

Một nụ cười bằng mười thang thuốc bổ



Các bạn thân mến,

Bài hát „Xin hãy cho nhau nụ cười“ do bà chị gửi tặng sáng thứ bảy tuần qua cứ lẫn lộn theo tôi, làm tôi ngứa tay, ghi xuống những suy tư cùng lượm lặt cảm xúc và cảm nghĩ của mình, không chịu giữ riêng đó, mà lại đem ra sân hong nắng cho khô mùi mực rồi mượn gió chiều nay mang đến tặng các bạn thân quen đâu đó cùng với nụ cười chân tình của tôi.

Phải thành thật để thấy rằng, chúng ta lâu nay rất hà tiện nụ cười. Đây có lẽ cũng do các yếu tố thời sự đầy lo lắng, căng thẳng và sợ hãi, cùng những áp lực, sức ép của cuộc sống quá bận rộn, vội vàng...khiến chúng ta quên nụ cười trên môi mà không ai dù nghèo khổ cách mấy cũng vẫn còn sở hữu một nụ cười hoặc không ai giàu có cách mấy cũng luôn cần đến một nụ cười của ai đó.

Tôi biết rằng, bên dưới mọi thứ vỏ bọc mà chúng ta dùng để thủ thế, để bảo vệ thân thể cùng phẩm giá, sĩ diện và địa vị vẫn còn có vài ba hạt kim cương quý giá trong tâm hồn, dù đó chỉ là một nụ cười.

Mẹ Teresa đã từng dặn dò: „Mỗi lần bạn mỉm cười với một người, thì đó là một hành động của tình yêu, một món quà cho người đó và là một điều tốt đẹp“ hay „Hãy mỉm cười với nhau, mỉm cười với vợ với chồng, với con cái bạn và với mọi người, dù đó là ai đi nữa, vì điều này sẽ giúp bạn lớn lên trong tình yêu của nhau“.

Và tôi còn nhớ, có lần tôi nghe được ở bên Làng, Sư Ông yêu kính của chúng ta có dạy:“Thường khi, niềm vui là ngọn nguồn của nụ cười, nhưng đôi khi, nụ cười cũng là ngọn nguồn của niềm vui!”

Nhớ lại ngày xưa, mỗi sáng vô phòng đánh thức các con dậy, tôi mở toang cửa sổ và cười với chúng:“ Hallo các con, sáng rồi dậy đi nào!” đôi khi chúng ưỡn người ngáp một hơi dài, mắt còn nhắm híp nhưng hai cánh tay bé nhỏ dang cao như muốn ôm lấy cổ mẹ...thế là một ngày mới bắt đầu không thiếu tiếng cười như tiếng chim kêu ríu rít mà cho tới bây giờ, ở đây sáng nào tôi cũng thưởng thức và cứ tưởng y như là tiếng léo nhéo cười vui của các con ngày nào.....

Sáng sáng ra cửa, gặp bà hàng xóm, cười một cái, thấy chan hòa biết bao. Đôi khi tôi cũng đưng phải những khuôn mặt đăm chiêu, căng thẳng và rất ư nghiêm nghị, rất tất bật, hình như họ không có thì giờ để nhận thấy ai đó, quang cảnh đang có mặt chung quanh họ...nhưng đó là chuyện của họ, tôi tập cho tôi có thói quen gật đầu cười nụ với người đi bộ ngoài đường, người mình đang đối mặt trong mọi sinh hoạt hằng ngày...và tôi cảm thấy mình nhẹ lòng, tâm thái không cứng nhắc, ảnh hưởng tốt đến sức khỏe về chiều của mình. Đây cũng là một thực tập tốt để mình có thói quen mà thôi. Tôi nhớ có lần, một Sư cô bên Làng tâm sự, Sư Ông dạy Sư cô phải tập mỗi sáng khi rửa mặt, phải nhìn vào gương và cười với mình ít nhất ba nụ cười thật ý thức, và mỗi ngày phải thực

tập cười với các anh chị em trong tầng chúng...và việc này Sư cô phải tập gần 2 năm trời mới vững, đây là công phu đầu tiên khi sư cô bước vào Làng Mai.

