

Chưa từng hư hao

Chúng ta có thể đi tìm kiếm khắp nơi và hoàn thành hết tất cả mọi chuyện, nhưng hạnh phúc thật của ta không nằm ở việc mình có được thêm nhiều những kinh nghiệm mới lạ, hay đạt đến được một trạng thái nào đó. Hạnh phúc chỉ thật sự có mặt khi ta biết buông bỏ những tạo tác không cần thiết, và ý thức rằng ta lúc nào cũng đang sống an ổn trong ngôi nhà của mình.

Một hạnh phúc chân thật tuy không xa xôi, nhưng nó đòi hỏi ta phải biết thay đổi hướng nhìn của mình, và vấn đề là ta đang tìm kiếm hạnh phúc ở nơi nào.

Xin chia sẻ với các bạn một câu chuyện của bà Sharon Salzberg kể lại trong quyển “Sống với tâm từ”

Ở ngay trước mắt ta

“Trong khóa tu đầu tiên của chúng tôi, có một thiền sinh đã khám phá ra được sự thật này một cách khá thú vị. Trước khi trung tâm thiền tập Insight Meditation Society được thành lập, chúng tôi đã phải thuê chỗ cho những khóa tu được tổ chức nhiều ngày.

Trong khóa đầu tiên, chúng tôi thuê được một tu viện Thiên chúa giáo với một giáo đường thật đẹp. Để sửa soạn cho giáo đường trở thành một thiền đường có chỗ cho các thiền sinh ngồi trên sàn, chúng tôi phải tháo gỡ hết những băng ghế và khiêng bỏ vào một nhà kho ở phía sau. Và vì không đủ phòng ở, nên có một thiền sinh đã phải vào ngủ trong căn nhà kho ấy.

Trong khóa tu, vì chưa quen với cách ngồi xếp bằng, người thiền sinh này đã bị nhiều đau đớn, nhức nhối trong thân. Không chịu nổi với những khó chịu và bất an, anh ta bèn đi khắp nơi trong tu viện, cố tìm cho ra một chiếc ghế nào thích hợp, có thể giúp anh ngồi thiền mà bớt đau. Nhưng tìm mãi vẫn không ra. Cuối cùng, anh quyết định chỉ còn một cách là ban đêm sẽ lén vào xưởng làm của tu viện, và tự đóng riêng cho mình một chiếc ghế.

Anh tính toán kỹ lưỡng kế hoạch làm thế nào để không một ai hay biết. Sau khi tin chắc là đã có giải pháp cho cái đau của mình, anh ta đi đến xưởng của tu viện để xem qua những dụng cụ và vật liệu cần thiết. Trở về căn nhà kho nơi anh ngủ, anh ngồi xuống một băng ghế và tự vẽ kiểu cho một chiếc ghế ngồi thiền toàn hảo nhất, nó chắc chắn sẽ chấm dứt hết những khổ đau của anh.

Trong khi ngồi đó làm việc, anh bỗng ý thức là anh cảm thấy vui vẻ hơn, thoải mái và an lạc hơn. Mới đầu anh nghĩ, có lẽ anh vui vì biết mình đang chế tạo nên một kiểu ghế ngồi đặc biệt mới mẻ, hoàn hảo và rất hiện đại, sẽ giúp cho anh ngồi mà không bị đau.

Nhưng rồi đột nhiên anh bừng tỉnh! Sự thật anh an vui là vì anh cảm thấy vô cùng dễ chịu, thoải mái khi ngồi trên chiếc băng dài này. Anh quay nhìn và thấy chung quanh mình có đến hàng trăm chiếc ghế ngồi như vậy, ngay trong căn phòng ngủ của anh! Cái mà anh tìm kiếm lúc nào cũng đang có mặt sờ sờ ngay trước mũi, mà anh nào có thấy đâu!

Thay vì lo chạy quanh quẩn tìm kiếm, tính toán mệt nhọc, thật ra anh chỉ cần ngồi xuống, hay thay đổi hướng nhìn của mình mà thôi.

Trở về với sự toàn vẹn sẵn có

Chúng ta cũng vậy. Đôi khi trong cuộc đời, chúng ta lại thích chọn những hành trình xa xôi, lãng xảng với những tìm kiếm khó nhọc - vật chất hay tâm linh - trong khi tình thương và hạnh phúc mà chúng ta hằng mong đợi và kiếm tìm lúc nào cũng đang có mặt, rất đơn giản, chỉ cần ta biết quay trở về thôi.

Chúng ta bỏ cả cuộc đời để đi tìm đạt một cái gì đó ta nghĩ là mình không có, một cái gì sẽ đem lại cho mình hạnh phúc. Nhưng cây chìa khóa của hạnh phúc chân thật nằm ở sự thay đổi cách nhìn của mình, ở nơi nào mà ta nên tìm kiếm.

Như thiền sư Hakuin của Nhật có viết: “Vì không thấy được sự thật gần ngay bên, nên người ta lại cứ mãi đi tìm kiếm xa xôi. Tội nghiệp thay! Họ cũng giống như một người đứng ngay bên dòng suối trong mát mà cứ kêu than là mình khát nước.”

Sự khác biệt giữa hạnh phúc và khổ đau là ở chỗ ta biết đặt sự chú tâm của mình vào nơi nào. Đang đứng cạnh bên bờ suối trong lành, bạn có nhìn xa xôi ở một nơi nào khác để tìm nước uống không? Sự chuyển hóa bắt đầu từ hành động biết quay trở lại, và thấy được một trạng thái trong sáng và tĩnh lặng trong ta. Đó là một trạng thái toàn vẹn nhất mà không gì có thể chạm đến được. Ta nối liền với chính mình, với kinh nghiệm chân thật nhất của mình, và khám phá rằng nếu muốn thật sự sống ta phải trở nên toàn vẹn.

Chưa bao giờ hư hao

Bạn hãy ngược nhìn bầu trời, nó không bao giờ hư hao vì những đám mây bay ngang qua. Cho dù đó là những làn mây trắng tinh nhẹ hẫng lướt thướt trôi như bông gòn, hay những đám mây đen nặng nề hung dữ cuồn cuộn trôi. Một ngọn núi bao giờ cũng vững vàng và bất động, không bao giờ bị những cơn gió làm lay chuyển, cho dù đứng trước những cơn bão lũ hay giông tố. Một đại dương không bao giờ bị tổn hại vì những ngọn sóng xô đẩy, dù cao hay thấp. Và cũng thế, cho dù ta có những kinh nghiệm nào đi chăng nữa,

trong ta vẫn chưa từng bao giờ bị hư hao. Đó chính là cái hạnh phúc bẩm sinh của tự tánh trong mỗi chúng ta.

Trong nhà Phật có chữ tathata, được dịch là chân như. Nó diễn tả trạng thái toàn vẹn nhất của ta. Trong trạng thái chân như ấy, chúng ta không hề có mặt ở một nơi nào xa xôi, để chờ đợi một cái gì khác hơn hoặc tốt đẹp hơn xảy đến cho mình. Chúng ta cũng không nắm bắt hoặc xua đuổi những kinh nghiệm của mình. Ta chấp nhận những gì đến với ta trong cuộc đời, và buông xả những gì xa lìa ta. Chúng ta có mặt với tất cả một cách trọn vẹn, và không để những hạnh phúc hư ảo trong cuộc sống đánh lừa. Kinh nghiệm được sự tĩnh lặng và trong sáng ấy, ta sẽ tìm lại được con người thật của chính mình.”  
Nguyễn Duy Nhiên