



Nghệ thuật vượt qua nỗi âu lo

ISSN: 2734-9195

11:26 23/05/2025

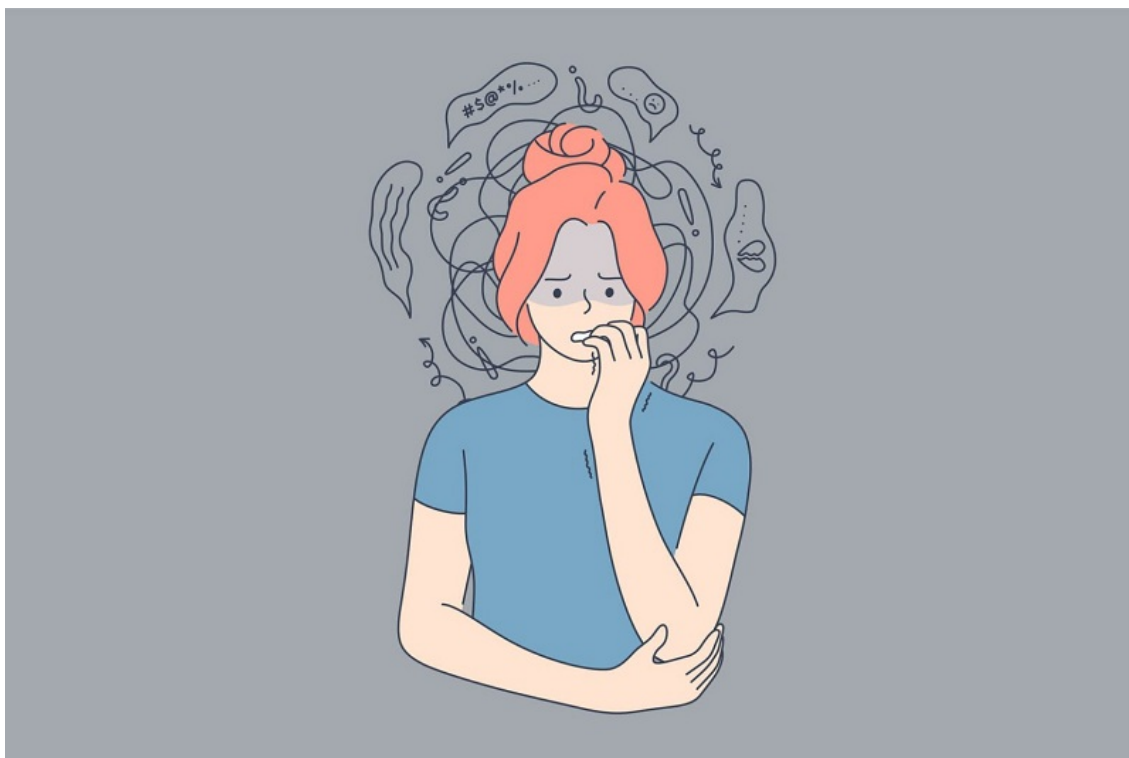
Khi nhận ra rằng lo âu là một phần của khổ, một phần của đời sống có điều kiện, ta sẽ không còn xem đó như kẻ thù cần đánh bại, mà như một biểu hiện cần hiểu rõ và chuyển hóa. Và rồi, con đường tu tập bắt đầu.

Điều gì sẽ xảy ra nếu chìa khóa để vượt qua lo âu không nằm ở việc kháng cự, mà ở chỗ học cách buông xả? Chúng ta đang sống trong thế giới xoay vần chóng mặt, nơi áp lực và biến động mới liên tục xuất hiện, khiến ta loạn choạng giữa dòng đời.

Những áp lực này, khi quá sức chịu đựng, sẽ gây nên những vết nứt trong tâm hồn và với nhiều người, những vết nứt đó mang tên **lo âu**.

