TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

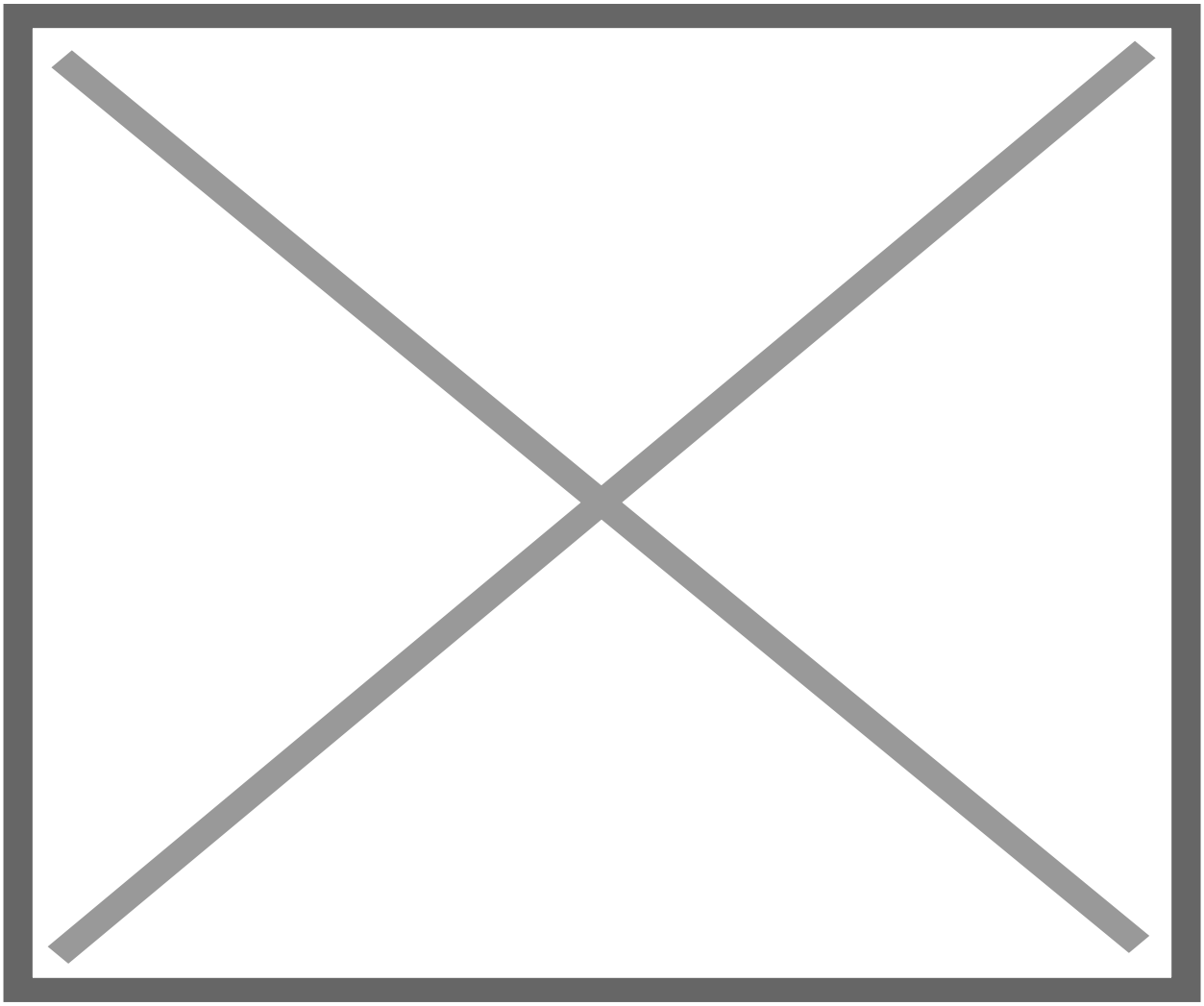
Thiền buông thư

ISSN: 2734-9195 18:29 19/08/2023

Chúng ta đã tích tụ những căng thẳng lâu ngày trong thân thể qua cách sống hằng ngày của mình trong việc ăn, uống, sinh hoạt. Vì thế sức khỏe của chúng dần dần bị hao mòn. Thiền buông thư là cơ hội để cho thân tâm được nghỉ ngơi, được chữa trị và hồi phục. Chúng ta để cho toàn thân được buông lỏng, đưa sự chú tâm và gởi tình thương lần lượt đến từng tế bào, từng bộ phận của cơ thể.

Những lúc không ngủ được, ta có thể tập buông thư để lấy lại sức. Nằm trên giường ta buông lỏng toàn thân và theo dõi hơi thở. Thực tập như vậy có thể giúp ta lấy lại giấc ngủ dễ dàng. Cho dù chúng ta không ngủ được đi nữa thì tập thở và buông thư vẫn giúp ta được nghỉ ngơi và thấy khỏe khoắn.

