

- TỪ BI VỚI MÌNH -

Bác Sĩ Đỗ Hồng Ngọc



Ngậm ngùi bởi tiếc nuối tuổi trẻ đã trôi qua lúc nào không hay ! Ngậm ngùi phải chi hồi đó thể này thể khác... Hình như ta chẳng bao giờ thực sống. Lúc còn trẻ, ta mơ ước tương lai, sống cho tương lai. Nghĩ rằng phải đạt cái này cái nọ, có được cái kia cái khác mới là sống. Khi có tuổi, khi đã có được cái này cái nọ, cái kia cái khác thì ta lại sống cho quá khứ ! Nhỏ mong cho mau lớn, lớn mong cho nhỏ lại. Quả là lý thú ! 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 nhưng chuyện trò với một người nào khác, cười đùa, nhắn nhó, giận dữ, âu yếm với một người nào khác ở nơi xa. Khi bắt lại câu chuyện thì nhiều khi đã lỡ nhịp ! Hiểu ra những điều tâm thường đó, tôi biết quý thời gian hơn, quý phút giây hiện tại, ở đây và bây giờ hơn. Nhờ vậy mà không có thì giờ cho già nữa ! Hiện tại thì không có già, không có trẻ, không có quá khứ vị lai. Dĩ nhiên, không phải trốn chạy già mà 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 60, tiếc mãi tuổi 45 của mình, thì khi 75, họ sẽ tiếc mãi tuổi 60, rồi khi 80, họ sẽ càng tiếc 75 ! Vậy sao ta đang ở cái tuổi tuyệt vời nhất của mình lại không yêu thích nó đi, sao cứ phải....nguyên rủa, bất mãn với nó. Có phải tội nghiệp nó không ? Ta đang ở cái tuổi nào thì nhất định tuổi đó phải là tuổi đẹp nhất rồi, không thể có tuổi nào đẹp hơn nữa!

Ta cũng có thể gạt gẫm mình chút đỉnh như đi giải phẫu thẩm mỹ chẳng hạn. Xóa chỗ này, bơm chỗ nọ, lóc chỗ kia. Nhưng nhức mỏi vẫn cứ nhức mỏi, loãng xương vẫn cứ 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 có ta ! Mà hình như, càng nguyên rủa, 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 cách 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 Alexis Zorba nói: " Cũng phải chăm nom đến thân thể nữa chứ, 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 gì cũng tốt. Cá khô, mắm ruốc gì cũng được, miễn là đừng nhiều muối quá ! Một người cô tôi mắc bệnh "ăn không được", "ăn không

biết ngon" vậy mà vẫn béo phì, đi không nổi, là bởi vì các con thương bà quá, mua toàn sữa Mỹ mắc tiền cho uống ! Sữa giàu năng lượng, nhiều chất béo bổ quá, làm sao còn có thể ăn ngon, làm sao không béo phì cho được? Giá nghèo một chút còn hay hơn! Cá kho quẹt, rau muống mà tốt, miễn bà ăn thấy ngon, thấy sướng ! Tôi cũng biết cho con lừa của mình ngủ hơn. Ngủ đầy giấc, đủ giấc. Ngủ đủ giấc là cơ hội tốt nhất cho các tế bào não phục hồi, như sạc pin vậy. Sạc không đủ mà đòi pin ngon lành sao được !

Bảy trăm năm trước, Trần Nhân Tông viết: Cơ tắc xan hề khôn tắc miên! (Đói đến thì ăn, mệt ngủ liền!) trong bài Cư trần lạc đạo, (ở đời mà vui đạo)! Ông là vị vua nhà Trần sớm nhường ngôi cho con, lên tu ở núi Yên Tử, Tổ sư thiền phái Trúc Lâm. Tu hành như vậy mà khi quân Nguyên xâm lấn nước ta, ông liền xuống núi, ra tay dẹp giặc, xong, phải tay lên núi tu tiếp !

Mỗi người có đồng hồ sinh học của riêng mình, không ai giống ai, như vân tay vậy, cho nên không cần bắt chước, chỉ cần lắng nghe mình. Phương pháp này, phương pháp nọ của người này người kia bày vẽ chẳng qua cũng chỉ để tham khảo, nắm lấy nguyên tắc chung thôi, rồi áp dụng vào hoàn cảnh riêng cụ thể của mình, tính cách mình, sinh lý mình. Phương pháp nào có sự ép buộc cứng nhắc quá thì phải cảnh giác!

Cũng nhớ rằng tới tuổi nào đó, tai ta sẽ bắt đầu kém nhạy, mắt bắt đầu kém tinh, đầu óc bắt đầu kém sắc sảo. Tai kém nhạy để bớt nghe những điều chướng tai. Mắt kém tinh để bớt thấy những điều gai mắt. Đầu óc cứ sắc sảo hoài ai chịu cho nổi! Tuy vậy, tai kém mà muốn nghe gì thì nghe, không thì đóng lại mắt kém mà muốn thấy gì thì thấy, không thì khép lại. Thế là "căn" hết tiếp xúc được với "trần". Tự dung không tu hành gì cả mà cũng như tu, cũng thực tập ưng vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm!