Mà thiệt vậy, một nụ cười, không mất tiền mua nhưng lại đem cho ta lợi lạc nhiều, nó làm giàu cho người nhận được nó và cũng không làm nghèo đi kẻ đã trao tặng nó, và có khi qua những nụ cười đó, người với người gần lại nhiều hơn. Nụ cười làm hạnh phúc gia đình tăng lên, nó là sứ giả của lòng nhân ái, làm cho kẻ nhọc nhằn lấy lại được sự thoải mái, dễ chịu và có khi còn giúp người đang nản chí, hoang mang lấy lại sự phấn chấn, niềm tin và can đảm cho mình. Cũng có những tình huống khi ta gặp một ai đó mà họ không bao giờ biết cười, thì ta nên mở lòng nở một nụ cười với người đó, bởi vì chính họ là người rất cần đến nụ cười. Khi mỉm cười, ta ý thức đúng về giá trị của cuộc sống và chấp nhận nó cho nên mọi lo toan đều trở nên vụn vặt. Ta sẽ làm tốt để vượt qua những khó khăn đang gặp phải và sẽ không để nó ngăn trở nụ cười, che lấp niềm vui dù nhỏ của ta. Nếu ta đánh mất nụ cười vì những ham muốn, khó khăn....có nghĩa là vô tình làm cho mọi việc trở nên tệ hại hơn ra thôi.

Thế giới giống như tấm gương, ta nhìn mặt với nó thì lập tức nó nhìn mặt lại với ta. Nhưng khi ta cười vui với nó thì nó cũng sẽ mỉm cười lại với ta. Không chỉ có con người mới có nụ cười, mà cây cối xanh tươi ngoài kia vẫn vươn lên vì chúng đang mỉm cười và lòng ta cũng ngậm ngùi khi nhìn thấy một cây xanh héo rũ. Bất cứ bông hoa nào cũng luôn nở nụ cười trong suốt thời gian tồn tại ngắn ngủi hay lâu dài của nó và nó chỉ chấm dứt nụ cười khi không còn nhựa sống để tươi nguyên. Bà con nhìn xem, thiên nhiên quanh ta tươi đẹp quá vì tất cả đều đang mỉm cười. Vạn vật đều tuần hoàn và sống theo cách tốt nhất mà nó có thể. Chỉ có chúng ta, đôi khi buông bỏ cái tự nhiên để chạy theo những đòi hỏi, tham vọng trong cuộc sống thay vì nên tận hưởng nó như nó đang là.

Tôi xin được tán thán thêm về giá trị tuyệt vời của nụ cười: Khi ta nở nụ cười thật sự với một ai đó hay về một việc gì đó thì niềm vui sẽ có mặt ngay trong ta và đôi khi còn lan tỏa đến mọi người chung quanh, đến cả cỏ cây và mây trời....có thể nói, cả cuộc đời đang cười với ta. Ta chứng tỏ rằng ta đang ý thức về sự có mặt của mình giữa cuộc đời, và vì vậy mà cuộc đời trở nên thân thiết, gần gũi và có thật với ta.

Ông bà ta xưa kia thường dạy: „một nụ cười bằng mười thang thuốc bổ“ thật đúng không sai, nụ cười tưởng chừng như rất bình thường, nhưng lại là món quà vô giá mà tạo hóa đã ban tặng cho loài người, vì có trăm ngàn ngôn ngữ trên thế gian, nhưng chỉ một nụ cười có thể nói được tất cả các ngôn ngữ đó.

Mến chúc các bạn luôn tươi cười.

Hiên trúc – cuối thu 2020

Bông Lục Bình

Kính mời đọc thêm những bài khác của tác giả tại:

<http://www.vietnamvanhien.org/TamHaiDuc.html>

www.vietnamvanhien.net

