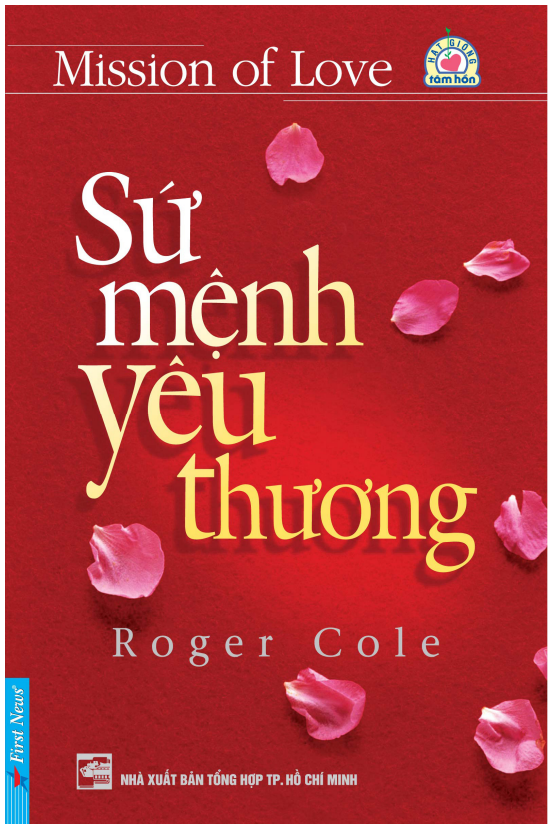

Hành trình vượt lên nỗi đau bệnh tật,
khám phá những bí ẩn cuộc đời

Biên dịch
Nhóm dịch thuật BKD – Hạnh Nguyên

• Hãy mua sách in hợp pháp để ủng hộ các Đơn vị xuất bản và các Tác giả.

First News
ThuVienOnline

Bìa 4:

"Tôi thấy rằng mọi điều một người bệnh đã làm trong những năm tháng cuối đời đều là thành công. Căn bệnh tuy đang phát tán và đeo đuổi bạn, nhưng có rất nhiều tiến triển và thay đổi đã đến. Bạn đã củng cố ý chí qua những phương pháp luyện tập, những bữa ăn kiêng và những thay đổi trong cách sống. Bạn đã trở nên thanh thản hơn, hài lòng hơn nhờ tập thiền. Thái độ của bạn đã giúp đỡ và hướng dẫn gia đình bạn. Và bạn đã nhận thấy niềm tin vào mối quan hệ với Chân lý Thánh thiện.

Không nên coi căn bệnh như một tiêu chuẩn so sánh với sự thành công hay thất bại; hãy quý trọng ý nghĩa của sự bình phục. Tôi tin rằng, một căn bệnh phát sinh có thể giúp chúng ta trưởng thành theo cách nào đó... Những lợi ích từ sự trưởng thành và kiến thức về tâm linh của bạn sẽ có ảnh hưởng đến gia đình. Bạn vẫn là gương sáng giúp họ sống tốt hơn, thậm chí khi không còn bên cạnh họ nữa."

- Roger Cole

ThuVienOnline

-

Lời tựa

Tôi thường ngạc nhiên không hiểu tại sao nhiều bác sĩ có thể trở thành những người viết lách cừ khôi. Đặc biệt là sau khi nhìn vào toa thuốc bình thường mà họ kê, người ta buộc phải kết luận rằng hầu hết những người hành nghề y gần như đều không giỏi chữ nghĩa.

Sẽ hoàn toàn hợp lý nếu chúng ta biện minh nội dung quan trọng hơn hình thức và cái chúng ta cần nói quan trọng hơn cách chúng ta nói. Một cách khách quan, sách của Roger Cole hội đủ yếu tố để đạt được tính "hợp lí" nói trên nếu ông viết nó với một giọng văn chân phương, mộc mạc. Nhưng ông đã không làm như vậy. Cuốn sách được viết với phong cách lôi cuốn và giọng văn đằm thắm, một cuốn sách chúng ta đã chờ đợi suốt nửa thế kỷ kể từ khi những viên thuốc và những liều độc dược gạt hết tình thương, sự quan tâm của ngành y. Cuốn sách này sẽ mang đến niềm vui, sự khuây khỏa, niềm hy vọng, sự hiểu biết cho nhiều người. Tôi ước gì mình đã mua được cuốn sách này trước khi biết Damon, con trai út của chúng tôi, sắp ra đi vì bệnh AIDS.

Roger Cole bước vào cuộc đời chúng tôi khi Damon đang ở giai đoạn cuối của căn bệnh. Lúc vừa chào đời, Damon đã bị bệnh máu khó đông và nhiễm virut HIV do truyền máu vào thời kỳ đầu của đại dịch. Hồi đó, thông tin về virut HIV rất hiếm. Các bác sĩ cũng chưa có hiểu biết chuyên sâu về virut này nên họ chữa trị theo bất cứ phương pháp nào có thể nghĩ ra và thường gây nên những hậu quả tai hại.

Có lẽ tôi xin được giải thích ngắn gọn cho những độc giả chưa nắm được thông tin về quá trình diễn biến của bệnh AIDS như sau: Virut gây bệnh AIDS có khả năng phá hủy các tế bào T (tế bào bạch huyết) trong cơ thể chúng ta. Đó là những tế bào kháng nhiễm, là đội quân ngăn cản hầu hết những virut và căn bệnh nguy hiểm chết người từ bên ngoài xâm nhập vào cơ thể. Nói cách khác, đó là những tế bào chủ yếu cấu thành hệ miễn dịch của cơ thể. Khi virut gây bệnh AIDS phá hủy hết mọi tế bào T, một số căn bệnh sẽ tấn công vào cơ thể mà không gặp phải sự kháng cự nào.

Bệnh nhân nhiễm AIDS không chết vì AIDS mà thực chất là chết vì bị nhiều căn bệnh cơ hội tấn công cùng một lúc. Trong mỗi giai đoạn, người bệnh có thể bị hai hoặc ba căn bệnh khác nhau do virut gây ra; những căn bệnh này cần có những biện pháp điều trị chuyên biệt nhưng thuốc của mỗi biện pháp lại thường không dùng kèm với nhau. Không những thế, Damon còn bị bệnh máu khó đông mà bản thân căn bệnh đã cần tới một phương thuốc phức tạp và phải dùng liên tục. Kết quả là con trai tôi phải uống một liều thuốc tổng hợp gồm nhiều loại thuốc, vốn không được đi kèm nhau, với tác dụng rất tai hại.

Một loại thuốc khiến con tôi bị táo bón nặng nề, đủ nguy hại đến tính mạng trong điều kiện thể trạng suy yếu. Loại tiếp theo gây ra bệnh tiêu chảy dẫn đến mất nước nghiêm trọng. Loại thứ ba khiến nôn mửa dữ dội. Loại cuối cùng làm cho nó đau đớn khủng khiếp. Điều này nghe có vẻ kỳ lạ trong điều kiện y học ngày nay nhưng ngày đó, theo tôi hiểu thì không một ai trong số năm vị bác sĩ điều trị cho Damon cảm thấy cần thiết phải xem xét phác đồ điều trị của những vị khác.

Cái chết dần đến với Damon đơn giản vì liều thuốc được kê và sự tuân thủ nghiêm ngặt theo liều thuốc ấy.

Rồi Roger Cole bước vào cuộc đời chúng tôi. Trong cuốn sách *Ngày Cá Tháng Tư*, tôi có viết hai câu đơn giản thế này: *"Thưa bác sĩ Cole, nếu ông đọc được quyển sách này, xin ông hãy hiểu chúng tôi cảm thấy mang nợ ông như thế nào. Damon yêu quý ông và chúng tôi cảm ơn ông vì tấm lòng chân thật, lương tri và tình yêu của ông"*.

Roger Cole nhanh chóng kê cho Damon một phương thuốc có thể làm giảm đau đớn, làm cho cuộc sống của con tôi dễ chịu hơn rất nhiều. Bạn biết đấy, AIDS là con đường khủng khiếp dẫn đến cái chết vì bạn sẽ chết bởi mọi thứ. Tất cả những gì tôi muốn nói là: Nếu không có bác sĩ Cole, con trai tôi đã phải chịu đựng một cái chết vô cùng khủng khiếp. Điều đó không đơn giản vì ông ấy là một bác sĩ *điều trị xoa dịu*, mà vì với tư cách là một con người, ông ấy đã đem lại sự trong sáng cho danh tiếng phần nào bị hoen ố của ngành y - sự trong sáng khiến ông trở thành một ngoại lệ đặc biệt, không chỉ ở cương vị bác sĩ mà còn ở cương vị con người.

Thưa bác sĩ Roger Cole, tôi nghĩ rằng sách của ông sẽ tiêu thụ hết cả 100.000 bản. Cuốn sách là phần bổ sung tuyệt vời bên cạnh kỹ năng bác sĩ của ông. Và tôi tin rằng, cuốn sách sẽ có tác dụng đem lại ánh sáng hiểu biết và hy vọng cho nhiều gia đình đang bối rối, tuyệt vọng, chán nản, buồn đau trong cơn phiền muộn tăm tối.

- ***Bryce Courtenay***

(Tác giả có nhiều sách bán chạy nhất ở Úc)

ThuVienOnline

Lời cảm ơn

Tôi vô cùng biết ơn những bệnh nhân và nhân viên y tế - những người tôi gặp trong quá trình làm bác sĩ *điều trị xoa dịu* - đã giúp tôi hoàn thành cuốn sách ***Sứ mệnh Yêu thương***. Họ đã dạy tôi biết suy nghĩ thấu đáo hơn, biết nhận ra tình yêu, bớt xét đoán và giàu thương cảm hơn.

Tôi đã đề cập tới nhiều nghiên cứu thực tế trong những trang viết của mình. Phần thông tin về nhân vật được bảo mật khi lồng ghép trong những câu chuyện tổng hợp hoặc thay đổi các chi tiết như tên, giới tính, căn bệnh. Trong một số trường hợp, nhân dạng nhân vật được tiết lộ và độc giả có thể nhận ra câu chuyện thực tế. Tôi xin gửi lời cảm ơn đặc biệt tới những người đã đồng ý cho tôi kể câu chuyện của họ. Họ biết mình là ai và tôi mong rằng họ biết được điều đó có ý nghĩa to lớn đối với tôi như thế nào.

Tôi đã không thể hoàn thành cuốn ***Sứ mệnh Yêu thương*** nếu không có sự trợ giúp kiến thức từ Trường Đại học Brahma Kumaris – BK. Những hiểu biết sâu sắc viết trong sách là những gì ghi lại từ quá trình giảng dạy môn thiền Raja Yoga của họ. Tôi muốn dành lời cảm ơn chân thành tới Baba, Dadi Janki và Didi Nirmala vì khối kiến thức tâm linh và sự chỉ dẫn của họ trong suốt quá trình hình thành cuốn sách. Tiền bản quyền trích ra từ việc bán sách, tôi xin dành tặng cho công việc phục vụ toàn cầu của trường Đại học BK.

Tôi cũng xin được cảm ơn những người đã đọc và đóng góp ý kiến cho bản thảo. Cụ thể, tôi muốn cảm ơn Therese Nichols và Jo Healthcote.

Lời cảm ơn cuối cùng nhưng cũng không kém phần quan trọng, tôi muốn gửi tới Sue, Sam, Lucinda - gia đình thân yêu của tôi, cảm ơn vì quãng thời gian mà tôi đã không dành cho họ.

- Roger Cole

ThuVienOnline

Lời nói đầu

Tôi bắt đầu trở thành bác sĩ từ năm 1979 và nhớ rằng mình chưa từng muốn làm một nghề nào khác. Tôi không thể nói chắc rằng lòng thương là động lực của mình. Ngược lại, tôi là một người có tham vọng thành công, thích được mọi người công nhận; tôi bị chi phối bởi tính tư lợi và nỗi sợ thất bại. Điều này không thay đổi sau khi tôi tốt nghiệp khóa đào tạo bác sĩ tại Guy's and King's College Hospitals - Luân Đôn. Tôi được đào tạo để làm việc khoa học, lạnh lùng, bàng quan trước nỗi đau của con người. Tôi tốt nghiệp đại học mà không nhận thức được rằng, mọi người cần những bác sĩ biết trò chuyện và quan tâm tới bệnh nhân. Quả thật, việc quan tâm khiến tôi cảm thấy lúng túng và bị tổn thương.

Trong năm cuối đại học Y, tôi có một khóa học sáu tuần về Nhi khoa tại bệnh viện Darwin và đã "phải lòng" nước Úc. Sau khi hoàn tất những kỳ thi cuối cùng, tôi nhanh chóng sắp xếp quay trở lại bệnh viện Darwin với danh nghĩa là bác sĩ thực tập nội trú. Sue, vợ tôi lúc đó vừa mới tốt nghiệp nha khoa, cũng ủng hộ quyết định táo bạo này. Chúng tôi đã có một năm tuyệt vời và cô ấy muốn ở lại thêm nữa nhưng tôi còn có những tham vọng riêng. Tôi muốn trở thành bác sĩ chuyên khoa; điều này đồng nghĩa với việc chuyển đến bệnh viện Sydney's Royal Prince Alfred (RPA). Tôi học hỏi được nhiều trong một môi trường cạnh tranh và mang tính học thuật, đồng thời, vẫn giữ định hướng mục tiêu riêng, duy trì sự thành công.

Khoảnh khắc trọng đại nhất đời tôi là cuối năm 1983 - khi tôi đỗ kỳ thi bác sĩ chuyên khoa. Điều này cho phép tôi có thể tham gia khóa đào tạo bác sĩ chuyên khoa Ung thư mà không phải trải qua một kỳ thi nào nữa. Hoàn thành ba năm học tập quan sát chuyên sâu hơn, tôi sẽ trở thành nghiên cứu sinh tại trường Đại học Y Hoàng gia Úc (FRACP).

Sau ba tháng sống trong trạng thái lâng lâng, đầu óc tôi mới quay trở về thực tại. Tôi đã cảm thấy tự mãn vì đạt được mục tiêu cao nhất của mình và nghĩ rằng không còn gì để phấn đấu nữa. Tôi không tập trung và bắt đầu bê trễ. Cuộc sống của tôi trở nên thiếu kỷ luật và tôi đã mắc phải chứng khủng hoảng tâm lý. Sống không mục đích khiến tôi cảm thấy trống rỗng và không hiểu nổi chính bản thân mình. Tôi phải đấu tranh và tìm kiếm những đỉnh cao mới để vươn tới.

Các bác sĩ thực tập nội trú khuyên tôi nên đăng báo những bài viết khoa học, tham gia nghiên cứu và lấy bằng tiến sĩ Triết học để có thể thành công hơn nữa. Khi nghĩ về chuyện này, trong tôi vang lên một tiếng nói khác: *"Không điều gì đáng quan tâm hơn hai chữ CON NGƯỜI!"*. Tham vọng đã che mờ mắt tôi, khiến tôi nhìn người bệnh ở góc độ vấn đề cần giải quyết chứ không phải cơ hội để giúp đỡ và chữa lành vết thương. Tôi bắt đầu suy nghĩ khác đi: Người ta không bị bệnh ung thư để thúc đẩy sự nghiệp của tôi; họ và gia đình họ chỉ là những con người chịu đau khổ. Tôi dần hiểu thấu đáo điều này và cũng từng bước nhận ra môi trường y tế bấy lâu mình tham gia rất gần giống một tổ chức mang tính học thuật và không thực tế. Tôi bắt đầu nói chuyện với bệnh nhân. Tôi tìm hiểu cảm giác thế nào là sống chung với ung thư, là đối mặt với cái chết, là mất đi ai đó mình thương yêu. Tôi thật sự ngạc nhiên vì việc làm này có thể giúp được các bệnh nhân và tôi nhận ra mọi người đang đánh giá cao mình theo cách mà tôi chưa từng biết. Họ đang dạy tôi biết yêu thương.

Năm 1984, bước ngoặt của cuộc đời tôi là mối quan hệ với một bệnh nhân ung thư trẻ tuổi - người đã cho tôi biết về cuộc hội thảo với Elisabeth Kubler-Ross (Nữ bác sĩ người Mỹ gốc Thụy Sĩ, tác giả công trình "*On Death and Dying"(Chết và Chờ chết)* rất nổi tiếng trong lĩnh vực tâm thần học). Mục đích của cuộc hội thảo là giúp những người trong ngành biết chăm sóc tốt hơn bệnh nhân gần kề cái chết. Trong đó, phương pháp chính là *"loại bỏ chấn thương ẩn sâu trong tiềm thức",* giúp bệnh nhân đương đầu với nỗi đau và sự ức chế tình cảm. Trong cuộc hội thảo, tôi đã được trải nghiệm biện pháp loại bỏ chấn thương này nhờ cảm giác về tình yêu thuần khiết, vô điều kiện (xem Chương 4). Khi đó, tôi cảm thấy tâm hồn mình tách ra khỏi cơ thể và cảm nhận được niềm hạnh phúc thanh tao ngập tràn. Lần đầu tiên trong cuộc đời, tôi nhận ra mình là một tâm hồn; và tình yêu, sự thanh bình, hạnh phúc là những thuộc tính tự nhiên của tâm hồn. Kìm nén những thuộc tính này sẽ phát sinh phiền muộn, bệnh tật. Tôi cũng nhận ra rằng con người không chết đi và rằng tất cả chúng ta một lần nữa sẽ lại phát hiện được sự thuần khiết, tình yêu và sức mạnh vốn có.

