

Hạnh phúc trong từng bước chân

by admin

Con người sinh ra và lớn lên rồi cứ không ngừng lao vào cuộc sống vội vã để tìm kiếm thứ gọi là hạnh phúc đích thực. Vậy mà cô nàng Hạnh phúc thì lại không ngừng chạy theo bạn để níu bạn lại và mong bạn ngoái nhìn cô ý một lần. Bảo bạn đứng lại một phút trên đường đời có lẽ không phải chuyện dễ nhưng để đi chậm lại trên một con đường vật lý chắc cũng không khó lắm phải không? Vậy hôm nay các bạn thông dong với Chap một lúc trên con đường trải cỏ xanh mượt và hít khí trời để chiêm ngưỡng dung nhan cô nàng Hạnh phúc hiện hữu trên từng bước chân của bạn nhé!

Bình thường các bạn di chuyển bằng phương tiện gì? Đa phần có lẽ bằng xe máy, một số bạn có điều kiện hơn chắc xài ô tô riêng. Chap còn sang chảnh hơn nữa cơ vì Chap đi xe của Bộ hần hoi cơ mà, hehe! Khoan hãy nói đến phương tiện của Chap, nói tới phương tiện của các bạn trước đã nhé! Thật là những phương tiện hiện đại và tiện lợi phải không nào? Xe máy, ô tô ra đời đã giúp cho cuộc sống của chúng ta trở nên thuận tiện hơn khi di chuyển nhanh chóng từ nơi này sang nơi khác. Chính lợi ích đó góp phần khiến con người ta trở nên ngại đi lại trên chính đôi chân của mình hơn. Đi xa đã đành, có khi đi từ nhà ra đầu ngõ mua cái thẻ điện thoại thì chắc không ít bạn cũng phi ngang lên xe máy để “lao” ra cho nhanh. Nhanh rồi cuộc để làm gì cơ chứ? Ăn nhanh, nói nhanh, làm nhanh đến đi cũng nhanh nữa. Đi bằng các phương tiện thì chẳng phải bàn, đến đi trên chính đôi chân của mình mà con người vẫn lao vun vút. Thậm chí còn cắm đầu về phía trước để đi được nhanh hơn mà điển hình chính là cách đi của người Nhật. Nhưng theo như Chap thấy thì người Việt mình cũng không thoát khỏi tình trạng cắm đầu mà đi đó đây. Dường như mỗi lúc đi thì bao giờ cũng phải có mục tiêu, có điểm đến. Không có mục tiêu thì không đi, mà có thì phải thật nhanh mà tới với mục tiêu đó. Cho dù có muộn học, muộn làm hay không thì xuống xe cái là mọi người “liệng mình” ngay vào lớp học, cơ quan. Đi, nó đã là một phản xạ, hành động quá đổi tự nhiên và càng trở nên vô thức khi con người ta chẳng bao giờ để ý tới nó mà chỉ mãi miết lao theo đích đến của mình. Thế nhưng bạn có biết bước chân của ta quý giá và màu nhiệm đến thế nào?

buoc-chan

Chúng ta sinh ra có may mắn là có một đôi chân khỏe mạnh và ngay cả khi chúng không được khỏe mạnh cho lắm nhưng vẫn còn có thể giúp ta di chuyển. Bạn cứ thử tưởng tượng xem biết bao người mong muốn có một đôi

chân bình thường để đi mà không được. Họ phải nằm liệt giường hay ngồi trên xe lăn hoặc chống nạng. Khi bạn mắc vào một vấn đề nào đó mà không cho phép mình được di chuyển đi đâu cả, lúc đó mới biết việc đi lại nó quý báu thế nào. Xét cho cùng, giá trị của nó cũng ngang với việc ăn, ngủ, nghỉ của mình vậy. Chỉ khác nhau là ăn, ngủ, nghỉ phải thường xuyên thực hiện nên bạn cảm thấy chúng cần thiết hơn, còn đi lại thì phải có biến cố nào đó cản trở hoạt động này thì bạn mới cảm nhận được tính quan trọng của nó. Thế nhưng đừng để cho tới khi bạn gặp vấn đề và buộc phải trì hoãn việc đi lại thì mới thấy nó quý báu đến dường nào. Có lẽ, xác suất để cho rủi ro này ở mỗi người thì không cao. Song điều đó không có nghĩa là bạn may mắn nằm ngoài con số đó. Điều quan trọng hơn cả là mỗi bước chân bạn lãng phí khi sử dụng một phương tiện khác để di chuyển thay cho đôi chân mình, hay đi mà không để ý vào việc đi thì nghĩa là bạn đã đánh mất một lời chào với cô nàng Hạnh phúc.

