



Chuyện kể của một người phương Tây ở Bhutan

ISSN: 2734-9195

14:10 30/09/2025

Vì vậy, nếu bạn đang tự hỏi: Liệu hạnh phúc có thể đo lường được không? Liệu đức tin có thể tồn tại trong im lặng? Liệu chúng ta có thể sống một cuộc đời tử tế mà không cần tài khoản Amazon Prime? Tôi xin trả lời: Có. Có thể chứ.

Tôi chuyển đến Bhutan vào năm 1997. Mỗi khi có người từ phương Tây tới, họ thường hỏi tôi nhớ gì nhất ở nước Mỹ. Tôi thường bịa ra vài thứ như “cá hồi ở siêu thị Costco”, “các buổi tiệc ngoài trời trước trận bóng”, “lễ hội Mardi Gras” hay “đồ ăn Mexico”, vì nếu tôi trả lời rằng mình chẳng nhớ gì cả, rằng mọi thềm muốn dần dần sẽ biến mất thì họ thường không tin. Thậm chí có phần... thất vọng.

Phật, Rừng và nghệ thuật sống giản dị



Ảnh tác giả cung cấp

Tôi không phải là một vị Phật, tôi vẫn thích tắm nước nóng, nhà vệ sinh sạch sẽ trong nhà và một chút tiêu dùng đại trà như bao người Mỹ khác. Nhưng rồi tôi đến đây và đã “phải lòng” không chỉ một họa sĩ vẽ Thangka (dù đúng là chuyện đó cũng xảy ra thật), mà còn yêu luôn một lối sống. Bhutan, quốc gia nhỏ bé nằm sâu trong dãy Himalaya, có lẽ là một trong những xã hội cuối cùng trên thế giới mà lòng từ bi vẫn được đặt cao hơn tiêu dùng.

Điều đó đã thay đổi tôi, theo những cách mà cho đến giờ tôi vẫn đang khám phá, suy ngẫm và đôi lúc... bật cười vì chúng.

Một điều có thể thấy ngay: Bhutan không giáp biển và khá biệt lập. Từ nhà tôi ở Nashville (Mỹ) bay tới nhà tôi ở Thimphu (Bhutan) phải qua bốn chuyến bay. Thứ gì đến được Bhutan hay đi ra khỏi đây đều có giới hạn tự nhiên. Đồ nhập

khẩu rất đắt và điều đó buộc chúng tôi phải học cách sống giản dị, dùng những gì có thể tìm tại chỗ. Mà cũng quen rồi, vì có muốn cũng chẳng dễ gì tìm được đầy đủ mọi thứ.

Tổng hạnh phúc quốc dân: nghe lạ nhưng có thật!

Bạn có thể đã từng nghe đến “Tổng hạnh phúc quốc dân” (Gross National Happiness - GNH), thứ nổi tiếng nhất của Bhutan. Không phải chuông xoay Himalaya nhé. GNH là một khái niệm có thật, được đề xuất bởi Đức vua thứ Tư của Bhutan, Ngài Jigme Singye Wangchuck, với phát biểu nổi tiếng: *“Tôi muốn người dân có Tổng hạnh phúc quốc dân hơn là Tổng sản phẩm quốc dân”*.

Điều khiến người dân Bhutan đặc biệt là họ không chỉ vỗ tay khen hay, mà còn thực sự nghiêm túc áp dụng. Hiện nay, mọi chính sách của Chính phủ Hoàng gia Bhutan đều phải đáp ứng ít nhất hai trong bốn trụ cột của GNH:

+ *Phát triển kinh tế công bằng.*

+ *Bảo tồn văn hóa.*

+ *Bảo vệ môi trường.*

+ *Quản trị tốt.*

Trong một thế giới đang ngày càng rơi vào chủ nghĩa độc đoán và nghiện mạng xã hội, tôi thấy điều này thật sự... mang tính cách mạng.



Tại Bhutan, “hạnh phúc” không phải là thứ bạn cố chen vào sau giờ làm, mà chính là bản chất của công việc sống. Người Bhutan dường như hiểu rõ điều mà phần lớn chúng ta từng sống trong xã hội tư bản đã lãng quên: Sống hạnh phúc không nằm ở chỗ bạn có gì, mà nằm ở cách bạn sống.

