

Giữ tâm an tĩnh giữa cuộc đời đầy biến động



Các bạn thân mến,

Là con người, chắc hẳn ai ai cũng có những lúc mất bình tĩnh, không làm chủ được cảm xúc, suy nghĩ và hành động của mình. Nguyên nhân đưa đến có rất nhiều: khách quan có, chủ quan cũng có, do tác động bên ngoài và do ngay tác động trong bản thể cũng có.

Thí dụ như khi nghe một ai đó nói xấu về mình, sự mất bình tĩnh có thể nảy sinh; hay khi đối mặt với những lời phê phán chê bai, khiển trách mà ta cho rằng mình không đáng phải là như vậy, rồi sự mất bình tĩnh này có mặt khi ta loay hoay tìm cách bào chữa hay tìm lối thoát trước những áp lực hay thử thách đang có. Đôi khi ta cảm thấy mình đang chơi vui, không có nơi để đứng vững... Đơn giản là do ta không có được sự bình yên trong chính tâm hồn mình trước những sóng gió luôn có quanh ta trong cuộc đời vạn biến này.

Sự bình yên vững chãi tuyệt vời mà nhiệm trong tâm không phải ai cũng có được. Nó là hoa tươi, trái ngọt chỉ gặt hái được sau những tháng năm miên mật vun bồi tưới bón, chăm sóc, tỉa lặt. Đây là một trong những tài sản không bao giờ mất đi của chính mình. Một công trình mài dũa hàng ngày của người biết sống an nhiên tự tại.

Và theo ngón tay chỉ trăng của Bụt, ta may mắn học được những phương pháp giản dị, nhẹ nhàng nhưng rất là hiệu quả. Hôm nay tôi xin được chia sẻ với bà con vài phương pháp mà tôi có duyên may góp nhặt từ các bạn đồng đạo, phải thú thật là tôi thực tập không sốt sắng lắm vì cứ cho là mình đã vững rồi, nhưng rồi đến khi gặp gió mưa ập đến, mới nhận ra mình cũng ướt lạnh như ai.

Để tránh căng thẳng bất ngờ, ta nên trở về với hơi thở khi cảm thấy mất bình tĩnh, thở thật sâu. Hãy thử hít vào – thở ra 5 đến 10 lần, nhắm mắt để tìm sự bình tâm cần thiết ngay lúc này. Sự tức giận căng thẳng tuy đang có mặt nhưng ta sẽ cảm thấy thoải mái hơn, dễ chịu hơn để có thể đối diện với thách thức có thể đang chờ ta giải quyết. Đó là phương pháp Hít thở sâu.

Cảm giác căng thẳng, mất kiểm soát còn đó, ta nên tập thả lỏng cơ thể. Việc thả lỏng này sẽ điều tiết các cảm xúc xấu đó. Dùng tay xoa nhẹ hai bên thái dương, trên đầu, mặt, cơ thể... liên tưởng như mình đang bồng bềnh trên mặt nước, hay đang thong dong trên con đường quê thoáng mát dưới hàng dừa xanh thắm mà mình đã từng qua. Đó là phương pháp thả lỏng.

Nếu hoàn cảnh cho phép, ta có thể để tất cả các muộn phiền, mệt mỏi qua một bên tìm cho mình một góc riêng để ngồi thật yên từ 15 đến 30 phút để não bộ được thư giãn, không bị ức chế quá độ. Sự bình lặng, yên tĩnh sẽ đưa đến cảm giác nhẹ nhõm, thoải mái trước những vấn đề đang còn đó, nhưng ta không còn ở trong trạng thái bị dồn nén, bí bức nữa. Đó là phương pháp Ngồi Thiền.