Có bao giờ bạn đi mà chỉ là đi, không cần có điểm đến, đơn giản là bước những bước thật chậm và nhịp nhàng rồi dần hết mọi tâm trí trên từng bước đó? Chắc là chưa bao giờ hoặc rất hiếm khi phải không? Nhưng hạnh phúc thực sự nằm ở chỗ đó đó, không phải ở một nơi nào đó xa xôi trong tương lai đâu. Khi bạn bước đi nhẹ nhàng, để đầu tập trung hoàn toàn vào mỗi bước chân của mình thì bạn sẽ cảm nhận được một sự an lạc, thanh thoi sâu sắc mà bạn sẽ chẳng bao giờ thấy được khi vội vã, tất tưởi chạy theo mọi toan tính trong cuộc sống. Bạn đã không ít lần mong cầu có một lúc nào đó được thanh thoi, không phải lo nghĩ điều gì cả. Vậy tại sao bạn không trút bỏ nó ngay và bước những bước ung dung, tự tại trên đôi chân của mình? Không khó thực hiện như bạn nghĩ đâu. Đôi chân và cái đầu là của bạn và bạn có thể chỉ huy nó mà.

Hãy dành những thời gian nhất định trong ngày cho việc thả mình vào từng bước chân và cảm nhận những điều kỳ diệu mà cô nàng Hạnh phúc mang đến cho bạn. Có thể là thời điểm bình minh, bạn dậy sớm một chút và thong thả đi lại quanh sân hay khu vực nhà mình để hít thở bầu không khí trong lành. Hay buổi tối sau khi ăn cơm xong, bạn rảo bước cùng vợ, chồng, người yêu hoặc thậm chí là một mình trên những con đường quen thuộc mà ngày ngày bạn chỉ đi qua nó trên chiếc xe máy bon bon của mình. Thậm chí, bất cứ khi nào không quá vội vã, bạn cũng nên đi chậm lại, đừng ngại nắng, ngại gió mà cứ lao đi vun vút như bạn vẫn đang làm mỗi ngày. Hàng ngày, Chạp dành rất nhiều thời gian cho việc thả mình vào từng bước chân. Chạp rất trân quý

những bước đi của mình nên luôn tập trung hết sức vào từng bước đi. Trước đây, Chap cũng như các bạn bây giờ, thường hay cắm đầu cắm cổ mà đi lảo, có đi chậm thì đầu lại nghĩ đủ thứ chuyện. Nhưng từ ngày nhận ra được sự quý giá trong từng bước chân của mình, Chap đã cố gắng tập trung sự chú ý bằng cách đếm từng bước, từng bước một. Ban đầu là từ 1 đến 10 rồi lại từ 1 đến 100 cho đến khi nào mọi suy nghĩ luynh tuynh không còn và mình bắt đầu cảm nhận sự an lạc, thanh thoi, vừa đi vừa ngắm nhìn cuộc sống xô bồ xung quanh, thấy rằng mình thật hạnh phúc khi không còn bị cuốn vào dòng chảy dữ dội đó. Và Chap cũng biết rằng đó chính là thời điểm Chap đang song hành cùng cô nàng Hạnh phúc xinh đẹp.

Mọi thứ tốt đẹp đều phải cố gắng mới có được nhưng không có nghĩa là bạn phải bỏn ba suốt phần lớn thời gian của cuộc đời mình để đạt được chút hạnh phúc muộn màng khi về già. Chính bạn đã bỏ qua những niềm vui nho nhỏ nhưng vô cùng ý nghĩa khi không có một cái nhìn sâu sắc hơn về cuộc sống mà chỉ lướt qua nó để đuổi bắt những thứ hào nhoáng ở tương lai mà tự bạn vẽ ra. Đối với Chap, hạnh phúc đơn giản, gần gũi lắm và Chap vẫn luôn tận hưởng nó từng giây từng phút, trên cả từng bước chân vô định.

Chap Zen