

Hành trình chữa lành trên đất lạ

ISSN: 2734-9195 14:10 02/05/2025

Biết đâu, sau đó, bạn sẽ sẵn sàng dọn sạch chiếc “xô kệ nó”, để Dharma rót đầy trong bạn tâm từ và sự hiểu biết mới, sẵn sàng cho những bước đi tiếp theo, khỏe mạnh hơn và vui tươi hơn.

Trong những bước chân cô đơn trên bãi biển vắng, giữa mùa đông vắng lặng ở Tây Ban Nha, tác giả đã trải qua một hành trình bardo (1) đặc biệt.



Từng đợt sóng ký ức và cảm xúc lần lượt trỗi dậy và tan đi, mở lối cho một sự chuyển mình sâu sắc từ bên trong nhờ ánh sáng của Dharma và thực hành tâm từ (metta).

Một bài học chữa lành dịu dàng dành cho những ai đang bước đi giữa bấp bênh và đổi thay.

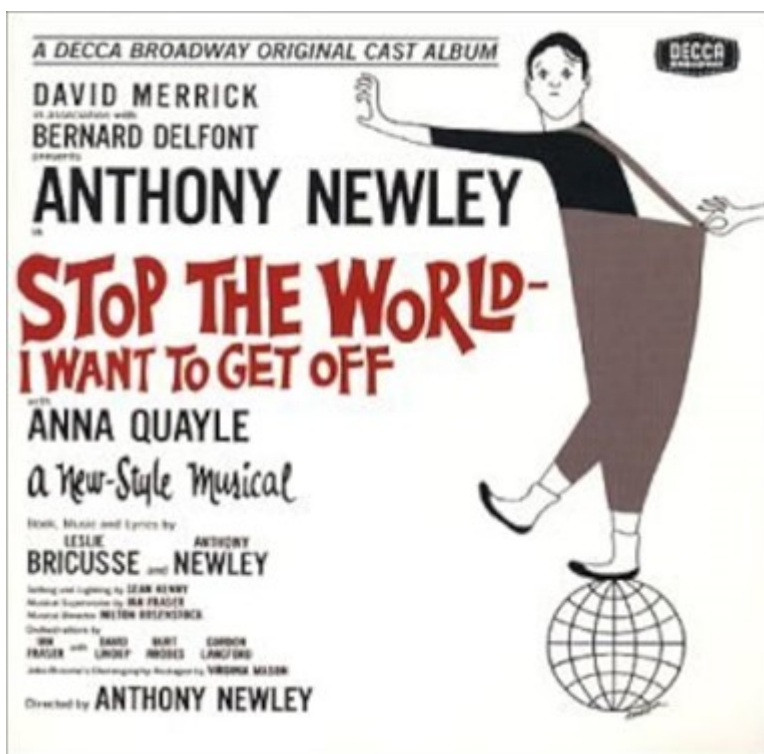
Mang tâm từ ra khỏi thiền đường

Tháng trước, Dharma đã thúc đẩy tôi tạm rời xa việc hành thiền trong **“Metta’s Gardening Leave”**. Tháng này, Dharma lại khuyến khích tôi bước thêm một bước mới, tiến vào một giai đoạn bardo bất ngờ.

Một người bạn cũ từng phục vụ cùng tôi tại trung tâm Vipassana đã đùa rằng sẽ đóng vai “thần đèn,” ban cho tôi ba điều ước.

Sau một đêm trăn trở, tôi chỉ xin đúng một điều: “Được thực sự tạm ngừng cuộc sống”.

Ý nghĩ duy nhất vụt qua trong tôi là vở nhạc kịch “Stop the World - I Want to Get Off!” của thập niên 1960 (Thế giới ơi, dừng lại cho tôi xuống với).



Nguồn: spotify.com

Và rồi, điều ước ấy hóa thành hiện thực: vài tháng, không gian tĩnh lặng trong căn hộ nghỉ dưỡng gia đình bỏ trống ở Costa Blanca, Tây Ban Nha.

Để cảm ơn “thần đèn” của mình, tôi đã giúp họ dọn vườn ở Anh, nơi bị bỏ quên nhiều năm. Công việc cắt tỉa, dọn dẹp, xới đất tuy vất vả nhưng mang lại sự thỏa mãn bất ngờ. Khi khu vườn hồi sinh, người bạn của tôi, sau một trận ốm nặng đã có thể đi chân trần trên cỏ, dùng bữa ngoài trời và tận hưởng chữa lành nhờ kết nối trực tiếp với đất mẹ.

