

Nhận ra vẻ đẹp trong phút giây hiện tại

ISSN: 2734-9195 07:30 08/11/2025

Sự khác biệt ấy thật tinh tế, khó diễn tả thành lời: mùa Hè là niềm hân hoan của khởi đầu, còn mùa Đông là niềm an ủi của kết thúc.

Sống nơi thôn dã, người ta luôn phải nghĩ đến tương lai. Thời tiết ngày mai sẽ thế nào? Khi nào thì cần che chắn chuồng gà cho mùa Đông? Bao giờ rau trong vườn mới đến kỳ thu hoạch?

Nếu không suy nghĩ và hành động đúng lúc, hậu quả có thể rất nặng nề. Gia súc có thể chết rét nếu chuồng trại không được chuẩn bị phù hợp; rau quả có thể thối rữa trên giàn nếu không được hái kịp thời. Và nếu không xem dự báo thời tiết, có thể ta sẽ chọn đúng một ngày mưa bão để làm việc ngoài trời.



Vì thế, người làm nông cần trọng luôn phải hướng về phía trước với danh sách công việc dài và thói quen tìm cách hoàn thành chúng một cách nhanh gọn, hiệu quả nhất.

Tuy nhiên, cũng chính vì thế mà ta dễ đánh mất sự cân bằng giữa việc chuẩn bị cho tương lai và sống trọn trong hiện tại.

Giữa thiên nhiên hoang sơ với tiếng chim, tiếng ong và ánh nắng chan hòa, có biết bao vẻ đẹp và bài học nhiệm mầu từ lao động và chăm sóc muôn vật. Nhưng tất cả những điều ấy, cái đẹp và bài học chỉ có thể được cảm nhận trong khoảnh khắc hiện tại. Nếu tâm trí mãi rong ruổi với tương lai, ta sẽ bỏ lỡ chúng mà chẳng hay biết.

Tôi nhận ra điều ấy qua một trải nghiệm rất bình dị: mỗi sáng khi mặt trời mọc.

Ở vùng tôi sống, thời điểm bình minh thay đổi theo mùa. Có khi ánh dương ló rạng từ 5 giờ rưỡi sáng, có khi phải đến gần 8 giờ. Bình minh luôn đẹp, nhưng sắc thái của vẻ đẹp ấy lại đổi thay theo mùa.

Mùa Hè, ánh mặt trời được chào đón bởi tiếng chim ríu rít, từng con mong làm “chú chim dậy sớm” để kiếm được con sâu đầu tiên. Lũ sóc tỉnh dậy, chạy nhảy khắp thân cây, rình rập trộm ít hạt trong máng chim.

Còn mùa Đông, mặt trời lại chào đón sự tĩnh lặng. Chim đã bay về phương Nam, sóc ngủ đông trong chiếc tổ ấm, sống nhờ phần dự trữ béo ngậy từ những ngày nắng ấm. Khi ấy, bình minh giống như ánh sáng vàng rực rỡ xua tan bóng tối hơn là sự thức dậy của thế gian.

Sự khác biệt ấy thật tinh tế, khó diễn tả thành lời: mùa Hè là niềm hân hoan của khởi đầu, còn mùa Đông là niềm an ủi của kết thúc.

Tôi đã sống ở nơi này nhiều năm, nhưng chỉ gần đây mới thực sự nhận ra điều đó. Trước kia, tôi chỉ coi mặt trời mọc là tín hiệu để bắt đầu một ngày mới, rồi lại bận bịu với kế hoạch và công việc. Mùa Hè thì mừng vì có thêm ánh sáng, mùa Đông thì thường mãi trong nhà khi mặt trời lên.

Nghĩ lại, tôi tiếc biết bao nhiêu lần đã bỏ lỡ cơ hội dừng lại và chiêm ngưỡng phép lạ của bình minh.

Giờ đây, tôi cố dành ít phút mỗi sáng để trân quý thế giới quanh mình đang thay đổi. Dĩ nhiên, ta không thể ngồi yên cả ngày mà chẳng làm gì, nhưng đôi lúc tôi chỉ cần đứng trên hiên nhà, tay cầm tách trà nóng, đôi khi là cà phê, lặng lẽ ngắm nhìn cảnh vật chuyển mình.

Khi mặt trời dần lên cao, những tia nắng xuyên qua tán cây, soi rọi từng góc nhỏ của khu vườn. Tôi nhìn thấy cây cối, cỏ hoa và bầu trời chuyển từ sắc xám mờ sang nâu, xanh và lục rực rỡ. Đó là một trải nghiệm thật tuyệt vời, như thể món quà riêng mà thiên nhiên ban tặng cho tôi mỗi ngày.

Trong giáo lý nhà Phật, “chính niệm (Right Mindfulness)” là bước thứ bảy trong Bát Chính Đạo. Khi thực hành chính niệm, ta học cách chú tâm đến bốn lĩnh vực: tâm ý, cảm xúc, thân thể và môi trường.

Nhờ chính niệm, ta cảm nhận sự gắn kết sâu sắc với thế giới quanh mình, nhận ra những gì gây tổn hại để tránh xa, và biết trân trọng những gì mang lại niềm vui, hạnh phúc.

Một cách đơn giản để thực tập chính niệm là dừng lại và nhìn quanh, tìm lấy điều gì đó khiến ta mỉm cười, có thể là ánh bình minh, một bông hoa, hay gương mặt thân thương của người bạn hiền.

Nam mô A Di Đà Phật (Namu Amida Butsu).

Tác giả: **Sensei Alex Kakuyo**/Chuyển ngữ và biên tập: **Thường Nguyên**

Nguồn: buddhistdoor.net