




TỪ-BI VỚI CHÍNH MÌNH

Bác-sĩ ĐO²-HỒNG-NGỌC


Ngậm-ngùi bởi tiếc tuổi trẻ đã trôi qua lúc nào không hay! Ngậm-ngùi phải chi hồi đó thế này thế khác... Hình như ta chẳng bao giờ thực sự sống. Lúc còn trẻ, ta mơ-ước tương-lai, sống cho tương-lai. Nghĩ rằng mình phải đạt được cái này cái nọ, có được cái kia cái khác mới cho là sống. Đến khi có tuổi, khi đã có được cái nọ, cái kia, cái khác rồi, thì ta lại sống cho quá-khú! Khi còn nhỏ thì mong cho mau lớn, đến khi lớn lại mong cho nhỏ lại. Quả là lý-thú! Nói tóm lại, ta chẳng biết quý những giây phút hiện tại.


 Từ ngày “*thế-giới phẳng*”, ta còn sống với đời sống ảo. Ta ngồi đây với bạn-bè, nhưng dường như ta chuyện-trò với một người nào khác, cười đùa, nhăn-nhó, giận-dữ, âu-yếm với một người nào khác ở phương trời xa-xăm. Khi bắt lại câu-chuyện thì nhiều khi ta đã lỡ nhịp! Hiểu ra những điều tầm-thường đó ta mới quý thời-gian hơn, quý phút giây hiện tại, ở ngay tại đây và bây giờ hơn. Nhờ vậy mà ta không có thì-giờ cho già nữa! Hiện tại thì không có già, không có trẻ, không có quá-khú vị-lai. Dĩ-nhiên, không phải trốn chạy cái già mà là hiểu nó, chấp-nhận nó, thưởng-thức nó. Khi biết “*enjoy*” nó thì quả có nhiều điều thú-vị để phát-hiện, để khám-phá.

 Một người tuổi vừa 60, lại tiếc mãi tuổi 45 của mình, khi lên 75, lại sẽ tiếc mãi tuổi 60, rồi khi 80, lại sẽ càng tiếc tuổi 75! Vậy, tại sao ta đang ở cái tuổi tuyệt-vời nhất của mình, lại không yêu thích nó đi, sao cứ phải ... nguyên-rửa, bất-mãn với nó. Có phải tội-nghiệp cho nó không? Ta đang ở cái tuổi nào thì nhất-định tuổi đó phải là cái tuổi đẹp nhất rồi, không thể có tuổi nào đẹp hơn nữa!

 Ta cũng có thể gạt-gắm mình chút-đỉnh như đi giải-phẫu thẩm-mỹ chẳng hạn. Xóa chỗ này, bơm chỗ nọ, lóc chỗ kia. Nhưng nhúc mỗi vẫn cứ nhúc mỗi, loãng xương cứ vẫn loãng xương, tim mạch vẫn cứ tim mạch ... Cơ-thể ta cứ tiến-triển theo một “*lộ-trình*” đã được vạch sẵn của nó, không cần biết đến ta! Mà hình như, càng nguyên-rửa, càng bất-

mãn với nó, nó càng làm dữ. Trái lại, nếu biết thương-yêu nó, chiều-chuộng nó một chút, biết cách cho nó ăn, cho nó nghỉ, biết làm cho xương nó cứng-cáp, làm cho mạch máu nó thông-thoáng, làm cho các khớp nó trơn-tru thì nó cũng sẽ tử-tế với ta hơn. Anh chàng Alesis Zorba nói: “*Cũng phải chăm-nom đến thân-thể nữa chú, hãy thương nó một chút. Cho nó ăn với. Cho nó nghỉ với. Đó là con lừa kéo xe của ta, nếu không cho nó ăn, nó nghỉ, nó sẽ bỏ rơi mình ngang xương giữa đường cho mà coi.*” (Nikos Kazantzaki).

 Từ ngày biết thương “*con lừa*” của mình hơn, tử-tế với nó hơn, thì có vẻ tôi ... cũng khác tôi xưa. Tôi biết cho con lừa của mình ăn khi đói, không ép nó ăn lúc đang no, không cần phải cười cười nói nói trong lúc ăn. Món gì khoái-khẩu thì ăn, chay mặn cũng tốt. Cá khô, dưa mắm cũng được, miễn là đừng có nhiều muối quá! Một người cô của tôi mắc bệnh “*ăn không được*”, “*ăn không biết ngon*”, vậy mà bà vẫn béo phì, đi không nổi, bởi vì các con thương bà quá xá, mua toàn sữa Mỹ mắc tiền cho uống! Sữa rất giàu năng-lượng, nhiều chất béo bổ quá, làm sao bà còn có thể ăn ngon, làm sao không béo phì cho được? Giá như nghèo một chút lại càng hay hơn! Ca khô quệt, rau muống mà tốt, miễn là ăn thấy ngon, thấy khoái! Tôi cũng biết cho con lừa của mình ngủ nhiều hơn. Ngủ đầy giấc, đủ giấc. Ngủ đầy đủ là cơ-hội tốt nhất cho các tế-bào não phục-hồi, như sạc pin vậy. Sạc không đầy đủ mà đòi hỏi pin ngon lành sao được!

 Bảy trăm năm trước, Trần Nhân Tông đã viết: “*Cơ tắc xan hề khốn tắc miên! (Đói đến thì ăn, mệt ngủ liền!)*” trong bài Cư trần lạc đạo, (*ở đời mà vui đạo!*) Còn Chúa Jê-sus thì dạy câu-nguyện “*Ở đất như ở trời*”. Ông là vị vua nhà Trần sớm nhường ngôi cho con, lên tu ở núi Yên-Tử, Tổ-sư thiên phái Trúc-lâm. Tu hành như vậy mà khi quân Nguyên xâm-lấn nước ta, ông liền xuống núi, ra tay dẹp giặc xong, phủ tay, rồi lên núi tu tiếp!

Mỗi người đều có đồng-hồ sinh-học của riêng mình, không ai giống ai, như chỉ tay vậy, cho