Sống ít đi và (hầu hết thời gian) vẫn thấy mãn nguyện

Ở **Bhutan**, hàng xóm của bạn có khi tự tay dệt quần áo họ mặc, thay vì đánh giá cách ăn mặc của người khác. Người ta vẫn thường xuyên đi bộ tới chùa để quay bánh xe cầu nguyện. Mỗi chiều, tôi lại tản bộ lên một bức tường Mani gần ngôi chùa cổ trên sườn đồi phía trên nhà mình, đi quanh vài vòng. Vừa rèn luyện chút thân thể, vừa làm một điều có ý thức để tích lũy chút công đức. Việc

nhỏ thôi. Nhưng cũng là một sự khởi đầu.

Đôi khi, tôi bắt gặp một cụ ông Bhutan gầy gò, tay cầm chiếc micro đồ chơi chạy bằng pin, mỗi khi đi quanh tường Mani ông đều tụng kinh rất to. Có hôm ông đứng ngay trên rìa một vách đá nhìn xuống làng Hejo bên dưới và tụng thật lớn để nhiều người cùng nghe. Một lần ông vừa đến lúc tôi đang đi thiền hành, tiếng tụng âm ỉ khiến tôi bực mình và bỏ về. Về đến nhà tôi kể lại cho chồng mình, anh Namgay.

“Thật tuyệt vời!”, anh nói. “Ông ấy đang cầu nguyện cho mọi người mà!”.



Tôi vẫn bán tín bán nghi. Nhưng rồi Namgay khẽ cười và bảo: “Mọi âm thanh đều là Pháp âm”.

Chỉ câu đó thôi, đã đủ khiến tôi im lặng lắng nghe.

Hiến pháp Bhutan quy định rằng 60% diện tích đất nước phải được bao phủ bởi rừng mãi mãi. Việc chặt cây là bất hợp pháp nếu không có sự cho phép chính thức. Hãy thử hình dung: như thể nước Mỹ thông qua luật buộc mọi công dân phải tái chế rác và... mỉm cười với người giao hàng UPS một cách thật lòng!

Sống trong một nền văn hóa phi tư bản nghĩa là có ít áp lực hơn để “trở thành ai đó” và nhiều cơ hội hơn để chỉ “được là chính mình”. Mà để tôi nói điều này: Chỉ “được là” thôi đã là một thứ bị đánh giá quá thấp. Khi bạn bắt đầu sống chậm lại, bạn sẽ thấy rõ những điều nhỏ nhất: đám mây lững lờ, nụ cười của thiếu niên không kèm theo cái đảo mắt, hay phép màu của việc ngồi uống trà một mình giữa rừng mà chẳng cần ai xung quanh.

Phật pháp cho người hướng nội

Tôi vốn chẳng thuộc về hội nhóm nào cả. Nếu có một câu lạc bộ dành cho những người không thích gia nhập câu lạc bộ nào, thì có lẽ tôi sẽ... gia nhập. Rồi sau đó lại rút lui vì họ yêu cầu mặc áo thun đồng phục.

Chính vì vậy, tôi rất hợp với Bhutan, nơi Phật giáo là điều riêng tư một cách tuyệt đẹp. Không cần phô diễn, không cần phát sóng trực tiếp. Ở đây, người ta sống với đức tin của mình, chứ không cần phải “đăng bài” về nó.

Có lần, một du khách Canada hỏi tôi rằng: “Ba điều nên làm khi đến Bhutan là gì”?

Tôi trả lời:

+ Im lặng.

+ Chú tâm.

+ Đừng tỏ ra ngu ngốc.



Nghe có vẻ cộc cằn, nhưng thực chất chỉ là cách ngắn gọn để nói: “Hãy hiện diện và tôn trọng”, điều đó gần như là phương châm sống của người Bhutan. Ở và cả “uống thêm một tách trà nữa” nữa nhé.

Niềm tin không cần phô trương

Tôi từng gặp nhiều người phương Tây đến Bhutan như những “thợ săn tâm linh”, háo hức sưu tầm các nghi lễ, thần chú, thậm chí mong gặp được một vị Lạt ma. Điều đó cũng chẳng sai, bởi nó phản ánh nền văn hóa mà họ đến từ một xã hội tiêu dùng.

