

# Hãy lo nghĩ về bản thân



## Các bạn thân mến,

Nghe lời Thầy, nghe lời bạn thiện tri thức, mỗi khi có phiền não, có điều lo lắng, tôi hay quay vào bên trong, dành cho mình thì giờ nhiều hơn để tìm những giải pháp ôn hòa, không làm hại mình và cũng không làm tổn thương người chung quanh, có nghĩa là tôi đang ôm ấp và lo nghĩ nhiều về bản thân mình, để ngày ngày có những hơi thở tĩnh thức và những bước chân nhẹ nhàng thông dong.

Đôi khi tôi lại tự hỏi: „Có điều gì không đúng khi bạn chỉ lo nghĩ về bản thân? Bạn có cảm thấy rằng, mình ích kỷ không?“

Nhìn và chiêm nghiệm sâu hơn, gạn lọc nhiều hơn, tôi tự trả lời một cách thành thật là: Đúng đấy! tôi nên lo nghĩ, chăm sóc về bản thân tôi, đây là mối quan tâm và trách nhiệm duy nhất của tôi để tôi tu và dưỡng tôi trong cuộc sống quá tao loạn này, vì nếu cứ chăm chăm lo nghĩ về thế giới này thì tôi sẽ đánh mất tôi và sẽ không bao giờ có cách nào thoát ra nó cả.

Một khi chưa hiểu biết mình, chưa rõ mình muốn gì, làm gì.... thì làm sao ta có thể nói rằng, ta đang lo nghĩ về thế giới này, đôi khi ta còn làm cho tình hình của thế giới tồi tệ và hỗn loạn thêm nữa mà thôi. Thế nhưng lạ một điều là hầu hết mọi người cứ ngày đêm lo nghĩ...chuyện thiên hạ hơn là lo nghĩ bản thân mình.

Thiền nghĩ, việc quan trọng là ta làm giảm nỗi lo lắng của chính mình xuống đến mức có thể bằng cách sống tĩnh thức, có đạo đức. Có thể mọi người sẽ cho mình là người ích kỷ; nhưng cuối cùng thì ta phải tập trung cái lo cho bản thân mình nếu ta muốn giúp đỡ người khác. Và rồi, một ngày nào đó ta thật sự muốn giúp đỡ ai, thì trước hết ta hãy lo cho mình, ta phải vững với chính mình cái đã.

Ta nên thay đổi con người ta ngày càng hướng thiện, tạo lập cho mình sự vững chắc, đầy đủ thì ta mới có thể giúp người khác được, có khả năng giúp đỡ thiệt sự mà không lo lắng, bởi vì khi trong lòng còn nhiều lo lắng thì chẳng bao giờ ta giúp đỡ được ai đâu. Đúng trước một người sắp chết đói mà trong lòng ta đầy lo lắng

thì làm sao ta giúp người đó được gì? Có lo lắng bao nhiêu cũng đều vô ích. Quan trọng là lúc ấy ta có khả năng mạnh dạn làm điều gì đó, ta cho người đó thức ăn, đơn giản thế thôi!

Vì thế, nếu ta thật sự muốn giúp đỡ cho mọi người thì ta phải là người không lo lắng, ta nên buông bỏ những ý nghĩ không cần thiết. Đừng vội nghĩ đến thế giới chung quanh, vì thế giới này vẫn luôn tiếp tục như nó đang là. Không nên lãng phí cho những điều vô ích đó. Những người không tưởng mới lo nghĩ bao la, mênh mông – họ mong đợi cái gì đó sẽ chẳng bao giờ xảy ra, hay chưa bao giờ xảy ra.

Tất cả mọi điều đều có thể xảy ra mà không cần ta lo nghĩ. Ta cần thực tế, khoa học và tỉnh táo. Tất cả mọi điều có thể đến nếu ta có thể vượt lên trên lo lắng. Cho nên lo về bản thân mình, hiểu mình cho rõ và tìm ra cách vượt lên trên những cái lo không đâu là việc ta nên tu tập, vượt ra ngoài chúng. Khi đã vượt ra ngoài rồi, ta có thể cực kì có ích cho thế giới.

**Mến chúc các bạn thành công và an yên tự tại.**

**Hiên trúc – vào Hạ 2024**  
**Bông Lục Bình**

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

[www.vietnamvanhien.net](http://www.vietnamvanhien.net)



**VIỆT NAM VĂN HIẾN**

[www.vietnamvanhien.info](http://www.vietnamvanhien.info)



**TỦ SÁCH VĂN HIẾN ONLINE VỚI HƠN 10700 TÁC PHẨM**