

Sổ Tay Trại Cải Huấn (1)



Trại Cải Huấn Thanh Thiếu Niên Phạm Pháp Nienburg

• **Thị Chơn Ngô Ngọc Diệp**

Tù nhân là bệnh nhân!!!

Sau tiếng ré lên của cái chuông bấm ở cửa, mình đã nghe tiếng chìa khoá lách cách tra vào ổ khoá của cánh cửa song sắt ở bên trong. Một chập sau, cánh cửa "Trại Cải Huấn Thanh Thiếu Niên Phạm Pháp" (Jugendarrestanstalt, viết tắt là JAA) tại Nienburg nặng chịch, rít lên tiếng sắt cọ sát trên thêm xi măng, mở ra. Bước chân vào, vài câu chào hỏi trao đổi với cô giám thị. Cửa chánh đóng lại. Cô giám thị hướng dẫn mình đi qua một cánh cửa song sắt. Lại đứng chờ. Sau khi nó lại khoá lại, thì có cảm giác "mình đi lại tự do trong Trại Cải Huấn" được rồi!

Tiến về phòng điều hành. Từ bên ngoài đã thấy ông "xếp" trại, ba nam giám thị, cô giám thị khi này; hai cô tác viên xã hội (Sozialarbeiterin) và thêm bốn thiếu nữ lạ mặt. Ông "xếp" trại giới thiệu bốn thiếu nữ lạ ấy cũng là tác viên xã hội ở các tù khác đến tìm hiểu kinh nghiệm hướng dẫn của "thầy JIP" - tên là Diệp, nếu đọc không bỏ dấu và theo âm Đức thì là "Dieb"; mà "Dieb" có nghĩa là "kẻ cắp"! Còn nếu phát âm tương đối đúng thì vẫn "D" là "J", còn "IE" là "I", nên là "JIP" cho nó chắc ăn!

Tiếp theo đó, ông "xếp" yêu cầu giải thích và chỉ cách điều trị vài bệnh như đau lưng, nhức đầu, Stress cho vài nhân viên. Mất hết nửa tiếng đồng hồ để hướng dẫn về lý thuyết cũng như cách thao tác. Một cô tác viên xã hội, tuần qua đã được trị về "bệnh sợ sệt trước đám đông", nhất là khi cô đứng trước các thanh thiếu niên phạm pháp. Lẽ ra cô ấy phải thực tập 18 ngày theo "toa thuốc", nhưng sau 10 ngày cô ta đã thấy có hiệu nghiệm rồi. Và xin một cái hẹn cho "dừa em gái" để đến phòng mạch riêng của mình để trị bệnh!

Vậy là mất hết 1/2 tiếng đồng hồ của lớp học rồi. Thế nào các em cũng sẽ "khiếu nại" cho mà coi! Quả nhiên đúng vậy! Lớp học có 11 em, tuổi từ 15 đến 23; vì hôm nay chỉ có 11 em bị tù cải huấn mà thôi. Có em 3 ngày, 1 tuần, 2 tuần và tối đa 4 tuần. Nếu hành vi phạm pháp bị phạt hơn 4 tuần thì phải qua "khám lớn", tiếng Đức là "Justizvollzugsanstalt" viết tắt là JVA.

Sau khi trao đổi mấy câu chào hỏi, có một em giơ tay lên xin phát biểu:

- Thầy JIP ơi! Sao thầy trễ nửa tiếng vậy! Làm ngồi trong khám chờ "sốt phôi" luôn vậy đó!"
- Dạ! Thầy xin lỗi các em! Bởi có chút việc trong phòng điều hành, nên đến trễ!", tôi đáp.

Thêm bàn tay khác giơ lên:

- Hôm nay lớp học có thêm bốn "bông hồng"! Thầy kiểm ở đâu hay dzậy? Thầy dẫn dzô cho tui em hử Thầy?

- Không phải, không phải vậy! Đây là bốn cô tác viên xã hội ở các trại cải huấn khác đến tìm hiểu và học hỏi kinh nghiệm hướng dẫn của Thầy đối với các em! Tôi vui vẻ, mỉm cười chúng và "giải nghi"!

Thở là sống!

- Các em hãy ngồi thẳng lưng dựa vào ghế, hai bàn tay chồng lên nhau để trên bụng. Hít nhẹ và sâu bằng mũi, bụng phình lên rồi đọc câu "Hít nhẹ và sâu bằng mũi, tôi cảm nhận được bụng phình lên và tôi cảm thấy an lạc và thoải mái". Thở ra bằng miệng nhẹ và hết, bụng xẹp xuống rồi đọc câu "Thở ra nhẹ và hết bằng miệng, tôi cảm nhận được bụng xẹp xuống và tôi trút bỏ hết những nội kết chất chứa trong lòng". Một hơi thở hít vào và thở ra, các em đếm nhắm trong đầu 1, rồi đến 2... đến 10 là chấm dứt. Rồi trở lại từ 1 đến 10. Sau khi nghe tiếng chuông đầu tiên, chúng ta bắt đầu. Chúng ta thực tập 10 hơi thở. Sau đó sẽ có tiếng chuông kết thúc. Nhớ là hai con mắt đừng nhắm kín, cũng như mở ra trao tráo. Các em tập nhìn xuống ở đầu lông mày của mình. Vì nhắm mắt sẽ dễ buồn ngủ; còn mở mắt thì dễ bị lôi cuốn theo ngoại cảnh. Tạm thời mình làm như vậy đi! Mời bốn cô cùng làm chung nhé!"