Năm tiếp theo, tôi tạm gác chuyên ngành Ung thư học sang một bên để phát triển trung tâm tại RPA với chức năng cung cấp thông tin, hướng dẫn và hỗ trợ bệnh nhân ung thư. Tôi học kỹ năng hướng dẫn, phát triển nhóm hỗ trợ bệnh nhân và nghiên cứu những liệu pháp điều trị bổ sung. Tôi bắt đầu thiền và dạy thiền cho các bệnh nhân ung thư và những ai quan tâm. Trên tất cả, tôi phát triển thái độ cởi mở, thoải mái, hòa mình, vui vẻ mọi người. Tôi phát hiện ra rằng, việc chữa lành bệnh tật là sự hài hòa cân đối giữa năng lực và tình thương. Bệnh nhân được hưởng lợi chủ yếu từ kiến thức, kỹ năng, sự hiểu biết của tôi khi tôi đơn giản là chính mình.

Trong quá trình phát triển kỹ năng bác sĩ, tôi cũng bắt đầu kết hợp nhận thức tâm linh vào việc điều trị cho bệnh nhân ung thư. Tôi không thuyết giáo mà làm việc đó bằng tình yêu và lòng tôn trọng. Tôi bắt đầu nhận ra rằng, chúng ta có thể thấu hiểu mọi người thông qua thái độ và tính cách của mình, rằng sự phát triển về mặt tinh thần giúp chúng ta có thể nâng cao sự cổ vũ tinh thần mà không cần tới ngôn từ. Dù tôi có xu hướng bứt ra khỏi y học chính thống và nghiêng về phương pháp chữa bệnh bí truyền thì tiếng nói nội tâm vẫn nhắc tôi phải kiên trì và nhẫn nại. Tôi vẫn nên theo y học chính thống nhưng không đối ngược với xu hướng chủ đạo của mình. Tôi nhận thấy sự thức tỉnh tâm linh xảy ra sau kỳ thi bác sĩ chuyên khoa không phải là điều ngẫu nhiên. Dù thế nào thì người khác cũng nhìn vào những gì tôi đang làm. Chính vì vậy, bạn bè đồng nghiệp hiện nay nghĩ rằng tôi "khác người", nhưng họ vẫn tôn trọng ý kiến của tôi. Tôi cảm thấy hạnh phúc vì điều đó.

Sau biết bao lần trăn trở với khóa đào tạo chuyên ngành Ung thư học, tôi đã chuyển sang lĩnh vực chăm sóc *điều trị xoa dịu* và trở thành Giám đốc phụ trách bộ phận *Điều trị xoa dịu* tại bệnh viện Prince Henry & Prince of Wales vào năm 1987. Cung cấp những hỗ trợ cần thiết, đáp ứng những nhu cầu tối thiểu, giảm nhẹ đau đớn, và giúp những người sắp qua đời cảm thấy khuây khỏa, thanh thản là việc làm rất có ý nghĩa. Tôi cảm thấy dường như đó mới là liều thuốc đúng cho họ, và tạo cho tôi ý thức về sự phục vụ con người. Việc chăm sóc người đang hấp hối, đặc biệt khi họ ở vào trạng thái chấp nhận cái chết, đã để lại trong tôi nhiều bài học đáng chú ý. Khi đó, tâm hồn bắt đầu thật sự tỏa sáng, như thể "nhìn thấy" được. Tâm hồn thanh khiết và bình an có thể lấp đầy căn phòng với tình yêu thương và cho mọi người cảm nhận về

một "sự ra đi" thật đẹp. Chấp nhận biểu lộ sự tồn tại vĩnh hằng - tâm hồn và bản chất nguyên thủy của tâm hồn, ta có thể yêu thương vô điều kiện.

Khi chứng kiến những điều này, tôi thấy rằng mọi người đều được nâng đỡ. Nó cho họ cảm nhận về tâm linh, cảm giác hy vọng và tin tưởng ở tình yêu. Còn tôi tìm thấy từ đây một cảm nhận về thiên hướng giúp đỡ mọi người. Nhiều người có thể thức tỉnh hoặc được chữa lành khi tôi chia sẻ những quan sát và trải nghiệm của bản thân. Cách làm này là sự bộc lộ rất thẳng thắn, chân thành và nhạy cảm, nhưng đôi khi cũng gặp nhiều rủi ro. Điều này rất có ý nghĩa vì giờ đây, tôi cảm thấy yêu thương và kính trọng những ai tôi cùng làm việc và chăm sóc. Tôi đã viết ***Sứ mệnh Yêu thương*** dựa trên nguồn cảm hứng này. Quyển sách tập hợp nhiều câu chuyện kỳ diệu từ hành trình tìm hiểu về cái chết và những suy ngẫm trong quá trình học thiền của tôi.

Mục đích của quyển sách nhằm cung cấp kiến thức và hiểu biết, cũng như chỉ hướng cho bạn đến lòng trắc ẩn và bình an đích thực, với hy vọng ai cũng sẽ tìm thấy cho riêng mình những nhận thức sâu sắc trước khi *"chuyến tàu cuộc đời này tạm dừng để tiếp tục đi đến ga khác"*. ***Sứ mệnh Yêu thương*** hình thành qua những trải nghiệm có thật từ cuộc đời của nhiều người, trong đó có cả tôi. Tiến triển về tâm linh cho phép chúng ta bứt thoát khỏi sự hạn chế trong cách bày tỏ tình cảm thông thường, chẳng hạn như tôi đã phải loay hoay tìm những lời lẽ chính xác, thích hợp để bộc lộ cảm xúc sâu thẳm nhất của mình về niềm tin.

Tôi thường bắt đầu bằng câu chuyện giữa tôi với những người đang phải vật lộn với những căn bệnh nan y như ung thư giai đoạn cuối, AIDS và bệnh về thần kinh vận động. Bằng cách trình bày những trải nghiệm riêng của cá nhân và của các bệnh nhân tôi từng chăm sóc, tôi mô tả tâm linh như là một quá trình khai sáng và nhận thức rõ bản thân. Các bài tập thiền định ở đây sẽ giúp độc giả cảm nghiệm quá trình này và ứng dụng chúng vào cuộc sống thường nhật. Qua đây, tôi hy vọng tiềm năng của chúng ta được đánh thức để mang đến sự thay đổi và tiến bộ.

- Roger Cole

ThuVienOnline

Chương 1
Gửi John...

John bị mắc AIDS.

Bốn năm trước, anh được chẩn đoán nhiễm AIDS và phải vật lộn với căn bệnh trong một trận chiến vô vọng để giành lấy sự sống bằng phương thức chữa bệnh chính thống và các liệu pháp điều trị bổ sung. Dũng khí và lạc quan ban đầu dần nhường chỗ cho suy sụp và tuyệt vọng khi anh cảm nhận được sự bất lực và cái chết tất yếu. Bằng tình yêu của mình, người bạn đời và gia đình anh đã không chịu đầu hàng, họ động viên anh tiếp tục chiến đấu chống lại bệnh tật. Họ nói với anh: *"Thái độ đúng đắn có thể chiến thắng bệnh tật"*. Còn anh nghĩ rằng chỉ có Trời mới biết anh đã cố gắng như thế nào.

Khi được đưa vào khu điều trị dành cho bệnh nhân giai đoạn cuối, tình trạng của anh đã trở nên rất tồi tệ. Đôi mắt anh thâm quầng trên khuôn mặt hốc hác, cơ thể anh tiều tụy với những đường gân lồ lộ dưới lớp da, chạy dọc khắp bộ xương còm cõi. Khung xương sườn nhô lên phía trên đôi chân khẳng khiu đau nhức - đôi chân không còn tác dụng nâng đỡ cơ thể nữa.

John sống hoàn toàn phụ thuộc. Anh cũng hơi loạn trí và biết rằng mình đang "đánh mất" dần khả năng suy nghĩ và cảm nhận. Tình trạng khốn khổ này càng trở nên tồi tệ do tác động của bệnh tiêu chảy đi kèm AIDS. Các nhân viên y tế hoàn toàn kiệt sức và đề nghị anh phải chấp nhận. Lúc đó, John chỉ mới 26 tuổi.

Khi tôi gặp anh, rõ ràng anh đang cận kề cái chết. Trông anh vô cùng đáng thương. Đôi mắt anh như van lơn, cầu khẩn mọi người hãy tránh đi chỗ khác. Tôi có thể thấy cũng chẳng ích gì nếu bảo anh kể về quá trình bệnh tật của mình. Điều anh ấy cần là sự dịu dàng, niềm tin tưởng và lòng nhân hậu. Tuy nhiên, anh lại tỏ ra bực bội vì sự xuất hiện của tôi. Điều đó khiến tôi không biết phải mở lời ra sao.

Tôi cất tiếng:

- Anh thấy đau chỗ nào?

- Toàn thân. - John trả lời. - Hãy nhìn tôi đi, anh nghĩ gì nào!

Tôi có thể cảm nhận sự bực bội của anh qua vẻ giận dữ và đối kháng. Tôi bối rối không biết phải nói tiếp như thế nào.

- John, tôi sẽ cố gắng làm cho anh cảm thấy dễ chịu hơn. Tôi sẽ làm gì đó với căn bệnh tiêu chảy của anh. - Tôi nói. - Tôi không hiểu cảm giác như thế nào trong tình huống của anh, nhưng tôi có thể thấy anh đã phải vật lộn với căn bệnh rất ghê gớm, có thể tưởng tượng là hầu như không chịu nổi.

- Hầu như! - Giọng anh nghe mỉa mai. - Hầu như thôi sao! Tôi không thể chịu đựng thêm nữa.

Tôi gợi ý:

- Hãy giúp tôi hiểu rõ hơn được không? Lúc này, điều gì khiến anh cảm thấy quá tồi tệ? Cái gì khiến anh không thể chịu đựng thêm nữa?

Thoạt đầu, anh hơi rụt rè nhưng lúc sau đã mạnh dạn hơn; anh kể cho tôi về sức khỏe đang suy kiệt dần, cùng với nó là giấc mơ và hoài bão cũng ra đi. Anh kể về nỗi đau thể xác, sự suy sụp tinh thần, rồi nỗi tức giận với những kẻ "kém cỏi bất tài" đã

thất bại trong việc chữa trị cho anh. Anh kể về sự giảm sút lòng tự trọng của bản thân. Anh kể về nỗi căm tức đối với những nhà tư vấn và những kẻ chỉ làm cho những con người như anh thêm hoang mang, ám ảnh về bệnh tật. Rồi anh lặng im, thu mình lại. Tôi đánh liều hỏi anh một câu, không biết làm như vậy là đúng hay sai:

- Anh có tin vào bất kỳ hình thức sống nào sau cuộc đời này không?

Anh sực tỉnh, dù rất mệt nhưng ánh mắt vẫn dữ dội, lời nói vẫn rõ ràng:

- Không nói chuyện bên giường bệnh, họ đã nói rồi. - Giọng anh giận dữ, mạnh mẽ và dứt khoát - Khi anh chết có nghĩa là anh chết. Chết là hết.

Trong bầu không khí yên lặng khá căng thẳng sau đó, tôi cảm thấy mình đã ngớ ngẩn và thật sai lầm vì những gì đã nói. Tôi đã mong đợi một cuộc đối thoại tích cực về "*nhận thức về cuộc đời sau khi chết*" - một cuộc trò chuyện có thể mang lại cho anh đôi chút dễ chịu. Thay vì thế, tôi lại đánh mất cơ hội thiết lập một mối quan hệ tin cậy với anh. Nhưng tôi vẫn cảm thấy điều gì đó trong thái độ cự tuyệt của anh. Tôi nhận ra rằng vì đã bị bệnh tật giày vò quá lâu, cuộc sống vĩnh hằng với John chỉ có nghĩa là khổ đau vĩnh viễn. Anh chỉ có thể nhìn thấy tương lai qua những gì đang diễn ra với mình. Hy vọng của anh đặt nơi cái chết bởi vì cái chết biểu trưng cho sự chấm dứt mọi bệnh tật. Khi tôi mở đầu bằng chủ đề *cuộc đời sau khi chết*, dù nó mang ý nghĩa tốt nhưng lại đặt ra một thử thách trực tiếp.

Tôi cảm nhận rằng để cho anh có thêm hy vọng, tôi phải nói với anh rằng anh đang dần chết và chuyện đó sẽ nhanh chóng qua đi, dù gia đình anh khẩn nài tôi đừng làm vậy. Tôi nói:

- John, anh đang ở rất gần thời khắc cuối cùng. Tôi nghĩ anh chỉ còn vài ngày nữa thôi. Chúng tôi sẽ làm cho những ngày này trở nên dễ chịu. Anh không cần phải chống chọi thêm nữa. Nỗi thống khổ của anh rồi sẽ qua.

Có một sự thay đổi hiển hiện nơi anh: đôi mắt anh dịu xuống, ngấn nước; bóng đen sợ hãi tan biến.

Có một sự thay đổi hiển hiện nơi anh: đôi mắt anh dịu xuống, ngấn nước; bóng đen sợ hãi tan biến. Không còn mảy may giận dữ, anh thốt ra hai từ cuối cùng mà anh đã từng nói với tôi: "*Cảm ơn*".

Tôi ngồi với anh khi anh đã thoải mái, rồi ra khỏi phòng để gặp gia đình anh. Theo lẽ tự nhiên, họ vô cùng tức giận vì tôi đã nói với anh về cái chết nhưng tôi làm cho họ hiểu rằng, tôi đã rất thận trọng, rằng anh ấy nên được biết.

Ngày hôm sau, trước khi John qua đời, họ đã có khoảng thời gian đặc biệt bên nhau. Thay vì nài nỉ anh tiếp tục đấu tranh, họ để cho anh được ra đi thanh thản. Họ chấp nhận cái chết của anh, cổ vũ anh, và để cho anh ra đi.

Trước khi gặp John, tôi đã theo đuổi con đường nghiên cứu tâm linh được vài năm. Chính John đã dạy tôi rằng, tâm linh nằm ở tính nhạy bén, tinh tường và cảm thông hơn là ở hình thức và điều thuyết. Cảm nhận nhu cầu chính yếu của anh là được giải thoát khỏi đau đớn, tôi đã có khả năng đem lại cho anh hy vọng. Bằng cách tìm ra con đường mang đến bình an cho tâm hồn anh, tôi tin rằng mình đã chiều được một nhu cầu tinh thần. Bằng cách đề cập chuyện này với gia đình anh, tôi đã giúp họ để cho anh ra đi. Ngược lại, việc này cũng giúp anh được nhắm mắt an lành.

Viết cuốn sách này, tôi có cảm giác mắc nợ John. Anh ấy khiến tôi phải tự vấn: Tại sao một số người phải chịu khổ đau? Tại sao chúng ta trở nên "mơ hồ, bế tắc về mặt tâm linh" và tại sao chúng ta mất đi mối liên hệ với tâm hồn mình? Cảm giác thoát khỏi nỗi sợ hãi thì như thế nào? Cảm giác trải nghiệm sự thanh thản rõ ràng khi biết mình đang chết ra sao? Và đến lượt cái chết của mình, liệu tôi có lảng tránh điều đó không?

Thông qua việc khiến tôi tự vấn, anh ấy khiến tôi kiếm tìm sự thấu hiểu.

First News
Always Innovative & Informative
ThuVienOnline

Chương 2
Sự khác biệt

Tôi gác máy điện thoại, cảm thấy yên lòng khi Peter và Wendy đang rất hạnh phúc. Trong vòng chưa đầy 24 tiếng đồng hồ, cơn tuyệt vọng của họ đã lắng xuống, niềm hy vọng lại dâng tràn. Đây là một kết quả của việc *điều trị xoa dịu*[1].

Ngày hôm trước, họ đã ở phòng tư vấn của tôi. Ở tuổi 50, Peter mắc phải căn bệnh ung thư nan y lần thứ hai di căn đến cột sống và gan. Mười tháng trước, ông đã trải qua một ca phẫu thuật cắt bỏ khối u rất nhỏ khi nó mới xuất hiện ở trực tràng. Ca phẫu thuật được tuyên bố thành công... Và vì vậy, vợ chồng họ hiện đang rất tức giận vị bác sĩ phẫu thuật. Họ cũng bực tức cả các bác sĩ địa phương vì lúc đầu đã chẩn đoán nhầm chứng chảy máu trực tràng thành bệnh trĩ. Hơn nữa, Peter bị đau và nghe nói rằng hóa trị không có tác dụng gì trong trường hợp ung thư của ông.

