

Nỗi đau giúp ta trưởng thành



Các bạn thân mến,

Gần cả năm nay, qua lại với bạn bè thân quen, tin tức buồn nhiều hơn vui, có lẽ cũng do ảnh hưởng lớn của bệnh dịch Covid lâu nay và những hệ lụy không nhỏ theo sau đó, đâu đâu cũng thấy những điều bất như ý, đâu đâu cũng có những ánh mắt trĩu nặng...đi kèm theo những nỗi đau thương....

Thật vậy, mỗi người trong chúng ta, không một ai chưa bao giờ từng trải qua ít nhất một nỗi đau trong đời, và nỗi đau của mỗi người không giống nhau, có nỗi đau từ thân thể, có nỗi đau từ tâm hồn và cũng có nỗi đau tinh thần nữa....Và phần đông, khi vượt được qua những nỗi đau đó thì ta sẽ cảm thấy cứng cáp hơn, hay nói đúng hơn là ta sẽ trưởng thành hơn.

Trong cuộc sống, khi cánh cửa này đóng lại sẽ có cách cửa khác mở ra, đó là cơ hội để cho ta tiến về phía trước. Cuộc đời có những nỗi đau mà ta hãy nên xem đó là một thử thách, đừng tự trói mình vào sự bế tắc mà không thoát được ra ngoài. Mọi việc xảy ra đều có mục đích và nguyên nhân của nó, có thể là một bài học kinh nghiệm, cũng có thể đó là một thử thách... Có những lúc nỗi đau quá lớn, nhưng ta vẫn phải vượt qua, cố thân nhiên chấp nhận và vô tư sống tiếp. Hãy tin rằng mọi việc rồi sẽ qua thôi, nỗi đau đi qua thì một niềm vui lớn hơn sẽ đến. Ta cũng đừng nên xếp nỗi đau vào một góc mà hãy can đảm đối mặt với nó, không trốn tránh, chỉ có như vậy ta mới tìm lại được niềm vui thật sự. Và cũng đừng mong nỗi đau không bao giờ đến với mình, điều này có nghĩa là ta đang trốn tránh sự trưởng thành của chính mình.

Cho nên thiết nghĩ, muốn trưởng thành là phải chấp nhận mọi nỗi đau, mọi hoàn cảnh khắc nghiệt nhất, phải sống cùng nỗi đau để rèn luyện tính cách bản thân mạnh mẽ hơn. Hiểu mình hơn, biết lúc nào nên buông, lúc nào nên nắm, lúc nào nên tha thứ cho mình và tha thứ cho người. Và nhất là nên tôn trọng giá trị riêng của mọi người.

Tôi cho rằng: mỗi một nỗi đau đều đem đến cho ta một thông điệp, nó có thể giúp ta nhìn lại để thay đổi thân tâm tốt hơn tùy theo cách nhìn và hành xử của ta. Cho nên cách giản dị và hiệu quả nhất là ta nên tự mở lòng đón những nỗi đau, mạnh dạn nhận diện, nhìn sâu và dùng các công cụ , phương pháp dẫn dắt trong Bát Chánh Đạo, ý thức và giữ gìn năm giới để tránh gây khổ đau cho mình và cho người, hay bất cứ các phương thức từ các đạo giáo nào, để có thể chuyển nỗi đau trở thành thông điệp của hy vọng và niềm tin tươi mát vững vàng. Khi đã thật sự trưởng thành, ta sẽ không còn quá bận tâm tới những thứ vô thường của cuộc sống bộn bề đầy nghi kỵ, tổn thương, ta bớt nổi nóng, bớt tranh luận và sân si. Dù tổn thương tinh thần hay thể xác của ngày trước vẫn còn đó, nhưng sự trưởng thành sẽ dạy cho ta thay đổi để thích nghi và đồng hành với nó.

Khi trưởng thành rồi, ta sẽ hiểu rằng, người hạnh phúc trên đời này không phải là người chưa một lần đổ vỡ, thất bại, chưa từng bị tổn thương, họ cũng không phải là người có được toàn là những thứ tốt nhất, hay ho tuyệt vời nhất...mà là người đã vượt qua ranh giới của lạc quan và bi quan, của từ bi và thù hận, của hỷ xả và tham đắm, của si mê và tỉnh thức....Mỗi khi tự chống tay đứng dậy sau những lần vấp ngã khổ đau, ta sẽ trưởng thành và mạnh mẽ hơn thêm. Kiến thức từ trường học sách vở chỉ là hành trang trợ duyên cho cuộc sống trong xã hội, và bài học quý giá nhất cuộc đời để ta thật sự trưởng thành là từ những chông gai thử thách trong sinh hoạt hằng ngày. Có khả năng bình thản đi qua nghịch cảnh là lúc ta biết mình thật sự đã trưởng thành.

Mến chúc các bạn luôn tinh tấn

Hiên trúc – Đông 2020-2021

Bông Lục Bình

Kính mời đọc thêm những bài khác của tác giả tại:

<http://www.vietnamvanhien.org/TamHaiDuc.html>

www.vietnamvanhien.net

