



Khởi động tuần mới với tâm an lạc

ISSN: 2734-9195 07:30 24/03/2025

Có lẽ, hạnh phúc không đến từ những điều to tát mà nằm ngay trong cách ta tận hưởng những điều bình dị mỗi ngày

Sáng thứ hai đầu tuần, khi thành phố còn ngái ngủ trong làn sương sớm, tôi nhấp một ngụm trà nóng tại một quán nước nhỏ mặt phố, lặng lẽ nhìn dòng người tất bật trên đường.

Một tuần mới lại bắt đầu, mang theo biết bao lo toan và kế hoạch. Thế nhưng, giữa nhịp sống hối hả ấy, có bao giờ bạn tự hỏi: Làm thế nào để mỗi ngày trôi qua không chỉ là một chuỗi công việc lặp lại, mà còn là những khoảnh khắc bình yên và trọn vẹn?

Lời dạy của Bát chính đạo chợt vang vọng trong tâm trí tôi: "*Chính niệm trong từng khoảnh khắc chính là con đường dẫn đến an lạc.*" Vậy thì, thay vì để bản thân cuốn theo guồng quay của cuộc sống, tại sao bạn không thử bắt đầu một tuần mới bằng sự tỉnh thức và nhẹ nhàng?



Ảnh minh họa (sưu tầm)

Thay đổi nhỏ, hạnh phúc lớn

Buổi sáng, thay vì vội vàng mở điện thoại để kiểm tra những inbox, messenger, new feed mà tôi đã bỏ lỡ đêm qua trong khi ngủ, tôi chọn hít thở sâu vài lần, cảm nhận hơi thở vào ra, cho phép mình tập một vài động tác thể dục lười dành cho dân văn phòng chỉ mất 2-3 phút.

Một vài động tác đơn giản thôi, nhưng đủ để các bó cơ trong thân thể tôi được kéo giãn, để tâm trí tôi được an tĩnh. Tôi mỉm cười khi nhớ đến câu chuyện về một vị thiền sư từng nói: *"Khi ăn, hãy chỉ ăn. Khi đi, hãy chỉ đi. Khi làm việc, hãy chỉ làm việc."*

Có lẽ, hạnh phúc không đến từ những điều to tát mà nằm ngay trong cách ta tận hưởng những điều bình dị mỗi ngày.

Một bữa cơm cùng gia đình, một buổi sáng ngắm nắng vàng xuyên qua khung cửa sổ, một lời nói tử tế dành cho người khác,... tất cả đều là những bài thiền đơn giản mà ai cũng có thể thực hành.

Kinh Pháp Cú viết: *"Tâm dẫn đầu các pháp."* Nếu ta bắt đầu tuần mới với sự căng thẳng, lo âu, thì dù công việc có tốt đẹp đến đâu, ta vẫn thấy mệt mỏi. Ngược lại, nếu ta đón chào ngày mới với tâm hoan hỷ, biết ơn vì có cơ hội được cống hiến, được chăm sóc ai đó thì mỗi việc ta làm không còn là nghĩa vụ mà trở thành một hành trình khám phá.

Điều này làm tôi nhớ đến một câu chuyện ngụ ngôn về một vị thiền sư và chiếc cốc nứt...

Một ngày nọ, một vị thiền sư ngồi uống trà cùng đệ tử. Ngài cầm trên tay một chiếc cốc bằng gốm cũ, có một vết nứt nhỏ ở miệng.

Người đệ tử thấy vậy, liền lo lắng nói: *"Thưa thầy, chiếc cốc này đã hỏng rồi, sao thầy vẫn dùng?"*

Thiền sư mỉm cười, nhẹ nhàng nói: *"Mỗi sáng, ta rót trà vào chiếc cốc này, ngắm nhìn ánh nắng phản chiếu trên bề mặt nước, và tận hưởng hương trà thơm. Chiếc cốc tuy có vết nứt, nhưng vẫn chứa được trà, vẫn phục vụ ta mỗi ngày. Ta không nhìn nó như một món đồ hỏng, mà là một người bạn vẫn còn hữu dụng."*

Người đệ tử chợt hiểu ra. Chiếc cốc nứt hay không nứt không quan trọng, quan trọng là cách ta nhìn nhận nó.

Chiếc cốc nút vẫn chứa được trà, cũng giống như cuộc sống của chúng ta, có ngày vui, ngày buồn, nhưng vẫn có giá trị. Nếu ta cứ mãi nhìn vào những khuyết điểm, những điều chưa trọn vẹn, ta sẽ chỉ thấy bất mãn và áp lực. Nhưng nếu ta biết trân trọng những gì đang có, sống với tâm biết ơn, thì mỗi ngày đều trở thành một cơ hội để tận hưởng và cống hiến.

Tuần mới cũng là một cơ hội để ta gieo những hạt giống thiện lành. Một nụ cười với đồng nghiệp, một lời động viên ai đó đang gặp khó khăn, một hành động nhỏ nhưng chứa đựng lòng tốt đều có thể tạo ra những hiệu ứng tích cực.

Hạnh phúc không đến từ việc ta nhận được bao nhiêu, mà từ những gì ta trao đi.

Có lẽ, ta không cần làm những điều lớn lao, chỉ cần sống với tâm biết đủ, từ bi và tỉnh thức, thì dù là thứ hai hay bất kỳ ngày nào trong tuần, và làm bất cứ việc gì ta cũng đều có thể tìm thấy niềm vui.

Vậy nên, hãy khởi động tuần mới với nụ cười nhẹ nhàng, trái tim rộng mở và một tâm hồn an nhiên. Bởi lẽ, khi tâm ta an, thì mọi việc đều trở nên suôn sẻ.

Chúc bạn một tuần mới tràn đầy năng lượng và an lạc!

Liên Tịch