Khi cùng Peter xem lại hồ sơ bệnh án, tôi phát hiện ra phản ứng của ông đối với những sự kiện quan trọng. Tôi hỏi những câu đại loại như: *"Ông đã nghĩ gì khi mới biết mình bị chảy máu?", "Ông cảm thấy thế nào khi biết mình bị ung thư?"*. Thời gian tính từ lúc ông mới đi khám cho tới khi biết kết quả chẩn đoán chính xác là ba tháng, vì vậy, tôi cũng hỏi xem ông có cảm nghĩ gì về chuyện này.

Khi mới phát hiện chứng chảy máu, Peter ngay lập tức e sợ mình bị ung thư vì cha ông đã chết một cách "kinh hoàng" vì căn bệnh này. Khi bác sĩ khẳng định kết quả chẩn đoán chính xác, Peter đã bị choáng. Ông cùng bà Wendy lòng tràn ngập oán giận bởi họ tin rằng ông có thể đã được cứu nếu người ta phát hiện bệnh sớm hơn. Tôi lắng nghe khi họ bộc lộ cảm giác của mình - con người cần phải xả hết tức giận và kết tội người khác để tiếp tục cuộc sống của bản thân.

Peter nói với tôi rằng căn bệnh hiện đang gặm nhấm mình. Vì trước đó, bác sĩ phẫu thuật đã đảm bảo với ông rằng ca mổ thành công nên việc phát hiện bệnh tái phát là một cú sốc còn lớn hơn cả lần đầu biết kết quả chẩn đoán. Ông không thể hiểu được chuyện đó diễn ra như thế nào và cảm thấy tức giận với bác sĩ phẫu thuật vì đã lừa dối mình.

Khi ông biết khối u đã lan đến gan và bác sĩ dự đoán ông chỉ còn sống được không quá sáu tháng nữa, ông cảm thấy hoàn toàn sụp đổ. Peter kể lại việc cha mình đã không thể chống đỡ nổi bệnh tật ra sao, ông ấy đã phải đón nhận cái chết đau đớn chỉ hai tháng sau khi được chẩn đoán mắc ung thư gan. Peter cũng chán nản vì vấn đề tài chính và lo lắng cho vợ, cho con cái chưa trưởng thành. Cả Peter lẫn Wendy đều không biết phải nói với con cái thế nào. Căng thẳng vì phải vờ như mọi chuyện đang diễn ra tốt đẹp khiến họ mệt mỏi. Hơn nữa, họ cũng kiệt sức với những đêm mất ngủ do cơn đau không kiềm chế được của Peter.

---

[1] **Palliative cure – Điều trị xoa dịu: Liệu pháp làm giảm các triệu chứng của rối loạn nhưng không chữa khỏi được nó. Ví dụ, điều trị ung thư ở giai đoạn cuối thường là điều trị xoa dịu. (Theo Từ điển Bách khoa Y học, giáo sư Ngô Gia Hy chủ biên)**

Thời điểm tôi khám cho Peter và sẵn sàng trò chuyện với ông ấy, chúng tôi có một mối quan hệ tốt đẹp. Hỏi ông về những trải nghiệm bệnh tật giúp tôi hiểu được cảm giác, những vấn đề và mối quan tâm hiện tại của ông. Qua lắng nghe ông, tôi cũng xây dựng được cách nói chuyện với ông và phát triển khả năng thông hiểu, giao tiếp bằng trực giác. Điều quan trọng lúc này là cần nhấn mạnh vào những mặt tích cực và có triển vọng mà không tạo nên một hy vọng hão huyền nào.

Tôi nói rằng dù ung thư đã lan đến gan nhưng nó chưa đe dọa trực tiếp tới tính mạng, trông ông vẫn khỏe mạnh và gan vẫn đang hoạt động tốt. Tôi nói với ông là diễn biến bệnh tật chỉ đe dọa tới tính mạng khi gan hoạt động kém đi hơn 70%. Tôi giải thích cho ông cách phát tán của ung thư và cách nó di căn sau phẫu thuật.

Tôi nói với Peter là căn bệnh ung thư sẽ không diễn biến quá dữ dội vì phải mất 10 tháng những khối u phát sinh mới xuất hiện. Tôi hy vọng căn bệnh sẽ phát triển chậm và dự đoán ông sẽ sống tiếp ”không đầy sáu tháng” là bình thường, tức là nhiều người vẫn có thể sống lâu hơn. Tôi cũng nói là tôi đã chứng kiến nhiều trường hợp tương tự và họ đã sống được hơn hai năm nữa.

Nỗi sợ hãi của Peter lắng xuống, ông ấy hỏi tôi về cái chết và quá trình chết đi. Một khi cái chết trở nên cận kề hơn, bệnh nhân thường có dũng khí để nói về nó một cách không né tránh. Thường thì người ta cho rằng quá trình chết chứ không phải bản thân cái chết là nỗi sợ chính yếu. Đau đớn, tình trạng lệ thuộc vào người khác, cảm giác không kiểm soát nổi bản thân và việc phải xa rời những người thân yêu là những điều khiến họ đau buồn nhất. Khi giãi bày với tôi về tất cả những điều này, tâm trạng Peter đã trở nên thoải mái. Ông cảm thấy được an ủi khi có thể san sẻ nỗi lo sợ chất chứa trong lòng. Tôi có thể dám chắc với ông rằng cơn đau sẽ được kiểm soát và rất ít người chết trong đau đớn nếu có phương pháp *điều trị xoa dịu* tốt. Tôi cũng nói rằng tình trạng sống phụ thuộc hoàn toàn hiếm khi kéo dài ở trường hợp bệnh nhân ung thư gan tái phát, vì vậy ông sẽ không phải nằm lì trên giường suốt những tháng cuối đời.

Tôi kết thúc cuộc nói chuyện bằng việc kê một số đơn thuốc giảm đau và nói với vợ chồng Peter - Wendy rằng tôi là một thành viên trong đội ngũ chăm sóc y tế. Sáng hôm sau sẽ có một y tá tới gặp và đưa cho họ số điện thoại liên lạc trong trường hợp cần trợ giúp ngoài giờ. Chúng tôi có một nhân viên y tế có thể giúp họ giải quyết bất kỳ vấn đề thực tế nào chẳng hạn như vấn đề tài chính, và có thể cung cấp cho họ những dịch vụ tư vấn. Nhận thấy rõ nỗi lo của họ dành cho con cái, tôi khuyên hai vợ chồng nên cho con họ biết sự thật và nói với chúng rằng, dù bệnh của Peter không diễn biến tốt lên nhưng ông ấy sẽ sống bình thường trong khoảng thời gian dài nhất có thể. Điều này phản ánh đúng tình trạng hiện thời và tôi xin phép được gặp bọn trẻ để giúp chúng hiểu rõ hơn về căn bệnh.

Thông qua việc hiểu về căn bệnh và hoàn cảnh của mình, họ đã được trang bị để ứng phó với sự bất trắc, thay đổi không lường trước của cuộc đời.

Cuối cuộc trò chuyện, Peter và Wendy nói rằng mọi việc đã thông suốt và có hy vọng hơn. Thông qua việc hiểu về căn bệnh và hoàn cảnh của mình, họ đã được trang bị để ứng phó với sự bất trắc, thay đổi không lường trước của cuộc đời. Bây giờ họ có thể nhìn về phía trước và thấy rằng phía trước là tương lai. Họ cũng cảm thấy được

truyền thêm sức mạnh. Nói chuyện với tôi ngày hôm sau, Wendy cho biết việc y tá đến thăm mang lại cho bà cảm giác an tâm vì biết mình sẽ không đơn độc.

Bác sĩ *điều trị xoa dịu* tạo nên sự khác biệt nhờ biết cách làm dịu nỗi đau, đáp ứng nhu cầu thông tin, giao tiếp của bệnh nhân và tăng cường hỗ trợ họ về mặt tình cảm, xã hội, tinh thần. Bằng lòng quan tâm và trắc ẩn, *điều trị xoa dịu* giúp bệnh nhân tiến tới sự bình an, tình yêu thương sâu sắc và thấu hiểu lòng người hơn. Tôi có thể chắc chắn điều này vì đã nhiều lần chứng kiến sự thanh thản khi con người đạt tới trạng thái chấp nhận trước cái chết cận kề. Việc này có thể xảy ra một cách nhanh chóng hoặc theo sau quá trình *loại bỏ ký ức tổn thương ẩn sâu trong tiềm thức* - đây là cách giúp cho bệnh nhân nhẹ nhàng. Trong những chương tới, tôi sẽ trình bày rõ hơn về trạng thái chấp nhận cũng như phản ánh các mối quan hệ tinh thần liên quan.

First News
Always Innovative & Informative
ThuVienOnline

Chương 3
Vấn đề chưa giải quyết

Trong thập niên 70 - 80, bác sĩ Elisabeth Kubler-Ross đã có đóng góp to lớn cho sự hiểu biết của con người về cái chết và quá trình diễn ra cái chết. Ngoài việc viết cuốn sách mang tính bước ngoặt *On Death and Dying* (1969), chuyên gia tâm thần học người Mỹ gốc Thụy Sĩ này đã đi khắp thế giới truyền bá tư tưởng của mình với những người trong ngành y. Bà giảng giải yêu thương là khả năng tiềm ẩn trong mỗi người, chấp nhận là phẩm chất không thể thiếu của tình yêu thương, vấn đề chưa giải quyết sẽ tách rời chúng ta khỏi cả hai yếu tố này.

Elisabeth nhận thấy chấp nhận xảy ra sau đấu tranh thông qua các quá trình sốc, phủ định, giận dữ, đấu tranh tâm lí và suy sụp - tất cả đều là những phản ứng bình thường trước cái chết. Tuy nhiên, vẻ đẹp và sự an bình xuất phát từ thái độ chấp nhận hoàn toàn không phải là cách thức chung của nhiều người để rời bỏ thế giới này. Nhiều người chết trong khi vẫn đang trải nghiệm một hoặc tất cả những phản ứng mang tính điều chỉnh trên. Chính "vấn đề chưa giải quyết" đã ngăn họ không đạt được sự chấp nhận, dù tôi tin rằng quá trình này sẽ tiếp tục sau khi chết.

Vấn đề chưa giải quyết là "hành lý" chúng ta mang theo từ quá khứ; nỗi đau khổ do bị kìm nén là yếu tố cấu thành chủ đạo. Tác động của nó thể hiện rõ nhất trong sự biến đổi sau quá trình *loại bỏ ký ức tổn thương ẩn sâu trong tiềm thức*. Chúng ta sẽ tìm hiểu điều này ở hai chương tới đây và chứng kiến một tiềm năng tinh thần ẩn bên dưới nỗi đau, sự mất mát, tính tiêu cực. Tất cả chúng ta đều có thể sử dụng khả năng tiềm ẩn này nhưng trước hết, chúng ta phải nhận ra sự tồn tại của nó.

Trong thời kỳ đầu sự nghiệp bác sĩ *điều trị xoa dịu*, tôi thường tìm hiểu và đương đầu với sự kìm nén nỗi buồn. Kết quả đôi khi rất đáng nể nhưng nhiều lúc cũng không kém phần tai hại. Tôi đề cập tới điều này để báo trước cho các bạn về việc áp dụng phương pháp mà tôi đã sử dụng với Kristina - kết quả không chắc chắn và có khả năng gây tổn hại.

Kristina là một góa phụ 70 tuổi người Ukraina. Bà được đưa vào bệnh viện để theo dõi, từ đó phát hiện ra căn bệnh ung thư vú lần thứ hai di căn đến gan. Dù vậy, bà cũng được cho uống hóc-môn kiểm soát ung thư. Kristina sống một mình nhưng bà có một cô con gái đỡ đần, hai cháu gọi bằng bà và mấy người bạn thân.

Ba tháng sau, kết quả tái khám cho biết bà bị đau khá nặng ở vùng bụng trên, Xét nghiệm cho thấy vùng này loang nhiều ở gan, chứng tỏ diễn biến nhanh chóng của căn bệnh. Cơn đau chỉ có thể kiểm soát dễ dàng nếu dùng móc-phin. Vì bà từ chối mọi liệu pháp chống ung thư mạnh nên tôi được yêu cầu khuyên bà tiếp tục điều trị.

Thái độ "chấp nhận" và khả năng đối mặt với cái chết của Kristina rất đáng nể phục, nhưng tôi nhận ra rằng, tất cả những điều đó chỉ là biểu hiện bề ngoài. Áp dụng một triết lý Cơ đốc của Giáo hội Chính thống, bà nhận ra rằng cái chết của mình sẽ đến vào "thời điểm đã định". Bà cũng nói về "mối quan hệ gần gũi" với gia đình, bạn bè dù sẽ không nói cho họ về bệnh tật của mình. Trong câu chuyện riêng, con gái bà tiết lộ rằng đó không phải là "mối quan hệ gần gũi " như bà đề cập mà ngược lại, giữa

họ từ lâu đã tồn tại mâu thuẫn về tư tưởng. Bản thân cô cũng chưa bao giờ cảm nhận được tình yêu từ phía mẹ.

Kristina được cho về tiếp tục điều trị với bác sĩ địa phương và tôi sẽ giúp đỡ bất cứ khi nào bà cần. Cả Kristina và con gái bà đều không cảm thấy những lời tư vấn sẽ hữu ích.

Trong lần kiểm tra lại hai tháng sau đó, tôi thấy bà đã bị vàng da vì gan yếu, bà thở vô cùng khó nhọc do chất dịch ở vùng phổi. Con gái bà rất lo âu, phiền muộn vì mối quan hệ vốn không tốt giữa họ đã trở nên xấu hơn. Sự quan tâm của cô bị từ chối; cô không thể vòng tay ôm hay thổ lộ tình yêu với mẹ; cảm giác của cô là hụt hẫng và bất lực. Kristina tránh tiếp xúc với bạn bè, hàng xóm; bà tự cô lập mình trong một thế giới riêng, xa cách với tất cả những người bà yêu quý.

Thái độ sẵn sàng nói chuyện và đón nhận cái chết của Kristina một lần nữa gây cho tôi ấn tượng sâu sắc. Tuy nhiên, rõ ràng bà đã lảng tránh nói về sự chia lìa và mất mát. Bà duy trì cái vỏ tinh thần mạnh mẽ bao bọc quá trình chết một cách an toàn. Tôi quyết định thăm dò sự kiềm nén nỗi buồn bằng một câu hỏi: *"Kristina, bà đã bao giờ gặp phải sự mất mát nào chưa, chẳng hạn cái chết của một người thân trong gia đình?"*.

Thoáng do dự rồi lần đầu tiên, bà thể hiện cảm xúc trong cuộc trò chuyện. Bà nói về tai nạn xảy ra 35 năm trước trong cơn kích động nhẹ. Lần đó, cậu con trai sáu tuổi của bà bị thương nặng và được đưa vào bệnh viện trong tình trạng hôn mê. Kristina đã thức trắng đêm để cầu nguyện bên giường bệnh. Sau khi rời khỏi bệnh viện một lúc, bà quay lại thì choáng váng vì căn phòng trống không. Cậu bé đã ra đi trong quãng thời gian ngắn ngủi đó.

Lúc này, Kristina bắt đầu khóc và kể cho tôi nghe chuyện bà trở thành "trụ cột gia đình" như thế nào; bà phải nén nỗi buồn để an ủi những người khác. Bà thuật lại chuyện đã không nhìn mặt hay nói tạm biệt lần cuối với con trai, nỗi nhớ con trong suốt bao nhiêu năm và cảm giác có lỗi vì đã cho phép con đi ra đường. Kristina vỡ òa, bà thổn thức trút hết bầu tâm sự. Không cần thêm lời nào và cũng không thể nói thêm lời nào trong 15 phút tiếp theo, khi Kristina giải tỏa hết nỗi niềm chất chứa trong bao năm. Tôi ngồi bên bà trong suốt quãng thời gian đó cho đến khi tinh thần của bà dần khá lên và bà cứ nhắc đi nhắc lại: *"...Giờ thì tốt hơn rồi, tốt hơn rồi, tốt hơn rồi"*.

Không cần thêm lời nào và cũng không thể nói thêm lời nào trong 15 phút tiếp theo, khi Kristina giải tỏa hết nỗi niềm chất chứa trong bao năm.

Một tháng sau cái chết của Kristina, con gái bà đã liên lạc với tôi để bày tỏ lòng cảm ơn. Sau quá trình *loại bỏ ký ức tổn thương*, Kristina trở nên yêu gia đình, nói chuyện cởi mở về cảm xúc của mình cũng như thường xuyên ôm người thân. Bà xin lỗi bạn bè, nói cho họ biết là bà sắp chết vì bệnh ung thư, và cuối cùng là nhẹ nhàng, bình thản trong tâm hồn - những điều cho thấy thái độ chấp nhận thật sự.

Sự kìm nén và cách giải quyết nỗi buồn ảnh hưởng tới sự thích nghi và chấp nhận cái chết. Khi kìm nén nỗi buồn, con người thường né tránh nỗi đau và phiền muộn bên trong thông qua việc phát triển những nét tính cách đi ngược lại tình cảm có thể bị tổn thương này. Phản ứng ban đầu của Kristina mang tính tự vệ. Bằng việc nhận thức cái

chết, bà đã tránh nói đến cảm giác cô biệt hay mất mát, đồng thời nghĩ rằng sự tự cô lập và cự tuyệt với gia đình sẽ che chắn bà không bị tổn thương bởi sự thông cảm và an ủi.