Chúng ta có thể sử dụng hai bài tập sau để đưa ý thức lên từng bộ phận cơ thể như: tóc, da đầu, não, tai, cổ, phổi, các cơ quan nội tạng, hệ tiêu hóa... hay bất kỳ một bộ phận nào cần chữa trị, cần quan tâm, chăm sóc. Chúng ta theo dõi hơi thở, ôm ấp từng phần, gởi theo tình thương và sự biết ơn của chúng ta.



THỰC TẬP

Bài tập 1

Nếu có vài phút để buông thư trong tư thế ngồi hay nằm, chúng ta có thể sử dụng thiền ngữ:

Thở vào, tôi ý thức về mắt tôi

Thở ra, tôi mỉm cười với mắt tôi.

Đó là chánh niệm về đôi mắt. Chế tác năng lượng chánh niệm, ý thức về đôi mắt và mỉm cười với nó là chúng ta đang tiếp xúc với một trong những điều kiện hạnh phúc ta đang có. Có đôi mắt còn sáng là một điều mầu nhiệm. Chỉ cần mở mắt ra là ta thấy cả một thiên đường sắc màu hình ảnh.

Thở vào, tôi ý thức về trái tim tôi.

Thở ra, tôi mỉm cười với trái tim.

Dùng năng lượng chánh niệm để ôm ấp trái tim và mỉm cười với nó, chúng ta sẽ thấy trái tim ta vẫn còn hoạt động bình thường, đó là một điều mầu nhiệm, một điều kiện hạnh phúc. Rất nhiều người ao ước trái tim hoạt động bình thường mà không có được. Khi dùng năng lượng chánh niệm để ôm ấp trái tim, trái tim sẽ được an ủi và lắng dịu. Bấy lâu nay chúng ta đã thờ ơ, quên lãng trái tim, chúng ta chỉ biết chạy theo những thứ mà ta nghĩ sẽ đem đến hạnh phúc cho ta trong tương lai. Thậm chí ta còn gây rối loạn cho trái tim của ta qua cách ta giải trí, làm việc, ăn uống. Mỗi khi châm một điếu thuốc là ta làm cho trái tim ta đau khổ. Một khi uống một ly rượu là ta không dễ thương với trái tim ta. Trái tim ta đã làm việc suốt ngày đêm từ năm này qua năm khác để nuôi sống ta, vậy mà vì thất niệm ta đã không đối xử tốt với trái tim. Ta đã không biết chăm sóc và bảo hộ những điều kiện hạnh phúc và an lạc trong ta.

Chúng ta có thể tiếp tục thực tập gởi năng lượng đến những bộ phận khác trong cơ thể như lá gan, buồng phổi, dạ dày, ruột, thận... với sự dịu dàng và thương yêu. Chúng ta chế tác năng lượng chánh niệm bằng hơi thở ý thức để ôm ấp cơ thể. Khi chúng ta hướng năng lượng chánh niệm đến từng bộ phận của cơ thể, gởi theo hơi thở tình thương yêu và sự dịu dàng là chúng ta đang làm đúng những gì cơ thể cần.

Nếu có một bộ phận nào đó trong cơ thể đang bị đau nhức, chúng ta phải dành nhiều thời gian hơn để chăm sóc, chúng ta gởi theo năng lượng chánh niệm và mỉm cười với nó. Nếu không có thời gian để đi hết toàn bộ cơ thể, chúng ta có thể chọn một hoặc hai bộ phận nào đó để thực tập buông thư một hoặc hai lần trong ngày. Nếu có nhiều thời gian hơn chúng ta có thể thực tập bài tập thứ hai.

Bài tập 2

Chúng ta thực tập buông thư toàn thân ít nhất là hai mươi phút mỗi ngày, bất cứ ở đâu, miễn là ta có một chỗ nằm thoải mái. Chúng ta có thể thực tập chung với người khác trong gia đình và có thể sử dụng những chỉ dẫn sau hoặc thay đổi đôi chút cho thích hợp với tình trạng cơ thể để hướng dẫn. Chúng ta cũng có thể thâu thanh lại để lắng nghe khi thực tập một mình.

Ta nằm trong tư thế thoải mái, hai cánh tay để buông xuôi theo thân thể. Ta để cho thân thể được nghỉ ngơi, thư giãn. Ý thức rõ ràng mình đang nằm trên nền nhà, toàn thân đang tiếp xúc với nền nhà. (Dừng một chút). Ta như có cảm tưởng là toàn thân đang mềm ra và lún dần xuống mặt đất. (Dừng một chút).

