

Nhìn lại mình



Các Bạn thân mến,

Cả năm nay, phần đông chúng ta bị đưa đến hoàn cảnh sinh hoạt tương đối eo hẹp, thu nhỏ trong phạm vi cá nhân, gia đình mà thôi. Bệnh dịch kéo dài và việc phòng ngừa, chống đỡ cũng chưa có hiệu quả tốt nên sinh hoạt của xã hội cũng bị đóng khung rất nhiều.

Tôi cảm nhận: cảm giác trống rỗng, cũng giống giống như sự vô cảm đang ngày một phổ biến hơn trong xã hội hiện nay, không phân biệt giàu nghèo, ai ai hầu như cũng không tránh khỏi những thời điểm cảm nhận mình đang có cảm giác trống rỗng cả! Tại sao vậy?

Theo thiên ý, có lẽ xã hội hiện đại với lối sống chú trọng vật chất, địa vị, tiếng tăm, tự do cá nhân...khiến chúng ta có quan niệm không đúng về Hạnh phúc, chúng ta gắn Hạnh phúc với những thứ bên ngoài mà quên mất rằng, chỉ khi tâm hồn và trái tim ta tràn đầy nhẹ nhàng, an tĩnh, ta mới chạm được với Hạnh phúc thật sự dù đang ở trong bất cứ hoàn cảnh nào. Vậy làm thế nào để được lấp đầy trạng thái nhẹ nhàng an tĩnh bên trong ta?

Việc đầu tiên và hữu hiệu hơn hết là ta nên dừng lại, đừng tìm cầu bên ngoài, mà nên thẳng thắn và nghiêm túc nhìn lại mình, thực sự hướng vào bên trong, kiểm tìm và tự đặt ra những câu hỏi về mong ước, về khao khát và nhất là về ý nghĩa cuộc sống lâu nay của ta? Vì chỉ khi ta sống có ý nghĩa, không chỉ riêng cho bản thân mà còn cho những người thân yêu, sống cho, sống cùng...với mọi người chung quanh thì cảm giác trống rỗng sẽ không còn có mặt nữa. Cho nên quay vào bên trong để lắng nghe những vui buồn và thấu hiểu mình hơn là một cách thực tập rất bổ dưỡng cho thân tâm.

Nói thì dễ, và việc quay vào trong nhìn lại mình là việc mà hầu như ai ai cũng đã từng nghe qua từ các bậc Thầy Cô tâm linh, đọc qua các trang sách dạy làm người..... Nhưng thực hiện thì thật sự ít có mấy ai thực tập thường xuyên và dai dẳng. Tôi cũng bị rơi vào hoàn cảnh như vậy, bởi vì ngoài việc quay vào bên trong, mình cũng vẫn còn những công việc yêu thích đang theo đuổi, một số dự tính đang

làm hoàn tất....cho nên đôi khi tôi thấy mình cứ bị cuốn đi, chạy theo, vội vã và hối hả...

Cuộc sống bên ngoài tác động khiến ta có những cảm xúc tiêu cực hoặc trống rỗng...thì ngay lúc ấy ta nên tạm dừng lại, dành cho mình một chút thời gian, không gian để nhìn vào bên trong. Đặt câu hỏi: "... những cảm xúc, suy tư tiêu cực đang có là gì? Tại sao mình có những cảm xúc đó? Nếu nó tồn tại hoài thì có tốt cho ta không? Và đâu là các cảm xúc tích cực và cách sống mà ta muốn hướng tới...?" và ta tự cho phép mình có thời gian nghỉ ngơi, thư giãn, để các cảm xúc tiêu cực đó có thì giờ lắng xuống, nhẹ, ra đi và tâm được tĩnh hơn.

Quay vào bên trong, tôi tìm cách sắp xếp một cách có thứ tự trong 3 học sau:

1. Những suy tư hay việc làm nào có thể đưa tôi đến ngay mục tiêu hay mong ước của cuộc đời.
2. Những suy tư hay việc làm nào giúp đỡ, hỗ trợ tôi trên hành trình cuộc đời.
3. Những suy tư hay việc làm nào không liên quan đến mục tiêu hay mong ước của cuộc đời tôi.

Việc liệt kê này nhắc nhở tôi nhận diện những gì mình đang làm có đúng hướng mà mình đã định và chọn hay không?

Rồi từ đó tôi ưu tiên tập trung dành nhiều thời gian để mài dũa, để thực hiện những gì trong học số 1, dành thời gian và mời gọi sự hỗ trợ song song của các suy tư và việc làm trong học 2. Còn đối với những gì nằm trong học 3, tôi không nên quá quan tâm đến, cho dù nó có thể giúp mình có thêm chút kiến thức, hiểu biết, bổng lộc hay tiếng tăm, nhưng đó chỉ là những lối rẽ ngang làm mất thì giờ và đôi khi làm mình đánh mất hướng đi, cho nên phải cân đối khi sống với nó, không nên để nó trở thành chính yếu hoặc gây áp lực ảnh hưởng không tốt với những điều mong ước về ý nghĩa sống của mình.