Còn sau khi thực hiện quá trình *loại bỏ ký ức tổn thương*, Kristina đã bộc bạch hết hoàn cảnh của mình và vui vẻ đón nhận sự giúp đỡ của gia đình. Dựa trên "vấn đề chưa giải quyết" của bà, chúng ta khám phá được rằng, chấp nhận là trạng thái thanh thản, cởi mở của tinh thần và nó không đơn thuần chỉ là sự thừa nhận cái chết. Trong những chương tới, chúng ta sẽ tìm hiểu sâu hơn về một ý nghĩa tinh thần sâu sắc hướng tới sự an bình trong hành trang cuộc đời.

Như tôi đã cảnh báo từ trước, không phải những gì tôi làm với Kristina lúc nào cũng tốt. Tuy nhiên, khi người sắp chết đề cập tới những mất mát trong quá khứ, nếu thu được lòng tin cậy bằng việc lắng nghe, bạn có thể làm được điều tốt cho họ. Hãy để họ khóc nếu họ cảm thấy cần, như vậy là bạn đang giúp đỡ họ hướng tới sự chấp nhận.

First News
ThuVienOnline

Chương 4
Một trải nghiệm về quá trình loại bỏ ký ức tổn thương

Chị gái tôi qua đời khi tôi 10 tuổi.

Elisabeth Kubler-Ross nhắc đến "vấn đề chưa giải quyết" như một "vực sâu nỗi đau bên trong" - cái chịu trách nhiệm cho tính tiêu cực và sự ngờ vực của con người. Bà tin rằng chúng ta phải đương đầu và giải tỏa nỗi buồn trước khi có thể quan tâm một cách hiệu quả đến người sắp chết.

Năm 1984, cuộc đời tôi thay đổi khi tôi "buông lỏng" và khám phá ra sự tự do mà tình yêu thương mang lại. Chuyện bắt đầu với Kubler-Ross trong một chuyến đi dạy của bà tại Úc. Tôi cùng 90 người nữa đã tham dự Hội thảo về *Quá trình chuyển giao giữa Sự sống - Cái chết* trong năm ngày.

Khi đến nơi, tôi được sắp xếp ở chung phòng với một người không quen biết tên là Phil. Tôi tin đó là định mệnh chứ không phải một điều ngẫu nhiên. Anh ấy có vẻ như một bác sĩ chán nghề, dù rằng tôi biết tấm lòng trắc ẩn của anh vô cùng lớn lao. Trường hợp của tôi cũng tương tự anh, mặc dù hoàn cảnh khác nhau. Tôi cũng bất bình trước một hệ thống y tế thiếu tình người và lòng trắc ẩn.

Mở đầu cuộc hội thảo, tất cả chúng tôi tập họp ở khán phòng chính và dành ra hai giờ để làm quen. Nhóm tham gia chủ yếu là nhân viên y tế bao gồm cả bác sĩ tâm lý, linh mục, những người phục vụ tình nguyện tại các bệnh viện và một số bệnh nhân ung thư. Tiếp theo, mỗi người được phát một tờ giấy và một nắm chì màu. Elisabeth bảo chúng tôi vẽ về cuộc sống của mình ở thời điểm hiện tại. Khi hoàn thành, Elisabeth chọn lấy hai bức vẽ và đưa ra một câu hỏi gây hoang mang: *"Liệu hai người này có cần ở đây không?"* - bà đưa tay phải lên, sau đó là tay trái để nhấn mạnh.

Rõ ràng, bà ấy đang cầm bức vẽ của tôi bên tay phải và bức vẽ của Phil bên tay trái. Elisabeth đang tiến hành thảo luận về ý nghĩa của hai bức vẽ trong mối liên quan với cảm xúc bị kiềm chế. Bà nói rằng chúng có những nét tương đồng dễ thấy. Cả hai bức tranh đều mang màu đỏ chủ đạo - biểu trưng cho nỗi tức giận, và màu đen cũng được tô phóng tay - thể hiện sự kìm nén nỗi buồn hoặc phiền muộn. Elisabeth nói rằng quá khứ, hiện tại, tương lai và tương lai xa của chúng tôi đều được thể hiện trong bốn góc của tờ giấy vẽ.

Tôi thật sự ấn tượng bởi cách giải thích của bà và ngạc nhiên bởi những điểm trùng hợp với bức vẽ của Phil, cùng với đó là cảm giác hạnh phúc. Bên cạnh sự kết hợp giữa nỗi tức giận và phiền muộn, tôi còn vẽ một cây cầu ở góc trên cùng bên trái tờ giấy thể hiện tương lai xa của mình. Khoảng cuối bức tranh là một mảng màu tím nói lên rằng cuộc đời tôi sẽ thăng hoa tột đỉnh về mặt tinh thần.

Hoạt động tiếp theo khá là thử thách. Elisabeth ngồi trước mặt chúng tôi, ở giữa hai người hỗ trợ cho hoạt động. Trước mặt ba người đặt một tấm đệm, trên đó, một đầu xếp chặt cứng những quyển danh bạ điện thoại, đầu còn lại để một chồng nệm ngồi bằng lông, trên đống danh bạ có một vật giống như chiếc gậy. Nhìn thấy cảnh này, tôi trở nên lúng túng, đặc biệt khi Elisabeth bảo mọi người hãy tiến lên phía trước nếu muốn thể hiện cảm xúc gì. Một bầu không khí im lặng chờ đợi bao trùm cho đến khi có một người đàn ông tiến về phía trước, quỳ gối xuống tấm đệm và làm một điều mà tôi hoàn toàn chưa chuẩn bị tinh thần để chứng kiến: Ông ta hét lên.

Tôi hơi lùi lại vì bất ngờ. Elisabeth để một quyển danh bạ điện thoại trước mặt người đàn ông, đưa cho ông ta cây gậy và bảo ông hãy nhằm vào nỗi tức giận của mình. Ông ta liền cầm cây gậy đập vào cuốn danh bạ, thoạt tiên rủa xả cha mình không ngớt, sau đó là đến bất kỳ ai mà ông ta nghĩ đã làm tổn thương mình. Cuối cùng, ông ta dừng lại trong nước mắt khóc cho những muộn phiền đã từng trải qua trong đời.

Cuộc hội thảo diễn ra theo hướng đó trong bốn ngày rưỡi tiếp theo. Đó là một quá trình "Gestalt" (tên một quá trình trong liệu pháp chữa bệnh bằng tâm lý) trong đó tập trung vào giải quyết những tình cảm bị kìm nén ẩn sâu bên trong. 90 người tiếp theo tiếp tục sẻ chia trải nghiệm trong quá trình loại bỏ ký ức tổn thương trong tiềm thức dưới bầu không khí càng lúc càng mang tính khích lệ. Elisabeth khuyến khích chúng tôi chủ động đứng lên và thể hiện bản thân khi có ai đó hoặc điều gì đó khiến chúng tôi cảm thấy bị thương tổn. Thực tế, con người đã che giấu mọi nỗi đau có thể hình dung: cái chết của những người thân yêu, tuổi thơ bị tước đoạt, bị lạm dụng thân thể và tình dục, bị sẩy thai, bị ruồng bỏ, ly dị, bị ngược đãi. Đó là sự hiểu biết đáng ngạc nhiên về cách một cá nhân có thể bị một sự kiện trong quá khứ xa xôi tác động. Những người nghĩ rằng họ đã gác "quá khứ" lại phía sau nhận thấy cảm xúc của mình bỗng ùa về dữ dội. Tôi đã hiểu được những cơ chế kìm nén mạnh mẽ như thế nào, chúng có thể biến nỗi đau trở thành tiềm thức bị ngăn hãm.

Tôi ngồi gần cuối phòng, cảm giác ức chế và phân vân không biết mình đang làm gì ở đó. Thời gian trôi qua, tôi thấy thoải mái hơn và dần bị cuốn hút vào hoạt động. Không biết ngồi trên tấm nệm đó sẽ thế nào nhỉ? Trong những ngày tiếp theo, đã có vài lần tôi cố gắng tiến lên phía trước nhưng cuối cùng lại bị nỗi lo lắng làm cho mất tinh thần. Ngày thứ tư, Phil trở thành nguồn khích lệ cho tôi khi anh tiến về phía tấm đệm và trút hết nỗi tức giận của anh đối với công việc. Cảm giác giận dữ trong tôi cũng dâng tràn, khi Phil kết thúc, tôi đứng dậy và tiến lên phía trước. Tôi cảm thấy mình như tách ra, rời ra, cô biệt một cách kỳ lạ khi quỳ gối trên tấm đệm.

Như có phép màu, cây gậy đã ở trong tay tôi tự lúc nào và cuốn danh bạ mở ra trước mặt. Và tôi đã xả hết nỗi tức giận với tổ chức y tế, với cha mẹ, anh chị em và vợ tôi. Thực tế, tôi chỉ nhằm vào những người đã từng yêu thương tôi. Cuối cùng, mệt mỏi sau nỗ lực, tôi ngồi sụp xuống, khuỵu gối, rã rời. Tôi không cảm thấy có gì khác biệt. Dường như tôi vừa trải qua một quá trình loại bỏ ký ức tổn thương vô ích.

Sau đó, Elisabeth bảo mọi người nghỉ giải lao nhưng bà ra hiệu cho tôi ở lại. Khi chỉ còn hai chúng tôi, bà nói: *"Đó không phải là nỗi tức giận mà anh muốn giải quyết. Đó là nỗi buồn"*. Tôi thấy hình ảnh Elisabeth ở khắp xung quanh khi bà nói, cảm tưởng đang được che chở trong ánh sáng và tình yêu. Tôi nhận thức được việc bà đang nhìn tôi, nhưng không phải nhìn *vào sâu* trong tôi mà dường như bà đang nối kết tâm hồn mình với tâm hồn tôi. *"Hãy kể cho tôi nghe về những mất mát của anh. Người thân nào của anh mới qua đời vậy?"*

Bà tôi là người mất gần đây nhất. Còn cách đây rất lâu là cái chết của chị gái tôi - Julie. Năm tôi lên 10, chị ấy đã ra đi trong giấc ngủ. Tôi nói về mối quan hệ với bà và chị cũng như cảm giác của tôi khi mất họ. Elisabeth đưa một cái gối mềm cho tôi ôm vào lòng rồi gợi ý tôi trò chuyện với họ, nói cho họ biết tôi cảm thấy thế nào. Tôi đã làm như vậy, nhưng kết quả không như ý muốn. Tôi muốn khóc nhưng không thể. Khi

tôi thể hiện rõ sự bế tắc thì có tiếng Elisabeth xen vào: *"Trong anh có một sự mất mát ẩn sâu hơn nữa. Mất mát lớn nhất của anh là tuổi thơ không nhận được tình thương yêu vô điều kiện. Đây là mất mát lớn nhất mà tất cả chúng ta đều mang theo"*.

Những lời nói của bà ngấm sâu và tác động đến tôi một cách đặc biệt. Tôi cảm thấy phấn chấn, bình an, hạnh phúc. Ngày hôm sau, cái hạt giống suy nghĩ mà bà gieo cho tôi đã nảy mầm khi một người tham dự buổn rầu vì cái chết của đứa con trong vụ tai nạn thuyền. Ngày đó, họ đã không tìm được xác đứa trẻ, người mẹ hồi tưởng lại từng chi tiết sống động. Khi ngồi giữa phòng, tôi cảm thấy trong mình có một sự trống rỗng ghê gớm, cảm giác mất mát giống y như lúc tôi biết tin sẽ vĩnh viễn không thể nhìn thấy Julie nữa. Đắm chìm trong miên man cảm giác tội lỗi, hổ thẹn và khổ đau, tôi mất thăng bằng rồi gập người lại, hai tay bưng kín mặt.

Tôi ngược tìm quá khứ và không còn là một người trưởng thành có lý trí, vô tội trước cái chết của người chị 20 năm về trước. Tôi hồi tưởng lại lúc mình 10 tuổi, và chị gái tôi đang ngạt đi trong căn phòng kế bên. Quá xúc động và mất hết lý trí, tôi thấy dường như mình đang ngạt thở thật, còn trái tim thì tan nát.

Quá trình loại bỏ ký ức tổn thương xảy ra sau đó còn mãnh liệt hơn bất cứ việc mất người thân đơn thuần nào. Nó diễn ra dựa trên nỗi đau mất đi Julie. Thực tế, Julie là giải pháp giải thoát tôi khỏi những ức chế và khổ đau. Tôi tiến đến việc nhận ra Julie đã gieo trong tôi hạt giống tình yêu và nhận thức bấy lâu vẫn ngủ yên. Điều đó cứ như thể chính Julie là người chịu trách nhiệm cho sự thức tỉnh tinh thần của tôi.

Nỗi buồn như dần tan biến và lòng tôi lại mở ra. Mạch cảm xúc không thể tin nổi về tình yêu và sự an bình bắt đầu dâng chảy trong khi tâm hồn tôi dường như tách biệt khỏi cơ thể. Dường như ánh sáng tình yêu thuần khiết, vô điều kiện đang bao bọc quanh tôi; sự tĩnh lặng ngập tràn. Thời gian như đứng lại. Một sự hiện diện thiêng liêng đang phủ kín mọi ngóc ngách con người tôi với một tình thương yêu vô hạn, cho tới khi tôi cảm thấy mình đang hòa vào, không thể chia tách khỏi nó. Đó là một trải nghiệm hòa nhập mà bằng cách nào đó, tôi đã được nâng lên khỏi giới hạn vật chất giam hãm thế giới chúng ta. Sau đó, khi tôi ý thức trở lại, cảm giác mãn nguyện thật đáng kinh ngạc và đẹp đẽ. Thời gian còn lại của buổi hội thảo, tôi vẫn ở trong trạng thái lâng lâng với cảm giác yêu thương rạng ngời.

Một sự hiện diện thiêng liêng đang phủ kín mọi ngóc ngách con người tôi với một tình thương yêu vô hạn.

Quá trình loại bỏ ký ức tổn thương ẩn sâu trong tiềm thức đã đem đến sự khai sáng. Giải phóng hết mọi buồn đau cho phép tôi soi lướt vào tâm hồn, vào bản chất và những phẩm chất ẩn chứa bên trong. Giờ đây, tôi suy ngẫm về chuyện này như một "cửa sổ tinh thần" mà thông qua nó, tôi đã khám phá ra nhân dạng, mục đích, số mệnh thật sự của bản thân; nó cũng chỉ cho tôi thấy tôi có thể trở thành người như thế nào. Khi tôi phát hiện ra tình yêu thuần khiết trong mình, sau việc cho qua đi nỗi buồn đau, tôi hiểu rằng, tình yêu luôn hiện diện dù ẩn sâu dưới tầng tầng lớp lớp nỗi đau "tích tụ".

Cũng bằng cách đó, khi một người chịu buông bỏ và bước vào trạng thái chấp nhận trước khi chết, tôi tin rằng họ sẽ đạt được hạnh phúc và tình yêu vô điều kiện.

Chương 5
Chấp nhận

"Bình an trong mẹ chiếu sáng rực rỡ, cả căn phòng tràn ngập tình yêu."

June nói với tôi về cái chết của mẹ cô ấy - bà Margaret. Khi biết căn bệnh ung thư buồng trứng của mình là vô phương cứu chữa, bà Margaret đã bị sốc và không thể tin nổi điều đó. Mới đầu, bà cho rằng các bác sĩ đã nhầm. Rồi sau khi nhận ra đó là sự thật, bà lại phủ nhận việc mình có thể chết. Khi tình trạng sức khỏe của bà xấu đi và lời chẩn đoán bệnh trở thành sự thật, bà đã trút giận lên cả thế giới: *"Tại sao lại là tôi?"*. June thường là người phải hứng chịu cơn tức giận của bà, kèm theo đó là nước mắt ăn năn, hối lỗi. May thay, June sống khéo léo, tình cảm, cô hiểu mẹ mình đơn giản cần một nơi trút giận.

Khi Margaret yếu hơn, cơn giận dữ của bà nhường chỗ cho chứng trầm cảm và tuyệt vọng. Bà bắt đầu đau buồn vì sự thật mỗi ngày một hiển hiện là bà không thể sống cùng gia đình lâu hơn nữa. Bà đã định tham dự lễ tốt nghiệp đại học của cậu cháu trai nhưng bây giờ phải chấp nhận đó là điều không thể. Bà dần đầu hàng và ngừng đấu tranh. Bà bắt đầu chấp nhận những gì mình đang chống lại bấy lâu. Bà nói với June về những gì bà muốn có trong đám tang và những ai sẽ được thừa kế tài sản. Trước sự ngạc nhiên của mọi người, Margaret trở nên hạnh phúc hơn, mãn nguyện hơn khi đối mặt với cái chết. Thay vì sợ hãi và chống lại sự bất công của cái chết, bà thả lỏng và để buồn đau tự chấm dứt. Bà nói với June rằng *"Chết chỉ giống như một cuộc tản bộ trong công viên"*.

