

## Khi tình thương đủ lớn...



### **Các bạn thân mến,**

Phần đông chúng ta thường được dạy dỗ từ trong gia đình, học đường, tôn giáo rằng phải yêu thương người khác, nhưng lại thường quên mất rằng, còn „một người“ luôn rất cần yêu thương và chăm sóc mỗi ngày hơn ai hết – đó là chính bản thân mình. Yêu thương chính mình bao gồm việc yêu thương cả cơ thể lẫn tâm hồn. Tâm hồn được ví như là gốc rễ, chất chứa đầy tâm tư, ý tưởng thì thân thể chính là ngôi nhà để tâm hồn an trú, là nơi mà ta trải nghiệm cuộc sống muôn màu muôn sắc về thế giới chung quanh ta.

Để biết yêu thương chính mình không phải là chuyện dễ. Bởi lẽ không chỉ đơn thuần là yêu thương, cung phụng cái thân tứ đại - mà còn là sự ý thức về giá trị bản thân, biết trân trọng cơ thể và sự đồng điệu với những thầm thì của tâm hồn được đi đôi với sự chăm sóc chừng mực thỏa đáng. Cân bằng cho cả thân và tâm.

Thiết nghĩ, khi tình yêu thương trong ta đủ chín chắn, ta sẽ chăm sóc bản thân bằng sự trân quý, biết ơn và chấp nhận chính bản thân mình, từ cơ thể lẫn tâm hồn, đó là bước đi đúng đến hạnh phúc nhất. Nuôi dưỡng, tập luyện để có một trạng thái khỏe từ thể chất đến tinh thần. Thân- Tâm nhẹ nhàng an vui thì thân thái an yên và nét đẹp đó sẽ bền vững lâu dài vì nó được phát khởi từ bên trong.

Dù sống thế nào đi nữa, rồi có một hôm, ta sẽ nhận ra rằng, mình là trụ cột của một ai đó trong cuộc đời: có thể là trụ cột của ba má, là điểm tựa cho con cái, là chỗ dựa bình yên của „nửa kia“ hay thậm chí là của chính mình. Nhận thấy như vậy, ta sẽ có đủ nghị lực, sức mạnh để hiến tặng yêu thương qua những hành xử thiết thực cho những người ta yêu mến, ta không còn chần chừ hay ngại ngùng khi trao nhiều tình thương cho mọi người chung quanh và ngay cả cho riêng ta.

Quý bà con thân thương, tui có đọc trong cuốn sách nào đó:

*„...Hoa trái của tình lặng là cầu nguyện*

*Hoa trái của nguyện cầu là niềm tin*

*Hoa trái của niềm tin là hạnh phúc*

*Hoa trái của hạnh phúc là tình yêu thương...“*

Bốn câu này gieo vào lòng người đọc biết bao là cảm xúc. Tôi tự hỏi mình: có bao giờ tôi băng qua đường một cách vội vã, xem gây tai nạn cho chính tôi? Hay có bao giờ tôi hời hợt không nhìn rõ vẻ đẹp của một đóa hoa vừa mới nở? hoặc đã có món quà thân ái nào của cuộc sống mà tôi không thêm nâng niu cất giữ? Rồi lại dằn lòng như đã từng dằn bao nhiêu lần: „Đừng đợi đến ngày mai mới nhận ra cuộc sống đã đổi đổi, thương yêu mình biết dường nào! vì con người chúng ta sinh ra để yêu thương và được thương yêu“.

Các bạn biết không? Khi ta còn nằm trong bụng mẹ, ta đã cảm nhận được bàn tay dịu dàng của mẹ vỗ về xoa lên bụng, ta nghe được những lời thủ thỉ ngọt ngào của ba lẫn mẹ, đó chính là tình yêu thương. Rồi khi cuộn rốn được cắt, ta đã thấy được gương mặt sung sướng của ba mẹ cùng tiếng reo mừng của mọi người, đó chính là tình yêu thương. Thời thơ ấu trong vòng nôi gia đình, với tiếng ru đêm của mẹ, những câu chuyện cổ tích đẹp đẽ của ông, bà...đó cũng chính là tình yêu thương. Vô trường luôn có bạn bè bên cạnh chia sẻ vui buồn..và đó cũng chính là tình yêu thương, và còn nhiều, nhiều lắm...

Những điều bình dị ấy hầu như ai ai cũng có và đều đã mang đến cho ta những nụ cười ấm áp. Tình yêu thương giản dị đó làm cho ta nếm được hạnh phúc, nó là món quà duy nhất làm giàu cho người nhận nhưng không làm nghèo đi người đã chia sẻ .

Kinh nghiệm sống sẽ cho ta thấy: trong lúc ta đón đau vì mất đi những thứ quan trọng thì tình yêu thương, sự quan tâm của ai đó là liều thuốc hữu hiệu nhất để xoa dịu vết thương. Cái nắm tay đầy yêu thương của ai đó đang đưa ra đỡ ta dậy và dìu ta đi tiếp khi ta vấp ngã. Một khúc nhạc dịu êm có thể xoa tan đi nỗi trống vắng trong đêm...Tất cả những hành trạng đó đều có dấu vết của tình yêu thương.

