

Chấp nhận và sống với khiếm khuyết của mình



Các bạn thân mến,

Nơi tôi ở, đầu tháng 12.2022, nhiệt độ bỗng nhiên tụt xuống, có hôm âm 16 độ C. Rồi tuyết rơi, rơi liên tiếp mấy ngày đêm...đâu đâu cũng trắng xóa. Phần đông mọi người đều có chút vui mừng vì chắc thế nào năm nay sẽ có được một lễ Giáng Sinh trắng xóa đầy bông tuyết...nhưng rồi cũng như mấy năm qua, Giáng Sinh đến Tết tây, nhiệt độ lại tăng và không cho phép Tuyết đến với mọi người nữa.



Các bạn thân mến,

Tuần qua tôi được chị bạn gửi cho thông điệp này với những lời tâm sự rất cảm động và chân thành :“...tôi đang theo lời dạy của ông, chấp nhận, tha thứ, thông cảm những khiếm khuyết, tội lỗi ngày xưa của mình để biết thương yêu chính mình chứ không còn dằn vặt mình nữa...” Cám ơn chị đã nhắc nhở tôi quay lại nhìn mình rõ hơn...và nhờ chị đã làm tôi có hứng muốn chia sẻ với các bạn cho đầu tuần này.

Có một cô bé tuyết được các em nhỏ tạo ra sau vài ngày tuyết phủ cả khu vườn. Cô bé tuyết có nụ cười rất dễ thương, cái mũi hồng của củ cà rốt, đôi mắt to đen nâu của hai hạt óc chó, cái miệng cô là chiều dài của chiếc lá mùa thu còn vương trên cành, tròn trịa dễ thương, cô còn đeo ngang bụng những trái táo kiếng đỏ nho nhỏ. Các em nhỏ vui đùa bên cô và cô luôn nhoẻn miệng cười biết ơn mình đang sống, đang có mặt và là niềm vui cho cô và các em. Nụ cười với lòng biết ơn sao đẹp lạ.

Những tưởng cô bé tuyết luôn vui vẻ hồn nhiên, nhưng vài hôm sau, cô bé bỗng thấy mình hình như ốm lại, không còn nguyên vẹn và đẹp như mấy hôm trước, cô nhận ra má mình xệ xuống, vai và bụng mình có vài dấu lũng sâu vô...cô lo là mình sẽ ngã bệnh, rồi đứng không nổi nữa!....làm sao bây giờ? Các bạn nhỏ của cô sẽ rất buồn, thất vọng vì cô không cười nữa, cô buồn, cô buồn....khuôn mặt và hình hài càng chảy xệ...

Chợt cô bé tuyết nhớ ra rằng, lúc ban đầu khi được sanh ra, cô được các em nhỏ nhào nặn, lăn cả thân thể mình trong những bông tuyết trắng mịn trong sân và sau đó mình phình to ra, đầy đặn, tròn trĩnh, trắng tinh...và bây giờ nhìn quanh, mặc dù trong sân không còn tuyết nhiều như mấy hôm trước nữa, nhưng chắc chắn cũng còn chút đỉnh để giúp mình mập tròn ra lại....nghĩ như thế, cô bé tuyết nghiêng người, nằm dài trên bãi cỏ để làm những động tác lăn tới lăn lui hầu thu thập vô thân thể mình những bông tuyết còn sót lại. Khu vườn nằm hơi nghiêng, không bằng phẳng nên càng lăn, cô càng lăn về phía dưới của khu vườn, cô cố sức lăn, cuốn vô thân mình bất kể trên sân cỏ có những đá, sỏi, nhánh cây con, con sâu nhỏ...luôn cả các cọng cỏ ướt đẫm nước và đất, vì mãi mê lăn nên cô không thấy được và hưởng cái quang cảnh chung quanh như mấy ngày trước vẫn đẹp đến dường nào, và cuối cùng cô thấy trời đất cũng lăn quay với mình khi cả người cô va mạnh vào hàng rào xi măng, ranh giới của vườn nhà...và cô đã trở về với nguồn cội của mình. Chưa kịp đắp bồi lại những khiếm khuyết của mình đang có.

Các bạn thân mến,

Nhiều lúc những khiếm khuyết mình có trong cuộc đời này cũng nên được ta trân quý và chấp nhận, không có ai trên đời này mà hoàn toàn trọn vẹn viên mãn, mà ai cũng có những nhược điểm, khuyết điểm của mình, mà nếu ta biết chấp nhận nó là một phần của đời ta thì cuộc sống của ta sẽ yên lành bình dị. Một tai nạn làm cho cô gái nọ có vết sẹo trên má và làm cho cô rất đau khổ, mang mặc cảm tự ti, hận Trời trách Đất, xa lánh mọi người, nhưng nếu cô biết được câu chuyện, có một ai đó nghèo đói, không có được một đôi giày đàng

hoàng để đi, phiền muộn chất đầy, nhưng khi người nghèo đó thấy một người khác ngồi xe lăn vì mất đôi chân, không còn cơ hội được mang giày nữa thì người đó sẽ vui lòng chấp nhận sự nghèo đói của mình còn hơn là bị mất đôi chân. Và chắc chắn cô gái bị sẹo trên mặt sẽ bớt đi mặc cảm của mình, nhẹ đi sự khổ đau ít nhiều.

