Khi biết mình đã già

LÊ PHÚ NHUẬN

Không phải là không có lý do khi ông bà chúng ta gọi lứa tuổi 50 trở lên là lứa tuổi "Ngũ Thập Tri Thiên Mệnh". Bước vào năm thứ 55 của cuộc đời, tôi mới thấy thấm thía mùi vị của cái gọi là già. Cao điểm phát triển của cơ thể đã qua từ lâu, và đang trên đà đi xuống, khô héo dần. Nhịp độ suy tàn mỗi ngày một nhanh hơn. Lục phủ ngũ tạng bắt đầu xục xịch, không hư cái này thì cũng rắc rối cái kia, như một cái xe đã cũ. Dẫu có vờ vịt quên đi, tìm cách che dấu đi thì sự thật phũ phàng vẫn hiện rõ trên từng nét nhăn của cơ thể. Đó là quy luật của tạo hóa: sinh, trụ, hoại, diệt. Có khởi đầu là sẽ có kết thúc, dù sớm hay muộn.

Cuộc sống tất bật hằng ngày khiến chúng ta quên hẳn thời gian, nhưng thời gian không bao giờ quên chúng ta. Khi sức khỏe còn tốt, mình không màng để ý đến cái chuyện già. Nhưng rồi bỗng trong một giây phút bất chợt nào đó, vừa trở mình ngồi dậy thấy đau từng khớp xương, lưng tê thốn, bỗng dưng mình thấm thía "ngộ" được cái chữ "già". Tôi tạm dùng chữ "ngộ" để nói lên ý nghĩa rằng, trước cái giây phút bất chợt đó, tôi vẫn nghĩ mình chưa già.

Có ngày đời mình sẽ qua.

Khi đã nhận thức được cái già của chính mình, hầu như ai cũng bắt đầu nghĩ tới một sự việc chắc chắn sẽ xảy đến, dù mình không muốn chút nào. Đó là "Ngày cuối". Tuổi càng cao, nỗi lo sợ càng lớn. Mỗi một ngày trôi qua của cuộc sống là một bước đến gần hơi cái mộ huyệt của chính mình. Có người cho rằng sự sống chỉ là sự triển hạn của cái chết.

Nhiều người cho rằng nói đến cái chết là bi quan, là tiêu cực. Tôi xin phép được chứng minh ngược lại. Cứ nghĩ về nó, nhận thức rõ về nó, về cái "tự nhiên" đó, cái sự thật phải đến đó, ta sẽ dần dần bớt "sợ chết". Thật ra "tinh thần sợ chết" nguy hiểm hơn là chính cái chết. Cái chết tự nhiên chỉ diễn ra trong một tích tắc, trong một hơi thở cuối cùng, như bước qua một ngưỡng cửa. Chính tinh thần sợ chết mới kéo dài trọng nhiều năm tháng với những âu lo, sầu não, mới có tác động dẫn đến cái chết mau hơn là để tự chính nó.

Một vị sư Ấn Độ có viết rằng: "Death is certain. Life is uncertain" ... Tạm hiểu rằng chết là một điều chắn chắn phải đến. Cuộc sống thì không chắc chắn chút nào, sống rày, thác mai, không ai biết trước được.

Xin tạm dừng ở đây để suy nghiệm xem điều đó có đúng không đã. Thì ra, ai rồi cũng phải chết, vào một lúc nào đó, ở một nơi nào đó, bằng một cách nào đó.

Đã không thể tránh khỏi thì nên chấp nhận.

Vẫn theo vị sư trên, tại sao người ta cứ mãi đặt hết tâm lực để lo cho một cái không chắc chắn, tại sao lại cứ quên hẳn đi, không hề chuẩn bị cho một cái chắc chắn hơn?

Càng chuẩn bị cho cái chết bao nhiêu, càng sống đẹp, sống vui bấy nhiêu, càng tha thứ, bao dung, càng làm được nhiều việc thiện, càng tránh xa điều ác ... bởi vì khi đã nhận thức được sự chết, khi đã biết chuẩn bị cho ngày cuối của mình, ai cũng muốn cho nó đẹp, an bình, nhẹ nhàng, thanh thoát. Bạn vẫn chưa tin ư?

Thôi thì hãy cứ tạm tưởng tượng rằng mình đang nằm trên giường bệnh và biết chắc mình không còn sống bao lâu nữa. Thử nghĩ xem, bạn sẽ làm gì, sẽ sống như thế

nào trong khoảng thời gian ngắn ngủi đó? Bạn sẽ quý từng phút giây còn lại. Ban sẽ dặn dò từng chút một. Bạn chỉ muốn kéo dài thêm thời gian để ngắm con, ngắm cháu. Bạn sẽ tha thứ và xin được tha thứ ... Nhưng thời gian không hề dừng lại như bạn cầu mong.

Tại sao ngay từ giờ này, bạn không tận hưởng những phút giây vàng ngọc đó? Tại sao bạn không yêu thương, tha thứ, không cho những gì có thể cho được, để rồi phải vội vàng, tiếc nuối trong giây phút cuối? Tại sao bạn lại phải né tránh một sự thật, không chuẩn bị trước những gì có thể làm được, để rồi khi nước đã đến chân mới vội vã dặn dò, tiếng được, tiếng mất?

Xin đơn cử một ví dụ rất nhỏ mà thực tế. Ai cấm bạn làm một cuốn sổ riêng để ghi những điều mà bạn muốn lưu lại khi có việc bất ngờ xảy đến:

– Phải thông báo cho ai? Thân nhân, bạn bè, sở làm...

