

Tản mạn về Hạnh phúc



Các bạn thân mến,

Hôm nay tui lại làm „con bò nhai lại“ nữa rồi. Nhưng đôi khi tôi cũng cần nhai đi nhai lại để nhắc nhở và làm thêm thêm những gì mình cảm nhận và muốn gửi gìn để theo đó mà đi.

Đúng vậy, một lúc nào đó, ngồi yên, nhìn lại nhiều nơi mình đã đi qua, nhiều người mình đã tiếp xúc, nhiều công việc mình đã thực hiện...thành công, thất bại, như ý, bất như ý. Vui buồn, đau khổ...đều có đủ cả trên con đường kiếm tìm cho mình niềm hạnh phúc, an lành mà mình hằng mơ ước. Nhưng cuối cùng, tôi phải nhận ra rằng, Hạnh Phúc thật sự chỉ bắt nguồn từ chính tôi mà thôi. Đúng vậy, chính là từ từ tôi thôi!

Vì chính tôi đã chạm được rằng, khi tôi bình an hạnh phúc thì mọi thứ sẽ trở nên dễ dàng hơn cho tôi rất nhiều. Sinh hoạt thường nhật của tôi cũng bớt căng thẳng hơn, phiền toái bớt đi, và những thứ khác cũng sẽ „dễ thở“ hơn trước đó.

Tôi không còn có ảo tưởng là người khác sẽ đem lại hạnh phúc cho mình. Đôi khi tôi cố gắng làm cho người thân, bè bạn hài lòng; chịu khó thay đổi bản thân để sống chung, hòa hợp với mọi người, để cảm thấy không bị đứng bên lề, không bị lạc loài và được mọi người công nhận...Nhưng cuộc sống lại không diễn ra như mình nghĩ, mà trước tiên tôi phải cảm nhận hạnh phúc với chính bản thân tôi, được như vậy, cái hạnh phúc đó mới lan tỏa và truyền cảm hứng cho mọi người. Cho nên tôi biết: Không nên để hạnh phúc bản thân phụ thuộc vào người khác là vậy.

Tôi cũng biết, tôi sẽ luôn gặp những thử thách dù cho tôi có tình giấu giếm hay né tránh những tình huống như vậy. Cuộc sống không lúc nào cũng dễ dàng và hạnh phúc không phải là cái bánh được bày sẵn trên đĩa...mà tôi phải nỗ lực để có được nó. Chấp nhận khó khăn, phải kiên cường chấp nhận...thực tập như vậy,

lần lần ta sẽ trở nên mạnh mẽ hơn, cảm thấy tự tin và vui hơn. Một niềm vui, hạnh phúc nhỏ nhoi cũng là hạnh phúc.

Dù đúng hay sai, công bằng hay ngược lại, ta hãy nên cứ „thuận theo tự nhiên“. Đôi khi ta nghĩ rằng dường như cả Đất Trời đang chống đối lại mình, nhưng xin đừng bi quan, vì có rất nhiều người cũng sẽ nghĩ như vậy. Lý do duy nhất mà ta nhận thấy cuộc sống này quá khó khăn, bất công là bởi vì ta không có nhu cầu để có sự vừa lòng hay hài lòng mà thôi. Thay cách nhìn thì ta sẽ dễ thở ngay.

Các bạn và tôi cũng vậy, chúng ta thay đổi theo năm tháng. Có những thứ đã mất đi hay được cải thiện. Ta đã từng bị lụy, tan nát con tim vì mất đi những người ta yêu mến. Nhưng tất cả đều nằm trong quy luật vô thường, và chính vì tất cả những điều đó rất cần thiết cho sự trưởng thành của chính bản thân ta. Chính những thay đổi được thua, còn mất đó sẽ khiến ta biết trân trọng cuộc sống và những gì ta đang có trong tay.

Và bạn biết không, ta chỉ là con người với những sai lầm. Kinh nghiệm cho thấy, ta luôn tích lũy sau một ngày những hậu quả không hề nhỏ đâu! Cho nên đừng quá bận tâm những điều người khác nói về mình. Hãy thoải mái với những gì mình có thể làm, kể cả khi lần đầu tiên làm sai, học khôn ra và ý thức để lần sau không lặp lại, quá trình như vậy sẽ khiến ta có được nhiều bất ngờ vui lắm.

Tôi cũng thuộc hạng người hay lo lắng, lo sợ những thứ mà mình không thể kiểm soát được. Nhưng cuộc sống vốn dĩ khó lường. Nên ý thức luyện tập sức tới đâu, làm đến đó.

Dù hoàn cảnh có xấu xí đến đâu, cũng ẩn trong đó một vài điểm tốt. Nên bình tĩnh, lạc quan trong những tình cảnh khó khăn. Mỗi ngày thức dậy với một trái tim mở rộng, bao dung..ta sẽ cảm thấy cuộc sống dễ chịu hơn nhiều...khiến ta chắc chắn sẽ vững chãi hơn và có khi lại là nguồn cảm hứng tốt cho nhiều người chung quanh. Bắt đầu một ngày với những điều nho nhỏ nhưng tích cực như vậy không tốt hay sao?

Chuyện yêu thương là chuyện trời cho mà các bạn cũng như tôi không thể nào né tránh được. Nó sẽ là tảng đá lớn nếu trong lòng ta chằng chịt những vết thương, ta sợ hãi, dè chừng, nghi ngờ...đóng kín cánh cửa tâm hồn. Nhưng đã là con người, ai cũng cần tình yêu thương, yêu thương chính bản thân mình và trao đi tình yêu thương đó cho mọi người, và một khi trao đi, ta cũng xứng đáng nhận lại tình yêu thương của họ. Hãy để tình cảm, thương mến của mình ra vào một cách tự nhiên dưới ánh sáng của Chánh Niệm.

Vài yếu tố rất quan trọng để có được hạnh phúc đích thực là ta nên bỏ qua những hận thù và biết tha thứ; tập từ bỏ những điều tìm kiếm để phục vụ cho cái bản ngã của mình; tập thay chốt, chuyển hóa những sợ hãi, lo âu không đáng, những người bạn không xứng để ta mãi hiến tặng yêu thương. Và tập tha thứ những lỗi lầm cũng như chấp nhận những khuyết điểm của mình; tập bớt bỏ những ham muốn nhất thời không tưởng và biết hài lòng với chính mình. Làm được như vậy, biết buông bỏ đúng nơi, đúng lúc, ta sẽ cảm thấy ngày qua ngày, cuộc sống sẽ thật sự thanh thản nhẹ nhàng, tâm khí cũng trong sáng an yên hơn.

Và cuối cùng, tôi luôn có trong lòng niềm biết ơn vì đã và đang có một cuộc đời như thế này, dù đã bao phen lên bờ xuống ruộng. Tôi luôn nhắc tôi phải thực tập chấp nhận, kiên nhẫn, biết yêu thương như lời Bụt dạy, sống tốt, tử tế hết lòng khi có thể...và rồi mọi chuyện theo Duyên sẽ tự khắc an bài thôi.

Mến chúc các bạn luôn tinh tấn

Hiên trúc . Tháng 4.2022

Bông Lọc 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 8000 TÁC PHẨM