



مركز دعوة الفيتناميين
Trung tâm giáo dục và học

4

**Mẹo Thực Tiễn Để Cân
Bằng Cuộc Sống Hiện Tại và
Cuộc Sống Tương Lai!**

4 Mẹo Thực Tiễn Để Cân Bằng Cuộc Sống Hiện Tại và Cuộc Sống Tương Lai!

Từ việc hưởng thụ hoàn toàn đến việc rút lui hoàn toàn, liệu có thể tận hưởng cuộc sống của bạn mà không làm tổn hại vị thế của bạn ở Đời Sau không? Liệu có thể vừa tận hưởng ở đời này vừa chuẩn bị cho Akhirah (cõi vĩnh hằng)?

Thật vậy, đôi khi chúng ta quá dễ dãi với bản thân, coi nhẹ mục đích và trách nhiệm của mình trên Trái Đất, và bỏ qua tội lỗi của mình. Nhưng đôi khi chúng ta lại quá khắt khe, tự trách bản thân với quá nhiều cảm giác tội lỗi, khiến chúng ta khó cảm thấy gần gũi với Đấng Tạo Hóa.

Allah Toàn Năng phán:

“Các người đã chết, và Ngài ban cho các người sự sống. Sau đó Ngài sẽ ban cho các người cái chết, rồi một lần nữa Ngài sẽ đem các người sống lại, và cuối cùng các người sẽ trở về với Ngài.”

(Quran 2:28)

Chúng ta cần điều hướng cuộc sống này theo cách mang lại thành công cho Akhirah, bởi vì không giống nhiều người khác trên hành tinh này, với tư cách là những người tin, chúng ta biết rằng cuộc sống này chỉ là một phần nhỏ trong hành trình vĩnh hằng.

Biết Bạn Là Ai và Vị Thế Của Bạn

Từ dunya, thường được dịch là “thế giới này” hay “cuộc sống trần gian”, bắt nguồn từ gốc daal-noon-waw, có hai nghĩa: gần gũi và thấp kém.

Cuộc sống bạn đang sống hiện nay cũng được gọi là al-hayaat ad-dunya, vì nó là sự hiện hữu gần gũi, rõ ràng và hiện tại mà bạn biết, và cũng là cuộc sống thấp kém, tạm thời so với cuộc sống vĩnh hằng của Akhirah.

Niềm tin vào Akhirah là một trong sáu trụ cột đức tin (Arkaan ul Iman), cùng với niềm tin vào Allah, các thiên thần, những kinh sách được mặc khải, các tiên tri và sứ giả, và định mệnh thiêng liêng.

Allah Toàn Năng đã rõ ràng dạy chúng ta:

“Đừng để cuộc sống hiện tại này lừa dối các ngươi.”

(Quran 35:5)

Và Thiên sứ Muhammad (bình an và phước lành cho Người) nói, vì sự lo lắng cho đức tin của chúng ta:

“Thề bởi Allah, không phải đói nghèo ta mới lo cho các ngươi, điều mà ta lo rằng là thế giới này sẽ được trải ra trước các ngươi như nó đã trải ra trước những người trước các ngươi, và các ngươi sẽ tranh giành nó như họ tranh giành, và nó sẽ hủy hoại các ngươi như nó đã hủy hoại họ.”

(Riyad as-Saliheen, Imam Nawawi)

Tuy nhiên, tận hưởng phước lành của cuộc sống này không có nghĩa là bạn bị lừa; quan trọng là biết sử dụng những ân phước đúng cách.

Allah còn nhắc nhở rằng khi tìm kiếm ngôi nhà ở Akhirah, đừng quên tận hưởng những niềm vui chính đáng ở thế gian này.

“Nhưng hãy tìm kiếm ngôi nhà ở Thế Giới Sau bằng những gì Allah đã ban cho các ngươi, và đừng quên phần thưởng của các ngươi trong niềm vui hợp pháp ở thế gian này; hãy làm điều tốt như Allah đã làm điều tốt cho các ngươi, và đừng gây tai họa trên mặt đất...”