Lo âu có thể biểu hiện dưới vô vàn hình thức: sợ hãi cực độ (phobia), lo âu lan tỏa, lo âu xã hội, lo âu khi phải xa người thân, hay lo âu vì áp lực thành tích. Nó cũng thường gắn liền với các rối loạn tâm lý như rối loạn stress sau sang chấn (PTSD) hay ám ảnh cưỡng chế (OCD), đồng thời vừa là nguyên nhân, vừa là hậu quả của những tình trạng ấy.

Dù xuất hiện theo cách nào, lo âu đều có thể trở nên tàn phá nghiêm trọng, gây ra những cơn hoảng loạn, làm suy kiệt cả về thể chất, tinh thần lẫn cảm xúc.



Ảnh: apm.net

Tôi viết những dòng này với tư cách là một người từng có hành trình dài và phức tạp với lo âu. Hồi nhỏ, tôi là một vận động viên thi đấu và tự tạo áp lực lớn cho bản thân phải thành công từ khi còn rất sớm.

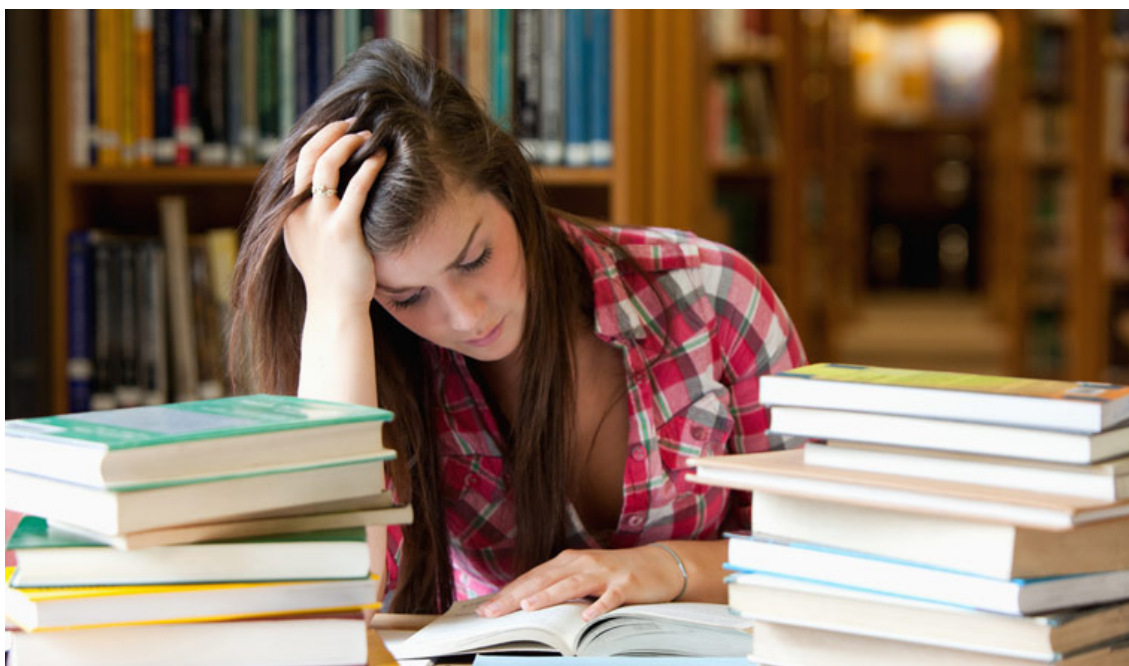
Tôi vẫn nhớ cảm giác trước mỗi lần thi đấu và đến tận hôm nay, mười năm sau, nếu nhớ lại đủ lâu, tôi cảm thấy những biểu hiện thể chất y như cũ: khó thở, tim đập nhanh, toàn thân căng cứng từ ngực lan xuống bụng.

Khi tôi lớn lên và rời xa môi trường thể thao cạnh tranh, sự lo âu vì thành tích bắt đầu chuyển hóa thành lo âu xã hội. Việc trưởng thành đồng nghĩa với việc trở nên ý thức về ngoại hình, hành vi và sự đánh giá từ người khác. Tôi cũng dần nhận ra, điều đáng sợ hơn, rằng tôi không thể và sẽ không bao giờ kiểm soát được người khác nghĩ gì về mình.

