

Chuyển hóa của tâm từ

ISSN: 2734-9195 14:30 11/07/2025

Vậy nên, thưa quý độc giả, nếu hiện tại “ao đời” của quý vị đang bị nhiễm độc bởi những lời đàm tiếu, xin hãy nhớ: hãy luôn tưới mát nội tâm mình bằng tâm từ và đừng bao giờ xem những điều ấy là chuyện cá nhân.

Viết tiếp hành trình đưa Tâm Từ ra khỏi tấm tọa cụ thiền định để bước vào đời sống thường nhật.

Thân mến chào quý độc giả, chúng ta lại gặp nhau trong một tháng mới, tiếp tục hành trình đưa tâm từ (metta) ra khỏi thiền đường, đi vào từng hơi thở cuộc sống.



Tháng trước, tôi đã tạm rời Tây Ban Nha sau hai tháng bước đi chân trần dọc bờ biển Costa Blanca, lặng lẽ tiếp nhận trí tuệ của nước, như đã kể trong bài viết Metta’s Refill. Giờ đây, nhân duyên lại đưa tôi đến một vùng quê hẻo lánh, nơi được mệnh danh là “ngôi làng ẩm ướt nhất nước Anh”, làm việc tại khu nghỉ dưỡng nhỏ nhất của một công ty chuyên tổ chức các kỳ nghỉ đi bộ.

Trở lại Vương quốc Anh sau thời gian dài sống giữa một ngôn ngữ mà tôi hầu như không hiểu, tôi không khỏi ngỡ ngàng, một kiểu sốc văn hóa ngược, khi bỗng dưng có thể nghe hiểu những cuộc đối thoại xung quanh mình. Cảm giác ấy vừa vui, vừa chêngh vênh.

Ngày đầu tiên và những nụ cười lạ lẫm

Tôi lên chuyến xe buýt đến ngôi làng nơi sẽ bắt đầu công việc chính thức đầu tiên sau hơn ba năm làm **tình nguyện viên**. Khi đọc thấy tấm biển thông báo: *“Dịch vụ xe buýt do chính cộng đồng địa phương tự tổ chức vì nơi đây quá xa xôi”*, tôi bật cười. Hóa ra, tất cả tài xế đều là... tình nguyện viên!



Ngày làm việc đầu tiên rơi đúng vào cái gọi là “ngày chuyển phòng”, lúc các khách lưu trú trả phòng buổi sáng và nhân viên dọn dẹp chuẩn bị cho lượt khách tiếp theo vào buổi chiều. Một đồng nghiệp ngoài 70 tuổi hướng dẫn tôi những quy trình cơ bản. Thấy bà có vẻ gầy gò, tận tụy, lòng tôi chợt ấm lên.

Những ngày kế tiếp, tôi dần quen với chỗ ở dành cho nhân viên và học cách phục vụ đồ ăn, pha chế đơn giản. Có người trong đội ngũ, cả sống tại chỗ lẫn dân địa phương hồ hởi chào đón tôi, như thể đã chờ đợi quá lâu trong cảnh thiếu nhân lực. Nhưng cũng có người chỉ nhìn tôi bằng ánh mắt đầy ngờ vực, thậm chí khó chịu.

May mắn thay, hai người bạn cùng nhà đều nằm trong “đội chào đón”. Một người hào hứng đón tôi từ bến xe buýt và đưa tôi đi tham quan. Người còn lại,

ngay khi chỉ còn hai chúng tôi đã hỏi tôi có phải là người hành thiền không, vì tôi khiến anh nhớ đến các ni cô anh từng gặp ở Ấn Độ. Cả hai đều bất ngờ vì tôi quá... yên tĩnh, một ưu điểm quý giá trong những ca làm việc chia đôi ngày đêm.

Tôi cũng chia sẻ vài câu chuyện hài hước về quãng thời gian làm tình nguyện ở các trung tâm Vipassana, nơi mà phía sau bề ngoài im lặng lại là vô số xáo động.

