

Những Mong Ước Của Tôi

Hôm nay là ngày cuối năm học lớp sáu của Duy. Chúng tôi vào tham dự lễ ra trường của nó. Ngồi phía dưới, nhìn Duy và những đứa bạn lần lượt theo nhau đi lên nhận bằng cấp từ các thầy cô. Một dấu mốc nhỏ trong đời. Tôi ngồi nhìn ra ngoài cửa sổ. Bên ngoài trời nắng ấm, một sân chơi trống vắng. Nhớ có những hôm tan trường đến đón Duy về, nó hay xin ở lại để chạy chơi thêm với mấy đứa bạn. Nhớ những ngày lễ cuối năm chúng tôi vào ngồi ăn trưa chung, rồi có những hôm vào xem chúng nó hát, những lần đến gặp thầy cô mới, ngồi vào chiếc bàn nhỏ, đọc những bài viết, xem hình chúng nó vẽ... Tôi thầm nghĩ, có lẽ tôi có nhiều kỷ niệm với ngôi trường này hơn là nó!

Buổi lễ vừa xong, Duy chạy xuống gặp chúng tôi, nó mừng vui! *School year is over!* Hết học rồi, nghỉ hè! Chúng tôi dẫn nó ra về, dắt hành lang nhỏ đi ngang qua thư viện, qua những lớp học mà chúng tôi ngày nào vào gặp thầy cô, hoặc đến đón nó về... Một ngày nào đó, khi lớn lên rồi, không biết Duy có sẽ một lần tìm trở về lại ngôi trường nhỏ này, bước vào những lớp học này, dắt hành lang này, sân chơi này không? Và có nhìn đâu đó vẫn còn thấy bóng dáng của chúng tôi?

Tôi vẫn có những cảm xúc nhỏ trong các dịp như vậy! Mà tôi nghĩ, đức Phật chắc cũng đâu cấm chúng ta có những cảm xúc đâu bạn nhỉ! Có người nghĩ rằng, thiền tập là biết sống trong giờ phút hiện tại thôi, chứ đừng có mơ tưởng tương lai hay tiếc nuối quá khứ làm gì! Nhưng tôi nghĩ, hiện tại đâu phải là một bức tranh tĩnh vật đứng yên bất động! Thời gian đâu phải là một đường thẳng mà ta có thể chia cắt ra thành từng quãng tách rời nhau! Vì vậy mà đâu có gì để ta mơ tưởng hay tiếc nuối. Tôi nghĩ, thiền tập giúp chúng ta sống trong giờ phút hiện tại này sâu sắc hơn, vì trong giây phút này, ta có thể làm mới lại quá khứ và tiếp xúc được với tương lai.

Có những đêm rằm, trăng mới lên trên khu rừng nhỏ cạnh nhà, tròn và thật sáng. Nhìn ánh trăng ấy tôi chợt nghĩ đến ánh trăng của ngàn năm trước. Có lẽ đức Phật cũng đã từng ngắm nhìn cùng một ánh trăng ấy như chúng ta hôm nay? Ánh trăng nhiệm màu của ngàn năm về trước vẫn còn đang có mặt nơi đây trong giờ phút hiện tại, phải thế không bạn!



Bị Kẹt Cứng Trong Những Bức Tường

Mà bạn biết không, các em ngày nay cũng biết suy nghĩ và thông minh lắm! Tôi nghe bà Sylvia Boorstein kể, có lần bà được mời vào lớp sáu của một đứa cháu ngoại để nói về đạo Phật, lớp chúng nó cũng mới vừa được học xong về xứ Ấn độ. Sau khi bà Sylvia trình bày, có một em trai đưa tay lên hỏi,

"Cháu có nghe nói là những người tập thiền giỏi, họ có thể biết trước được tương lai của mình, có phải vậy không?"

Bà Sylvia đáp, "Có thể, nhưng đó không phải là mục đích của thiền tập!"