Trong suốt thời trung học và những năm đầu đại học, lo âu xã hội như một thế lực âm thầm chi phối tôi. Nhiều lần, khi cố gắng thể hiện bản thân, tôi lại bắt đầu hoang mang không biết mình có đang cư xử “lạ” không, rồi lại lo rằng sự lo âu ấy đang khiến mình trở nên thật “lạ”. Vòng xoáy đó có lúc khiến tôi cảm thấy không lối thoát.

Tôi tình cờ biết đến Phật giáo vào năm đầu đại học, cũng là lúc lo âu xã hội của tôi đạt đỉnh điểm. Không mất nhiều thời gian để tôi nhận ra rằng, trí tuệ cổ xưa từ lời Phật dạy lại mang đến những phương thuốc bất ngờ cho một tâm trí rối loạn như tôi.

Kể từ đó, tôi dành cả tuổi trưởng thành để học cách sống chung và vượt qua lo âu. Dù chưa hoàn toàn thoát khỏi, nhưng tôi cảm thấy mình đã làm chủ được nỗi lo nhiều hơn là để nó làm chủ mình.



Ảnh: theweek.in

Năm năm trước, tôi bắt đầu một hành trình dựa trên trí tuệ Phật giáo và hành thiền đều đặn, điều đó thực sự đã làm thay đổi khả năng đối diện với lo âu trong tôi.

Vì lý do đó, tôi luôn khuyến khích những ai đang trải qua bất kỳ trạng thái lo âu nào, hãy thử tìm hiểu những nguyên lý căn bản trong Phật giáo.

Tĩnh lặng là bước đầu của chữa lành

Trong hàng thế kỷ, các bậc tu hành Phật giáo đã rèn luyện đến mức tinh thông nghệ thuật của sự tĩnh tại. Dù là trái tim hay tâm trí đang cuồng loạn, thậm chí cả hai, thì trong trạng thái lo âu, không có chỗ cho sự tĩnh lặng. Bởi vậy, tìm được một điểm dừng nội tâm là bước khởi đầu cần thiết để hóa giải lo âu. Chính từ nền tảng đó, trí tuệ của đức Phật có thể mang đến nhiều bài học quý báu cho những ai đang vật lộn với bất an.

Tuy nhiên, để áp dụng được, trước hết ta cần hiểu lo âu dưới lăng kính Phật giáo.

Dukkha: Cội nguồn của bất an

Trong triết lý Phật giáo, dukkha (đọc là “đúc-kha”) là khái niệm căn bản, thường được dịch là “khổ” hay “bất như ý”. Nhưng khổ trong Phật pháp không chỉ là đau đớn, mà còn bao gồm mọi trạng thái bất an, lo lắng, thiếu thỏa mãn, như chính lo âu mà chúng ta đang đề cập.

Dukkha được xem là bắt nguồn từ ba độc: tham ái, sân hận và si mê, cụ thể hơn là sự bám víu vào những gì vô thường và sợ hãi khi chúng biến mất. Lo âu, dưới ánh sáng đó, không phải điều gì quá xa lạ, mà chỉ là một dạng biểu hiện đặc thù của dukkha. Chúng ta lo vì sợ mất kiểm soát, sợ đánh mất hình ảnh, kỳ vọng, cảm xúc, hoặc điều gì đó vốn không thể giữ mãi.

Khi nhận ra rằng lo âu là một phần của khổ, một phần của đời sống có điều kiện, ta sẽ không còn xem đó như kẻ thù cần đánh bại, mà như một biểu hiện cần hiểu rõ và chuyển hóa. Và rồi, con đường tu tập bắt đầu.

Hiểu lo âu để buông xả: Tỉnh thức, vô chấp và con đường quay về chính mình

Lo âu là biểu hiện của tâm không có chỗ dừng, sống nhờ vào hỗn loạn. Nhưng nếu ta có thể làm dịu mọi âm thanh ồn ã ấy chỉ bằng cách trở về hiện tại thì sao?

