

Tự do trong những điều "thiếu khuyết" và không hoàn hảo

ISSN: 2734-9195 13:58 04/07/2025

Giống như tượng Phật nghiêng của Tara Brach, hay cây xương rồng lệch bên kệ sách, chính những vết lệch lại trở thành pháp thoại thâm lặng, nhắc nhở ta về sự tử tế và tính người mà tất cả cùng mang.

Trong một buổi hội thảo phát triển chuyên môn gần đây, người điều phối đặt ra một thử thách bất ngờ: *"Tuần này, hãy thử gửi một email với một lỗi chính tả cố ý"*.

Cả căn phòng thẳng thốt, khiến tôi bật cười, vì tôi hiểu rất rõ cái cảm giác siết chặt của chủ nghĩa cầu toàn. Nghe có vẻ mâu thuẫn, nhưng thật ra cũng dễ hiểu: công việc của tôi xoay quanh việc dạy sự hiện diện và lòng từ bi với bản thân, vậy mà chính tôi cũng thường xuyên bị căng thẳng bởi nhu cầu làm cho "mọi thứ thật hoàn hảo".



Cây xương rồng cong. Hình ảnh được cung cấp bởi tác giả

Tâm lý ấy lại trở dậy gần đây, khi tôi sắp xếp lại phòng nền Zoom. Trước đó tôi đã cẩn thận chọn một cây Tropic Snow xanh tốt để tạo không gian thiên vị, nhưng sau một thời gian cây phát triển quá nhanh và chiếm hết góc máy. Tôi thay bằng một cây xương rồng nhỏ, quà chồng tôi mang về từ một xe bán Taco gần nhà.

Tôi mất cả tiếng đồng hồ để trồng lại nó: chọn đất thật tốt, cẩn thận tránh gai nhọn, thậm chí thì thậm vài lời động viên khi đặt nó vào chiếc chậu sứ đẹp mắt. Nhưng khi đặt lên kệ, lòng tôi chùng xuống: cây xương rồng nghiêng hẳn sang một bên.

Tôi vội vàng thêm vào danh sách việc cần làm: “Sửa lại cây xương rồng bị lệch”. Ngay lúc đó, tôi nhận ra điều trớ trêu: một người hướng dẫn về lòng từ bi lại đang ám ảnh vì dáng cây lệch.

Cảm giác ấy quen thuộc đến buốt lòng. Khi còn làm công tác xã hội, tôi từng kiệt sức vì cố đạt đến những tiêu chuẩn không tưởng. Giờ đây, trong hành trình chính niệm, tôi thấy cái vòng cũ đang quay lặp lại: tiếng nói trong đầu khẳng định rằng mọi thứ phải hoàn hảo thì tôi mới yên lòng.



Tara Brach. Ảnh: tarabrach.com

Vũ trụ dường như có khiếu hài hước riêng. Trong tuần đó, tôi tham dự Hội nghị **“Sức mạnh của tình yêu”** (03-09/06) do Wisdom for Life tổ chức, nơi các

giảng sư Phật giáo, nhà khoa học và chuyên gia về các mối quan hệ cùng chia sẻ những góc nhìn đa dạng về yêu thương và kết nối.

Chương trình khai mạc với bài chia sẻ từ Tara Brach, nhà tâm lý học, tác giả và thiền sư nổi tiếng. Cô kể về bức tượng Phật trong cộng đồng của mình, một tượng Phật nghiêng do đúc bị lệch.

“Chúng tôi không trả lại hay giấu đi”, Tara kể, giọng đầy ấm áp.

“Thay vào đó, chúng tôi chọn giữ lại và gọi nhau là Cộng đồng của bức tượng Phật nghiêng”.

Cô nói: ai trong chúng ta mà không có “độ nghiêng” của riêng mình? Có thể là nỗi bất an, sự phòng vệ, hay chủ nghĩa cầu toàn. Nhưng những độ nghiêng đó không phải là thất bại cá nhân, mà chỉ là kết quả tự nhiên của điều kiện sống, của quá khứ.