Đã có mục tiêu, có việc làm, có hướng đi, có „ngón tay chỉ trăng“, có Thầy có bạn, sách vở, thông tin...ta làm sao lâm vào trạng thái trống rỗng không hướng đi được ! Ngày ngày tập trung từng bước nhỏ nhỏ, giản dị mà ta thực hiện được, mang lại niềm vui cho ta và cho người dưới sự có mặt miên mật của ý thức và tỉnh thức (Chánh Niệm), xem lại mình đã thực sự toàn tâm toàn ý với những gì mình làm qua thân, miệng và ý chưa ? có điều gì chưa có hiệu quả, cần sửa đổi, điều chỉnh thêm không để có thể tốt hơn, hài hòa hơn ?

Và thật là mau nhiệm, khi tôi bước chậm lại, làm chậm lại, tâm tôi tĩnh hơn, tôi nhìn mọi vấn đề đến với mình sáng tỏ hơn và tích cực hơn, nó che lấp được những cảm xúc tiêu cực vẫn đang có mặt nhưng không có cơ hội được bành trướng thêm. Tôi thấy vui, tự tin và hứng khởi trên con đường mình chọn. Mỗi ngày tôi chạm với

nhều vấn đề mới không sao tránh khỏi, làm lòng mình cũng ngổn ngang không ít, nhưng tôi biết bước chậm lại, quay vào bên trong, nhìn những xúc cảm đang có mặt, sắp xếp chúng gọn lại vô các học có sẵn, tự khắc lòng tôi sẽ an nhiên và tôi biết khi nào là thời điểm để tôi sẵn sàng dành thì giờ cho nó và luôn có niềm tin làm chủ được nó nhờ sự trợ giúp của Chánh Niệm.

Trong tác phẩm “Một cành Mai” Hòa Thượng Thích Phước Tịnh có viết: *“Đức Thế Tôn đã nói rất dễ thương: “Thành đạo xong, ta nhìn lại mọi người trong nhân gian này ta rất kinh ngạc. Ta thấy mọi chúng sanh đều có trí tuệ, đức tướng Như lai, mà tại sao lại không biết sử dụng. Ta thấy họ giống y như ta, không hề thiếu cái gì cả. Như Lai có gì thì họ có cái đấy. Mà tại sao họ lại cứ cam tâm nhận chìm mình vào dòng sông của buồn vui, sầu khổ một cách đáng tội nghiệp vậy? Tại sao họ liệng cuộc đời vào vòng sinh tử luân hồi tội nghiệp như vậy, trong khi họ có khả năng đứng lên vượt thoát khỏi sầu khổ bất an. Chấm dứt dòng sông sinh tử?”. Trong nhà Thiền, các Tổ sư khai triển rất giản dị dễ hiểu. Các vị nói: có một người họ đang ngồi trong đồng cơm, mà họ đói meo. Họ khóc la rất thảm thiết: “Trời ơi xin bà con làm ơn bố thí dùm cho tôi miếng cơm ăn, tôi quá đói!”, trong khi họ chỉ cần thò tay bỏ cơm vào miệng! Một vị Thiền sư khác nói là: “những chúng sinh trên trần gian này họ đang ngồi ở dưới nước ngập ngang người, chỉ cần cúi xuống là có nước uống. Vậy mà họ không biết nên bị chết khát!” Chúng ta thử nhìn lại mình xem mình có giống như vậy không? Khi ta khám phá nước, cơm đang ở gần bên, tức là khám phá được tâm Phật bất sinh bất động có mặt trong ta. Ta nhẹ nhàng trải giường thiền ra ngồi ngắm những cánh hồng rơi lả tả một mùa Xuân. Ta ngồi đâu cũng ngồi trong mùa Xuân cả. Ta đã khám phá được mặt mày thật của Chúa Xuân bên ngoài, khám phá được mặt mày thật của Chúa Xuân bên trong ta. Chỉ cần ta thật sự trở về nhìn lại ta....”*

Cám ơn cái thiện duyên có được trong đời để biết đây là con đường giúp tôi có thể chạm đến an vui hạnh phúc, không chỉ phải đến đích (biết bao giờ?) mà ngay cả trong mỗi bước hành trình. Con đường nhìn lại mình.

Hiên trúc – Xuân 2021

Tâm Hải Đức

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 VỚI HƠN 7200 TÁC PHẨM