



Tết Trung thu giúp trẻ em thực hành Thiền

ISSN: 2734-9195

10:05 16/09/2024

Nước tượng trưng cho sự thanh tịnh, sáng suốt và tĩnh lặng, nhắc nhở mỗi người nuôi dòng tâm thức trong sạch và trở về với sự thanh tịnh trong thân tâm.

Dịch và tổng hợp: **La Sơn Phúc Cường**

Nguồn: Guided Meditation for Primary Students, Buddha Dharma Education Association.

Trong Phật giáo, có rất nhiều phương pháp hướng dẫn hành thiền cho con trẻ. Mỗi phương pháp thiền có chủ đề riêng biệt và mang đến cho con trẻ trải nghiệm những phẩm chất nội tại khác nhau. Con trẻ có thể được hướng dẫn để cảm nhận được tình thương rộng lớn nơi đức Phật, nuôi dưỡng được từ bi tâm nơi mình và lan tỏa tới mọi người.

Nhiều phương pháp khác lại thúc đẩy trí tưởng tượng phong phú nơi con trẻ, phát huy những năng lực sáng tạo của tâm, để con trẻ có thể hướng tâm tới muôn loài xung quanh, tới vũ trụ bao la rộng lớn, để các con có cơ hội tiếp xúc với nguồn năng lượng yêu thương và khai mở nguồn trí tuệ bên trong.



Ảnh: st

Các bài hành thiền này được hướng dẫn tại trung tâm Budha Dharma Education Association, dành cho các bạn trẻ trong độ tuổi từ 8 tới 12. Trước khi đi vào chi tiết từng bài thiền tập cụ thể, thông thường người hướng dẫn nên cho trẻ thực hành theo những thứ lớp như sau: Thư giãn thân; hít thở sâu; an định tâm; mở rộng dòng tâm.

Hãy giúp trẻ một vài bài tập về thân để thư giãn từng bộ phận cơ thể, từ ngón chân, bàn chân, bàn tay, khuôn mặt và đỉnh đầu. Tiếp theo hãy cho con trẻ ngồi thẳng lưng và thư giãn, rồi tập hít thở sâu trong một vài phút. Các con có thể hít vào đếm đến ba, rồi thở ra đếm đến ba. Tiếp theo khi hít vào, hãy tưởng tượng mình đang hít vào những năng lượng tươi mới tràn đầy tình thương, niềm an vui và sự bình yên.

Hãy để những nguồn năng lượng đó theo hơi thở đi vào và lan tỏa khắp cơ thể. Khi thở ra, các con hãy tưởng tượng bất kỳ cảm xúc tiêu cực nào như: buồn bã, chán nản, tức giận hoặc mệt mỏi, thoát ra theo hơi thở qua lỗ mũi, rời khỏi cơ thể và tan biến vào hư không.

Tiếp tới các con học cách tập trung tâm trí nơi một điểm cụ thể nhưng đồng thời vẫn giữ trạng thái thư giãn. Điều này giúp cho các con không để những suy nghĩ lăng xăng làm xao nhãng tâm. Một khi thân thể, cảm xúc và tâm trí trẻ được lắng xuống và an tĩnh hơn, chính là thời điểm có thể bắt đầu hướng dẫn chi tiết các phương pháp hành thiền cụ thể.

Giọng nói khi hướng dẫn hành thiền

Khi hướng dẫn con trẻ hành thiền, xin hãy chia sẻ một cách chậm rãi, thư thái và an định, đồng thời để tâm hòa nhập với từng giai đoạn, từng biểu tượng và trạng thái tâm, như vậy sẽ giúp con trẻ dễ dàng cảm nhận và thâm nhập sâu sắc hơn.

Thiền tự thân là bông hoa sen

Lợi lạc pháp tu: Giống như một bông hoa sen mọc lên từ bùn và nở hoa trên mặt nước, con trẻ học được rằng mọi người đều có thể vượt lên trên những ô nhiễm và đau khổ của đời sống.

Các con hãy tưởng tượng thân mình là bông hoa sen. Hoa sen mọc trên bùn nước nhưng phía trên ao nước là ánh nắng mặt trời và không khí thanh tịnh. Hoa sen không bao giờ nản lòng và thoái chí khi vươn lên hướng về ánh mặt trời. Thân cây mọc rễ sâu dưới bùn. Và với một quyết tâm mạnh mẽ, thân cây ngày một cao hơn vươn lên khỏi mặt nước, nụ hoa nở ra và to lớn hơn và cuối cùng nở rộ tỏa ngát hương thơm. Các con là một bông sen trắng hồng, đứng đẹp đẽ trên mặt nước, mà chẳng bị vấy bẩn bởi mùi bùn. Đóa hoa sen trắng hồng, tỏa hương thơm dịu và đẹp đẽ. Mọi người khi nhìn thấy các con thì đều lập tức trào dâng niềm hoan hỷ.

