

Sống với những điều Bất như ý

Các bạn thân mến,

Trong xã hội văn minh hiện đại, cuộc sống trở nên bận rộn, chúng ta dễ bị vướng vô cơn lốc của sự tranh giành, tiền bạc, danh vọng, quyền lực....Đó là những thước đo “hạnh phúc” mà người ta sẵn sàng đánh đổi mọi thứ để có được.

Nhưng nếu nhìn cho sâu hơn, tất cả chúng ta, không nhiều thì ít, đều gặp khó khăn trong cuộc sống quá vật chất này, ta dễ bị ảnh hưởng bởi người chúng quanh, trở nên yếu đuối, lo lắng, dễ tổn thương, thường căng thẳng và ít khi cảm thấy hài lòng với những gì ta đang có. Ta nhìn ra ngoài để buồn phiền ganh tị với thành công của người khác, mặc cảm rồi đâm ra cau có với mọi người để bảo vệ phần nào cái TÔI vĩ đại của mình. Rốt cuộc thì trong ta luôn có mặt của buồn bã, mệt mỏi và chán nản. Nhìn đâu cũng toàn là những điều bất như ý.

Đó là khi ta ý thức và cần phải cho ta thời gian nghỉ ngơi, nhìn sâu vào bên trong con người mình và tìm hiểu về bình an cho nội tâm của mình.

Theo tôi, „Bình an từ bên trong“ chỉ đơn giản là cảm giác, trạng thái yên lòng có được từ chính chúng ta. Đây là một nghệ thuật sống, tạo ra và duy trì sự bình an tĩnh lặng của tâm hồn ngay khi cả thế giới chung quanh là một mớ hỗn độn bởi thiên tai, dịch bệnh, chiến tranh....Khi một ai đó thốt ra:“Làm sao tôi có thể tìm được bình an nội tâm trong cuộc sống như bây giờ được?” tui thấy đây là một nhận thức không đúng! “TÌM” ở đây có nghĩa là họ vẫn luôn trông chờ, phụ thuộc vào một cái gì đó ở bên ngoài, xa vời . Với „Bình an nội tâm“ hay đơn giản là „Bình an từ bên trong“, ta không đi tìm được, mà có lẽ đi tìm cũng không thấy! Bởi đó là thứ bình an mà chính ta phải tự tạo ra.

Trong mỗi con người đều tồn tại một vũ trụ bí ẩn mà lâu nay ta sống hời hợt với cái vũ trụ đó. Hãy dành thời gian tận hưởng không gian riêng tư và tìm hiểu rõ thêm về bản thân mình, lắng nghe cảm xúc từ bên trong, nhìn thấu những mong ước, ta có gì bất ổn không? nếu có thì nguyên nhân nằm ở đâu. Càng biết rõ mình, ta sẽ càng bản lĩnh trước các tác động tiêu cực bên ngoài.

Sinh hoạt của ta lúc nào cũng dính dáng đến người khác, sự chung đụng qua lại sẽ làm ta đôi khi muộn phiền, bất như ý. Ta có bao giờ tự hỏi, tại sao người ngoài lại ảnh hưởng đến mình nhiều như vậy?! Hỏi được như vậy, ta cũng có thể hỏi như thế này: “tại sao ta lại để cho họ ảnh hưởng đến mình như vậy?!” Hãy thử cố gắng tiễn họ ra khỏi tâm trí của mình và chỉ tập trung vào việc của chính mình mà thôi. Ta sẽ thấy cuộc sống sẽ đơn giản và dễ thở hơn nhiều. Tốt hơn là đừng tự đầu độc tâm trí mình bằng những sự tiêu cực bên ngoài.

Ta hay thường thốt lên :“tại sao mọi thứ đều chẳng như ý tôi?“, nói như thế là ta bắt đầu không vừa ý với điều gì đó, rồi ta muốn kiểm soát những gì nằm ngoài ta. Cái TÔI nổi lên khiến nội tâm ta xáo trộn. Mà thật ra, ta chỉ có thể kiểm soát được chính mình. Ta khó chịu, bực bội, nhưng làm gì được nào? Cuộc đời này vốn dĩ không bao giờ công bằng. Thay vì tức tối và cảm thấy bất hạnh, bất lực...tốt hơn hết là nên tìm hiểu vụ việc cho cận kề, không xét đoán để thay đổi cách nhìn và thái độ của bản thân.

