

Có Bình An nội tâm



Các bạn thân mến,

Lâu lâu có dịp gặp lại bạn bè hàn huyên tâm sự chuyện đời chuyện đạo, đôi khi cũng làm cho tui có những suy tư lắm cẩm. Có lắm cẩm hay không thì chắc mỗi người chúng ta tự biết mà thôi.

Thật vậy, xã hội ngày nay phát triển quá nhanh, cuộc sống trở nên bận rộn....đưa đến chuyện con người luôn sẵn sàng xắn tay áo để cạnh tranh, giành giật những thứ mà họ cho là cần có cho đời sống hạnh phúc của họ, và khi đã nghĩ như vậy thì trước tiên và thông thường tiền bạc, danh vọng, quyền lực trở thành mục tiêu, là thước đo hạnh phúc mà người người sẵn sàng đánh đổi tất cả để có được.

Nhưng ta đã biết rằng, dù có rồi, nào là tiền bạc, nào là danh vọng, quyền lực...tất cả ta vẫn luôn tiếp tục gặp khó khăn trong cuộc sống này, nhất là vấn đề tuổi tác, sức khỏe ngày một chất chùng, ta trở nên mong manh, yếu đuối, dễ bị ảnh hưởng bởi môi trường chung quanh, dễ bị tổn thương khi bất như ý, luôn căng thẳng vì phải giữ gìn những gì mình đang có và nhất là không bao giờ cảm thấy an phận, hài lòng với chính mình. Nhìn qua ngó lại, ta ghen tị với sự vinh quang, thành công của người bạn cùng hăng, tự dằn vặt mình kém cỏi hay quát tháo với mọi người để bảo vệ cho cái tôi vĩ đại của bản thâncuối cùng thì ta buồn bã, mệt mỏi và đôi khi đâm ra chán nản, mất hướng đi.

Nếu là người có trí, biết dừng lại, biết nghỉ ngơi, biết nhìn lại, nhìn sâu vào bên trong bản thân mình để tìm cho chính mình sự bình an nội tâm.

Vậy Bình an nội tâm là gì? Nó có nghĩa là bình an từ bên trong, là cảm giác yên lòng phát xuất từ bên trong – đây là một nghệ thuật – nghệ thuật của sự chế tác và duy trì sự tĩnh lặng của tâm hồn ngay khi cả xã hội chung quanh là một

mớ hỗn độn. Sự bình an này ta sẽ không tìm được ở đâu cả mà phải tự mình tạo ra mới có được.

Tự tạo ra bình an nội tâm bằng cách nào đây? Đây là những điều tôi thiết nghĩ:

- Hãy ngồi lại thật yên để nhìn mình cho rõ, tìm hiểu thêm về bản thân mình, lắng nghe những cảm giác, những mong muốn, nhận ra những gì bất ổn, vui buồn trong ta, vấn đề gì trong cuộc sống.... Càng biết rõ mình, ta sẽ càng vững vàng, bản lĩnh trước những tác động không tốt từ bên ngoài.
- Sống tương tác trong xã hội, ta đều có quan hệ đến người này kẻ nọ, phiền não hay vui sướng cũng từ đó mà sinh ra và ảnh hưởng mạnh mẽ đến lối ăn cách ở của ta: Nếu không dựa vào những quan hệ này quá nhiều mà chỉ tập trung vào việc của chính ta thôi, cuộc sống ta sẽ đỡ bị phụ thuộc, sẽ đơn giản và dễ thở hơn nhiều.
- Tìm cách đơn giản hóa mọi việc, không cần phải làm cho nó trầm trọng thêm lên, làm tâm ta không còn an nữa; nếu có thể đơn giản công việc được thì nên làm; nếu không thì cứ để mọi thứ diễn ra trong tự nhiên của nó. Nếu có cảm tình với ai, thương ai đó, nên chia sẻ họ biết hay có vấn đề với ai đó thì cũng nên nói ra cho họ rõ. Mọi thứ mọi chuyện không quá nghiêm trọng như ta tưởng đâu, thành thật được với nhau giúp ta đến với người dễ hơn, chỉ có những ý nghĩ phức tạp trong đầu mới khiến ta lo lắng, tâm không được an. Hãy nhìn và suy tư một cách giản dị, làm những gì mình mong muốn (miễn là hợp pháp và không hại đến ai) để tận hưởng cuộc sống.
- Đôi khi trong một sinh hoạt nào đó, ta sẽ thốt lên: „tại sao mọi thứ đều không như ý tôi!“, ta muốn những gì bên ngoài đưa tới phải có sự kiểm soát của ta. Sự ham muốn này sẽ khiến nội tâm ta bị xáo trộn. Ta chỉ có thể kiểm soát chính mình mà thôi! Thay vì tức tối, cảm thấy bất hạnh, sầu khổ....hãy chấp nhận và tìm cách thay đổi thái độ của mình là tốt nhất.
- Ta nên tập cho mình biết dừng lại để nhận ra những gì ta đang có, đừng thèm muốn nhiều quá. Ta so sánh mình với người khác rồi cho rằng mình chưa có đầy đủ như họ...nó gây áp lực không cần thiết lên chính ta. Và đó là khởi nguồn cho những phiền não, làm tâm ta bất an.

Khao khát có những điều tốt hơn trong cuộc sống là một việc đáng hoan nghênh và khích lệ vì nó là động lực để ta hoàn thiện bản thân. Tuy nhiên phải thực tế và tôn trọng những gì ta đang có trong tay; dồn hết tâm tư cho những mục tiêu mới mà đánh mất niềm vui đang sẵn có hằng ngày làm tâm ta an lạc: tiếng cười của con trẻ bên mâm cơm gia đình, sự quan tâm chăm sóc của những người thân yêu, những cuộc đi dạo, một buổi tối sáng trăng bên tách trà thơm....xin đừng quên những điều tuy đơn giản, nhỏ bé mà quý giá vô cùng.

- Tập cho mình có những lựa chọn tích cực hơn, thí dụ hôm nay là ngày vui của ta (được khen tặng làm việc tốt, hay hôm nay ta có sinh nhật mà không ai nhớ đến!) ta cũng có thể chủ động gọi cho vài người bạn thân và rủ họ đi ăn tối hay uống trà ăn bánh chung với mình...vì đây là ngày của ta kia mà! Được chia sẻ niềm vui với người khác cũng làm tâm ta mềm ra, thư giãn ra nhiều, thay vì ngồi nhà một mình với nỗi cô đơn buồn bã, rồi trách móc mọi người vì quá bận rộn không nhớ ra. Tiêu cực hay tích cực đều do ta chọn lựa mà thôi.

Các bạn thân ơi, xin hãy nhớ: cuộc đời rất ngắn ngủi, hãy giữ tâm cho an và sống thật vui. Xin mời các bạn tập sống an trú với tôi nha.

Hiên trúc - 2019

Bông Lục Bình

Kính mời đọc thêm những bài viết khác của tác giả tại:

<http://www.vietnamvanhien.org/TamHaiDuc.html> [←bấm vào]

www.vietnamvanhien.org



