

Khi lòng đã đủ an nhiên!

ISSN: 2734-9195 09:31 15/04/2025

Hạnh phúc trong cuộc đời không phải là khi xung quanh mình chỉ thấy những thiên thần, sóng yên biển lặng, mà là khi lòng người đã đủ an nhiên để yêu thương, bao dung cả những khác biệt bên ngoài.

Có bao giờ bạn rơi vào khoảng không chao đảo bởi những điều phức tạp, làm bạn muộn phiền và căng thẳng. Đó như một mớ lòng nhùng, nhìn đâu cũng rối rắm, cũng thấy bất an, bao nhiêu thứ đổ vào bạn cùng một lúc, khiến bạn trở nên mệt mỏi thậm chí mất phương hướng.

Lúc đó bạn sẽ làm gì? Sợ hãi và run rẩy, hụt hẫng và lo âu? Bạn bắt đầu tìm cách phản ứng với những thứ khó chịu này, phải đẩy đi càng xa càng tốt, nhưng nó vẫn lì lợm và cố chấp, vẫn ở đó như thách thức bạn.

Khi đối diện nghịch cảnh, càng cố gắng vùng vẫy thoát ra, chúng ta lại càng cảm thấy bất lực và bế tắc, thay vì tiếp tục vùng vẫy trong mớ rối ren, bạn hãy dành thời gian ngồi xuống, hít thở thật sâu, đừng cố xô đẩy những “kẻ khổng lồ” gần đó, hãy cứ để yên đó, điều bạn cần làm chỉ là giữ tâm tĩnh lặng.

Và sau đó, bạn hãy đặt ra cho mình câu hỏi: “điều gì cần thiết và quan trọng nhất với bạn lúc này?”.



(Ảnh: Internet)

Có phải bạn đang có sức khỏe? Vì nếu không có sức khỏe, bạn đã không đủ khả năng ngồi đây và đối diện với những điều khó chịu, trong khi nhiều người đang vật lộn với những bệnh án, những chai nước biển, những liều thuốc, nặng hơn là nằm xung quanh mớ dây nhợ chằng chịt, là máy đo nhịp tim, điện não đồ, chiến đấu từng giây phút với tử thần. Vậy thì chúng ta đang hạnh phúc hơn người bệnh rất nhiều. Và khi chúng ta lâm bệnh nặng, chờ kết quả của bệnh án, điều chúng ta cần nhất là gì? Có phải là quan tâm đến miếng lưỡi thể gian, là buồn bã vì những thái độ ngông nghênh thách thức từ người khác hay chúng ta chỉ mong mình sớm bình phục, khỏe mạnh?

Chúng ta đang có một ngôi nhà để ở? Nếu không có nhà, chúng ta đã phải chạy vạy lo tiền nhà trọ, hoặc có người không có nổi một phòng trọ, phải sống lang thang dưới những gầm cầu, trong những căn nhà hoang tạm bợ, vậy thì lúc đó điều người ta cần nhất là gì? Có phải chỉ là một mái ấm để ngủ, để an cư?

Chúng ta đang còn Cha Mẹ, Cha Mẹ luôn là mái nhà, là nơi ấm cúng nhất để ta về, để qua bao nhiêu đau thương vất vả, ta cũng còn một nơi để nương tựa yêu thương. Ngoài kia, có bao nhiêu người không còn Cha Mẹ, không còn niềm hạnh phúc ấy? Khi chúng ta ngồi đây và trôi theo cảm xúc từ người khác là chúng ta đã phí phạm thời gian để nghĩ về Cha Mẹ, để sống vui bên Cha Mẹ, con cái và người thân.

Chúng ta đang có việc để làm? Nếu không có việc làm, chúng ta sẽ không có cơm ăn, áo mặc, khi đó, ta sẽ phải bươn chải để tìm cho mình một công việc, tập trung cho những cuộc phỏng vấn, hỏi đáp mong đợi kết quả từ nhà tuyển dụng và ta sẽ nhận ra rằng, chỉ khi không có điều kiện để duy trì sự sống mới là

