



# Nghỉ ngơi và dừng lại

ISSN: 2734-9195

15:14 07/08/2023

Khi một con thú trong rừng bị thương, nó sẽ tìm một nơi yên tĩnh để nằm nghỉ mà không làm gì cả. Nó không nghĩ tới chuyện săn mồi hoặc ăn uống. Tất cả mọi năng lượng của nó đều dành cho việc trị liệu. Chúng ta cũng cần thực tập nghỉ ngơi như thế kể cả khi chúng ta không bệnh. Chúng ta phải biết khi nào cần nghỉ ngơi. Đó là chánh niệm. Đôi khi chúng ta cố gắng quá sức trong sự thực tập hoặc làm việc quá nhiều mà không ý thức thì chúng ta dễ nhanh mệt mỏi. Thực tập chánh niệm không nên mệt mỏi, chúng ta phải tìm cách để nghỉ ngơi. Phải cầu viện và giao bớt việc cho những người khác.

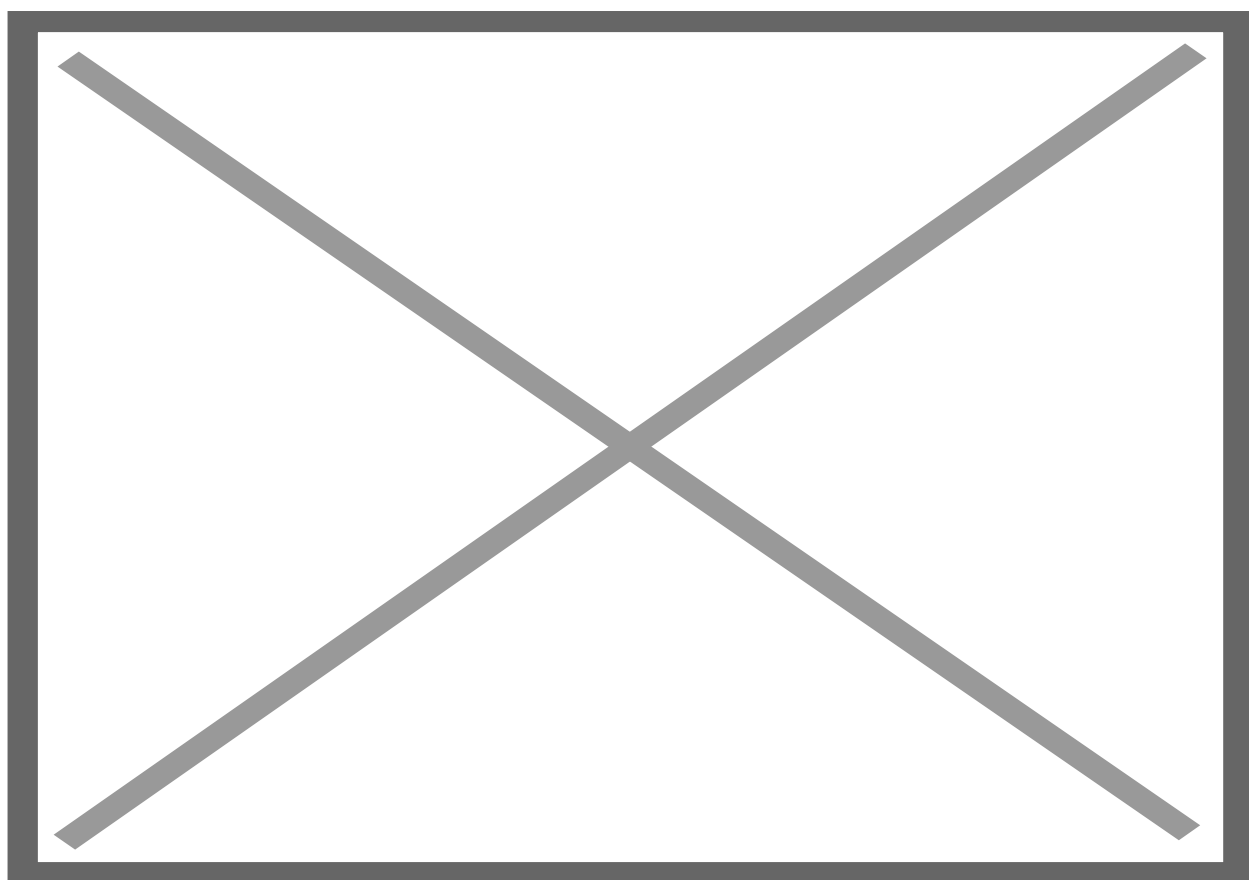
Thực tập với một cơ thể và tinh thần mệt mỏi sẽ không giúp ích được gì cả, trái lại còn gây thêm nhiều vấn đề rắc rối. Chúng ta phải chăm sóc chính mình. Chăm sóc chính mình chính là chăm sóc cho mọi người. Chúng ta phải học cách nghỉ ngơi. Nghỉ ngơi nghĩa là biết dừng lại. Chúng ta có thể đi bộ ngoài trời năm, mười phút, hoặc nhịn ăn một, hai ngày hoặc thực tập im lặng một thời gian... có nhiều cách để nghỉ ngơi, vì vậy chúng ta phải để ý đến nhịp độ của thân tâm để chọn cho mình một cách nghỉ ngơi thích hợp, mang lại hiệu quả cao nhất. Thở chánh niệm trong bất kỳ tư thế nào, nằm hay ngồi, đều là sự thực tập nghỉ ngơi. Chúng ta phải học hỏi nghệ thuật nghỉ ngơi và cho phép thân tâm ta tự phục hồi. Không suy nghĩ và không làm gì cả là một phần của nghệ thuật ấy.

