

## Bài học chuyển hóa từ nghịch cảnh của Ni sư Pema Chödrön

ISSN: 2734-9195 09:50 16/03/2026

Bởi đôi khi, chính từ những lúc tưởng như mọi thứ đang sụp đổ, ta mới bắt đầu nhận ra nền tảng vững chắc nhất của mình, đó là khả năng tỉnh thức và chuyển hóa ngay trong chính cuộc đời này.

### Lời toà soạn:

*Trong hành trình đời người, có những thời khắc mọi thứ dường như tan vỡ: mất mát, tuyệt vọng, bất định. Nhưng theo giáo lý Phật giáo Tây Tạng, chính những thời điểm ấy lại có thể trở thành cánh cửa mở ra sự tỉnh thức sâu sắc hơn. Qua những suy tư của Ni sư Pema Chödrön trong tác phẩm *When Things Fall Apart* (tạm dịch: *Khi mọi thứ sụp đổ*), bài viết dưới đây gợi mở một cách nhìn khác về khổ đau: không phải điều cần né tránh, mà là cơ hội để con người hiểu mình, hiểu đời và trưởng thành từ những biến động không thể tránh khỏi của cuộc sống.*

Trong **cuộc đời** mỗi người, sẽ có lúc ta bị quật ngã bởi những mất mát vượt ngoài khả năng kiểm soát, những vết cắt nơi trái tim tưởng chừng không thể chịu đựng nổi, khiến ta mất đi điểm tựa quen thuộc của mình. *Khi ấy, chúng ta phải làm gì?*

“Trong nghệ thuật,” nhà văn Franz Kafka từng nói với người bạn đồng hành trẻ tuổi của mình, *“người ta phải ném bỏ cuộc đời mình thì mới có thể giành lại được nó”*. Cũng như trong nghệ thuật, trong đời sống, điều ấy dường như cũng đúng theo cách nhìn của Ni sư, giáo thọ Phật giáo Tây Tạng người Mỹ Pema Chödrön.

Trong tác phẩm *When Things Fall Apart: Heart Advice for Difficult Times* (tạm dịch: *Khi mọi thứ sụp đổ: Lời khuyên từ trái tim cho những thời điểm khó khăn*), bà dựa trên chính trải nghiệm khủng hoảng cá nhân của mình cùng với những giáo lý cổ xưa của Phật giáo Tây Tạng để đưa ra những chỉ dẫn vừa nhẹ nhàng vừa sâu sắc về những gì con người có thể nhận ra và trưởng thành khi đi qua những thời khắc tưởng như mọi thứ đã mất.

Nửa thế kỷ sau khi triết gia Albert Camus từng khẳng định rằng *“không có tình yêu đối với cuộc sống nếu không từng tuyệt vọng vì cuộc sống”*, Pema Chödrön nhìn những khoảnh khắc tuyệt vọng sâu sắc ấy như một cơ hội để kết thân với **đời sống** bằng cách trước hết kết thân với chính mình ở tầng sâu nhất.



“Thế giới chuyển tiếp” của Maria Popova.

Với lối viết đặc trưng của Phật giáo, dùng ngôn ngữ giản dị để chuyển tải những chân lý vừa khó khăn vừa đẹp đẽ của sự tồn tại, Pema Chödrön khảo sát phản ứng căn bản nhất của con người khi bước vào vùng đất chưa từng biết đến của mất mát hay bất kỳ sự thay đổi bất ngờ nào.