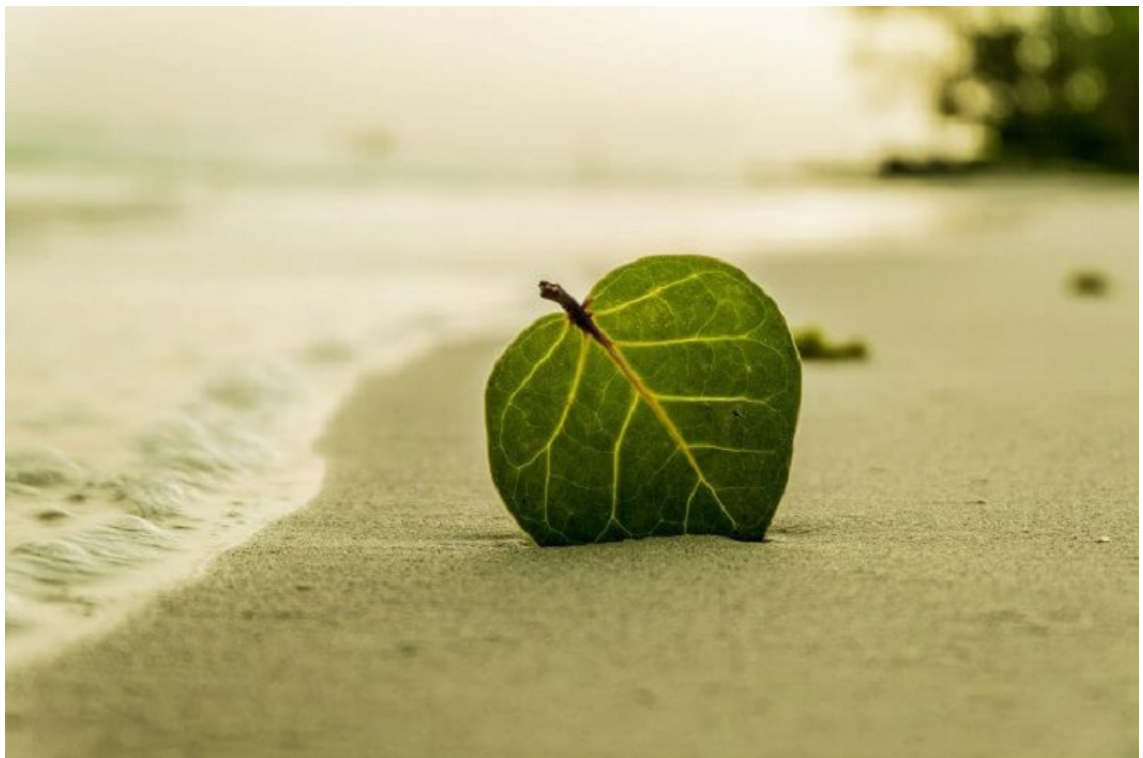
đáng ngại.

Còn nhiều lắm những điều mà chúng ta đang có nhưng người khác đang phải vất vả kiếm tìm, phải chằng sự đủ đầy của chúng ta là nguyên nhân tạo ra những khoảng trống muộn phiền, những tâm trạng rối ren bất ổn?

Phải chăng chúng ta đã phí phạm thời gian hạnh phúc của mình, không nhận ra mình may mắn hơn nhiều người?

Nếu có những lúc bất chợt bạn rơi vào thị phi ồn ã, bạn hãy nhớ đến câu nói của đức Phật: *“Hãy đừng làm gì cả, rồi những lời đó cũng sẽ im bật”*, để chúng ta hiểu rằng điều gì có đến thì sẽ có đi, theo vòng tuần hoàn hợp, tan và biến mất. Khi ta chấp nhận quy luật hợp, tan, chấp nhận mọi sự vô thường thì không còn nặng lòng vì những điều từng làm mình chông chênh, gục ngã.

Sự can đảm của một người, không hẳn là khi phải làm những điều thách thức tận cùng sợ hãi mà đôi khi chỉ là nhẹ nhàng buông xuống những gánh nặng tinh thần, như một câu nói *“Người khỏe không phải là người nhấc lên mạnh mà là để xuống nhẹ”*. Khi chúng ta có thể bỏ đi những viên đá vô tri ra khỏi cuộc hành trình, để mỗi bước chân nhẹ hơn cũng là can đảm.



(Ảnh: Internet)

Nhân duyên tốt mang đến cho bạn niềm vui và hạnh phúc, ngược lại, điều bất lợi sẽ cho bạn trưởng thành và mạnh mẽ. Cuộc sống không thể cân bằng nếu chỉ ở trên đỉnh cao hay tận cùng vực thẳm. Một người sẽ không thể trở nên sâu sắc và thấu hiểu khi chưa từng trải qua những đau khổ trong cõi nhân sinh.

Thấu hiểu nỗi đau cũng là cách để cho bạn lớn. Khi những vết thương đã lành, một nhánh cây sẽ trở nên vững chắc, con người cũng vậy, khi đã trải qua những biến cố, thăng trầm, họ sẽ trở nên mạnh mẽ, bình tâm.

