Những bờ bến thanh tịnh

ISSN: 2734-9195 14:30 14/05/2026

Ngay khoảnh khắc đó, tôi có cảm giác như thanh kiếm trí tuệ của Bồ Tát Manjushri (Văn Thù Sư Lợi) đã chém đứt toàn bộ màn sương mù của những tháng ngày hoang mang chỉ trong một nhát kiếm.

Chào mừng quý độc giả đến với một tháng nữa của hành trình mang *metta* (từ tâm, lòng từ ái) ra khỏi chiếc bồ đoàn **thiền định** để bước vào đời sống.

Tháng trước, tôi bắt đầu công việc mới là người chăm sóc nội trú (*live-in caregiver*) cho một thanh niên mắc chứng *cerebral palsy* (bại não), đồng thời luân phiên sinh hoạt tại những tăng đoàn (*sangha* - cộng đồng tu học phật pháp) mới, như tôi từng chia sẻ trong bài viết “Metta-in-Waiting”. Thế nhưng tháng này, thay vì được “lướt trên những con sóng mới” như kỳ vọng, tôi lại bất ngờ thấy mình như bị cuốn dạt vào một bờ bến hoàn toàn khác.



Sau tuần làm việc đầu tiên, tôi bàn giao lại công việc cho người chăm sóc luân phiên để có thể tham gia tình nguyện tại trung tâm Kadampa đầu tiên trong ba trung tâm mà tôi đang tìm hiểu. Ngay từ lần bàn giao đầu tiên, tôi đã cảm thấy có điều gì đó không ổn. Tuy nhiên, giữa quá nhiều thay đổi diễn ra cùng lúc, tôi

cho rằng đó chỉ là cảm giác lo lắng thông thường.

Đến lần bàn giao thứ hai, người chăm sóc kia bắt đầu bộc lộ rõ bản chất. Khi chỉ còn hai người, họ thẳng thừng bảo tôi nên "nghỉ phép luôn đi". Giữ bình tĩnh, tôi lập tức gửi email cho văn phòng xin lời khuyên, đồng thời ngày càng nghi ngờ rằng mình đang làm việc với một kẻ có dấu hiệu thao túng và săn mồi **tâm lý** (*predator* - người lợi dụng, thao túng người khác vì mục đích cá nhân). Điều tôi chưa thể xác định là: liệu họ chỉ muốn tăng thu nhập bằng cách loại tôi ra khỏi vị trí này, hay còn có động cơ đáng lo ngại hơn?



Mỗi lần bàn giao tiếp theo đều khiến tôi cảm thấy bất an hơn, khi sự kiểm soát của người kia đối với khách hàng chung giữa chúng tôi ngày càng gia tăng. Rất khó để chỉ ra chính xác điều gì sai trái và càng khó hơn khi tôi phải tiếp tục im lặng trước sự tôn sùng gần như tuyệt đối mà khách hàng dành cho người ấy. Theo lời kể của anh ta, người chăm sóc kia chẳng khác nào "Chúa Jesus"!

Nhưng điều tôi nhìn thấy lại giống như một "giáo trình thao túng tâm lý căn bản" (*grooming 101* - thuật ngữ chỉ quá trình xây dựng sự lệ thuộc, tin tưởng để

kiểm soát người khác). Chỉ là tôi chưa biết mục đích cuối cùng là gì.

Việc **thực hành thiền định** giúp tôi quan sát và ghi chép mọi thứ một cách tỉnh táo, với hy vọng nhận ra những quy luật và động cơ phía sau. Hằng tuần, tôi gửi báo cáo cho văn phòng về những điều khiến mình lo ngại để những người có kinh nghiệm hơn có thể theo dõi tình hình. Giữa việc bảo vệ an toàn (*safeguarding*) và bảo bọc thái quá (*overprotecting*) luôn tồn tại ranh giới rất mong manh. Tôi phải tự hỏi đâu là trách nhiệm của bản thân và đâu là trách nhiệm của đơn vị quản lý đã tuyển dụng cả hai chúng tôi.



