

Không dừng lại và cũng không vội vã

Thường thì những gì hay đẹp chúng ta lại muốn được gìn giữ mãi. Tôi nghĩ đến những bức tranh của các danh họa trong các viện bảo tàng, những tác phẩm nghệ thuật, người ta tìm mọi cách để giữ cho nó được tồn tại mãi như lúc ban đầu, không bị biến đổi theo thời gian.

Mây vẫn bay, dòng sông im trôi, núi chuyển di, bốn mùa bình thản tiếp theo nhau... có một hiện tượng nào trong cuộc sống này có thể dừng lại được chẳng bạn hả? Thật ra thì áng mây kia, dòng sông kia, bình minh, hoàng hôn... chúng không dừng lại, và cũng không thể đến đi chậm hơn, hoặc trôi qua nhanh hơn là chúng đang hiện hữu.

Trong thiền tập cũng vậy, chúng ta cũng chỉ có mặt với những gì đang xảy ra, với một tâm rộng mở. Nếu như ta thiếu ý thức thì cuộc sống này sẽ cuốn trôi ta đi, và nếu như ta cố gắng nỗ lực để có mặt, thì ta sẽ bị chìm đắm. Thế thì chúng ta cần phải làm gì đây bạn hả?

Thật ra, tôi nghĩ không phải ta cần làm những gì, nhưng là với một thái độ nào mà thôi! Đứng trước một sự kiện đang xảy ra, như ý hoặc bất như ý, nếu như ta có thể tiếp xúc nó với một thái độ rộng mở, thì mây bay hãy cứ bay, mưa đang rơi thì cứ rơi, bất an thì cứ là sự bất an... tất cả chỉ là những sự vận hành theo luật tự nhiên. Và thái độ ấy sẽ giúp cho ta thấy rằng, bên sau những biến chuyển ấy, bầu trời bao la kia vẫn luôn là trong sáng.

Kinh nghiệm thiền tập

Ông Kevin Griffin, một tác giả của các sách về thiền tập, có những chia sẻ tương tự về kinh nghiệm thiền tập của ông như sau.

“Có nhiều lúc tôi cảm thấy mình là một thiền sinh rất tệ. Có những ngày tôi thiền tập nhưng chẳng có chút gì là chánh niệm hết. Tôi tự hỏi, không biết mình có cố gắng đủ chưa? Tôi có lười biếng quá không? May mắn thay, vì được dạy rằng ta cần phải biết rộng lượng và tha thứ cho những yếu kém của mình trên con đường tu học, nên tôi cũng không cảm thấy buồn nản cho lắm. Nhưng cũng có thể vì vậy mà tôi thiếu đi một sự nỗ lực chẳng?”

Sự thật là nhiều năm trước đây, tôi nhận thấy thật ra mình cũng không thể nào kiểm soát được những gì xảy ra trong lúc ngồi thiền - tôi chỉ có thể có mặt nơi tọa cụ của mình mà thôi.

Trong thời gian đầu, tôi vất vả cố gắng để thực hành theo lời hướng dẫn - theo dõi hơi thở, khi nào tâm lo ra, buông bỏ tư tưởng ấy và trở lại với hơi thở của mình - nhưng chẳng có gì là đặc biệt xảy ra hết. Thật ra, tôi cảm thấy

rất bất an trong những lúc ngồi thiền. Sau đó, tuy tôi có cảm thấy khá hơn đôi chút, nhưng nói chung thì kinh nghiệm ấy vẫn là sự khó chịu.

Nhưng cuối cùng rồi thì tôi cũng vượt qua, và bắt đầu cảm nhận được một sự tĩnh lặng và sáng tỏ. Và trong suốt nhiều năm, tôi cố gắng giữ một sự quân bình trong sự thực tập của mình, "dụng công nhưng không dụng lực."

Khi nào tôi thực hiện được điều này thì mọi việc dường như đều rất trôi chảy, tôi cảm thấy mình có một sự tỉnh thức tự nhiên và buông bỏ nhẹ nhàng. Và ngược lại, những khi thất bại, tôi cảm thấy mình lạc lõng, bối rối và bị tràn ngập bởi những tư tưởng và cảm giác rằng mình hoàn toàn mất sự tự chủ. Và rồi tôi lại tự hỏi không biết phương cách thực tập này của tôi có đúng không.

Vượt qua dòng nước lũ

Gần đây, tôi có đọc được bài kinh mở đầu trong Tương Ứng Bộ (Samyutta-Nikáya). Trong bài kinh ấy có người hỏi đức Phật bằng cách nào để ngài vượt qua được dòng nước lũ, ý nói về sự giác ngộ của ngài. Câu trả lời của Phật thật vô cùng đơn giản:

- "Này hiền giả, không đứng lại, không vội vã bước tới, ta vượt khỏi dòng nước lũ."

- "Thưa ngài, làm sao không đứng lại, không vội vã bước tới, ngài vượt khỏi dòng nước lũ?" Người ấy hỏi.

- "Này hiền giả, khi ta đứng lại, thời ta bị chìm xuống. Khi ta vội vã, thời ta bị cuốn trôi; do vậy, này hiền giả, không đứng lại, không vội vã bước tới, ta vượt khỏi dòng nước lũ."

