

Thực tập BẰNG LÒNG

**Tập hài lòng
với những gì mình
đang có
Tập vứt bỏ
những thứ trời
không cho.**



Các bạn thân mến,

Hôm nay tôi xin phép được chia sẻ một chút thiên ý về sự „Bằng Lòng“ của chúng ta trong sinh hoạt hằng ngày. Có lẽ vì sự sống hiện nay có nhiều khó khăn, toan tính; sợ hãi cũng có mặt đâu đây làm con người ai ai cũng cố tìm cho mình có được một tâm thái „Bằng Lòng“ để tồn tại và đi tiếp con đường của mình. Tâm thái này còn tùy vào trí tuệ của mỗi người nữa.

Có lần tôi được nghe câu nói của Sư Ông Thích Nhất Hạnh đại để như sau:

"Những cái học về Vô thường, Không, Vô Ngã, Niết Bàn...vẫn chỉ là một mô giáo lý và kiến thức mà không giúp gì trong đời sống của chúng ta, chúng ta vẫn khổ đau, giận hờn, buồn bực...là bởi vì chúng ta không áp dụng nó như một cái ĐỊNH, ví dụ định về Vô Thường, Định về Vô Ngã, Định về Không..."

Tôi hiểu rằng, Sư Ông sách tấn chúng ta nên đem những cái học, cái kiến thức đó áp dụng vào mọi sinh hoạt để mà sống, mà trải nghiệm và thực chứng qua nó. Thật là không dễ chút nào!

Thật vậy, chung quanh chúng ta, không ít người có nhiều bằng cấp như Thạc sĩ, Tiến sĩ, Bác sĩ, Kỹ sư, thành đạt, có nhà cao cửa rộng...đủ cả. Nhưng phần đông chúng ta cũng thiếu một cái bằng, đó là bằng lòng với chính mình. Có lẽ cũng do chúng ta chưa thật sự hiểu và biết chính xác về Vô thường, Vô ngã và về Không ? để có được cái Bằng Lòng.

Thiền nghĩ: Bằng Lòng ở đây là bằng lòng với những gì ta đang có, ý thức rõ là sự sống đang có mặt với ta và những người chung quanh qua từng hơi thở, từng bước chân. Ta ý thức là mình đang thật sự tự do, không bị ràng buộc vướng mắc, biết mình đang nghĩ gì, làm gì và nhất là nhận biết được những cảm xúc như ý hay bất như ý của mình trong từng sinh hoạt hằng ngày, ngay cả những khi ta đau ốm, bệnh hoạn hay đang đối diện với các hoàn cảnh khó khăn.

Đôi khi tôi chợt nghĩ: mình có cần phải đi tìm, đi kiếm, đi học bao nhiêu lâu thì mới có được cái Bằng Lòng đây? Mà thật ra, giản dị là: mỗi khi lòng mình có khó khăn, bức xúc... thì hãy trở về với hơi thở đang có, thở cho nhẹ, cho sâu, mời gọi tâm về lại với thân, nhìn những cảm xúc đến rồi đi mà không cần cho tâm xía vô can thiệp, phê phán chi hết, không suy tư thiệt hơn, thua thắng, chỉ cần sự có mặt của chánh niệm rọi soi là mình sẽ thấy nhẹ bớt nhiều, là hạnh phúc dù nhỏ nhỏ cũng có mặt cho ta rồi, có bằng lòng, có chấp nhận rồi. Và bà con cũng phải công nhận với tui rằng, đôi khi ta cũng rất an tâm và bằng lòng với những lời cảm ơn và xin lỗi một cách chân thành, thật lòng với mọi người chung quanh mỗi khi ta nhận bất cứ một món quà nào hay trong lời qua tiếng lại đã vô tình hành xử không khéo để người khác buồn, sự dũng cảm thành tâm nói lên lời xin lỗi đã giúp ta trước tiên ý thức rằng: có cái rào cản mà mình không được bước qua giữa bất cứ cái liên hệ gì, dù là thân thiết cách mấy đi nữa (một thí dụ đơn giản trong cách giao dịch hằng ngày mà đôi khi vì không tinh thức ta hay gặp phải là tự do cho ai đó số điện thoại hay địa chỉ Mail của người ta quen biết mà chưa được sự chấp thuận của bạn đó!) xa hơn nữa là sự bằng lòng cũng làm trong lòng nhẹ đi nhiều với cách hành xử từ tốn, nhúng nhường, khiêm cung, biết cúi đầu nhận lỗi của mình vì vô tình hay cố ý đối với ai đó trong khi giao tiếp.