Boooong!!!

Các em cùng tôi thực tập "hít và thở" để làm cho thân và tâm được an lạc.

Có tiếng cười khúc khích; có nơi nói đôi ba câu...

Tôi lên tiếng: "Các em cứ tập trung vào hơi thở và câu đọc thầm như đã nói ở trên! Mặc kệ, ai nói cười!"

Sven*, 16 tuổi đến từ Albanie theo đạo Hồi, đang học lớp 10 trung học, ngồi 2 tuần vì tội trốn học, cười lớn!

- Sven*! Bitte (làm ơn)! Tôi khẻ nói.

- Xin lỗi Thầy! Sven* im lặng trở lại

Sau 20 hơi thở.

Boooong!!!

- Các em làm động tác theo Thầy như sau: Hai bàn tay xoa cho thật ấm, rồi áp lòng bàn tay lên hai con mắt để làm cho máu tụ ở mắt được phân tán đi, ta sẽ có sự thư giãn ở mắt.

- Úi dà! quá đả Thầy JIP! Mohamedan* nói.

Em 19 tuổi, đến từ Iran theo đạo Hồi, hết học trình lớp 10, bỏ ngang chương trình học nghề, sống lang bang nhờ vào các chương trình trợ giúp thanh thiếu niên của nhà nước, bị ngồi 2 tuần về tội "hành hung" người khác.

- Các em cảm thấy thế nào? Tôi hỏi

- Dạ, rất tuyệt, đả lắm. Khi nào mình làm nữa?

- Khi trong đầu các em khởi lên những cảm giác tiêu cực, làm các em khổ sở, bực tức, thất vọng, mất ngủ hay bị cái gọi là stress... thì các em hãy làm như vậy. Thấy dường như tâm thường, nhưng nó hiệu nghiệm lắm. Để Thầy kể câu chuyện này cho các em nghe nhé! Chính những người nổi tiếng trong các ngành nghề cũng thực tập phương pháp thở này. Vì sao? Nhờ đó, họ có được một sự tập trung cao, nên đạt kết quả tốt cho tư duy của họ. Các em có biết tay quần vợt đứng hàng đầu thế giới hiện nay là ai không? Em nào biết giơ tay lên!

- John* giơ tay lên và nói: Anh Novac Djokovic, 28 tuổi đến từ Serbe đã thắng giải quần vợt Wimbledon vào ngày 12.06.2015 vừa qua tại Anh quốc.

- Ô! sao em biết rõ như vậy?

- Thưa Thầy, cha mẹ em là người tỵ nạn đến từ Serbe đã lâu và em sanh tại Đức...

- Sao em lại có mặt ở đây?

- Dạ vì tội đánh lộn bởi tính tình hung bạo. Thầy có thể giúp cho em bớt cái tính hung hăng này được không?

- Em ở đây mấy ngày?

- Dạ, hai tuần, mới vào ngày hôm qua và ghi tên học lớp thầy hướng dẫn. Nghe bạn tù nói „học với thầy JIP sẽ được an lạc và nghe được nhiều điều hay lắm và các thí dụ để ổn định cuộc sống sau khi ra khỏi trại cải huấn.

- Em mấy tuổi?

- Dạ, 16 tuổi!

- Học lớp mấy?

- Dạ, lớp 9, vì bị ở lại lớp một năm.

- Em đang đi học, nhưng sao lại vào đây?

Thực trạng.

- Đây là hình phạt cách đây một năm. Em bị phạt về tội hay hành hung các bạn học trong sân trường, vì em có học kungfu. Chuyện xảy ra nhiều lần. Bao nhiêu lần bị Ban Giám thị của nhà trường cảnh cáo, nhưng tặc chứng không bỏ được. Vì thế nhà trường báo cho sở thanh thiếu niên biết. Họ đã đến nhà nói chuyện với ba mẹ em. Nhưng ba mẹ em đã ly dị. Ba thì rượu chè. Còn mẹ thì đi làm suốt ngày, đâu có thì giờ lo cho con cái...

- Em có mấy anh chị em?