June cho tôi biết cô và tất cả các chị em gái đều có mặt lúc Margaret hấp hối.

- Cái chết đẹp đẽ. Mẹ ý thức được sự tồn tại của bản thân và sự mãn nguyện khiến mọi người cảm thấy thoải mái, vui vẻ. Tôi sẽ không bao giờ quên được sức mạnh tình yêu bắt nguồn từ mẹ. Đó là một điều thật đặc biệt. - June tả lại trạng thái chấp nhận của mẹ cô.

Tôi hỏi:

- Cuối cùng, bà ấy có lo lắng vì sắc diện, dáng vẻ bề ngoài, hay bệnh tật và sự thật là bà ấy sắp ra đi không?

- Không, mẹ tôi rất thư thái dù sức khỏe đã suy yếu, cơ thể dường như ngưng hoạt động. Không một chút sợ hãi, chỉ còn lại sự thanh thản.

- Lúc đó, mẹ cô có tỏ ra quan tâm, lo lắng cho một người con nào không? - Tôi hỏi tiếp.

- Không. - Cô trả lời. - Mẹ biết chúng tôi ở đó, nhưng bà dường như không quan tâm xem chúng tôi đang đối mặt với sự thật hay cảm thấy như thế nào.

- Còn những vấn đề của cuộc đời? Bà có bị ảnh hưởng bởi cảm giác trống vắng và những mâu thuẫn đang diễn ra không?

June mỉm cười đáp:

- Mẹ luôn có quan điểm vững vàng trong mọi việc, bà đã quen với những chuyện như thế này. Nhưng bây giờ, anh đề cập thì tôi cũng xin nói, bà không hề buồn rầu chút nào. Tôi đoán rằng bà đã không nghĩ đến mọi chuyện. - June ngập ngừng giây lát, tìm kiếm, rồi nhắc lại một cách xúc động. - Bà đã không nghĩ đến mọi chuyện.

Cuối cùng, tôi hỏi:

- Sau khi cho qua đi mọi chuyện ngay trước khi chết, mẹ cô có vẻ gì chịu gánh nặng từ phía những vai trò, trách nhiệm của đời mình không?

- Không. Bà đã trở nên tự do... hoàn toàn tự do!

Khi một người sắp chết, ân huệ dành cho chúng ta là được chứng kiến trạng thái chấp nhận của họ. Trong những ngày cuối đời, Margaret trở nên tự do, tâm hồn bà bừng sáng và hiện hữu trước khi ra đi. Bà là món quà dành tặng gia đình vì bà đang bộc lộ hết những đặc điểm tâm linh sâu kín. Thông qua tình yêu và sự thanh thản, an bình, tâm hồn bà trở nên "hữu hình" và những ai quan tâm, muốn ở bên bà đều có thể cảm nhận được. June nói, sự việc này để lại cho cô niềm tin chắc chắn vào sự sống bất diệt, trong đó, mẹ cô là "tấm gương" phản chiếu lại sự thật về tâm hồn.

Tôi coi đây là đặc điểm của việc chấp nhận thật sự và có thể miêu tả nó như trạng thái được giải thoát. Mẹ của June là bằng chứng sống cho thấy chân giá trị, phẩm chất đích thực đều nằm ở tâm hồn. Một khi được giải thoát, dù thể trạng suy yếu, bà vẫn đạt được phong thái đường hoàng và thể hiện được vẻ đẹp nội tâm. Tâm hồn bà được giải thoát khi không còn bất cứ mối quan tâm nào về thân thể và vẻ bề ngoài, khi không còn lo lắng về những vai trò và trách nhiệm, khi không còn nghĩ về các mối quan hệ, khi tách ra khỏi những vấn đề của cuộc sống ngày càng trở nên phức tạp.

Một khi thoát khỏi những mối bận tâm ấy, Margaret bước vào trạng thái *ý thức tâm hồn* hoàn toàn. Sự tồn tại của bà làm căn phòng ngập tràn tình yêu. Tôi tin rằng tình yêu đó đã thể hiện sự quay trở lại bản chất nguyên thủy của con người - *một tâm hồn bình an*.

Sự tồn tại của bà làm căn phòng ngập tràn tình yêu. Tôi tin rằng tình yêu đó đã thể hiện sự quay trở lại bản chất nguyên thủy của con người - *một tâm hồn bình an*.

Qua câu chuyện về Margaret, chúng ta thấy được nhân dạng đích thực của một người thể hiện như thế nào khi đối mặt với cái chết. Câu hỏi đặt ra là: Liệu chúng ta có cần đợi đến lúc chết mới tìm thấy sự thanh thản không? Liệu chúng ta có buộc phải khuất phục trước khi có thể thương yêu và cho qua đi hay không? Giờ đây, tôi tin rằng chúng ta hoàn toàn có thể đạt được sự giải thoát này trong cuộc sống cũng như khám phá lại đặc điểm tinh thần của bản thân.

Chúng ta hãy du hành từ điểm khởi đầu đến điểm kết thúc của cuộc đời, nơi chúng ta sẽ khám phá ra phẩm chất nguyên sơ cũng như cách nó "mất đi" trong thế giới mà ta đang sống.

Chương 6
"Mất đi" sự nguyên sơ

Trong chuyến đi nói chuyện khắp nước Úc, tôi đã đề nghị các thính giả cho ý kiến xem điều gì làm nên một em bé dễ thương. Điều gì ở một em bé, một con cún con, con mèo con có thể thu hút bạn? Câu trả lời phổ biến là nét ngây thơ. Mọi người đều đồng ý rằng phẩm chất ngây thơ bao gồm trong nó cả sự thuần khiết, tính cởi mở, lòng tin tưởng, khả năng có thể bị tổn thương. Xét về tính nguyên sơ, con người chúng ta khi sinh ra đều giống nhau. Tuy nhiên, chúng ta không biết gì về cơ thể mình hay các mối quan hệ, và sự thiếu kinh nghiệm này làm cho tính nguyên sơ có thể bị tổn thương. Tôi tin rằng điều này sẽ dẫn chúng ta ra khỏi bản chất thuần khiết, an bình nguyên thủy của tâm hồn.

Một hôm, khi đang ngồi ở công viên, tôi nhìn thấy hai đứa trẻ áng chừng hai tuổi đang vui chơi. Khi đi dạo, bà mẹ bảo chúng hãy nắm tay nhau. Đứa bé gái vui vẻ ngoắc tay đứa bé trai nhưng nó nhanh chóng bị cậu bé đẩy lăn ra đất. Cô bé ấm ức không nguôi, không phải vì bị đau mà vì cú sốc. Đó là một chuyện hoàn toàn không ngờ tới. Bà mẹ liền mắng đứa bé trai và dỗ dành đứa bé gái. Sau đó, bà lại nghiêm nghị nhắc cậu bé hãy nắm tay em gái. Cậu bé chìa tay ra.

Không đời nào! Cô bé lùi lại, thu tay đằng sau lưng. Em đã học được sự sợ hãi. Sau khi trải qua sự "phản bội", em không sẵn lòng tin tưởng và thấy cần thiết phải tự vệ. Em không còn "ngây thơ" như lúc trước khi xảy ra sự cố. Giờ đây, có kinh nghiệm hơn, em sẽ không hành động vô điều kiện và cởi mở với lòng tin tưởng nữa. Một dấu ấn nhỏ nghi ngờ, không chắc chắn về các mối quan hệ đã in đọng trong tâm trí em; một chút phòng vệ cũng xuất hiện trong tính cách em. Em trở nên ít bị tổn thương hơn nhưng một phần rất nhỏ vẻ đẹp nội tâm đã không còn được như trước.

Hãy xem lại những thử thách lớn chúng ta đã gặp phải trong cuộc đời. Chúng ta có nhiều sự kiện vui vẻ, hạnh phúc, còn những thử thách ngầm ẩn thì sao? Tất cả mọi người đều trải qua những dạng thức khác nhau của nỗi đau thể xác, tâm hồn, tình cảm ở lúc này hay lúc khác. Từ câu chuyện về hai em bé trên, chúng ta có thể nhanh chóng nhận ra rằng bản chất của con người bị trải nghiệm cuộc sống làm cho thay đổi. Khi chúng ta bao bọc mình bằng sự tự vệ, rút lại lòng tin tưởng và sự cởi mở, chúng ta đã đánh mất nét tính cách nguyên sơ.

Chúng ta cũng trở nên quen nghĩ về bản thân như những sinh vật thể chất, chấp nhận nhân dạng quy định bởi tên gọi và hình dáng cơ thể. Ban đầu nhân dạng này tương đối đơn giản, nhưng theo thời gian, nó trở nên phức tạp hơn. Thông qua nhân dạng, chúng ta học cách chia rẽ, phân biệt dựa trên cơ sở giới tính, các mối quan hệ, màu da, văn hóa. Chúng ta phát triển ý thức cá nhân và cùng với nó là những mong muốn sở hữu. Khi *cái tôi* phát triển theo hướng này, nhu cầu tự thỏa mãn - ngày càng phát sinh - cũng làm cho chúng ta trở nên độc lập hơn. Chúng ta cũng thấy sợ hãi bởi nguy cơ mất mát, trống vắng khi mong muốn của bản thân không được toại nguyện.

Một đứa trẻ có thể hạnh phúc chẳng vì lý do gì. Tuy nhiên, theo thời gian, hạnh phúc trở nên phụ thuộc vào những mong muốn được toại nguyện. Chúng ta thường quên rằng tình yêu là cái nằm bên trong tâm hồn nên cứ kiếm tìm nó ở bên ngoài.

Cuối cùng, khả năng tận hưởng sự an bình, hạnh phúc, tình yêu lại nhượng bộ trước tính vững chắc của các mối quan hệ bên ngoài và điều kiện ngoại cảnh.

Khi mới chào đời, trạng thái tồn tại của chúng ta có thể gọi là *ý thức tâm hồn* - nguyên sơ và không hiểu gì về cuộc sống. Theo thời gian, tâm hồn trải qua thất vọng, hình thành nên cái gọi là *ý thức cơ thể* và *cái tôi*. Khi điều này xảy ra, chúng ra trở nên phụ thuộc vào sức khỏe, tiền bạc, địa vị, các mối quan hệ để cảm thấy được yêu thương, coi trọng, được chở che. Vì những yếu tố này không thể tránh khỏi bị đổi thay, dao động nên sự bình an và hạnh phúc trong tâm hồn ta cũng thế, sự mãn nguyện cũng luôn nằm trong khả năng lung lay.

Để né tránh tình trạng không an toàn, con người phát triển thêm một số thuộc tính tiêu cực như lòng tham, tính sở hữu, sự giận dữ để chống đỡ hoặc để có thể kiểm soát được cuộc sống của mình hơn nữa. Tuy nhiên, khi những thuộc tính đó không giúp ích được gì và chúng ta không còn kiểm soát được tình hình, ta có thể trở nên lo âu, căng thẳng, tuyệt vọng, suy sụp.

Điều này thể hiện *ý thức cơ thể*, giống như một tấm màn che phủ sự thật và đặc điểm nguyên sơ của tâm hồn. Tuy nhiên, sự bình an, tình yêu, sự thuần khiết, tính cởi mở, lòng tin tưởng, nét ngây thơ trong bản chất sơ khai của con người - *ý thức tâm hồn* - không bị mất đi. Đó là sự thật nằm ẩn bên trong - một sự thật mà chúng ta một lần nữa nhìn thấy khi tâm hồn trở lại với tình yêu trong trạng thái chấp nhận.

Tôi tin đây là "tấm màn" che phủ *ý thức cơ thể* mà Kubler-Ross xác định là *vấn đề chưa giải quyết*. Và đằng sau tấm màn này là sự thuần khiết. Tôi cảm thấy may mắn vì bà ấy hiểu biết sâu sắc về điều này và chỉ cho các nhân viên y tế cách khám phá ra sự thật về chính họ. Trải nghiệm về *ý thức tâm hồn* của tôi xảy ra sau quá trình loại bỏ ký ức tổn thương ẩn sâu trong tiềm thức chứng tỏ rằng sự thơ ngây, trong sáng của chúng ta có tính bảo toàn và có thể xuất hiện trở lại. Khi việc này xảy ra trong cuộc đời, chúng ta trải nghiệm nó như một sự khai sáng, mà thật nghịch lý, chỉ là để khám phá lại xem chúng ta là ai.

Trải nghiệm về *ý thức tâm hồn* của tôi xảy ra sau quá trình loại bỏ ký ức tổn thương ẩn sâu trong tiềm thức chứng tỏ rằng sự thơ ngây, trong sáng của chúng ta có tính bảo toàn và có thể xuất hiện trở lại.

Để trưởng thành về mặt tinh thần, chúng ta cần bỏ qua những điều đã bị điều kiện hóa của bản thân và phá vỡ *ý thức cơ thể*. Chúng ta có thể học từ sự chấp nhận để làm mới bản tính nguyên sơ. Chúng ta có thể nghĩ đến chuyện nuôi dưỡng một đời sống tinh thần cho phép phát triển khả năng tự nhận thức trong khi liên hệ với nguồn sức mạnh lớn hơn.

Và cũng khá hữu ích nếu chúng ta có một số căn cứ khách quan về khía cạnh tâm linh, trong đó có cuộc đời sau khi chết.

Chương 7
Cuộc đời sau khi chết

Tôi thường hỏi bệnh nhân xem họ có triết lý hay niềm tin nào về những gì xảy ra sau khi chết không. Họ thường mỉm cười và nói: *"Hình như chưa có ai chết đi rồi quay trở về kể chuyện cho chúng ta nghe thì phải"*. Tôi nghĩ rằng họ đã nhầm. Thực tế, tôi tin là mối liên lạc được thiết lập bởi tâm hồn sau khi tâm hồn rời khỏi cơ thể. Có rất nhiều tác phẩm văn chương nói về những hiện tượng huyền bí, siêu linh, từ chuyện hồn lìa khỏi xác cho đến chuyện ma quỷ hiện hình... Tuy nhiên, vì tất cả đều mang tính giai thoại nên không chứng minh được sự tồn tại của tâm hồn và hầu hết mọi người vẫn giữ thái độ hoài nghi. Tâm trí con người chỉ cởi mở sau những trải nghiệm tâm linh quan trọng, ý nghĩa và hợp lý.

Các nghiên cứu đã xác nhận sự xuất hiện thường xuyên của các hiện tượng siêu linh ở nhiều nền văn hóa. Một nghiên cứu ngẫu nhiên với nhóm dân các nước Mỹ, Anh, Đức, Ý, Iceland cho kết quả là có hơn ¼ số người đã từng trải qua hiện tượng siêu linh.

Một cuộc khảo sát do tiến sĩ Michael Barbato tiến hành ở Sydney đã dẫn ra những hiện tượng huyền bí ở những người có quan hệ bà con sau khi người họ hàng ruột thịt của họ qua đời. Cuộc khảo sát chỉ ra rằng, hiện tượng huyền bí - chẳng hạn như nhìn thấy người đã chết - xảy ra ở ít nhất 18% trường hợp. Con gái một bệnh nhân đã kể cho tôi nghe một ví dụ như vậy. Cô đã "nhìn thấy" hồn ông rời khỏi cơ thể. Chuyện đó chỉ diễn ra trong chốc lát nhưng đó là thời khắc mà cô chứng kiến được quá trình chuyển giao sống - chết của cha. Mẹ cô thì lại bị ám ảnh vì ký ức về ông và nỗi sầu muộn của bà diễn ra dữ dội trong vòng hai tháng. Sau đó, vào một đêm, ông hiện về đứng ngay cuối giường ngủ của bà, mỉm cười trong trạng thái khỏe mạnh. Dù ông không nói gì, bà vẫn cảm thấy ấm áp, thanh thản và hạnh phúc. Khi ông biến mất, ông đã xóa hết mọi hình ảnh suy kiệt của mình lúc hấp hối trong tâm trí bà và để lại cho bà suy nghĩ về một ngày gặp lại. Nỗi buồn thương da diết của bà cũng vơi đi nhanh chóng.

Một trường hợp quen thuộc nữa là một người khi sắp chết thường nhìn thấy linh ảnh những người họ hàng mới qua đời của mình. Đôi lúc ngồi bên giường bệnh nhân, tôi nhận thấy họ đang nhìn hay nói chuyện với ai đó "không có ở đấy". Một phụ nữ bị hôn mê đột nhiên ngồi dậy, nhìn vào cái ghế trống ở góc phòng và nói: *"Ô, đúng là anh mà!"* rồi lại trở về trạng thái hôn mê. Tôi tin rằng người đã quá cố đôi khi thích ghé thăm và an ủi người sắp chết trong giai đoạn hấp hối. Một hiện tượng tương đối phổ biến là sự trở về của trẻ con.