Chính niệm, giữ vai trò then chốt trong việc giúp ta hiện diện trọn vẹn với những gì đang là. Thiền chính niệm là thực hành đưa tâm trở về giây phút hiện tại với sự quan sát mở lòng và không phán xét. Ta học cách nhìn rõ những gì đang diễn ra trong thân, như hơi thở, nhịp tim và trong tâm như cảm xúc, suy nghĩ mà không bám víu, không chống cự, cũng không dán nhãn “tốt” hay “xấu” cho chúng.

Lối tiếp cận này đặc biệt hữu ích khi đối diện với lo âu, giúp phá vỡ chu trình của sự lo lắng và khuynh hướng đồng nhất hóa bản thân với những suy nghĩ bất an. Khi thực hành đều đặn, chính niệm giúp nuôi dưỡng một năng lực quan sát không phản ứng, từ đó tạo nên sự bình lặng và sáng suốt trong tâm.

Chính niệm cũng dạy ta cách trả lời một cách có ý thức trước những thử thách, thay vì phản ứng bốc đồng, mở ra khả năng làm chủ lo âu thay vì bị chi phối.

Buông bỏ: Nghệ thuật chữa lành từ tâm thức

Đi cùng với thực hành chính niệm là một bài học then chốt trong Phật giáo: nghệ thuật buông xả (letting go). Lo âu thường bắt nguồn từ sự bám víu vào kết quả, vào hình ảnh bản thân, vào kỳ vọng, hoặc vào cảm giác kiểm soát. Chúng

ta lo lắng khi thấy mọi thứ vượt ra khỏi tầm tay và vì vậy, càng cố giữ lấy, tâm càng bất an.



Green Tara, hang động linh thiêng Wenbishan Vajrayogini, Lệ Giang, Vân Nam, Trung Quốc. Ảnh: BDG

Tập buông bỏ, không phải là buông xuôi, mà là nhìn sâu để thấy rằng mọi cảm xúc, kể cả lo âu, đều là vô thường, luôn sinh - diệt, thay đổi theo nhân duyên. Khi ta thực sự thấy rõ điều đó, lo âu mất đi năng lượng tự nuôi mình.

Buông bỏ không làm ta yếu đuối, mà ngược lại, đem đến tự do nội tâm, thứ bình an không phụ thuộc vào ngoại cảnh.

Trải nghiệm cá nhân: Không kiểm soát, không lo âu

Khi tôi bắt đầu thiền, tôi nhận ra rằng mọi lo lắng, cả trong quá khứ và hiện tại, đều khởi nguồn từ ham muốn kiểm soát. Đây là sự bám chấp rất sâu mà tôi đã phải vật lộn suốt nhiều năm để tháo gỡ. Tôi hiểu về vô thường trong lý thuyết

thì dễ, nhưng thật sự buông bỏ những kỳ vọng và mong muốn, dù biết chúng không bền lại là việc khó hơn rất nhiều.

Tiến trình này không hề thẳng tắp. Mỗi khi cuộc sống xảy ra nhiều biến động, tôi lại thấy bản thân quay về với nỗi khao khát được kiểm soát mọi thứ. Nhưng nhờ vào thực hành chính niệm đều đặn, tôi học cách nhận diện sự bám víu đó khi sinh khởi và thay vì “bị” điều khiển, tôi có thể ngồi lại, thở vào, thở ra và mỉm cười với chính mình.

Chính niệm phá vỡ vòng xoáy lo âu

Quan sát suy nghĩ mà không bám vào chúng là cách hiệu quả để giải thoát khỏi sự lặp lại vô thức, điều vốn là cốt lõi của lo âu. Với tôi, chính niệm đã giúp tôi nhìn các suy nghĩ lo lắng như những đám mây thoáng qua, không phải là sự thật tuyệt đối, cũng không phải là bản chất của tôi. Trước đây, những ý nghĩ đó có thể kéo tôi vào một vòng xoáy bất tận. Giờ đây, chúng chỉ là... những ý nghĩ.

