

Buông bỏ: Như Cánh Chim Trong Cơn Gió Lớn

Trong buổi lễ quy y tam bảo, những người chính thức trở thành Phật tử đều có nhận được một pháp danh mới. Mỗi pháp danh thường có ý nói đến hạnh nguyện tu tập của người ấy. Tôi có một ghi nhận này, là mỗi khi một Phật tử (người Tây phương) nhận được pháp danh nào có nghĩa như là “Buông đứt” hay “Từ bỏ” (*Renunciation*) là họ tỏ vẻ không thích. Nhưng tôi nghĩ thật ra thì tùy chúng ta hiểu chữ ấy như thế nào mà thôi. Tôi thì được học rằng buông bỏ ở đây có nghĩa là buông bỏ sự nắm bắt của mình. Cái mà ta muốn từ bỏ ở đây là một thái độ đóng kín và tránh né cuộc sống. Bạn có thể nói rằng, sự từ bỏ cũng đồng nghĩa với sự cởi mở ra và tiếp xúc với giây phút hiện tại.

Và có lẽ cũng đúng khi ta nghĩ rằng, nền tảng của sự từ bỏ ấy chính là một cái ta chân thật của mình, nó là cái bản tính tốt lành và vui tươi của ta. Theo truyền thống của đạo Phật, và cũng như trong nhiều truyền thống tâm linh khác, thì bản chất của mỗi chúng ta là vui khỏe và tốt lành. Mỗi người chúng ta sinh ra đều có đầy đủ khả năng thương yêu và với một tuệ giác. Sự từ bỏ ấy nói rằng, chúng ta đã có sẵn hết những gì mình cần, và những gì mình đang có rất là tốt lành. Chỉ cần chúng ta biết tiếp xúc lại với cái giây phút hiện tại này mà thôi.

Mới đây tôi ngồi trong một văn phòng bác sĩ, trên tường có treo một tấm tranh hình một người phụ nữ da đỏ nắm tay một bé gái nhỏ, cả hai cùng đi trên đường. Bên dưới là dòng chữ, “*Bốn mùa đến rồi đi, xuân qua rồi hè đến, hè hết rồi thu sang, thu đi thì đông tới. Con người sinh ra và lớn lên, trưởng thành, rồi già và chết. Tất cả đều có những vòng xoay của nó. Ngày sang đêm, đêm tiếp nối ngày. Đẹp thay khi ta cũng là một phần của tất cả những cái ấy.*”

Sự từ bỏ có nghĩa là ta ý thức được rằng, cái ý muốn được sống trong một thế giới được chở che, nhỏ nòi, và giới hạn của ta là không thật. Một khi ta cảm nhận được sự rộng lớn của cuộc sống này, và thấy được khả năng kinh nghiệm sự sống của mình là bao la đến đâu, thì chắc chắn ta sẽ hiểu được sự buông bỏ. Trong lúc ngồi thiền, ta trở về với hơi thở của mình. Trong mỗi hơi thở ra, ta sẽ có một cảm nhận cởi mở và tiếp xúc với giây phút hiện tại. Rồi khi tâm ta bị lôi kéo theo những mơ tưởng xa xôi nào đó, ta thầm nói “đó chỉ là suy nghĩ.” Chúng ta nói thầm một cách rất từ tốn và chính xác. Mỗi lần ta có thể từ bỏ được sự suy nghĩ ấy, mỗi lần ta buông bỏ ở cuối mỗi hơi thở ra, thì đó cũng chính là một sự từ bỏ cơ bản: buông thả cái thái độ nắm giữ và ôm chặt của mình.

Như một dòng sông đang chảy mạnh xuống núi, và đột nhiên nó gặp phải những tảng đá lớn và nhiều cây cao. Dòng nước không thể nào chảy tiếp được nữa, mặc dù nó đang chảy rất mạnh và có nhiều năng lượng. Dòng nước bị dừng đứng hẳn lại. Và trong cuộc đời, đôi khi chúng ta cũng bị ngăn chặn giống như thế. Khi ta tập buông thả ở mỗi cuối một hơi thở ra, tập buông bỏ những suy nghĩ của mình, thì cũng giống như là ta đang dời những tảng đá

lớn ấy sang một bên, giúp cho dòng nước được trôi chảy tiếp, để cho năng lượng sự sống của ta được diễn tiến và tiếp tục đi tới. Chúng ta, không vì sợ hãi những gì mình không biết, mà lại đi đắp thêm những tảng đá, xây lên những đập nước, để trốn tránh sự sống.

Vi vậy mà sự từ bỏ cũng có nghĩa là nhìn thấy rõ được mình tự bảo vệ như thế nào, ta đóng kín ra sao, và tránh né những gì, và rồi thực tập làm sao để cởi mở ra. Nó có nghĩa là ta sẵn sàng tiếp nhận bất cứ những gì đang đặt trước mặt mình, bất cứ chuyện gì đến gõ cửa ta, bất cứ câu chuyện gì xảy ra trên điện thoại. *Muốn làm được việc ấy ta phải có khả năng bước đến ngay sát bờ mé của chính mình, và chỉ khi ấy ta mới thật sự biết được thế nào là buông bỏ.* Có một câu truyện về một nhóm người cùng leo lên một ngọn núi cao. Ngọn núi có một dốc thẳng đứng và rất cheo leo. Khi leo lên được một khoảng, có vài người quay lại nhìn xuống và cảm thấy choáng váng, họ đông cứng vì sợ hãi. Những người này đã bước đến ngay bờ mé của mình và họ không thể tiến xa hơn được nữa. Nỗi sợ hãi của họ quá lớn, khiến họ không còn dám cử động. Những người khác thì tiếp tục leo cao hơn, họ vẫn nói năng cười đùa với nhau. Nhưng khi vách núi trở nên dốc hơn, nguy hiểm hơn, lại có thêm một số người nữa trở nên đông cứng vì sợ hãi. Từ chân núi lên đến ngọn, có những điểm khác nhau mà người ta gặp được cái bờ mé của chính mình, họ bỏ cuộc và không thể nào tiến xa hơn được nữa. Nhưng bài học của câu truyện ấy là, vấn đề ở đây không phải là nơi nào mà ta gặp bờ mé, giới hạn của mình, mà điểm quan trọng chính là *ta gặp thấy nó.*