- Tổng cộng có 5 người. Ba anh chị lớn đã ra riêng. Chỉ còn em và một đứa em gái 14 tuổi nữa. Hồi trước, lúc qua Đức xin tỵ nạn, ba mẹ em nghe lời người ta cứ để con cho thiệt nhiều thì sẽ có nhiều lợi lạc khi sống ở xứ Đức. Chẳng hạn được tiền con, có nhà cửa do xã hội cấp đúng tiêu chuẩn nhân đạo, cha mẹ vì con nhỏ nhất thiết phải đi làm. Nhưng thật ra để con để „làm giàu“ bằng tiền trợ cấp, còn thì giờ rảnh thì đi làm „lậu“ để có thêm tiền mua sắm nữ trang, ăn diện quần áo, trường hợp của mẹ em. Còn ba em thì cũng đi làm lậu, có tiền ăn nhậu, sắm xe cộ theo đòi các bạn đồng hương... Còn tụi em có được xơ múi gì đâu! Đi học về, thì tụi em, đứa lớn lo cho đứa nhỏ. Có lo được thì lo, không thì tụi nhỏ tự lo. Anh chị ăn xong cũng chưng diện rồi ra khỏi nhà tụ tập với chúng bạn. Không biết mấy anh chị có tiền ở đâu mà ăn diện, sắm điện thoại di động liên tục... Em cũng chẳng màng đến. Còn em thì cũng khác gì đâu! Cũng đi ăn cắp để sắm một cái điện thoại di động, mình mà không có thì không thể liên lạc hẹn với bạn hay trao đổi thông tin được. Như vậy chúng sẽ loại mình ra. Thành ra, đi học chỉ vì ở Đức trẻ con có bốn phần phải đến trường, chứ em có ưa đâu. Cũng đến trường, cũng ngồi ghế, cũng làm bài cho có lệ... Rảnh rồi, em đi học kungfu do một người đến từ Serbe dạy, nên không phải trả tiền. Học võ rồi phải áp dụng chứ! Lúc đầu em chỉ thử „hù“ bạn học thôi! Thấy chúng không trả đũa, em càng làm tới... Em đề nghị thầy dạy võ dạy em những chiêu cực „ác“ để thử. Cái tánh hung tợn đó ngày càng hun đúc trong đầu em lúc nào không biết nữa. Thế là, hể ai nói cái gì em không ưa thì em „thượng cánh tay, hạ cẳng chân“...

- Em kể cho những người hiện diện trong lớp nghe tiếp tục việc nhà trường báo cho sở thanh thiếu niên biết sự hung bạo của em đi...

- À! Vì ba mẹ em không ngó ngàng gì đến những lời khuyên của sở thanh thiếu niên, nên họ đề nghị một tuần hai lần gặp một tác viên xã hội để thực tập „giảm tánh hung bạo“ và bị phạt 50 giờ làm công tác xã hội. Các giờ thực tập ấy cũng giúp cho em chút đỉnh thôi. Còn vào đây hai tuần vì lý do không chịu làm giờ xã hội đã được quy định và nhiều khi bỏ luôn không chịu làm.

- Bây giờ em còn bao nhiêu giờ công tác xã hội nữa?

- Dạ còn 20 giờ. Thầy có biết họ có trừ hai tuần cải huấn vô giờ công tác xã hội không?

- Rất tiếc, đây là phần nhiệm của vị thẩm phán tòa án thanh thiếu niên, chứ thầy không thể nói được, dù có biết đi nữa. Mong em thông cảm! Còn chuyện em vào đây hai tuần, ba mẹ và bạn có biết hay không?

- Thưa Thầy, ba mẹ em có biết thì cũng chẳng làm gì được. Vì chính họ cũng bị nhiều án hình sự rồi, như mẹ em ăn cắp trong siêu thị, ba em thì theo băng đảng ăn cắp xe để bán qua Đông Âu. Ôi thôi! Còn bạn bè thì chúng dư biết con người em rồi. Chỉ có điều xin thầy giúp cho

ý kiến để sống yên ổn mấy ngày cải huấn và mai này ra khỏi trại em nên như thế nào để không còn tính hung tợn nữa?

Của ngoài đường!

- Cám ơn em! Có em nào muốn biết thêm về tình trạng của John* hay không?... Thấy không ai có ý kiến hay giơ tay thì Thầy xin tiếp câu chuyện của anh *Novac Djokovic*. Các em biết, trong trận đấu chung kết vào ngày 12 tháng sáu vừa qua với cầu thủ thượng thặng của làng quần vợt thế giới tên là *Roger Federer* hai tiếng đồng hồ trên sân, anh *Novac Djokovic* thua sét thứ hai. Anh chàng Serbe 28 tuổi này bị lâm vào tình huống thụ động phải chống đỡ trong vài phút. Nhưng anh đã tự giải thoát mình ra khỏi cơn khủng hoảng đó, trút bỏ sự thất vọng, tiếp tục bình tĩnh đấu và cuối cùng đã thắng giải. Khi người ta phỏng vấn vì sao anh tìm lại được một nghị lực mạnh mẽ như vậy? Thì anh đã nói một câu mà kể cả Thầy cũng như các em hãy thuộc lòng, khắc ghi vào dạ để thực tập. Câu trả lời như sau:

„Tôi luôn tìm cách chỉ đặt mình vào khoảnh khắc hiện tại và bây giờ, không đối kháng với những suy nghĩ, áp lực và sự kích động, mà chỉ nhận biết những suy nghĩ, nhưng đồng thời duy trì được sự tự chủ và định tĩnh”.

