



Chăm sóc em bé trong tự thân

ISSN: 2734-9195

19:54 26/11/2023

Nhiều người trong chúng ta mang một em bé bị tổn thương trong lòng. Khi còn là một đứa trẻ, chúng ta đã bị nhiều vết thương trầm trọng trong tâm. Điều đó làm cho chúng ta khó lòng tin tưởng và thương yêu người khác, cũng như khó chấp nhận tình thương của người khác dành cho mình. Chúng ta phải dành thời gian để trở về chăm sóc em bé trong tự thân ấy. Đó là sự tập rất thiết yếu. Tuy nhiên khi thực tập điều này, chúng ta có thể gặp nhiều trở ngại. Nhiều người trong chúng ta biết mình có một em bé bị tổn thương trong lòng, nhưng rất sợ quay về với chính mình, đối diện với chính mình và đối diện với em bé trong tự thân bị thương ấy. Cái khối khổ đau buồn phiền ấy quá lớn, cứ ngự trị trong tâm hồn mình, khiến mình không dám đối diện mà chỉ muốn trốn chạy. Thế nhưng, cho dù có khó khăn đến mấy, chúng ta cũng phải trở về chăm sóc cho em bé bị thương đó. Có thể chúng ta nhờ những người có kinh nghiệm chỉ dẫn để nỗi đau không làm ta khốn đốn.

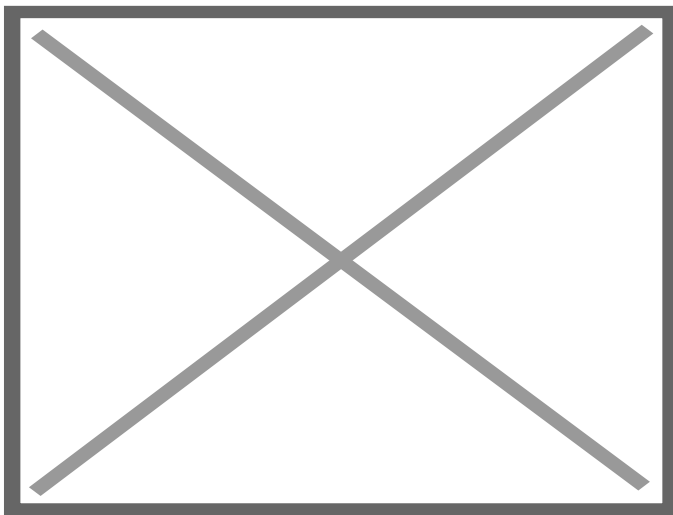
Thực Tập

Thực tập thiền hành, thiền tọa, hơi thở chánh niệm là những pháp môn căn bản và chính yếu. Năng lượng chánh niệm của những người bạn đồng tu có khả năng giúp ta rất nhiều. Có thể lần đầu tiên quay về với em bé bị thương trong ta, ta cần một hoặc hai người bạn, đặc biệt là những người đã thành công trong sự thực tập này – ngồi cạnh ta, yểm trợ ta, truyền thêm cho ta năng lượng và chánh niệm. Khi có một người bạn ngồi nắm tay ta, thì năng lượng của ta và năng lượng của người đó kết hợp lại tạo thành một sức mạnh, giúp ta thấy an toàn để trở về ôm ấp em bé bị thương trong ta.

Trong khi ngồi thiền hoặc đi thiền, chúng ta hãy nói chuyện với em bé đó vài lần trong ngày. Có như vậy sự trị liệu mới xảy ra. Em bé bị bỏ quên một mình quá lâu. Vì vậy, chúng ta phải bắt đầu thực tập ngay. Ôm ấp em bé một cách dịu dàng, hứa với em bé rằng chúng ta sẽ không bao giờ bỏ mặc, để em bé sa sút lần nữa. Nếu có tăng thân thì sự thực tập của ta sẽ dễ dàng hơn nhiều so với sự thực tập một mình mà không có sự yểm trợ của các sư anh sư chị. Nương tựa vào tăng thân, có các anh chị em giúp đỡ, khuyên bảo và yểm trợ trong những

lúc khó khăn là điều rất quan trọng.

