

Sáu thói quen làm chủ thời gian theo lối Phật dạy

Lama Surya Das - Minh Phú dịch

Hầu như tất cả mọi người đều than phiền là họ không có đủ thời gian. Nhưng tất cả thời gian đã tiêu tốn vào đâu? Tại sao những công việc tiêu tốn nhiều sức lao động và các phòng họp liên tiếp, truy cập thông tin nhanh hơn của nhân loại không giúp ích cho chúng ta? Hoặc ít nhất là cung cấp cho chúng ta khoảng thời gian rảnh rỗi để thực hiện những điều mà chúng ta muốn và cần phải làm, hoặc chỉ đơn giản là làm cho mình và tận hưởng những gì chúng ta đã làm vì rất khó khăn để tạo ra chúng, tại sao lại không được? Thực ra, không phải chúng ta thiếu thời gian, mà là thiếu sự tập trung, sự tỉnh giác và không biết thời gian là gì. Chúng ta phải thay đổi không gian trong nhịp sống của mình - đánh thức mình bằng cách chuyển sang một cách tận tâm khác. Chúng ta có tất cả các thời gian trên thế giới. Nó hoàn toàn tùy thuộc vào chúng ta, tùy vào cách chúng ta chọn để sống như nó ra sao.

Tạo ra không gian

trong nhịp sống của mình

Chánh niệm là nhân tố cốt lõi trên con đường đưa đến sự giác ngộ, tỉnh thức của Đức Phật. Tuy nhiên, điều này không có nghĩa là đưa cao bản thân hoặc là sự thoái lui trước sự thay thế của một thói quen với câu hỏi “Vậy thì sao?”; mà là sự nhận thức về việc ghi nhớ và luôn sống trong sự

Ý thức về những gì chúng ta đang làm ngay trong giây phút này.

Căn bệnh thời gian (time-sickness) là một căn bệnh phổ biến hiện nay. Mọi người nói rằng họ muốn sống chậm rãi, muốn sống hài hòa với thiên nhiên hơn và muốn sống khỏe, sống một cách lành mạnh. Nhưng ai là người biết cách để thức sống được như thế? Ai có sẵn liệu thuốc thời gian (time-medicine), và ai là người đã sẵn sàng, sẵn lòng và có thể sống như thế? Sống theo thức là nhận thức thời gian trong cuộc hành trình tuyệt vời này, nó sẽ đem đến cho chúng ta một bước tranh đua hơn, cũng như những chỉ điểm trong từng phút giây trên lộ trình này.

Nắm giữ bản thân

trở lại khi những thói khác

nắm giữ ta

Annie Dillard đã viết: “Cách chúng ta sống thời gian trong ngày chính là cách chúng ta sống trong cuộc đời”. Sống là chọn là hoàn toàn tùy thuộc ở ta. Chúng ta có thể học cách nắm giữ bản thân trở lại khi những thói khác nắm giữ và trôi buốt ta. Hãy cố gắng thức tập chánh niệm - nhìn nhận mọi sự vật, hiện tượng một cách có ý thức và không hề đánh giá, phê phán - để vì mọi thứ ta làm, ta nói và ta suy nghĩ trở lại khi ta phớt lờ một cách mù quáng.

Nói cách khác, hãy thức mọi điều và xem xét. Bạn có thể sống muốn chơi trò chơi Angry Birds (một trò chơi điện tử trên máy vi tính), hoặc là chơi đùa với các con trong năm phút? Bạn có thể sống xem chi tiết về các mặt trăng trong trình trình truy cập hình ảnh mà không phải là lần đầu tiên xem, hoặc dành một nửa giờ để nghe một thức tập thiền? Vui đùa vào mạng internet, hoặc gõ gõ trên bàn phím và có được một giờ ngon? Với một kho như thế của sự chú ý sáng suốt, chúng ta có thể nâng cao chất lượng sống trong mọi phút, mọi giây, và cuối cùng là toàn bộ cuộc sống của chúng ta.

Định hình lại ý thức của mình

Đôi khi chúng ta nhìn hình ảnh quan điểm, ý nghĩ của chúng ta một cách đơn giản là đã có thể làm thay đổi cuộc sống của ta. Tôi nhớ rõ rằng, khi tôi có ý thức và tập trung chuyên đi công việc thì là chán phèo, đi đâu đi đâu hai lần một ngày, thành một khoảnh thời gian đáng sống, và thì là nó đã trở thành khoảnh thời gian tốt đẹp nhất trong ngày của tôi. Con chó Lili lông vàng, người bạn đồng hành trung thành của tôi đã giúp tôi nhìn hình ảnh về việc đi đâu đi đâu như là việc thiện lành. Tôi có thể chan hòa với thiên nhiên, hòa mình vào thế giới, chan hòa với những người hàng xóm của tôi, và với bạn thân tôi, phát triển một thái độ bao dung hơn, và thậm chí là có được một bài tập thể dục nhẹ. Tất cả những thứ đó chỉ cần một sự đi vào chính tâm trong ý thức và quan điểm của ta mà thôi. Tôi nghĩ điều này là “nhìn hình ảnh ý thức”. Đây là một việc làm khá dễ dàng, thoải mái và cực kỳ bổ ích.

