



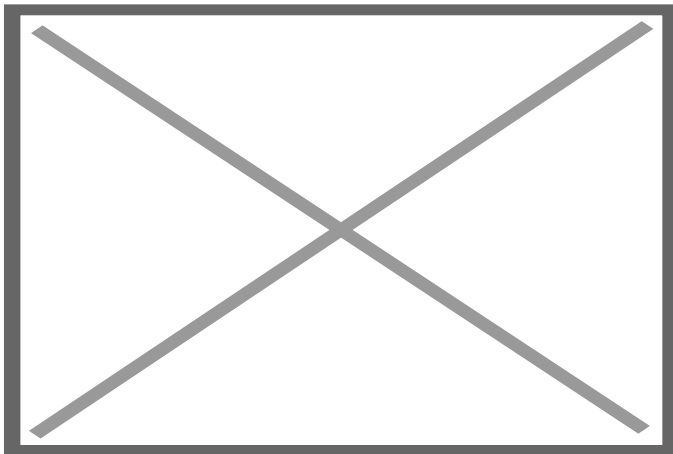
Điều phục cảm xúc mạnh

ISSN: 2734-9195

21:34 23/11/2023

Nhiều người trong chúng ta rất khổ sở vì không biết cách điều phục cảm xúc mạnh. Khi thấy một cảm thọ bất an xuất hiện, ta tự nhủ: “Thở vào, tôi có mặt cho cảm thọ của tôi. Thở ra, tôi an tịnh cảm thọ của tôi.” Làm như vậy ta sẽ thấy tâm mình lắng dịu. Điều này rất quan trọng bởi vì hơi thở chánh niệm có thể làm lắng dịu những cảm thọ bất an dù đó là tuyệt vọng, sợ hãi, hay giận hờn.

Khi thấy cảm xúc mạnh trỗi dậy, ta phải trở về tự thân, thực tập hơi thở chánh niệm, chế tác năng lượng chánh niệm để tự bảo hộ, có mặt đó cho cảm xúc. Đừng để cho cảm xúc chế ngự. Đừng là nạn nhân của cảm xúc.



Cũng như khi sắp bão, ta phải lo chống đỡ ngôi nhà để tránh bị tàn phá. Cảm xúc mạnh phát xuất từ bên trong, từ sâu thẳm của tâm thức. Năng lượng chánh niệm cũng phát xuất từ sâu thẳm của tâm thức. Sự thực tập là ngồi vững trên ghế, hai bàn chân đặt sát xuống sàn nhà, hoặc ngồi trên tọa cụ, hai chân xếp bán già hay kiết già, cũng có thể nằm trên giường trong tư thế thoải mái và theo dõi hơi thở, chú tâm vào bụng dưới. Tại sao chú tâm vào bụng dưới? Trong cơn bão, nếu nhìn lên ngọn cây đang oằn mình trong gió, ta thấy rất mong manh, cảm tưởng rằng cây rất dễ gãy đổ. Nhưng nếu nhìn xuống dưới gốc cây thì cảm thấy rất an toàn, thân cây vững chắc, rễ đâm sâu vào lòng đất, có thể chịu được cơn bão.

