

Tâm sự tu già

Tác Giả: Đ H u Ph ng

Chúa Nhật, 18 Tháng 9 Năm 2011 05:31

Hoàn toàn khoẻ mạnh, đó là thân thể khoẻ mạnh, tâm lý khoẻ mạnh và đời sống khoẻ mạnh...

Thời khi người Việt trẻ nọt trên thế giới vào năm 1975 đến nay thì thế hệ Cha Mẹ chúng ta, bậc Anh Chị chúng ta đang vui hưởng tuổi già và bây giờ đến lứa tuổi mà người ta gọi là baby boomer cũng đã và đang bắt đầu vào hưu trí.

Đời người thọ ngắn người. Nhờ vào lứa tuổi đôi mươi, chúng ta lang thang trong khung viên trẻ tuổi hồng, vui chơi vô tư và bây giờ đã hơn 40 năm trôi qua rồi. Đời người thoáng chốc đã già. Hơn bốn mươi năm trôi qua, chúng ta đã trải qua một đời trai trẻ trong một đất nước chiến tranh. Đời trẻ cấp cơm súng chiến đấu thì một trận, hay gián tiếp chiến đấu kẻ thù chung, chúng ta đã trải qua những năm tháng sống nay, chết mai và cuộc sống không có tương lai. Và rồi, những năm bôn đờy đờa cấp gian khổ trong các trại tù hay những ngày lo sợ vì đói khát, chết chóc trong khi tìm cách vượt biên tìm tự do. Đến đời sống thanh bình với một thân thể đã yếu, tinh thần còn vướng vịn những khổ đau trong quá khứ, và rồi phải tiếp tục đi “cày” đờ lo cho cuộc sống trên xã hội quê người...



Hình minh họa

Bây giờ, những năm còn lại trong cuộc đời của một người, chúng ta cần sống thanh thản, sống thoải mái, sống hạnh phúc. Vì qua một ngày, chúng ta đã mất một ngày. Vì vậy, một ngày đến, chúng ta vui một ngày. Vui một ngày... rồi không biết được bao nhiêu ngày nữa. Hạnh phúc là do chính mình tạo ra, vui sống cũng do chính mình tìm lấy vì những niềm vui ấy đã nằm chờa trong những sự việc nhỏ nhỏ xảy ra trong đời sống. Hạnh phúc là những gì hiện đang chung quanh chúng ta, trong tầm tay chúng ta. Nhà nho Nguyễn Công Trứ quan niệm “Tri túc, đãi túc, thì n túc, hà thối túc. Tri nhàn, đãi nhàn, thì n nhàn, hà thối nhàn”...

Thời trẻ quan trọng trong đời sống của con người, những tiền không phải là tất cả. Đời quá coi trọng tiền, và cũng đời thu vào đời tiền, mặc dù biết rằng nếu không có tiền thì làm sao chúng ta sống, làm sao để được thoải mái. Ta vẫn biết khi ta ra đời ta đâu có mang nó đến, và khi ra đời chúng ta cũng không mang nó theo. Đời tiền có thể mua một lâu đài to lớn, nhưng đời tiền không mua được mái ấm gia đình. Đời tiền giúp chúng ta mua được nhiều thứ tiền nghi trong cuộc sống, nhưng đời tiền không mua được sức khỏe cũng như hạnh phúc trong đời sống. Cuộc đời còn lại thì quá ngắn ngủi, ta phải sống những ngày tháng cho đáng

Tâm sự tu già

Tác Giả: Đ H u Ph ng

Chúa Nhật, 18 Tháng 9 Năm 2011 05:31

ng i b n tâm tình, k l i nh ng k ni m đ p trong quá kh ...vui c i thích thú. V ch ng s ng h nh phúc bên nhau, luôn luôn yêu th ng ng i b n đ i, g n bó v i n a kia c a mình, là đ i u mà chúng ta mong c. Đ a các cháu đi h c, đi ăn, ch i đùa v i các cháu... là thú vui c a tu i già. Ta ph i làm th nào tu i già mà tâm không già, th là già mà không già. N c i là l u thu c b quý nh t. Chúng ta c n tránh đi nh ng s c i v , tranh dành h n thua t ng l i nói ho c nh ng tranh ch p vô ích v i b t c ai. Chính nh ng lúc c i v , gi n đ đó đã đánh m t đi nh ng ni m vui trong cu c s ng, không thích h p trong tu i chúng ta, nh t là nh ng ng i đang đau y u. Chúng ta ph i đ i di n v i b nh t t m t cách l c quan, t tin, đ ng quá lo âu. Khi đã làm h t kh năng theo t m tay, s có th ra đi mà không h i ti c. Hãy đ Bác Sĩ chăm sóc, luôn luôn gi bình an trong tâm h n.

Chúng ta có th nói là mình có h nh phúc th t s khi có s c kh e t t, ch u đi t p th đ c, có c h i du l ch th ng xuyên, ng ngon, ăn u ng ít kiêng c khi vào tu i hoàng hôn. Thiên đàng không ph i đi tìm đâu cho xa mà thiên đàng do ta đ ng lên và chui vào đó mà h ng h nh phúc. S sung s ng và h nh phúc trong cu c đ i tùy thu c vào s th ng th c nó ra sao. Ng i hi u đ i r t quý tr ng và bi t th ng th c nh ng gì mình đã có, và không ng ng phát hi n thêm ý nghĩa c a nó làm cho cu c s ng vui h n, gi u ý nghĩa h n.

Hoàn toàn kho m nh, đó là thân th kho m nh, tâm lý kho m nh và đ o đ c kho m nh... Tâm lý kho m nh là bi t ch u đ ng, bi t t ch , bi t giao ti p; Đ o đ c kho m nh là có tình yêu th ng, s n lòng giúp ng i, có lòng khoan dung. Ng i thích làm đ i u thi n s s ng lâu. Con ng i là con ng i xã h i, không th s ng bi t l p, b ng tai, b t m t, nên ch đ ng tham gia ho t đ ng công ích, hoàn thi n b n thân trong xã h i, th hi n giá tr cu mình đó là cách s ng lành m nh.

SINH, LÃO, B NH, T là qui lu t đ i, không ai ch ng l i đ c. Khi th n ch t g i thì thanh th n mà đi. C t sao s ng ngay th ng không h th n v i l ng tâm và cu i cùng cu c đ i c a m t ng i cũng ch là con s không to l n.