

Khi Từ tâm cũng... muốn buông

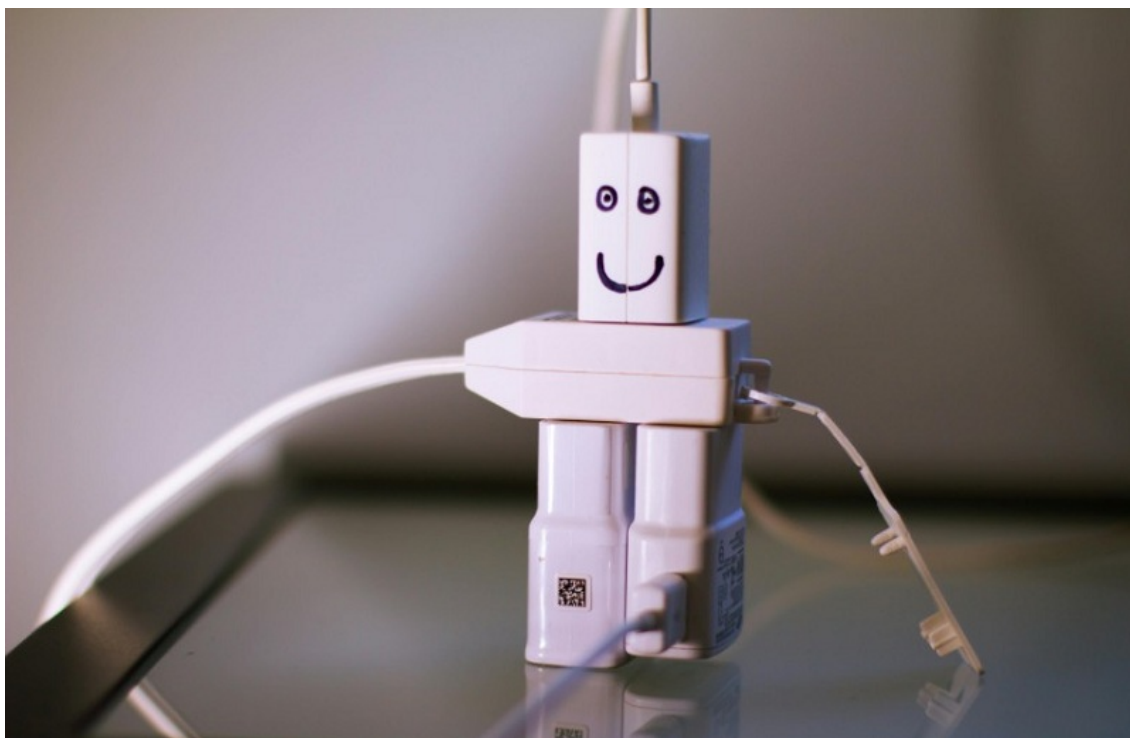
ISSN: 2734-9195 10:30 14/10/2025

Khi ta biết rút “phích cắm” của sợ hãi, của kiểm soát, của kháng cự, thì ngay trong sự dừng lại, bánh xe Pháp vẫn đang xoay.

“Chào mừng bạn, người đọc thân mến, hãy cùng tôi mang Từ tâm ra khỏi bờ đoàn và đi vào đời sống hằng ngày”.

Tháng trước, trong bài “Từ tâm ngồi lại” (Metta Takes a Seat), tôi kể về hành trình giữ vững lòng từ giữa cơn bão của nạn bắt nạt nơi công sở. Và giờ đây, tôi tiếp tục quay bánh xe Pháp theo một dòng chảy khác.

Mùa mưa và bài học nhẩn nại



Bốn tháng qua, tôi làm việc nội trú cho một công ty tổ chức tour đi bộ, rơi vào môi trường làm việc độc hại nhất mà mình từng trải qua. Dẫu nhiều lần muốn rời bỏ, mỗi buổi ngồi thiền đều nhắc tôi hãy tiếp tục hướng về phía trước, chúc lành cho tất cả những rối ren quanh mình thay vì trốn chạy.

Khi vừa qua thời gian thử việc, người đồng nghiệp dự định thay tôi lại rời đi trước (đúng vậy!), còn vị quản lý cấp cao mà tôi hy vọng sẽ can thiệp thì bất ngờ nghỉ vì tang sự. Tôi bắt đầu tự hỏi: Liệu mình có đang dần mất trí, hay là đang thật sự thực hành thiền?

Rồi tôi chợt nhớ: Trong truyền thống Tăng đoàn thời đức Phật, chư Tỳ-kheo cũng có “mùa an cư” bốn tháng, một khoảng thời gian thử thách xem ai thực sự sẵn sàng sống không rời chiếc tọa cụ của mình. Tôi không có ý định trở thành một Tỳ-kheo-ni, nhưng việc nhìn lại hoàn cảnh đang trải qua như một “nghi thức chuyển hóa nội tâm” đã giúp tôi giữ được sự sáng suốt giữa “ngôi làng mưa nhiều nhất nước Anh”.

