

Để có được cuộc sống an yên



Các bạn thân mến,

Hôm qua được người bạn mời sang nhà nhâm nhi chút bánh cô tự làm, bên tách trà ấm nồng hương sen, tôi thấy vô vàn biết ơn cô đã tạo cơ hội để ngồi xuống thật an yên. Rồi mắt tôi chợt dừng lại nơi dòng chữ khắc (vẽ trên tách trà cô đang nâng trên tay): „Trinke den Tee und vergesse einfach den Rummel des Lebens!“ (tôi tạm hiểu: hãy uống trà để quên sự ồn ào của cuộc đời!). Câu viết giản dị này cứ lẩn quẩn bên tôi cả buổi tối hôm đó.

Thật ra cũng là một câu khuyên chung chung cho mọi người, nhưng đầy ý nghĩa và thú vị. Dù là kẻ giàu sang hay người nghèo khó, ai ai cũng đều cần có được một cuộc sống yên ấm và vui khỏe. Yên trong tâm và vui sống với những người mình thương mến chung quanh. Và cũng không có chi là khó khăn lắm vì chúng ta cũng đã được học hỏi một vài phương pháp căn bản tạm đủ để cảm thấy yên vui mỗi ngày.

Ai ai cũng có những khát khao, ước ao cho cuộc sống của mình, vì những thứ đó mà ta nỗ lực không ngừng để có được, thỏa mãn mong muốn đó. Nhưng xét thêm, khi những ước ao đó trở thành tham vọng quá lớn so với năng lực ta đang có thì chắc chắn nó sẽ biến thành nỗi đau vì bị ám ảnh bởi thất bại. Đôi khi ta không phân biệt hay xác định đâu là điểm dừng giữa khát khao, ao ước và tham vọng của mình. Thái độ đúng đắn là biết sức của mình, hài lòng với tình trạng hiện tại nhưng không buông trôi hay đánh mất nỗ lực vươn lên không ngừng, giữ năng lượng đều đặn liên tục không phải dễ, nhưng cứ dặn lòng, nên an yên với cái tâm biết đủ cũng tốt rồi.

Tiến thêm bước nữa là tập cho mình biết thế nào là có cảm xúc vừa đủ để không bị ngoại cảnh đưa lên mây và đá xuống hố quá nhiều, nhất là với thời đại truyền thông đầy đủ biết bao là phương tiện nhanh như chớp, ta nên kiểm soát từng cảm nhận của mình để biết đọc cái gì, hiểu cái gì, bỏ đi cái gì, giữ lại cái gì trong đầu, hay phải quên ngay lập tức tin gì ...đây là một kỹ năng sống mới thời bây giờ, vì nếu không khôn khéo chọn lọc thức ăn cho tâm thức, không biết đủ thì rất mệt cho cái đầu, rồi sẽ lan đến cái tâm là chuyện dĩ nhiên. Cho nên Biết Đủ là một yếu tố giúp ta sống an yên.

Các bạn cũng đồng ý rằng, ta không thể nào sống riêng một mình được. Tùy theo môi trường, nghề nghiệp, việc sống chung là việc không tránh khỏi. Mà hễ sống chung thì sẽ có đụng chạm. Cuộc sống thường nhật mang cho ta nhiều điều dễ chịu và cũng ném vào mặt ta nhiều thứ khó chịu. Hiểu lầm, khó chịu qua những ánh mắt xem thường, hờn hĩnh...xảy ra như cơm bữa, dù nó xảy ra vô tình hay cố ý, nhưng nó vẫn luôn có mặt. Ta nên tập làm quen với những điều khó chịu, bất như ý như quen với chuyện hít thở không khí. Có kêu ca cũng chẳng ai quan tâm lắm đâu. Nên kiên cường sống chung với những điều khó khăn để khiến mọi người có cảm giác, cuộc sống này là đáng sống.

Các bạn thân mến,

Hiểu được quy luật vô thường, tất cả đều không là mãi mãi, có hợp có tan, ta không nên quá đau buồn và thất vọng về một sự chia tay hay mất mát nào đó. Khi mối quan hệ với ai đó còn thì nên sống hết mình, trung thực và nuôi dưỡng cho quan hệ đó, để khi chia tay hay vô thường đến ta nhanh chóng sẽ lấy lại sự cân bằng trong cuộc sống.

Nghĩ được như vậy, ta không bị chìm sâu trong tuyệt vọng mà sống tích cực và không để cái cảm nhận lạc quan của mình bị đánh mất. Ta vẫn có cảm xúc buồn khổ khi bị mất đi một cái gì mà ta rất thương quý, nhưng không nên để phải bị hoang mang, phiền lụy đến cả mất hướng đi, vì biết rõ rằng, chuyện mất mát, chia lìa đó tất yếu phải xảy ra. Ông bà ta có câu „Bất cầu bất cửơng“ là vậy. Hiểu và sống được như thế thì ta cũng đạt được ít nhiều sự an yên cho mình.

Việc xây dựng và trân quý, nuôi dưỡng sự giao du qua lại với bạn bè thân thiết cũng đủ giúp ta có được yên vui trong cuộc sống. Không cần phải có bạn thật đông, năm hay mười bạn thân giao cũng đủ rồi. Tốt nhất là sự giao du (không phải chỉ trên mặt giao tiếp) nên xảy ra thường xuyên, đều đặn...thí dụ khi có chuyện vui, nhắn tin cho bạn thân để cùng hưởng qua tách trà miếng bánh, hay khi buồn cũng nên tâm sự an ủi cho nhau, ở đây phải trung thực chứ không phải là thị phi. Vòng tròn quan hệ nào gần ta nhất thì nên chăm sóc, quan tâm,

giúp đỡ, hỗ trợ nhiều nhất theo khả năng và hoàn cảnh cho phép, có qua có lại sẽ đóng góp tích cực chất lượng sống an yên cho ta và bạn bè rất nhiều.

Ngoài ra ta cũng nên tìm cho mình một thú tiêu khiển có ích cho bản thân mình, thể thao, khí công, bơi lội, đi bộ, âm nhạc, đọc sách, thơ phú, du lịch... Thú nào cũng được, miễn sao ta giải trí và hài lòng, vui khi chơi với nó. Khoa học đã chứng minh: đổ mồ hôi khi vận động là một trong những phương thuốc hiệu nghiệm để trị bệnh buồn chán và suy tư tiêu cực. Các quan hệ lành mạnh cùng những thú vui tiêu khiển có ích cho thân tâm khiến ta bận rộn đến nỗi chẳng có thì giờ mà buồn chán, tốt cho sức khỏe, và trạng thái xúc cảm cũng phụ thuộc, đồng hành cùng hướng rất lớn vào trạng thái sức khỏe. Một cơ thể khỏe mạnh bao giờ cũng là tiền đề cho những suy nghĩ đúng đắn và hành xử chính đại.

Nói cho cùng, trí tuệ và sức khỏe là hai tài sản quý báu nhất của bất kỳ một ai muốn có một đời sống an vui, hạnh phúc. Nhất là nên nhớ rằng, trong tâm của mỗi người đều có sẵn “**chìa khóa của niềm vui**”, nhưng chúng ta lại không biết nắm giữ và tự mở cửa cho mình mà lại đem giao cho người khác cầm giữ.

Mến chúc các bạn luôn an nhiên thường xuyên dùng đến chiếc “**chìa khóa niềm vui**” lúc nào cũng có bên mình.

Hiên trúc – Xuân 2023

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 8500 TÁC PHẨM