Và, một thoáng nhìn lại, bạn sẽ thấy câu chuyện của ngày hôm qua chỉ là những điều rất nhỏ. Bạn cũng không nhớ bằng cách nào để mình có thể vượt qua, chỉ biết rằng ngày hôm nay khi bạn vẫn ngồi đây, là bạn đã nhẹ lòng hơn ngày cũ thật nhiều.

Không có gì tồn tại mãi, dù là niềm vui hay nỗi buồn, những gì ở thực tại, ta đang ôm giữ, nghĩ thật lớn lao hay tồi tệ, rồi cũng tàn phai và ta vẫn tiến bước về phía trước.

Không ai nói rằng từ khi sinh ra đến khi mất đi mà chưa từng phạm phải sai lầm, điều quan trọng là biết nhìn nhận những lỗi sai và thay đổi, thay đổi không hẳn để làm vừa lòng người khác mà để hoàn thiện bản thân mình, để mở ra cánh cửa bước vào thế giới nội tâm tràn đầy an lạc.

Một đứa trẻ trước khi bước đi, phải trải qua những ngày vấp ngã, có thể phát triển cứng cáp hay không cũng từ “ngã rồi biết đứng dậy”. Quá trình lớn khôn trưởng thành, ta khó tránh khỏi sai lầm. Sai lầm trong đời người không phân biệt tuổi tác, địa vị, sang hèn. Cái sai của một người đôi khi không đáng trách nếu biết nhìn nhận và khắc phục, chỉ ngại người sống cả đời mà không bao giờ nhận thấy mình sai.

Đạo Phật luôn từ, bi, trí, dũng. Ánh sáng phật pháp như vòng tay rộng mở, sẵn sàng đón những người con quay về nương náu. Cánh cửa phật pháp không bao giờ khép lại mà luôn mở ra để đón mọi chúng sinh, người lầm đường lạc lối càng là người cần nương nhờ cửa Phật.



(Ảnh: Internet)

Là người phàm sống trong cõi tục trần, không ai là hoàn hảo, vì thế mở ra cho người khác một con đường để trở về thiện lương, thương họ, giúp họ sửa đổi lỗi lầm, giúp họ vượt qua biến cố, nâng đỡ họ bằng tấm lòng bao dung là thông điệp nhân văn, từ ái.

Không ai có thể tin cậy khi ta nói lời bao dung nhưng lòng chúng ta nhỏ hẹp. Không ai có thể nương tựa khi ta nói thứ tha nhưng đôi tay ta lại xô đẩy người vấp ngã ra khỏi tầm mắt của mình và vây quanh họ những gièm pha chỉ trích. Nếu chỉ chọn cho mình những người tốt đẹp, có lẽ cả đời chúng ta cũng không tìm ra được, bởi người hoàn mỹ, đâu ai còn ngụp lặn trong cõi ta bà, ngay cả bản thân ta cũng chưa là hoàn hảo.

Sau những năm tháng trôi lăn trong yêu thương, thất vọng, mong đợi, hơn thua, rồi một ngày ta nhận ra cuộc đời này không phải là món hàng để “lựa chọn, trao đổi” mà cho ta biết chấp nhận sự dị biệt đang tồn tại quanh mình.

Hai quả bóng tròn đầy sẽ không thể đứng vững cạnh nhau, chỉ có thể trụ được khi có một mảnh khuyết làm điểm tựa, tương tự như quy luật răng cưa, một cỗ máy chỉ có thể vận hành khi được lắp đầy từ những bánh răng và khoảng không lỗi, lổm. Ngày nay, không ít những cặp vợ chồng giàu có thành đạt, trình độ, học thức cao, ai nhìn vào cũng thấy họ là những người lý tưởng nhưng lại sống với nhau không bền chặt lâu dài, bởi vì ai cũng muốn những quả bóng tròn đầy, không ai muốn chấp nhận mảnh khuyết từ người khác. Chỉ đến khi người ta chấp nhận được sự khác biệt - tương đồng, chấp nhận được ưu - khuyết điểm của nhau thì mới có thể song hành và tồn tại.

Bạn có thể cho đi những lời tốt đẹp, nếu bạn hành động tốt đẹp thì càng thuyết phục hơn. Nhân sinh như mộng, dẫu có vui buồn, được mất, dẫu đến hay đi, thuận nghịch dòng đời, rồi chúng ta vẫn phải bước về phía trước, vẫn thích một sớm mai thức dậy, mở cửa bước ra và đón ngày mới trong ánh nắng dịu dàng.

Hạnh phúc trong cuộc đời không phải là khi xung quanh mình chỉ thấy những thiên thần, sóng yên biển lặng, mà là khi lòng người đã đủ an nhiên để yêu thương, bao dung cả những khác biệt bên ngoài.

Tác giả: **Võ Đào Phương Trâm**