Khoảnh khắc buông

Và rồi điều không ngờ đến đã xảy ra: vị quản lý cấp cao ấy, người tôi từng gửi toàn bộ bằng chứng trước khi tính đến việc tố cáo, gọi cho tôi sau một ca đổi ca. Không phải để điều tra, mà để... rút tôi ra khỏi tình huống đó, cho tôi nghỉ phép có lương vô thời hạn.



Lúc đầu tôi tưởng nghe nhầm. Vẫn lo cho những đồng nghiệp còn lại, tôi đề nghị quay lại hỗ trợ ca tối hôm đó, nhưng nhận lại chỉ là một lời từ chối dứt khoát: “Không, cho đến khi tôi trở lại sau kỳ nghỉ tang”.

Tôi gác máy, chết lặng. Mùa mưa ấy cuối cùng đã khép lại. Tôi ngủ liên sáu ngày, như thể đang ở trong một trạng thái trung gian, không còn trong cuộc nhưng vẫn chưa thật sự rời khỏi. Một tuần sau, chúng tôi họp trực tuyến suốt hơn ba tiếng rưỡi. Tôi ngồi xếp bằng, nhìn ra cánh đồng hoa dại mình đã gieo,

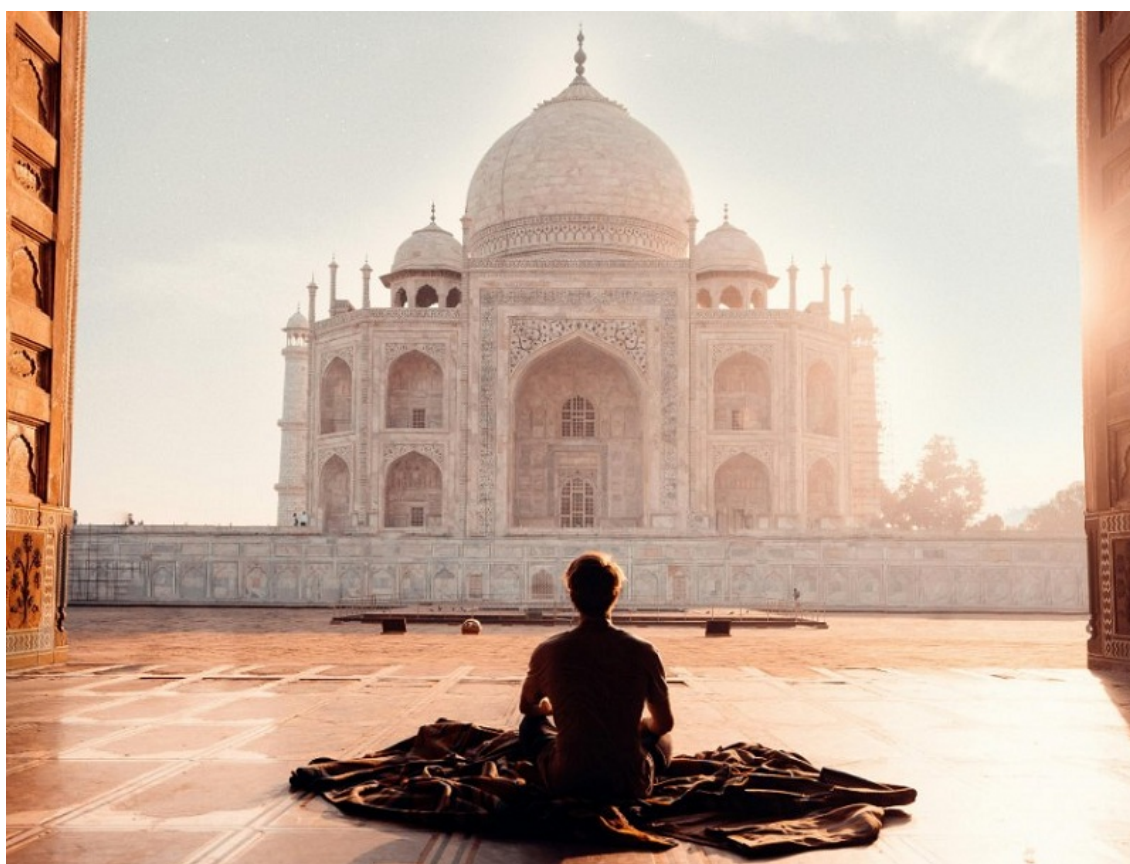
vừa quan sát nỗi đau mất mẹ của người đối diện, vừa cảm nhận nỗi buồn của chính mình khi thấy sự thật bị che giấu.

Trước đây, trong bài “Tấm gương của Từ tâm” (Metta’s Mirror), tôi từng học được bài học quý giá của Mel Robbins: “Hãy chịu trách nhiệm nói ra sự thật, chứ đừng gánh trách nhiệm với phản ứng của người khác”. Lần này, tôi lại học thêm một bước, đừng cố kiểm soát phản ứng của người khác trước cả những điều không thật.