Câu tiếng Đức: *Ich versuche, mich nur in den gegenwärtigen Moment zu versetzen, und nicht gegen die Gedanken, den Druck und die Aufregung anzukämpfen, sondern die Gedanken zwar wahrzunehmen, aber dabei meine Selbstbeherrschung und Ruhe beizubehalten.*

Nội dung câu nói trên đây của anh *Novac Djokovic* cũng không khác gì câu nói của mình lúc tập hít thở khi nãy đâu. Chỉ có điều mình không nhận ra đó thôi. Để lần hồi Thầy sẽ hướng dẫn cho. Người ta biết rằng, khi mình không tập trung năng lực vào một việc làm gì đó, thì cái suy nghĩ của ta lập tức chạy lung tung không ngừng nghỉ. Lúc đó, những thông tin đã được bộ não lưu giữ tự động được kích hoạt, vì nó luôn hoạt động trong tiềm thức. Nó hoạt động liên tục, nhưng nó không biết tư duy, suy nghĩ, phân biệt và quyết định. Thành ra, những giấc mơ lúc ngủ không phải là không có thật đâu nhé! Nó chỉ là sự trôi lên bề mặt của tư duy, từ những thông tin đã được cất giữ trong tiềm thức từ lúc nào rồi, nó có thể là có hoặc không có ý thức (bewusst) lúc cất giữ mà thôi.

Cũng như công thức mà thầy thường nhắc nhở các em và các em cũng thuộc lòng, đó là: **„Ich bin, was ich war. Ich werde, was ich jetzt tue!”** Nghĩa là: **„tôi đang là, cái tôi đã là. Tôi sẽ là, cái tôi đang làm!”** Như vậy, câu nói của anh *Novac* cũng mang ý nghĩa này không khác! Nghĩa là **„anh luôn tìm cách sống với cái hiện tại và giây phút ngay bây giờ”**. Mà sống với cái hiện tại chính là đã làm cho tương lai rồi đó, phải không? Còn cái tư tưởng và suy nghĩ chỉ là ảo tưởng, thì đối kháng nó làm gì, bởi nó có thật đâu, nên đừng phí thì giờ và năng lượng cho những cái ảo tưởng không thật ấy, phải không. Anh chỉ **„nhận biết”** nó trong cái **„tự chủ”** và **„định tĩnh”** của mình, không cần làm thêm một điều khác! Cái gì đã qua, thì đâu có thể sửa đổi, uốn nắn được nữa. Cụ thể là các em đang bị giam trong trại cải huấn này một thời gian nhất định nào đó, bởi hành vi phạm pháp của mình. Vậy cái việc đã làm rồi có sửa đổi được không? Không mà có! Không là nó đã qua, nhưng có vì tương lai sẽ không làm nữa. Mà tương lai là ở đâu? Nó chính là từng phút giây các em đang sống trong trại này. Có hối tiếc cũng qua rồi. Phải mà!!! Đó là câu nói của tất cả mọi người, khi chuyện đã xảy ra rồi. Ngày Thầy còn đi học tiếng Đức ở trường Goethe Institut tại Grafing năm 1969, trước khi đi thực tập để vào đại học, một giáo viên dạy tiếng Đức có kể cho sinh viên nghe một câu chuyện để để nhớ văn phạm "điều kiện cách loại 2" (Konjunktiv 2) như sau: **„Nếu con chó đừng đứng đái, thì người thợ săn đã bắn được con chó rồi!”**. Quả thật vậy! Hầu hết trong cuộc sống, con người đều hiện hữu, tồn tại theo loại này, và rất ít ai vì sợ cái quả mà cẩn thận khi tác ý hành động cả. Các em có khi nào nghĩ đến những ngày phải sống trong trại cải huấn này không? Cho dù trước đây đã có nghe chúng bạn kể, nhưng chưa từng nếm mùi phải không?

Chính các em là những người đáng thương hơn cả. Các em chỉ là **„nạn nhân của gia đình, học đường, xã hội, chính trị và kể cả tôn giáo”**.

Nếu nói cách khác, các em là những **"bệnh nhân chứ không phải là tù nhân"** Các em có biết tại sao, Thầy nói các em là „bệnh nhân“ không? Mà bệnh nhân thì cần „điều trị“ chứ không phải „bị phạt“! Các em có biết mình bị bệnh gì không? Đó là bệnh „**tham**“, mà đã tham thì **„không biết đủ“**; cho nên mới dẫn đến nông nổi này, phải không?

- Stephan*, em vào đây vì lý do gì và em mấy tuổi?
- Dạ, thưa thầy em 18 tuổi và sẽ ngồi ở đây 3 tuần vì tội "hút Grass" (loại ma túy nhẹ)!
- Nhưng hút Grass đâu phải là cái tội hình sự?
- Dạ thưa Thầy, nhưng để thỏa mãn cơn ghiền, lúc đầu em ăn cắp, rồi đến ăn trộm và cuối cùng là dùng bạo lực cướp của...

- Đúng vậy, hút thuốc, uống rượu đâu có tội! Nhưng bởi những hành vi phạm pháp gây ra để thỏa mãn cái **thú dục** ấy mới bị phạt tội.

- Thưa Thầy, em hiểu rồi!

- Em hiểu thế nào?

- Mãn hạn cải huấn, em **thề khi không có tiền thì chịu cai thuốc, chứ không không ăn cắp, ăn cướp để kiếm tiền mua thuốc hút nữa!**

- Đúng vậy! Em nhớ ghi vào lòng điều này và ghi vào biên bản hồi đáp cho tòa án thanh thiếu niên nhé!

Nhận biết ức chế tâm lý.

