

Những điều giản dị làm nên hạnh phúc



Các bạn thân mến,

Nhìn lại khoảng hơn 30 năm về trước, tôi rất tất bật với cuộc sống, con cái, gia đình, cơm áo gạo tiền...đề rồi tôi tôi vô phòng buồng người trên chiếc ghế với khuôn mặt căng thẳng, hơi thở dài mỗi mết. Mọi việc cứ lặp đi lặp lại như thế từ ngày này sang ngày khác, tháng này sang tháng khác, từng năm...

Và bây giờ tuy tương đối sống nhẹ nhàng hơn xưa, mỗi khi nhìn các bạn trẻ hơn mình tất bật y như vậy, thương vô cùng. Thỉnh thoảng tôi đặt câu hỏi với bạn: „Có bao giờ bạn giật mình và cảm thấy chán nản với chính sự bận rộn quá mức của mình không?“

Xã hội càng hiện đại, phát triển thì con người càng lúc càng bận rộn. Nếu không phải là công việc thì có lẽ cũng là tiếng chuông thông báo từ Facebook, Messenger, Twitter, Skype, Viber, What's App... Chúng ta như những con thiêu thân bị cuốn vào guồng quay của cuộc sống và không một giây phút nào được thanh thoi. Trong tâm hồn của mỗi người ngập tràn những suy nghĩ, lo lắng, buồn phiền, hờn giận... khiến đầu óc luôn trong trạng thái căng cứng như dây đàn.

Lẽ dĩ nhiên, ta không thể chạy trốn công việc mà mình phải làm theo tuổi tác, nhu cầu phục vụ cho gia đình, xã hội cộng đồng...Người Ý có một câu mà tôi thấy rất gần gũi với sự thực tập trong đạo Bụt. Họ đưa ra phương cách “dolce far niente”, có nghĩa là giữa những bận bịu của cuộc sống, ta nên nhín chút thì giờ để tạm dừng mọi việc, không suy nghĩ gì cả, quay vào bên trong đối diện với chính mình để tận hưởng niềm hạnh phúc trong trạng thái nhàn rồi, tĩnh lặng. Ta hít thở những hơi thật sâu và mỉm cười thật tươi, cảm nhận được lòng tri ân đất trời là mình đang còn sự sống, lúc này tâm không còn dậy sóng, mọi suy nghĩ gần như lắng xuống hay biến mất...và đôi khi ta sẽ cảm nhận được những âm thanh hay những cảm giác mà trước đây mình không hề để ý đến: ... ánh hoàng hôn với những rặng hồng hồng, tiếng chim rít rít gọi nhau về tổ, một làn gió đông lạnh buốt hai má...tất cả đều thân quen, gần gũi mà đến bây giờ ta mới nhận ra. Chứng nghiệm được như

thế, làm tôi nghĩ: „Thật ra, cuộc sống đâu bắt buộc ta phải đi thật nhanh, mà chính ta luôn tự ép mình phải luôn vội vã trong mọi sinh hoạt, và cũng chính cuộc sống bận rộn này vẫn âm thầm mang đến cho ta những bông hoa xinh xắn, thơm ngát trải dọc theo con đường đời ta đi đây.

Dù bận rộn gì đi nữa, ta nên sắp xếp, dành cho mình có được một ngày cuối tuần để làm những điều mà mình ưa thích. Tìm đến nghệ thuật như vẽ tranh, nghe nhạc, chơi đàn, làm thủ công, chụp ảnh để tận hưởng sự thanh thoi từ trạng thái tĩnh lặng. Sự thoải mái đến từ trạng thái nhàn rỗi, tĩnh lặng mang ta đến một khung cảnh mới – nơi của bình yên và cảm giác tự do đích thực, khơi dậy sức mạnh ẩn chứa sẵn trong nội tâm của mỗi người. Biết cách thư giãn không chỉ giúp bạn giảm bớt căng thẳng, mệt mỏi sau một ngày học tập và làm việc mà về lâu dài, nó còn có lợi ích to lớn trong việc góp phần giảm bớt nguy cơ mắc các bệnh nguy hiểm như trầm cảm, suy nhược thần kinh... Được như vậy, bạn đang là người hạnh phúc rồi đó.

