

Vì sao phải bận tâm?

ISSN: 2734-9195 10:10 30/03/2025

Hãy nhận diện nỗi sợ và khổ đau, nhưng đừng nói: “Bận tâm làm gì?”. Thay vào đó, hãy giữ tâm an định. Không phải là vô cảm, mà là không để mình bị cuốn theo những phản ứng tiêu cực.

Gần đây, tôi đọc một tiểu thuyết có bối cảnh một phần diễn ra ở Los Angeles vào những năm 1950. Đây là thời kỳ đầy biến động về chính trị và xã hội tại Hoa Kỳ. Khi đó, sự lo sợ về chủ nghĩa cộng sản và nguy cơ chiến tranh hạt nhân bao trùm cả quốc gia, tạo nên bầu không khí ngột ngạt của hoài nghi và sợ hãi. Những người bị cáo buộc có tư tưởng phản quốc hoặc ủng hộ chủ nghĩa cộng sản có thể bị mất việc, bị xa lánh.

Trong câu chuyện ấy, một số nhân vật bị coi là “*thành phần nguy hiểm*” đã rơi vào trạng thái tuyệt vọng. Họ tin rằng sớm muộn gì Liên Xô cũng sẽ ném bom hạt nhân xuống nước Mỹ và vì thế, họ tự hỏi: “*Bận tâm làm gì? Quan tâm đến ngày mai để làm gì, nếu tất cả đều sẽ bị thiêu rụi?*”.



Hình ảnh được tạo ra bằng AI

Khi đối diện với những thách thức xã hội tưởng chừng như quá lớn, thật dễ để con người rơi vào cảm giác vô vọng. *Tại sao phải nỗ lực phát triển bản thân hay duy trì thực hành tâm linh khi tương lai có vẻ u ám?* Đây là câu hỏi mà nhiều người trong chúng ta từng tự hỏi, nhất là khi phải đối diện với những tin tức tiêu cực tràn ngập mỗi ngày.

Tuy nhiên, mục tiêu của chúng ta không phải là thờ ơ, mà là **bình thản**! Đừng cắt đứt cảm xúc của mình, mà hãy nhận diện, tương tác với chúng và tìm cách giữ tâm an tĩnh.

Việc duy trì thực hành tâm linh là điều cần thiết, đặc biệt là khi thế giới dường như mất kiểm soát. Nhưng thực tế, thế giới chưa bao giờ thực sự nằm trong tầm kiểm soát của chúng ta.

Thực hành tâm linh: Không phải để trốn tránh mà để kiến tạo hạnh phúc

Tâm linh không phải là phương tiện giúp ta thoát ly khỏi thực tại khắc nghiệt hay giả vờ rằng những khó khăn không tồn tại. Trái lại, đó là nền tảng giúp ta giữ vững tâm thế, để có thể đối diện với nghịch cảnh một cách bình thản và sáng suốt. Việc hành trì không làm thế giới trở nên hoàn hảo, nhưng có thể giúp chúng ta đủ vững chãi để đối diện với những bất ổn.

Đôi khi, bạn có thể cảm thấy nghi ngờ chính con đường mình đang đi. Nhưng chối bỏ những cảm giác này chỉ khiến chúng trở nên mạnh mẽ hơn, trong khi thừa nhận và quan sát chúng sẽ mở ra cánh cửa để chữa lành. Hãy tự hỏi: *“Mục đích thực sự của con đường tu học của mình là gì?”*. *“Mình có đang đặt ra kỳ vọng quá mức không?”*. Khi hiểu rõ những điều này, bạn sẽ có thái độ thực tế hơn với việc thực hành của mình.

Thực hành tâm linh không phải là trốn chạy mà là một cách **dấn thân vào đời với tâm vững chãi**. Khi đối diện với thử thách, cộng đồng là điểm tựa quan trọng. Kết nối với những người cùng chung chí hướng sẽ củng cố việc thực hành của bạn, mang lại cảm giác không lẻ loi và được tiếp thêm sức mạnh. Giúp đỡ người khác cũng chính là cách giúp bạn có cái nhìn rộng mở hơn về chính nỗi đau của mình.

Chọn thái độ: Bình thản chứ không vô cảm

Bằng việc kiên trì với con đường thực hành, bạn đang rèn luyện sự kiên cường. Đừng để bản thân trở thành những nhân vật trong cuốn tiểu thuyết, những người chọn cách buông xuôi, mà hãy hướng đến sự bình thản. Hãy nhận diện nỗi sợ và khổ đau, nhưng đừng nói: *“Bản tâm làm gì?”*. Thay vào đó, hãy giữ tâm an định. Không phải là vô cảm, mà là không để mình bị cuốn theo những phản ứng tiêu cực.

Hãy để những niềm tin của bạn trở thành kim chỉ nam, nhắc nhở bạn về những giá trị quan trọng nhất. Tự hỏi bản thân: *“Mình có thể làm gì để mọi thứ tốt đẹp hơn?”*. Đây chính là cách để kết nối giữa thực hành tâm linh và đời sống. Đừng để những biến cố trong cuộc đời khiến bạn trở nên thờ ơ; hãy để chúng thúc đẩy bạn thực hành nhiều hơn, kết nối nhiều hơn với cộng đồng và cùng nhau trở nên vững vàng hơn. Khi bạn biết mình có thể tạo ra sự thay đổi, bạn sẽ không bị tê liệt bởi cảm giác tuyệt vọng.

Nhưng, cũng hãy nhớ rằng sẽ có những lúc bạn kiệt sức hoặc mất đi niềm tin. Khi điều đó xảy ra, hãy quay về với thực hành. Nhưng không phải quay về một mình, hãy quay về với cộng đồng của bạn. Giống như một cuộc chạy tiếp sức, sẽ luôn có người tiếp tục hành trình khi bạn cần nghỉ ngơi. Và rồi đến lượt bạn, bạn sẽ lại tiếp tục bước đi, tiến về phía trước.

Hành trình bền bỉ

Việc thực hành không chỉ dành cho những ngày bình yên, mà còn để nâng đỡ bạn trong những ngày khó khăn nhất, những ngày bạn mất đi hy vọng và nghi

ngờ tất cả. Không ai hứa rằng con đường này dễ dàng, rằng tụng kinh, thiền định hay học kinh điển sẽ giúp bạn tránh khỏi đau khổ. Khổ đau là một phần của cuộc sống, nhưng chấp thủ và sân hận mới là nguyên nhân khiến ta khổ đau. Và quan trọng hơn, bạn cũng biết rằng luôn có một con đường để vượt qua.

Thờ ơ không phải là giải pháp. Buông bỏ con đường thực hành không phải là câu trả lời.

Hãy đi chậm rãi, rèn luyện sự kiên cường và tiếp tục bước tới.

Tác giả: **Tiến sĩ Margaret Meloni**

Chuyển ngữ và biên tập: **Thường Nguyên**

Nguồn: buddhistdoor.net