

Nội tâm



Các bạn thân mến,

Tôi xin chép lại câu chuyện sau đây để kèm theo một vài chia sẻ về hai chữ Nội Tâm

Câu chuyện được kể rằng: “Có một người đàn bà khôn ngoan, trong khi đi du ngoạn nơi vùng đồi núi, đã nhặt được một viên ngọc quý bên dòng suối. Hôm sau, bà ta gặp một người bộ hành đang đói khát và bà đã mở túi chia sẻ thức ăn cho ông ta. Người bộ hành đói khổ nhìn thấy viên ngọc quý và đã hỏi xin bà. Bà cho ông viên ngọc, không chút do dự. Ông cầm lấy rồi đi và rất vui mừng, vì vừa nhận được một kho tàng quý báu. Ông biết viên ngọc này có giá trị lớn để ông có một cuộc sống bảo đảm trong tương lai. Nhưng vài ngày sau, ông trở lại và trả viên ngọc quý cho người đàn bà khôn ngoan này. Ông nói: Tôi đã suy nghĩ và tôi biết viên ngọc này rất có giá trị, nhưng tôi muốn trả lại, với hy vọng bà có thể cho tôi cái gì đó quý hơn: Bà hãy cho tôi cái gì đó trong nội tâm của bà, điều mà bà có thể cho đi viên ngọc quý này”.

Màu nhiệm của sự sống một con người là sự kết nối chặt chẽ của nội tâm và ngoại hình của người đó, chúng ta hay thường gọi là Thân và Tâm. Thân và Tâm lúc nào cũng có mặt cho, cùng, với nhau. Cái Thân của ta là phần nổi và cái Tâm hay Nội tâm là phần chìm Trong cuộc sống hằng ngày, chúng ta thường suy xét và đánh giá con người chung đụng với ta qua hình thức lộ diện bên ngoài mà quên đi cái phần chìm bên trong của người đó tức là nội tâm, đây mới là phần

quan trọng. Chúng ta sở dĩ khác nhau cũng vì cuộc sống nội tâm của chúng ta khác nhau. Thường thì khi một ai đó được hay bị gọi là có đời sống nội tâm thì hay bị dán nhãn là sống suy tư nhiều về sự vận hành, hiện hữu của vũ trụ và con người, về sự sống chết, đau khổ, hạnh phúc...những điều này cũng làm họ suy tư đó, nhưng không hẳn chỉ có vậy thôi mà theo thiên ý, người biết sống nội tâm là người có khả năng học để biết chính mình, biết mình là đầu mối của các hành vi để tìm về nguồn chân, thiện, mỹ.

Khoa học văn minh của con người không có một dụng cụ nào để có thể đo lường đời sống nội tâm của con người một cách chính xác. Tục ngữ ca dao có câu: ‘Sông sâu còn có kẻ dò, lòng người (nham hiểm) sâu thăm ai đo cho cùng’. Khoa học có thể đo được rất đúng mọi cơ động lưu hành trong thân thể, nhưng khoa học sẽ dừng lại trước thế giới của lý trí, ý chí, trí khôn, lương tâm, tâm hồn của người đó. Mỗi một con người là một hải đảo linh thiêng nhiệm mầu.

Chúng ta là một sinh vật sống, thích cử động và đôi khi rất ngại cho mình một chút không gian yên tĩnh để ngồi lại thật yên, để tâm lắng xuống và để nhìn vào chốn linh thiêng của chính mình. Chúng ta thích nhìn ra ngoài nhiều hơn là để tâm nhìn vào bên trong, thích tò mò chạy đua với cuộc sống bon chen ồn ào bên ngoài, tìm vui ngắn ngủi với phần nổi hiện hữu bên ngoài mà quên đi sự ổn định an nhiên lâu dài của đời sống bên trong.