Sự tương quan giữa người và người ngày càng phức tạp, ta cũng không nên trầm trọng hóa mọi chuyện thêm nữa. Hãy làm cho nó càng đơn giản càng tốt. Nếu ngoài tầm tay thì nên để cho mọi thứ được tự nhiên diễn biến. Nếu ta thích làm việc gì đó mà không gây tác hại đến ai thì xin hãy làm, lần lượt từng việc một. Chúng ta thấy rõ, mọi chuyện rồi cũng sẽ qua dù sức tàn phá của nó đến thế nào đi nữa, chỉ có những ý nghĩ sợ hãi lo lắng, phức tạp làm tâm ta không bình an.

Chung quanh đây, còn biết bao nhiêu người sống khổ sở với những điều kiện cơ cực hơn ta rất nhiều. Hãy suy nghĩ đơn giản và tận hưởng cuộc sống đang có của ngày hôm nay.

Ta thường hay thèm muốn nhiều hơn những gì ta đang có. Đó là chuyện muôn thuở. So sánh mình với người khác chỉ gây thêm áp lực cho chính mình, và đó là khởi nguồn cho những bi kịch tiếp nối. Đành rằng, khao khát có được những điều tốt hơn là việc đáng hoan nghênh và khích lệ, bởi nó là động lực khiến ta hoàn thiện bản thân. Nhưng cũng không nên bỏ mất cái nền tảng mà ta đang đứng, những gì ta có trong tay. Chạy theo những điều to tát mà bỏ quên tiếng cười hồn nhiên của con trẻ, sự quan tâm săn sóc thương yêu của người thân, một mái nhà che chở nắng mưa, đọc một quyển sách hay ngoài góc vườn với tiếng chim hót ngày xuân.....và còn nhiều thứ lắm. Xin hãy đừng quên những điều tuy nhỏ bé nhưng quý giá vô cùng!

Có lẽ phẩm chất đáng quý nhất giúp ta đối mặt với những bất như ý hay biến động trong cuộc sống là tính linh hoạt. Tạo cho mình một tâm thế cởi mở và thích ứng với những thông tin và hoàn cảnh mới. Khi mọi chuyện không như ý muốn, thay vì buồn bực, chán nản thất vọng...hãy học cách nhìn trong đó những cơ hội và ích lợi tiềm ẩn mà sự biến động, bất như ý mang lại. Hít sâu, thư giãn, bình tĩnh đánh giá tình huống một cách khách quan. Không để tâm đến những tin tức sai sự thật. Mục đích của chúng ta là nên kiểm soát được sự biến động, nắm lấy nó, sẵn sàng đón nhận và vượt qua nó. Chúng ta sẽ làm được điều này nhờ kiểm soát được cách thay đổi trong cuộc sống bên trong lẫn bên ngoài và tin tưởng rằng thay đổi của chính mỗi người sẽ đem lại những điều tốt đẹp cho con cháu chúng ta sau này.

Thế nên, cuộc sống là tập hợp những điều như ý và bất như ý. Đó là điều không thể tránh khỏi. Nếu ta biết vui vẻ đón nhận những điều như ý muốn thì cũng phải vui lòng đón nhận những điều bất như ý và coi đó như là một phần của cuộc sống. Tập mỉm cười với bất kỳ những gì đến và đi trong cuộc đời là thái độ sống đúng đắn nhất. Triết lý cuộc đời là vô thường, vì thế khi ta vui, hãy biết rằng niềm vui này không trường tồn, và khi ta buồn, cũng phải biết rằng nỗi buồn này rồi cũng sẽ đi qua.

Có câu chuyện kể rằng: Có hai người nhìn lên bầu trời đêm cùng một nơi, một lúc, người thì chỉ thấy toàn một màu đen, còn người kia thì lại thấy những vì sao tuy nhỏ bé nhưng đang lấp lánh trên nền trời. Cũng vậy, ta có thể cải thiện khả năng chấp nhận và đối phó với những bất như ý, biến động nhờ cái tâm định tĩnh, bình an cùng sự lạc quan và khả năng hướng đến tương lai

Cuối cùng, tập và duy trì cho mình có sự bình an từ bên trong, cùng với khả năng chấp nhận, làm việc tốt trong một thế giới đầy những biến động chính là thước đo con người chúng ta. Và bí quyết là hãy chấp nhận những biến động bất như ý, điều chỉnh theo nó và phát triển trong hoàn cảnh mới. Nếu chúng ta cứ tiếp tục thực hành như vậy, chúng ta sẽ có cảm giác tuyệt vời khi tự làm chủ, tự quyết định cuộc sống tươi sáng của mình.

Hiên Trúc, Xuân 2020

Bông Lục Bình

Kính mời đọc thêm những bài khác của tác giả tại:
<http://www.vietnamvanhien.org/TamHaiDuc.html> [**= bấm vào**]

www.vietnamvanhien.org