Những tín hiệu mơ hồ ban đầu

Tuần đầu tiên trôi qua với hàng loạt ấn tượng mới và thông tin cần ghi nhớ, tôi tạm thời đón nhận mọi thứ như chúng là, chưa vội phân tích hay đánh giá.

Tuy nhiên, tôi bắt đầu cảm thấy có điều gì đó không ổn. Nhiều vật dụng trong phòng dọn dẹp thường xuyên không thấy đâu. Các cuộc trò chuyện thay đổi ngay khi tôi đến gần. Những chỉ dẫn mâu thuẫn tùy vào người tôi hỏi. Có lúc, tôi bị các nữ phục vụ khác... chắn lối khi đang bụng đói ăn.

Ban đầu, tôi cho qua tất cả. Có thể tôi nhớ nhầm vị trí đồ đạc trong một ngôi nhà cổ vốn không thiết kế cho việc lưu trữ như khách sạn. Có thể tôi vẫn đang hồi phục sau những tổn thương từ “cuộc săn phù thủy” đầu năm (như đã kể trong Metta’s Mirror). Có thể vì thiếu người, ai cũng tự xoay sở theo cách riêng. Hoặc cũng có thể tôi cần gác lại phong cách phục vụ chuẩn mực từ chốn cũ, học cách thả lỏng, hòa nhập.

Đằng sau vẻ bình yên

Nhưng sang tuần thứ hai, cảm giác bất an trong tôi ngày càng rõ nét. Thật trớ trêu, chính đoàn xe ngựa kéo chở người Di-gan ngang qua làng trên đường đến lễ hội lớn nhất thế giới dành cho cộng đồng này ở vùng kế bên lại giúp tôi nối kết được những điều lộn xộn bên trong mình.



Một số người trong làng háo hức nhìn ngắm họ với ánh mắt tò mò, thán phục. Nhưng cũng không ít người chửi rủa, gán cho họ vô văn tội lỗi.

Một buổi sáng, tôi ngồi với hai đồng nghiệp địa phương sau ca phục vụ bữa sáng. Họ đột ngột hỏi thẳng: “Hợp đồng theo mùa của cô kéo dài bao lâu? Bao giờ cô chuyển sang nơi khác?”. Sự gay gắt bất ngờ khi chỉ vài phút trước họ vẫn cười nói với khách khiến tôi sững sờ. Tôi thầm gửi lời chúc lành đến họ khi chợt hiểu: Có lẽ tôi không được chào đón nơi đây. Họ xem tôi là kẻ đến “cướp việc” của người bản xứ?

Tôi tìm cơ hội nói riêng với quản lý để hiểu thêm tình hình. Cô ấy đảm bảo rằng sự hiện diện của tôi không làm mất việc hay giảm giờ làm của ai. Tôi tin cô nói thật. Nhưng tôi cũng cảm thấy: đó không phải điều mà các nhân viên địa phương tin tưởng.

Phân cực và định kiến - một mê cung vô hình

Rồi chuyện gì đến cũng đến. Một số người tặng lời tôi hoàn toàn. Một số khác kéo tôi ra nói nhỏ, an ủi, giải thích rằng “người đó như vậy với ai cũng thế”, hoặc “đừng để họ thắng”, hoặc “cô làm tốt hơn nên họ ganh tị”. Có người kể về những chuyện kinh khủng họ từng chứng kiến tại đây còn tệ hơn cả những gì tôi trải qua. Một vài nhân viên ngoại quốc lại ngạc nhiên khi thấy một phụ nữ da trắng, nói tiếng Anh lưu loát như tôi, mà cũng bị phân biệt đối xử.

Điều khiến tôi hoang mang nhất là: tôi không thể nhận ra các phe cánh thực sự là gì. Người bản xứ và người lạ? Nam và nữ? Bếp và phục vụ? Người Anh và người ngoại quốc? Người mới và người cũ? Tất cả dường như rối rắm, chồng chéo, bất ổn ngay giữa khung cảnh nên thơ của vùng quê thanh bình.