Các bạn thân mến,

Bạn có thấy cuộc sống này ngăn ngui không? Nếu bạn đã và đang cố gắng để hạnh phúc thì bạn chưa phải là người hạnh phúc, vì hạnh phúc là một thái độ sống được ta lựa chọn và thực hiện mỗi ngày chứ nó không phải là kết quả hay đích đến. Xin hãy nhìn sâu, hiểu thấu những gì chung quanh, ta sẽ nhận ra có những điều nhỏ nhỏ, giản đơn...nhưng lại là những „dấu hiệu“ mà một người thật sự hạnh phúc đang có được. Đại để như:

_ Họ yêu thích những điều giản dị đến từ những khoảnh khắc nhỏ trong cuộc sống thường ngày, có thể đó là họ biết lắng mình để nghe một ca khúc yêu thích, tận hưởng trọn vẹn một thời gian êm ái qua cuộc trò chuyện với người thân thương...tuy nhỏ bé nhưng chúng là động lực sống mỗi ngày.

_ Tự thân người hạnh phúc luôn sẵn có sự lạc quan và nhất là tiếng cười, họ tạo và hiến tặng không khí vui tươi, vì chính sự mang đến và chia sẻ niềm vui là cách giúp bản thân họ cũng hạnh phúc thêm lên. Họ biết động viên những bạn bi quan tự tin hơn và cũng sẵn sàng chia sẻ sự hứng khởi khi ai đó đạt được thành công.

_ Người hạnh phúc bình thản đón nhận mọi thử thách một cách tích cực với tâm thế vững vàng, không trốn chạy vì hiểu rõ cuộc sống là vô thường. Xem khó khăn là bài học để rèn luyện bản lĩnh.

_ Họ biết cách cân bằng công việc và cuộc sống, với thái độ „giờ nào việc nấy“ tập trung hết lòng khi làm việc, rồi sau đó dành cho mình một tâm trạng thoải mái và tận hưởng cuộc sống sau giờ làm việc một cách trọn vẹn.

_ Người hạnh phúc thường có tinh thần rất cởi mở, đón nhận quan điểm người khác mà không phán xét hay áp đặt. Họ hiểu, việc giữ khư khư những định kiến

và cái „Tôi“ chỉ làm tăng cảm xúc tiêu cực. Họ chọn cách lắng nghe để thấu hiểu và tôn trọng người khác và có thể đưa ra những ý kiến hay lời khuyên phù hợp bằng sự cảm thông trọn vẹn.

Một đặc điểm quan trọng mà ta thường thấy ở người hạnh phúc là họ rất trân quý những khoảnh khắc mà họ đang có ngay bây giờ và ở đây, thay vì thả hồn dành thì giờ để tiếc nuối quá khứ hoặc những lo âu cho tương lai. Tuy nhiên họ luôn tỉnh táo dự trù những tình huống có thể xảy ra và đối mặt với những rủi ro một cách sẵn sàng. Họ cũng không quên chủ động xây dựng các kế hoạch trong tương lai để mà yên tâm tận hưởng từng phút giây trong hiện tại. Họ luôn lan tỏa ra một nguồn năng lượng lạc quan, khiến mọi thứ chung quanh trở nên nhẹ nhàng và ngập tràn cảm hứng.

Xa hơn và trọn vẹn nữa là họ biết chia sẻ hạnh phúc và lan tỏa sự yêu thương, tình người như một đóa hoa nhờ gió mang hương thơm đi khắp mọi nơi. Vì hạnh phúc cũng chính là kết quả của lòng từ ái, bi mẫn tràn đầy yêu thương. Nó có mặt trong sự biết ơn và cho đi. Vì chính sự cho đi sẽ phát sinh hạnh phúc, nó là năng lượng gắn kết mọi người, chữa lành các vết thương của Tâm.

Cho nên, các bạn thân mến ơi, nếu các bạn loay hoay không biết cách nào để mình hạnh phúc, xin hãy thử nhìn cuộc sống quanh mình, để thấy những hoàn cảnh khó khăn, những người cơ nhỡ, cô đơn, yếu thế... rồi tự hỏi mình có thể làm gì để giúp đỡ họ? Biết đâu, khi trả lời câu hỏi ấy, bạn sẽ tìm được niềm vui chân thật cho chính mình! Vì Hạnh Phúc sẽ tự nhiên đơm hoa kết trái khi bạn biết sống vì người khác. Đó không thể là một lời nói suông mà là quy luật tự nhiên ngàn đời của vũ trụ.

Mến chúc các bạn luôn duy trì những cảm xúc tốt đẹp trong chính bạn để truyền tải hạnh phúc đến cho mọi người.

Hiên trúc – tháng một 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 VĂN HIẾN VỚI HƠN 9500 TÁC PHẨM