Tôi chọn im lặng, giữ tâm bình. Tôi tự nhủ: mình đã ở trên “chuyến xe của Từ tâm” đủ lâu để gieo hạt giống của sự thật dù kết quả ra sao. Ba người đồng nghiệp tôi lo nhất cũng đã tìm được hướng đi mới; còn tôi, chỉ cần ngủ yên và buông bỏ là đủ.

Từ tâm tiếp tục hành trình

Sau đó, tôi được chuyển đến một nơi mới, thật trùng hợp, là một khách sạn thủy liệu pháp cũ từng làm nhà dưỡng thương trong thời chiến. Từ cơ sở nhỏ nhất, tôi sẽ đến làm việc tại cơ sở lớn nhất. Trước khi đi, tôi được cho thêm một tuần nghỉ và bất ngờ nhận ra, mình muốn ở lại lâu hơn một chút nơi từng khiến mình ngọt ngào.



Và tôi đã đúng. Tuần ấy cho tôi cơ hội gặp gỡ, cảm ơn những người dân địa phương đã âm thầm nâng đỡ mình, từ nhân viên thư viện, chủ quán cà phê, nhân viên bể bơi, đến những cụ già trong câu lạc bộ sách. Có người tuổi đôi mươi, có người đã ngoài tám mươi. Ai cũng từng trải qua nạn bắt nạt ở đâu đó, trường học, bệnh viện, quân đội, cửa hàng, nhà hàng, sân khấu... Không ai thực sự miễn nhiễm.

Lắng nghe từng câu chuyện, tôi nhận ra một điểm chung: những kẻ bắt nạt luôn cần quyền kiểm soát, tìm sức mạnh bên ngoài bằng cách khống chế người khác. Và cũng từ đó, tôi càng biết ơn pháp hành thiền quán, bởi nó dạy tôi rằng sức mạnh thật sự chỉ có thể khởi lên từ bên trong.

Ngày tôi lên chuyến xe buýt cộng đồng rời làng, bạn bè mới tiễn tôi ở các trạm dọc đường; người bạn cùng phòng, chỗ dựa tinh thần lớn nhất suốt thời gian qua còn ra tận ga tàu để ôm tạm biệt.

Chuyến tàu chỉ kéo dài vài giờ, nhưng trong tôi như đã đi qua một năm. Mỗi ga trôi qua là một đoạn cũ được khép lại. Tôi nhớ những năm tháng từng làm tình nguyện ở các trang trại hữu cơ, nhớ cảnh những chú heo sợ không dám bước qua khu chuồng cũ dù hàng rào điện đã tháo. Nỗi sợ bị giạt vẫn còn đó, dù mối nguy đã biến mất.

Những ngày đầu ở nơi mới, tôi thực hành tâm “người mới bắt đầu”. Mỗi khi “con heo nhỏ trong tôi” sợ bị mắng vô cớ, sợ bị cô lập hay nghi ngờ lời chỉ dẫn, tôi lại mỉm cười để Từ tâm buông: Buông dây điện, buông phản ứng, buông quá khứ.

Dù nắm rõ mô hình công việc giúp tôi dễ thích nghi, nhưng đôi khi, khi thấy mọi việc ở đây sao mà dễ dàng, tôi lại thấy buồn cho bốn tháng bị lãng phí. Liệu tất cả có cần thiết không? Liệu điều gì sẽ thay đổi cho lợi ích chung? Tôi thật lòng chưa biết.

Và có lẽ, cũng như bạn, tôi chỉ cần nhớ một điều: nếu trong lòng vẫn còn “hàng rào điện” nào đang giữ ta lại, hãy để Từ tâm giúp ta rút phích cắm.

Ca khúc của sự buông xả

Hay nói như Tom Petty trong bài hát Learning to Fly - nhưng giờ là phiên bản “Metta hóa”:

Tôi bước đi trên con đường đầy bụi,

Một mình khởi hành.

Mặt trời lặn khi qua đời,
Thị trấn sáng lên, thế giới lặng im.
Tôi học cách bay, dù chẳng có cánh,
Vì hạ xuống mới là điều khó nhất.
Người ta nói đời sẽ đánh gục ta,
Làm tan tim, cướp mất vương miện.
Nhưng tôi đã khởi hành, chẳng biết đi về đâu
Có lẽ tôi sẽ nhận ra khi tới đó.

Thông điệp gửi bạn đọc

Hãy để Từ tâm (Metta) dẫn lối, không phải để tránh né khổ đau, mà để thấy rằng mọi đổ vỡ, mọi buồn nhả đều có thể là một bài học khai mở.

Khi ta biết rút “phích cắm” của sợ hãi, của kiểm soát, của kháng cự, thì ngay trong sự dừng lại, bánh xe pháp vẫn đang xoay.

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

Nguồn: buddhistdoor.net