– An táng như thế nào?

– Các chương trình bảo hiểm nào cần liên lạc, giấy tờ để ở đâu?

– Các trương mục ngân hàng, các mã số, các thẻ tín dụng, các món nợ ...

– Bạn muốn cho ai cái gì,.bao nhiêu v.v.

Chuẩn bị điều này khi mình còn sáng suốt, rộng rãi thời giờ, chắc chắn sẽ chu đáo hơn nhiều. Khi cần có thể cập nhật hóa. Nhỡ dại mà tai nạn xảy đến, người nhà cũng đỡ bối rối. Ngay chính mình cũng an tâm, dù sự việc chưa đến. Chỉ một việc nhỏ nhặt như thế cũng đã đủ để ta có một kết luận: giữa hai thái độ – làm việc đó và tránh né không làm việc đó – cái nào tích cực, cái nào tiêu cực? Đã không thể tránh khỏi thì nên chấp nhận và chuẩn bị cho nó.

"Hãy sống ngày hôm nay như thể ta sẽ chết ngày mai?" Xin tạm ngừng ở đây để, một lần nữa, chúng ta cùng thử đặt mình vào bối cảnh đó, để tưởng tượng xem mình sẽ sống như thế nào? Không phải ai cũng giống ai. Ai sống tích cực? Ai biết thương yêu và đầy tinh thần trách nhiệm? Ai tiêu cực, bi quan, chỉ biết có mình mà không hề lo lắng cho ai khác? Mỗi người sẽ có một câu trả lời cho chính mình.

Ai chẳng muốn "ra đi" trong thanh thản, nhẹ nhàng?

Khi thường xuyên nghĩ tới ngày chung cuộc của đời mình, bạn sẽ nghiệm thấy một số tác động tâm lý ảnh hưởng sâu xa đến cách sống, cách suy nghĩ của mỗi chúng ta. Sinh-Tử là gì?

Có phải chăng đó chỉ là một vòng quay như hết ngày rồi sẽ đến đêm? Nếu bạn không già, không chết, thì vạn vật cũng sẽ đứng lại, không chuyển động, không phát triển, con cháu bạn sẽ không lớn, trái đất sẽ ngừng quay, thời gian sẽ ngừng trôi ... Sống, già, chết ... là một sự vận hành, chuyển dịch liên tục. Nhận thức rõ được cái chuyển dịch đó, ta sẽ dần dần bớt sợ già, sợ chết. Ta sợ chỉ vì lòng ta ước muốn cho cái chuyển dịch biến thành ngưng đọng, một điều không thể được. Mà vì không thể được nên ta đau khổ. Hiểu được và chấp nhận cái lẽ chuyển dịch của vạn vật, của chính con người, ta sẽ vơi dần đi những sầu não, âu lo.

Khi suy nghiệm về cái chết và nhận thức được cái chết, chúng ta đã trải tầm nhìn ra xa tít ở cuối chân trời. Khi ta cúi xuống nhìn gần, ta quan tâm đến từng cọng rác trên đường. Khi phóng mắt nhìn xa, ta quan tâm đến toàn bộ hướng đi cho đến điểm cuối, mà xem nhẹ những thứ cỏ rác trên đường. Nó giống như một sĩ quan chỉ huy trung đội, xem việc trấn giữ một chốt điểm là quan trọng. Cái nhìn của vị Tướng Tư Lệnh thì khác, nó xa hơn, bao quát hơn, bao trùm cả một cuộc chiến. Bởi thế sự mất còn của chốt điểm đó nhiều khi không làm cho ông ta bối rối, lo lắng đến mất ăn, mất ngủ như chàng sĩ quan trẻ kia.

Bởi thế, tâm niệm mãi về ngày cuối đời, sẽ có lúc tự nhiên mình thấy vật chất không còn quá quan trọng như trước nữa, dù rằng vẫn cần thiết cho đời sống hàng ngày. Cứu cánh tối hậu sẽ là sự bằng an trong tâm hồn, là sự thanh thản, nhẹ nhàng khi nhắm mắt. Muốn thanh thản ra đi thì lòng phải không có gì ân hận. Muốn không ân hận thì chẳng nên làm những điều sai trái. Chính điều này sẽ ngăn cản chúng ta rất nhiều khi ý niệm sai trái, ác độc vừa phát sinh.

Khi biết tránh điều ác, tự nhiên ta nghĩ đến việc phải làm điều thiện. Tích lũy được nhiều điều thiện là gieo được vào lòng người đời những cảm mến. Những mầm cảm mến đó nằm sâu kín trong tâm trí người đời, và sẽ trỗi dậy đồng loạt khi biết tin ta lìa đời. Đó là một hợp lực của các làn sóng vô hình cùng hướng về ta, trợ giúp cho linh hồn ta bay lên. Càng làm được nhiều việc hữu ích cho đời, hợp lực đó càng lớn. Ngay chính bản thân ta, nếu một đời biết phụng sự, tinh thần không quá lụy vào vật chất, thì cũng đã tự thấy nhẹ nhàng thanh thoát rồi, có phải không quý vị?

Như vậy, nhận thức được bản chất của cái chết, chuẩn bị cho mình một cái chết bằng an, thanh thoát ... có thể dẫn đến một thái độ sống tích cực, tốt đẹp hơn nhiều. Biết nghĩ đến càng sớm, cuộc sống càng nhẹ nhàng, càng có ý nghĩa. Đợi đến tuổi 55 như tôi mới lần mò tìm hiểu thì đã khá muộn màng. Tuy nhiên, trễ vẫn còn hơn không, phải không quý vị? ❐