Trong một trường hợp như vậy, một bệnh nhân 40 tuổi và chồng đã nhìn thấy một bé gái. Chuyện đó bắt đầu xảy ra khoảng ba, bốn tháng cuối đời Joy vì cô bị bệnh ung thư tủy. Joy kể: *"Cô bé thường đến và nhìn vào từ ô cửa sổ. Nó rất xinh, khoảng sáu tuổi, khuôn mặt luôn tươi cười. Nhưng khi tôi đến bên khung cửa và trông ra thì không thấy ai ở đó. Một hôm, tôi thấy David cũng đang nhìn cô bé chằm chằm, liền hỏi: 'Anh cũng nhìn thấy cô bé à?' "*. Có vẻ như David đã nhìn thấy cô bé suốt từ đầu nhưng không một ai trong hai người nói ra. Họ không muốn làm cho người kia lo lắng. Đó là một sự việc khá dễ chịu đối với họ, chứng tỏ cho họ thấy là cuộc đời sau khi chết có

tồn tại. Làm sao mà cả hai người lại có cùng ảo giác giống nhau? Rõ ràng, hình ảnh đứa bé là có thật và nó xuất hiện dưới dạng một thực thể tâm linh.

Về phần tôi, sự tồn tại của cuộc đời sau khi chết được khẳng định bởi một trải nghiệm quan trọng. Trudy đến gặp tôi cùng chồng là Jim - anh ta trạc tứ tuần và đang bị ung thư ruột ngày một nặng. Sức khỏe anh suy kiệt trầm trọng khi đồng thời chịu đựng thêm chứng tắc ruột và bệnh đau xương chậu. Trudy chăm sóc chồng hết mình với tình yêu, sự tận tụy và sức chịu đựng vô hạn. Cô cũng là một y tá chính thức đang làm việc ở phòng phẫu thuật của một bệnh viện quận.

Jim chống chọi lại hoàn cảnh với một phong thái trí tuệ. Anh bao bọc kỹ càng những cảm xúc của mình và tránh khả năng có thể bị tổn thương. Tuy nhiên, anh nhận thức đầy đủ về căn bệnh mình mắc phải cũng như khả năng cứu chữa. Với nhận thức như vậy cùng đầu óc hiểu biết, Jim là một người đấu tranh có thể không bao giờ lùi bước. Song, không còn lựa chọn nào, anh ấy rồi sẽ phải nhắm mắt xuôi tay.

Jim, Trudy và tôi cùng ngồi trong phòng tham vấn dành cho bệnh nhân ngoại trú. Chúng tôi dành thời gian xem xét lại những vấn đề gần đây và tôi vạch ra một kế hoạch nhằm giải quyết chúng. Tôi hỏi Jim xem anh đấu tranh tư tưởng như thế nào, hy vọng nhận được câu trả lời: *"Tốt cả. Không vấn đề gì"*. Nhưng thật ngạc nhiên, lần đầu tiên anh mở lòng mình, nói rằng anh rất lo lắng vì con cái chưa đến tuổi trưởng thành. Vì biết sau này không thể ở bên con, Jim đã cố gắng dành thời gian nhiều cho chúng. Anh nỗ lực hàng tháng trời để thực hiện vai trò của một ông bố trong 10 năm nữa. Tuy nhiên, trong giai đoạn thiếu niên, trẻ chỉ có thể chấp nhận sự giúp đỡ và hướng dẫn của cha mẹ chứ không phải sự chỉ đạo. Mâu thuẫn nảy sinh khi bọn trẻ không muốn anh can thiệp quá sâu vào đời sống thường nhật cũng như những lựa chọn của chúng. Điều này khiến anh rất thất vọng.

Khi lắng nghe câu chuyện của Jim, tôi bắt đầu có một mối liên kết sâu sắc, thấu cảm với anh. Thực tế, tôi đã chăm chú nghe anh đến mức thế giới xung quanh dường như lặng đi và ngưng lại. Tôi chú ý đến những vấn đề đã được thể hiện trong nỗ lực của Jim. Dù có thể thông cảm nhưng anh ấy đã gây ra quá nhiều áp lực cho lũ trẻ, nếu nới lỏng ràng buộc thì mọi chuyện có lẽ sẽ tốt hơn. Tôi nói rằng Jim nên chiều theo nguyện vọng tương lai của con cái:

- Này Jim, nếu một người chết đi khi vẫn còn trẻ, người đó sẽ để lại một "hạt giống" và hạt giống đó sẽ tự biết nảy mầm lúc nào. Tôi đã từng có một chị gái, chị ấy mất năm tôi 10 tuổi. Chị ấy để lại cho tôi một khả năng tiềm ẩn mà 20 năm sau tôi mới nhận ra...

Rồi tôi đọc cho anh nghe những lời Kubler-Ross đã viết: "*Julie đã chết nhưng hạt giống chị để lại cuối cùng đã dẫn tôi tới sự khai sáng. Đó là món quà còn lớn hơn nhiều so với những gì chị ấy cố gắng làm khi còn sống. Chị đã trở thành người dẫn đường và người thầy của tôi trong cuộc đời còn lại*".

- Tương tự như vậy, Jim à, - tôi tiếp tục, - anh hãy cho con cái tình yêu thương và một mối quan hệ không bị ràng buộc bởi những kỳ vọng. Bằng cách này, anh sẽ đi cùng con hết cuộc đời và cho chúng nhiều hơn những gì sự điều khiển, kiểm soát có thể mang lại.

Dường như có một cảm giác yêu thương, bình an lan tỏa, kết nối chúng tôi. Tôi chỉ còn cảm giác xa cách với chính cơ thể mình; một cảm giác nhẹ nhàng tinh tế phủ lấy

tâm hồn. Dường như có một sự hiện diện lặng im, mạnh mẽ, có khả năng chữa lành giữa chúng tôi. Vì tôi quá tập trung nối kết với Jim như vậy nên Trudy gần như "không tồn tại".

Sau cuộc trò chuyện, tôi nhận được tin nhắn từ Trudy hẹn tôi liên lạc lại với cô. Chắc hẳn cô ấy muốn nói với tôi về những gì xảy ra trong khi chúng tôi ngồi với nhau. Khi tôi điện thoại, Trudy khá căng thẳng và rào đón xem có thể nói cho tôi những gì cô thấy cần thiết không. Tôi khích lệ cô nhưng chưa hề chuẩn bị gì cho những điều sắp nghe cũng như tình thế tiến thoái lưỡng nan sắp tới.

- Khi ông bắt đầu chia sẻ trải nghiệm với Jim thì cô bé bước vào phòng. Em dễ thương và thanh thoát, khoảng chừng bảy tuổi. Suốt thời gian đó, em nhảy múa quanh ông và dường như ông có một mối quan hệ đặc biệt với em. Cô bé vui vẻ khi ở gần ông và thật sự mừng rỡ khi tôi có thể nhìn thấy em. Cô bé nói rằng em muốn ông bảo với cha mẹ em là em đang hạnh phúc và nhảy múa. Cô bé có thể là ai?

Tôi hơi bất ngờ vì bị hỏi ngay như vậy, vội hỏi lại:

- Vậy cô bé trông như thế nào và hiện giờ em đang ở đâu?

Trudy miêu tả cô bé, đặc biệt chú ý chi tiết lọn tóc quăn rủ xuống trán em. Tôi không thể nghĩ ra ai phù hợp với người được miêu tả. Còn câu hỏi cô bé ở đâu thì Trudy trả lời:

- Ở ngay đây với tôi. Cô bé ở cùng tôi và không rời đi cho đến khi tôi thực hiện những gì em muốn.

Trudy có vẻ thành thật nên tôi hỏi tiếp:

- Chuyện thế này đã xảy ra trước đây bao giờ chưa? Sao cô không hỏi cô bé là ai?

Trudy giải thích:

- Có, chuyện này xảy ra hết lần này đến lần khác. Khi một người quá cố xuất hiện, họ cứ bám lấy tôi cho đến khi tôi làm theo yêu cầu của họ hoặc từ chối không thực hiện. Tôi chỉ làm theo khi yêu cầu không gây hại đến ai. Trong trường hợp đó tôi sẽ quay lưng lại và đuổi họ đi. Họ thường không nói thành lời nhưng tôi vẫn hiểu và nếu họ có nói thì tôi cũng không thể hiểu rõ hơn. Tôi không thể nói chuyện với họ, vì thế tôi cũng không thể hỏi han thêm được gì. Tôi e rằng kết cục lúc nào cũng là một thách đố như vậy.

- Sao cô không nói với tôi sớm hơn? - Tôi tiếc rẻ.

- Tôi không biết ông sẽ phản ứng như thế nào. Nhỡ ông đi ra ngoài và nói với bác sĩ thì sao. Vì thế, tôi quyết định mới đầu sẽ nói với thư ký của ông cho chắc. Thật ra, cô ấy cho tôi biết rằng một năm về trước đã có một cô bé chừng tuổi đấy điều trị ở chỗ ông.

Tôi bàng hoàng thật sự, cố nghĩ lại và nhớ ra đúng là có một bé gái như vậy.

- Đúng rồi, đó là Tegan Sowry bé bỏng. Nhưng cô bé không hề giống như miêu tả của cô.

- Đúng là cô bé đấy. - Trudy thốt lên.

Tôi hỏi lại:

- Làm sao cô biết?

Tôi nghe tiếng Trudy cười vang ở đầu dây điện thoại bên kia. Cô đáp:

- Bởi vì khi ông nói tên cô bé, em cứ nhảy lên nhảy xuống và vỗ tay. Bây giờ em rất vui sướng.

Tôi đã hiểu:

- Vậy bây giờ tôi phải làm gì?

- Tới gặp mẹ cô bé. - Trudy trả lời.

- Cô đùa đấy à! - Tôi quá kinh ngạc. - Tôi không thể. Tôi không biết chuyện gì đã xảy ra ở đó kể từ khi Tegan mất. Và tôi thậm chí còn không chắc đó là cô bé.

- Tới gặp cô ấy và ông sẽ hiểu. - Trudy nói, rõ ràng đang cười cho sự lúng túng của tôi.

Sau khi gác máy, tôi bắt đầu nghĩ về Tegan. Tôi chỉ gặp cô bé một lần trước khi em chết vì bệnh tật. Sau đó, tôi liên lạc điện thoại với mẹ cô bé và bác sĩ của gia đình. Tegan rơi vào tình trạng thoái hóa thần kinh từ khi bốn tuổi. Cô bé mất dần khả năng di chuyển và giao tiếp. Khi tôi gặp em năm em bảy tuổi, em đã không thể tự đi lại, chuyện trò hay làm bất cứ việc gì. Cô bé phải nằm liệt giường và hoàn toàn phụ thuộc vào mẹ. Rõ ràng không có điểm nào trùng với miêu tả của Trudy!

Tôi cũng gặp phải một tình huống khó xử nữa, đó là liệu mẹ cô bé sẽ phản ứng thế nào nếu tôi kể chuyện này. Một mặt, tôi không hình dung nổi câu chuyện có thể gây ra những vấn đề gì cho gia đình họ; có lẽ họ sẽ không tin; còn tôi chỉ sợ câu chuyện sẽ gây ra nỗi buồn lớn hơn. Mặt khác, tôi có mối quan hệ khá tốt với Beth - mẹ của Tegan - và tôi nhớ rằng Beth là nguồn khích lệ tinh thần mạnh mẽ cho Tegan. Xem xét cả hai mặt, tôi nghĩ rằng ít nhất cũng nên liên hệ với Beth, chuyện đó cũng chẳng gây hại gì.

Tôi gọi điện cho mẹ Tegan để sắp xếp một cuộc hẹn. Cô ấy vui vẻ nghe điện nhưng cũng dè chừng không hiểu tại sao tôi muốn gặp. Có thể hơi bất tiện nhưng tôi đã quyết định trao đổi qua điện thoại. Tôi nói rằng Tegan đã liên lạc với tôi thông qua một y tá có khả năng tâm linh. Tôi tiếp tục miêu tả những gì đã diễn ra. Beth vội ngắt lời tôi:

- Trước khi bị bệnh, Tegan rất thích nhảy múa.

Nghe tôi tả lại dáng hình cô bé, Beth òa lên nức nở:

- Tôi thường làm tóc cho con như vậy, một lọn tóc xoăn nhỏ buông trước trán. Trông nó rất đáng yêu!

Tôi bắt đầu có cảm giác dựng tóc gáy. Khi tôi tả đến đoạn cô bé nhảy lên nhảy xuống và vỗ tay, Beth như lạc giọng đi:

- Lạy Chúa tôi! Chính xác là những gì con bé thường làm khi vui sướng hoặc phấn khởi. Đúng là con tôi rồi. Con ơi...

Tôi không nén nổi xúc động, cầm điện thoại lặng đi. Vài phút sau, tôi nói:

- Tegan nhờ tôi nhắn lại với chị là cô bé đã vui vẻ trở lại và có thể nhảy múa rồi. Chị đừng buồn nữa nhé!

Beth muốn nói chuyện với Trudy nên tôi cho chị số điện thoại của cô ấy. Họ gặp nhau và càng chắc chắn đó là Tegan khi đối chiếu với một bức ảnh cũ. Tegan thôi không bám Trudy nữa, ngay khi tôi nói chuyện với mẹ cô bé. Em cũng không bao giờ liên lạc trở lại.

Về phần Jim, anh ấy gác lại mọi kỳ vọng và sống thêm một năm nữa. Nỗ lực của anh ấy đã thành công khi bỏ qua nhu cầu trở thành "một ông bố tốt". Trudy và tôi vẫn giữ liên lạc và Tegan là sợi dây thắt chặt mối quan hệ giữa chúng tôi.

Tegan biểu trưng cho một năng lực tiềm ẩn nằm ngoài mọi giới hạn vật chất. Cô bé xuất hiện trước Trudy dưới dạng ánh sáng phi vật chất, nhờ đó, tinh thần và cá tính của em vẫn giữ được nguyên vẹn. Cô bé vẫn quanh quẩn bên gia đình và mong muốn làm dịu đi nỗi đau của mẹ.

Có hai điều có thể xác nhận sự xuất hiện của Tegan và chứng minh rằng cái chết chẳng qua chỉ là sự tách rời của *bản thể thật sự* - tâm hồn - và cơ thể. Thứ nhất, cả tôi và Trudy đều không nhận ra được đứa trẻ với những đặc điểm, tính cách chỉ mẹ nó mới biết. Thứ hai, khi tôi gặp Tegan thì cô bé đã nằm liệt giường. Thậm chí nếu đã từng xem bức ảnh cũ thì tôi cũng không biết biểu hiện hạnh phúc của em là như thế nào. Như vậy, không còn nghi ngờ gì nữa, sự xuất hiện của Tegan là có thật.

Cô bé cũng là bằng chứng cho thấy con người chúng ta không đơn thuần là khối thể xác vật chất. Cô bé xuất hiện dưới dạng ánh sáng phi vật chất, mang hình dáng như trước khi chết. Điều đó nói rằng con người ta không chỉ tồn tại sau cái chết mà còn duy trì được cả đặc điểm nhân dạng. Khi Tegan thoát khỏi cơ thể vật chất của mình, trở về trạng thái một thực thể sống phi vật chất, điều đó giải thích rằng, có những điều chồng chất suốt ”cuộc đời” và chỉ tách biệt khi “chết”. Đó có thể là “ánh sáng” - dạng thức tồn tại phi vật chất - mà nhiều người trải nghiệm được trong trường hợp chết lâm sàng và cận kề cái chết.

Điều đó nói rằng con người ta không chỉ tồn tại sau cái chết mà còn duy trì được cả đặc điểm nhân dạng.

Giờ đây, tôi tin rằng có sự tồn tại của cuộc đời sau khi chết và đằng sau những gì tôi chứng kiến hoặc trải nghiệm luôn có một mục đích, một lý do, một ý nghĩa nào đó. Thực tế, tôi không còn tin cái chết là sự thật. Khái niệm cái chết chỉ là sự phản ánh năng lực tri giác hữu hạn. Nếu suy nghĩ rộng mở hơn và lắng nghe cùng với tâm hồn mình, chúng ta sẽ nhận ra rằng, tâm hồn cũng đang trở lại để nói với ta điều gì đó, đúng không nào?

ThuVienOnline

Chương 8
Sự khai sáng

Hầu hết mọi người đều quan niệm rằng, tâm linh không mấy quan trọng đối với cuộc sống của họ. Tuy nhiên, họ sẽ thay đổi quan điểm nhờ vào những hiểu biết sâu sắc về thế giới tâm linh khi họ được "khai sáng". Cái thế giới tâm linh đó được coi như món quà minh chứng cho một sự tồn tại ngoài thế giới vật chất.

Hai đặc điểm chính của quá trình *khai sáng* là *sự trải nghiệm* và *sự công nhận*. Đó là trải nghiệm tình yêu, bình an, sự thanh khiết, và công nhận rằng đây chính là phẩm chất của tâm hồn.

Vài năm trước, tôi đến khám bệnh cho Joe - một người lái xe tải ở độ tuổi trung niên đã lập gia đình. Tôi đã đến nhà riêng của ông vì cơn đau dữ dội khiến ông không thể đến bệnh viện. Ngôi nhà đơn sơ nằm trong một khu rừng cách đường cái vài ki-lô-mét. Tôi đặt chân đến ngôi nhà vào một buổi sáng mùa xuân mát mẻ. Khi xuống xe, tôi đã hoàn toàn bị choáng ngợp trước không gian yên tĩnh của khu vườn được chăm sóc cẩn thận.