Xã hội ngày nay rất phức tạp, thị phi đầy rẫy... Đứng trước những vu oan, những lời bêu rêu bịa đặt hay những thách thức, phiền toái trong cuộc sống, ta nên tỏ ra nhẫn nại. Nhẫn nại để học hỏi, trau dồi thêm kinh nghiệm để sau đó không cảm thấy bối rối, lúng túng nữa. Nhẫn nại để hiểu thêm: có lẽ từ kiếp trước mình tu tập chưa tốt, nên kiếp này vướng vào những khó khăn thử thách, để từ đó sống tốt hơn, mỗi giây phút đều có ý nghĩa hơn: Bụt thường dạy: „Ai thương Như Lai phải có lòng Nhẫn nại!“ Đó là phương pháp luyện tập sự Nhẫn nại.

Từ những tức giận trước những lời chê bai dèm xiêm, vu oan, giả trá... sẽ dẫn đến lòng sân hận. Đây là bản chất tự nhiên của con người và được biểu lộ ra dưới nhiều hình thức khác nhau, có khi được dìm xuống, nhưng có lúc được bộc phát bằng bạo lực... Và tui nhớ, Bụt có dạy: „khi bị kẻ xấu quấy phá, nhục mạ... hãy cố nín lặng như người đem lễ vật biếu người khác, họ không nhận thì lễ vật ấy được trả lại. Cũng như vậy, người ngửa mặt nhổ bọt lên trời, bọt chẳng tới trời, trái lại rơi vào mặt mình...“ Do đó, không nên giải quyết sân hận bằng bạo lực, mà nên thuận hóa, điều tiết sân hận, nên vẫn đối diện và nuôi dưỡng lòng tha thứ. Đây là phương pháp hóa giải Sân hận.

Sự Im lặng của ta cũng là một phương pháp rất hữu hiệu khi có sự mất bình tĩnh trong ta. Nín lặng để lắng nghe chính mình, xem xét, tự nhìn nhận lại mình, không vội vàng nổi nóng, tìm cách trả đũa. Im lặng để có cái nhìn sâu vào tâm mình, để dễ dàng chinh chu những điểm chưa thực sự tốt, để mỗi ngày một hoàn hảo hơn.

Tất cả những vụ việc gì đều không tự nó sinh ra và tự nó mất đi. Chúng phải có nguyên do của nó và tùy theo những duyên đi kèm, nó sẽ diễn ra một tình huống bất như ý to hay nhỏ. Cho nên tìm hiểu nguyên nhân là việc phải nên làm. Khi đã nắm rõ được nguyên nhân làm ta căng thẳng, mất bình tĩnh...ta sẽ dễ dàng có được phương án, hướng đi để giải quyết vấn đề hợp lý, hợp tình. Đó là phương pháp tìm hiểu nguyên nhân.

Ngoài ra cũng có những phương pháp tốt, hỗ trợ ta trong mọi sinh hoạt hằng ngày. Chăm chỉ mỗi khi làm bất cứ việc gì, làm với cái tâm chứ không chỉ làm cho xong sẽ giúp ta có niềm vui hơn là bị căng thẳng. Dù trong lúc làm việc, chắc chắn ta sẽ có những cảm giác vui hay buồn, nhưng rồi nó sẽ trôi qua, lạc quan khi đến với với mọi việc là thái độ nên có. Ta cũng nên biết, không có một thước đo chính xác nào cho sự hoàn hảo của một ai đó, và cũng chẳng hề hấn gì nếu ta là một người không hoàn hảo cả. Hãy tập hài lòng với bản thân mình, với tình trạng và khả năng cố gắng nỗ lực cùng những thành tựu dù nhỏ nhoi mà mình đang có. Đây không phải là tạo cho mình lòng tự mãn, thỏa mãn rồi ngừng cố gắng mà nên hài lòng trong ngay bây giờ và ở đây với những gì mình đang có để giảm đi căng thẳng và áp lực luôn có mặt.

Rồi giữa những bề bộn bên ngoài đó, nên dành cho ta thời gian yên tĩnh khi trở về nhà, bên cạnh những người thân thương, bên bữa cơm ấm cúng mỗi chiều. Bỏ lại tất cả khó khăn, mệt mỏi ngoài cửa để bước vào một không gian bình yên, an lạc sẽ đến, ta lấy lại năng lượng để ngày hôm sau sẵn sàng tiếp tục chiến đấu với những áp lực khác. Thỉnh thoảng đến thăm một cảnh chùa với không gian thanh tịnh, với tiếng chuông mời gọi cùng những lời của Bụt sẽ giúp ta bình yên, nhẹ nhõm dễ dàng hơn.