(Quran 28:77)

4 Mẹo Để Tìm Sự Cân Bằng Ở Đây và Ở Akhirah

1. Hạnh Phúc Mỗi Ngày Chỉ Trong 5 Phút: Thói Quen Shukr (biết ơn)

Bạn có nhớ lần mua quần áo mới hoặc ăn hết một hộp kem và cảm thấy hạnh phúc kể từ đó không? Nó không hoạt động như vậy, phải không? Chúng ta mua sắm, đạt được mục tiêu và tự thưởng cho bản thân — nhưng tất cả điều này không mang lại hạnh phúc lâu dài.

Vậy điều gì mang lại hạnh phúc?

Câu trả lời là biết ơn (shukr / gratitude)

Allah phán:

“Hỡi những ai có đức tin! Hãy ăn những gì hợp pháp mà Ta đã ban cho các ngươi, và hãy biết ơn Allah, nếu thực sự Ngài là Đấng mà các ngươi thờ phượng.”

(Quran 62:172)

Hãy biến shukr thành thói quen với bài tập này.

Mỗi đêm sau khi thực hiện lần cầu nguyện cuối cùng, hãy liệt kê 5 điều bạn biết ơn Allah

Có thể là:

- Gia đình của bạn
- Một bữa ăn tuyệt vời
- Một cuộc trò chuyện thú vị
- Một ngày nắng đẹp
- Sức khỏe của bạn
- Một khoảnh khắc đặc biệt

Điều quan trọng là tìm ra ít nhất năm điều để biết ơn mỗi ngày, lớn hay nhỏ.

Nghiên cứu khoa học cho thấy biết ơn giúp trở nên lạc quan hơn, hài lòng với cuộc sống hơn, ngủ ngon hơn và giảm trầm cảm.

Mặt khác, một lý do khiến không thể tìm thấy sự cân bằng trong thế gian này là 'hội chứng quyền lợi'; cảm giác rằng chúng ta xứng đáng nhận tất cả những gì mình muốn và tận hưởng tất cả những gì cuộc sống có thể mang lại.

Một mẹo thực tế là thiết lập ngày tự kiểm chế; những ngày bạn cố ý kiểm chế bản thân không dùng bánh quy, nước uống, hoặc thậm chí thời gian trên màn hình.

Đây là cách để dạy nafs (cái tôi / bản ngã) rằng không phải lúc nào cũng có thể có mọi thứ mình muốn, và điều này khiến bạn dần dần đi đến biết ơn nhiều hơn!

2. Làm Cho Thời Gian Của Bạn Được Ban Phước

Đi ra ngoài ăn tối hoặc tụ tập bạn bè?

Hãy chắc chắn nói lời cầu nguyện vào cuối buổi tụ họp để biến thời gian đó thành thời gian được ban phước và chuộc lỗi:

“Vinh quang thuộc về Ngài - Allah, và mọi lời ca ngợi thuộc về Ngài. Tôi làm chứng rằng không ai xứng đáng được thờ phượng ngoài Ngài. Tôi xin Ngài tha thứ và ăn năn với Ngài.”

Thiên sứ Muhammad không bao giờ ngồi trong bất kỳ buổi tụ tập nào mà không nói lời này!

Nói chuyện với bạn bè hàng giờ?

Khi chia tay, hãy đọc Surah Al-Asr, đó là Sunnah.

Mua quần áo mới?

Sau đó, quyên góp một số tiền cho từ thiện và cầu xin Allah giúp bạn đọc lời cầu nguyện khi mặc quần áo mới và cầu nguyện mỗi lần thay đồ (tham khảo tất cả các lời cầu nguyện hàng ngày tại: www.makedua.com)

Hãy tìm barakah trong thời gian của bạn khi bạn tận hưởng phước lành của Allah!

3. Học Cách Tương Tác Với Kinh Sách Của Allah

Quran sẽ chỉ cho bạn cách cân bằng giữa cuộc sống này và Akhirah (Đời Sau); bạn chỉ cần tương tác với nó.