## **Đối diện nỗi sợ: bước đầu của sự tỉnh thức**

Bà viết: *“Sợ hãi là một trải nghiệm phổ quát. Ngay cả những côn trùng nhỏ bé nhất cũng cảm nhận được điều đó. Khi chúng ta lội xuống các vùng thủy triều và đưa ngón tay lại gần thân mềm của những con hải quỳ, chúng lập tức khép lại. Mọi sinh vật đều phản ứng như vậy một cách tự nhiên.”*

*Việc chúng ta cảm thấy sợ hãi khi đối diện với điều chưa biết không phải là điều tồi tệ. Đó là một phần của việc được sống, điều mà tất cả chúng ta đều chia sẻ.*

*Chúng ta phản ứng trước khả năng phải cô đơn, trước cái chết, trước cảm giác không còn gì để bầu vịu. Sợ hãi là phản ứng tự nhiên khi chúng ta tiến gần hơn đến sự thật”.*

Nếu chúng ta cam kết ở lại ngay nơi mình đang đứng, trải nghiệm của ta sẽ trở nên sống động hơn bao giờ hết. Khi không còn nơi nào để trốn chạy, mọi thứ bỗng trở nên rõ ràng.

Theo Pema Chödrön, sự sáng tỏ này xuất hiện khi ta trở nên thân mật với nỗi sợ. Thay vì xem đó như một vấn đề cần giải quyết, ta có thể dùng trải nghiệm thực đó như một công cụ để tháo gỡ toàn bộ những cấu trúc quen thuộc của cách ta tồn tại - “một sự tháo rời hoàn toàn những lối nhìn, nghe, nghĩ, nếm và suy nghĩ cũ”.

Bà nhấn mạnh rằng lòng can đảm không phải là không có sợ hãi, mà là khả năng trở nên thân thiết với nỗi sợ ấy.

*“Khi thực sự bắt đầu làm điều này, chúng ta sẽ liên tục được nhắc nhở về sự khiêm tốn của mình. Sẽ không còn nhiều chỗ cho sự kiêu ngạo, thứ thường nảy sinh khi ta cố bám vào những lý tưởng.*

*Và nếu sự kiêu ngạo ấy xuất hiện, nó cũng sẽ liên tục bị chính lòng can đảm của ta đánh tan khi ta dám bước thêm một bước nữa.*

*Những khám phá có được từ thực hành không liên quan đến việc tin vào điều gì đó. Chúng liên quan nhiều hơn đến lòng can đảm để “chết đi”, can đảm để chết đi nhiều lần”.*

Theo cách ấy, việc “kết thân với chính mình” trở thành công việc khó khăn nhưng thiết yếu. Đó cũng là con đường duy nhất để ta có thể kết thân với đời sống trong toàn bộ tính trọn vẹn của nó. Từ đó, sức mạnh sâu thẳm nhất của con người có thể xuất hiện.

*“Chỉ khi nào ta dám phơi bày mình hết lần này đến lần khác trước khả năng bị tan vỡ, thì điều không thể phá hủy nơi ta mới có thể được tìm thấy”.*

**Khi mọi thứ sụp đổ: phép thử và cũng là sự chữa lành**

Pema Chödrön cho rằng việc mọi thứ sụp đổ vừa là một phép thử, vừa là một quá trình chữa lành.

*“Chúng ta nghĩ mục tiêu là vượt qua bài kiểm tra hay giải quyết vấn đề. Nhưng sự thật là mọi thứ không thật sự được ‘giải quyết’.*

*Chúng tụ lại rồi tan rã. Sau đó lại tụ lại và lại tan rã. Cuộc sống vốn là như vậy.*

*Sự chữa lành đến từ việc ta cho phép tất cả những điều ấy có chỗ tồn tại: chỗ cho nỗi buồn, cho sự nhẹ nhõm, cho khổ đau, cho niềm vui”.*



Tác phẩm “Tan vỡ trái tim” của Maria Popova.

Nhiều thập kỷ sau khi nhà tâm lý học Rollo May nói về tính xây dựng của tuyệt vọng, Pema Chödrön cho rằng con người luôn có một lựa chọn căn bản khi đối diện với sự bất ổn của mình: phản ứng bằng sự chống đối đầy hung hăng, hay mở lòng trước những khả năng mới.

