

Soi gương



Các bạn thân mến,

Sáng nay sau khi đọc kinh Soi Gương, tôi chợt có những suy tư sau đây, có thể có những thứ mà thiệt tình mình chưa trải nghiệm hay thực chứng, nhưng nó cũng đã là những gợi ý rớt vô tâm khám để giúp mình có cơ hội đến gần, làm quen và thực tập.

Tôi nghĩ: chúng ta ai ai cũng sở hữu một cái gương bên mình, không kể giàu nghèo, nhà cao cửa rộng thế nào và có bao nhiêu tấm gương để nhìn để ngắm, tôi thấy các cô bé nhỏ nhỏ, tuổi độ 7, 8 thôi, cũng có trong hộp đồ chơi riêng tư của mình một cái gương tròn nhỏ nhỏ xinh xinh. Có lẽ ông Trời cũng khiến con người chúng ta có cái thói quen nhìn mình trong gương để thấy mặt mũi mình ra sao.....

Từ cái thói quen soi gương, rồi được học giáo lý vi diệu của Đạo Bụt tôi thấy được việc soi gương không chỉ để nhìn thấy cái vẻ bên ngoài, mà soi gương còn để nhìn thấu cả tâm hồn của mình nữa. Tôi đề ý, mỗi khi tâm tư buồn bã hay có việc lo âu, mất tự tin, thất bại...tôi không thích nhìn tôi trong gương, vì tôi biết mình sẽ không dễ nhìn như mọi ngày, vì những nổi ưu sầu đó sẽ „chường mặt“ ra bên ngoài – ngay trên nét mặt của tôi, cho dù đôi khi cố gắng để che dấu, nhưng một khi trong lòng không ổn thì bên ngoài cũng trở nên héo hon.

Cho nên, những chiếc gương lớn nhỏ trong nhà đôi khi mang lại lợi ích hơn là mình tưởng, nếu ta biết cách soi gương. Thí dụ:

Làm đẹp mình, thân lẫn tâm:

Mỗi sáng sau khi thức dậy, làm vệ sinh cá nhân, nên nhìn mình trong gương, chải tóc gọn ghẽ, nhận diện khuôn mặt mẹ cha sinh ra ngày nào, và mỉm cười với những ý nghĩ tích cực:“tôi thương tôi, tôi biết ơn khi được sống thêm một ngày, tôi là người vợ/chồng tốt, tôi là người mẹ/cha lành, tôi thương gia đình tôi, tôi yêu quý bạn bè, tôi sống tốt cho 24 giờ mới tỉnh.....“ xác định được những ý nghĩ này và nó sẽ có mặt trong cả ngày đó.

Gương là người bạn giúp mình luôn ý thức:

Mỗi khi có chuyện buồn lo, bực bội, nên nhìn mình trong gương, nhận diện trung thực khuôn mặt xuống sắc của mình đang có, rồi tự đặt câu hỏi: „Ta cần làm gì để vụ việc tốt hơn?“ Trong yên tĩnh như thế thường thường sẽ có giải đáp xuất hiện.

Thói quen này giúp chữa cháy rất tốt trong cuộc sống, nhất là trong gia đình, thí dụ như khi nhìn vào gương với câu hỏi: “mình đã thật sự yêu thương vợ/chồng/con mình đúng cách không? Mình đã nói, làm điều gì chưa phải? mình cần thay đổi gì để gia đình mỗi ngày êm ấm hơn?...” Cái gương giúp ta thức tỉnh, nhận trách nhiệm 100% để thay đổi. Nếu không thì cả hai bên chỉ có „moi móc“ thêm ra mà không nhìn lại những thiếu sót nơi mình.

Một chút thời gian nhìn vào gương mỗi buổi sáng để nhắc nhở mình rằng: Hôm nay là một ngày mới, hãy sống trọn vẹn và đôi khi cuối ngày khi làm vệ sinh trước khi đi ngủ, nhìn vào gương một chút để thấy cái người đó đã sống thế nào trong ngày hôm nay! Cái người với tất cả cái TÔI (Ngã) qua từng lời nói, cử chỉ, hành động. Thầy Cô dạy ta „Hãy luôn thành thật với chính mình“, cho nên ta nên có đủ trí dũng để nhận ra người trong gương và ta là một, để tự vấn cái tâm mình – để tự sửa, tự điều chỉnh...đề lần sau, khi nhìn mình trong gương, ta sẽ thấy mình trong sáng hơn, đẹp hơn, và cứ thế mỗi ngày một chút.

Ta còn có cơ hội có thể soi bóng mình trong gương người khác. Nhìn kỹ, quanh ta có không ít người có thể là gương sáng cho ta soi nếu ta biết nhìn ngắm để hiểu rõ họ, ngưỡng mộ tư cách và cách sống hướng thượng của họ để tự nhìn lại mình và học hỏi theo người sáng đó.

Cầu mong sao mỗi chúng ta đều có gương sáng để soi, biết nhận diện, tinh tấn phấn đấu để ngày ngày không thẹn với người trong gương, và cũng có thể sẽ trở thành gương cho người khác soi.

Bài kệ soi gương của Sư Ông LM được tôi dán trên tấm kiếng trong phòng tắm lâu nay luôn nhắc nhở tôi: (Bốn câu tuy dễ nhớ nhưng hay quên làm!)

Soi gương
Chánh niệm là đài gương
Gương soi hình tứ đại
Đẹp nhất là tình thương
Và cái nhìn rộng rãi

Tôi còn viết thêm: Soi gương, soi thấu tâm hồn.
Mến chúc các bạn luôn tinh tấn.

Hiên trúc – Xuân 2021

Bông Lục Bình

www.vietnamvanhien.org

