

Buổi sáng hồng

Trời Sài Gòn thường có màu trắng xám của bầu không khí ô nhiễm trầm trọng trong cái nóng bức ngột ngạt của một thành phố đông dân, đông xe, đông người, ngột ngạt khói xe và lúc nào cũng tràn đầy tiếng động ồn ào.

Sáng chủ nhật hôm nay tôi mở cửa chào ngày mới, bất ngờ tiếp nhận trước mắt là một bầu trời màu hồng. Tôi cảm nhận một ngày mới, đẹp. Đi dạo trên con đường Hoàng Sa bên kênh Nhiêu Lộc, hai hàng cây bên bờ, hoa sứ màu trắng, bông giấy màu đỏ, màu cam, rạng rỡ trong ánh nắng mai, trước ngôi chùa "Vạn Thọ" cổ kính tỏa nét trang nghiêm, rực rỡ.

Hôm 3/12/23 một số bạn bè thân quen đã gặp nhau trực tuyến và trao đổi về đề tài "Vai trò của TÂM khi tuổi về chiều". Kết quả của buổi này khiến tôi bất ngờ và thú vị. Tại sao tuổi về chiều? Không, TÂM không có tuổi về chiều, mà luôn trong sáng, an lạc, với trí tuệ tinh anh ngày càng phát triển, không phụ thuộc thời gian, không gian, nếu chúng ta kiên nhẫn chăm sóc và rèn luyện nó đúng cách, và càng sớm càng tốt. Trong khi thân không thể đi ngược lại với luật vô thường, sinh, lão, bệnh, tử thì TÂM có thể giúp ta có cách phản ứng tích cực, chấp nhận sự kiện này mà đối diện, nhận thức khi biến cố xảy ra, giúp ta bình tĩnh; sự hốt hoảng, lo lắng, sợ hãi sẽ bớt đi và tan biến. Có bạn đã tập thiền và cho biết nhờ vậy tâm bớt lao xao, sân si với thế giới chung quanh, trong gia đình, ngoài xã hội. Bạn nói thiền không liên quan gì đến tôn giáo, phương pháp này giúp bạn có tâm an lạc.

Tôi hiểu được lời giải thích **chánh niệm** như sau: Chỉ tập trung vào bây giờ và tại đây, có nghĩa là **chỉ quan tâm vào một việc đang xảy ra nơi đây, không suy nghĩ, lo lắng đủ thứ, lung tung, khắp nơi, không vọng tưởng**. Một bạn đã đề cập việc bạn luôn lo lắng cho công việc của doanh nghiệp với bạn là tổng giám đốc và tìm cách giải quyết. Đây có phải là lo lắng lung tung, có phải là vọng tưởng không? Câu trả lời: Đây là chánh niệm, vì bạn chỉ quan tâm vào công việc hiện tại trong doanh nghiệp và chủ động tìm cách giải quyết, không cùng lúc lo lắng chuyện khác thí dụ, cho gia đình, cho sức khỏe của mình với những sợ hãi mông lung.

Có bạn bày tỏ nhận xét càng lớn tuổi, thân càng có nhiều triệu chứng đau đớn, bất an. Nhưng bạn sáng suốt nhận biết với tuổi đời tăng thì cơ thể cũng yếu đi, luật vô thường. Và bạn chủ động chăm sóc sức khỏe, tìm cách trị liệu và chỉ dẫn cho mọi người, và nhận thức tích cực.

Tôi nhìn lại chung quanh mình. Tôi nhận ra rằng, có nhiều bạn đã làm gương cho tôi vì đã sống theo chánh niệm và chủ động chăm sóc thân. Đó là những người bạn tuổi trên 80, có người đã 90. Bên cạnh việc chăm sóc thân, tập thể dục đều đặn, áp dụng chế độ dinh dưỡng thích hợp, các bạn đều có TÂM trong sáng, an lạc với trí tuệ tinh anh, đặc biệt có những sinh hoạt trí tuệ như dịch, viết sách, cố vấn cho các doanh nghiệp, truyền kinh nghiệm sống và làm việc cho thế hệ sau etc. Và các bạn có đam mê. Các bạn sống tích cực với những đam mê ấy và giúp ích cho xã hội. Một bạn cũng tuổi trên 80, tôi quan sát thấy bạn luôn nhẹ nhàng, điềm tĩnh, có những quan điểm và hành xử tích cực về cuộc sống, trân trọng những tình cảm chân thật, chấp nhận những sự kiện xảy đến cho thân vì tuổi đời ngày càng tăng và tích cực chữa trị trong mức độ có thể.

Tuổi về chiều, nhưng TÂM thì không về chiều, nếu được chủ động chăm sóc đúng cách, càng sớm càng tốt.

Rất cảm ơn các anh chị và các bạn đã có những trao đổi ân cần, đặc biệt anh Phùng Uồi đã có bài thuyết trình "**Tâm thân an lạc**" tôi xin gửi theo đây và những phân tích, lời khuyên rất bổ ích.

Tài liệu đã được anh Phùng Uồi giới thiệu:

Jetsunma Tenzin Palmo (ehrwürdige Meisterin)

Ins Herz des Lebens

Hilfreiche Unterweisungen für unseren Alltag

Một số phản hồi từ buổi này:

" - Cảm ơn anh Phùng Uồi chị Thúy và tất cả các anh chị đã đóng góp những ý tưởng liên quan đến đề tài hôm nay. Tôi đã học được rất nhiều điều bổ ích của các anh chị qua buổi thảo luận ngày hôm nay. Chúc anh chị luôn bình an khỏe mạnh.

- Hôm nay trò chuyện cùng đề tài Tâm Thân hay lắm, rất hữu ích cho cuộc sống của chúng mình với tuổi đời hiện nay.

Mong chúng mình nhiều sức khoẻ để thường gặp nhau trong những buổi Meeting hữu ích"

Mong gặp lại các anh chị và các bạn trong một buổi trực tuyến thú vị trong thời gian tới.

Sài Gòn, 10/12/23

Phạm Ngọc Thúy

Nhóm Sinh hoạt Trực tuyến