Con đường tu học, theo Tara, không phải là uốn lại những độ lệch, mà là gặp gỡ những giao điểm bằng lòng tử tế và sự tha thứ. Chỉ khi ngừng cưỡng lại sự không hoàn hảo, ta mới tìm thấy niềm vui, sự kết nối đích thực và tự do trong sự chấp nhận sâu xa.

Tôi nhìn lại cây xương rồng với ánh mắt khác.

Không còn là một điều cần “sửa”, mà là một tấm gương.

Bao nhiêu lần trong đời, tôi từng đối xử với chính mình như cách tôi đối xử với cái cây kia, loay hoay cố “nắn lại” mọi thứ, thay vì chấp nhận sự nghiêng ấy là một phần tự nhiên của đời sống?



Michael Sapiro với Jack Kornfield và Trudy Goodman. Hình ảnh do tác giả cung cấp

Lúc ấy, Jack Kornfield (Trung tâm Spirit Rock) và Trudy Goodman (InsightLA), đôi bạn đồng tu và đồng hành trong cuộc sống chuyển sang chủ đề tình yêu đôi lứa.

Jack kể về hình ảnh quen thuộc ở các bãi xe cũ: *“Những chiếc xe được bán kèm bảng ‘BÁN NGUYÊN TRẠNG - AS IS’.”*

Ông nói, tình yêu thật sự bắt đầu khi ta ngừng so sánh người bạn đời với một phiên bản nâng cấp lý tưởng trong đầu. Trước khi cử hành hôn lễ, Jack thường mời các cặp đôi nhìn nhau và hỏi: *“Em/chi/anh có thể chấp nhận người này như chính họ đang là, không thêm, không bớt?”*

Thông điệp giản dị mà sâu sắc: Yêu thương thật sự nảy nở khi ta trân quý toàn bộ con người trước mặt, cả những yếu mềm lẫn mạnh mẽ, những góc cạnh cùng với vẻ dễ thương.

Giờ đây, tôi vẫn giữ cây xương rồng nghiêng nguyên trên kệ.

Và cây xương rồng đó đã là người thầy thầm lặng, nhắc nhở tôi rằng: *“Chữa lành không phải là cố uốn nắn mọi thứ ngay ngắn, Mà là biết buông bỏ ý tưởng rằng: chúng phải ngay ngắn”.*

Mỗi khi tôi lo lắng vì lỗi đánh máy, hay thấy một buổi tư vấn chưa hoàn hảo, tôi lại nhìn sang “vị thầy gai góc” ấy và thở nhẹ.



Tara Brach. Hình ảnh được cung cấp bởi tác giả

Trong giáo lý của đức Phật, đây là Tathatā - “chân như”, tức là sự chấp nhận thực tại như nó đang là.

Là người đồng hành cùng học viên trong hành trình chính niệm và tự chấp nhận, tôi luôn nhắc mình: *Không gian chuyển hóa sâu sắc không cần phong nền hoàn hảo, mà chỉ cần sự chân thật.*

Khách hàng của tôi không cần tôi tỏ ra “hoàn hảo”, họ cần một con người thật, vẫn đang học cách đối diện với “những phần nghiêng” của chính mình.

Giống như tượng Phật nghiêng của Tara Brach, hay cây xương rồng lệch bên kệ sách, chính những vết lệch lại trở thành pháp thoại thâm lặng, nhắc nhở ta về sự tử tế và tính người mà tất cả cùng mang.

Bởi đức Phật không dạy rằng giác ngộ là xóa sạch mọi khuyết điểm - mà là tự do khỏi ảo tưởng rằng: ta cần phải được sửa chữa.

* Nina Müller là một giáo viên chính niệm, hiện cung cấp các buổi hướng dẫn trực tuyến. Để biết thêm thông tin, bạn đọc có thể truy cập The Mindful Practice.

Tác giả: **Nina Müller**

Chuyển ngữ và biên tập: **Thường Nguyên**

Nguồn: buddhistdoor.net