Sự thanh bình và vẻ đẹp của khu vườn hoàn toàn khác hẳn không khí bên trong căn nhà. Khi bà Anne, vợ của ông, ra mở cửa, tôi có thể nhận thấy rõ sự mệt mỏi hiện trên khuôn mặt hốc hác đầy những nếp nhăn. Bà đang bị kiệt sức.

Joe nằm hoàn toàn bất động trên chiếc đi-văng. Ông cố gượng dậy chào tôi. Sự dịch chuyển khiến ông cảm thấy đau nhức ở vùng mông và chân. Ông thở hổn hển và cố gắng vặn mình về một tư thế thoải mái hơn. Tôi tiêm cho ông một liều mocfin, dần dần, ông đã cảm thấy dễ chịu hơn.

Ba năm trước, Joe đã có một cuộc phẫu thuật thành công khối u ở bàng quang, nhưng hai năm sau đó, căn bệnh ung thư lại tái phát ở vùng cột sống. Phương pháp xạ trị chỉ làm giảm nhẹ cơn đau, khối u vẫn tiếp tục lan xuống vùng lưng dưới và khung xương chậu. Hai tháng vừa rồi, cơn đau dày vò cực điểm khiến ông hầu như không thể chịu đựng thêm nữa. Tồi tệ hơn, ông mắc thêm chứng khó thở, do có khối u phát sinh trong phổi. Joe sẽ không thể kéo dài thêm sự sống của mình.

Sau khi xem xét đơn thuốc của ông, tôi cảm thấy vui mừng vì tôi có thể cải thiện tình hình này. Tôi nghĩ rằng ông sẽ có thể di chuyển được. Tôi đã khích lệ và làm yên lòng ông rằng ông sẽ không phải chịu đựng cơn đau này đến hết phần đời còn lại. Tôi đã hỏi cảm nhận của ông về hoàn cảnh hiện tại.

Lập tức, ông trả lời rằng ông sẽ chẳng còn sống được bao lâu nữa. Ông tỏ ra bình thản, thậm chí có phần sôi nổi, khi nói đến cái chết, trong khi những người khác luôn tránh nhắc đến, sợ làm ông suy sụp. Tôi hỏi ông suy nghĩ gì về cái chết. Ông nói rằng ông không sợ chết bởi vì ông hiểu cơn đau có thể kiểm soát được. Sau đó, tôi lại tiếp tục hỏi xem ông có bất kỳ một triết lý sống nào có thể khiến ông cảm thấy thoải mái hơn không.

Khi tôi chờ đợi câu trả lời do dự của ông, căn phòng nơi chúng tôi ngồi trở nên im lìm và tĩnh lặng đến lạ. Joe nói với tôi rằng có một trải nghiệm mà ông chưa từng chia sẻ với bất cứ ai. Ông đã nghĩ rằng sẽ chẳng có ai tin ông cả và ông cứ băn khoăn về điều có vẻ ngốc nghếch đó. Với một thái độ chân thành, tôi khuyến khích ông kể lại. Và câu chuyện của ông như sau.

Khi Joe 32 tuổi, ông đã phải phẫu thuật để trị chứng sa ruột nhẹ. Nằm trong phòng hồi sức sau ca mổ, ông đã lâm vào tình trạng chết lâm sàng. Ông cảm thấy như hồn mình thoát khỏi cơ thể, lơ lửng trên trần nhà. Sau đó, ông trải qua một cảm giác thanh thản kỳ lạ khi được bao bọc bởi một thứ ánh sáng vàng trắng huyền ảo. Ông cảm thấy hạnh phúc, thoải mái, tự do, tỉnh táo. Tuy không còn bất kỳ một cảm giác thuộc về thể chất nào, ông vẫn biết mình nhận thức được mọi việc rất rõ ràng.

Tôi cảm thấy hạnh phúc, thoải mái, tự do, tỉnh táo. Tuy không còn bất kỳ một cảm giác thuộc về thể chất nào, tôi vẫn biết mình nhận thức được mọi việc rất rõ ràng.

Ở trên cao, ông quan sát thấy các bác sĩ đang nỗ lực làm ông tỉnh lại và ông cũng thấy một chùm ánh sáng xoáy tít dường như đang vẫy gọi ông. Vào lúc đó, ông nghĩ rằng có thể kết thúc một cách nhanh chóng khi những luồng điện cứ liên tục kích vào cơ thể ông, làm cho ngực ông đau nhói và khó thở. Tuy nhiên, ông cảm thấy vô tư một cách lạ lùng, và ông không còn cảm thấy sợ cái chết mặc dù cảm giác đau đớn khó chịu đó vẫn còn. Và kể từ ngày đó, ông không còn cảm thấy sợ chết nữa.

Đối với Joe, trải nghiệm này đã làm cho ông tin rằng có sự tồn tại của thế giới tâm linh. Con người ông thay đổi nhiều kể từ đó. Ông trở nên bớt cầu toàn hơn, thoải mái hơn và độ lượng hơn. Ông nói rằng mọi người thấy ông đáng tin cậy và quyết đoán hơn so với con người ông trước đây, khi chưa trải qua ca mổ đó.

Suốt hơn 10 năm qua, ông đã chôn chặt bí mật này vì sợ bị chế nhạo, bị bỏ rơi. Giờ đây, khi đối mặt với tử thần, được chia sẻ trải nghiệm đó đã làm ông cảm thấy nhẹ nhàng hơn, như thể một lần nữa ông lại có cảm giác tâm hồn mình lơ lửng, bồng bềnh trên cao. Joe đã mô tả đúng hai đặc điểm của quá trình *khai sáng*. Ông biết được rằng mình đã trở nên bất tử và rằng, sự thay đổi trong ông là hoàn toàn dễ thấy đối với mọi người. Tuy nhiên, vì sợ bị xa lánh mà ông đã không khám phá sâu trải nghiệm hay những điều liên quan thêm nữa.

Điều này khiến cho những tiềm năng trong quá trình *khai sáng* không được bộc lộ ra hết, trong khi đó, sự công nhận thêm về những hiện tượng tâm linh và thái độ sẵn sàng để thay đổi ở bản thân Joe đã dẫn đến con đường *nhận thức rõ*. Bất cứ ai có những hiểu biết sâu sắc về thế giới tâm linh và mong muốn tìm hiểu tận cùng khả năng của mình đều có thể tiếp cận con đường này.

Chương 9
Con đường nhận thức

Công nhận có nghĩa là nhận biết thêm một lần nữa hoặc xác định lại những điều đã biết trước đó. Rất dễ dàng để thực hiện việc này đối với những thực thể hữu hình, vật chất, ví dụ như một đồ vật hoặc một người bạn cũ. Vấn đề thử thách hơn nhưng lại đáng quan tâm đó là nhận ra "con người nội tâm" trong mỗi người. Ở những chương trước, tôi đã khuyến khích bạn đọc coi *nhân dáng tâm linh* như một thứ gì đó có thể thay đổi qua trải nghiệm sống. Tôi thật sự tin rằng chúng ta đã "quên" chúng ta là ai trong dòng chảy bất tận của cuộc đời.

Khi có *sự khai sáng*, con người sẽ công nhận sự tồn tại thật sự, bản chất gốc rễ của tâm hồn. Sự công nhận cho thấy rằng, chẳng có gì là mới mẻ, và rằng, sự phát triển về mặt tâm linh là một quá trình nghịch lý - bởi vì chúng ta lại quay trở về với bản chất cội rễ của mình. *Nhận thức rõ* có nghĩa là làm cho tâm hồn trở nên thực tế, đưa nó vào thực tại. Khi nhận thức rõ tâm hồn của chúng ta, có nghĩa là chúng ta làm cho nó trở thành một thực thể có thật và hiển nhiên. Khi nghĩ như vậy, ta sẽ thấy một khả năng thú vị rằng, sự thật trú ngụ bên trong chúng ta và rằng, nhận thức rõ điều đó sẽ giúp khám phá tâm hồn ta.

Nhận thức rõ là một cách chữa lành và làm mới nội tâm, khiến chúng ta mở lòng hơn, biết yêu thương hơn mà không có bất cứ sự tổn thương hay phụ thuộc nào. Nó có thể được xem như hành trình trở về với tâm hồn thanh khiết, được bộc lộ tình yêu thương không điều kiện. *Nhận thức rõ* dù bằng niềm tin hay sự *khai sáng* đều đòi hỏi sự hiểu biết tinh thần đúng đắn cũng như nỗ lực của mỗi cá nhân. Chúng ta cần nỗ lực để có được sự bình an, thanh tịnh và những giá trị tinh thần khi tồn tại trong một thế giới đầy rẫy thách thức.

Cho dù được khám phá qua một hành trình đặc biệt của tâm hồn hay trải nghiệm cá nhân thì những giá trị đó vẫn thể hiện yếu tố tâm linh trong chúng ta. Tôi cũng tin rằng, mỗi người đều có một con đường tâm linh vẫn còn âm ỉ cho đến khi có một sức mạnh nào đó đánh thức để hướng ta đến. Ẩn sâu bên trong mỗi người là bản chất gốc rễ của tâm hồn chờ đợi ngày được trải nghiệm, được công nhận và được nhận thức rõ.

Ẩn sâu bên trong mỗi người là bản chất gốc rễ của tâm hồn chờ đợi ngày được trải nghiệm, được công nhận và được nhận thức rõ.

Sự đau đớn về cảm xúc, sợ sệt và sự kiềm chế đã ngăn chúng ta thử trải nghiệm điều tuyệt vời này. Nếu không bị hoàn cảnh chi phối, chúng ta có thể nhận ra được sự thật nơi sâu thẳm con người mình. Con đường *nhận thức rõ* là một hành trình bên trong để khám phá sức mạnh thật sự của tâm hồn.

Bây giờ, tôi xin nói về những nỗ lực để thay đổi những điểm yếu khiến chúng ta không trải nghiệm được tình yêu thương, sự hòa hợp, thống nhất và bình an. Có thể coi đây là những đặc điểm do thói quen và do tác động từ bên ngoài chứ không xuất phát từ bản chất bên trong mỗi người. Có thể nói, những điểm yếu này là hậu quả của việc nhận dạng sai lầm ý thức cơ thể; chúng ta có thể biến chuyển chúng nhờ những hiểu biết và nhận thức về tâm linh.

ThuVienOnline

Chương 10
Thiền định

Trước khi trải nghiệm tình yêu thương tâm linh ở hội thảo Kubler-Ross, tôi là người theo thuyết vô thần. Nhưng sau đó, tôi đã tin rằng có một *Nguồn Năng lượng Sống Thánh thiện* đang ảnh hưởng đến cuộc sống của mình. Tôi nhận ra được tình yêu thương và muốn sẻ chia tình yêu đó với mọi người. Tuy nhiên, để nắm giữ và duy trì tình yêu này quả là một thách thức.

Đầu tiên, có hai thứ đã thay đổi trong cuộc đời tôi. Thứ nhất là công việc của tôi với vai trò là một bác sĩ chuyên khoa ung thư. Trước buổi hội thảo đó, tôi đã không quan tâm nhiều đến những khó khăn mà bệnh nhân ung thư phải chịu đựng, nhưng về sau, tôi có một ước nguyện chân thành là muốn giảm bớt nỗi đau về thể xác và tinh thần cho người bệnh. Khi lòng trắc ẩn được đánh thức, tôi tìm thấy niềm vui khi phục vụ bệnh nhân của mình và tôi đã say mê cái công việc gắn với những con người sắp từ giã cõi đời. Điều này đã mang lại cho tôi cảm giác mình là một bác sĩ thực thụ.

Thay đổi thứ hai là tôi đã thực hành thiền để có thể tự chăm sóc bản thân trong khi vẫn chăm sóc cho bệnh nhân. Tôi tìm thấy sự cân bằng mà phương pháp này mang lại và nhận ra rằng, thiền là phương pháp hiệu quả để nuôi dưỡng tình yêu thương.

Tôi đã tìm hiểu và thực hành thiền mỗi ngày với mục đích cảm nhận sự kết nối, hòa hợp tình yêu với *Cội nguồn Năng lượng Sống* - Cội nguồn của những điều thánh thiện, Chân lý Thiêng liêng - bởi vì đó là những gì tôi tin mình đã trải qua ở hội thảo. Tôi thường ngồi trên một mỏm đá hướng về phía rừng cây gần nhà. Tôi cảm thấy thích thú, dễ chịu khi gợi lại cảm xúc mãnh liệt và sự khao khát được gặp *Cội nguồn*. Tôi thường ngồi một tiếng mỗi ngày, mắt nhắm và cố gắng tới gần *Người*. Tôi dần cảm thấy bình an và mãn nguyện. Tuy nhiên, tôi vẫn không có được thứ tình cảm dạt dào, bùng cháy như lần ở hội thảo.

Một ngày nọ, tôi cảm nhận dường như *Nguồn năng lượng sống thánh thiện* đang tìm đến tôi. Lúc đó, tôi chỉ biết mở lòng mình và với cảm xúc dâng trào, tâm hồn tôi đã được tưới tắm bằng thứ tình yêu trong lành, dịu ngọt đó. Cảm giác được *Chân lý* tìm đến thật khác biệt, khác biệt đến khó tả bởi vì đó là chủ định của *Người* chứ không phải của tôi. Tôi bắt đầu nhận ra rằng chính *cái tôi giả tạo* đã ngăn cách bản thân với tình yêu thương và đây là một cản trở tôi cần phải vượt qua.

Để dẫn dắt tâm trí mình đi đúng hướng, tôi bắt đầu đọc những bài học tâm linh nâng cao trong khoảng 20 phút khi đang ngồi thiền. Những bài học này có thể giúp tôi liên hệ với nhân dáng bất diệt của mình, làm cho tôi cảm nhận được sự gần gũi với tình yêu thương của *Cội nguồn*, cho tôi cảm giác được giúp đỡ, phục vụ mọi người. Sau đó, trong cả ngày làm việc, tôi luôn suy ngẫm về bài học buổi sáng như một cách để giữ cho trải nghiệm thiền định không bị gián đoạn, luôn được duy trì. Dần dần, tôi đã bắt đầu hợp nhất những giá trị tinh thần vào cuộc sống hàng ngày – điều đó có liên quan đến một thuật ngữ phương Đông có tên là "cách sống".

Khoảng tám năm sau buổi hội thảo với Kubler-Ross, một bác sĩ làm việc dưới sự giám sát của tôi đã mở ra cho tôi một vài khái niệm mới. Cô ấy cho rằng tâm hồn có thể trở nên ô uế, và rằng, "nó" suy nghĩ, nói và hành động nhờ vào phương tiện là cơ thể. Sự thanh khiết và bình yên ban đầu trong tâm hồn bị ngăn cản khi hoạt động của

nó bị chi phối bởi ý thức cơ thể. Cô ấy cho rằng, tâm hồn sẽ bị rạn nứt và thiền định là một cách giúp thanh lọc tâm hồn. Thiền định sẽ dẫn suy nghĩ đi đúng hướng, làm chủ tâm trí và giác quan của chúng ta. Suy nghĩ - sự sáng tạo của chúng ta - sẽ quyết định cách chúng ta cảm nhận. Nếu nó không bị thế giới bên ngoài tác động và ít bị lôi kéo bởi những hình thức khác nhau của nhu cầu thỏa mãn giác quan, chúng ta sẽ cảm nhận được sự bình yên và tình yêu thương.

Thiền định sẽ dẫn suy nghĩ đi đúng hướng, làm chủ tâm trí và giác quan của chúng ta.

Mặc dù tôi đã không tin vào những ý kiến này nhưng dần dà, chúng đã trở nên có ý nghĩa. Tôi đã từng tin rằng, tâm hồn trong sạch mãi mãi, không bị bên ngoài tác động và chỉ chờ đợi tôi tìm đến nó. Bây giờ thì tôi nghĩ: *"Tôi là ai và tâm hồn là ai?"*. Tôi nhớ lần nọ, tôi bước vào phòng của một bệnh nhân vừa mới qua đời. Tôi đã nhận thấy sự hiện diện của tâm hồn khi kiểm tra thi thể người quá cố. Tôi có thể cảm nhận được tâm hồn anh ấy đang quanh quẩn trong căn phòng, dù cơ thể anh không còn bất cứ dấu hiệu nào của sự sống. Không có tâm hồn thì cơ thể không thể có thái độ, ký ức hay đặc điểm đặc trưng, cũng như không thể giao tiếp được. Tâm hồn ra đi mang theo tính cách, đặc điểm nguyên vẹn của nó. Bây giờ, tôi tin những gì bạn tôi đã nói và câu hỏi của tôi đã có đáp án: *"Tôi là tâm hồn và tôi hoạt động nhờ vào cơ thể của mình"*.