Tôi thâm cười khi nghĩ: chắc họ thật sự quá... chán, mới xem tôi là nhân vật đáng bàn như thế! Nhưng rồi mỗi lần chuyện trò với dân làng, lòng tôi lại se lại khi nhận ra: gần như ai cũng từng làm việc ở nơi tôi đang làm và đều đã nghĩ vì bị bắt nạt. Không ai còn muốn quay lại nữa. Những người trụ lại, có lẽ là “những bà hoàng trong lâu đài”, những người đã loại bỏ tất cả đối thủ theo cách này hay cách khác trong suốt nhiều năm.

Giữa những đổ kỵ và hiểu lầm - giữ lòng từ không lay chuyển

Thưa quý độc giả, tôi xin thú thật: tuy ngoài mặt vẫn bình thản, nhưng trong lòng tôi cũng nhiều lúc rối bời. Mới chưa đầy sáu tháng trước còn bị săn đuổi như “phù thủy”, giờ lại bị coi như “kẻ phá hoại”! Biết được người ta nói gì sau lưng mình chưa hẳn là một đặc ân. Với một người vốn giữ nguyên tắc “nói thẳng với nhau, chứ không nói về nhau sau lưng”, mỗi ca làm việc dần để lại vị đắng trong lòng.

Một trong những tình huống vừa buồn cười vừa phơi bày rõ sự không chào đón, là vào một ngày “chuyển phòng” khác. Đây là thời điểm lý tưởng để kiểm tra chuông báo cháy mà không làm phiền khách. Khi chuông vang lên, tôi cứ tiếp tục thay ga trải giường như thường. Một lúc sau, khi ra tìm thêm khăn trải, tôi bị một anh lính cứu hỏa địa phương mắng té tát ở khu lễ tân. Hóa ra, đó không phải là buổi diễn tập và chẳng ai trong đội nghĩ đến việc báo với anh rằng vẫn còn người trong tòa nhà.



Ngồi thừ ra với tâm trạng chỉ muốn gói ghém hành lý và lên chuyến xe buýt kế tiếp, tôi cân nhắc thiệt hơn về sự hiện diện của mình vốn chẳng hiểu sao lại trở thành tâm điểm gây tranh cãi.

Lý do để ở lại: cảnh quan tuyệt đẹp nhờ những cơn mưa liên miên, những vị khách dễ thương, đồ ăn ngon, nguồn thu nhập ổn định sau nhiều năm, công việc đơn giản và thú vị, hai người bạn cùng nhà đều là cha của con gái tuổi “teen” luôn giữ cho căn nhà chung là một “chốn thiên” và trên hết, thực hành thiền định của bản thân tôi trở nên vững chãi hơn bao giờ hết. Quản lý cũng tin tưởng và quyết tâm giữ tôi lại.

Lý do để rời đi: mỗi ca làm việc và mỗi lần ra ngoài là một chương ngại vô hình. Mỗi sai sót nhỏ đều bị “gặm nhấm” nhiều ngày như thể tôi gây ra tội ác. Có hôm tôi phải tắm tới ba lần vì cảm thấy như bị “dính bẩn tâm linh” kiểu mà phim Ghostbusters (Biệt đội săn ma) hay nói đến. Và quan trọng nhất: tôi chẳng cần chứng minh điều gì nữa, cũng chẳng còn gì để mất khi rời đi.



Tôi đến với mong muốn giản dị là giúp củng cố một tập thể, nhưng không ngờ lại khiến nội bộ bị chia rẽ. Phải chăng tôi đến để vạch trần những hành vi bất nạt? Hay rời đi mới là cách hiệu quả hơn? Đây là bài học về sự kiên định, hay là lời nhắc rằng nên buông bỏ khi đối mặt với môi trường độc hại? Hoặc có lẽ, đơn giản là tôi đã... lên nhầm chuyến xe buýt và sẽ hợp hơn với một cơ sở lớn, đông nhân viên?