Ta ý thức được hơi thở đang đi vào đi ra. Thở vào, biết mình đang thở vào; thở ra, biết mình đang thở ra. Thở vào, thấy bụng mình đang phồng lên; thở ra, thấy bụng mình xẹp xuống. (Dừng) Phồng lên... xẹp xuống... phồng lên... xẹp xuống. (Dừng).

Thở vào, để tâm vào đôi mắt của mình; thở ra, để cho đôi mắt được thư giãn. Để cho hai mắt chìm sâu vào trong đầu mình... thư giãn mọi cơ bắp ở quanh mắt... đôi mắt thật quý giá vô cùng, đôi mắt cho ta thấy bao nhiêu hình sắc tuyệt vời... hãy để cho đôi mắt có dịp được nghỉ ngơi... ta gởi đến đôi mắt tất cả lòng thương quý và biết ơn. (Dừng).

Thở vào, ta để tâm nơi miệng mình. Thở ra để cho miệng được thư giãn nghỉ ngơi. Ta buông thư tất cả những cơ bắp quanh miệng... đôi môi của ta là những cánh hoa xinh đẹp... hãy nở một nụ cười nhẹ nhàng... mỉm cười để làm rơi rụng tất cả những căng thẳng trên khuôn mặt... dần dần hai má cũng được thư giãn... quai hàm cũng được thư giãn... cổ họng cũng được thư giãn... (Dừng).

Thở vào, ta đưa ý thức xuống hai vai. Thở ra, để cho hai vai được thư giãn. Để cho hai vai lún dần xuống sàn nhà... hãy buông hết xuống sàn nhà tất cả những căng thẳng tích lũy bấy lâu nay... Trong quá khứ, ta đã gánh vác quá nhiều trên đôi vai của mình... bây giờ ta hãy đặt chúng xuống đất, để cho hai vai ta được nhẹ nhõm... Ta gởi đến đôi vai tất cả lòng thương quý và biết ơn.

Thở vào, ta đưa ý thức xuống hai cánh tay. Thở ra, ta buông thư hai tay. Để cho hai tay lún dần xuống sàn nhà... rồi cánh tay, khuỷu tay... cổ tay... các ngón tay... tất cả đều mềm ra, hoàn toàn thư giãn. Có thể cho các ngón tay cọ quậy chút đỉnh để các bắp được thư giãn.

Thở vào, ta đưa ý thức đến trái tim của mình... Thở ra, cho phép trái tim được thư giãn... (Dừng)... Đã từ lâu ta quên chăm sóc cho trái tim của ta, vì ta chỉ lo làm ăn, bận bịu suốt ngày rồi căng thẳng, bực bội, làm cho trái tim ta mệt mỏi... (Dừng)... Trong khi đó trái tim làm việc cho ta suốt ngày đêm không ngừng nghỉ... Ngay bây giờ hãy nhẹ nhàng ôm lấy trái tim bằng chánh niệm... Xin lỗi trái tim và hứa từ nay sẽ chăm sóc trái tim với tất cả lòng thương quý và biết ơn.

Thở vào, ta đưa ý thức xuống hai chân. Thở ra, cho phép hai chân được thư giãn. Để rơi rụng tất cả những căng thẳng, để hai chân được hoàn toàn thư giãn... từ bắp đùi... đến đầu gối... đến mắt cá chân... bàn chân... các ngón chân... tất cả đều được hoàn toàn thư giãn. Có thể cọ quậy chút đỉnh để các ngón chân được thư giãn. Gởi đến từng ngón chân tất cả lòng thương quý và biết ơn... (Dừng).

Thở vào, thở ra... ta thấy toàn thân nhẹ nhàng làm sao... như những cánh bèo đang trôi êm đềm trên mặt nước... không cần phải đi đâu nữa... không cần phải làm gì cả... ta thấy mình thong dong như mây bay trên bầu trời... (Dừng).

(Hát vài bài hát) (Dừng).

Đưa ý thức trở về với hơi thở... để ý đến bụng đang phình lên, xẹp xuống... (Dừng).

Theo dõi hơi thở. Ý thức về hai cánh tay và hai chân của mình... nhẹ nhàng lay động hai tay hai chân rồi duỗi thẳng. (Dừng).

Ta nhẹ nhàng ngồi dậy. Rồi nhẹ nhàng đứng lên.

Theo bài tập trên, ta có thể đưa ý thức đến từng bộ phận của cơ thể, để tâm chăm sóc từng bộ phận trong khi thở vào thở ra, nhất là những nơi đang đau nhức, để những nơi đó có thêm năng lượng tự chữa trị. Ta gởi theo từng hơi thở tất cả lòng thương quý và biết ơn của ta đến từng bộ phận của cơ thể, vì cơ thể là người bạn đồng hành thân thiết nhất của ta.

Nguồn link: **https://langmai.org/thien-duong/tt-can-ban-lang-mai/thien-buong-thu/**