

Buông bỏ mới thành thơ



Các bạn thân mến,

Phàm có chung thì có đụng, trong gia đình, 2, 3 hoặc vài người mà cũng đã có ý này, kiến nọ...giận hờn cãi vã, huông hồ chi là bên ngoài chợ đời, đây thị phi và nhất là mỗi người đều có cái nhìn, cái nhật thức riêng tư tùy theo trình độ, cách sống của mình. Chúng ta cũng đã được dạy: học cách thuận theo tự nhiên, hãy làm việc mình nên làm, đừng làm việc mình không nên làm. Nhưng có lẽ ở đây, trước tiên là chúng ta nên tập cho mình biết **buông bỏ** những cố chấp của mình.

Nói một cách dễ hiểu về „**cố chấp**“ là một mực giữ nguyên suy nghĩ, ý kiến của mình theo những quan niệm cứng nhắc sẵn có, luôn nhớ hoài, ghim mãi những sai sót của người khác đến nỗi nó trở thành định kiến về người đó. Cụ thể ở đây là luôn có định kiến với người góp ý kiến cho mình một cách mù quáng, cứng nhắc! Và cố chấp luôn đem đến sự bất ổn trong cuộc sống, bởi kết quả của chúng là định kiến và mặc cảm, cho ra sự „tự tôn quá mức“ hòa lẫn trong sự thiếu tự tin...cuối cùng là dẫn đến những hệ lụy xấu.

Thái độ cố chấp càng thấy rõ ràng ở những người sống trung thành với cái TÔI của họ. Cái tôi càng to thì cấp độ cố chấp càng lớn, mức độ bất hòa cũng bung theo. Có câu: *“ Những căn bệnh được nuôi lớn bằng sự cố chấp, có thể sẽ bùng vỡ như những trái bom hẹn giờ ”*. Nhìn sâu, ta sẽ nhận ra: *„cố chấp cản trở sự hình thành của một cá tính tốt, khiến con người có khuynh hướng cực đoan, thiếu lòng khoan dung và trí tuệ, cản trở khả năng học hỏi, suy nghĩ và tiếp cận cái mới“ (ST)*

Người cố chấp luôn làm theo hay áp đặt chính kiến mình lên người khác một cách bất chấp. Khi biết mình sai nhưng lại do cái TÔI sai khiến, sợ bề mặt, sợ xấu hổ nên cố sống chết bảo vệ ý kiến bản thân, đưa đến việc cãi bừa, cãi bất chấp lẽ phải là vậy. Về mặt tâm lý thì đây là biểu hiện của sự độc tôn, độc đoán, ích kỷ và gia trưởng.

Ngược lại, may mắn thay, ta cũng thấy đâu đó trong xã hội vẫn có mặt những người hiểu biết, càng hiểu biết họ càng thấy mình thiếu... hiểu biết. Người hiểu biết dễ

dàng nhận biết tri thức là bất tận, không nên cố chấp, chỉ có thể là khiêm tốn để học tập, để lĩnh hội...những điều mới mẻ đến với mình.

Trong mỗi người chúng ta, chắc ai cũng có một lần gặp phải trong đời, thí dụ như ta cố gắng khuyên nhủ, giải bày, phân tích...cho một ai đó về những „vướng mắc“ gì đó, cho dù với nhiều góc độ nhận thức, những lời khuyên chân thành không vụ lợi...nhưng họ vẫn không nghe, không chịu „lọt lỗ tai“ mà vẫn luôn một lòng cố chấp, bảo thủ.

Buông bỏ trong bài viết này không có nghĩa là không làm gì, mặc kệ dòng đời đưa đẩy, việc gì cũng tùy ý, không quan tâm. Nếu nghĩ đó là buông bỏ? Thì đó thật sự là sự vô trách nhiệm. Không một ai có thể ôm cả thế giới vào lòng, việc gì cần làm thì nên làm, việc gì không cần thì nên thông suốt để mà bỏ xuống.