Bài học xưa và cách hành xử hôm nay

Tôi bỗng nhớ lại thời đi học, từng nghe các bạn gái xì xào chê bai bộ đồ tôi mặc, cố tình để tôi nghe thấy. Rồi những lần đi dự tiệc sinh nhật mà chẳng có cậu bạn nào rủ tôi khiêu vũ, tôi đã về nhà trong nước mắt. Ba tôi ôm tôi và an ủi bằng lời dạy đơn giản mà thấm thía: *“Tất cả những điều đó không thực sự nói lên điều gì về con. Cách tốt nhất để đối mặt với chuyện thị phi là... đừng tiếp tay cho nó”*. Hay như George Bernard Shaw từng viết: *“Đừng bao giờ vật lộn với heo, bạn sẽ bị bẩn và heo thì lại thích thế”*.

Vậy nên, khi chưa có câu trả lời rõ ràng cho bước đi tiếp theo, tôi vẫn tiếp tục đi làm với tâm nguyện không góp phần vào vòng xoáy đàm tiếu hay chia rẽ. Tôi chủ động làm mọi việc có thể, hạn chế tham gia các buổi nghỉ chung, giữ lời khen tặng và sự tử tế dè dặt ở mức có thể, nói chuyện khách quan, thân thiện dù đa số nhân viên địa phương không còn bắt chuyện với tôi nữa và luôn âm thầm gửi lời chúc lành đến cả tập thể rồi ren ấy.

Rồi một người bạn cùng nhà, tuy do dự, cũng “bật mí”: các nữ nhân viên địa phương thường xuyên nói xấu tôi trong bếp khi tôi đang phục vụ ở phòng ăn. Anh không ngại việc họ nói gì, nhưng anh không chấp nhận việc làm ô uế không gian bếp nơi các đầu bếp đang chuẩn bị bữa ăn cho tất cả chúng ta. Một vài tối sau đó, thậm chí có người đứng ngoài cửa sổ phòng tôi, vừa gọi điện vừa buồn chuyện về công việc!

Hai chuyện ấy, một trong bếp, một ngoài cửa sổ đã vượt quá giới hạn. Nhưng nghịch lý thay, chúng lại giúp tôi sáng tỏ: tôi nên làm gì tiếp theo.

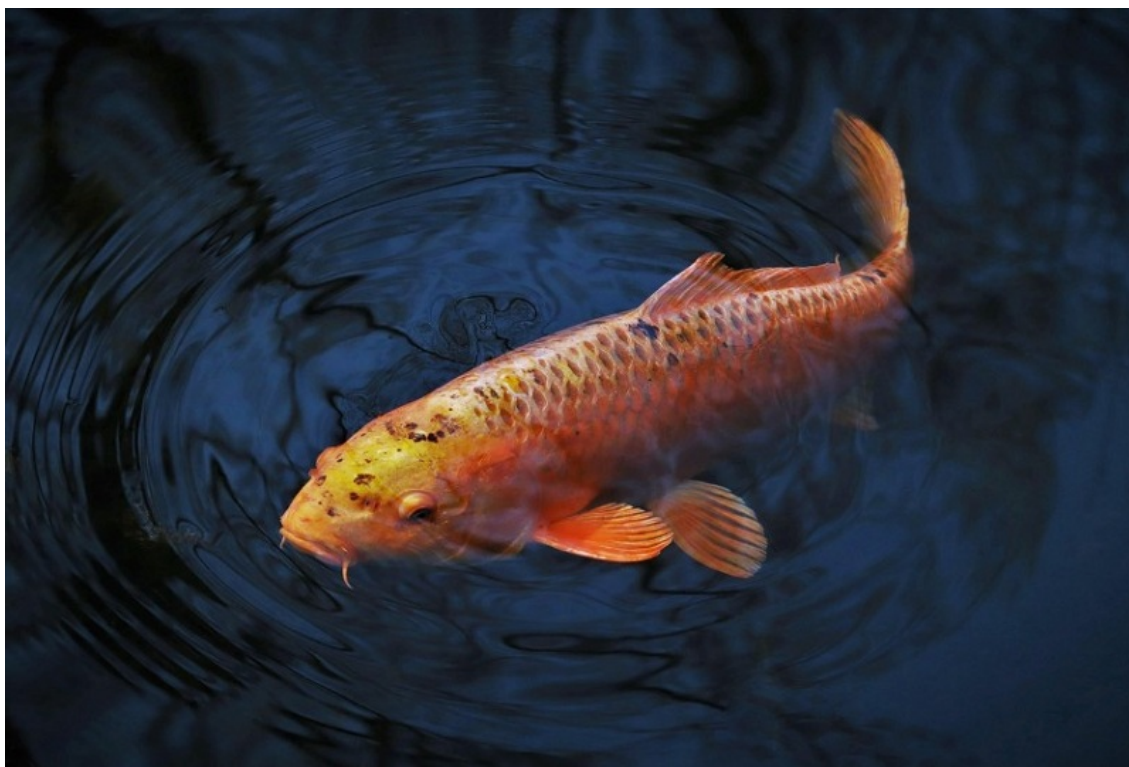
Khép lại một chương - mở ra một hành trình...