Rồi một hôm đẹp trời nào đó ta còn có thể phát hiện mắt mình chẳng những nhìn kém mà còn thấy những ngôi sao lấm chấm, những lốm đốm hoa trên bầu trời trong xanh vời vời kia. Nếu không phải do một thứ bệnh mắt nào đó thì đây hẳn là hiện tượng thoái hóa của tuổi già, nói nôm na là xài lâu quá, hết thời hạn bảo hành. Cái mà người xưa gọi là "hoa đốm hư không" chính là nó. Tường hoa đốm của trời, ai dè trong mắt mình! Chỉnh cái "tường" của ta nhiều khi làm hại ta. Biết vậy ta bớt mắt thì giờ cho những cuộc tranh tụng, bớt tiêu hao năng lượng vào những chuyện hơn thua. Dĩ nhiên có những chuyện phải ra ngô ra khoai, nhưng cái cách cũng đã khác, cái nhìn đã khác, biết tôn trọng ý kiến người khác, biết chấp nhận và nhìn lại mình.

Khi 20 tuổi người ta bản khoăn lo lắng không biết người khác nghĩ gì về mình. Đến 40 thì ai nghĩ gì mặc họ. Đến 60 mới biết chả có ai nghĩ gì về mình cả ! Tóm lại, chấp nhận mình là mình và từ bi với mình một chút. Nhưng muốn vậy, phải... chuyển đổi cách thở. Thở ư ? Đúng vậy! Một bác sĩ có thể biết rất nhiều về bộ máy hô hấp, về cơ thể học, sinh lý học, bệnh lý học của bộ máy hô hấp nhưng chưa chắc đã biết **thở** !

- Già -

Lâu nay cứ tưởng mình già
Bây giờ mới biết quá là y chang
Suốt ngày nói chuyện thuốc thang
Gặp nhau lại kể cả tràng chuyện xưa
Tivi đỡ giấc ngủ trưa
Sức khoẻ lại giảm, mắt mờ, da nhăn
Đọc chữ phóng đại mấy trăm
Lại còn đãng trí, fân ngần, hay quên
Cả ngày mỗi mắt đi tìm
Hết tìm khoá cửa lại tìm khoá xe
Nhiều hôm thăm viếng bạn bè
Được dăm ba phút nằm phè ngủ ngon
Tóc bạc chen chút tóc non
Không dám nhớ nữa sợ còn bình vôi
Kiến thức mới nuốt chẳng trôi
Bước ra khỏi cửa trùm người áo len
Ra đường chẳng ai gọi tên
Cứ gọi chú, bác có phiền hay không ?
Khi lên xe buýt dẫu đông
Dã người nhường chỗ 'Mời ông cứ ngồi
Lại hay nhạy cảm, tủi đời
Thích được săn sóc hơn thời ngày xưa
Thấy tình nhân trẻ vui đùa
Mà lòng chua xót phận vừa cuối thu
Suốt ngày trung tiện lu bù
Com thì phải nhão, phở cho thật mềm
Thích nghe tiếng hỏi, lời khen
'Lúc này thon thả, trẻ hơn dạo nào'
Thích ăn cứ lấy ào ào
Ăn thì chẳng nổi mà sao cứ thêm
Ngủ trưa giấc cứ dài thêm
Đứng, ngồi, 'chuyện ấy' ngày thêm chậm rì
Đánh răng, tìm thuốc loại gì
Để răng được trắng không thì khó coi
Cà phê chỉ hợp một hơi
Đêm về trắng mắt nhìn trời đếm sao

Gặp người cùng tuổi như nhau
Thường hay hỏi 'Bác thế nào ? Khoẻ không?'
Cell Phone thì khổ vô ngần
Lúng ta lúng túng thường không trả lời
Để chuông reo mãi một hồi
Mở ra thì đã chậm rồi còn đâu ?
Bệnh tật nó đến từ đâu
Cao mỡ, cao máu lâu lâu ... tiểu đường
Tránh né việc nặng là thường
Việc nhẹ thì cũng đau xương, mệt nhoài
Đi chơi càng khổ gấp hai
Đi đâu cũng ngại đường dài lái xe
Giữ thân cho khỏi tròn xoe
Vòng hai sao cứ bè bè phình to
Thang lâu càng nghĩ càng lo
Chỉ sợ trượt ngã khổ cho thân này
Ngủ thì chẳng ngủ được say
Bốn năm giò sáng dậy ngay tức thì
Sinh nhật, sinh nhĩc làm gì
Cái chuyện lẻ tẻ ấy thì nên quên
Vẫn hay nhìn kiếng thường xuyên
Xem chân dung đã trở nên thế nào
Buồn tình đếm thử xem sao
Bao nhiêu triệu chứng ấy bao nhiêu già!



- Vô Danh -