Việc duy trì một mối quan hệ với tình yêu thương là một thử thách bởi chúng ta thường tách bản thân mình với tình yêu thương. Bất cứ khi nào ta mạnh mẽ hay sợ sệt, ta sẽ xa rời sự yêu thương. Thiền định như một lối sống sẽ làm thay đổi cách chúng ta phản ứng và chịu tác động. Dựa vào sự hiểu biết và thái độ tâm linh, nó cho chúng ta sức mạnh để tập trung tâm trí theo hướng tích cực - bình an và hạnh phúc. Nếu ta chấm dứt những suy nghĩ gây căng thẳng và tiêu cực, ta tự khắc có ảnh hưởng tốt đến mọi người.

Khoảng ba tuần sau buổi hội thảo về sự loại bỏ chấn thương ẩn sâu trong tiềm thức, *tôi đã được yêu thương*. Nó là một trạng thái tồn tại, trạng thái *sống* đích thực. Trong suốt sáu năm qua, tôi đã luyện tập một phương pháp thiền: khi con người chấp nhận những giá trị tinh thần, họ sẽ thay đổi những tính cách tiêu cực. Trong nỗ lực tinh thần này, bước đầu tiên là *hiểu được tâm trí mình và khả năng của nó*. Bước thứ hai là *thay đổi bản thân*. Và bước thứ ba là *yêu thương*.

Thiền định làm cho tâm trí dễ nắm bắt tình thương, không chỉ đơn giản là một cảm xúc mà là một sức mạnh. Trong những chương tiếp theo, chúng ta sẽ tìm hiểu những nỗ lực khiến cho tâm hồn thanh thản và được kết nối với tình yêu.

Chương 11
Trân quý vẻ đẹp nội tâm

Lần đầu tiên tôi gặp Margo khi bà ấy 33 tuổi và đã được chẩn đoán là mắc bệnh ung thư vú khoảng bốn năm. Mặc dù ban đầu, căn bệnh phát tán chậm nhưng nó đã trở nên trầm trọng hơn kể từ năm ngoái. Cho dù bà đã được hóa trị vài lần nhưng tế bào ung thư đã di căn sang gan và phổi. Chúng tôi đã trò chuyện về căn bệnh, cuộc sống, gia đình những khát vọng và cả sự thất vọng của bà.

Mười năm trước, bà ly hôn và lãnh quyền chăm sóc đứa con gái duy nhất tên là Genaro. Họ luôn ở bên nhau. Điều nuối tiếc lớn nhất trong đời bà, trong trường hợp bà không qua khỏi, là vĩnh viễn xa Genaro và không được nhìn thấy những đứa cháu ngoại. Bà không hề sợ cái chết nhưng bà lại rất lo lắng cho gia đình mình. *"Tôi không thể chịu đựng được việc mọi người buồn bã vì tôi"*, bà thổ lộ.

Thời niên thiếu, Margo đã trải qua một vài năm sống cùng những người dân Bắc Mỹ bản địa. Vì thế, bà trở thành một người cuồng tín. Với sự sùng kính Đất Mẹ và mọi sinh vật trên đó, bà tin rằng hồn bà sẽ lại trở về với đất, hòa nhập với muông thú, bay lượn cùng gió và hòa tan cùng biển cả. Bà sẽ gặp gia đình mình và gặp những vị tiền bối ở thế giới tâm linh. Bởi tình yêu trên hết của bà là thiên nhiên nên bà muốn được hỏa táng trên một đống củi ở trong rừng.

Trước lúc hấp hối, bà muốn đi dạo, tắm rửa và trang điểm. Tôi đã muốn thăm bà ấy ở nhà hơn là gặp bà như những bệnh nhân ngoại trú khác. Bà sống trong một ngôi nhà nằm dưới một vách đá trên khu đất hoang đầy bụi rậm hướng ra biển. Genaro đã dọn về nhà mẹ để tiện chăm sóc cho bà. Vào một buổi sáng tháng 11, khi tôi gõ cửa nhà bà, tôi thấy Genaro tươi cười bước ra chào đón. Cô ấy trông rất bình tĩnh. Tôi đã hỏi tình hình sức khỏe của bà Margo.

"Ông sẽ biết khi gặp mẹ tôi", cô trả lời, *"Mẹ tôi ở ngoài vườn. Tôi sẽ để hai người yên tĩnh"*.

Khu vườn đã thể hiện rõ tính cách của bà. Những bụi cây được tỉa gọn gàng và những hòn non bộ trang trí cho tầng trên cùng. Tầng dưới trông rất hoang dã với những cây bạch đàn nằm bên bờ một dòng suối hẹp, nơi một con thằn lằn đang sưởi nắng trên tảng đá và một vài con chim chao qua chao lại. Thật là một khung cảnh tuyệt vời, hoàn toàn hòa hợp với thiên nhiên.

Margo ngồi dưới bóng râm. Mải nhìn phong cảnh, bà không nhìn thấy tôi. Cho dù mắc bệnh và phải phụ thuộc vào con gái nhưng bà trông vẫn khỏe mạnh. Khi tôi tiến đến gần hơn, bà vẫn hoàn toàn bị cuốn hút vào cảnh vật. Có một cảm xúc lạ lùng hiện lên khuôn mặt bà mà tôi không thể hiểu được; một sự bình thản, nhẹ nhàng toát ra từ tâm hồn bà. Lát sau, nhìn thấy tôi, bà mỉm cười; và trong giây lát, khi bắt gặp ánh mắt bà, tôi bỗng nhận ra được những gì mà tôi vừa thấy. Nó còn hơn sự bình an và hạnh phúc. Đó là *sự mãn nguyện hoàn toàn.* Dường như, mọi thứ đối với bà đã hoàn toàn khác so với những rắc rối bà gặp phải hai tuần trước đó.

Đáp lại nụ cười, tôi chào bà và ngồi xuống bên cạnh.

- Margo, hẳn bà rất yêu khu vườn của mình?

Vẫn ánh mắt tươi cười, bà đáp:

- Vâng, tôi tìm thấy ở đây vẻ đẹp của chính bản thân mình. - Bà hít một hơi dài đầy hạnh phúc và nói tiếp. - Khoảng thời gian này, tôi đã dành tình yêu của mình cho thiên nhiên, và tôi chưa bao giờ nhận ra rằng, tôi đang trân quý chính bản thân mình. Tôi tới khu rừng để cảm nhận sự bình yên, tôi ra biển để tìm kiếm vẻ đẹp hay đến những ngọn núi để trải nghiệm sự tuyệt vời. Mỗi lần như thế, tôi thấy hạnh phúc và như được bay cao. Chỉ đến bây giờ, tôi mới hiểu là tại sao. Tôi nhận ra rằng, những gì tôi cảm nhận liên quan đến thiên nhiên lại là ở trong bản thân tôi. Khi tôi đến những nơi này, tất cả mâu thuẫn và mọi vấn đề của cuộc sống đều tan biến. Tôi nghĩ về nỗi sợ hãi khi đứng trên một ngọn núi, nhưng cảnh tượng đã làm tan biến nỗi sợ trong tôi, và tôi đã cảm nhận sự tuyệt vời.

Khoảng thời gian này, tôi đã dành tình yêu của mình cho thiên nhiên, và tôi nhận ra rằng, tôi đang trân quý chính bản thân mình.

Tự dưng, tôi thấy bối rối, không biết phải nói gì.

- Ông không thấy sao? - Bà tiếp. - Sự tuyệt vời đó không đến từ ngọn núi mà chính ở trong tôi. Khi chúng ta đến những nơi này, chúng ta sẽ thoát khỏi mọi thứ tầm thường của cuộc sống. Sự tự do này làm cho tâm hồn ta hạnh phúc, và chúng ta cảm nhận được tình yêu, sự bình yên, sự giản dị. Nếu có thể học được cách lắng nghe tâm hồn, chúng ta sẽ hoàn toàn say mê vẻ đẹp của nó.

Bà ngừng lại, có vẻ hơi khó thở một chút, đoạn nói tiếp:

- Trong suốt cuộc đời, tôi đã tìm kiếm niềm hạnh phúc trong thiên nhiên, ít nhất là cho tới bây giờ. Cứ như thể tôi đang tìm kiếm những gì từ bên ngoài nhằm làm cho lòng mình hạnh phúc. Ông sẽ khám phá ra tâm hồn mình khi ông tìm thấy và quý trọng vẻ đẹp của nó. Chúng ta lấy sự bình yên từ thiên nhiên và chiếm lấy nó bởi vì sự thật là nó thuộc về chúng ta. Món quà của thiên nhiên là những gì nó đánh thức bên trong chúng ta.

Margo dường như không để ý đến con bướm đang đậu trên mu bàn tay bà; nó mở rồi khép đôi cánh màu xanh óng ánh.

- Tôi sẽ sớm lìa xa thế giới này... - Bà cười khẽ. - Ồ, tôi sẽ vượt qua cái ngưỡng mà mọi người gọi là cái chết. Tôi ước mình có thể sống lâu hơn một chút để gửi thông điệp này đến mọi người trên thế giới: Những gì chúng ta thật sự cần nằm ở bên trong mỗi người, hãy quý trọng chúng. Ít nhất tôi đã phát hiện ra điều đó cho riêng mình. Có lẽ ông sẽ truyền nó đi giúp tôi.

- Tôi sẽ viết một quyển sách về điều đó. - Tôi đùa, rồi chúng tôi cùng cười. - Bà không thật sự cần bất cứ điều gì từ tôi chứ?

- Không, - bà đáp, - chỉ cần một quyển sách!

Trước khi từ biệt, tôi nhìn bà lần nữa. Sự mãn nguyện hoàn toàn lại hiện lên trên khuôn mặt bà. Margo trông đẹp rạng ngời và hoàn toàn đắm mình trong bình an. Con bướm đập cánh, lượn một vài vòng rồi bay đi. Hai giờ sau đó, Margo đã vĩnh biệt thế giới đẹp đẽ của bà.

Hình ảnh một Margo mãn nguyện và câu nói của bà vẫn còn đọng lại trong tâm trí tôi. *Hãy biết quý trọng vẻ đẹp bên trong của bạn và bạn sẽ thấy hoàn toàn mãn nguyện.* Hoàn cảnh bên ngoài thường tác động cảm xúc của chúng ta. Cảnh tượng đẹp đẽ sẽ

giúp chúng ta cảm thấy bình an, phấn chấn, dồi dào sinh lực. Nhưng những mối quan hệ phức tạp, những mâu thuẫn và trách nhiệm lại làm cho chúng ta mệt mỏi, căng thẳng. Điều đó chứng tỏ khi ngoại cảnh thay đổi, sự mãn nguyện của chúng ta có thể tăng lên hoặc giảm đi. Hãy thử tưởng tượng chúng ta có khả năng duy trì sự hài lòng trong mọi hoàn cảnh, điều này sẽ có ảnh hưởng tích cực lên môi trường sống và mối quan hệ. Như Margo đã nói, chúng ta phải giành lấy sự bình yên từ cảnh vật tự nhiên và sở hữu nó, bởi thực tế, nó thuộc về chúng ta.

Khi chúng ta nhận thức được nhân dáng thật sự của mình là tâm hồn, điều này sẽ được thể hiện qua yếu tố tâm linh trong thái độ sống, hành động và mối quan hệ của chúng ta. *Tâm linh* có nghĩa là vẻ đẹp bên trong được bộc lộ ra ngoài qua những đức hạnh, phẩm chất dễ nhận thấy. Nếu bạn luôn luôn thanh thản, thấu hiểu, sáng suốt và nhân từ thì theo tâm linh, bạn sẽ là người có sức ảnh hưởng. Mọi người sẽ tin vào tình yêu của bạn và thừa nhận chúng. Đó chính là nhân cách mà tất cả mọi người đều trân quý.

Trân quý vẻ đẹp nội tâm thể hiện ở việc biết tìm ra những điểm mạnh, bỏ qua những lỗi lầm và điểm yếu. Chúng ta thường hay xoi mói điểm xấu của người khác. Chúng ta đặt chúng lên bàn để mổ xẻ, bình luận. Nếu thế, tâm trí chúng ta sẽ không thanh thản.

Cũng như vậy, khi những điểm yếu và lỗi lầm của bản thân làm ta lo lắng, hãy cố nghĩ về những điểm mạnh, phẩm chất tốt đẹp. Biết quý trọng là khi biết nhìn vào những phẩm chất tốt của bản thân và của người khác. Biết quý trọng là khi bỏ qua những hạn chế, lỗi lầm.

Ẩn sau *cái tôi* quá lớn hay sự kiêu căng, tự phụ, mọi tâm hồn đều có vẻ đẹp riêng của nó. Ý thức cơ thể đôi khi sẽ làm che mờ tình yêu đích thực và nét ngây thơ, trong sáng, khiến cho sự tiêu cực trỗi dậy. Nhưng cho dù lời nói hay hành động ra sao thì vẻ đẹp thật sự vẫn ẩn sâu bên trong; và tôi tin rằng không có bất cứ một ngoại lệ nào. Khía cạnh chính của sự quý trọng vẻ đẹp tâm hồn là hiểu và chấp nhận nó. Khi bạn khám phá ra vẻ đẹp bên trong bạn, bạn sẽ thấy được điều đó ở mọi người. Còn nếu bạn không nhận thấy vẻ đẹp ở người khác thì bạn cũng sẽ không thể nhận ra vẻ đẹp của bản thân.

Khi nhận ra những phẩm chất tốt ở người khác, và biết chúng được nhiều người công nhận, bạn sẽ học theo. Ví dụ, ông chủ của bạn là một doanh nhân thành công nhưng lại rất tham lam. Lòng tham ấy ảnh hưởng đến cả nhân viên. Ông ta cũng là người rất cương quyết. Để thỏa mãn, ông ta thường áp dụng sự cương quyết của mình theo cách tiêu cực và gây tổn hại. Nếu xuôi theo cách hành xử của ông ta, bạn chỉ thu về sự mù quáng, lạc lối, bất an. Nếu bạn phản đối ông ta chỉ vì ghen ghét thói tham lam của ông, bạn chỉ tự chuốc lấy sự tức giận. Theo cách này, bạn tự gây cho mình bất an. Tâm hồn bạn đang bị ý thức cơ thể che khuất, mù quáng trước những hư danh tầm thường. Tính tham lam của ông ta đã ảnh hưởng đến bạn và bạn nghĩ rằng không thể ngồi yên được nữa.

Thay vào đó, bạn hãy giữ mình không bị ảnh hưởng trước thói tham lam, đồng thời chấp nhận tính cương quyết, kiên định của ông ta. Theo cách này, có hai điều sẽ thay đổi trong mối quan hệ giữa bạn với ông ấy. Một là, tâm trí bạn vẫn thanh thản; hai là,

bằng cách chấp nhận tính cương quyết của ông ta, bạn sẽ càng làm tăng thêm vẻ đẹp nội tâm của bạn.

Mặc dù có thói tham lam nhưng ông chủ của bạn vẫn có ưu điểm là cương quyết, kiên định. Phẩm chất này vẫn tồn tại và dễ nhận thấy; đó là nét ưu của ông ta và có khả năng giúp ông thành công. Chúng ta có thể coi nó như là một trong những điểm đặc biệt trong tâm hồn ông.

Tâm hồn trong sạch thường có đủ các phẩm chất tuyệt vời, trong khi đó, ý thức cơ thể có thể sẽ làm cho những phẩm chất ấy ẩn đi hoặc bị thay đổi. May mắn rằng sự thay đổi đó chỉ do động cơ bên ngoài. Quý trọng là nỗ lực của tâm hồn để tìm ra và bộc lộ phẩm chất của chúng ta theo cách có lợi. Giống như câu thành ngữ "*Có công mài sắt, có ngày nên kim",* những phẩm chất tốt đẹp phải được rèn giũa mỗi ngày cho đến khi chúng được bộc lộ ra một cách tự nhiên.

Khi kết nối trở lại với những phẩm chất nguyên sơ của mình , sự dịu dàng, hòa nhã, tôn trọng và khiêm tốn sẽ nổi bật lên cùng với sự dũng cảm, sự tự tin để là chính mình. Khi có được nhận thức sâu sắc về lòng tự trọng, chúng ta sẽ biết tôn trọng người khác và mãn nguyện một cách sáng suốt.

Sự dịu dàng, hòa nhã, tôn trọng và khiêm tốn sẽ nổi bật lên cùng với sự dũng cảm, sự tự tin để là chính mình.

Khi trò chuyện cùng Margo, tôi ý thức được rằng, sự mãn nguyện toát ra từ con người bà cực kỳ lôi cuốn và đầy sức mạnh. Nó giống như thứ hương vị thơm mát của tâm hồn có thể cuốn hút người khác một cách tự nhiên trong khi bạn vẫn là chính mình.

Khi chấp nhận những phẩm chất của người khác, chúng ta đang học cách nhìn nhận một cách khác biệt. Nỗ lực và lòng quan tâm là điều kiện cần để có được nhìn nhận tuyệt vời này, để duy trì sự mãn nguyện mà nó mang lại. Ở chương tiếp theo, chúng ta sẽ hiểu vì sao thiền định mang lại cảm giác này.

ThuVienOnline

ThuVienOnline