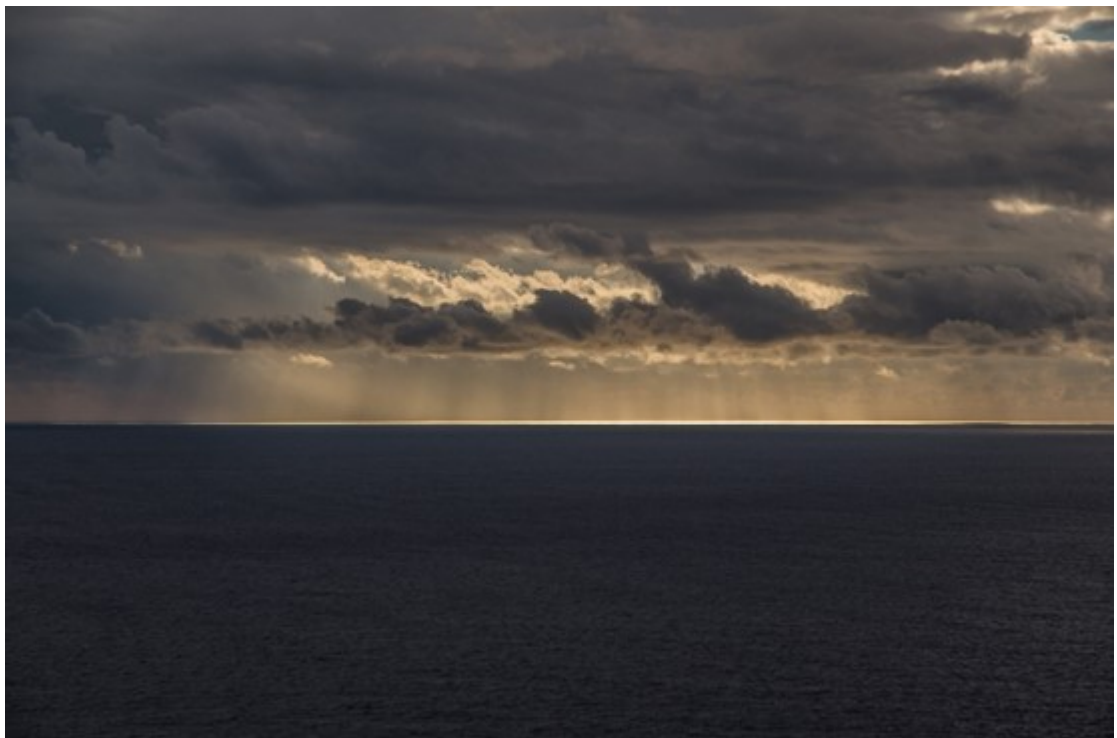


Chuyến bay đầu tiên sau một thập kỷ đã đánh dấu hành trình mới. Trong phòng chờ sân bay, tôi ngồi hàng giờ, như thể lần đầu tiên được ngắm nhìn máy bay cất và hạ cánh. Một chút háo hức bé nhỏ bắt đầu nhen nhóm, sau những tháng ngày nặng trĩu.

Bước vào thành phố tịch nhiên

Sáng hôm sau, tôi háo hức khám phá vùng đất mới. Nhưng mọi thứ... vắng lặng đến kỳ lạ. Cửa tiệm đóng kín, đường phố trống không, gió biển lạnh buốt. Biển Địa Trung Hải xám xịt, hoang vắng.

“Mình đã phạm một sai lầm lớn”, tôi thầm nghĩ. May thay, Dharma lại thì thầm: “Cứ tiếp tục đi”.



Bước chân tôi dẫn tới một cửa hàng trang trí bằng hình ảnh Banksy quen thuộc, từng gắn liền với nhiều sự kiện trong đời tôi giai đoạn trước đó.



