

Những điều tôi hiểu



Các bạn thân mến,

Ai ai cũng biết: Mỗi một ngày đi qua là đời sống chúng ta ngắn đi một ngày. Đây là định luật tất nhiên không chừa bất cứ một ai.

Năm 2020, dịch Covid-19 bùng phát tại Âu Châu, chúng ta thật sự đối mặt với vấn đề Sinh Tử hằng ngày, qua phương tiện truyền thông, chúng ta đều được biết các nước trên thế giới bao nhiêu người bệnh, bao nhiêu người chết cùng với những khó khăn, bế tắc rất nhiều phương diện đời sống trong xã hội....

Giữ gìn sức khỏe cho tốt để tránh nhiễm bệnh là bổn phận hàng đầu của tất cả mọi người trong thời gian mà chúng ta chưa có được thuốc ngừa và thuốc trị. Giữ cho bản thân cũng là giữ cho cộng đồng, xã hội.....Nhưng chúng ta cũng không nên quên nuôi dưỡng để có được cái tâm tương đối yên ổn, vì thân tâm không thể nào tách rời ra được. Cái Tâm có an thì Thân mới được hỗ trợ và nuôi dưỡng tốt. Và cho đến hôm nay, có lẽ mọi người đều chấp nhận và sống chung với con bệnh Corona, thuốc men và kinh nghiệm để bảo vệ thân thể cũng khá đầy đủ, những biện pháp phòng chống cũng không còn quá khe khắt như mấy năm trước đây.

Và thêm nữa là chiến tranh Nga – Ukraine lại bồi thêm những khó khăn cùng sợ hãi cho một tương lai không mấy vững vàng cho thế giới ngày mai. Trong lòng ai ai cũng có một cái gì không yên.

Và nhìn sâu hơn nữa, tôi thấy và cảm nhận được, trong thời gian khó khăn này, một số không ít người có dịp sống chậm lại, sống thiếu dục hơn và nhất là có cơ hội nhìn vào bên trong. Và riêng tôi nhận ra được một vài điều đã học từ cuộc sống, lại được soi rọi thêm bởi ngọn đuốc chánh niệm mà Sư Ông, cũng như quý Thầy Cô LM và các bạn trong Tăng thân mà tôi có phước duyên thọ hưởng:

Mỗi khi có cơ hội được nghe sâu, hiểu thấu nỗi đau của một ai đó đang trong cơn bế tắc, tuyệt vọng....Đôi khi chỉ có mặt cho người đó và lắng nghe sâu

những uân khúc của họ thôi, chưa nói đến lời khuyên hay bàn luận chi cả...lúc ấy, tôi cảm nhận được cuộc sống tôi có ý nghĩa trong cõi đời này. Tốt hơn nữa là khi giúp những người thân, bạn bè chung quanh khám phá được tiềm năng của họ thì đó là niềm vui giúp đỡ được ai đó trong cuộc sống này rồi! không mong chi hơn.

Mỗi khi biết hiến tặng sự quan tâm, yêu thương, hay gieo trồng, khích lệ ai đó...tôi cũng cảm thấy yêu cuộc sống của tôi hơn. Tôi cũng nghiệm ra rằng, nếu không biết thương yêu, quan tâm đến bản thân mình thì tôi cũng sẽ không biết cách thương yêu hay quan tâm đến người khác. Và tôi cũng hiểu: khi thật lòng yêu thương một ai đó, tôi sẽ tận tụy chăm sóc cho người đó mà chẳng bao giờ tính toán so đo hay chờ đợi một thứ gì ở họ.

Tôi nghĩ là ai ai cũng đã từng hiểu rằng, những khi bị bệnh, bị nằm một mình trong bệnh viện hay nhất là trong giai đoạn hạn chế đi lại này, ta mới có nhiều cơ hội suy ngẫm và nhìn nhận rõ những điều đã qua cả tốt lẫn xấu, thấy rõ những vụng về, những oán hờn vô căn cứ...để sửa đổi, chuyển hóa hầu sống tốt cho ngày mai. Ta chắc chắn sẽ hiểu thêm là: ngay cả cơ thể ta cũng biết lắng nghe những gì ta nói, suy tư. Nếu ta có cái nhìn nghiêm túc dưới ánh sáng của chánh niệm, suy nghĩ đúng đắn, có thái độ lạc quan tùy thuận trước mọi hoàn cảnh...thì cơ thể ta cũng sẽ luôn thoải mái, khỏe mạnh cũng bền lâu. Cho nên chữa lành những nỗi đau về tâm hồn cũng quan trọng chẳng kém gì chữa trị bệnh tật của cơ thể.