Tôi xin được chuyển sang vị trí khác, nghịch lý thay, chính vì tôi quá quan tâm đến khách hàng này. Tôi hy vọng một người mới với góc nhìn khách quan hơn có thể hiểu rõ vấn đề hơn. Dù phía công ty đồng ý về mặt nguyên tắc, trên thực tế mọi thứ lại rơi vào bế tắc. Những độc giả thường xuyên có lẽ còn nhớ tôi từng rơi vào hoàn cảnh khó xử tương tự vào thời điểm này năm ngoái, như đã kể trong “Metta Holds the Stage”.

Trong những đêm mất ngủ, tôi liên tục tự vấn trước **giáo pháp** (*Dharma*): vai trò thực sự của tôi trong tất cả chuyện này là gì, thay vì những gì tôi tưởng tượng? Vì sao công việc mới mà tôi từng yêu thích lại trở nên nặng nề đến vậy? Vì sao tôi vẫn đang “bơi tại chỗ” trong một nơi mà mình không còn muốn ở lại? Và từ lúc nào tôi lại tự đưa mình vào vai “cảnh sát nghiệp báo” (*karma police* - cách nói ẩn dụ về việc can thiệp, phán xét hay sửa sai nhân quả của người khác) thêm một lần nữa?

Tôi gọi những thời khắc ấy là “nỗi buồn Erin Brockovich”, nhắc đến nữ trợ lý pháp lý người Mỹ Erin Brockovich, người từng thắng kiện tập đoàn Pacific Gas & Electric trong vụ ô nhiễm nguồn nước ở California vào giữa thập niên 1990, sau này được tái hiện trong bộ phim cùng tên với sự tham gia của nữ diễn viên Julia Roberts.

Mỗi khi bạn bè cũ hay những người quen mới nhận xét rằng nghề chăm sóc hẳn phải vô cùng vất vả, tôi lại càng phải cắn chặt lưỡi hơn. Bởi thực tế, tôi thấy công việc ấy dễ dàng và mang lại sự mãn nguyện sâu sắc. Điều khó khăn thật sự lại nằm ở thứ “phần phụ trội” vô hình kia.



Trong ba tuần tiếp tục công việc chăm sóc, khoảng thời gian tôi ở lại lâu hơn mình mong muốn, tôi cứ quay về những trung tâm Kadampa mà tôi cảm thấy được chào đón nhất trong các tuần nghỉ. Có điều gì đó nơi cảm giác nương tựa chân thành (*refuge* - **quy y**, nơi nương tựa tinh thần) tại đó đã giúp tôi đủ sức nói lời “đủ rồi”, khi kế hoạch chuyển vị trí cuối cùng thất bại và tôi nhận ra rằng những báo cáo mình gửi có lẽ chưa từng được đọc, hoặc tệ hơn, chẳng ai thực sự bận tâm.

Tôi lên tiếng với những người cần phải lên tiếng. Tôi giải thích vì sao mình không thể tiếp tục duy trì sự yên ổn trong tình huống bất khả thi vốn không phải do tôi tạo ra, vì sao tôi sẽ không quay lại hỗ trợ khách hàng cũ nữa và rồi… tôi chứng kiến mọi “pháo hoa” xung đột bùng nổ giữa tất cả những người liên quan, những người trước đó vẫn luôn chọn điều dễ dàng thay vì điều đúng đắn.



Ban ngày, tôi tình nguyện phục vụ tại quán cà phê World Peace Café của trung tâm Kadampa. Ban đêm, tôi phải đối diện với những phản ứng từ những người đang "**chiến tranh** với chính mình và với nhau" thông qua email, tin nhắn và hộp thư thoại. Mọi thứ dần trở nên rất tồi tệ.

Tôi vô cùng biết ơn khi được một không gian bình yên như thế ôm giữ, để có thể lựa chọn cách phản hồi của mình. Đồng thời, đó cũng là một bài học sâu sắc về ranh giới mong manh giữa việc "giữ cho yên chuyện" (*keeping the peace*), điều tôi từng làm và "giữ gìn sự bình an" (*holding the peace*), điều tôi đang học để thực hiện lúc này.

