

Sống chậm lại...



Các bạn thân mến,

Chúng ta cứ nói đi nói lại cái câu gần như người nào cũng thuộc lòng: „...đời người thật ngắn ngủi và thời giờ thì quý hơn vàng hơn bạc...con người phải chạy đua với thời gian...”

Nhưng ta không là một người máy, chỉ làm theo mệnh lệnh, mà là con người với cái thân tứ đại của mỗi người tốt xấu khác nhau, và thêm nữa, tâm hồn ta được hình thành và hoạt động từ vô vàn những mảng đủ màu, đủ chất lấp ghép với những biểu cảm nối tiếp liên tục, cung bậc khác nhau, nào là buồn-vui, thất vọng-hy vọng, khổ đau-hạnh phúc, khinh ghét-yêu thương....

Cuộc sống ta như một bài nhạc với đầy đủ các nốt bổng và nốt trầm, có những lúc ta thật buồn nhưng cũng có lúc thật vui...rồi đôi khi ta cũng có những nốt tĩnh, nốt lặng rất ư quan trọng và cần thiết. Nó không vang thành lời và nó cho ta một khoảng thời gian yên lặng, chậm lại trong mọi suy tư, hành động...chậm lại để ta có cơ hội nhìn lại mình rõ hơn, sâu hơn, cặn kẽ hơn...Dù đó chỉ là một vài giây phút thôi, nhưng nó chắc chắn cho ta thêm năng lượng sống trong cuộc đời.

Xin các bạn thử nhìn lại mà xem: lâu nay nhiều lúc ta đang lao đi như những con thiêu thân trên một hành trình bất định không phương hướng.

Nhớ lại thời son trẻ, ta không biết đợi chờ vì luôn nghĩ rằng nếu không nhanh nhẹn, không chạy đua thì mình sẽ đánh mất cơ hội có được những gì mình muốn: thành công, địa vị, tiền bạc, danh vọng...và luôn cả hạnh phúc (?) Xã hội quanh ta đang phát triển một cách chóng mặt, nó kéo ta phải trôi lăn vào guồng máy đó, ai làm khác hay chậm lụt thì sẽ tụt hậu. Và cứ như thế, nên cái mặt trái của xã hội đang được vinh danh là văn minh cũng sản xuất ra thêm lượng người bị rối loạn tâm lý, u uất, trầm cảm...nhất là ở giới người trẻ, khi họ cứ „sống vội, sống thử, sống bạc mạng, sống sơ sài, sống hưởng thụ, sống vô trách nhiệm...”

Thành ra, phương pháp đơn giản và tốt là nên tìm cách **sống chậm lại**, để có cơ hội cảm nhận được những gì tốt đẹp trong cuộc sống. Thu xếp công việc, tránh những nhu cầu chỉ thỏa mãn vật chất, nên dành một chút thì giờ có thể để tĩnh tại ngắm nhìn một bông hoa đẹp mọc dại bên đường; lắng nghe tiếng chim ríu rít trên cành mỗi sớm mai, mở tung cánh cửa sổ mỗi sáng để hít thở không khí trong lành đầu ngày, ngắm nhìn bầu trời xanh...gieo vào vườn tâm ta những hạt mầm xanh tươi, để có được những đóa hoa yêu thương làm đẹp cuộc đời ta và những người chung quanh. Sống chậm lại một chút để thấy rằng thế giới chung quanh ta vẫn tươi đẹp và đời sống đáng quý hơn.

Các bạn thân mến,

Một chút riêng tư, lặng lẽ cho chính mình để nhìn lại những gì đã xảy ra trong những ngày qua...được mất những gì ? và những gì sắp đến cho ngày mai...tháng tới...có nên thực hiện hay không sau khi bình tâm suy nghĩ. Đây không phải là chuyện lãng phí thời gian, mà là sống có ý thức và trân trọng chính mình, nhìn lại để quý những kỷ niệm đã qua, khoảng lặng này cần thiết để ta rút tía những kinh nghiệm từ những thất bại lần thành công. Tâm hồn ta qua đó sẽ trở nên thâm trầm, sâu sắc, chín chắn và dày dặn hơn. Chứ không sống một cách công thức, thiếu tư duy, thiếu sáng tạo, năng lực bị giới hạn...cho nên khi gặp thất bại thì mau hục hăng, không biết phải đương đầu ra sao. Đây là một cách để cân bằng cuộc sống khi ta sống chậm lại một chút.