Nó hỏi tiếp, "Thế thì bà có biết ai tập thiền và có được thần thông không?"

"Bà có nghe nói về một bà thiền sư ở Ấn độ, bà ta có khả năng đi xuyên được qua tường!"

Đứa bé trai có vẻ không tin lắm, "Bà có chính mình thấy được điều ấy không?"

"Bà cũng chưa thật sự chứng kiến điều ấy, nhưng mà vị thầy của bà có kể lại là ông đã nhìn thấy, và bà chỉ dựa vào lời người thầy của mình mà thôi."

Nó hỏi tiếp, "Nhưng mà làm sao người ta có thể làm được việc ấy, làm sao mình có thể đi xuyên qua tường được?"

Bà Sylvia cố gắng giải thích thêm, "Bà nghĩ có lẽ cũng giống như là cơ thể chúng ta là được cấu tạo bởi những phân tử rất nhỏ tập hợp lại, và những người có công phu thiền định giỏi họ có thể tự làm tách rời những phân tử ấy ra, đi xuyên qua tường, và rồi họ tập hợp chúng lại với nhau như cũ!"

Đứa bé trai im lặng, suy nghĩ một hồi lâu, rồi nói "Cháu thấy là nếu họ làm như vậy, mà rủi như họ đang đi xuyên qua bức tường, và quên thiền tập, họ có bị kẹt cứng trong bức tường ấy luôn không?"

Các em lúc nào cũng có những suy nghĩ rất mới lạ bạn nhi! Nghe bà Sylvia kể câu chuyện ấy cũng khiến tôi liên tưởng đến sự thực tập của mình. Tôi nghe nói là thực tập thiền định có thể mang lại cho ta một số "thần thông"! Nhưng tôi nghĩ phương pháp của thiền quán cũng vậy, nó cũng giúp ta có được những thần thông và phép lạ. Tôi nhớ thiền sư Lâm tế có nói, "*Phép lạ là đi trên mặt đất, chứ không phải là đi trên lửa hay trên mặt nước.*" Chúng ta đâu cần phải đi trên nước, đi trên lửa, hay đi xuyên qua tường mới là có thần thông. Chúng ta đi cho an ổn, đi cho không bận rộn, không muộn phiền, không hấp tấp, giữa những xô đẩy, mất mát, khen chê, và thăng trầm của cuộc đời, mỗi bước chân như một giọt nước cam lộ làm mát nhẹ hết những khổ đau, hờn giận và sợ hãi trong ta, đó cũng thật sự là một phép lạ phải không bạn?

Trong cuộc đời có biết bao nhiêu là những "bức tường" vô hình bạn nhỉ! Biết bao lần, vì thiếu sự thực tập mà chúng ta bị kẹt cứng trong các "bức tường" của hờn giận, của lo âu, của sợ hãi trong ta... kẹt cứng mà không thể thoát ra, không thể đi xuyên qua được. Câu hỏi của em rất thực tế, mỗi khi chúng ta thiếu sự thực tập là ta đánh mất "thần thông", và mình bị kẹt cứng, hoàn toàn mất hết tự do!

Ồ sở làm, tôi cũng thực tập chú ý đến những bước chân của mình. Tôi tập bước những bước có ý thức từ bàn làm việc đi đến phòng họp, trên những bước thang lầu, trên đường đi ra bãi đậu xe. Tôi thực tập chú ý đến sự tiếp xúc của bàn chân mình với mặt đất trong mỗi bước đi. Vào những ngày đẹp tôi hay ra đi thiền hành quanh bờ hồ. Nhưng biết bao lần tôi cũng vẫn còn bị vấp vào những "bức tường" của *deadlines*, của thúc hối, của những vấn đề đang cần phải giải quyết... và bước chân mình cũng bị lao đao. Có một thiền sư nhắc nhở ta rằng, "Đời sống quá ngắn ngủi, hãy bước chậm lại." Nhiều khi nhờ tập bước chậm lại mà ta có nhiều hạnh phúc hơn, con đường ta đi có gió mát hơn, và không gian chung quanh mình cũng sáng tỏ hơn, phải thế không bạn! Giữa những bận rộn mà ta vẫn bước đi được như người "vô sự", thì đó mới thật sự là mình đang thể hiện thần thông!

