

Bài Viết Cho Kỳ Nghỉ:
Hãy Lặng Nhìn, Suy Niệm Để Hiểu Rằng:
Chúng Ta Đến Với Thế Gian Này
ĐỂ SỐNG



Các em học sinh thân mến !

“SỐNG” là một khái niệm đầy triết lý, các em đã bao giờ suy nghĩ về nó chưa?

Trong bài viết này, tôi sẽ chia sẻ với các em những quan niệm về “SỐNG” một cách chân thực nhất, đời nhất. Tôi sẽ bỏ qua những ý niệm triết học khô khan để chuyển tải đến các em những suy nghĩ của riêng mình.

Trong một ngày mùa thu cách đây 2 năm, ở thành phố Hồ Chí Minh của chúng ta, sự sống của rất nhiều người đã kết thúc một cách lặng lẽ. Trong số đó, có những người rất thân thiết với chúng ta, cũng có những người chúng ta từng gặp qua, từng trò chuyện tâm tình, từng yêu thương,... và khi họ ra đi đã để lại trong lòng ta những nỗi đau đớn, mất mát không thể xóa nhòa.

Chúng ta ở lại và hơn ai hết tất cả đều hiểu rằng, cuộc sống vẫn cứ tiếp diễn, cũng như thời gian vẫn cứ trôi, và vì vậy mà chúng ta vẫn phải tiếp tục sống.

Sự sống trước tiên bắt nguồn từ hơi thở. Dù có những lúc ta không thể thở được, sức tàn lực kiệt, nhưng bằng mọi cách chúng ta vẫn phải thở để cuộc sống được duy trì và tiếp diễn. Nên sống thực sự là mỗi người phải tập điều khiển hơi thở của mình. Có ai đó đã nói rằng, cuộc sống của con người cũng như hơi thở vậy. Ta không thể thở thật dài nhưng có thể thở thật sâu. Nếu biết trăm năm là hữu hạn, vậy tại sao chúng ta không sống cho thật sâu. Thở sâu, sống sâu là nguyên lí duy trì cuộc sống an lành nhất. Cũng như hơi thở, để thở sâu chúng ta cần quan sát hơi thở của chính mình, thì để sống sâu, mỗi người cần quan sát cuộc sống và những suy niệm của bản thể trước sự vận hành của vạn vật xung quanh. Quan sát từng bước chuyển của thời gian và những thay đổi của không gian để hiểu tất cả mọi biến đổi đều có những quy luật riêng nằm ngoài chấp niệm của con người. Quan sát từng đổi thay trạng thái trên gương mặt người để đọc vị bất kì ai mà không mắc phải sai lầm hay hối tiếc. Quan sát từng cánh hoa trong chậu hoa trước hiên nhà, từng đường bơi của cá trong hồ, từng tiếng rơi khẽ khàng của lá, tiếng nỉ non của côn trùng, tiếng thản thốt của mưa, tiếng hòa âm của gió, tiếng gọi nhau của những cánh chim lạc bầy... để hiểu rằng tất cả đều có những nỗi niềm riêng cần bày tỏ.

Sống - nói một cách đơn giản nhất là phải ăn. Có người ăn để sống, nhưng cũng có người ăn không chỉ để sống mà còn vì nhiều mục đích khác nữa. Tuy vậy, ăn để sống vẫn là mục đích cao cả nhất của hành vi mà chúng ta vẫn tự cho là rất bản năng. Nhưng ăn như thế nào để sống cho đúng nghĩa là một điều rất quan trọng. Rất nhiều nhà nghiên cứu duy vật có, duy tâm cũng có cũng nói nhiều đến vấn đề này. Tuy vậy, trong bài viết này, tối sẽ chia sẻ với các em những cách thức ăn uống để sống thật khỏe mạnh và hạnh phúc. Đó là ăn đúng, ăn đủ và ăn đẹp. Đúng và đủ thì tất cả mọi người đều dựa theo những nguyên lí chung của khoa học dinh dưỡng. Còn đẹp theo quan niệm của tôi là ăn trong trạng thái vui vẻ, ăn từ tốn và trân trọng cảm ơn những ai đã cho mình bữa ăn như vậy, đó có thể là ông bà, cha mẹ, anh chị... hay một người nào đó và cũng có thể là chính mình.

Bên cạnh ăn thì ngủ cũng là một phần quan trọng của cuộc sống. Sống thiếu ngủ thì vật và vật vờng. Và đến một lúc nào đó thì con người xã hội sẽ mất đi, chỉ còn con người hồn nhiên không biên giới bởi trí nhớ chỉ còn là một tập hợp

rỗng, không có quá khứ, không có hiện tại mà chẳng có tương lai. Cũng như ăn, ngủ cũng phải đúng, đủ và đẹp. Nhiều người hỏi ngủ thì cần gì đẹp chứ ? Ngủ cũng cần đẹp đấy ! Ngủ đẹp là ngủ sâu, không ác mộng, không bóng đè... Và để có giấc ngủ đẹp thì tâm phải buông bỏ mọi chấp niệm, quan sát hơi thở, dán mình thật chặt xuống nệm, thảm, chiếu thậm chí là đất đá ... cũng thấy cuộc đời thật là hay.

SỐNG không thể không tư duy.

Với tôi, để sống thì chúng ta phải tư duy. Nhà bác học René Descartes có một câu nói bằng tiếng Latin rất hay : “Cogito, ergo sum” (Tôi tư duy, nên tôi tồn tại). Tuy nhiên để sống đúng nghĩa thì tư duy không cũng chưa đủ, mà phải tư duy THẰNG. Điều này có nghĩa là gì ? Tư duy về bản thể phải nhìn thẳng vào chính mình, chấp nhận những gì mình vốn có, không lấy khuôn mẫu của người khác mà áp đặt bản thân. Tự phấn đấu vươn lên để tốt hơn chính mình chứ không cần tốt hơn ai cả. Tư duy về khoa học và vạn vật phải nhìn thẳng vào những kết quả đi từ sự nghiên cứu cụ thể để phân tích và hình thành khái niệm hay những học thuyết. Tư duy về tha nhân phải chấp nhận con người thực tại chứ không phải con người trong quan niệm hay mơ ước chủ quan của cá nhân.

Các em thân mến !

Để cho mình một cơ hội được SỐNG đúng nghĩa, chúng ta cần thực hiện ba nguyên lí :

- Thở SÂU.
- Ăn ngủ ĐẸP.
- Tư duy THẰNG.

Giáo viên

Phan Thị Mỹ Huệ