Đây là cách để suy ngẫm, hay tadabbur, về bất kỳ câu Kinh hay Hadith nào:

“Đó là những người đã mua cuộc sống của thế gian này với cái giá của Akhirah.”

(Quran 2:86)

Hình dung / Cảm nhận: Thế giới này thật sự không quan trọng như tôi vẫn nghĩ.

Đánh giá: Có ngày nào tôi không nghĩ về Akhirah dù chỉ một lần không?

Cầu xin: Tôi sẽ cầu xin Allah mở lòng tôi để nhớ về Akhirah.

Lập kế hoạch: Tôi sẽ nhắc nhở bản thân nghĩ về Akhirah ít nhất một lần mỗi ngày.

Lan tỏa: Khi thấy một người bạn quá say mê trò chuyện, mua sắm, v.v., tôi sẽ nhắc họ nghĩ về Akhirah bằng cách kể cho họ nghe câu Kinh này.

4. Thiết Lập Mục Tiêu Dua' (Cầu Xin) Ngắn Hạn

Tạo danh sách 6 Dua quan trọng và sử dụng chúng cả ngày, mỗi ngày!
Chọn ba lời cầu nguyện cho cuộc sống này và ba cho Akhirah.

Hãy cụ thể, ví dụ:

Đừng chỉ nói: **“Ôi Allah! Con cầu xin Ngài cho Thiên Đàng.”**

Mà hãy nói:

**“Ôi Allah! Xin ban cho con một đại dương đầy màu sắc, ấm áp để bơi ở
Phần Cao Nhất của Thiên Đàng!”**

Đối với những Dua liên quan đến Dunya, hãy dành một khoảnh khắc trong vài ngày tới để xem xét trái tim bạn, nghĩ về điều bạn thực sự muốn, và thiết lập các mục tiêu Dua ngắn hạn cho ba tháng tiếp theo. Bạn sẽ thấy Allah trả lời nhanh chóng và có thể đặt mục tiêu mới, insha'Allah.

Chọn một hoặc hai khoảng thời gian hàng ngày để kiên trì thực hiện các Dua này, ví dụ: trong sujood, sau khi cầu nguyện, ngay sau wudu hoặc trước khi đi ngủ.

Với mỗi Dua, chọn Danh xưng của Allah liên quan và phù hợp khi cầu xin. Điều quan trọng là hình dung Dua của bạn; nó trông như thế nào? Cảm giác ra sao?

Điều này làm tăng sức mạnh cho Dua của bạn.

Đôi khi, chúng ta làm Dua vì nghĩ rằng “phải làm,” như xin Jannah và được bảo vệ khỏi Hỏa Ngục. Đây là những lời cầu thiết yếu, nhưng cũng xin cho những điều cá nhân của riêng bạn.

Dua của bạn có thể là những điều đơn giản nhất, để bạn duy trì kết nối với lời cầu. Không ai cần biết bạn cầu xin gì ngoại trừ Allah!

Hãy nhớ sử dụng Dua từ Quran hàng ngày để cân bằng:

“Rabbana atina fid-dunya hasanatan wa fil ‘akhirati hasanatan waqina ‘adhaban-nar.”

(“Lạy Thượng Đế chúng con! Xin ban cho chúng con điều tốt ở đời này và điều tốt ở thế giới sau, và cứu chúng con khỏi hình phạt của Hỏa Ngục.”)

(Quran 2:201)

Cuối cùng, bạn có thể và nên tận hưởng cuộc sống này, nhưng đừng để nó điều khiển bạn.

Ibn Qayyim Al-Jawziyyah nói:

“Dunya (thế gian) giống như cái bóng. Nếu bạn cố gắng bắt nó, bạn sẽ không bao giờ làm được. Nếu bạn quay lưng lại với nó, nó không còn cách nào khác ngoài việc đi theo bạn.”

Một nguyên nhân chính gây lo lắng và căng thẳng là bị thất vọng bởi con người, sự kiện và kỳ vọng của chính bản thân.

Hãy tự nhủ:

“Miễn là tôi tập trung vào Akhirah, mọi chuyện trần gian của tôi sẽ được Allah sắp xếp, insha’Allah!”