Tôi kiên định lập trường của mình, với nhiều *metta* dành cho bản thân và tất cả những người liên quan nhất có thể.

Khi văn phòng bắt đầu gọi điện cho tôi vào mọi khung giờ, tôi đơn giản để điện thoại lại trong phòng ký túc xá khi đi làm tình nguyện, như một cách thiết lập ranh giới cho thời gian của mình. Khi họ đưa bộ phận nhân sự (*HR - Human Resources*) vào cuộc, thay vì phải sống lại hai tháng trời liên tục cầu cứu sự hỗ trợ trong tình huống "Catch-22" (nghịch cảnh luẩn quẩn, không có lối thoát), tôi chỉ đơn giản xuất toàn bộ hàng trăm trang email và tin nhắn để mọi việc được xem xét minh bạch.

Có những ngày tôi kiệt sức đến mức gần như không thể rời khỏi chiếc giường tầng vì mất ngủ kéo dài, thì người bạn cùng phòng lặng lẽ giúp tôi giặt quần áo. Có buổi chiều tôi bất ngờ bật khóc trong quán cà phê, người quản lý nhẹ nhàng

đưa tôi ra góc riêng để lắng nghe toàn bộ câu chuyện, rồi khuyên tôi cứ vào phòng thiền, làm các công việc lau dọn một mình hoặc tham gia thời khóa cầu nguyện bao lâu tùy thích cho đến khi lấy lại được sự **cân bằng**.



Khi tôi từ chối lời mời dùng bữa chung với các tình nguyện viên khác để tham gia thêm một cuộc gọi với bộ phận nhân sự, cuộc trò chuyện mà tôi cảm thấy chỉ đang đi vòng quanh vô nghĩa thì sau đó tôi phát hiện họ đã cẩn thận để dành riêng cho tôi một phần thức ăn.

Giám đốc trung tâm chào đón tôi ở lại bao lâu tùy ý cho đến khi tôi ổn định được bước đi tiếp theo. Điều tôi thật sự trân trọng ở trung tâm ấy, ở các tình nguyện viên và cả truyền thống tu học đó, là họ không cố gắng biến mình thành một "cõi tịnh độ" hoàn hảo (*pure land* - cảnh giới thanh tịnh lý tưởng trong Phật giáo). Thế nhưng, chính những tử tế nhỏ bé đời thường của họ lại trở thành một "bờ bến thanh tịnh" (*pure shore*) để tôi có thể bình an chờ những cơn bão của chính mình và của người khác đi qua.

Sau buổi làm việc cuối cùng với nhân sự, tôi ngồi lặng người trong trạng thái hoang mang bởi những thông điệp mâu thuẫn và việc không có bất kỳ kết quả thực tế nào, ngoài việc tôi "vẫn có thể nộp đơn xin vị trí mới và thử lại". Sau đó là cả một đại dương nước mắt riêng tư, khi tôi nhận ra những thiện ý ban đầu của mình đã nhanh chóng bị bóp méo đến mức nào.

Ngày hôm sau, tôi trút hết sự phẫn nộ với người bạn thân nhất của mình về cảm giác bất công, nhất là khi tôi vừa tìm được công việc mình thật lòng yêu thích. Cô ấy khôn ngoan nhắc tôi rằng: hãy thử nghĩ xem liệu tất cả chuyện này có thể đang giúp ích cho tôi, thay vì chỉ chống lại tôi hay không.

Tôi bắt đầu lau dọn toàn bộ trung tâm sạch sẽ đến mức gần như "**tịnh độ**", vừa làm vừa suy ngẫm về câu hỏi ấy.

Kiệt sức sau hàng giờ hút bụi, chà rửa và sắp xếp mọi thứ, tôi bất chợt nhìn thấy một tia sáng như mảnh thủy tinh biển (*sea glass* - mảnh kính bị sóng biển mài nhẵn, thường được dùng như ẩn dụ cho vẻ đẹp hình thành sau tổn thương). Và rồi tôi nghĩ: tại sao không giao tất cả việc này cho người thực sự có quyền điều tra và thay đổi mọi thứ nếu cần, chính là người sáng lập công ty quản lý, đồng thời cũng là phụ huynh của một đứa trẻ khuyết tật vận động?

