếu chàng đồng ý.

Thế là Milarepa trở thành đệ tử xuất sắc của Marpa. Chàng học thiền định, học mật thừa và thực hành trong đời sống. Có những tư tưởng đơn giản vẫn còn lưu truyền cho đến ngày nay, đó là: đừng quên cội nguồn, đối xử với người theo cách mà mình muốn được người đối xử lại. Milarepa đã tiến bộ vượt bậc khi đã thấu hiểu được chân lý này: nếu anh muốn bước qua một cánh cửa, thì hãy giữ cửa mở cho người khác bước qua.

Nhiều người tin rằng khi kẻ cầu đạo thành tâm thì bậc thầy mới xuất hiện. Milarepa hiểu rằng thầy chỉ xuất hiện khi mình sẵn sàng tỉnh thức và biết lắng nghe người thầy tiềm ẩn trong bản thân ta. Vị thầy trong Milarepa đã thức giấc. Và cũng thức giấc vị lạt ma ở bên trong chàng, ở bên trong mỗi người chúng ta nếu chúng ta có thể tỉnh thức và cầu học.

Rồi Milarepa từ giã thầy để về quê nhà. ông sinh hoạt trong hang động hoặc giữa những cánh đồng, thiền quán và nhắc nhở mọi người về nghiệp căn, về quyền lựa chọn, về tầm quan trọng của cuộc đời và của sự chọn lựa.

Ông không giảng đạo. Ông đặt ra những bài ca.

Ông tha thứ cho người thím đã tiếp tay chồng cướp đoạt di sản của ông. Bà ấy không mắc nợ ông; bà ấy đã cho ông có được như ngày hôm nay, cho ông chọn được đường đi của mình. Ông đã nhận ra rằng nếu đã không oán hận thì ông đã không thể học được lòng vị tha. Milarepa đã học được rằng, mọi việc đều có lý do của nó. Nhưng đôi khi để tìm ra được lý do người ta đã phải nếm trải bao nhiêu cực nhọc, lầm lẫn trong đời.

Milarepa thoát trần ở tuổi 84, khi ông đã biết hoà hợp mình vào trong vũ trụ. người ta kể

rằng nhục thân của Milarepa đã không bị hủy hoại, mà đã hoá thành một chiếc cầu vòng sáng chói. Truyền thuyết ấy vẫn còn mãi đến ngày nay. Những bài ca của người đã thức tỉnh cả những con chó và con hươu; chó không còn đuổi hươu, và hươu không còn sợ chó nữa.

Milarepa đã đi con đường ngắn nhất. người đã giác ngộ chỉ trong một cuộc đời. người đã dạy chúng sinh rằng để giác ngộ cũng không cần lâu đến thế. Chỉ cần chúng sinh biết tỉnh thức, biết sống theo một số giới luật, biết thực hành sự lựa chọn một cách có ý thức trong cuộc sống mỗi ngày.

Chúng ta không cần trở thành những đạo sư (guru), không cần ăn ở trong hang mới đạt được giác ngộ (enlightenment). Những điều làm cho chúng ta day dứt nhất không chỉ là những điều bình thường. Mà là những đỉnh cao và hang sâu cần chinh phục, là những cánh cổng nguy trang dẫn tới con đường giải thoát.

Suốt cuộc đời mình, tôi đã chứng kiến nhiều biến thiên trong đời riêng cũng như trong thế giới này. Có những lúc ta không thể chọn lựa được như ý. Là phụ nữ tức là người nội trợ, có những khó khăn trong việc chọn nghề. Là đàn ông tức là chịu trách nhiệm mưu sinh cho gia đình. Nếu có mâu thuẫn trong đời sống vợ chồng, người phụ nữ phải chấp nhận và giữ yên lặng.

Y học tiến bộ của ngày nay giúp con người chữa trị được nhiều chứng bệnh. Mặc dù có những người chết trẻ, nhưng nói chung tuổi thọ của con người ngày một cao hơn. Con người sống lâu hơn và khỏe mạnh hơn. điều đó có nghĩa là con người không chỉ phải chọn lựa khi đã trưởng thành, mà còn một lần nữa phải chọn lựa khi đã về già.

Phương tiện thông tin hiện đại giúp con người có nhiều chọn lựa hơn, nhanh hơn và dễ dàng hơn. người ta có thể lập gia đình, sống chung đụng, sống độc thân, sống với người đồng phái, ly hôn, tái hôn, sinh con, nhận con nuôi, tạo một đứa con trong ống nghiệm, hoặc không cần có con. Người ta có thể giải phẫu thẩm mỹ, hút mỡ thừa cấy tóc cấy râu, cải lão hoàn đồng. Tiến bộ vượt bậc của khoa học kỹ thuật càng nâng tầm chọn lựa của con người lên đến mức vô giới hạn. Các mô thức xã hội truyền thống đã dần phải thích nghi theo khả năng lựa chọn không biên giới của con người.

Và con người trở nên lúng túng nhất khi có tự do nhiều nhất. Và con người càng bất ngờ với hiệu ứng của những cánh bướm nhỏ nhoi bất chợt tụ hội ở nơi nào không rõ tạo nên cuồng

phong thổi đến với mình.

Chúng ta sẽ làm gì?

Chúng ta vẫn phải lựa chọn.

Chia sẻ ebook : <http://downloadsachmienphi.com/>
Tham gia cộng đồng chia sẻ sách : Fanpage : <https://www.facebook.com/downloadsachfree>
Cộng đồng Google : <http://bit.ly/downloadsach>