*“Cuộc sống là một người thầy tốt và cũng là một người bạn tốt. Mọi thứ luôn trong trạng thái chuyển đổi nếu chúng ta có thể nhận ra điều đó. Không có gì từng kết thúc theo cách trọn vẹn như chúng ta vẫn mơ tưởng.*

*Trạng thái lệch tâm, ở giữa, không ổn định thực ra lại là một hoàn cảnh lý tưởng. Đó là tình huống mà chúng ta không bị mắc kẹt và có thể mở rộng trái tim và tâm trí mình không giới hạn. Đó là một trạng thái rất mong manh, không hung hăng và luôn rộng mở”.*

Ở lại với sự chao đảo ấy, ở lại với trái tim tan vỡ, với cái bụng đói cồn cào, với cảm giác tuyệt vọng hay cả mong muốn trả thù chính là con đường của sự tỉnh thức chân thật.

*“Ở lại với sự bất định đó, học cách thư giãn giữa hỗn loạn, học cách không hoảng loạn, đó chính là con đường tâm linh.*

*Học cách nhận ra chính mình, nhẹ nhàng và đầy từ bi nhận ra chính mình, đó là con đường của người chiến binh.*

*Chúng ta phải làm điều đó hàng triệu lần, bởi hết lần này đến lần khác, dù muốn hay không, chúng ta lại trở nên cứng lại trong sự oán giận, cay đắng, phẫn nộ chính đáng hoặc cứng lại trong bất kỳ trạng thái nào khác, thậm chí cả cảm giác nhẹ nhõm hay hứng khởi”.*

## **Sống trọn vẹn với hiện tại: con đường của lòng từ bi với chính mình**

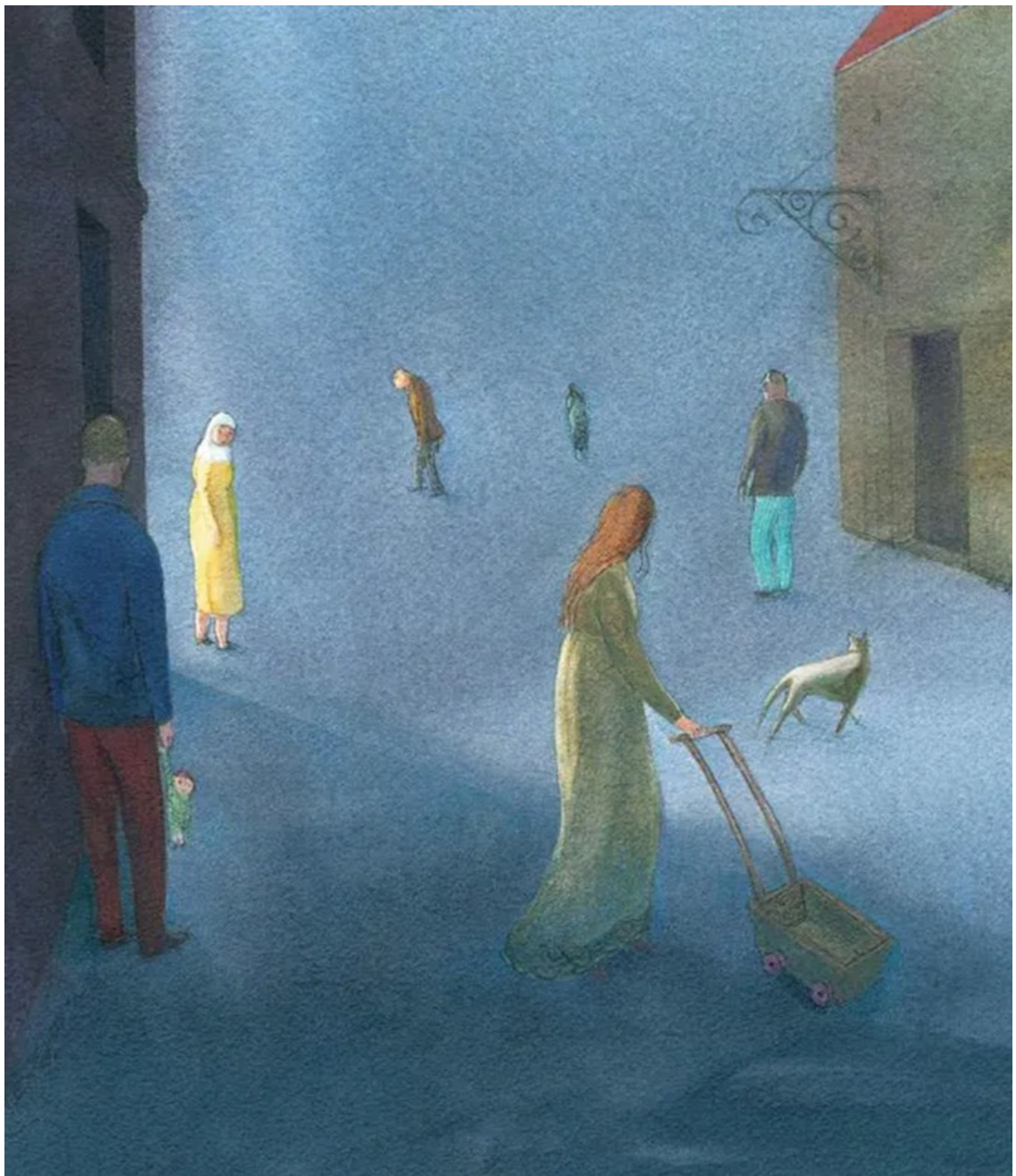
Pema Chödrön cũng nhấn mạnh rằng khoảnh khắc hiện tại, dù bất định hay khó khăn đến đâu vẫn là mảnh đất duy nhất nơi sự tỉnh thức có thể nảy mầm.

