

## Br. Huynhquang

Thưa quý bạn, tôi mời bạn trong kỳ báo này chúng ta hãy cùng nhau trao đổi về đề tài Sống Vui Hi vọng Tươi. Hôm nay, mời các Sống Đẹp mời bạn tham dự áp dụng một trong những phương pháp giúp ta sống giây phút tươi hoàn thiện hơn và trở nên tốt hơn.

## Nụ cười Lo Sợ Không Tên

Chuyện kể rằng, một người bạn sau khi từ già cõi đời và được về bên Thiên đàng, anh ta muốn xin phép Thiên đàng cho anh ta được sống lại một vài giai đoạn trong đời anh ta. Sau khi suy nghĩ và thấy anh này cũng có một đức hạnh hiếm, Thiên đàng đã đồng ý. Anh ta xin tiếp, “Thưa Ngài, sau một quãng đời, xin cho con được sống lại và về gặp Ngài để hỏi một vài thắc mắc có được không?” Thiên đàng cũng tỏ vẻ vui lòng đồng ý thu nhận. Vậy là người này trở lại kiếp người.

Anh ta làm một công việc trở về bao bạn nhận về việc hành, những cũng không ít vui chơi hơn hẳn nhiên giới trí. Những khi phải vượt qua những khổ thi, thì công việc trở lại từ ra lo sợ. Công ta lo sợ bất cứ khi nào, sợ bất cứ điều gì, sợ bất cứ chúng bạn chê cười... Công ta xin được công việc đời đời đó và đi hỏi Thiên đàng. “Thưa Ngài, tại sao con phải lo sợ những chuyện thì công?” “Con lo sợ chúng vì con đã nhìn công việc đời đời của con như thế chứ có chuyện thì công mà quên đi những chuyện khác xung quanh con,” Thiên đàng trả lời.

Anh ta trở lại được sống và tiếp tục làm người. Giai đoạn này, anh ta có người yêu, lập gia đình, có con và từ bỏ những chuyện anh ta đã vượt qua những nỗi lo sợ của thế giới. Thế nhưng, anh ta vẫn lo sợ. Anh sợ về anh phải biết, con anh không được sống khỏe, công việc làm ăn không được. Anh được công việc đời đời và đi hỏi Thiên đàng. “Thưa Ngài, dù biết rằng con đã không nhìn công việc đời đời như trước đây nữa, những sao con vẫn lo sợ?” Thiên đàng trả lời, “Con lo sợ vì con muốn sống hạnh phúc vĩnh viễn; con không muốn bất cứ một điều gì. Con nên nhớ, điều gì con càng muốn nắm giữ, thì con càng lo sợ chúng bạn mất đi.”

Trở lại công việc sống được sống theo ba, giờ đây tuổi cao niên, sau bao tháng ngày sống hãi, lo lắng, ông già trông bình an và chấp nhận hơn. Ông không lo sợ bất cứ một điều gì và lo lắng cho con

cái nhọc nhằn này. Nhưng trong tâm thức ông, một nỗi lo âu, sợ hãi vẫn ám ảnh ông. Nỗi lo sợ của ông không còn là nỗi lo liên quan đến “cơm áo, gạo tiền” như trước đây, nhưng ông lo sợ bị lãng quên như công trình của thi trai trẻ; ông lo như thành quả ông góp cho đời sẽ bị mất dấu tích. Kể từ thay, ông lo sợ không còn đến từ cơm áo gạo tiền như nỗi lo sợ của thi sĩ học trò, của thi sĩ thiêu niên, của người thanh niên mà ông đã trải qua. Ông quá tò mò nên quay về hỏi Thi Sĩ Trẻ, “Thưa Ngài, tại sao như ông đi lúc trước làm con lo sợ, thì bây giờ con lo sợ không còn đến từ cơm áo gạo tiền như trước?” Thi Sĩ Trẻ đáp, “Con yêu! Chẳng lẽ nào con còn sống trong quá khứ, muốn quay trở lại quá khứ; và chẳng lẽ nào con còn lo nghĩ về tương lai, muốn làm chủ tương lai, thì con còn sống trong sợ hãi. Cha không có quá khứ, Cha không có tương lai. Cha chỉ có hiện tại. Nỗi nào không có hiện tại, nỗi đó không có bình an.”

\* \* \*

Quý bạn thân mến, một cuộc chuyển đổi đang diễn ra trên cho ta thấy rõ ràng, đời con người xem chừng như có bao trùm hết nỗi lo sợ này đến nỗi lo sợ khác: Nỗi lo sợ của đời trẻ bước vào đời, nỗi lo sợ của người thanh niên về tương lai, và nỗi lo sợ của vị cao niên về quá khứ của mình bị đánh mất. Về nỗi lo sợ ở đâu, và lý do gì mà ta lo sợ?

Suy gẫm thấu đáo ta có thể nhận thấy rằng, hoàn cảnh “đáng sợ” không thực sự đáng sợ như ta tưởng, nhưng điểu làm ta lo sợ chính là ta lo sợ điểu chưa xảy ra. Chúng ta thường sợ điểu chưa xảy ra đến nỗi là điểu đã xảy ra. Nếu quý bạn có dịp trò chuyện với các bạn nhân mạng như căn bệnh nan y, thì có rất nhiều người cho rằng, điểu đáng sợ của họ bây giờ không phải là căn bệnh họ đang mang, mà là như điểu khác. Nỗi sợ của họ bây giờ không còn là căn bệnh nữa, nhưng là sự bất ổn, bất cô đơn, bị quên lãng, và biết bao nhiêu nỗi sợ không tên khác. Kể thế, dù ai trong chúng ta cũng đã không ít một lần bị bất ổn, cũng đã không ít có một lần kinh nghiệm cô đơn, và bị người đi quên lãng; biết là như thế và đã trải qua kinh nghiệm nhiều lần như thế trong đời, nhưng con người vẫn lo sợ chúng; con người vẫn rời lên khi đi đi n chúng.

Thưa bạn, bạn cũng như tôi đã trải nghiệm nỗi lo sợ mà có lúc đã làm chúng ta mất ăn mất ngủ ở nhà tu sĩ học trò, ở tu sĩ xuân, ở như hoàn cảnh khác nghiệt nhất (người thân ra đi, bị tù đầy tra tấn). Xét cho cùng, nỗi lo sợ này cũng chỉ có thể thôi, có phải không? Thế thì nhưng nỗi sợ hôm nay – giây phút này – ngay lúc này, cũng chỉ là một phần của kiếp làm người của chúng ta mà thôi. Hãy nhìn chúng như là một phần đời của chúng ta để giúp chúng ta nâng cao giá trị đời mình, chứ đừng để chúng trở thành nỗi ám ảnh bao trùm như nỗi lo sợ về giây phút hiện tại.

Thưa bạn, hôm nay mình sẽ tiếp tục chia sẻ với bạn những suy nghĩ sâu sắc về ý nghĩa thực của giây phút hiện tại. Vì thực ra cuộc đời của bạn chỉ có hôm nay, giây phút này chỉ không phải hôm qua hay ngày mai. Và dù bạn có lo sợ điều gì liên quan đến tương lai, mỗi ngày bạn cũng phải đi qua 1440 phút. Vậy bạn muốn sống 1440 khoảnh khắc bình an, tươi tắn hay là 1440 nỗi âu lo, sợ hãi?

Nguyễn Tấn San Mạnh Sáng sưu tầm và biên tập thông tin của BPSOS: <http://www.machsong.org> .]