Hình ảnh được cung cấp bởi tác giả

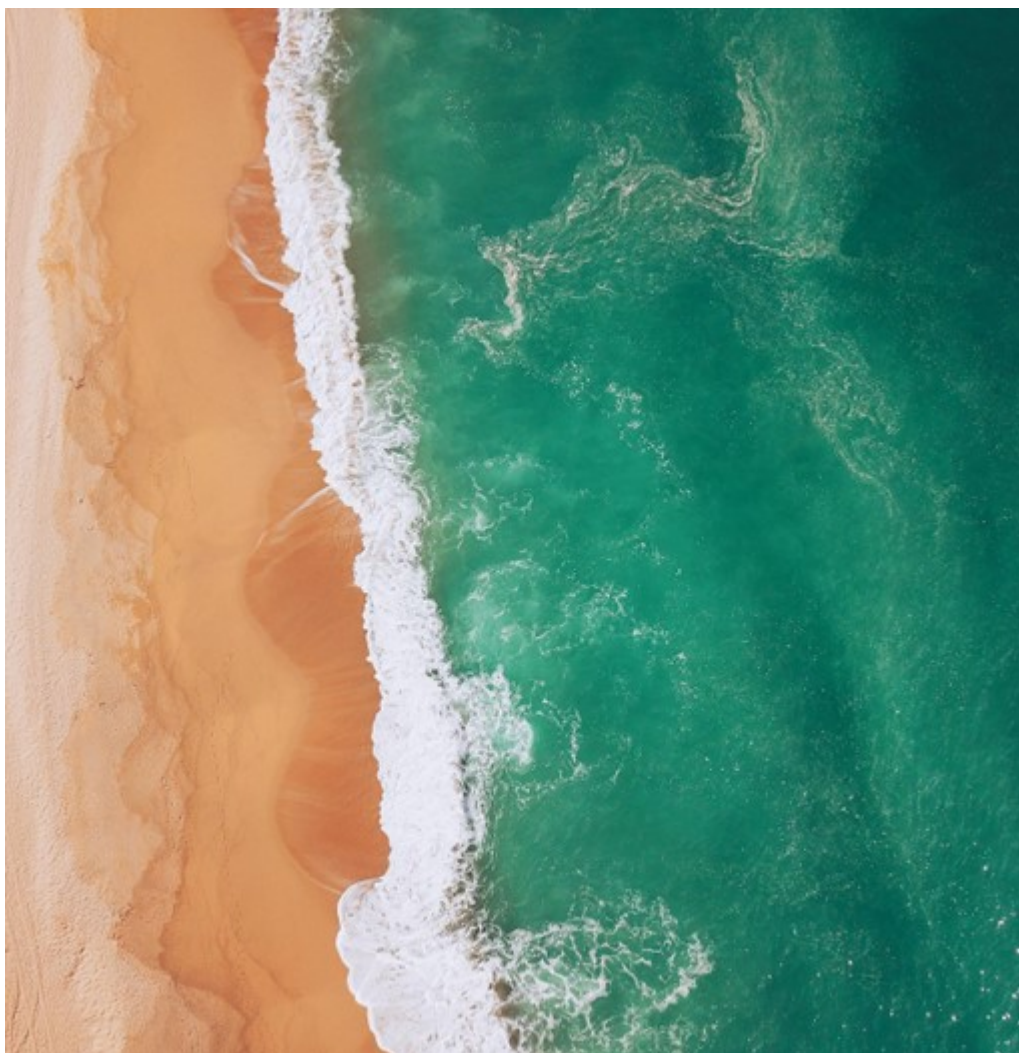
Dần dần, những cánh cửa cuốn lần lượt mở ra, cư dân lác đác xuất hiện, như những diễn viên suýt lỡ nhịp ra sân khấu.

Vài ngày ẩm ướt trôi qua, rồi Địa Trung Hải bùng lên sắc xanh ngọc bích quen thuộc.

Khi đôi chân chạm vào làn nước mát lạnh và cát ấm, tôi cảm nhận được một sự “tiếp đất” thấm đẫm và sâu sắc hơn bao giờ hết.

Biển gọi từng cơn sóng cảm xúc

Ký ức và cảm xúc liên tiếp ủa về, làm tôi cười, khóc, hét, lặng thinh, lúc nhanh lúc chậm, lúc tức giận, lúc chiêm nghiệm.



Tôi đi tiếp, tay đặt lên tim, nhủ lòng: “Cứ để nó kể ra hết đi”. Khi cảm giác hoảng loạn trôi dạt lúc đêm khuya, tôi an ủi bản thân: “Sáng mai, mọi thứ sẽ được trả lại cho biển”. Hoặc đơn giản: “Bỏ vào chiếc xô: Kệ nó”.

Không hay biết, tôi đã âm thầm bước một hành trình dài, tựa như đang đi lại tuyến đường Camino (2) năm nào, nhưng lần này, đôi chân tôi mềm mại như trẻ thơ, chứ không còn những vết chai sần như trước.

Tháng tưởng niệm: Khi nỗi đau được vỗ về

Một người bạn Bắc Ireland từng kể cho tôi nghe về truyền thống Công giáo của họ: “month’s mind” - một buổi tưởng niệm sau một tháng mất người thân, nhằm tạo không gian để nỗi buồn được vỗ về, được chuyển hóa.

