

## Nuôi dưỡng nội tâm luôn bình an.



### **Các bạn thân mến,**

Tôi có cô bạn làm việc trong một viện sức khỏe tâm thần cô kể là, thời gian gần đây, cô phải làm việc và tăng ca nhiều hơn lúc trước vì bệnh nhân đến khám đông quá, trung bình khoảng trên 200 bệnh nhân mỗi ngày với các triệu chứng rối loạn tâm thần, trầm cảm, bị áp lực (Sress), cô thấy điều đáng sợ là đôi khi các bệnh nhân đó không biết mình bị bệnh gì khi trong lòng họ đầy sợ hãi và lo âu, gần như muốn buông xuôi!... và không hiểu rõ trạng thái cũng tính chất căn bệnh mà mình đang mắc phải. Thấy thương lắm ! thuốc men chỉ giúp phần nào cho cơ thể yên, nhưng chính cái tâm họ phải an ổn thì mới có kết quả tốt cho việc chữa trị.

Những điều bạn kể, tôi chỉ lắng nghe, an ủi và khuyên bạn nên làm tốt công việc mình, giữ gìn và bảo hộ tâm mình trước những cảm xúc bên trong và bên ngoài luôn đối mặt hàng ngày để có đủ nghị lực tiếp tục con đường rất đẹp mà bạn đã chọn...Khuyên thì khuyên như vậy, nhưng tôi không ít nhiều cũng bị dính vô đầu mình những chữ lo âu, sợ hãi của những người đang cần giúp đỡ.

Các nhà khoa học cũng như những lời dạy của Thầy Cô cho tôi hiểu rằng: sợ hãi và lo âu không giống nhau. Sợ hãi là một phản ứng tức thời đối với một mối đe dọa nào đó, còn lo âu là cảm giác ám ảnh rất lâu sau những mối đe dọa đã qua đi, nó cũng là cảm giác có mặt khi ta lo lắng về một điều gì đó có thể hoặc không bao giờ xảy đến cho ta.

Cho nên, thiết nghĩ, sợ hãi có thể là phản ứng tốt giúp ta được an toàn ngay trong hiện tại, còn lo âu là vết tích của quá khứ, hay một dự đoán hoặc kỳ vọng về tương lai. Lo lắng nhiều quá làm tâm ta không yên, bị áp lực nhiều luôn cảnh giác sẵn sàng, tỏ ra nghi ngờ, buồn bực, trách cứ người này kẻ nọ... và vì thế ta sẽ không cảm nhận được thông dong thoải mái, không có cơ hội ném được niềm vui trong sinh hoạt mình đã chọn...đó là một trở ngại trong đời sống mỗi người. Và thông thường, ta có cảm xúc tương tự như nhau khi sợ hãi và lo âu, nó làm cản phòng và

đau nhức các giác quan. Lo âu làm ta tức ngực, hơi thở dồn dập, tâm bị nhiễu loạn và có thêm khả năng phóng đại những ý nghĩ tiêu cực rất mạnh.

Từ hàng ngàn năm trước, cơ thể ông cha ta đã vô hữu hiệu khi phải quyết định chống lại hay tháo chạy khi đối diện với các loài thú dữ như gấu, cọp. Đây là một cơ chế đặc biệt của Tâm để điều khiển cơ thể trước hiểm nguy căng thẳng, nhờ một lượng Adrenalin (Hormon) được chế tác chảy khắp cơ thể, tạo ra năng lực phản ứng tức thời cùng suy nghĩ cần trọng để tấn công hay phòng thủ. Quá trình này xảy ra rất nhanh chóng và tuyến thượng thận sẽ ngừng tiết Hormon khi căng thẳng đã kết thúc.

Trong xã hội tiện dụng và văn minh hiện nay, ta vẫn trải nghiệm phản ứng chống lại hay tháo chạy, nhưng các tình huống thường đem đến cho ta những căng thẳng về tinh thần (tâm thần) hơn là về thể chất.

Và đó là những tình huống mà tâm ta thường hay đối mặt hay gánh chịu trong cuộc sống bận rộn này, thậm chí đối với cả người điềm tĩnh nhất. Một số người không biết kiểm soát và kiềm chế cảm xúc, dễ cơn giận hay thất vọng tăng lên rất nhanh, họ sẽ cảm thấy thật căng thẳng, buồn tức, vì lúc này các suy nghĩ dựa trên lý trí hoàn toàn bay biến.