Tôi nghĩ câu trả lời của đức Phật diễn tả được điều mà tôi đang cố gắng để đạt đến trong sự thực tập của chính mình. Tôi cứ tiếp tục có mặt trong sự thực tập của mình, cho dù chuyện gì xảy ra, nhưng không hề nỗ lực quá. Trong các chương trình trị liệu, tôi thấy họ có một câu châm ngôn là "chỉ từng ngày một." Tôi nghĩ câu ấy có nghĩa là, ta đừng cố gắng phải giải quyết hết mọi vấn đề trong cùng một lúc - hay là đạt giác ngộ - ta chỉ cần chăm sóc cho những gì cần thiết trong ngày hôm nay thôi.

Hôm nay ta chỉ cần thiền tập theo thời gian của mình. Đừng tự trách móc hay phê phán về nó là thành công hay thất bại. Đó không phải là chuyện của mình. Chuyện của mình là có mặt và thực tập. Nếu như bạn bỏ sự thực tập vì nó không đạt đúng với "tiêu chuẩn" như ý của mình, như đức Phật dạy, bạn sẽ bị chìm xuống.

Đức Dalai Lama cũng khuyên chúng ta không nên lúc nào cũng cứ xem xét và phê phán sự thực tập của mình. Ngài dạy, chúng ta chỉ nên nhìn lại sau

một thời gian dài, như là năm hay mười năm, chừng ấy ta mới thật sự thấy được sự tiến triển của mình. Tôi nghĩ có lẽ ý ngài cũng chỉ khuyên chúng ta đừng bao giờ dừng lại.

Không cần gì vội vã

Nhưng dù vậy, trên con đường thực tập, có những lúc tôi nhìn chung quanh và cảm thấy trống vắng, không có gì thay đổi hay khác biệt. Tôi có tự dối gạt mình hay không? Tôi có thật sự nỗ lực đủ chưa?

Có thời gian, tôi thực tập với một vị thầy dạy cho tôi những phương pháp thực hành rất nghiêm khắc, nhưng rồi tôi vẫn trở về với đường lối nhu hoà của mình. Đó có phải là phản ảnh của một tính khí yếu đuối chăng? Có lẽ tôi cần phải nên cố gắng nhiều hơn để tăng trưởng định lực và chánh niệm của mình? Vấn đề là mỗi khi tôi cố gắng gò bó mình, cuối cùng tôi lại cảm thấy còn tệ hại hơn trước. Chắc có lẽ vì tôi chỉ có thể là vậy thôi.

Tôi cũng thường đi hướng dẫn các khóa tu, vì vậy cho nên tôi thuộc vào hạng "Bác sĩ, hãy lo chữa bệnh cho mình trước đi!" Thật ra thì tôi cũng hiểu về những ý nghĩ ngờ vực này của tôi lắm chứ. Nhưng vấn đề tôi muốn nêu ra là thế nào là một sự cố gắng, nỗ lực đúng mức? Thật ra đó không phải là một vấn đề của riêng tôi.

Trong những khóa tu, tôi thường khuyên người khác nên từ tốn với chính mình, có niềm tin vào sự thực tập, nhìn mọi việc xảy ra trong một không gian rộng lớn, và nhớ rằng cái gì cũng rồi sẽ qua. Hãy có niềm tin vào pháp, cho dù là ta không có niềm tin nơi mình. Và đó là lời khuyên mà tôi có thể sử dụng được!

Chỉ cần sự trải nghiệm tự nhiên

Là một giáo thọ, tôi không tránh khỏi ghi nhận những hình ảnh của các vị giáo thọ khác, và thấy rằng gương mặt họ lúc nào cũng tươi sáng và nở nụ cười. Hình như họ có một thông điệp là, "Nếu bạn thiền tập như tôi, bạn sẽ có hạnh phúc!" Và những lời hướng dẫn thiền tập cũng vậy, có vẻ như rất hoàn hảo, không có chút gì là bất toàn hết.

Nhưng sự thật có là như thế không? Đôi khi tôi tự hỏi, ta có cần nên ghi thêm những câu này vào trong các khoá tu: "Những trải nghiệm của bạn trong khóa tu này sẽ tùy thuộc vào những nghiệp quả trước đó, karma, của bạn. Vì vậy chúng tôi không thể bảo đảm về sự giác ngộ hay hạnh phúc nào bạn sẽ có."

Cuộc đời của tôi có biết bao những thăng trầm - buồn vui, căng thẳng, hân hoan, mệt mỏi. Và tất cả những trạng thái ấy đều biểu hiện ra trong buổi ngồi thiền hằng ngày của tôi. Đôi khi, tôi muốn mỗi khi ngồi xuống là tôi sẽ được

hoàn toàn cách biệt hẳn với chúng, như là một trạng thái kỳ diệu nào đó mà tôi bước vào là có thể lánh xa được hết tất cả.

Nhưng thật ra thiền tập không phải là một sự trốn tránh thực tại, mà ngược lại, nó là một nhận thức về thực tại sâu sắc hơn. Và nếu ta nhìn chúng với một cái thấy rộng mở và tự nhiên, ta sẽ ý thức rằng bên dưới những bất an ấy là một thực tại tĩnh lặng, tuệ giác và hạnh phúc. Đó mới chính là chân thực tại.

Và nếu như tôi không dừng lại và cũng không vội vã, sự tĩnh lặng và tuệ giác này sẽ tự nhiên hiển lộ - theo thời điểm của nó, chứ không phải của tôi.”

Duy Nhiên