

Những lợi ích của Lòng Biết Ơn



Các bạn thân mến,

Đã có khi nào bạn tự hỏi “lòng biết ơn” là gì không? Thật ra có rất nhiều cách diễn tả lòng biết ơn của mình lắm. Với tôi, tôi nghĩ đơn giản : Lòng biết ơn là khi tôi thể hiện sự trân trọng, đánh giá cao đối với những gì bản thân tôi đang có – không chỉ dừng lại ở góc độ tiền tài danh vọng, vật chất, môi trường, điều kiện bên ngoài... Mà đây là một phẩm chất tự phát từ bên trong, gắn bó chặt chẽ với lòng tốt có sẵn trong mỗi chúng ta.

Đơn giản nhất là chỉ cần ở bên gia đình và bạn bè cũng đủ khiến ta cảm thấy biết ơn rất nhiều. Lòng biết ơn khiến ta cảm thấy “đầy đủ”, biết trân trọng hiện tại, thấy mọi thứ như trong sáng hơn. Ngay bây giờ dừng lại và nghĩ đến những điều tuyệt vời mình đang có. Nó làm cho ta lạc quan, những cảm xúc tiêu cực như ganh ghét, khổ đau, ích kỷ sẽ không có mặt. Ghi nhận những giá trị ta có được từ cuộc sống mà mình còn có mặt, từ thân thể đến tâm hồn, luôn cả đang trong tuổi xế chiều, mỗi ngày là một tàn hoại theo quy luật Vô Thường không chừa bất cứ một ai..., ta sẽ cảm thấy mình vẫn còn có giá trị trong cuộc sống này. Qua đó ta duy trì được nhiều quan hệ tốt, tình bằng hữu...và đôi khi ta còn ảnh hưởng tốt đối với người chung quanh. Người sống với lòng biết ơn thường cho đi nhiều hơn, bớt ích kỷ hơn, dễ đồng hành, đồng cảm, hào phóng với mọi người hơn, luôn đặt lợi ích tập thể lên trên hết. Do đó, lòng biết ơn khiến người với người gần nhau hơn.

Lại nữa, người có lòng biết ơn ít khi so sánh mình với người khác, họ bằng lòng vui sống với cuộc sống riêng mình. Nếu cuộc sống có biến động, khó khăn thì họ nhanh chóng hồi phục hơn những người khác. Lòng biết ơn khiến họ không thờ ơ mà quan tâm nhiều đến sức khỏe của mình. Khi ta biết ơn với mọi thứ ta đang có, thì ta sẽ trân trọng chăm sóc và bảo vệ những điều đó.

Nhiều nguyên cứu về hình ảnh não bộ cho thấy “trung tâm tưởng thưởng” của não bộ sáng lên khi ta cảm thấy biết ơn. Cho nên thường xuyên thực tập có thái độ biết ơn thì cấu trúc não về nhận thức xã hội và đồng cảm sẽ mạnh hơn.

Tôi cũng đang bắt chước thực tập theo những người thành đạt, đạo đức bằng cách dành 5 phút mỗi sáng để thể hiện lòng biết ơn của mình đối với cuộc đời, thực tập được như vậy, năng lượng lành sẽ được nạp thêm cho ngày đó. Tôi cũng không hiểu lợi lạc đến đâu, nhưng thiết nghĩ, khi ta thực sự biết ơn ngay cả với những

điều nhỏ nhất có được, với từng khoảnh khắc có mặt trong cuộc đời...thì dường như cuộc đời sẽ mang lại cho ta những điều tốt đẹp, tuyệt vời hơn. Qua cách sống với lòng biết ơn, ta sẽ thấy nhiều cánh cửa mới mở ra và chào đón ta bước vào.

Các bạn thân mến,

Thật ra, chúng ta không phải là người vô ơn, cuộc sống ngày nay rất bận rộn, đôi khi vì quá mệt mỏi, ta đã vô tình quên mất thành quả của người khác, kịp nhìn lại, nhận ra thiếu sót của mình để sửa sai, nói lên lòng biết ơn dù muộn nhưng còn hơn không.

Mỗi chúng ta có xu hướng trải nghiệm và bày tỏ lòng biết ơn ở mức độ khác nhau. Đối với tôi, đôi lúc nó có thể là một điều thật đơn giản – như những cơn gió mát thổi nhẹ nhàng qua đường phố đang nóng bức trưa hè – hăng hái tham gia vào một công việc ích lợi cụ thể nào đó khi khả năng và hoàn cảnh cho phép – chẳng hạn tình nguyện giúp đỡ những người cơ nhỡ, neo đơn, đang trong tình trạng khó khăn...và mỗi khi làm được như vậy tôi thấy vui, cảm thấy hài hòa, nhẹ nhàng hơn về bản thân tuổi tác xế chiều của mình.

Thực tập, nuôi dưỡng lòng biết ơn ngày qua ngày khi có thể, ta sẽ thấy cuộc sống mình không tẻ nhạt mà kỳ diệu hơn nhiều . Biết ơn với tất cả những gì ta đang có, nó sẽ cho ta một sức mạnh vô hình bên trong, tự tại và an nhiên đón nhận những gì đến rồi đi trên hành trình của mình.

Xin hãy cảm ơn gia đình về những ân tình, những tốt đẹp mà những người thân thương đã trao tặng, cảm ơn cộng đồng, môi trường đã luôn hỗ trợ, giúp cho ta vượt qua khó khăn, thử thách...để ta già dặn, trưởng thành, có cuộc sống dễ dàng, đủ đầy như hôm nay. Hãy biết ơn những gì đã xảy ra trong quá khứ, diễn ra bây giờ và ở đây và luôn cả những gì sẽ có ở tương lai, để ta sẽ thấy cuộc sống này thật sự đáng quý biết dường nào.

Mến chúc các bạn luôn tinh tấn.

Hiên Trúc – Xuân 2024

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 VIỆT NAM VĂN HIẾN ON LINE VỚI HƠN 10200 TÁC PHẨM