

Biết điều hòa và thương yêu trong cuộc sống



Các bạn thân mến,

Đời người trải qua nhiều giai đoạn, từ lúc thơ ấu cho đến khi trưởng thành, xong giai đoạn học hỏi từ nhà trường, từ từ lìa cuốn rốn của gia đình để bắt đầu theo đuổi công danh, sự nghiệp, cơm áo gạo tiền, đấu đá ngoài đời...rồi tìm cho mình một tổ ấm, rồi tiếp tục làm cha làm mẹ....với những tháng năm đầy tiếng cười và không hiếm nước mắt....

Và bây giờ, giai đoạn sôi nổi đã qua, trách nhiệm cũng đã gần hết rồi. Tuổi hưu là giai đoạn để ta quay về sống cho mình nhiều hơn. Với tôi, tôi tạm thấy rằng, mình đã có một cuộc sống tương đối điều hòa cân bằng, hợp với sức khỏe và khả năng của người lớn tuổi. Thiết nghĩ, dù ở tuổi nào đi nữa, còn sống là còn sinh hoạt này nọ, làm việc để tập cho mình thói quen chia sẻ, đóng góp trong khả năng, kinh nghiệm và hoàn cảnh cho phép của mình, nhưng không nên tham lam quá mức. Ăn uống, ngủ nghỉ cũng nên cân bằng, sống quá đạ m bạc, dè xẻn tính toán thì cũng không đủ sức khỏe cho mình để giúp đỡ tha nhân, hưởng thụ nhiều thịt cá thì cũng có hại cho sức khỏe và còn làm giảm đi lòng từ bi, ăn chay nhưng đầy đủ chất bổ dưỡng vẫn tốt hơn. Tập sống tri túc tri nhân để thân tâm được nhẹ nhàng thông dong. Không có sinh hoạt chi, quá nhàn rồi thì dễ sinh ra buồn chán, xuống tinh thần, quá ồn ào bận rộn bận bẻ ngày đêm thì sẽ làm cơ thể không kham nổi, đả m ra mệt mỏi, khó chịu....Nói chung, tất cả mọi sinh hoạt nên có chừng mực, tùy theo sức mình là tốt.

Người thiếu hiểu biết thì đưa vào cơ thể các thứ độc hại như thuốc lá, rượu chè, ăn uống không chừng mực, vui chơi trác táng quá đả m. Ai cũng biết rằng: Hạnh phúc được xây dựng trên nền tảng của sự bình an và tự tại nơi thân và cả tâm trong mọi hoàn cảnh của cuộc đời. Đây là ước mơ cao cả nhất mà ai ai trong chúng ta đều mong mỏi đả m được, nhất là trong giai đoạn xế chiều của cuộc đời.

Ta nên nhớ kỹ rằng, không ai có thể sống dùm cho ta được, dù đó là những người thương yêu nhất của ta. Chỉ có ta mới có khả năng làm chủ bản thân và

quyết định cuộc đời mình, có nghĩa là ta phải gánh chịu khổ đau, phiền não hay an vui hạnh phúc từ những gì ta tạo tác ra. Thiên đường hay địa ngục hoàn toàn do ta làm ra, chứ không có ai ban phước hay giáng họa cho ta cả.

Sau những tháng năm chạy đua với nhu cầu tồn tại trong xã hội, ta nên tập dừng lại, sống chậm lại, đừng để bản thân mình cứ suốt ngày miệt mài theo đuổi mục tiêu này, đam mê, tham vọng nọ mà hãy dành cho ta thời gian lẫn không gian để quay lại với chính mình, nhìn lại mình qua bao thăng trầm của cuộc đời, đôi khi ta cũng nên tự khen ngợi, động viên, an ủi chính mình đã từng có ý chí vượt qua những khó khăn trong quá khứ, hoặc học hỏi những khiếm khuyết ngày trước, đây là những yếu tố giúp ta vững tin hơn để tiếp tục cuộc hành trình mà mình đã và đang đi. Ta biết quan tâm đến thực tại của bản thân mình, nhận ra tình trạng Thân Tâm mình bây giờ thật sự như thế nào, để thấy cuộc sống đáng trân trọng và có ý nghĩa làm sao! Nhờ vậy ta sẽ biết cách sống tốt hơn, tự tại hơn, sâu sắc hơn.