Trở lại chuyện người đàn bà tốt bụng trong câu chuyện dám cho đi viên ngọc quý. Bà thừa biết giá trị của nó nhưng bà vẫn vui vẻ cho đi mà không nuối tiếc, vì đối với bà, viên ngọc chỉ là một tặng vật làm thỏa vui ước muốn của ai đó trong một khoảng thời gian nào đó. Thái độ vượt trên giá trị của cái vật chất cho thấy bà có niềm vui lớn lao hơn có sẵn trong tâm bà; đó là niềm vui tinh thần tự do, thông dong, không bị ràng buộc, sai xử của những nhu cầu thể chất bên ngoài...cho ta thấy bà có một đời sống nội tâm cao quý.

Mà thật vậy, cây tốt thì sinh hoa trái tốt. Có được đời sống nội tâm tốt sẽ phát sinh cách sống và hành xử, lời nói tốt. Lòng đầy thì miệng mới nói ra lời hay ý đẹp, bằng ngược lại, một khi trong thâm tâm chứa đầy những hạt giống xấu thì ắt sẽ sinh ra những cử chỉ, lời nói cay đắng cộc cằn, làm cho ta cũng mất vẻ đẹp. Người xưa nói „cái nét đánh chết cái đẹp!“ là vậy. Đời sống nội tâm thường được biểu lộ qua lòng từ tâm, thông cảm, an tịnh, hiểu biết, giúp đỡ....nhưng cũng có thể hoàn toàn ngược lại qua sự nhẫn tâm, vô tâm, thờ ơ, ác tâm hay tiểu tâm....Tùy theo ta luyện tâm và sống theo cung cách nào!

Các bạn thân mến,

Không riêng gì Đạo Bụt, các tôn giáo khác đều dạy con người cần nên tu tâm luyện tính cho tốt cho thuần để đối nhân xử thế. Cho nên chúng ta cần nên trở về với chính mình để biết rõ mình hơn. Có khi nào bạn đã ngồi thật lâu trong tĩnh

lặng để trở về nhận ra chính mình là ai, muốn gì chưa? Mời bạn thử xem sao, tìm một nơi thanh tịnh để lắng đọng tâm hồn, mắt hơi khép lại, thở vào ra đều đặn, ý bạn nên chỉ theo dõi từng hơi thở vào ra, không bắt nó phải dài hay ngắn theo ý bạn, nó thế nào, bạn nhận ra thế ấy...tôi không dám diễn tả tiếp nữa vì các bạn sẽ có những cảm nhận rất khác nhau...nhưng bước đầu mình đã thực hiện được, dù đó là 5 phút, rồi 7, rồi 10, 15, 30 phút hay hơn nữa, bạn sẽ thấy hoa trái ngọt dịu sẽ đến với mình. Vạn sự khởi đầu nan, nhưng có trồng bông mới hiểu được mùi hương...

Và bạn sẽ chạm được những sâu thẳm của nội tâm mình một lúc nào đó không ngờ nếu sự thực tập luôn được tinh tấn không gián đoạn. Bạn sẽ cảm nhận là Chúa, Bụt hay Allah luôn có mặt trong ta, trong lòng mọi người chứ không có bên ngoài, không chỉ trong chùa, trong nhà thờ hay trên bàn thờ nhà ta mà thôi. Họ có mặt trong ta và giúp ta không bị mù lòa trong đời sống, không còn đi lang thang với tâm hồn trống rỗng nữa.

Tôi thật sự có niềm tin: Nội tâm con người thật bao la sâu thẳm như bầu trời thênh thang bao la. Nó là cốt lõi cho đời sống con người và chúng ta có thể đụng chạm đến tận đáy cùng của nội tâm mình. Chúc các bạn có được những khoảnh khắc màu nhiệm này.

Hiên trúc

Bông Lục Bình

Kính mời đọc thêm những sáng tác khác của tác giả tại:
<http://www.vietnamvanhien.org/TamHaiDuc.html> [**<=>bấm vào**]

www.vietnamvanhien.org