Em bé bị tổn thương trong ta có thể là đại diện của nhiều thế hệ. Có thể ông bà, cha mẹ ta có những vấn đề giống ta và họ cũng có một em bé bị thương trong lòng mà không biết cách để ôm ấp và chuyển hóa. Vì thế họ đã trao truyền em bé bị thương của họ cho ta. Chúng ta phải thực tập để chấm dứt vòng luẩn quẩn này. Nếu chúng ta chữa lành cho em bé bị thương trong ta, ta sẽ giải phóng được cho người đã làm khổ, đã hành hạ ta. Người kia có thể cũng là nạn nhân của sự ngược đãi và lạm dụng. Nếu chúng ta chế tác được năng lượng chánh niệm, hiểu biết và từ bi cho em bé bị thương trong ta, thì ta với bớt rất nhiều đau khổ. Người ta đau khổ bởi vì họ không thể hiểu và thương được. Khi chúng ta chế tác năng lượng chánh niệm thì hiểu biết và thương yêu có mặt. Chúng ta có thể đón nhận thương yêu từ người khác. Trước đây, chúng ta đã nghi ngờ mọi người, mọi điều thì giờ đây, lòng từ bi sẽ giúp ta nói chuyện và thiết lập lại truyền thông với người khác.



Hướng dẫn thiền tập về “Em bé 5 tuổi bị thương”

1. Thở vào, tôi thấy tôi là em bé 5 tuổi

Thở ra, tôi cười với em bé 5 tuổi là tôi

Vào, thấy em bé / Ra, cười với em bé.

2. Thở vào, tôi thấy em bé 5 tuổi là tôi rất mong manh, rất dễ thương tích

Thở ra, tôi cười với em bé trong tôi với nụ cười hiểu biết và xót thương

Vào, em bé mong manh, rất dễ thương tích / Ra, cười hiểu biết và xót thương.

3. Thở vào, tôi thấy cha tôi là một em bé 5 tuổi

Thở ra, tôi cười với cha như một em bé 5 tuổi

Vào, cha như em bé 5 tuổi / Ra, cười với cha như em bé 5 tuổi.

4. Thở vào, tôi thấy em bé 5 tuổi là cha tôi rất mong manh, rất dễ bị thương tích

Thở ra, tôi cười với em bé là cha tôi với nụ cười hiểu biết và xót thương

Vào, em bé là cha rất mong manh, rất dễ bị thương tích / Ra, cười với cha với nụ cười hiểu biết và xót thương.

5. Thở vào tôi thấy mẹ tôi là một em bé 5 tuổi

Thở ra, tôi cười với mẹ tôi như một em bé 5 tuổi

Vào, mẹ như em bé 5 tuổi / Ra, cười với mẹ như em bé 5 tuổi.

6. Thở vào, tôi thấy em bé 5 tuổi là mẹ tôi rất mong manh, rất dễ bị thương tích

Thở ra, tôi cười với em bé là mẹ tôi với nụ cười hiểu biết và xót thương

Vào, em bé là mẹ rất mong manh, rất dễ bị thương tích / Ra, cười với mẹ với nụ cười hiểu biết xót thương.

7. Thở vào, tôi thấy những nỗi khổ của cha tôi hồi 5 tuổi

Thở ra, tôi thấy những nỗi khổ của mẹ tôi hồi 5 tuổi

Vào, cha khổ hồi 5 tuổi / Ra, mẹ khổ hồi 5 tuổi.

8. Thở vào, tôi thấy cha tôi trong tôi

Thở ra, tôi cười với cha tôi trong tôi

Vào, cha trong tôi / Ra, cười với cha trong tôi.