Một khi sống chậm lại, ta sẽ có cơ hội, có thì giờ để lắng nghe, để cảm thông và để thấu hiểu những người chung quanh. Ta chậm lại một chút trong công việc của mình để có thì giờ chia sẻ tình thương, giúp đỡ những gì mình có thể, giúp một bà lão băng qua đường một cách an toàn, một nụ cười, một ánh mắt cảm thông, một lời nói an ủi động viên ai đóphải chăng là những món quà quý giá nhất, không tốn kém, cho những ai đang cô đơn, sơ hở, bết tắc, lạc lõng....?

Chậm lại một chút trong sinh hoạt hằng ngày cũng là cơ hội có được những suy nghĩ khác đi. Đây là những suy tư lành mạnh, đem lại niềm tin và sức sống cho bản thân, từ đó có tích cực, và đem đến cho xã hội những lợi ích chung. Chứ không phải là những kiểu suy nghĩ lập dị, quái đản..làm bệnh hoạn cho những người liên hệ đến ta. Xã hội ngày càng văn minh về vật chất thì con người lại càng sống thiếu tình thương. Nhất là ở giới trẻ, sự lãnh đạm, thờ ơ, sống chết mặc bây đang xảy ra như một điều đương nhiên và bình thường trong cuộc sống. Họ sống vô cảm với những phải trái trong sinh hoạt hằng ngày, vô cảm luôn với những biểu cảm của chính mình.... Chưa nói đến những hậu quả tai hại theo sau cuộc sống đó là sự thờ ơ với các giá trị văn hóa, tâm linh cổ truyền của cha ông để lại, thờ ơ với dòng chảy lịch sử dân tộc; vô cảm với những văn hóa đòi trụ đầy rẫy trên mạng, một phương tiện tiêu biểu cho sự tiến bộ văn minh của con người, vô cảm đến nỗi vô tay reo hò cổ vũ cho những người đang cướp giật, bóc lột, hành hạ kẻ cô thế neo đơn.

Thành ra, cái mà con người hiện đại và nhất là giới trẻ ngày nay cần nhất là nên sống chậm lại để mở to mắt mà nhìn những gì mình thật sự cần trong cuộc đời mình:

Ta cần yêu thương nhiều hơn nữa. Yêu thương là cái gốc, cái mầm có sẵn trong mỗi con người. Thiếu chất liệu yêu thương thì trái đất này sẽ vắng bóng con người. Ở đây, ta sống chậm lại, dành chút thì giờ để nghĩ đến, quan tâm, chăm sóc và hướng đến người khác nhiều hơn. Đó có thể là một nụ cười thông cảm, một ánh mắt bao dung hay một lời an ủi, khuyến khích cho ai đó, hay là một cử chỉ ân cần thương cảm với người đang gặp hoàn cảnh khó khăn. Thể hiện đều đặn những việc đó trong sinh hoạt hằng ngày sẽ cho ta nhiều niềm vui, biến ta thành con người nhân hậu. Biết cho đi, chia sẻ đi thì chắc chắn ta sẽ nhận về nhiều hơn. Đôi khi rất đơn giản khi ta chậm lại công việc một chút để cảm nhận được những cái đẹp chung quanh, những khuôn mặt thân quen. Bầu trời xanh trên kia, tiếng chim hót, bông hoa tươi mát luôn là những người bạn thủy chung của ta. Mỗi người đẹp bớt một chút cái Tôi vị kỷ để đến với nhau bằng tình nhân ái thì đời sẽ đẹp biết bao!

Chịu sống chậm lại, chịu suy tư tích cực, có ý thức cho mình và cộng đồng cùng với lòng thương yêu người với người là những yếu tố không kém quan trọng trong cuộc sống hướng đến cái đẹp.

Có sống chậm lại được, ta sẽ có được những khoảnh khắc thanh thoi để nhận ra được nhiều điều đáng quý và yêu mến thêm cuộc đời này. Để thấy được: „cuộc đời này có bao lâu mà hững hờ...

Xin mời các bạn sống chậm lại với tôi nhé! Mến chúc mọi người những ngày tới gặt hái những trái ngọt khi biết **sống chậm lại**.

Hiên trúc 2019

Bông Lọc Bình