Hạnh phúc thay cho người biết thực sự yêu thương ai đó, và hạnh phúc làm sao khi ta nghe được tiếng chim hót đầu ngày, được ở bên cạnh những người ta yêu mến, được tự do làm những gì có lợi ích cho đời. Đôi khi nó rất giản dị như chỉ là một cái siết tay, là ánh mắt nhìn nhau triu mến, luyến lưu, là cái ôm thật chặt khi sắp chia tay...những điều thật là bình dị trong mọi sinh hoạt, nhưng hàm chứa một tình yêu thương to lớn. Mà thật ra, tình yêu thương chỉ thật đẹp, thật sâu sắc khi ta biết cho đi chứ không phải cố gắng níu giữ, buộc lại thật chặt vì mọi thứ đến bằng sự miễn cưỡng thì có thiệt sự vui bao giờ. Mà ta không bao

giờ là người hoàn hảo, ai cũng có khiếm khuyết, khó khăn...cho nên ai cũng cần một bờ vai để tựa khi mỗi gối chồn chân, cần một câu nói động viên chân thành và nhất là ai cũng cần có tình yêu thương để sẻ chia, để đêm tối sẽ qua mau và ngày mai sẽ đến, để ánh sao kia vẫn lung linh tỏa sáng trong bầu trời đêm, để thời gian vẫn êm đềm lặng lẽ trôi, và để con người chúng ta có những khoảng lặng cảm nhận được sự yêu thương cùng hạnh phúc đích thực cho riêng mình.

Cho nên đừng nên cố chấp hay tự hãnh diện rằng: ta không vướng vào yêu thương khi ta vẫn còn bị lôi cuốn bởi vẻ đẹp tạm của cuộc sống; ta không còn yêu thương khi ta vẫn cảm thấy ấm êm yên lành bên cạnh người thân; hoặc già một ánh mắt của ai đó vẫn có thể níu lại bước chân của mình và nhất là đừng nghĩ rằng mình không còn biết yêu thương khi mình vẫn cảm thấy tự trong tim mình muốn tặng cho ai đó một vài niềm vui, hạnh phúc dù là thật nhỏ nhoi...và còn nhiều thứ khác lắm; Lặng yên để nhìn, ta sẽ khám phá ra rất nhiều điều thú vị, nhất là chính trong lòng mình còn có những gì không thành thật, không mộc, mà lâu nay ta cứ phải mang nhiều mặt nạ trong mọi sinh hoạt với tha nhân hay ngay cả với người thân thương. Xin hãy yêu thương chân thành dù biết có thể không được đáp lại, vì đôi khi ta sẽ có được niềm vui, hạnh phúc trong chính hành động thương yêu chân thật đó! Các bạn thử xem!

Có bạn hỏi tôi: „Phải yêu thương như thế nào mới là thương đích thực?“ Tôi cũng không giỏi hơn gì bạn ấy và cũng đã biết bao lần tự hỏi và tự thực tập để yêu thương sao cho đúng. Thiên nghĩ: vấn đề không phải là đúng hay sai, mà là trạng thái tình huống khi mình thực tập như thế nào, nếu không như ý thì phải thay đổi cách hành xử của mình chứ không bắt ai phải theo ý mình. Tiền bạc, địa vị danh vọng chỉ thỏa mãn cho hạnh phúc vật chất cứ không giúp gì cho tinh thần. Tôi dặn lòng: cứ vô tư trải hết lòng ra với cuộc sống muôn màu trước mặt, với trái tim biết yêu thương; đi chậm lại để cảm nhận được vẻ đẹp của giọt sương mai long lanh mỗi sớm; dừng lại một chút để nghe tiếng cười trong trẻo của trẻ thơ trong sân; mạnh dạn nắm tay dắt một bà lão qua đường chung với mình; ...và nếu có thể, mỗi ngày hãy ôm chặt má và nói: „con thương má nhiều lắm!“ . Nghĩ cho cùng: Bằng lòng, thương cuộc sống, thương những gì đang có chung quanh, thương người thân, bạn bè cũng có nghĩa là ta đang thương chính bản thân mình, chính là cho ta dịp để nhận ra nét đẹp tuy đơn sơ nhưng thâm trầm sâu sắc, nhất là ta có được cơ hội để nếm được thế nào là hạnh phúc không mua được bằng tiền.

Tóm lại, tôi xin chân thành chúc cho chúng ta có đủ thời giờ thanh thản để yêu thương, nguyện cho chúng ta có thêm can đảm để yêu thương luôn cả những ai đã và đang gây đau khổ, khó khăn cho mình. Cho chúng ta có được chút trí tuệ để hiểu rằng yêu thương là sức mạnh của niềm tin, là cánh cổng bước vào vườn hạnh phúc. Một khi ta có được niềm vui chính mình trong hạnh phúc của ai đó

thì lúc ấy ta đã biết yêu thương. Không bao giờ quá trễ với bất cứ một ai để nói và hành xử bằng lòng yêu thương chân thật. Mong tình yêu thương của chúng ta luôn đủ lớn.

Mến chúc chúng ta luôn tinh tấn, đem yêu thương đến mọi người, mọi loài khi có thể.

Hiên trúc, cuối tháng 5.2022

**Bông Lục Bình**

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

[www.vietnamvanhien.net](http://www.vietnamvanhien.net)