- Trở lại chuyện của chúng mình là câu nói của anh Novac có giúp ích gì cho các em trong thời gian cải huấn này hay không, cũng như phương pháp thở ngay từ đầu giờ chúng ta đã thực tập? Sau khi thua sét 2, Novac rất bức tức và thất vọng về kỹ năng của mình. Nhưng anh đã tỉnh giấc mộng rằng, nếu có bức tức hay tức giận nữa thì có ích gì, trận đấu vẫn tiếp tục, đối thủ sẽ lợi dụng sự bức tức của ta để thừa thắng xông lên. Không phải vậy! Hít vào, thở ra: Hít vào mình biết mình đang an lạc và thoải mái; thở ra: Mình trút bỏ mọi bức tức, giận hờn, thất vọng v.v... Anh Novac đã thành công ngay trong giây phút ấy, và nhờ vậy anh đã xoay trận đấu thuận lợi về cho mình, bởi anh đã **vượt qua, trút bỏ được những cái xảy ra trong quá khứ và chỉ nhận biết cái đang là. Chính cái đang là nó là tương lai!** Và cứ như vậy, sau mỗi trái banh bị thua. Rồi cuộc giải vô địch quần vợt Wimbledon 2015 đã vào tay anh. **Không phải lúc lãnh cúp, mà cái cúp ấy anh đã nắm trong tay khi anh biết „cái đang là“ trong anh suốt trận đấu.**

- Thầy JIP. Thầy chỉ cho chúng em thực tập đi!

- Được rồi, các em nghe hết đoạn này nhé! Tương tự như vậy, những phút giây các em còn ngồi trong trại này mà cứ than van, bứt tóc, vò trán, đấm ngực, chửi bới... có ích lợi gì. Các em đã đánh mất tương lai mình rồi, chứ **tương lai của các em không phải là lúc ra khỏi tù đâu! Nó là cái „đang là“** nè! Là những phút giây của từng hơi thở ra hít vào của các em đó. Các em có biết được sáng mai thức dậy, các em có còn hít vô thở ra nữa hay không? (Có tiếng vỗ tay của một vài em và có tiếng nói: genau, genau (chính xác, chính xác))

- Thầy chỉ ước mong rằng, khi các em bước ra khỏi cánh cửa trại tù với một tâm trạng phấn khởi đầy lạc quan, chứ không phải là tâm lý chán chường, bức tức. Vì sao? Tâm trạng phấn khởi và lạc quan muốn có được phải tập luyện ngay từ bây giờ, chứ không thể có sau khi được trả tự do; được như vậy, thì Thầy tin rằng việc trở lại đây của các em sẽ không còn nữa. Còn tâm lý chán chường và bức tức chính là những thông tin đã được cất giữ trong não bộ suốt thời gian ở trại. Nó do những tác động ức chế tâm lý bên trong hoặc hoàn cảnh bên ngoài đưa tới, chẳng hạn bức tức vì một câu nói nào đó của bạn tù, hay bị ai đó „chơi gác“ v.v... rồi từ đó nuôi lòng căm hờn, chờ cơ hội lúc ra khỏi tù sẽ tìm cách trả thù... Bằng tâm trạng tiêu cực ấy ra khỏi tù, thì Thầy tin chắc rằng sớm muộn gì, các em cũng sẽ gặp Thầy ở đây trở lại mà thôi, phải không? (có tiếng gõ bàn đùng đùng ... hành động này ở Đức là cử chỉ tỏ ý „đồng thuận“!).

- Bây giờ chúng ta tập động tác sau đây để cài một chương trình vào bộ não chống những cảm thọ tiêu cực khởi động bất cứ lúc nào. Nó giúp cho các em có được tâm trạng an lạc, phần

khởi ngay trong mọi lúc; vì „mỗi cái mọi lúc“ chính là tương lai của các em đó! Vì **cái „lúc này“ nó không liên tục tiếp theo „từ cái lúc trước“ thì làm gì có cái „lúc tới“,** phải không?

Các em hãy ngồi thẳng người, dùng 10 đầu ngón tay chụm lại như con mèo đang giơ hai chân chụp một đồ vật vậy. Tại sao dùng 10 đầu ngón tay? Bởi trên 10 đầu ngón tay là những huyết đầu hay cuối của 12 đường kinh lạc, theo Trung Y. Khi dùng 10 đầu ngón tay để gõ, thì trực tiếp hay gián tiếp ta tác động lên 12 đường kinh lạc và có thể khai thông những bế tắc của nó, nếu có, bằng không thì mình cũng tác động tốt cho sự hoạt động của 12 đường kinh lạc.

Nhưng gõ ở đâu? Từ phía sau hai lỗ tai gõ vào giữa vùng ót (gáy) rồi gõ trở ra. Gõ mạnh vừa đủ để nó tạo xung động (Impuls) đi vào sâu bên trong (Stimulation) kích thích các tế bào và thần kinh. Còn xoa bóp chỉ ở phần ngoài, ngoài da! Thủ pháp gõ này, tiếng Đức gọi là *“Neuro-und Zellen-Stimulation”*, nghĩa là *“tạo xung động thần kinh và tế bào”*. Những tế bào bị chết, hoặc bị hư hại, nhờ đó được kích hoạt tái đi tự nhiên, không gây bế tắc nữa! Qua xung-động-gõ, các tế bào mới được kích thích sinh trưởng hoạt động thay thế những tế bào đã chết. Về hệ thần kinh cũng tương tự, nhưng có đôi phần khác hơn. Có dịp sẽ kể cho các em nghe.