Về mặt lo âu xã hội, tôi cũng học được một điều: tôi không thể kiểm soát cách người khác nhìn nhận mình và không có lý do gì để tôi cố làm điều đó. Điều này không chỉ dừng ở việc “chấp nhận” người khác phán xét ra sao, mà còn là hành xử sao cho phản ánh được sự buông bỏ thực sự.

Tôi từng nói rằng mình không quan tâm người khác nghĩ gì, nhưng nếu hành vi của tôi vẫn bị điều khiển bởi nỗi bất an, chẳng hạn như cố gắng lấy lòng người khác, tỏ ra “hoàn hảo”, thì đó vẫn là một dạng kiểm soát ngầm. Cuối cùng, tôi nhận ra rằng, việc cố gắng định hình cách người khác nhìn mình cũng vô nghĩa như việc lo lắng về cảm xúc của họ đối với mình.

Hành trình buông bỏ bản ngã



Ảnh: BDG

Tôi là một phụ nữ 23 tuổi sống trong thời đại mạng xã hội, nói “tôi không quan tâm người ta nghĩ gì” nghe thì dễ, nhưng thực hành lại chẳng đơn giản. Tuy nhiên, tôi có thể nói với sự tự hào: tôi đã tiến một đoạn dài trên con đường ấy.

So với năm năm trước, gánh nặng của việc “bị đánh giá” đã nhẹ đi rất nhiều. Việc bắt đầu buông bỏ sự bám chấp vào cái tôi và hình ảnh bản thân là một trong những bài học giải phóng nhất mà tôi học được từ khi tiếp cận Phật giáo. Tôi cảm thấy nhẹ nhàng hơn, bớt lo âu hơn và sống thật hơn với chính mình mỗi ngày.

Bắt đầu từ bước nhỏ: Chính niệm cho người mới

Tôi biết, hành trình này không giống nhau với tất cả mọi người. Sự buông bỏ hoàn toàn có thể là một mục tiêu quá lớn, quá khó để bắt đầu. Vì vậy, với những ai đang tìm một cánh cửa đơn giản để bước vào con đường tĩnh lặng, tôi khuyên hãy bắt đầu bằng:

- + *Tập thiền, thở nhẹ nhàng mỗi ngày.*
- + *Quan sát cơ thể và tâm trí.*
- + *Ghi nhận cảm xúc mà không vội phán xét.*

Thực hành này không chỉ giúp điều chỉnh hệ thần kinh (giảm nhịp tim, điều hòa hơi thở), mà còn mang lại sự ổn định nội tâm, giảm cảm giác bị cuốn theo những dòng suy nghĩ bất an.

Tôi cũng khuyên nên xây dựng những nghi thức nhỏ mỗi ngày, chẳng hạn như đọc một câu thần chú buổi sáng, viết lời tri ân vào cuối ngày, để vun bồi sự an trú và lòng từ bi. Hãy bắt đầu bằng việc tự thương mình, dần rộng mở thương yêu đó ra xung quanh, vì lợi ích tất cả chúng sinh.

Con đường trở về với bình an

Lo âu là một trải nghiệm vừa phổ biến, vừa đáng sợ, nhưng trí tuệ Phật giáo không né tránh. Trái lại, giáo lý đức Phật mở ra một con đường để đối diện lo âu với lòng từ, với tỉnh thức và sự hiểu biết.

Khi chúng ta thực hành chính niệm, quay vào trong và học cách buông bỏ sự bám víu dù là vào hình ảnh, cảm xúc, hay mong muốn kiểm soát thì cũng là lúc chúng ta dần bước ra khỏi vòng xoáy bất an. Ở đó, ta bắt đầu thấy rõ con đường của sự an định, của tự do nội tâm và của bình an đích thực.

Tác giả: **Kassidy Evans**/Chuyển ngữ và biên tập: **Dzũng Nguyễn**/Nguồn: buddhistdoor.net