Tôi nhớ có một câu chuyện về một người bộ hành đi trên đường đến một làng xa, anh thấy có một ông lão đang nhắm mắt nằm nghỉ dưới một gốc cây bên vệ đường. Anh đến gần hỏi, "Thưa bác, bác có biết còn bao lâu nữa thì cháu sẽ đi đến làng không?" Ông lão mở mắt ra nhìn anh và nói, "Tôi đâu có thể nói chắc được, tôi phải nhìn anh đi như thế nào, rồi tôi mới nói cho anh biết còn bao lâu nữa chứ!" Trên con đường tu học, tôi nghĩ chúng ta cũng giống như anh chàng bộ hành ấy. Chẳng nào ta mới thật sự có được an lạc, hạnh phúc? Có lẽ cũng còn tùy nơi những bước chân của mình, chúng ta đang bước đi như thế nào, phải không bạn!

Lời Mong Ước Của Tôi

Ngày cuối của năm tháng tiểu học, đối với tôi dường như nó mang lại một cảm nghĩ gì sâu xa lắm! Tôi có cảm tưởng như mình đang nhìn một cánh chim nhỏ chuẩn bị thoát ra khỏi sự che chở của ba mẹ. Duy và đám bạn lớp sáu của nó cùng nhau lên bục sắp hàng, để hát một bài trước khi chấm dứt buổi lễ. Bài hát có tựa là "Lời Chúc Của Tôi", *My Wish*,

Lời Chúc của Tôi

*Tôi chúc ngày đi qua thật nhẹ nhàng và mỗi giây phút được trôi chậm rãi
Và mỗi con đường sẽ dẫn bạn về nơi mình muốn đến
Và nếu bạn phải đứng trước một sự chọn lựa
Tôi chúc bạn sẽ chọn điều mà có ý nghĩa nhất đối với bạn
Và nếu sau cánh cửa bạn vừa mở là một cánh cửa khác đóng kín
Tôi hy vọng bạn vẫn tiếp tục bước tới, cho đến khi tìm thấy một khung cửa sổ*

Và nếu như bên ngoài trời lạnh giá, bạn hãy sưởi ấm cuộc đời bằng một nụ cười

*Tôi hy vọng rằng bạn sẽ không tiếc nuối, nhưng cũng sẽ không bao giờ quên
Những người đã thương và lo cho mình, ở những nơi nào đã đi qua
Tôi hy vọng bạn luôn biết thứ tha, nhưng sẽ không bao giờ hối hận
Thấy trong mỗi lỗi lầm có một bài học của thương yêu*

*Và hơn tất cả, hơn hết tất cả
Lời chúc của tôi là cuộc sống này sẽ là như những gì bạn muốn
Giấc mơ bao giờ cũng to, và những muộn phiền bao giờ cũng nhỏ
Ta không cần phải mang theo nhiều hơn những gì ta có thể giữ
Và trên con đường bạn đi về nơi mình muốn
Tôi chúc bạn sẽ có được những bạn thân, và có cùng những ước mơ như bạn
Đó là lời chúc của tôi*

Thật ra, tôi nghĩ bài hát ấy cũng không có mang những ý nghĩ gì là mới lạ hết, nó đơn giản và bình thường như một tia nắng trong buổi sớm mai. Nhưng trong ngày cuối ở ngôi trường nhỏ này, nhìn Duy đứng hát với đám bạn bè cùng lứa tuổi, những gương mặt nhỏ ngây ngô, tôi chợt thấy những lời ấy thật sâu xa và đong đầy ý nghĩa. Và có lẽ đó cũng là những lời mong ước nhỏ của tôi...

Nguyễn Duy Nhiên