

Áp lực cuộc sống



Các bạn thân mến,

Tôi may mắn có quen một vài cô bạn trẻ, lập gia đình rồi sang định cư nước ngoài. Các em trẻ giữa 30-40 tuổi thì tương đối còn sức để tiếp nhận cái mới, học hỏi để dễ dàng hội nhập với môi trường nước ngoài... nhưng các bạn trên 40 thì phần nhiều bị va chạm với những áp lực nhỏ to trong cách sống, cách suy nghĩ, ứng xử với những tình huống trong cuộc sống đôi lứa và cả khi giao tiếp bên ngoài. Vấn đề tôn giáo nhiều khi cũng đóng vai trò không nhỏ trong việc vun bồi cây hạnh phúc cho cả hai. Sống độc thân đến trên 40, thói quen sống một mình bấy lâu và các tập khí tốt xấu có đây, cho nên khi cả hai đến với nhau, phải có nhiều nghị lực, nên buông bỏ bớt các thói quen „độc thân“ của mình để cuộc sống chung hai người được hạnh phúc hài hòa lâu dài. Và đây là yếu tố Hiểu và Thương phải luôn luôn có mặt cho một tình yêu đích thực lâu bền hay bất cứ mối liên hệ bạn nào..., mà muốn hiểu thấu đáo thì phải nên biết lắng nghe thật sâu bằng trái tim không phán đoán, thành kiến có sẵn của mình, vì có hiểu sâu, hiểu rõ thì mình mới thương đúng thương đậm được. Và đây là công thức cho cả hai bên, một sự cộng hưởng nhịp nhàng của cả hai chứ không phải chỉ là con đường một chiều.

Suy tư thì suy tư như vậy, nhưng sống và hành xử thì không ai giống ai. Cuộc sống của chúng ta là một chuỗi trùng trùng duyên khởi màu nhiệm biết bao.

Thiền ý, muốn có an lạc hạnh phúc, chúng ta phải đánh đổi bằng nỗ lực không ngừng của bản thân trước những xúc cảm, những áp lực của cuộc sống. Áp lực vật chất hay tinh thần nhỏ to nào cũng làm bản thân mỗi người đều cảm thấy bối rối, bức xúc, ngại ngần trước những quyết định, hành xử của mình.

Cuộc sống là một hành trình mà mỗi người phải tự tìm cho mình hướng đến. Tuy nhiên, để đi đúng hướng cần có nghị lực, ý chí kiên trì của mỗi người, nó giúp ta có niềm tin vào bản thân để vượt qua mọi chướng ngại, bất như ý, nó cũng là động lực giúp ta ý thức và nhờ có mặt của ánh sáng chánh niệm soi rọi, ta sẽ nhìn ra cái đúng cái sai trong cách sống, khắc phục những tham đắm, hạn hẹp có sẵn bấy lâu nay của bản thân, mở ra cho ta một lối đi chung trên con đường nương tựa hôm sớm có nhau. Hiểu rõ những khác biệt của nhau để chấp nhận, tha thứ và chuyển hóa, để thấy là mình thương, mình cần người đó một cách đích thực, cùng muốn

đồng hành với người đó trên hành trình của mình, trân quý yêu thương không rời, cùng chia ngọt xẻ bùi, cùng bực đầu với nhau trong tháng ngày bình an, tay trong tay cùng nhau già đi....

Muốn được như vậy, xin hãy tạo ra nhiều cơ hội để hiểu nhau hơn và biết trân trọng nắm bắt những giây phút có nhau. Đừng nản lòng khi bất như ý, biết lắng nghe sâu tâm tư của người mình thương, biết thay chốt và biến các áp lực thành cơ hội để thở hơn. Trốn tránh không phải là giải pháp tốt, mà nên bình tĩnh đối diện, nhân diện và quản thủ những cảm xúc tiêu cực lẫn tích cực đang có mặt trong ta. Nói cho cùng, cho dù hoàn cảnh có khó khăn đến đâu, ta cũng nên bình tĩnh vui vẻ chấp nhận, soi rọi bằng chánh niệm để tiếp tục kiên trì vươn lên, lạc quan vào một tương lai tươi sáng. Thành công và như ý rồi sẽ mỉm cười với ta.

Đôi với những áp lực bên ngoài xã hội làm ta đôi khi trở nên căng thẳng, mệt mỏi, bết tắc. Không nên chối bỏ hay trốn chạy, mà nên gạt nó qua một bên, trở về chăm sóc và quan tâm với các sở thích của mình, đi dạo, gặp gỡ bạn thân chia sẻ những suy nghĩ và cảm xúc mình đang gặp phải, tham khảo ý kiến để cùng tháo gỡ. Đôi khi ta đơn giản hóa vấn đề thì chỉ sẽ mỉm cười với chính mình mà thôi.

Tôi hay khuyên các bạn trẻ đó là hãy luôn sống với một tinh thần lạc quan, mặc cho ngày mưa ngày nắng, luôn tự tin vào bản thân và lòng thương yêu đúng của mình, đôi thoại thành thật với nhau và nhất là không để các áp lực xung quanh (lúc nào cũng có) ảnh hưởng tới cuộc sống ngăn ngũi nhưng quý báu của chính mình.

Hai từ **ÁP LỰC** cũng rất hay, nó làm cho tôi, làm cho những người bạn của tui, làm cho chúng ta luôn có ý thức phấn đấu, phát triển tốt, đứng đắn dưới ánh sáng của Chánh Niệm. Phật pháp cũng giúp ta biết suy tư, hành xử, biết đặt ra cho mình những hướng đi, kế hoạch hợp tình hợp lý, nhìn nhận xem bản thân ta cần gì và muốn gì để có thể đi tiếp tay trong tay với những người ta thương từ buổi sáng sớm bình minh đến buổi tối bên tách trà thơm thảo.

Đời sống xã hội bên ngoài rất nhiều tạp nhạp không tránh khỏi, nên những thức ăn không lành mạnh chắc chắn sẽ gây ít nhiều tổn thương. Tay chân bị đứt thì còn lành da, nhưng để lại vết sẹo. Huống hồ là con tim bị trầy xước...thì nên trở về ngôi nhà của mình, dùng **THIỀN TẬP** để dưỡng thương và chữa lành

Mến chúc các bạn luôn tinh tấn và thành công.

Hiên trúc – Hè 2021

Bông Lục Bình

www.vietnamvanhien.org