

TA HÃY TỪ BI VỚI MÌNH.

BS Đỗ Hồng Ngọc

Hình như ta chẳng bao giờ thực sống trong hiện tại cả! Lúc còn trẻ, ta mơ ước tương lai, sống cho tương lai. Nghĩ rằng phải đạt cái này cái nọ, có được cái kia cái khác mới là sống. Khi có tuổi, khi đã có được cái này cái nọ, cái kia cái khác thì ta lại sống cho quá khứ! Nhỏ mong cho mau lớn, lớn mong cho nhỏ lại. Quả là lý thú! Tóm lại, ta chẳng biết quý những phút giây hiện tại. Từ ngày “thế giới phẳng”, ta còn sống với đời sống ảo. Ta ngồi đây với bạn nhưng trò chuyện với một người nào khác, cười đùa, nhăn nhó, giận dữ, âu yếm với một người nào khác ở nơi xa. Khi bắt lại câu chuyện thì nhiều khi đã lỡ nhịp! Hiểu ra những điều tầm thường đó, tôi biết quý thời gian hơn, quý phút giây hiện tại, ở đây và bây giờ hơn.

Nhờ vậy mà không có thì giờ cho già nữa! Hiện tại thì không có già, không có trẻ, không có quá khứ, vị lai. Dĩ nhiên, không phải là trốn chạy già mà hiểu nó, chấp nhận nó, thưởng thức nó. Khi biết “enjoy” nó thì quá có nhiều điều thú vị để phát hiện, để khám phá. Một người 60, tiếc mãi tuổi 45 của mình thì khi 75, họ sẽ tiếc mãi tuổi 60, rồi khi 80, họ sẽ càng tiếc 75! Vậy sao ta đang ở cái tuổi tuyệt vời nhất của mình lại không yêu thích nó đi, sao cứ phải... nguyên rủa, bất mãn với nó. Có phải tội nghiệp nó không? Ta đang ở cái tuổi nào thì nhất định tuổi đó phải là tuổi đẹp nhất rồi, không thể có tuổi nào đẹp hơn nữa!

Ta cũng có thể gạt gẫm mình chút đỉnh như đi giải phẫu thẩm mỹ chẳng hạn. Xóa chỗ này, bõm chỗ nọ, lóc chỗ kia. Nhưng nhức mỗi vẫn cứ nhức mỗi, loãng xương vẫn cứ loãng xương, tim mạch vẫn cứ tim mạch... Cơ thể ta cứ tiến triển theo một “lộ trình” đã được vạch sẵn của nó, không cần biết có ta! Mà hình như, càng nguyên rủa, càng bất mãn với nó, nó càng làm dữ. Trái lại nếu biết thương yêu nó, chiều chuộng nó một chút, biết cách cho nó ăn, cho nó nghỉ, biết cách làm cho xương nó cứng cáp, làm cho mạch máu nó thông thoáng, làm cho các khớp nó trơn tru thì nó cũng sẽ tử tế với ta hơn. Anh chàng Alexis Zorba nói: “Cũng phải chăm nom đến thân thể nữa chứ, hãy thương nó một chút. Cho nó ăn với. Cho nó nghỉ với. Đó là con lừa kéo xe của ta, nếu không cho nó ăn, nó nghỉ, nó sẽ bỏ rơi mình ngang xương giữa đường cho mà coi” (Nikos Kazantzaki). Từ ngày biết thương “con lừa” của mình hơn, tử tế với nó hơn, thì có về tôi... cũng khác tôi xưa. Tôi biết cho con lừa của mình ăn khi đói, không ép nó ăn lúc đang no, không cần phải cười cười nói nói trong lúc ăn. Món gì khoái khẩu thì ăn, chay mặn gì cũng tốt. Cá khô, mắm ruốc gì cũng được, miễn là đừng nhiều muối quá! Một người cô tôi “ăn không được”, ăn “không biết ngon” vậy mà vẫn béo phì, đi không nổi, là bởi vì các con thương bà quá, mua toàn sữa Mỹ mắc tiền cho uống! Sữa giàu năng lượng, nhiều chất béo bão hòa, làm sao còn có thể ăn ngon, làm sao không béo phì cho được? Giá nghèo một chút thì hay hơn! Cá kho quẹt, rau muống mà tốt, miễn bà ăn thấy ngon, thấy sướng! Tôi cũng biết cho con lừa của mình ngủ hơn. Ngủ đầy giấc, đủ giấc. Ngủ đủ giấc là cơ hội tốt nhất cho các tế bào não phục hồi, như sạc pin vậy. Sạc không đủ mà đòi pin ngon lành sao được! Bấy trăm năm trước, Trần Nhân Tông viết: cơ tắc xan hề khốn tắc miên! Đói đến thì ăn, mệt ngủ liền! trong bài Cư trần lạc đạo, ở đời mà vui đạo! Ông là vị vua nhà Trần sớm nhường ngôi cho con, lên tu ở núi Yên Tử, Tổ sư thiền phái Trúc Lâm. Tu hành như vậy mà khi quân Nguyên xâm lấn nước ta, ông liền xuống núi, ra tay dẹp giặc, xong, phủ tay lên núi tu tiếp!