Bụt khuyên chúng ta khi có một vết thương trong thân hoặc trong tâm, chúng ta phải học cách chăm sóc nó. Cơ thể chúng ta có khả năng tự chữa trị, vì vậy chúng ta phải để cho vết thương tự chữa lành mà đừng giành quyền tự điều trị của nó. Đôi khi vì thiếu hiểu biết, chúng ta không để cho cơ thể, tâm ý ta được chữa trị. Khi bị đứt tay, chúng ta không cần làm gì nhiều, chỉ rửa sạch vết thương và để cho nó tự lành, có thể chỉ cần một hay hai ngày là vết thương sẽ lành. Nếu chúng ta can thiệp vào vết thương hoặc làm quá nhiều thứ cho nó, đặc biệt là quá lo lắng về nó thì vết thương có thể không lành được.

Bụt có đưa ra một ví dụ về người bị trúng tên. Cố nhiên là vết thương làm cho người đó rất đau. Và nếu không lâu sau đó, một mũi tên thứ hai lại bắn vào người đó ngay cùng một điểm của mũi tên trước thì cái đau đón không chỉ tăng lên thêm mà tăng lên gấp mười lần. Tương tự, nếu chỉ có một vết thương nhỏ

trên thân thể mà ta đã lo lắng, hốt hoảng thì vết thương sẽ trở nên nghiêm trọng hơn. Chúng ta nên theo dõi hơi thở vào ra và tìm hiểu bản chất của vết thương đó. Thở vào: “Tôi ý thức rằng đây chỉ là một vết thương trên thân thể. Nó sẽ được chữa lành.” Nếu cần, chúng ta có thể hỏi bạn bè hoặc bác sĩ để xác định tình trạng vết thương. Có thể đó chỉ là một vết thương nhẹ và chúng ta không nên quá lo lắng, sợ hãi bởi vì sợ hãi sợ hãi cũng do thiếu hiểu biết mà ra. Lo lắng và sợ hãi sẽ làm cho tình trạng tồi tệ hơn. Chúng ta nên tin vào sự thông minh của cơ thể mình và đừng tưởng tượng mình sẽ chết vì một vết thương nhỏ trên thân hoặc trong tâm.

Những con thú cũng có tuệ giác của chúng, khi bị thương chúng biết rằng nghỉ ngơi là cách tốt nhất để chữa trị. Trong khi đó chúng ta là con người, lại không tin tưởng vào thân thể của mình. Chúng ta sợ hãi và tìm đủ mọi cách để trị liệu. Chúng ta quá lo lắng cho thân thể của chúng ta. Chúng ta không cho phép nó tự chữa trị, không biết cách nghỉ ngơi. Thở có chánh niệm sẽ giúp chúng ta học lại nghệ thuật nghỉ ngơi ấy. Thở trong chánh niệm giống như một người mẹ dịu hiền đang ẵm đứa con đang bị bệnh của mình trong tay và nói với nó rằng: “Con đừng lo, mẹ sẽ chăm sóc cho con, con chỉ việc nghỉ ngơi cho đàn ông hoàng thì con sẽ lành.”



## Thực Tập

Chúng ta không thể nghỉ ngơi được vì chúng ta không có khả năng dừng lại. Chúng ta đã chạy quá lâu. Và chúng ta tiếp tục chạy cho đến bây giờ, ngay cả trong giấc ngủ ta vẫn còn chạy. Chúng ta nghĩ rằng hạnh phúc và an lạc không thể có trong giây phút hiện tại, bây giờ, ở đây. Niềm tin đó được trao truyền trong ta. Ta nhận được những hạt giống ấy từ ông bà, cha mẹ ta. Ông bà, cha mẹ ta đã vất vả suốt cuộc đời vì tin rằng hạnh phúc chỉ có thể có được trong tương lai. Đó là lý do tại sao từ khi còn nhỏ, chúng ta đã có tập khí chạy. Chúng ta tin rằng hạnh phúc là cái mà chúng ta đi tìm kiếm trong tương lai. Nhưng Bụt dạy rằng chúng ta có thể hạnh phúc ngay bây giờ, ở đây.

Nếu có khả năng dừng lại và thiết lập thân tâm trong giây phút hiện tại, chúng ta sẽ thấy rằng chúng ta đang có quá nhiều điều kiện để hạnh phúc. Cho dù còn một vài vấn đề trong hiện tại ta không thích thì vẫn còn rất nhiều điều kiện tích cực khác mang lại hạnh phúc cho ta. Khi đi dạo trong vườn, thấy một cái cây đang chết, chúng ta buồn và không thể thưởng thức được những thứ đẹp còn lại. Chúng ta đã để cho một cái cây đang chết lấy đi sự trân quý của ta về những cây khác còn đang sống, đầy sinh lực và mạnh mẽ kia. Nếu nhìn lại, chúng ta sẽ thấy rằng khu vườn của ta vẫn xinh đẹp và chúng ta có thể tận hưởng nó. Chúng ta có thể sử dụng những câu thiền ngữ để nâng cao ý thức của ta về thiên nhiên và môi trường chung quanh.

*Thở vào, tôi ý thức về đôi tai tôi*

*Thở ra, tôi ý thức về tiếng mưa rơi.*

*Thở vào, tôi tiếp xúc với không khí trong lành của núi đồi*

*Thở ra, tôi mỉm cười với không khí núi đồi trong lành.*

*Thở vào, tôi tiếp xúc với ánh nắng mặt trời*

*Thở ra, tôi mỉm cười với ánh nắng.*

*Thở vào, tôi tiếp xúc với cây xanh*

*Thở ra, tôi mỉm cười với cây xanh.*

Nguồn link: **<https://langmai.org/thien-duong/tt-can-ban-lang-mai/nghi-ngoi-va-dung-lai/>**