*“Chính khoảnh khắc này là người thầy hoàn hảo, và nó luôn ở bên chúng ta”.*

Con người có thể ở lại với những gì đang xảy ra mà không cần tách rời khỏi đó.

*“Sự tỉnh thức có mặt trong niềm vui và nỗi đau của chúng ta, trong sự bối rối và trí tuệ của chúng ta; luôn sẵn có trong từng khoảnh khắc của cuộc sống thường nhật, kỳ lạ, khó hiểu nhưng rất đổi bình thường”.*

Để có thể ở lại trọn vẹn với hiện tại, Pema Chödrön cho rằng chúng ta cần thực hành maitri - lòng từ ái đối với chính mình, một nghệ thuật tự bi mẫn vốn rất khó khăn.



Hình minh họa của Lisbeth Zwerger từ một ấn bản đặc biệt của truyện cổ tích anh em nhà Grimm.

Bà đối chiếu điều này với những phương pháp trị liệu và tự cải thiện phổ biến trong văn hóa phương Tây: *“Điều khiến maitri trở nên khác biệt là chúng ta không cố giải quyết một vấn đề. Chúng ta không cố làm cho nỗi đau biến mất hay trở thành một con người tốt hơn. Thực ra, chúng ta từ bỏ hoàn toàn sự kiểm soát và để cho những khái niệm và lý tưởng sụp đổ”*.

Điều đó bắt đầu bằng việc nhận ra rằng bất cứ điều gì xảy ra cũng không phải là khởi đầu hay **kết thúc**.

*“Đó chỉ là một dạng trải nghiệm rất bình thường của con người, điều đã luôn xảy ra với những con người bình thường từ thuở ban đầu.*

*Suy nghĩ, cảm xúc, tâm trạng và ký ức đến rồi đi, còn sự hiện hữu của khoảnh khắc hiện tại thì luôn ở đó”.*

Ngay cả giữa những cuộc đối thoại nặng nề nhất với chính mình, không gian rộng mở vẫn luôn tồn tại.