Mỗi người có đồng hồ sinh học của riêng mình, không ai giống ai, như vân tay vậy, cho nên không cần bắt chước, chỉ cần lắng nghe mình. Phương pháp này, phương pháp nọ của người này người kia bày vẽ chẳng qua cũng chỉ để tham khảo, nắm lấy nguyên tắc chung thôi, rồi áp dụng vào hoàn cảnh riêng cụ thể của mình, tính cách mình, sinh lý mình. Phương pháp nào có sự ép buộc cứng nhắc quá thì phải cảnh giác!

Cũng nhớ rằng tới tuổi nào đó tai cũng sẽ bắt đầu kém nhạy, mắt bắt đầu kém tinh, đầu óc bắt đầu kém sắc sảo. Tai kém nhạy để bớt nghe những điều chướng tai. Mắt kém tinh để bớt thấy những điều gai mắt. Đầu óc cứ sắc sảo hoài ai chịu cho nổi! Tuy vậy, tai kém mà muốn nghe gì thì nghe, không thì đóng lại; mắt kém mà muốn thấy gì thì thấy, không thì khép lại. Thế là “căn” hết tiếp xúc được với “trần”. Tự dưng không tu hành gì cả mà cũng như tu, cũng thực tập ụng vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm!

Rồi một hôm đẹp trời nào đó ta còn có thể phát hiện mắt mình chẳng những nhìn kém mà còn thấy những ngôi sao lấp lánh, những lốm đốm hoa trên bầu trời trong xanh vời vợi kia. Nếu không phải do một thứ bệnh mắt nào đó thì đây hẳn là hiện tượng thoái hóa của tuổi già, nói nôm na là xài lâu quá, hết thời hạn bảo hành. Cái mà người xưa gọi là “hoa đốm hư không” chính là nó. Tường hoa đốm của trời, ai dè trong mắt mình! Chính cái “tưởng” của ta nhiều khi làm hại ta. Biết vậy ta bớt mắt thì giờ cho những cuộc tranh tụng, bớt tiêu hao năng lượng vào những chuyện hơn thua. Dĩ nhiên có những chuyện phải ra ngô ra khoai nhưng cái cách cũng đã khác, cái nhìn đã khác, biết tôn trọng ý kiến người khác, biết chấp nhận và nhìn lại mình.

Khi 20 tuổi người ta bận khoăn lo lắng không biết người khác nghĩ gì về mình. Đến 40 thì ai nghĩ gì mặc họ. Đến 60 mới biết chả có ai nghĩ gì về mình cả! Tóm lại, chấp nhận mình là mình và từ bi với mình một chút vậy!