Nhưng gõ cũng chỉ đạt được 50% mà thôi. Hiện nay, các nhà thần kinh học và nghiên cứu não bộ thử nghiệm *„tác động từ trường và điện thấp thế“* vào một số vùng não nào đó để trị vài bệnh như kinh phong, trầm cảm v.v...; hoặc cấy vào một khu não nào đó một cái chip điện thấp thế để kích hoạt vùng não của những người mắc chứng động kinh... Nó chỉ hoạt động khi còn điện. Nhưng họ vẫn chưa có câu trả lời: Nếu nó hết điện thì sao?

Vấn đề của chúng ta là "cơ ghê", sự "hung bạo", việc "trốn học", tính "ăn cắp"... nó không phải là của "thân" – có nghĩa là không thể nắm bắt, sờ mó, cân đong, đo đếm được... Nên không thể lấy cái "sắc" (material) là cái thấy được, cái có hình tướng v.v... để giải quyết, xử lý hay điều trị cái "không thấy" thuộc về "ý thức, tâm", phải không? Cho nên khoa học và y khoa chỉ đến chừng ấy là cùng, không thể giải quyết những cái gọi là "tầng sắc vô hình" (im-material) của con người. Họ chỉ mới sờ mó được cái "vô" mà thôi, để cuối cùng cho rằng "bộ não" qua những hoạt động sinh hóa, điện từ, các chất dẫn truyền thần kinh v.v... có tính cách quyết định tâm lý con người (sic).

Các em biết rằng, nếu trong bộ nhớ mình không có cất chứa một thông tin nào đó, thì làm sao mình diễn tả nó được bằng lời hoặc bằng tay hay chân.

- Xin Thầy cho thí dụ!...

- Các em thường hay vui miệng chửi nhau là: *"Mày là con trai của gái điếm"*. Đây là những từ ngữ bình thường của thanh thiếu niên thời đại này ở Đức (2015). Đa phần trong các trường trung học sơ cấp dạng Hauptschule (học hết lớp 10 xong đi học nghề, nếu học giỏi cũng có thể chuyển sang trường trung học trung cấp với học trình cao hơn như Realschule, rồi từ Realschule chuyển sang Gymnasium để lấy bằng tú tài (Abitur) tiếp tục lên đại học) hay dùng nhiều nhất. Có phải vậy không?

- Dạ, đúng vậy thưa Thầy! (có tiếng cười khúc khích bên dưới và đưa mắt nhìn nhau!)

- Lúc bình thường, đang vui vẻ thì không sao. Nhưng lúc có chuyện không hài lòng, hay bức tức điều gì đó, mà nghe ai nói mình câu này, thì các em có nổi quạu, nổi nóng, nổi sân, nổi cáu hay không? Phải vậy không! Nếu biết làm chủ mình thì hơi "xụ mặt" một chút, rồi chuyện sẽ trôi qua. Còn không thì cũng múa tay, vung chân hoặc chửi bới trả đũa, đúng không?

Tại sao vậy? Vì cái nhóm từ "gái điếm" đã gây ấn tượng không đẹp trong trí não của em từ lâu. Mà nó còn gắn ghép mình là "con trai" của hạng người này nữa thì cơn giận sẽ nổi lên phải không? Còn khi mình chưa biết cái ý nghĩa của "gái điếm" thì có giận không? Chắc chắn là không rồi! Chỗ này Thầy muốn nói rằng, cái "bộ não" và "những gì cất chứa trong đó" nó cũng giống như "thân" và "tâm" vậy. Hai cái này đối với tất cả mọi loài chúng sanh đều không thể tách rời nhau được. Nhưng khoa học chỉ mới sờ mó được tới cái "bộ não" chứ "chưa biết" hoặc "không muốn biết" đến cái "nội dung của nó mà người thường gọi là ý thức hoặc tâm". Nó phải nhờ cái "thân là bộ não" để biểu hiện cái gì nó "có ý muốn làm". Nó mà không muốn, thì cái thân cũng như khúc cây thối, phải vậy không?

Tuy nhiên, mọi thông tin đã được cất chứa trong bộ não rồi, thì nó không có mất đâu các em à! Nó chỉ lắng xuống bởi bị những thông tin mới chồng lên, chưa nói đến sự đan xen kết nối với những thông tin mới hoặc cũ có cùng "e", nghĩa là có cùng tầng số với nhau (!) Nó đợi đủ điều kiện và được kích hoạt thì sẽ trôi lên bên trên hoạt động trở lại. Lúc đầu yếu ớt, nhưng nếu được lặp đi lặp lại nhiều lần, thì nó trở thành ưu tiên, vì nó được mang lên phía trên cùng!

Muối và nước.