Mỗi khi một ngày mới bắt đầu, ta nên tập cho mình thói quen, khơi trong lòng sự tri ân là ta đang có một ngày tinh khôi để có cơ hội mở rộng tấm lòng mình ra, biết ý thức để quý trọng, yêu thương gìn giữ những mối thâm tình bấy lâu có được, nuôi dưỡng thân tâm cho điều hòa, cân bằng, biết cách thưởng thức một ngày mới tinh khôi, khi nhìn lên đôi khi ta chẳng bằng ai, nhưng nếu chịu khó ngó xuống thì chắc chắn ta sẽ thấy mình có quá nhiều điểm phức, biết đủ và bằng lòng với những gì mình đang có ngay bây giờ và ở đây thì hạnh phúc sẽ tràn đầy. Quá nửa đời người cho sự nghiệp, cho gia đình, người thân, cho con cái, bây giờ thời gian còn lại chẳng là bao cho nên quay về mà sống hết lòng trong phút giây hiện tại để nhận diện những điều màu nhiệm trong vũ trụ quanh ta.

Các bạn thân mến,

Tôi nghĩ, sống là để hiểu và biết yêu thương chính mình, vì có thương được mình thì mới có khả năng yêu thương được người. Quá trình trưởng thành đã dạy cho ta học được cách bình thản đối diện với cuộc sống hiện thực. Ai mà chẳng có những nỗi đau bất hạnh mà chính mình đã gây ra. Những vết thương ấy đã làm cho trái tim ta mạnh mẽ lên, khiêm cung hơn, kiên nhẫn bền bỉ hơn để chấp nhận những xáo trộn ở thân và tâm luôn có mặt trong đời sống dù ở lứa tuổi nào.

Hiều biết và thương yêu được bản thân mình, ta sẽ nhận ra, niềm vui cũng do chính mình mà có, và nỗi buồn cũng từ trái tim mình mà ra, và từ đó ta mới ý thức để biết trân trọng bản thân mình như thế nào, biết cách bảo vệ thân tâm mình cho tốt bằng cách sống hướng đến Chân Thiện Mỹ. Có nhiều người cứ mơ ước quá khứ được quay trở lại, để có cơ hội sống tốt hơn, chuyển hóa những nỗi khổ niềm đau mà họ đã làm lỡ vương phải. Tại sao ta cứ mãi luyến tiếc những gì

đã qua mà quên và không biết sống thật trọn vẹn, thật hết lòng trong giờ phút Bây Giờ và Ở Đây mà ta đang có ? đợi cho nó qua rồi thì sùt sùi hối tiếc!

Hiểu được như vậy, ta không nên quá nghèo nàn đến nỗi không dành được chút thời gian cho những người thân thương của mình. Ta cứ nhìn lên trời, nhìn lên bàn thờ Thánh Thần để cầu xin sự bình an hạnh phúc mà không chịu làm chủ bản thân bằng chính bàn tay và khối óc, trái tim của mình để khám phá sự sống đầy màu nhiệm đã và đang vẫn có sẵn trong ta và chung quanh ta. Xin hãy quay về kéo muộn.

Hiên Trúc – Cuối hè 2023
Bông Lục Bình

Kính mời đọc thêm những bài khác của tác giả tại:
<http://www.vietnamvanhien.org/TamHaiDuc.html>

www.vietnamvanhien.org



VIỆT NAM VĂN HIẾN

www.vietnamvanhien.info



TỦ SÁCH VĂN HIẾN VỚI HƠN 8800 TÁC PHẨM