Tôi đã học được rằng, có thể tôi không thay đổi được thực tại trong cuộc sống, nhưng điều quan trọng là tôi phải biết tôi đang ở đâu và tìm ra cho mình hướng đi tốt chứ không ngồi đó cam chịu, thụ động trong sự thất vọng, bất mãn, chán chường. Tôi nhận thấy, điều quan trọng không phải là luôn để tâm đến những phức tạp của cuộc sống, mà nên xác định cụ thể những việc mình phải làm, cần nên làm và làm thật tốt với tất cả tấm lòng những gì mình dự tính mà không phải qua loa hay làm cho xong, và trong khi làm, nên lưu ý rằng, việc làm của mình sẽ tương tác, tương tác với mọi người khác nên xin đừng làm hại đến ai.

Khi tiếp xúc hay trò chuyện với ai đó, điều quan trọng là tôi hiểu được tấm lòng của người đó chứ không phải là chỉ bằng lời nói của họ, và tôi được dạy rằng, sự tha thứ bao dung không bao giờ là đủ, nhưng sự thù hằn, oán trách, vạch lá tìm sâu...dù chỉ một chút, cũng đã quá dư thừa.

Tôi cũng dặn lòng rằng, trong xã hội hôm nay, tôi phải đương đầu với nhiều thử thách, nhưng tôi sẽ ý thức, không để vượt mất những điều tốt đẹp đang có được mà có thể sẽ không bao giờ có lại lần nữa. Trời Đất đã ban tặng mỗi con người đều có tiềm năng nhiệm màu, có khả năng chuyển hóa những khổ đau và ưu phiền trong cuộc sống của mình thành niềm vui và hạnh phúc đích thực. Vấn đề là ta có chịu ngồi yên lại để khám phá, hiểu biết mình rõ ràng hay không? Biết

thương yêu, chăm sóc mình cho thật tốt hay không? Vì có làm được như vậy, ta mới có thể giúp đỡ, tạo niềm vui tiếp được cho người thân thương và xã hội chung quanh ta. Không trân quý, thương yêu bản thân (không có nghĩa là làm nô lệ hay phục vụ bản thân một cách quá đáng, dư thừa...) thì không nên huênh hoang lời dạy của Sư Ông: „Sáng cho người thêm niềm vui, chiều giúp người bớt khổ“!

Và tôi luôn thấy rằng, thời gian vẫn lặng lẽ trôi qua, dù được sống an lạc tự tại hay chìm đắm trong bụi trần phiền não. Tôi bình tâm chấp nhận mọi hoàn cảnh đến với mình mà không trốn chạy hay trách Trời, oán Đất, ý thức những gì mình còn có được trong đôi tay, tập cho tôi thói quen để nó trở thành đời sống của tôi bằng cách trở về với hơi thở và bước chân hầu thật sự sống cho đẹp và có ý nghĩa từng ngày, từng ngày. Và tôi luôn tâm niệm sắc son rằng: **“Yêu thương là cội nguồn của cái đẹp”**

Một chút những gì tôi đang có trong tâm tư xin được chia sẻ cùng các bạn. Thành tựu hay không còn tùy nhiều yếu tố. Tôi phải còn soi gương hoài hoài... Cảm ơn các bạn luôn hỗ trợ, sách tấn bấy lâu nay. Đúng là: “Ăn cơm có canh, tu hành có bạn“ là vậy.

Hiên trúc – cuối tháng 7.2023

Bông Lục Bình

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

www.vietnamvanhien.net



VIỆT NAM VĂN HIẾN

www.vietnamvanhien.info



TỦ SÁCH VĂN HIẾN ONLINE VỚI HƠN 8700 TÁC PHẨM