- Các em có biết muối không?
- Dạ, có...
- Muối có vị gì?
- Dạ, vị mặn!
- Thí dụ, các em đổ một muỗng súp muối vào trong một ly nước có dung tích 0,3 lít chẳng hạn. Thì các em có uống được ly nước đó hay không?
- Ờ! Mặn kè làm sao uống được!
- Rồi cũng cùng muỗng muối ấy. Các em đổ vào trong một ly cối có dung tích 1,0 lít xong quây đều. Vậy các em có thể uống được không?
- Dạ, được. Nhưng vẫn còn có chút vị mặn của muối!
- Nếu cũng muỗng súp muối ấy, các em đổ vào trong một cái chậu 5,0 lít nước thì sao?
- Thưa Thầy! Dĩ nhiên, lúc này uống thoải mái!
- Nhưng dung lượng muối của muỗng súp có còn trong chậu nước đó hay không?
- Dạ, vẫn còn! Nhưng nó đã hòa tan vào nước hết rồi!
- Hay lắm! Đúng vậy! Bây giờ Thầy hỏi các em: Khi nước trong cái ly có dung tích 0,3 lít, trong ly cối 1,0 lít và trong chậu 5,0 lít bốc hơi hết, thì dung lượng muối có còn trong đó không?
- Ừm!!!
- Với tính chất hóa học, thì lượng muối vẫn còn cho dù nước đã bốc hơi hết. Có thể không còn nhiều như lúc đầu, nhưng vẫn còn đó! Các em thấy nước biển không? Nước biển có mặn không?
- Dạ, mặn!
- Các em có nhìn ra được muối trong đó hay không?
- Dạ, không!
- Nhưng muối biển ở đâu mà có cho chúng ta ăn? Có phải là người làm muối để cho nước biển bốc hơi hết thì muối sẽ hiện ra hay không? Các em đã từng biết hiện tượng này chưa?
- Dạ, có biết!
- Ồ! Rất tốt. Các em có thể ví muối như những hành vi không tốt đẹp như trốn học, nghiện ngập, đánh lộn, ăn cắp, phá phách v.v... Thời gian các em ngồi trong trại cải huấn này, ý muốn nói đến việc các em có cơ hội đổ thêm nước vào cái ly có muối đó! Nghĩa là giúp các em có thì giờ suy nghĩ lại cách làm cho muối bớt mặn cho đến lúc có thể uống mà không còn cảm nhận được vị mặn của nó nữa.

Cảm hóa.

- Các em đã phạm tội rồi, đâu có thể uốn nắn gì được nữa. Cho nên đành phải chịu hình phạt thôi. Nặng nhẹ tùy chuyện. Cái tâm có hành vi phạm pháp là muối. Thật ra những điều này lúc nhỏ có ai dạy các em không? Chắc là không! Nhưng từ đâu mà có. Có phải từ "thói quen" hay không. Chẳng hạn em Meyer* (16 tuổi, đến từ A Phú Hân), nghiện rượu. Như Thầy đã nói, uống rượu không có tội, nhưng tội là ở chỗ ăn cắp bán kiếm tiền để mua rượu uống cho đỡ ghiền, đó mới chính là cái tội hình theo thể gian. Nhưng lúc đầu thử nhấp chút rượu, em có bị sặt và bị cay xé cổ họng hay không, Meyer*?
- Dạ, có!
- Rồi làm sao em trở nên nghiện?

- Vì em chơi toàn chúng bạn uống rượu. Nên mỗi lần một chút, lâu rồi thành nghiện. Chỉ có vậy!

- Đúng vậy! Em đã tập thử "muối" mà còn gần gũi với những người có liên hệ với "muối", thì làm sao không bị "thấm mặn" được! Cho nên thời gian em ở trong trại, chính là giai đoạn, người ta muốn giúp em bớt gần gũi với những gì liên hệ với "muối" mà thôi. Phải không? Nhưng câu hỏi của Thầy ở đây là: Em có muốn cai rượu không?

- Dạ có!

- Vậy thì em tập cai lúc nào?

- Dạ, khi ra khỏi tù thì em cai!

- Cái sự "cai nghiện" chỉ là hành động. Còn chính cái "ý muốn cai rượu" của em mới mang tính quyết định!

- Dạ, vậy thì cai rượu lúc nào!

- **Chính ngay từ giờ phút này, và ngay trong những ngày sống trong trại cải huấn này. Chứ không phải đợi lúc ra khỏi tù!** Em hiểu không?

- Nhưng làm sao, thưa thầy?

- Thầy xin các em khác thông cảm, để thầy chỉ cho cách "**thêm nước, bớt mặn**". Các em có thể cùng thực tập với Meyer* nhé! Đồng thời mời các cô tác viên xã hội cùng làm theo!