Cuộc sống là một hành trình mà ta sẽ cứ tiếp tục bước đến sát bờ mé của mình, hết lần này đến lần khác. Và ngay nơi đó chính là điểm thử thách của ta! Nếu bạn là một người muốn thật sự sống, bạn sẽ tự hỏi, “Tại sao ta lại phải sợ hãi đến thế? Ta muốn trốn tránh những gì đây, ta không muốn nhìn thấy những gì đây? Tại sao ta không thể nào tiến xa hơn được nữa?” Những người leo lên đến được đỉnh núi không phải là những kẻ anh hùng. Có thể họ không biết sợ chiều cao, nhưng rồi chắc chắn họ cũng sẽ gặp bờ mé của họ ở một nơi nào khác. Những người bỏ cuộc nửa chừng không phải là kẻ thất bại. Họ chỉ là những người đã gặp bài học của mình sớm hơn những kẻ khác mà thôi. Dầu cho sớm hay muộn gì thì rồi tất cả chúng ta đều cũng sẽ gặp bờ mé, giới hạn của chính mình.

Nhưng chúng ta phải tập buông bỏ như thế nào? Làm sao ta có thể vượt thắng được cái năng lượng ngăn trở khiến ta trở nên bất động, không dám tiến thêm một bước nữa về một nơi mà mình không biết rõ? Làm sao ta có thể đẩy được cánh cửa đá to lớn ấy để lại tiếp tục bước qua, để sự sống trở thành một tiến trình chuyển hoá, giúp ta trở nên vô úy và linh động, như một con chim lượn bay giữa những cơn gió lớn trên bầu trời cao?

Những con thú và cây cỏ nơi vùng tôi ở tại Cape Breton, chúng rất là táo bạo và gan lì, mà cũng hay thích đùa giỡn và vui tính. Thời tiết càng dữ dằn đến đâu thì những con chim ở đây lại càng ưa thích bấy nhiêu. Chúng rất là thích thú khi mùa đông đến, khi bầu trời có những cơn gió hung bạo và thiên nhiên phủ toàn là tuyết và đá. Những con chim này thường thách thức những cơn gió lớn. Chúng đậu lên những cây cao rồi bám chặt lấy cành bằng chân và ngay cả bằng mỏ của chúng. Khi những cơn gió lớn ào đến thật mạnh, chúng buông thả ra và bị thổi tung cất bổng lên cao. Chúng dương cánh ra và bay lượn lên cơn gió. Sau một lúc,



chúng lại trở về đáp xuống trên cây và bắt lại từ đầu. Nó là một trò chơi. Có lần, tôi thấy chúng trong một trận gió lớn hung dữ như một cơn bão, chúng níu lấy chân nhau và cùng rơi xuống, rồi chúng thả nhau ra tung bay khắp nơi. Xem như là một trò hát xiếc vậy! Chúng chắc chắn phải có một sự đam mê trước những thử thách và đối với cuộc sống. Như bạn thấy, đó là một thái độ rất đẹp và đầy cảm hứng. Và chúng ta cũng giống y như vậy.

Mỗi khi ta thấy rằng mình đã bước đến sát bờ mé, giới hạn của ta, thay vì nghĩ rằng, “Mình đã làm rồi,” ta chỉ cần công nhận cái giây phút hiện tại này và bài học của nó. Thay vì tự bảo rằng, “Không,” ta hãy nhẹ nhàng từ tốn cảm nhận con tim mình, nó có một năng lượng cởi mở, tha thứ và thương yêu đối với chính ta.

Con đường của giác ngộ là một con đường mà ta phải tiếp tục đối diện với những thử thách lớn, và rồi ta thực tập làm sao để làm mềm dịu và cởi mở nó ra. Nói một cách khác, khi đối diện với những gì là cứng rắn và ngăn trở, ta thực tập sự buông bỏ bằng cách cảm nhận nó bằng cả con tim của mình. Ta có một tâm từ đối với hoàn cảnh nan giải của mình, và cho cả cái tình trạng chung của nhân loại. Ta làm cho nó mềm dịu đi, để ta có thể thật sự ngồi yên đó với những cảm giác khó khăn của mình, và để cho chúng lại càng làm cho ta được mềm dịu hơn.

Con đường của sự từ bỏ là con đường biết chấp nhận, biết nói vâng đối với cuộc sống. Trước hết, ta ý thức rằng ta đã tiến đến ngay sát bờ mé của mình, tất cả những gì trong ta đều đang chống lại, đang nói không, và chính ngay ở điểm đó ta thực tập mềm dịu. Lúc đó là một cơ hội để ta thực tập tâm từ đối với chính mình, nó sẽ mang lại cho ta một thái độ vui tươi và cởi mở - biết vui đùa như một con chim trước một cơn gió lớn.

Renunciation: Like a Raven in the Wind

By Pema Chodron

Nguyễn Duy Nhiên phỏng dịch