Nói thì dễ nhưng làm mới khó, buông bỏ đâu mấy ai làm được? Mặc dù không dễ nhưng biết buông bỏ tâm ta sẽ nhẹ nhàng, thanh thoi, đời hòa nhã. Tuy khó thật nhưng không phải là không làm được, do vậy, hãy thử học cách **đẹp đi** những điều sau đây, bạn sẽ thấy cuộc sống của bạn dễ thở hơn nhiều.

Đẹp đi suy nghĩ: Bản thân mình luôn đúng

Trong sinh hoạt hằng ngày, có những người không thể chịu được việc là mình làm sai. Lẽ dĩ nhiên, khó để nhận mình sai một việc gì đó, và khó thốt lên lời xin lỗi. Nhưng việc khăng khăng cho mình làm đúng, cố bảo vệ ý kiến của mình chỉ khiến chính bản thân gặp rất nhiều phiền toái. Trong trường hợp này, ta nên vui vẻ chấp nhận việc làm mình có khi sai, thậm chí chẳng có gì là đúng. Chúng ta ra đời với nhiều chủng tử xấu tốt từ những kiếp trước, nên không ai là hoàn hảo cả, chấp nhận sai và sửa chữa lỗi sai thì đó là cung cách của một người trưởng thành.

Đẹp đi việc cảm ràm, phàn nàn

Thói quen này làm bản thân ngày thêm mệt mỏi. Không nên cảm ràm hay đổ lỗi cho ai về những việc đã xảy ra. Mọi cảm xúc đều do chính bản thân ta, không ai có thể khiến ta buồn, giận dữ hay mệt mỏi nếu khi chính bản thân ta không cho phép nó ảnh hưởng đến mình. Tất cả đều do cách nhìn của ta về việc đó như thế nào. Cũng như khi bị muỗi chích, ta chỉ nên thoa thuốc thì sẽ lành, nhưng ta lại mãi than phiền, cố gãi để đỡ cơn ngứa, làm thành vết thương sẽ lâu lành. Cho nên trước mọi vấn đề, nếu ta cảm nhận mọi việc theo hướng cái gắt, phàn nàn, cảm ràm kẻ này người nọ thì chắc chắn hạnh phúc, bình an không thể tìm về.

Đẹp đi quá khứ

Ta hay dùng quá khứ là nơi trú ngụ của tâm hồn với những kỷ niệm đẹp, những thời gian vui vẻ thương yêu. Nhưng nên để nó làm gia tài đẹp mà đừng để nó chiếm hết tâm tư đến nỗi ta không thể hướng tới cuộc sống tươi đẹp trước mắt, không nên để quá khứ níu chân mình bắt ta không thể đi trong hiện tại và tương lai. Nếu cứ dậm

chân nghĩ về quá khứ thì đến cuối đời ta chỉ nắm trong tay tàn dư mục rữa của quá khứ mà thôi.

Các bạn thân mến,

Buông bỏ là một từ nghe nhẹ nhưng kinh nghiệm sống cho thấy, nó lại nặng tựa ngàn cân. Người đứng ngoài cuộc thấy dễ như thở, như đi, người trong cuộc lại thấy khó như hái sao trên trời. Thiên nghĩ, dù là ai đi nữa, suy cho cùng cũng đều nên học cách buông bỏ để an yên. **Buông bỏ**, nói khó không khó, dễ cũng không dễ, đến cuối cùng chỉ là cách chính ta nhìn đúng và ta làm đúng để không hại mình và hại người...

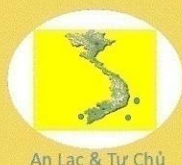
Mến chúc các bạn thành công.

Hiên trúc – Hè 2024

Bông Lọc Bình

Kính mời đọc thêm những bài khác của tác giả tại:
<http://www.vietnamvanhien.org/TamHaiDuc.html>

www.vietnamvanhien.net



An Lạc & Tự Chủ

VIỆT NAM VĂN HIẾN

www.vietnamvanhien.info



TỦ SÁCH VĂN HIẾN ONLINE VỚI HƠN 10700 TÁC PHẨM