"Các em gặp đầu xuống, dùng 10 đầu ngón tay gõ tử sau hai vành lỗ tai và sau ót (gáy) đồng thời đọc theo thầy câu sau: **Cho dù cuộc sống trong trại cải huấn không được thoải mái, thức ăn không ngon, giường nằm đau lưng, không được tự do hút thuốc và uống rượu, không được xem truyền hình, nghe radio... điều ấy làm cho tôi bức tức, nóng giận, thất vọng, cay đắng, tuyệt vọng và bất an. Nhưng tôi vẫn yêu thương bản thân mình như nó đang là và quyết định hoàn toàn xả bỏ những tâm lý tiêu cực bức tức, nóng giận, thất vọng, cay đắng, tuyệt vọng và bất an này. Đồng thời chấp nhận tất cả như nó đang là, bởi vì tôi không thể làm nó khác hơn được. Dù vậy tôi vẫn tiếp tục vươn lên để sống, bởi tôi còn có sức khỏe, ý chí sang suốt muốn bỏ rượu. Thời gian tự nó trôi đi. Thời hạn ra trại của tôi cũng sẽ đến. Sau khi ra khỏi trại, tôi quyết tâm không ăn trộm, ăn cắp để bán kiếm tiền mua rượu uống để lâm vào cảnh tù tội nữa. Bởi tôi biết rằng, tuổi tôi ngày càng cao và hành vi phạm pháp càng tăng thì sẽ bị phạt hình còn nặng hơn bây giờ nữa!**" Xong các em tập thử 10 hơi với Thầy như đã hướng dẫn bên trên. (Phương pháp này là một trong các thao tác của liệu pháp "*Năng Lượng Tâm Thể Phản Chiếu Vùng Mặt*", tiếng Đức là "*Psychosomatische Energetische reflexzonen-Therapie am Gesicht*", viết tắt là P.E.R.G.® - chữ R trong vòng tròn là đã đăng ký thương hiệu và phát minh tại Cục Bảo Vệ Thương Hiệu và Phát Minh của Đức). Thầy cảm ơn các em.

- Em Meyer*, cơn ghiền rượu của em ra sao rồi?

- Dạ, thưa Thầy đỡ rồi. Hồi nãy em lạnh run lập cập, nước miếng trào ra trong miệng, mồ hôi đổ như tắm, mắt mờ luôn... Bây giờ thì đỡ rồi, sau khi gõ và lập lại câu nói của Thầy em đỡ mồ hôi còn hơn xối nước tắm nữa. Có lẽ nhờ vậy mà qua cơn rồi Thầy ạ! Em cảm ơn Thầy!

Chuyển hóa

Khoảng một tiếng đồng hồ sau đó, Meyer* bỗng đứng tự gõ một mình. Các bạn hỏi:

- Ê! Meyer* Mà làm gì vậy?

- Tao đang gõ để cho qua cơn ghiền mà! Cho tao xin tờ giấy lau, mồ hôi chảy đầm đề nè, tụi bây không thấy sao?

Stefan* đưa cho Meyer* một khăn giấy để chùi mồ hôi.

Mấy tuần sau, trong lớp học, tôi không còn thấy Meyer* tham dự nữa. Hỏi ban quản lý trại, họ đưa cho tôi một tờ giấy của Meyer* viết nhờ trao lại cho Thầy JIP. Ông "xếp" trại xin lỗi đã có đọc qua nội dung, như sau:

"*Em Meyer* cảm ơn Thầy (Meister) JIP. Nếu không nhờ phương pháp gõ và câu nói chuyển hóa ấy thì em không thể vượt qua được những trận ghiền trong suốt mấy tuần qua. Và nghe lời*

Thầy, em sẽ tập dần bỏ rượu. Và thế sẽ "thêm nước" vào trong cái chậu đã có sẵn muối của mình. Một lần nữa cảm ơn Thầy!".

Khoảng mấy tháng sau, trong lớp của tôi cũng có một em tên Meyer*. Tôi hỏi đùa, có phải em có bà con họ hàng gì với Meyer* nghiện rượu đã từng ở đây hay không mà sao nét mặt trông hao hao giống Meyer* lúc trước!

Các em khác ào ào lên: Nó là em của Meyer* nghiện rượu, mà tụi em được nghe kể rằng nhờ Thầy dạy cho nó gõ đầu mà qua cơn nghiện đó!

- Có đúng vậy không Meyer*?

- Dạ, thưa Thầy đúng vậy, em là em của anh Meyer* người mà Thầy nói đến!

- Vậy anh của em dạo này ra sao rồi!

- Anh ấy đã không còn uống rượu "nặng" nữa, mà đang giảm "độ" dần. Vì Thầy có dạy rằng: Không thể từ lầu 20 mà nhảy đùng xuống đất được. Đã tập leo đến lầu 20 rồi, thì cũng phải từ lầu 20 từ từ mà đi xuống. Và điều đáng để ý là, anh ấy không còn trộm cắp để uống rượu nữa, mà đã chịu khó tìm được việc làm rồi. Anh có nhắn với em rằng: Khi vào JAA Nienburg, mà nhớ cho tao kính lời thăm sức khoẻ Thầy JIP nghe!!!

- Cảm ơn em. Nhưng vì sao em vào đây?

- "Vì không chịu làm hết giờ công tác xã hội đã quy định còn sót lại!".

- Còn bao nhiêu?

- 10 tiếng!!!

Đây là vấn nạn mình đang tư duy để tìm biện pháp hay một dự án nào đó giúp các em xử lý hết tất cả những giờ lao tác xã hội đã bị phạt. Cũng chính không chịu làm cho xong các giờ lao tác này mà các em phải vào ra trại cải huấn nhiều lần, làm phí phạm thời gian học tập hay học nghề của các em!

...

Trích cuốn **"Sổ Tay Trại Cải Huấn"**, tác phẩm mới của

Thị Chơn Ngô Ngọc Diệp (09.2015) sẽ xuất bản năm 2016

Giảng Viên Trại Cải Huấn Thanh Thiếu Niên Phạm Pháp tại Nienburg, cách Hannover khoảng 100km.

(*) Các tên nêu ra trong bài viết không phải là tên thật!