

# Vượt Qua Bế Tắc

Các bạn thân mến,



Chúng ta đã luôn biết cái nguyên lý Vô Thường không chừa bất cứ một ai, một tình huống nào, thành công của người này đôi khi cũng có nghĩa là thất bại của người kia. Cuộc sống không phải lúc nào cũng bằng phẳng, luôn có màu hồng để mời bạn bước vào. Sẽ có lúc nào đó, bạn thấy nản lòng, thấy cuộc sống mình đầy nghiệt ngã...và bạn muốn buông xuôi tất cả, bạn nhìn đâu đâu cũng là một màu xám xịt, tối đen...Nhưng xin bạn hãy nghĩ đến cái Nguyên lý Vô Thường và xem nó như một giai đoạn bị kẹt trong con đường hầm tối om không thấy lối ra và bạn đang loay hoay trong đó. Xin hãy gom chút nghị lực nhỏ nhoi còn lại để chống hai tay, thẳng lưng đi về đống lửa leo lét xa mút ở đâu đó cuối con đường đang đón mời bạn. Ở đây tôi góp nhặt một số phương cách từ sự thực tập cá nhân và những trải nghiệm của bè bạn trên bước đường tôi đã đi qua để xin chia sẻ cùng các bạn.

Có những khi bạn tưởng chừng mình sẽ chết ngộp, sẽ bất lực trước sự bế tắc nào đó, dù đó là công ăn việc làm, những lo toan tính toán, những tình huống gia cảnh hay sức khỏe cho mình hoặc gia đình, con cái, bạn bè mình....bạn cơ hồ thấy tê liệt hay bất lực vì không tìm ra cho mình một lối thoát nào khả dĩ tốt cả....trong cơn nóng bỏng này, xin bạn nên tìm cách dẫn ra một chút, dành cho riêng mình một chút không gian yên tĩnh, một chút thời gian để lắng nghe thực sự cảm xúc của riêng mình và nghe được chính bản thân mình thực sự muốn gì trước sự bế tắc đó.

Trong khung cảnh đó, bạn sẽ có cơ hội lấy lại sự bình tĩnh cho bạn, để suy xét, nhìn rõ lại vấn đề, nguyên nhân của nó. Chuyện đã xảy ra rồi, kết quả ràng ràng ra đó, có nôn nóng, tán loạn, hốt hoảng cũng không thay đổi được gì, thay vì ngồi đó „than thân trách phận“ bạn nên trở về với hơi thở, đưa bản thân về lại trạng thái cân bằng và từ đó bạn có thể nhìn rõ và gỡ từng nút thắt hay tìm ra nguyên do của

vấn đề mình đang gặp phải...đôi khi bạn sẽ thấy sự việc „không quá khó khăn, bế tắc quá độ như mình nghĩ“.

Bạn cũng có thể lôi giấy bút ra và viết về bế tắc, khó khăn đó cùng cảm xúc, những vấn đề đang vây quanh bạn...đôi khi ba bốn ngày sau hay tuần sau, bạn sẽ cười thầm khi đọc lại những dòng chữ đó.

Một chút nghị lực hầu như cạn dần sẽ nói với bạn khi bạn đã lấy lại được sự cân bằng rằng đây không phải là lúc mình bó tay, chùn bước, không biết phải đi tiếp như thế nào. Bạn nên nhớ rằng „thất bại là mẹ thành công“ hay „còn nước còn tát“. Cuộc sống là một sự chuyển động, một dòng chảy không ngừng, chắc chắn sẽ có giải pháp ổn thỏa nằm nấp trong bài toán khó này, chỉ cần mình trì chí, từng bước một mà đi, xóa bỏ những ý nghĩ tiêu cực, vẽ ra cho mình những điều tốt lành sẽ đến với mình sắp tới, bạn sẽ thấy mình dễ thở hơn nhiều.

Nên nghĩ rằng bạn không phải là người duy nhất đang gặp khó khăn, bế tắc trên đời này đâu! Còn rất nhiều người nằm trong cảnh ngộ như bạn hoặc đau thương hơn bạn nữa kia. Và đâu đây có những người bạn quen biết, chắc chắn đã trải qua những tình huống thê thảm như thế này, người đó có thể cho bạn những lời khuyên tốt dựa trên sự trải nghiệm của họ, giúp bạn có quyết định thêm trước bế tắc của mình.

