

Ai là người giải thoát cho ta ?



Các bạn thân mến,

Trong cuộc sống bẽ bộn này, đôi khi ta cũng lâm vào cảnh bế tắc cả thân lẫn tâm và cảm thấy mình hầu như kiệt sức vì lo âu chồng chất khiến mình phải xuôi tay và thậm chí rơi vào một cơn lốc khủng hoảng tâm lý nếu sự lo âu quá to lớn. Lo âu đi đôi với những ý nghĩ tiêu cực, tạo ra sự phóng chiếu những điều tồi tệ nhất vì ta thực sự không sáng suốt để biết kết quả của tình huống mà ta đang có sẽ ra sao. Cách tốt nhất là tìm cách **dừng lại**, quay vào bên trong, cho bản thân mình chút ít thời gian trong ngày để thực hành Thiền Quán niệm hơi thở, hít vào không khí đầy ánh sáng trắng của sự tự tin, nuôi thân tâm cho an ổn...và thở ra những lo lắng, ý nghĩ tiêu cực như những đám khói đen đang chất chứa trong lòng. Việc làm giản dị này rất hữu ích vì nó sẽ giúp ta lấy lại phần nào sự cân bằng cần thiết ngay lúc đó. Nắm được hơi thở vào ra vững chắc rồi, ta sẽ có cơ hội tiếp theo là thực hành Nhìn Sâu Tri ân về sự có mặt của ta trong phút giây hiện tại, cộng thêm Nhìn Sâu về Vô thường để hiểu rõ, tất cả rồi sẽ qua, không thường hằng...Và rồi sau đó ta sẽ nhẹ nhàng cảm nhận ra đôi chút ý nghĩa và vẻ đẹp của cuộc sống này!

Và khi đã tạm ổn cho mình rồi, mặc dù lo âu vẫn còn đó, nhưng ta sẽ nhìn ra vấn đề rõ ràng hơn. Có thể ngay lúc này ta khó dừng lại để suy nghĩ thấu đáo về những việc đang và sẽ làm, nhưng ta nên biết dành chút thời gian và không gian để chú tâm vào những gì thực sự cần thiết và quan trọng với sinh hoạt hiện tại của mình để có thể giảm bớt công việc. Suy ngẫm và quyết định thứ tự ưu tiên và can đảm tập nói „KHÔNG“ với những điều không cần thiết.

Không nên gắng sức xua đuổi những điều khiến cho tâm ta nặng nề, càng xua đuổi thì càng phiền não. Khi sao nhãng, nặng nề xuất hiện, đừng nên bám chấp, không để nó làm chủ mà nên học cách để chúng tự nhiên bỏ đi. Mỗi khi biết nhìn nhận một cách tỉnh thức, đối tượng làm ta lo âu trước đó có thể sẽ là một đề mục nhìn sâu, nhận rõ (thiền quán) có ý nghĩa gì cho ta. Vì vậy nên tập trở thành người quan sát chứ đừng tiếp tục làm nô lệ hay kẻ đối đầu với những cảm xúc này. Và khi những loạn động này đã bớt đi hay không còn ảnh hưởng thì tâm ta sẽ bớt căng thẳng lo âu...ta sẽ dần dần tự tin và an tĩnh lại. Ta nên đặt cho mình câu hỏi: „Tại sao cứ phải cố gắng làm những việc không khả thi? Tại sao cứ phải cố gắng đến một nơi đầy bế tắc, nơi mà không còn ngõ khác để có thể đi tiếp?“

Ta hãy thử tập cho mình xem sao: khi lưu tâm một chút vào những công việc đơn giản trong ngày...ta sẽ phát hiện ra rằng mình có thể đưa tâm quay lại với hiện tại ta đang là. Thí dụ như tập ngồi yên lặng bên một tách trà; Tặng cho mình 10 hay 30 phút thiền hành và hòa mình cùng thiên nhiên hay cảnh vật chung quanh; Tỉnh thức và thưởng thức từ việc đi chợ, nấu ăn, dùng bữa với những người thân thương và luôn cả việc rửa ly chén... Mọi công việc và thời khắc đều đẹp và có ý nghĩa khi ta thật sự có được khả năng để tâm ta cảm nhận.

Cố gắng làm việc này cho xong rồi tiếp đến việc khác, thay vì ôm đồm, chuyển liên tục việc này và việc khác để liên tục bị chi phối bởi vô số việc một lúc.

Các bạn thân mến,

Xin thêm một chút chia sẻ này nữa, chúng ta ai cũng đã từng có những lúc thấy tâm mình trĩu xuống bởi những gánh nặng trách nhiệm trong cuộc sống. Có phải là những khi ta đã đánh mất niềm tri ân cuộc sống vô cùng quý giá này, ta đã làm rơi rớt cái cảm giác mình thật sự may mắn vì được có mặt trên đời này?

Cuộc sống luôn có mặt với nhiều thách thức, và đôi khi ta phải làm những việc mà mình không ưa thích, chẳng hạn như ngày ngày phải đi làm để chu cấp cho gia đình. Những lúc rơi vào tình trạng này thì xin bạn hãy tặng cho mình một chút thời gian và không gian để thực tập Thiền quán về Tri ân và Vô thường, vì những thực tập này có khả năng giúp ta giải quyết những gì thực sự quan trọng, đem lại cho ta động lực và động cơ để tiếp tục đi tới, thay vì để cho những gì mình không thích chiếm chỗ và ảnh hưởng không tốt tới tất cả những thứ còn lại.

Trên lý thuyết thì như vậy, nhưng thực tế thì không phải lúc nào ta cũng có thể quyết định về công việc trong ngoài của mình một cách hoàn hảo theo ý mình, thậm chí những việc gia đình ta có thật sự trân trọng những gì ta đã và đang làm cho những người thân thương hằng ngày hay không? Tuy nhiên ta có thể hoàn toàn quyết định ta muốn chú tâm, quan tâm đến điều gì? Chẳng hạn như ta quyết định dành trọn tình yêu thương vô điều kiện cho những người thân thương mà bấy lâu ta từng chia sẻ với họ những phút giây hạnh phúc nhất trong cuộc đời ta đang có.

Do vậy, theo thiền ý: ta không cần phải mang vác những trách nhiệm trên vai như một tảng đá nặng nề, một thứ áp lực khiến tâm ta trầm chìm, năng lượng tắc nghẽn thay vì được trôi chảy tự do. Và hơn thế nữa: Chính ta mới là người đem lại sự giải thoát cho mình, giải thoát những cảm giác tiêu cực đó, không cần phụ thuộc vào ai khác!

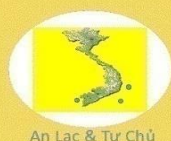
Mến chúc các bạn luôn tinh tấn

Hiên trúc – Vào Thu 2024

Bông Lục Bình

Kính mời đọc thêm những sáng tác 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 11200 TÁC PHẨM