Nhưng ở đây, chẳng ai hỏi bạn theo “phái” Phật giáo nào. Người ta mặc nhiên cho rằng bạn đang sống theo cách của bạn, làm hết sức mình mỗi ngày và như vậy là đủ.

Khi tôi kể với một người bạn Bhutan rằng mình đã bỏ lỡ buổi giảng pháp vì không hiểu tiếng Dzongkha, anh ấy chỉ bảo: “Cứ nghe đi”!

Không phải vì tôi sẽ thần kỳ hiểu được ngôn ngữ, mà vì trí tuệ không phải lúc nào cũng đến qua lời nói. Đôi khi, đến qua sự kiên nhẫn. Hoặc qua sự im lặng. Qua hình ảnh một vị sư cho chó hoang ăn. Hoặc qua giọng tụng kinh của một ông lão cùng chiếc micro đồ chơi.

Có điều gì đó thật dễ chịu khi sống ở một nơi mà bạn không cần hiểu hết mọi thứ để cảm thấy bình yên. Nơi mà niềm tin không phải là thứ để tranh cãi, mà hiện hữu trong không khí, như mùi trầm hương thoảng qua.

Cô tịch, khiêm nhường và hành trình “giải học”

Cuộc sống ở Bhutan có thể rất tĩnh lặng. Tĩnh lặng đến mức không biết đó là tiếng chó sủa hay chỉ là tiếng gió. Nhưng chính sự cô tịch ấy dạy cho bạn nhiều điều, chẳng hạn như bạn đã gắn cái tôi của mình vào đồ đạc, vào lịch làm việc dày đặc trên Google Calendar đến mức nào.



Khi bạn là người “ngoại đạo”, khiêm nhường không còn là lựa chọn, mà là yêu cầu sống còn. Bạn sẽ phải học cách cúi đầu theo cả nghĩa đen lẫn nghĩa bóng, nếu không muốn va đầu vào từng cánh cửa thấp lè tè của những ngôi chùa miền Himalaya. Tin tôi đi.

Bhutan khiến bạn trở nên khiêm nhường. Nhưng không phải theo kiểu tự hạ thấp mình, mà là theo kiểu: “Bạn chỉ là một hạt cát nhỏ trên ngọn núi lớn và điều đó thật tuyệt”!

Vì sao tôi vẫn viết

Cùng với chồng tôi - Phurba Namgay, một họa sĩ tài năng, người dành nhiều thời gian bên các vị thần hơn tôi dành cho Instagram. Tôi đã dành cả cuộc đời để chia sẻ về Bhutan, không phải vì tôi nghĩ Bhutan là nơi hoàn hảo (đó vẫn là một

quốc gia đang phát triển với nhiều thách thức), mà bởi tôi tin Bhutan vẫn còn giữ được điều mà phần còn lại của thế giới đang lãng quên: ***Sự giàu có thực sự bắt đầu từ việc nuôi dưỡng nội tâm.***

Trước khi chúng ta đi “xanh” hơn, toàn cầu hơn, hay cố gắng sửa chữa những rối ren ngoài kia, có lẽ đã đến lúc tạm dừng lại và quay vào bên trong. Thay vì cố gắng mua lấy hạnh phúc, có thể đã đến lúc nuôi dưỡng từ chính bên trong mình.

Với tất cả những gì tôi biết về thuế nhập khẩu, chuỗi cung ứng và kinh tế toàn cầu, thì bây giờ chính là lúc lý tưởng nhất để làm điều đó.

Vì vậy, nếu bạn đang tự hỏi:

- + Liệu hạnh phúc có thể đo lường được không?
- + Liệu đức tin có thể tồn tại trong im lặng?
- + Liệu chúng ta có thể sống một cuộc đời tử tế mà không cần tài khoản Amazon Prime?

Tôi xin trả lời: Có. Có thể chứ.

Và biết đâu bạn có thể bắt đầu sống một chút Bhutan ngay nơi bạn đang ở.

Chỉ cần mang theo sự hài hước, một chút tò mò, tìm đến một nơi có cây xanh và để thể tín dụng ở nhà.

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

Nguồn: buddhistdoor.net