Lý do của tôi rất đơn giản: nếu họ thuộc về "phe làm điều đúng", họ sẽ có khả năng "dọn dẹp" vấn đề hiệu quả hơn tôi rất nhiều. Còn nếu họ thuộc về "phe chọn điều dễ dàng", thì đã đến lúc tôi rời bỏ toàn bộ mớ hỗn độn đáng buồn ấy lại trước cửa nhà họ.

Trong lúc tổng hợp toàn bộ tài liệu vào buổi tối tại quán cà phê, tôi phát hiện một email mà trước đây mình đã bỏ sót, một email vốn không dành cho tôi nhưng lại vô tình được gửi nhầm. Email đến từ người quản lý lẽ ra phải hỗ trợ tôi trong suốt quá trình làm việc, người mà bộ phận nhân sự từng khẳng định là "rất lo lắng" cho tôi. Thế nhưng nội dung email ấy lại là từng bước hướng dẫn cách làm mất uy tín của tôi trước tất cả mọi người.



Ngay khoảnh khắc đó, tôi có cảm giác như thanh kiếm **trí tuệ** của Bồ Tát Manjushri (*Văn Thù Sư Lợi*) đã chém đứt toàn bộ màn sương mù của những tháng ngày hoang mang chỉ trong một nhát kiếm. Và tôi cảm thấy điều đúng

đắn nhất lúc ấy là âm thầm chuyển "vũ khí" đó cho người sáng lập công ty, thay vì sử dụng để phản công những người vẫn còn đang chiến đấu với chính mình.

Tính đến thời điểm tôi viết những dòng này, tôi vẫn chưa biết "gói tài liệu" mình để lại sẽ được đón nhận ra sao; cũng chưa biết liệu mình có nên thử một công việc chăm sóc khác nữa hay không; hay chính điều gì trong tôi đã được "thanh lọc" (*purifying*) sâu sắc đến thế trong giai đoạn này.

Điều duy nhất tôi biết chắc là: trải nghiệm ấy khiến tôi càng ý thức sâu sắc hơn về sức mạnh cứu người của những tử tế nhỏ bé đời thường giữa những cơn bão nội tâm lẫn ngoại cảnh.



Vì vậy, thưa quý độc giả, dù một ngày nào đó quý vị có bất ngờ bị cuộc đời cuốn dạt đến những bờ bến xa lạ nào đi nữa, xin hãy nhớ tìm kiếm chút *metta* giữa những mảnh vỡ nổi trôi của **cuộc đời** (*flotsam and jetsam* - những thứ bị sóng đánh dạt, ẩn dụ cho hỗn độn và đổ vỡ).

Hoặc như cách tôi "metta-hóa" ca khúc "Pure Shores" của nhóm All Saints trong bản phối "Spaced" của Piers Laurenzi:

Tôi đang chuyển động, tôi đang trở về
Bạn có nghe điều tôi đang nghe không?
Tâm từ đang gọi bạn
Từ nơi ngoài tầm với
(Hãy đưa tôi về bãi biển của mình)

Tôi nghe thấy từa tâm đang gọi bạn
Tôi đang đến, không chìm xuống
Bơi ngày càng gần bạn hơn
Chưa từng ở nơi này trước đây
Tôi vừa bị cuốn hút, vừa bất an...

Về tác giả

Mettamorphsis lớn lên trong môi trường giáo dục và truyền thống công giáo, nhưng đã tìm thấy mái nhà tâm linh nơi phật pháp sau nhiều năm chống chọi với bệnh tật nghiêm trọng. Sau khi hồi phục vào năm 2010, tác giả cảm nhận một lời thôi thúc mang *metta* ra khỏi bồ đoàn thiền định để trao gửi đến bất kỳ ai, ở bất kỳ nơi đâu mà cuộc sống dẫn lối. Chuyên mục "Living Metta" được đăng tải định kỳ hàng tháng.

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

Nguồn: https://www.buddhistdoor.net/features/mettas-purer-shores/