Tại buổi đánh giá sáu tuần, tôi đã trình bày lại toàn bộ sự việc với quản lý một cách khách quan nhất. Dù tôi hiểu cô ấy muốn giữ tôi lại, cả vì lý do nhân sự lẫn vì không muốn để “phe kia thắng thế” nhưng đây không phải là “ngọn đồi” mà tôi cần phải hy sinh. Cô ấy còn nhiều việc quan trọng hơn là làm “cô giáo mầm non” dẹp loạn trong nội bộ. Những “nữ hoàng trong lâu đài” có thể giữ lấy vương quốc mà họ đã vun đắp, còn “kẻ lấm lem” như tôi, xin phép được... chuyển phòng.

Cô ấy tốt bụng đề nghị sắp xếp lịch làm việc để tôi làm cùng những người thân thiện hơn và ủng hộ tôi nộp đơn xin chuyển đến cơ sở lớn hơn. Biết đâu, làm “cá bé trong ao lớn” lại là cơ hội tốt hơn?

Lời nhắn gửi từ Metta



Vậy nên, thưa quý độc giả, nếu hiện tại “ao đời” của quý vị đang bị nhiễm độc bởi những lời đàm tiếu, xin hãy nhớ: hãy luôn tươi mát nội tâm mình bằng tâm từ và đừng bao giờ xem những điều ấy là chuyện cá nhân.

Ngay cả những lời đồn cũng có thể tích cực. Cũng như những ban nhạc nữ từng tạo nên điều tốt đẹp. Tôi nhớ đến nhóm The Go-Go’s và lời ca tựa như lời khuyên tự thương lấy mình, trong bài hát Our Lips Are Sealed (tạm dịch: Chúng tôi sẽ không tiết lộ điều gì):

Bạn có nghe thấy họ không?

Họ đang nói về ta,

Toàn là dối trá, nhưng chẳng có gì lạ.

Bạn có nhìn thấy họ không?

Họ chẳng có gì để che giấu,

Cũng chẳng có bí mật gì để phơi bày.

Họ nói gì không quan trọng,

Trong trò chơi ghen tuông mà người ta hay chơi.

Hey, hey, hey, miệng chúng ta kín như bưng.

Hãy yên nhé, em yêu, đừng khóc nữa.

Thiên thần bé nhỏ, quên đi những lời dối gian.

Ta có một vũ khí, cần dùng để tự vệ:

Sự im lặng.

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

Nguồn: buddhistdoor.net