

Bám rễ trong tỉnh thức: Cổ thụ dạy tôi về nỗi mất mát và sự kết nối

ISSN: 2734-9195 10:25 06/08/2025

Chúng cần nghịch cảnh để tiếp tục sinh tồn. Lửa dọn sạch lớp thực vật thấp, giúp hạt giống chạm tới lớp đất khoáng chất, mở lối cho ánh sáng nuôi dưỡng mầm sống mới. Thử tưởng như tàn phá lại là khởi đầu của một vòng tái sinh.

Khi người bạn thân yêu của tôi qua đời, tôi thường tỉnh giấc giữa đêm với một nỗi sợ khủng khiếp: rằng cô ấy đã tan biến vào cõi hư vô. Trong màn đêm ấy, nỗi đau mất mát như một sức nặng đè nén lồng ngực, khiến tôi nghẹt thở cho đến khi chợt nhớ phải hít thở.

Tôi nằm im, lắng nghe tiếng móng chân của chú chó trong hành lang, tiếng lạch cạch đều đặn trên sàn gỗ như nhắc rằng sự sống vẫn đang tiếp diễn, vẫn hiện hữu ngay sau cánh cửa kia. Còn đây. Vẫn đây.

Và rồi những lời dạy của đức Phật lại trở về: **giáo lý duyên khởi** (Phạn ngữ: pratīyasamutpāda). Người bạn của tôi không bao giờ thực sự đơn độc, vì cô ấy luôn được nâng đỡ trong mạng lưới hiện hữu mệnh mông, cũng như tôi đang nâng niu cô ấy trong ký ức này, cũng như đất mẹ sẽ ôm ấp thân thể đã đổi khác kia. Thế nhưng, hiểu được điều đó bằng lý trí và cảm nhận nó bằng trái tim lại là hai chuyện hoàn toàn khác nhau.



Ảnh tác giả cung cấp.

Chuyến đi tới Vườn Quốc gia Sequoia là kế hoạch mà tôi và chồng đã ấp ủ từ nhiều tháng trước khi cô ấy mất. Khi thời điểm đến, chúng tôi vẫn lên đường, mang theo hành trang nặng trĩu, cả vật lý lẫn tâm hồn. Đêm đầu tiên trong lều, tôi thức trắng, nhìn xuyên qua mái lều lên bầu trời sao, nơi những hàng thông vươn bóng đen mờ vào nền trời.

Ban đầu, sự hiện diện hùng vĩ ấy như khuếch đại nỗi đau trong tôi, những tiếng xào xạc như lời hỏi day dứt: ***“Cô ấy đi đâu rồi? Có thực là đã đi rồi sao?”***.

Thế nhưng, càng đêm, nhận thức của tôi càng rộng mở. Ranh giới giữa “cô ấy” và “không phải cô ấy” dần mềm lại. Tiếng cười của cô, tiếng cười giòn tan mỗi khi buông một câu châm biếm dí dỏm, đột ngột hiện lên trong tâm trí, sống động như thể cô đang ở đó, giữa khoảng lặng của rừng cây cổ thụ.

Ban ngày, chúng tôi lang thang giữa những cây Sequoia khổng lồ (vị sứ giả tiêu biểu của loài cây họ thông - được khoa học hiện đại phát hiện vào năm 1885 bởi nhà thực vật học lỗi lạc người Anh William Lobe trong khu rừng nguyên sinh khổng lồ ở Vera Cruz thuộc California), có cây đứng sừng sững qua hàng thiên niên kỷ, có cây đã đổ xuống, thân gỗ mục là nơi cư trú của nấm và côn trùng. Nhiều thân cây mang những vết sẹo, vỏ cháy đen vì lửa, vết nứt vì sét đánh, lỗ hổng do thời gian tạo tác.

Một tấm bảng nhỏ trong công viên khẽ nhắc: *“Những đám cháy tự nhiên thường xuyên định hình hệ sinh thái này. Mỗi cây Sequoia trưởng thành đều đã nhiều lần trải qua lửa. Lớp vỏ dày giúp chúng chống lại gần như mọi ngọn lửa, trừ loại nóng nhất”*. Những cây này không chỉ sống sót sau nghịch cảnh, chúng cần nghịch cảnh để tiếp tục sinh tồn. Lửa dọn sạch lớp thực vật thấp, giúp hạt giống chạm tới lớp đất khoáng chất, mở lối cho ánh sáng nuôi dưỡng mầm sống mới. Thứ tưởng như tàn phá lại là khởi đầu của một vòng tái sinh.



Ảnh tác giả cung cấp.

