

# Tản mạn về Mùa dịch Covid-19

## Các bạn thân mến

Hơn ba tháng nay, chúng ta thật sự chạm trán với đại dịch Corona-19. Từ Á sang Âu, từ Đông sang Tây....đâu đâu cũng phải chịu thảm họa to lớn này.

Mỗi ngày theo dõi tin tức, người nhiễm bệnh vẫn tăng, người chết lên đến con số hàng ngàn, hàng chục ngàn khiến mọi người không khỏi lo lắng sợ hãi....

Chưa bao giờ tôi nhận ra và thấm thía vô cùng sự tương quan, tương tức mà Đấng Tứ Phụ, sự gắn bó không những giữa người và người trên trái đất này mà sự tồn vong, liên hệ trong mọi sinh hoạt của đời sống xã hội con người qua ảnh hưởng tuột dốc của kinh tế, tài chính, giáo dục, y tế.....Tất cả đều như ngừng lại, mọi sinh hoạt không cần thiết hầu như bị đình chỉ. Người dân bị bắt buộc phải lo bảo tồn cho sức khỏe của mình và có trách nhiệm với chính bản thân mình và luôn với mọi người trong gia đình và người chung quanh bằng những hạn chế lẽ luật của xã hội mà họ đang sống trong đó.

Tổng thống Pháp nói:“.... chúng ta đang ở trong tình trạng chiến tranh !...“, sau đó tổng thống Hoa Kỳ cũng bắt chước tuyên bố: „....nước Mỹ đang có chiến tranh với kẻ thù nhỏ xíu tên là Corona -19!“ Thực ra , **kẻ thù ở đây là chính chúng ta chứ không ai khác hơn**. Thật vậy, trong 14 điều dạy của Bụt thì điều thứ nhất, Ngài dạy rằng: „Kẻ thù lớn nhất của đời người là chính mình“ : quả thật không sai, lâu nay chúng ta đã thật sự tự làm hại đời chúng ta. Bằng sự văn minh vượt bậc của thời đại, bằng sự hưởng thụ vật chất không biên giới hầu thỏa mãn sự tham ái dục lạc....chúng ta đã mời Corona-19 đến với chúng ta trên cả trái đất bằng những phương tiện văn minh do chính chúng ta tạo ra.

Thiết nghĩ: sau cơn đại dịch này, chắc chắn chúng ta phần lớn sẽ thay đổi thái độ và cách sống của mình, ý thức và nhận rõ trách nhiệm của việc mình làm trong cộng đồng xã hội, biết sống giản dị hài hòa cho Thân và Tâm luôn được cân bằng.

Rồi sẽ có ngày tin vui đến với chúng ta khi thuốc phòng chống đại dịch được ra đời. Chúng ta sẽ làm lại từ đầu, sẽ sống tiếp và sinh hoạt, đối đãi với mọi người, mọi loài vật, cỏ cây, đất đá một cách có ý thức, có trách nhiệm. Mong rằng từ những tổn thất, mất mát quá to lớn này, chúng ta góp nhặt được những bài học quý giá để sống sao cho xứng đáng kiếp người tử tế bằng con tim và khối óc.

Thương mến gửi đến các bạn hai bài viết và một đoạn Video đầy suy ngẫm trong giai đoạn này với lời chúc an lành và bình yên. Còn sức khỏe là còn sự sống.

Hơn hai tuần qua, những tự do cá nhân của chúng ta đều bị hạn chế bớt. Hoàn cảnh đưa chúng ta có nhiều thì giờ cho riêng mình, trừ những người trong ngành y tế cũng như những công việc để nguồn máy xã hội tương đối yên ổn, có ngăn nắp trật tự phải làm việc ngày đêm như những người ở tuyến đầu cơ đại dịch. Xin dành cho thân tâm nhiều thời gian hơn để dừng lại, trở về đối mặt với con người thật của mình . Một khi thấy được thì chúng ta sẽ biết mình sẽ phải sống như thế nào. Mến chúc các bạn thành công. Còn sức khỏe là còn sự sống.

## Hiên trúc – Xuân 2020

### Bông Lục Bình

#### NGỒI YÊN ĐỂ THỞ

*Sau đây là một bài thực tập ngắn mà chúng ta có thể thực hành để làm giảm căng thẳng và tập kiểm soát cảm xúc của mình trong thời biến động bất thường.*

Chọn một chỗ yên lặng, ngồi thoải mái bất cứ tư thế nào.

Thở vào thật sâu bằng mũi và thở ra thật chậm bằng miệng.

Thở vào thầm nói, cầu mong cho tôi bình an.

Thở ra thầm nói, cầu cho người (hay bất cứ ai đó.....) bình an

Tiếp tục thực tập như vậy. Có thể 1 phút, 10 phút, hay 1 tiếng tùy theo thời gian của bạn cho phép

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

<http://www.vietnamvanhien.org/TamHaiDuc.html> [**<= Bấm vào**]

[www.vietnamvanhien.org](http://www.vietnamvanhien.org)