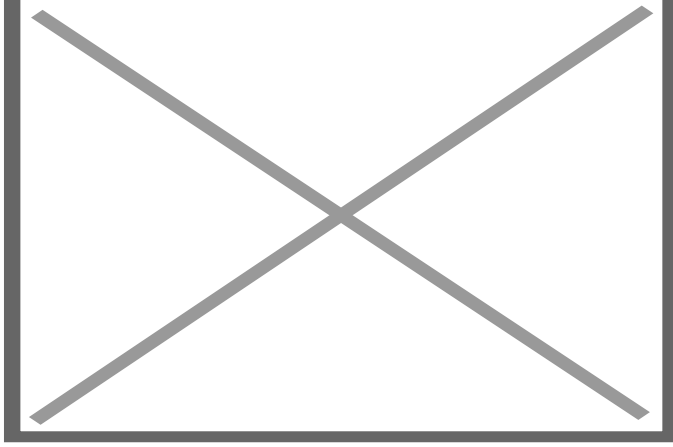
Ta cũng như một cái cây, và cảm xúc là cơn bão sắp tới. Nếu không chuẩn bị ta sẽ bị cuốn đi. Chuẩn bị ở đây có nghĩa là bắt đầu hơi thở chánh niệm và đưa sự chú tâm xuống bụng, phía dưới rốn. Như thế gọi là “hơi thở bụng”. Đưa sự chú tâm xuống bụng dưới, để ý tới hơi thở và sự phồng xẹp của bụng. Thành bụng cũng ví như gốc cây. Không nên chú tâm lên đầu bởi vì đó là nơi cơn bão đang hoành hành, rất nguy hiểm. Hãy xuống trú ẩn ở gốc cây, phía dưới rốn, bạn sẽ được an toàn.

Thực tập này đơn giản nhưng rất hiệu quả. Ta phải ý thức rằng một cảm xúc chỉ là cảm xúc, và chỉ là một phần nhỏ của con người ta. Ta lớn hơn thế rất nhiều. Cảm xúc đến, ở lại trong chốc lát, rồi đi như cơn gió. Biết như thế ta không sợ hãi cảm xúc. Nhiều bạn trẻ rất đau khổ vì không biết cách làm chủ những cảm xúc mạnh. Các bạn ấy tin rằng cách duy nhất có thể chấm dứt đau khổ là tự tử. Nhiều người trẻ đã thiệt mạng oan uổng vì không biết cách điều phục cảm xúc. Mà thực ra việc đó đâu có khó, chỉ cần ý thức rằng cảm xúc chỉ là cảm xúc, đến rồi đi. Sao ta lại phải chết vì một cảm xúc? Ta lớn hơn cảm xúc rất nhiều.

Khi chú tâm vào phía bụng trong mười lăm hay hai mươi phút và an trú trong thực tập ấy, cảm xúc sẽ nhẹ dần, ta sẽ cảm thấy bình an và hạnh phúc vì ta đã biết cách làm chủ cảm xúc. Ta biết rằng sau này, nếu cảm xúc mạnh có tới ta đã biết cách đối phó.

Khi thực tập và tin tưởng nơi pháp môn thực tập, ta có thể giúp người thân đang bị cảm xúc làm khổ. “Đến đây, ngồi với tôi, nắm lấy tay tôi. Chúng ta cùng thực tập hơi thở chánh niệm và chú tâm vào sự phồng xẹp của bụng.” Khi cầm tay người kia, ta có thể truyền cho người ấy sức mạnh và niềm tin, cả hai sẽ cùng thở. Mười lăm, hai mươi phút sau người kia sẽ cảm thấy bình an. Lần sau người ấy có thể tự thực tập một mình. Ta có thể cứu một mạng người bằng cách hướng dẫn người ấy thực tập như thế.

Tôi khuyên bạn không nên chờ khi cảm xúc mạnh tới mới bắt đầu thực tập. Khi đó chắc chắn bạn sẽ quên tất cả. Phải thực tập ngay bây giờ, thực tập mười lăm phút mỗi ngày. Thực tập hơi thở chánh niệm trong tư thế ngồi hay nằm, chú tâm vào phần bụng. Hơi thở bụng có thể rất sâu, rất chậm và rất mạnh. Tiếp tục thực tập như thế trong ba tuần lễ, bạn sẽ vững vàng hơn nhiều. Rồi khi cảm xúc mạnh trở dậy, bạn sẽ nhớ thực tập và sẽ dễ dàng thành công. Dần dần, cảm xúc sẽ yếu đi. Bạn không cần phải tranh đấu, cứ để cho năng lượng của chánh niệm ôm ấp cảm xúc, rồi cảm xúc sẽ yếu bớt và trở xuống vùng tàng thức.



Nguồn link:

<https://langmai.org/thien-duong/tt-can-ban-lang-mai/dieu-phuc-cam-xuc-manh/>