Khi đến trước cây General Sherman, tôi lặng người. Vị cổ thụ này đã bén rễ cách đây hơn 2.200 năm, không lâu sau khi đức Phật nhập Niết bàn. Nếu nó có thể kể chuyện, liệu sẽ kể gì? Về những người bản địa như tộc Monache đã coi nơi đây là chốn linh thiêng qua bao thế hệ? Về những kẻ xâm lăng mang theo thuốc đo nhưng mù lòa trước sự bao la của tự nhiên? Về bao mùa bão giông đã đi qua? Tôi thì thầm tên bạn về phía tán cây cao vút, gửi gắm qua gió, mong gió mang lên tận đỉnh.

Sau đó, ở một khúc rẽ yên tĩnh hơn trên đường mòn, tôi bắt gặp một cây Sequoia non. Tôi áp lòng bàn tay lên lớp vỏ rắn chắc, thì thầm với nó những điều không dễ nói ra: tôi nhớ cô ấy biết bao, mọi thứ bất công đến nhường nào, tôi cầu mong cô ấy được bình yên. Cũng giống như nhân vật của Lương Triều Vỹ trong phim **Tâm trạng khi yêu (2000)** thì thầm tâm sự vào hốc cây cổ, tôi gửi gắm những cảm xúc dịu dàng nhất của mình cho các sinh linh trầm lặng và trường tồn này.

Trong cửa hàng lưu niệm, khi lòng vẫn còn ngây ngất với những điều kỳ diệu từ rừng cây, tôi mở cuốn “The Story of Trees” và đọc: *“Cây cối và vương quốc thực vật là nền tảng của sự tồn tại và phát triển của loài người. Tuy nhiên, ngoài việc biết rằng chúng tạo ra không khí để ta thở, rất ít người nhận ra vai trò quan trọng mà cây đã đóng trong đời sống tổ tiên và vẫn còn tiếp tục với chúng ta ngày nay dưới dạng giấy in những dòng chữ này, hạt cà phê trong tách, hay chất liệu xây nên mái ấm”*.



Ảnh tác giả cung cấp.

Ngón tay tôi lần theo đoạn văn nói về trí tuệ tiềm ẩn của cây: các nghiên cứu mới cho thấy cây có thể trao đổi thông tin, thậm chí chia sẻ chất dinh dưỡng qua mạng lưới ngầm mà ta mới bắt đầu khám phá. Lời dạy của **Thiền sư Thích Nhất Hạnh** chợt vang lên trong tâm trí: *“Hiện hữu là tương tức. Bạn là tôi và tôi là bạn. Chúng ta liên-hiện”*.

Và đây, một minh chứng sống động: sự tồn tại của tôi gắn chặt với cây cối, dầu tôi hiếm khi nhận ra. Quyển sách trong tay tôi, khí oxy trong phổi, mặt bàn gỗ

nơi tôi tựa, tất cả đều kết nối với cộng đồng yên lặng này.

Đêm thứ hai, tôi vẫn thức giấc, nhưng những phút chập chờn ấy đã khác. Nỗi buồn vẫn còn, nhưng giờ được ôm ấp bởi điều gì đó lớn lao hơn, không chỉ là sự uy nghi của rừng cây hay ánh sao lấp lánh, mà là nhịp quay vững chãi của Trái Đất dưới lưng tôi. Người bạn đã mất một hình hài, nhưng mãi hiện diện trong muôn hình: trong tiếng lá xào xạc như tiếng cười thân quen, trong hơi thở chung của muôn loài, trong trí tuệ bền bỉ của những cánh rừng đã vượt qua bao biến động.



Ảnh tác giả cung cấp.

Giờ đây khi trở về nhà, tôi thường dừng lại lâu hơn mỗi khi nhìn thấy cây. Cây Sung ngoài cửa sổ vườn mình đón gió sớm. Cây Hồ tiêu của người hàng xóm rơi rụng từng quả khô li ti trên vỉa hè. Cây Tuyết tùng trên đỉnh đồi toả hương thơm nồng ấm. Mỗi cây là một bài học sống động về sức bền và sự kết nối. Nếu một thân cây có thể lưu giữ hàng nghìn năm giông tố trong từng thớ gỗ và vẫn đứng vững, thì phải chăng trái tim tôi, một phần của mạng lưới tương tác bao la cũng có thể học cách ôm trọn mất mát với sự điềm nhiên tương tự?

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

Nguồn: buddhistdoor.net

Tác giả:

Nina Müller là giáo viên dạy chính niệm, hiện đang cung cấp các buổi hướng dẫn chính niệm trực tuyến. Để biết thêm thông tin, bạn có thể ghé thăm trang “The Mindful Practice” để đặt lịch tư vấn miễn phí.

Tài liệu tham khảo:

** Hobbs, Kevin và David West. The Story of Trees: And How They Changed the Way We Live. London: Laurence King Publishing, 2020.*