9. Thở vào, tôi thấy mẹ tôi trong tôi

Thở ra, tôi cười với mẹ tôi trong tôi

Vào, mẹ trong tôi / Ra, cười với mẹ trong tôi.

10. Thở vào, tôi hiểu được những nỗi khó khăn của cha tôi trong tôi

Thở ra, tôi nguyện chuyển hóa cho cả cha tôi và tôi

Vào, khó khăn của cha trong tôi / Ra, chuyển hóa cả hai cha con.

11. Thở vào, tôi hiểu được những nỗi khó khăn của mẹ tôi trong tôi

Thở ra, tôi nguyện chuyển hóa cho cả mẹ tôi và tôi

Vào, khó khăn của mẹ trong tôi / Ra, chuyển hóa cả hai mẹ con.

Trong bước đầu, chúng ta hãy quán tưởng mình là em bé 5 tuổi. Vào tuổi đó, ta rất dễ bị thương tích. Một cái tròng mắt nghiêm khắc, một tiếng nạt, hoặc một tiếng chê trách cũng có thể gây thương tích và mặc cảm trong ta. Khi cha làm khổ mẹ hoặc mẹ làm khổ cha hoặc khi cha mẹ làm khổ nhau, hạt giống khổ đau được gieo vào và được tưới tắm trong lòng em bé. Cứ như thế lớn lên, em bé sẽ mang nhiều nội kết khổ đau và sống với sự oán trách cha hoặc mẹ hoặc cả hai. Thấy được mình là một em bé dễ bị thương tích như thế, ta sẽ thấy tội nghiệp cho ta, ta sẽ thấy xót thương dâng lên thấm vào con người của mình. Ta cười với em bé 5 tuổi bằng nụ cười từ bi, của xót thương.

Sau đó, chúng ta quán tưởng cha hoặc mẹ mình là em bé 5 tuổi. Thường thì ta chỉ có thể thấy cha ta là một người lớn, nghiêm khắc, khó tính, chỉ biết sử dụng uy quyền để giải quyết mọi việc. Nhưng ta biết rằng trước khi trở thành người lớn, cha cũng đã từng là một chú bé con 5 tuổi, cũng mong manh dễ bị thương tích như ta. Ta thấy cậu bé ấy cũng đã từng khép nép, nín im thin thít mỗi khi cha cậu nổi giận lôi đình. Ta thấy cậu bé cũng đã là nạn nhân của sự nóng nảy, gắt gỏng của cha cậu ấy, tức là ông nội của ta. Nếu cần, ta có thể tìm tập ảnh gia đình ngày trước để khám phá lại hình ảnh của cậu bé 5 tuổi ngày xưa tức là cha ta, hay cô bé 5 tuổi ngày xưa tức là mẹ ta.

Trong thiền quán, ta hãy làm quen và mỉm cười thân thiện với cậu bé hoặc cô bé ấy, ta thấy được tính cách mong manh và dễ bị thương tích của họ. Và ta cũng sẽ thấy xót thương trào lên. Khi chất liệu xót thương được ứa ra từ trái tim ta, ta biết rằng sự quán chiếu bắt đầu có kết quả. Thấy được và hiểu được thì thế nào ta cũng sẽ thương được. Nội kết của ta sẽ được chuyển hóa dần với sự thực tập này. Với sự hiểu biết, ta bắt đầu chấp nhận. Và ta có thể dùng sự hiểu biết và tình thương của ta để trở về giúp cha hoặc mẹ ta chuyển hóa. Ta biết ta có thể làm được việc này bởi vì sự hiểu biết và lòng xót thương đã chuyển hóa ta và ta đã trở nên dễ chịu, ngọt ngào, có thêm nhiều bình tĩnh và kiên nhẫn. Kiên nhẫn và bình tĩnh là dấu hiệu của tình thương đích thực có mặt.

Nguồn link: <https://langmai.org/thien-duong/tt-can-ban-lang-mai/cham-soc-em-be-trong-tu-than/>