Trước những thách thức còn đang ngổn ngang, Ta nên đối diện chứ không buông xuôi trốn chạy. Nhìn sâu để hoạch định cho mình từng bước giải quyết những khó khăn đó. Giải quyết được thì sự bình tĩnh sẽ có mặt. Tuy nhiên cũng đừng quá tham vọng giải quyết được tất cả mọi việc cùng một lúc. Thay vào đó, từng bước một, chọn những điểm quan trọng cần giải quyết nhất tại thời điểm này và xử lý cho tốt vấn đề đó trước. Biết đặt cho mình các câu hỏi khi đối diện với từng vấn đề sẽ giúp ta tìm ra cách giải quyết phù hợp với từng gút mắc đó. Phương pháp này giúp ta có lòng tự tin và có thêm kinh nghiệm tốt.

Và khi tâm hỷ, tâm xả, tâm từ có mặt, ta sẽ có cái nhìn toàn diện hơn trong quá trình làm việc, thay vì trách móc buộc tội ai đó, ta nên hòa nhã chấp nhận nhau để cùng đi chung với nhau. Sau những lần căng thẳng đó, ta cũng có thể ghi chú lại những điểm chính yếu cùng những phương pháp đã áp dụng, giúp ta sau này có gặp khó khăn thì cũng dễ vượt qua mà không còn bị căng thẳng, mất bình tĩnh như xưa.

Người bị căng thẳng thường xuyên rất nguy hiểm cho sức khỏe. Hãy viết xuống những lo âu, căng thẳng không đáng... và sau đó quẳng chúng vào sọt rác. Việc này cũng cho ta cảm giác mình vừa quẳng đi một vài mối lo lớn, tâm ta trở lại bình ổn và tĩnh lặng hơn nhiều.

Và cũng đừng ngần ngại chia sẻ những khó khăn, áp lực ta đang gặp phải với gia đình, bạn bè – những người tin cậy và luôn yểm trợ ta. Đồng thời cũng nên chủ

động lên tiếng xin lỗi thành thật khi thấy mình làm sai hay vô tình gây khó dễ, áp lực đến người thân, đồng nghiệp và mọi người chung quanh. Làm được điều này, tâm ta sẽ trở nên yên an hơn, dễ chịu và thoải mái hơn.

Các bạn thân mến,

Căng thẳng trong đời lúc nào cũng có, hễ bắt như ý là có căng thẳng, mất bình tĩnh, cho nên ta đừng nên chừa bất kỳ chỗ trống nào cho những căng thẳng không đáng, không cần thiết chiếm ngự trong tâm trí mình. Đừng nên xem mọi chuyện đều to tát, đừng nên tự ôm vào mình những căng thẳng không đáng. Bản chất của vấn đề không nói lên tính tích cực hay tiêu cực, mà do góc nhìn và suy tư của ta, hay chính xác hơn là do nhận thức và hành vi đi kèm theo đó của chính ta và hạnh phúc hay khổ đau sẽ theo sau. Một cái nhìn thoáng với tâm bình lặng sẽ giúp ta đi tiếp với tâm thư thái, bình tĩnh hơn nhiều.

Giữa cuộc sống xô bồ với muện và thách thức đòi hỏi, bị áp lực, bị căng thẳng, mệt mỏi, mất bình tĩnh tất nhiên luôn có mặt. Để giảm bớt, hay tốt hơn là xóa bỏ được tình trạng không tốt này, nên dành cho mình thời gian để thiền tập, suy tư tích cực, nhìn sâu vào mọi sự việc với Tâm Từ Bi Hỷ Xả như lời bụt dạy, để chỉnh chu nhận thức và hành vi của chính mình, và đó mới thật gọi là Tu, là Sửa!. Chúng ta cùng thực tập nha!.

Hiên trúc – Vào Hạ , 6/2023
Tâm Hải Đức

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