Một khái niệm Phật giáo khác cũng đối lập với cách con người phương Tây thường đối diện khó khăn là cụm từ Tây Tạng **ye tang che**. Pema Chödrön giải thích:

*“Ye có nghĩa là ‘hoàn toàn’, còn phần còn lại nghĩa là ‘kiệt sức’. Gộp lại, ye tang che có nghĩa là hoàn toàn mệt mỏi, hoàn toàn chán nản; mô tả trạng thái tuyệt vọng hoàn toàn, từ bỏ mọi hy vọng”.*



Hình minh họa được tạo bởi AI

Theo bà, đây lại là một điểm khởi đầu quan trọng.

*“Đây là sự bắt đầu của sự bắt đầu. Nếu không từ bỏ hy vọng rằng có nơi nào tốt hơn để đến, rằng có con người nào tốt hơn để trở thành, chúng ta sẽ không bao giờ có thể thư giãn với nơi mình đang ở hay con người mình đang là”.*

Khổ đau bắt đầu tan biến khi chúng ta có thể đặt câu hỏi về niềm tin rằng luôn có nơi nào đó để trốn tránh.

Pema Chödrön cũng làm rõ sự khác biệt giữa hữu thần và phi hữu thần trong cách tiếp cận của **Phật giáo**: *“Sự khác biệt giữa hữu thần và phi hữu thần không nằm ở việc có tin vào Thượng đế hay không.*

*Hữu thần là niềm tin sâu xa rằng luôn có một bàn tay để nắm lấy, rằng nếu ta làm đúng mọi điều, sẽ có ai đó ghi nhận và chăm sóc cho ta.*

*Điều đó giống như tin rằng luôn có một người giữ trẻ sẵn sàng xuất hiện khi ta cần”.*

Ngược lại:

*“Phi hữu thần là khả năng thư giãn trong sự mơ hồ và bất định của khoảnh khắc hiện tại mà không cần tìm kiếm điều gì đó để bảo vệ mình”.*

Bà kết luận: *“Tuyệt vọng chính là nền tảng căn bản. Nếu không, chúng ta sẽ bước vào hành trình với hy vọng tìm được sự an toàn. Hãy bắt đầu hành trình mà không hy vọng sẽ có mặt đất vững chắc dưới chân. Hãy bắt đầu từ sự vô vọng”.*

Và chính khi cảm hứng dường như biến mất, khi con người cảm thấy muốn buông bỏ tất cả, đó lại là lúc sự chữa lành có thể được tìm thấy trong sự mềm mại của chính nỗi đau.

*“Giữa cô đơn, giữa sợ hãi, giữa cảm giác bị hiểu lầm và bị từ chối - chính là nhịp đập của mọi sự sống”.*



Tranh minh họa từ cuốn sách "Sư tử và Chim" của Marianne Dubuc.

Chỉ khi con người thực hành lòng từ bi với chính **bóng tối** của mình, Pema Chödrön cho rằng ta mới có thể mang lại ánh sáng chân thực cho người khác.

*"Chúng ta không bắt đầu bằng việc cứu thế giới. Chúng ta bắt đầu bằng việc tự hỏi những người khác đang ra sao và suy ngẫm xem hành động của mình ảnh hưởng thế nào đến trái tim của họ".*

Nhìn từ góc độ Phật học, những biến động và khổ đau của đời sống không phải là điều bất thường, mà chính là một phần tất yếu của sự tồn tại. Khi con người thôi tìm cách trốn tránh hay kiểm soát mọi bất định, họ có thể học cách sống trọn vẹn hơn với thực tại.

Thông điệp của Ni sư Pema Chödrön vì thế không chỉ là lời khuyên vượt qua khó khăn, mà còn là lời nhắc nhở về một thái độ sống: dám ở lại với những gì đang xảy ra, dám nhìn sâu vào chính mình, từ đó mở ra lòng từ bi đối với người khác.

Bởi đôi khi, chính từ những lúc tưởng như mọi thứ đang sụp đổ, ta mới bắt đầu nhận ra nền tảng vững chắc nhất của mình, đó là khả năng tỉnh thức và chuyển hóa ngay trong chính cuộc đời này.

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

Nguồn: [themarginalian.org](http://themarginalian.org)