Thành ra đôi khi những khiếm khuyết trên thân tâm cũng cho ta một bài học để biết trân trọng và yêu thương chăm sóc mình nhiều hơn, biết sống chậm lại, nhìn cuộc đời một cách sâu sắc hơn để nhận ra rằng, có những người còn khiếm khuyết hơn mình. Thì chắc chắn ta sẽ đỡ khổ hơn, còn nếu cứ muốn toàn vẹn, tìm mọi cách để che, để lấp vô cái khiếm khuyết đó thì tự mình gây cho mình áp lực rất lớn, mà có áp lực thì không tránh được phiền não khổ đau.

Có những người vì sĩ diện, bôn ba cả đời vun bồi, thu góp để có một gia đình, một tài sản vững chắc, ai nhìn vô cũng phải tấm tắc ngợi khen và đôi khi còn khiếp sợ, nhưng không biết rằng, những người đó lại rất đáng thương vì họ có những giấc ngủ không yên, lo cho cái xe xịn của mình ngày mai sẽ không còn xịn nữa, nhà cửa, gia tài sự nghiệp sẽ bị hao mòn, đe dọa bởi luật vô thường của trời đất, lo đi tấy, ủi những vết nhăn trên thân để lò mắng thiên hạ...lo...lo...và lo cả đời. Cứ lúc nào cũng đi săn lùng tìm kiếm của ngon vật lạ bên ngoài sẽ tác hại không nhỏ đến trái tim của mình vì cứ đặt mình trong cái thế phải hoàn hảo, từ trong ra ngoài không có chỗ để bị chê... Cho nên một khi cứ tham lam, chạy theo những ham muốn ái dục bên ngoài thì sẽ không bao giờ biết đủ, biết an phận, biết sống co lại, thiếu thốn một chút mà tâm thái ung dung tự tại là tốt lắm rồi. Rồi cũng vì tham mà không được nên sự sân hận sẽ theo đó mà sinh khởi. Lục tổ Huệ Năng có nói: „Phương không động, gió không động, chỉ tâm mới động!“ khi tâm bị gán ghép hay đồng hóa với đối tượng hay tình huống thì tự tâm sẽ buồn vui giận ghét..., tâm sẽ bị sân hận lôi theo và không tìm được lối về. Những lúc này, nếu biết cách nhìn vào tâm, ngồi yên thấy nó đến rồi nó sẽ đi, „chỉ lặng nhìn mà không nói năng“ (TCS). Đó là điều lành lớn mà ta được học. Hơn thua cũng chỉ là vật bên ngoài.

Tâm tánh của mỗi người đều có tật xấu lẫn lộn, không ai hoàn toàn hoàn hảo mà chẳng ai hoàn toàn xấu xa, cho nên ta, là con người còn khiếm khuyết, đừng nên mong là sẽ sống hài hòa với tất cả mọi người, lời khen, tiếng chê bao giờ cũng có. Cứ sống sao cho đạo đức, sống đẹp với mọi người mình thương mến, còn việc có được người đó hài lòng hay không hoặc ngược lại thì còn tùy theo góc nhìn đầy vọng tưởng và khiếm khuyết của cả hai bên. Việc làm này không mấy dễ vì nó đòi hỏi ta phải có trái tim rộng lớn để chứa cả bùn lẫn sen. Cho nên sự tu tập tinh tấn sẽ làm trái tim mình càng lúc từ con rạch nhỏ, uốn mình

ra thành sông, để rồi hòa nhập vào biển cả mênh mông thì đối với vị mặn của muối cũng chẳng hề hấn gì.

Nếu những khiếm khuyết trong tâm có thể nhờ tu tập mà chuyển hóa được thì nên tinh tấn thực tập, học và hành các phương pháp mà chúng ta may mắn gặp được qua sách vở, lời giảng dạy của thánh hiền, còn nếu cứ muốn mình có một bụng đầy đủ giáo lý hoàn hảo mà không đem ra thực hành, để rồi các kiến thức đó sẽ trở thành một khối kiến thức chết, một trí thức chết, để rồi nó có thể biến người đó đứng ra bên lề cuộc sống vì không còn sự đồng điệu, cảm thông với những người mình cho là thiếu hiểu biết như mình. Có lòng cảm thông, ta sẽ có cái nhìn sâu sắc hơn về đối tượng, đó là cách sống, cách đối xử của ta đối với mọi người có bằng tình thương từ con tim hay không? dù kết quả có thể nào đi nữa, có khiếm khuyết đi nữa cũng chỉ là vấn đề kỹ thuật mà thôi.

Tôi cũng là một con người đầy rẫy những khiếm khuyết của Thân Tâm như cô bé tuyệt vậy , tôi vẫn thực tập theo các phương pháp của Thầy của bạn, dù không giỏi lắm, để chấp nhận và sống hài hòa với những điều không hoàn hảo đó, miễn sao tôi không làm tổn hại cho bản thân và cho mọi người trong xã hội.

Hiên trúc – tháng 01.2023

BÔNG LỤC BÌNH

Kính mời đọc thêm những bài khác của tác giả tại:
<http://www.vietnamvanhien.org/TamHaiDuc.html>

www.vietnamvanhien.net



VIỆT NAM VĂN HIẾN

www.vietnamvanhien.info



TỦ SÁCH VĂN HIẾN VỚI HƠN 8300 TÁC PHẨM