Có lúc tôi tự hỏi mình đã hóa thành Forrest Gump ngoài đời thực, đi mãi không điểm dừng? Nhưng rồi, sau một tháng, cảm giác bardo trong tôi dịu lại.



Tôi chẳng còn vội vã gì nữa, chỉ muốn thanh thoi nằm dài đọc sách, nhặt nhạnh từ kệ đổi sách địa phương.

Sự giản đơn mới tràn ngập tâm hồn, cuốn trôi những nỗi sợ còn sót lại. Sự hiểu kỳ mới dần dần thay thế những tiếc nuối cũ kỹ.

Hành trình tìm về ngôi nhà nội tâm

Nhớ lại, sau khóa thiền Vipassana đầu tiên, khi cần phục hồi sau bệnh tật, tôi từng chọn cuộc sống “house-sitting” - làm việc đổi chỗ ở - kết hợp thiền tập, tự do bốn ba.

Bảy năm “nhảy sạp sen” dạy tôi bài học quý giá: “Nhà không phải là một nơi chốn, mà là một cảm giác”.

Đại dịch xảy ra, tôi lao mình vào các nông trại hữu cơ và trung tâm tu học, ôm giấc mơ lập trang trại yên bình.

Nhưng thực tế vỡ òa: đằng sau những nụ cười là áp lực, đằng sau lý tưởng tự lực là sự bóc lột ngầm.

Tôi chứng kiến nhiều sự phục vụ cái tôi hơn là phục vụ tha nhân. Tôi tự hỏi: “Vì sao mình vẫn kiên trì?”. Có lẽ, mọi thứ vừa là một sai lầm lớn, vừa là một bước chuyển hóa cần thiết.

Tuyên bố vô tội cho chính mình

Nằm dài trên bãi biển, lần đầu tiên tôi thực sự thấy được sự ngây thơ mà người bạn thân vẫn luôn nhìn thấy nơi tôi.

Làn sóng tâm từ (metta) và sự hiểu biết mới tràn qua: ***“Không có gì sai với mình cả”***.

Tôi chỉ đơn giản đã lớn lên, không còn phù hợp với những trò chơi gán trách nhiệm lên người khác.

Và vì thế, tôi cần bước đi.

Lời nhắn gửi tới bạn đọc

Nếu trong bạn còn đang ôm giữ một giấc mơ đã cũ, xin hãy tự tuyên bố mình vô tội.

Hãy cho chính mình một “tháng tưởng niệm”, để nỗi đau được chở che, được biến chuyển.



Ai biết được?

Biết đâu, sau đó, bạn sẽ sẵn sàng dọn sạch chiếc “xô kê nó”, để Dharma rót đầy trong bạn tâm từ và sự hiểu biết mới, sẵn sàng cho những bước đi tiếp theo, khỏe mạnh hơn và vui tươi hơn.

Hay như lời bài hát Bananarama “Love in the First Degree” (tạm dịch: Tình yêu nơi... trọng tội) mà tôi ngẫu hứng “tâm từ hóa”:

*Đêm qua, trong giấc mơ,
Tôi thấy mình bị giam trong một căn phòng tù ngục.*

*Quan tòa và bồi thẩm,
Tất cả đều đổ lỗi cho tôi.
Họ chẳng tin lời tôi nói,
Chẳng buồn nghe lời tôi thỉnh cầu.*

*Chỉ có lòng từ bi mới có thể giải thoát cho tôi,
Bởi tôi có tội,
Có tội như một cô gái có thể mang.
Không ai thấy sao?
Tôi đang bị kết tội - Vì yêu ngay từ phút đầu tiên.*

Tác giả: **Mettamorphosis**/Chuyển ngữ và biên tập: **Thường Nguyên**

Nguồn: buddhistdoor.net

[1]. **Bardo được định nghĩa là** “trạng thái trung gian”, là khe hở giữa hai trạng thái khác nhau, có thể là sự chia tách về thời gian hay tiến trình hành động, thậm chí khoảng thời gian co duỗi một cánh tay cũng là một Bardo. Từng giờ từng phút của thực tế hiện tại chúng ta đang ở trong Bardo. Như thế, chúng ta cần biết rằng có nhiều dạng và cách thể hiện khác nhau của khái niệm Bardo.

[2]. Camino de Santiago - Frances Camino là con đường chính dài 750km qua Tây Ban Nha, đi qua dãy núi Pyrenees và gặp nhau tại Puente la Reina.