### **Các bạn thân mến,**

Thật ra thì bản chất của sợ hãi, căng thẳng và lo âu vốn không phải là xấu. Chúng đến từ tình cảm và vô thức trong não bộ của ta, và kinh nghiệm cho thấy, trạng thái hơi sợ hãi, căng thẳng còn giúp ta có động cơ tiến bước và đôi khi giúp ta kết nối với tình cảm thay vì chỉ hành xử theo lý trí. Và trong trạng thái lo âu cũng vậy, ta sẽ khám phá ra là mình có khả năng bắt kịp những quy chế của công việc mà mình nghĩ rằng nó bất khả thi; và nếu có chút tự tin, ta sẽ khám phá được mục đích, cũng như ý nghĩa và cảm hứng ngay trong những lo âu này.

Tuy nhiên Sợ hãi và Lo âu vẫn có thể áp đảo khi tâm ta không an nhiên, mất cảm giác cân bằng tự nhiên trong đời sống. Ta cảm thấy mệt mỏi rã rời, dòng suy tư sai nhịp ... đưa đến sự loạn động tâm thần và không thể hoàn thành tốt việc gì! Rồi ta bắt đầu mất lòng tin vào bản thân, mong đợi và đòi hỏi nhiều vào người khác khi cảm thấy không còn tự chủ được mình. Đôi khi ta cảm thấy tâm mình đang chống lại chính mình, đưa đến cách hành xử thái quá trong những tình huống giản đơn. Cảm xúc lo âu sợ hãi càng ngày càng lớn ảnh hưởng đến suy nghĩ tiêu cực và đưa đến sự bế tắc, không tìm ra lối thoát cho các vấn đề của mình...

Tóm lại, mỗi người đều có cái Nghiệp, cái Duyên của họ, không ai giống ai, ngay cả cùng một cha mẹ. Cái Duyên thì ta không thể tránh được, nhưng nếu biết TU thì ta có thể chuyển được Nghiệp của mình, có thể ngay bây giờ, cần hiểu và dựa vào tâm tính chính mình. Mục đích là không cần phải đạt những thành tựu lớn, phải kiếm túi tiền đầy, mà sự cân bằng nội tại bên trong thật vững chắc sẽ giúp cuộc sống ta trở nên

đơn giản và nhẹ nhàng hơn nhiều. Có người cho rằng không có thì giờ để tu thì rất khó có thể hiểu thấu và biết tận những đạo lý quan trọng của cuộc đời, không biết cách bảo hộ thân tâm thì sẽ dễ dàng chìm trong những cảm xúc tiêu cực, đánh mất tự tin và tiềm năng tỏa sáng của bản thân luôn sẵn có như lời Bụt dạy.

Tôi xin ghi lại những câu mà tôi rất tâm đắc khi đọc được : *“Cần phải biết rằng, cuộc đời là một cây cầu thang vô tận. Cho dù chúng ta đứng tại bậc nào, phía dưới cũng luôn có người nhìn lên, cũng như phía trên luôn có người nhìn xuống. Ngẩng đầu, chúng ta có thể tự ti, cúi đầu, chúng ta có thể tự đắc, vậy chỉ có nhìn thẳng, luôn luôn tập trung vào mục tiêu trước mắt, chúng ta mới có thể thấy được bản thân thực sự của mình”*

### **Các bạn thân mến,**

Cám ơn các bạn đã chia sẻ với tôi những nghĩ suy về một căn bệnh đang len lỏi và bành trướng trong xã hội không được bình an trong hiện tại. Thiết nghĩ, không một ai có thể chặn đứng được dòng chảy bất tận của cuộc sống. Ta cũng đã nhận ra, trong tất cả sự mong manh biến đổi của dòng đời, chỉ có cái chết là điều chắc chắn mà ai ai cũng phải gặp. Cho nên tôi xin mạn phép đặt câu hỏi cho chính mình và luôn cả các bạn: *“Tại sao chúng ta không thể xả bỏ những kỳ vọng về được mất, hơn thua...cùng nỗi sợ hãi, lo âu bấy lâu luôn đeo đẳng, đang áp chế tâm trí, chi phối mọi cách sống của mình để tinh thần và cuộc sống mỗi người tìm lại cân bằng và bình an?”*

Để mỗi sáng khi thức dậy, ta có thể vô tư cười tươi với một ngày mới tinh khôi. Xin mời các bạn cùng thực tập nhé! Không trễ đâu !

**Hiên trúc – Xuân 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 VIỆT NAM VĂN HIẾN ON LINE VỚI HƠN 10200 TÁC PHẨM**