



Dọn “rác” trong Tâm để đón chào năm mới

ISSN: 2734-9195

11:59 29/01/2026

Chỉ cần tâm hồn gọn gàng, bớt rác, bớt chấp, bớt sân si. Khi tâm an, Tết sẽ về trong an nhiên. Và khi trong lòng đủ yên, ta sẽ nhận ra mùa Xuân không ở ngoài kia, mà nở rất khẽ, rất sâu trong chính tâm mình.

Cuối năm, ta thường dọn dẹp nhà cửa. Những góc khuất được lau chùi, những đồ cũ được sắp xếp lại, có khi thẳng tay bỏ đi những thứ đã quá hạn của đời sống. Nhưng có một nơi rất nhiều người quên dọn, đó chính là nội tâm của chính mình.

Trong suốt một năm dài, tâm ta đã chứa không ít “rác”. Cụ thể, đó là những muộn phiền không nói ra, những tổn thương chưa kịp lành, những giận hờn tích tụ và cả những nỗi tiếc dai dẳng. Nếu không dọn, chúng âm thầm làm tâm nặng trĩu, khiến ta bước sang năm mới mà lòng vẫn cũ kỹ, mỗi mẹt.

Theo nhà Phật, khổ không hẳn vì hoàn cảnh, mà vì ta chấp. Chấp vào lời nói của người khác, chấp vào những điều đã mất, chấp vào kỳ vọng không thành. Cái chấp ấy giống như rác trong tâm, càng giữ càng ôi, càng ôm càng nặng.

Dọn rác trong tâm không phải là quên hết mọi chuyện đã qua, mà là nhìn thẳng, hiểu rõ và buông xuống. Buông không phải vì yếu đuối, mà vì hiểu rằng có những điều không đáng để tiếp tục mang theo trên hành trình mới.



Hình ảnh được tạo bởi AI.

Muốn dọn rác trong tâm, trước hết cần dừng lại. Giữa những ngày cuối năm vội vã, hãy cho mình vài khoảng lặng. Ngồi yên, thở chậm, lắng nghe hơi thở ra vào. Chỉ cần năm phút mỗi ngày, không cầu điều gì cao siêu, chỉ nhận biết: “À, *mình đang thở*”. Hơi thở là chiếc chổi mềm nhất để quét đi những xáo động trong tâm. Khi thở đều, tâm dần lắng; khi tâm lắng, rác tự lộ ra để ta nhận diện.

Tiếp theo, hãy thực tập nhìn mọi việc bằng tâm từ. Những ai từng làm ta buồn, thử nhìn họ như một con người cũng đầy bất an và thiếu hụt. Không phải để biện minh cho lỗi lầm, mà để giải phóng chính mình khỏi hận thù. Đức Phật dạy rằng oán hận không thể dập tắt oán hận, chỉ có từ bi mới hóa giải được khổ đau. Khi lòng mềm lại, rác tự nhẹ đi.



Hình ảnh được tạo bởi AI.

Ngoài ra, hãy tập biết đủ và biết ơn. Cuối năm, thay vì chỉ đếm những điều chưa được, hãy đếm những gì mình vẫn còn: một cơ thể lành lặn, một mái nhà để về, vài người còn nhớ đến ta. Mỗi tối, trước khi ngủ, thầm cảm ơn ba điều nhỏ bé trong ngày. Biết ơn là cách dọn rác dễ dàng, vì nó không ép buộc, chỉ nhẹ nhàng chuyển hóa.

Cuối cùng, hãy cho phép mình buông bỏ quá khứ. Năm cũ đã khép lại, dù đẹp hay buồn cũng đã hoàn thành sứ mệnh của nó. Mang theo quá nhiều kỷ niệm đau lòng chỉ khiến ta bước chậm hơn trên con đường phía trước. Buông không phải là phủ nhận những gì đã xảy ra, mà là chấp nhận rằng mọi thứ đều vô thường, đến rồi đi.

Năm mới không cần bắt đầu bằng những lời hứa lớn lao. Chỉ cần tâm hồn gọn gàng, bớt rác, bớt chấp, bớt sân si. Khi tâm an, Tết sẽ về trong an nhiên. Và khi trong lòng đủ yên, ta sẽ nhận ra mùa Xuân không ở ngoài kia, mà nở rất khẽ, rất sâu trong chính tâm mình.

Tác giả: **Trần Văn Hiếu**

Địa chỉ: Số nhà 08 ngõ số 20 đường số 1 thôn Thọ Thái, xã Quảng Ninh, tỉnh Thanh Hoá