Sự quyết tâm vươn lên khỏi ao bùn nơi hoa sen nhắc nhở mọi người tưởng nhớ đến đức Phật và hành trình hướng đến Giác ngộ của Ngài. Đức Phật, giống như một bông sen, quyết tâm và dũng mãnh vươn lên khỏi bùn lầy của ô nhiễm và khổ đau trong đời sống. Ngài đã nỗ lực vượt thoát khỏi mọi khổ đau đời sống và minh chứng cho mỗi người đều có thể đi theo con đường giống như ngài. Chúng ta có thể còn những nhiễm ô bất tịnh nhưng tất cả chúng ta đều có tiềm năng vươn lên khỏi những nhiễm ô và đạt được trí tuệ giống như đức Phật. Lúc này các con đang là một bông sen trắng hồng tuyệt đẹp, và đang nhắc nhở mọi người biết vượt lên trên những nhiễm ô và khổ đau của bản thân, vượt lên khỏi mặt nước bùn mà lại không bị vấy bẩn bởi mùi bùn.

Thiền tự thân là hương trầm

Lợi lạc của Pháp tu: Hương tượng trưng cho pháp vị của giới luật và giá trị đạo đức, nhắc nhở mỗi người giữ gìn đức hạnh, biết làm những việc làm thiện ích trong đời sống.

Các con hãy tưởng tượng bản thân nén trầm hương. Thân các con đang lan tỏa hương trầm tinh khiết và êm dịu. Hương trầm lan tỏa khắp không gian, mang lại niềm an vui và hạnh phúc trong tâm mọi người. Rồi hương trầm lan tỏa cúng dường lên đức Phật tôn quý. Các con hãy cảm thấy niềm vui bởi mình đã làm được việc vô cùng lợi lạc. làm hương trầm thơm, các con tượng trưng cho hương thơm đức hạnh, việc thiện ích và những điều cao quý trong cuộc đời. Hãy tưởng tượng hương thơm lan tỏa khắp thế giới, có nghĩa là nhắc nhở mọi người xua tan những suy nghĩ, tư tưởng xấu ác, ích kỷ và thiên cận. Mọi người nên nỗ lực giống như các con, buông bỏ những suy nghĩ và việc làm ích kỷ, đưa tới hương thơm, niềm an lạc cho mọi người trên thế giới. Các con hãy để mỗi hơi thở ra vào của mình đều tràn đầy vị an lạc và tình thương yêu.



Ảnh: st

Thiền tự thân là cầu vồng

Lợi ích pháp tu: Con trẻ được dạy khám phá những đức tính và tiềm năng thiện ích, lợi lạc nơi chính thân tâm mình. Các con hãy cảm nhận cơ thể mình mỗi lúc một nhẹ nhàng hơn. Rồi tiếp tới hãy nhìn vào tất cả các màu sắc cầu vồng. Cảm nhận thân mình trở thành tất cả các màu sắc của cầu vồng.

Các con hãy lan tỏa từ thân mình ánh cầu vồng màu đỏ. Hãy cảm nhận đây là màu của năng lượng và sự mạnh mẽ. Bây giờ khắp thấy mọi người và môi trường xung quanh đều được đón nhận nguồn năng lượng tràn đầy sức sống. Các con hãy lan tỏa từ thân mình ánh cầu vồng màu cam. Toàn bộ thân các con trở thành ánh cầu vồng màu cam của niềm an vui. Hãy cảm nhận bản thân

đang lan tỏa niềm hạnh phúc và an vui tràn đầy tới mọi người và môi trường xung quanh.

Các con hãy lan tỏa từ thân mình ánh cầu vồng màu vàng. Toàn bộ thân các con trở thành cầu vồng màu vàng của trí tuệ. Hãy cảm nhận ánh cầu vồng màu vàng là trí tuệ tỏa khắp tới mọi người và môi trường xung quanh. Các con hãy lan tỏa từ thân mình ánh cầu vồng màu xanh lá cây. Toàn bộ thân các con trở thành ánh cầu vồng màu xanh lá cây. Các con hãy cảm nhận bản thân đang lan tỏa sự hòa hợp và tình bạn chân thành tới mọi người và môi trường xung quanh.

