

BUÔNG

Chúc Tú

Càng buông xả thì ta càng thấy nhẹ nhõm và bình an hơn, hoàn toàn khác với thói quen càng tích góp thì càng lo lắng và mệt mỏi.

Buông xả tiện nghi vật chất

Buông xả vật chất chỉ là một phần trong hành trang của một vị thầy tâm linh nhưng đó cũng là một hành động rất can đảm. Nhìn lại, ta thấy dường như ai cũng luôn bám chặt vào vật chất, ngay cả những vật dụng thông thường chứ đừng nói gì đến những tiện nghi cao cấp. Nhất là thời đại bây giờ, con người bị lệ thuộc vào những máy móc rất nhiều. Chúng ta thử vài ngày không sử dụng điện thoại, không xem tivi hay không lên internet thì sẽ cảm thấy như thế nào? Hoặc chúng ta đã quen ngồi xe hơi có máy lạnh, khỏi bị nắng và bụi bặm nhưng vì một lý do nào đó phải dùng xe buýt, hỏi chúng ta có khó chịu không?

Trường hợp đang sống và đi làm thoải mái bỗng dưng bị mất việc, từ đó mọi chỉ tiêu phải tiết kiệm, sinh hoạt hằng ngày phải thay đổi, thử hỏi chúng ta có cảm thấy bình an không? Tất nhiên, theo thời gian thì mọi việc sẽ quen dần, sống thiếu thốn rồi cũng quen khi hoàn cảnh bắt buộc phải như thế. Tuy nhiên, muốn buông bỏ những thói quen thuận tiện với cảm xúc ưu đãi để làm quen với những điều bất tiện với cảm xúc khó chịu, chúng ta phải có một nhận thức đúng đắn, ý chí vững vàng và phải có đủ thời gian hội nhập mới có thể thích nghi được.

Khi thích nghi được với nếp sống thiếu tiện nghi chúng ta sẽ cảm thấy không gian của mình rộng lớn. Thật vậy, chúng ta sẽ có nhiều thời gian và cảm xúc để nhìn sâu vào vạn pháp thế gian và sẽ cảm nhận được nguồn năng lượng trong mình khi tâm bớt bị phân tán như trước kia nữa. Dẫn rằng, con người có khi chỉ bắt đắ dĩ phải sống trong điều kiện ấy, nhưng khi đã tiếp xúc và trải nghiệm một thời gian thì ta cũng nhìn nhận rằng cuộc sống còn có những điều giá trị hơn, có những điều hết sức mâu nhiệm mà ta chỉ tiếp xúc được với những giá trị ấy khi ta dám tránh xa hào quang hấp dẫn của vật chất.

Vật chất tự thân nó không xấu nhưng năng lực tiện nghi của nó đã hấp dẫn và có khả năng đánh thức lòng tham muốn hưởng thụ trong chúng ta và chính nó rút mòn sinh lực của chúng ta. Từ xưa nay có biết bao bi kịch đã xảy ra từ uy lực của vật chất. Bởi vậy, các bậc thánh hiền luôn tự đặt mình vào nếp sống “Tam thường bất túc.” Nghĩa là nếp sống không được thoả mãn đầy đủ ba nhu cầu sinh hoạt căn bản nhất của con người là ăn, mặc và ngủ. Càng bớt nắm bắt và dựa dẫm vào điều kiện bên ngoài thì ta càng có thêm điều kiện nuôi dưỡng và phát huy giá trị bên trong. Đó là nguyên tắc tự nhiên.

Buông xả chỉ trở thành một phép thực tập bổ ích khi nó đứng giữa sự tranh đấu của thói quen yêu thích và thái độ bám víu, chứ không phải vì không cần nữa nên ta mới buông xả. Một điều đáng nói là càng buông xả ta càng thấy nhẹ nhõm và bình an hơn. Nó hoàn toàn khác với vấn đề là càng tích góp thì càng mệt mỏi và lo lắng. Thật ra, chung quanh cuộc sống còn biết bao người khôn khéo, cho nên buông xả bớt tài sản của mình là cơ hội để nuôi dưỡng và thể hiện lòng nhân ái.

Đặc biệt, chúng ta hường dễ nhận ra sự hấp dẫn của tiện nghi vật chất nhưng lại ít phát hiện ra sức “gây nghiện” của tiện nghi tinh thần. Có khi một người đã bỏ ra nhiều giờ lái xe vượt hàng trăm cây số đường xa để đến nhà một người bạn chỉ để mong nghe họ công nhận hay khen ngợi tác phẩm của mình. Nếu lỡ bị người ấy thẳng thừng chê bai, không tiếc lời phán xét thì người ấy bất mãn và chán nản ngay. Cảm giác “bất tiện” ấy tuy chỉ đem lại sự không thoả mãn nhưng chúng sẽ đánh thức khối phiền não trong ta

Cuộc sống vốn thay đổi không ngừng, mọi vật mọi sự không thể nào giữ mãi một tình trạng bất biến. Bởi vậy, cũng có thể nói, chính những điều mình yêu thích mà đạt được sẽ làm mình khổ. Cố gắng nắm bắt những điều mình yêu thích và ra sức chống đối lại những thứ mình không thích, đó không phải là thái độ khôn ngoan. Ta sẽ kiệt sức. Thí dụ, khi ta mở lòng ra giúp đỡ một người nào đó, nhưng gặp phải thái độ của người ấy tỏ ra bất cần hay vô phép, ta bị dội lại ngay. Nếu ta biết buông xả, không đòi hỏi những điều nhỏ nhặt, không mong cầu sự đáp trả, thu gọn những điều kiện thoả mãn cho

cái-tôi mà chỉ một lòng hướng thượng chỉ biết giúp đỡ cho kẻ khó, thì việc giúp đỡ mới thật là sự hiến tặng. Buông xả có nghĩa là chấp nhận sự thiệt thòi một cách hoan hỉ. Cho nghĩa là “biếu không” mới đúng nghĩa là cho. Cho mà mong cầu phải nhận lại sự đền đáp nhiều hơn thì không cùng nghĩa với buông xả.

Buông xả tiện nghi vật chất đã khó, buông xả tinh thần còn khó hơn gấp bội. Tuy nhiên, cái khó mà ta buông được thì cái nhận lại sẽ có giá trị cao, đó chính là sự thênh thang của tự do tâm hồn. Để có thể đạt được những điều ấy, chúng ta phải thực tập nhìn vào trong chính mình, buông xả từ những cố chấp, toan tính nhỏ nhen luôn đến với ta trong đời sống hằng ngày. Hãy tập theo dõi chính mình một cách tự nhiên mà không kèm theo thái độ phán xét hay áp đặt nó phải nhất định thuần thực theo ý ta. Dù chúng ta biết mình chưa thật sự buông xả những hiểu rõ nguyên do và không ngừng quan sát tiến trình ấy thì sẽ có một ngày ta cũng vượt qua được nó.

Tất nhiên, chỉ có thể chấp nhận việc loại trừ này khi chúng ta đang đứng trước sự chọn lựa giữa thói quen hưởng thụ và buông xả cảm xúc yêu thích của bản ngã, tức là ta đã chính thức bước vào lộ trình thanh thoi của những Bậc Thánh dù biết rằng con đường hãy con xa.

*Bận lòng chi nắm bắt
Hãy ngồi yên trong thanh thoi
Tiếp xúc với mây trời
Buông cái tôi nhỏ bé
Thấy mình hiện muôn nơi!*

Chúc Tú

Sacramento, ngày 7 tháng 9, 2014