



Hãy tận hưởng hạnh phúc ngay lúc này.

Thỉnh thoảng, chúng ta vẫn bắt gặp những giây phút hạnh phúc ngắn ngủi - cảm giác ngon miệng khi ăn một miếng bánh, tận hưởng phút giây liên lạc với sự thoải mái các giác quan, hay nhấc vó qua một kỳ thi, hoàn thành một công việc, đi đến thuyết thành công... Sự hạnh phúc này có thể những không bền vững. Đó là loại hạnh phúc bên ngoài, có thể đến rồi đi nhanh chóng tan biến.

Chúng ta cần thấu hiểu tâm - đúng cảm, nhu cầu và những mong muốn của mình. Chẳng hạn, chúng ta có thể suy ngẫm xem liệu mình có đang tiêu dùng quá nhiều hay không? Tại sao chúng ta liên tục thêm mua và tìm mua những

món đồ mới mà thực sự mình không cần tới? Đó là những thú vui giả tạo, chớp vá khi nào tâm ta

luôn lảng xãng bên rìa. Dĩ nhiên, tầm thời chúng ta có thể cảm thấy thoải mái và dễ chịu hơn đôi chút từ việc công nghệ tiến triển, nhưng vấn đề là nếu chúng ta không tìm kiếm sự thoải mái thông qua "các điều kiện bên ngoài" như thế, chúng ta rất dễ có xu hướng công nhận những nỗ lực duy trì cảm giác dễ chịu này. Tuy nhiên áo của chúng ta dễ dàng thay đổi mà có khi mình chỉ cần bao gói một cái, chúng ta bắt phải đi ăn thôi. Đôi khi có cảm giác như thế chúng ta đã thay thế "tình cảm" bằng "vật chất" thì bao giờ.

Thực ra, không có gì sai trái khi chúng ta mua sắm có những đồ vật đẹp đẽ, ăn mặc đẹp đẽ, bảnh bao. Nhưng khi quá quyên luyến những vật sở hữu này hoặc coi chúng là những thứ tốt nên giá trị bên thân, chúng ta có nguy cơ nuôi dưỡng sự bất mãn chứ không phải hạnh phúc đích thực. Chúng ta bị mắc kẹt trong vòng xoáy phiêu ra sức tích trữ những thứ trong khi chúng ta thậm chí có thể sống hạnh phúc hơn khi có ít đi.

Chắc hẳn cũng đã nghe từ điếu này nhiều lần, trước lúc lâm chung, chúng ta ai quan tâm nhiều từ tài sản của mình. Do vậy, mỗi khi ngắm nhìn xem mình đã sống ra sao và mua sắm ưu tiên điếu gì trong quỹ thời gian quý báu của đời sống, hãy cân nhắc một đề "đam mê" của bản thân điếu với tiêu dùng và từ chối liú nó có đem lại cho bản thân niềm hạnh phúc như các mối quan hệ yêu thương trong cuộc sống hoặc cảm giác mãn nguyện khi hoàn thành công việc hay không.

Hạnh phúc đích thực sâu sắc, bền lâu và luôn hiện hữu, chứ có điếu chúng ta chưa nhận ra. Chúng ta rất dễ xem hạnh phúc này như điếu gì đó có thể trải nghiệm trong tương lai còn ngay lúc này thì chưa sẵn sàng đón nhận nó. Đang nghĩ rằng bản thân phải phải rút lui để kiếm tìm một hạnh phúc này; bản thân có thể nắm bắt được vấn đề ngay bây giờ. Rút lui để kiếm tìm tương lai của chúng ta là một cuộc hành trình đầy gian nan và bản thân sẽ đạt được hạnh phúc khi đi đến đích. Tuy nhiên sao chúng ta lại không tận hưởng từng phút giây của cuộc hành trình, từ đó sao lại không an lạc trong từng bước chân? Đây là chìa khóa để bản thân đạt được hạnh phúc, ngay phút giây này, trong từng khoảnh khắc của đời sống. Hạnh phúc là sự hiện diện.

(Theo 'Hạnh phúc từ tâm' – Đức Pháp Vương Gyalwang Drukpa)

Người n: songhanhphuc