Làm chủ cuộc sống

một cách có chánh niệm

Hãy để biết sự sống cái mà tôi nghĩ là “cái nôm của sự tinh giác”. Đó là sự tinh thức của ta vào giữa những ý nghĩ, lời nói và hành động của mình - những kích thích bên ngoài - và sự phản ứng bên trong của ta. Nếu có ai đó làm phiền bạn trong lúc đi đường, hãy để ý về một cách có ý thức và để cho nó qua đi, đừng bám víu vào cảm thức như khi bạn lái xe và đừng để cho hành động của người khác đánh cắp thời gian của bạn. Đây là sự thức tập đơn giản và sự không chấp thủ - nó giống như việc quay trở về với hơi thở một lần nữa, một lần nữa và một lần nữa trong thiền định - có thể rất là hữu ích, bởi vì nó giúp thoát chúng ta khỏi sự tức giận, hơi tức và cảm giác tức giận, và cuối cùng là giúp phóng thời gian của chúng ta. Đây chính là trạng thái của đi mà tôi nghĩ là “làm chủ cuộc sống một cách có chánh niệm”, và có thể được áp dụng cho mọi nơi và mọi lúc của cảm xúc nào.

Tôi hỏi: Liệu nó có xứng đáng để tôi dành thời gian không?

Đây là một câu hỏi đơn giản, nhưng tôi nghĩ rằng sẽ giúp ta chuyển đi thời gian bỏ lãng phí thành thời gian được sống một cách hữu ích. Tôi biết chúng ta không tiết kiệm và đi vào thời gian một cách cảm thức như chúng ta đã làm đi với tiền bạc, vì thời gian có giá trị hơn và không thể thay thế được? Thay vì thế, chúng ta thường cho thời gian trôi qua. Chúng ta phí phạm, lãng phí và quên mất nó. Tất cả chúng ta đều làm tất trong việc xem xét sự cân bằng giữa nhu cầu của thế giới của mình và sự tham lam, niềm đam mê. Chúng ta có thể nghĩ rằng ‘vâng’ đi với những thứ mà chúng ta không muốn không? Thay vì nói ‘vâng’ với chính mình, chúng ta nói ‘không’ một cách khéo léo đi với những nhu cầu và những mong muốn vô lý.

Thời gian là thứ mà chúng ta tìm ra. Thời gian của ta là thuộc của riêng ta. Vì sao xem vô tuyến hay lướt net hàng giờ có thể sẽ làm cho ta hạnh phúc hơn hay tồi tệ hơn không? Chúng ta đang sống trong thời đại có quá nhiều thông tin, những biến động về thời gian và những khác biệt là kinh nghiệm, biến động chính mình mới là trí tuệ. Hãy quán xét và tìm hiểu sâu hơn.

Dùng thời gian

Đi tìm ra thời gian

Tôi nhận thấy rằng tôi có thể có tất cả thời gian trên thế giới nếu và khi tôi tập trung và chú ý đến những thứ quan trọng nhất và thực sự cần phải được thực hiện, và duy trì sự tinh thần cao độ trong quá trình thực hiện. Cho nên khi nghĩ về ta hãy tôi, tôi thường khuyên hãy dùng thời gian để tìm ra thời gian cho bản thân họ và cho những giá trị chân chính và những thứ ưu tiên của họ. Sự cần thiết là tất cả mọi thứ: chú tâm một cách có chủ ý. Nên biết rõ ta đang ở đâu và nơi ta không trú ngụ - quá khứ và tương lai. Thời gian là một đấng tối thượng và, những lời là một vị chủ tịch, bản phải dùng thời gian để tìm ra thời gian, bằng cách chú tâm tìm ra không gian trong nhịp sống của mình. Hoặc là ngay bây giờ hay là không bao giờ, luôn như thế. Ai có thể có đủ khả năng để chờ đợi? Tất nhiên chúng ta nên tận hưởng thời gian và cuộc sống của mình, bằng cách tham gia một cách trọn vẹn vào những gì chúng ta đang làm ngay bây giờ, tận hưởng giây phút và những lời nói, suy nghĩ và hành động của chúng ta.

Sống một cách có chủ ý với sự tinh thần có thể là một điều khó khăn, những lời là một sự khó khăn hữu ích. Quay trở lại với lối sống chủ yếu theo thói quen thì dễ dàng hơn nhiều. Thói quen là hữu ích nếu ta thực tập như vậy sẽ ghi nhớ, những lời những thứ ta đang làm trong khi ta đang thực sự tiến hành. Hãy dành ra một vài thời điểm để nghỉ ngơi như làm một vài sự tinh thần để đi với niềm tin, trở lại với giây phút hiện tại và bắt đầu trở lại - tận hưởng, sáng suốt, tập trung, bình tĩnh và tràn đầy sinh lực.

Sống các phương pháp tận hưởng với giây phút hiện tại đã giúp tôi tận hưởng và tìm thấy chính mình trong lĩnh vực thiêng liêng trong chu kỳ của thời gian của Đức Phật, hiện tại thiêng liêng, và nhiều hơn nữa mỗi ngày. Chúng cũng có thể giúp ích cho bạn, ngay bây giờ. Ai có thể có đủ khả năng để chờ đợi? n

Theo Huffington Post