Có câu nói cũng rất hay:“Chúng ta học được từ thất bại, không phải từ thành công“ Thất bại, bế tắc của hôm nay là kinh nghiệm quý giá cho ngày mai, nó làm cho bạn hoàn thiện hơn và trưởng thành hơn để đối phó vững vàng với mọi vấn đề trong cuộc sống, ngay luôn cả vấn đề kinh nghiệm sức khỏe. Bạn sẽ biết rõ nhu cầu của cơ thể, sức khỏe cho thân tâm mình, góp nhặt trải nghiệm của bạn bè, sách báo, tìm cho mình một phương thức thích hợp để sống khỏe, sống vui chứ không nhất thiết phải nhắm mắt chạy theo đám đông.

Không một ai khôn lớn mà chưa bao giờ trải qua bất kỳ nỗi đau nào. Nỗi đau có hai mục đích: làm bạn tổn thương, ngã gục, đầu hàng...nhưng nó cũng là cơ hội làm bạn trở nên mạnh mẽ hơn, trưởng thành hơn. Thay vì ngồi đó mà khóc than, hãy nên chấp nhận nó như là người bạn đồng hành trên bước hành trình của mình.

Khi bế tắc, khó khăn qua đi thì vết sẹo lớn nhỏ sẽ còn đó. Nó có nghĩa là bạn đã qua được sự bế tắc, niềm đau kèm theo một bài học với ít nhiều ý nghĩa. Nhiều vết sẹo chứng minh là bạn có nhiều trải nghiệm quý giá. Không có gì tự nhiên mà có.

Con đường bạn đang đi đầy rẫy những đấu tranh với những điều nhỏ nhặt nhất, đấu tranh các thói hư tật xấu chính mình, đấu tranh để kiên trì lựa chọn cho mình có cách sống vui, sống đẹp., đấu tranh với những tình huống bất như ý, bế tắc cả thân và tâm mà bạn sẽ luôn gặp phải.

Bế tắc thì nói hoài không hết, nhưng bạn biết không? Trời đổ mưa rồi cũng sẽ tạnh. Vết thương dù có sâu cách mấy cũng sẽ được chữa lành. Sau một đêm dài tắm tối đầy bão táp phong ba là ánh sáng tuyệt đẹp của buổi bình minh. Vô thường là vậy, không có gì trường tồn, kéo dài mãi mãi cả. Cho nên mỗi khoảnh khắc đi qua đều để lại cho bạn một ý nghĩa rất là đặc biệt. Đó có thể là một điểm chấm dứt hay cũng có thể là điểm khởi đầu hoàn toàn mới mẻ. Mỗi giây phút mới là một cơ hội mới cho hơi thở, cho bước chân. Vấn đề quan trọng là bạn có ý thức tỉnh giác để nắm bắt được cơ hội đó hay không thôi.

Chuyện gì đến thì nó sẽ đến. Bạn có thể sẽ không đến được nơi mình mong muốn, nhưng nếu biết tận hưởng cuộc sống qua từng hơi thở hiện tại thì chắc chắn cuộc sống của bạn sẽ có những nhiệm màu riêng cho bạn và lan tỏa ra chung quanh.

Còn một yếu tố không kém quan trọng mà không tốn kém chi cả là xin bạn đừng quên đi nụ cười của mình. Cho dù bạn có quá nhiều thứ để lo toan, đôi vai bạn đang oằn nặng vì các trách nhiệm... nhưng xin bạn đừng quên nụ cười của mình. Nụ cười giúp bạn mạnh trong niềm tin, cười để có thêm động lực, tin rằng mình sẽ vượt qua mọi bế tắc, những khổ đau, hài hòa... đều do cách nhìn và xử sự của mình, cười để dãn lòng là cuộc đời này vẫn còn những điều đáng để bạn yêu, bạn quý, những đóa hồng tươi thắm dù đã tàn phai nhưng ô kìa những bông hoa đại tím tím trên bước đường bạn đi luôn mỉm cười chào đón bạn mỗi ngày. Một nụ cười bằng mười thang thuốc bổ là vậy. Cho đi tức là nhận lại rất nhiều.

Mến chúc bạn bước qua những bế tắc thật thông dong với từng hơi thở, từng bước chân.

**Hiên trúc – Hè 2019**

**Bông Lục Bình**

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

<http://www.vietnamvanhien.org/TamHaiDuc.html> [**<=> bấm vào**]

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

