

SÔNG GIÂY PHÚT HIỆN TẠI

Các bạn thân mến,

Suy nghĩ và nhận xét kỹ một chút, chúng ta phải công nhận rằng giây phút hiện tại rất ít được quan tâm đến, không thấy có giá trị là bao...có lẽ hiện tại thật nhỏ nhoi, qua mau, thật mong manh giữa hai thực tế to lớn là quá khứ và tương lai. Tùy theo tuổi tác, căn cơ, hoàn cảnh...ai ai trong chúng ta ít nhiều cũng đang ôm ấp những giấc mộng tương lai hay bị quá khứ đè nặng, không quên...để rồi không chú tâm sống trọn vẹn cho những khoảnh khắc hiện tại mình đang có.

Bạn còn trẻ ? thì bạn luôn muốn sống cuộc đời trong những mơ ước của mình, muốn thực hiện ngay những dự định còn chưa ráo mực...Ngược lại, Bạn là người từng trải – người lớn tuổi – thì bạn thường hay thích ngồi “đánh bóng” những kỷ niệm một thời đã qua. Chúng ta thường hay đánh mất hiện tại bằng cách bắt mình và người khác bị giam cầm trong quá khứ; hoặc lôi ta và người khác đi vào một tương lai mù mịt. Khi chưa có trong tay, chúng ta khao khát mãnh liệt; rồi khi đã qua đi thì chúng ta lại muốn níu kéo trở lại; trong khi đó, cái giây phút hiện tại có thể nắm bắt trọn vẹn được bị chúng ta lơ là, chúng ta tự không cho chúng ta cơ hội tốt để hoàn tất những gì phải làm, không cho chúng ta chế tác những gì mới lạ, đáp ứng với cuộc sống luôn đổi thay phải có...để rồi cứ miệt mài theo cách suy tư và lối sống sẵn có của mình....

Đôi khi tôi nhận thấy: “ làm lẫn chung của tất cả chúng ta là không làm hay làm không tốt những gì phải làm ngay trong lúc này “.

Các Bạn thân mến,

Chúng ta được dạy: “ Quá khứ đã đi qua, tương lai thì chưa tới , chỉ có hiện tại nằm trong tầm tay của chúng ta, sẵn sàng giúp ta dàn trải suy tư và hành động trong cuộc sống, giúp ta cảm nhận trọn vẹn nét bút kỳ diệu của sự sống trên từng hơi thở, từng bước chân của cuộc đời mình “ Khi mời gọi chúng ta **sống tỉnh thức**, Bụt muốn chúng ta sống triệt để giây phút hiện tại, nghĩa là tập trung hết năng lực cho sự phát khởi cao quý của tư duy, của hành động, của thái độ, của tâm tình, của phản ứng với tất cả những đòi hỏi, công hiến một cách tích cực – vì đây là việc làm căn bản trong phong cách sống của người con Bụt hằng ngày: biết sống yêu thương từng giây phút hiện tại trong đời. Nó cũng làm phẩm chất đời sống chúng ta có thêm niềm tin vững mạnh, niềm vui hòa đồng và sâu sắc hơn.

Niềm tin giúp chúng ta hợp nhất với Bụt trong khoảnh khắc hiện tại, gột rửa, thanh lọc hóa cái nhìn âu trĩ đầy nhức dục để thấy Bụt đang có mặt trong từng hơi thở của chúng ta, giúp chúng ta sáng suốt thêm để chu toàn mọi vụ việc, phục hồi mọi tệ trạng, xoa dịu nội kết, chuyển hóa mọi tình huống bế tắc cho chúng ta ngay hôm nay, giờ phút này.

Quá khứ thường ám ảnh tâm hồn và đè nặng lên hiện tại và dần dần nó có khả năng đầu độc tâm hồn mà chúng ta không hay biết. Những kỷ niệm, những lên xuống và đổ vỡ trong quá khứ cứ âm thầm gặm nhấm đời chúng ta; chúng ta bị giam hãm trong vũng lầy đó và sẽ mất dần khả năng cảm nhận về những gì mới lạ trong giây phút hiện tại mình đang có cùng người khác. Những thứ này tạo thành những khối dồn nén, những dòng nước ngầm...lâu lâu lại trào dâng như cơn lũ nhận chìm đời ta. Để sống thật, sống đẹp trong phút giây hiện tại, chúng ta cần phải rút kinh nghiệm và dứt khoát chôn vùi những quá khứ nghiệt ngã đó.

Biết gạt đầu, bằng lòng sống từng ngày, bước đi trong tỉnh thức, đặt tay mình trong tay Bụt, chúng ta sẽ tìm được sự đồng hành, thương yêu tương ứng với từng phút giây trong mọi công việc. Bụt trao cho chúng ta niềm hy vọng rộng lớn để chúng ta dũng cảm đương đầu với mọi khổ đau. Niềm tin và hy vọng ảnh hưởng hỗ trợ cho nhau, giúp chúng ta có được trạng thái bình tâm an nhiên trong giây phút hiện tại. Có thể nói một cách giản đơn như: “chuyện gì phải đến, sẽ đến! chúng ta luôn hành động vì tình thương”.

Yêu thương là một khả năng bẩm sinh của con người mà ai ai cũng có thể tự hiển dâng cho đời, đây là quà tặng rất cao quý. Trong tình thương này, con người từ bỏ mình hoàn toàn, có nghĩa là không có mặt của “cái tôi” và “của tôi”. Một khi sự sống của tâm hồn được hòa nhập vào sự sống của Bụt, chúng ta mới có thể đi vào sự hòa hợp với mọi người và mọi loài trong từng khoảnh khắc một cách chân thật và trong suốt.

Mỗi khi giao tiếp với bất cứ một ai là y như là chúng ta đang hiện diện trước một vị Bụt tương lai, vì nơi mỗi người đều có mang dấu ấn của Bụt. Thực tế cho thấy, nhiều khi tha nhân bị bức màn vô minh che chắn nên không phản ánh được dung nhan rạng ngời màu nhiệm của Người. Nếu là người thật sự biết tỉnh thức thì mọi giao tiếp, quan hệ với tha nhân, tuy thật bình thường, nhưng luôn là cơ may tuyệt vời để chúng ta sống được trọn vẹn giây phút hiện tại tuyệt vời với Bụt trong chúng ta.

Sau cùng, sống cuộc đời mình là sống hết lòng hết dạ, tập trung toàn tâm toàn ý theo khả năng và hoàn cảnh cho phép vào những gì mà hiện tại đem đến, là sống hôm nay, cho hôm qua và ngày mai, một hôm nay thường bị lợi là – không được trân quý, một hôm qua cần được chôn vùi và một ngày mai thì còn xa ngoài tầm tay.

Chúc các bạn thành công.

Hiên trúc – Hè 2018
Tâm Hải Đức

www.vietnamvanhien.org