Con đường ta đi không bao giờ là con đường thẳng tắp, êm ái, nó luôn có những khúc quanh, khúc queo buộc ta phải chậm lại và thuận theo cái tự nhiên của Trời Đất. Nên biết cách buông xuống và không nên đóng những suy nghĩ của mình trong cái khuôn nhất định và cho rằng cuộc sống của ta phải như thế này hay thế kia! Nó sẽ làm cho ta không bao giờ bằng lòng cả. Có được và giữ được tinh thần cầu tiến, hướng thiện luôn luôn tốt, nhưng không nên đặt mục tiêu thành công quá tầm tay, quá nhiều tham vọng... và áp lực qua đó chẳng làm cho ta tỉnh táo để có thể vui vẻ bằng lòng và thông dong đi tiếp được. Tuy nhiên ta cũng có quyền lựa chọn cách phản ứng lại với bất cứ một tình huống gì mà cuộc sống đang tặng cho ta, nắm bắt, chấp nhận thực tế và sống thuận theo những gì bản thân cảm nhận mà không làm tổn thương đến người chung quanh là cung cách đúng đắn. Nhận ra những điều ta không thể thay đổi để có sự bình an, bằng lòng, yên phận cho chính mình.

Đôi khi thái độ chấp nhận làm vui bớt ngay sự căng thẳng, không cần phải phê phán, không cần phân bày hay lý luận nào. Vì có những lúc, không có lời nói nào hay hành động nào là đầy đủ... để đến được với bằng lòng, hiểu và thông cảm, thương yêu! Cảm thông và có mặt cho nhau trong im lặng là cách hành xử quý lắm rồi. Bằng lòng hay không còn tùy cách ta cảm nhận như thế nào.

Buổi sáng thức dậy, ý thức được mình đang có hơi thở vào ra cho một ngày mới, nghĩ đến bao nhiêu bệnh nhân đang phải thở bằng máy tiếp trợ trong bệnh viện cấp cứu, biết bao người vì chiến tranh, thiên tai đang trong cảnh thiếu thốn tột

cùng...xin gửi chút năng lượng bình an đến cho họ cùng thân nhân, vì biết đâu họ cũng có thể là mình hay các người mình đang thương yêu. Xin cười với nắng Xuân sau một đêm còn lạnh, cảm ơn cuộc đời về những gì tốt lành ta đang có và tập biến những suy tư đó thành thói quen mỗi sáng..., chắc chắn ta sẽ bằng lòng và hạnh phúc.

Các bạn thân mến, hãy cùng tôi mở căng buồng phổi với những hơi thở sâu nhẹ, các bạn thấy không? đất trời luôn đang cho chúng ta một cơ hội sống đẹp, vui thay tiếng chim riu rít đầu ngày và tôi cảm nhận mùi hương cỏ non thoang thoang đâu đây, những bông đào đã làm gần xong nhiệm vụ cống hiến cho đời những màu sắc mơn mớn tuyệt vời trong mấy tuần qua, và cái đẹp tuy vô thường của các bông hoa khác sẽ chắc chắn đến với chúng ta khi đủ các yếu tố cần thiết. Tặng phẩm của đất trời màu nhiệm quá. Nhìn sâu, để ý kỹ, chắc chắn ta sẽ bằng lòng ngay với những gì chung quanh ta. Và nụ cười Vi Tiểu sẽ có mặt khắp nơi!

Mến chúc các bạn luôn tinh tấn.

Hiên trúc – Xuân 2023

BÔNG LỤC 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 ONLINE VỚI HƠN 8500 TÁC PHẨM