Các con hãy lan tỏa từ thân mình ánh cầu vồng màu xanh lam. Toàn bộ thân các con trở thành màu xanh lam an bình. Hãy cảm nhận bản thân đang lan tỏa sự bình yên tới mọi người. Bây giờ trong thân tâm các con tràn đầy sự an bình. Từ thân các con đang tỏa ra ánh cầu vồng màu chàm. Toàn bộ thân các con trở thành ánh cầu vồng màu chàm của lòng tốt và từ bi. Hãy cảm nhận thân các con đang lan tỏa ánh sáng dịu dàng của tâm thiện ích tới mọi người.

Các con hãy lan tỏa từ thân mình ánh cầu vồng màu tím. Toàn bộ thân các con chuyển sang ánh cầu vồng màu tím. Hãy cảm nhận bản thân đang tỏa rạng vẻ đẹp và lòng tự trọng tới tất cả mọi người và môi trường xung quanh. Các con đang là những ánh cầu vồng nhiều màu sắc tỏa rạng khắp muôn nơi. Hãy cảm nhận thân mình mỗi lúc một to lớn hơn, màu sắc ánh cầu vồng trên thân các con ngày càng lan tỏa xa hơn, cho tới khi tràn ngập khắp căn phòng, lan tỏa tới mọi người xung quanh, tràn khắp toàn bộ đất nước mình và xa hơn tới toàn bộ thế giới. Khi các con đang lan tỏa tất cả các màu sắc như vậy, có nghĩa là đang lan tỏa tới mọi người nguồn năng lượng thiện ích, niềm hạnh phúc, trí tuệ, tình bạn, hòa bình, sự dịu dàng và vẻ đẹp của đời sống.

Thiền tự thân là ánh sáng

Lợi lạc của pháp tu: Con trẻ được học về tầm quan trọng của việc dâng ánh sáng và ý nghĩa cúng dường đèn lên đức Phật.

Các con hãy tưởng tượng rằng thân mình đang là một ngọn nến hoa sen. Có người bước tới và thắp sáng ngọn nến. Bây giờ các con đang tỏa ra một luồng sáng màu cam. Toàn bộ thân các con dần chuyển sang màu cam và đang tỏa ra nguồn ánh sáng thương yêu và ấm áp. Ánh sáng màu cam ấm áp nơi các con chính là nguồn ánh sáng của trí tuệ. Bây giờ các con đang tỏa sáng rực rỡ, để xua tan bóng tối của vô minh.

Ánh sáng nơi con tượng trưng cho lời dạy của đức Phật. Lời dạy nơi đức Phật hướng cho các con và mọi người thoát khỏi bóng tối vô minh. Khi chúng ta đang

cau có, bức tức hay hờn dỗi chính là các con đang trong bóng tối vô minh. Mọi người ai ai cũng đều cần nguồn ánh sáng nơi lời dạy của đức Phật để chúng ta thoát khỏi phiền muộn. Ánh sáng đang tỏa rạng nơi các con giúp nhắc nhở mọi người không nên đắm chìm trong bóng tối mà hãy biết tự thắp sáng nơi thân tâm mình bằng lời dạy của đức Phật.

Các con đang là ánh sáng màu cam trí tuệ rực rỡ. Hãy cảm nhận bản thân đang lan tỏa nguồn ánh sáng nơi mình xa hơn và xa hơn nữa, cho đến khi tỏa khắp căn phòng, rồi khắp cả đất nước mình, bao trùm toàn thế giới. Các con trở nên to lớn như toàn thế giới và ánh sáng trí tuệ nơi các con tỏa sáng theo mọi hướng, xua tan mọi bóng tối, làm lợi ích cho rất nhiều người.

Thiền nuôi dưỡng niềm vui tự thân trong tâm

Lợi ích pháp tu: Con trẻ học cách nuôi dưỡng niềm vui thích và lan tỏa tới mọi người cùng môi trường xung quanh.

Các con hãy tưởng tượng một niềm vui thích trào dâng. Ban đầu ở trong khoảng mở ở đỉnh đầu. Các con hãy cảm thấy niềm vui tỏa khắp lan tràn qua khoảng mở ở đỉnh đầu, rồi lan tỏa tới khuôn mặt, tới đôi vai và cánh tay. Tiếp tới niềm vui lan tỏa xuống lồng ngực và trái tim. Khắp lồng ngực và trái tim tràn đầy niềm vui thích. Rồi niềm vui nhẹ nhàng lan tỏa khắp sau lưng, tỏa xuống chân và hai bàn chân. Mọi bộ phận trên thân thể đều tràn đầy niềm an vui. Niềm an vui bắt đầu lan tỏa từ thân mình, tỏa ra tới hết thầy bạn bè xung quanh, trong lớp học, lan tỏa khắp đất nước này, tới toàn bộ trái đất, và tiếp tục lan tỏa xa hơn nữa vào vũ trụ, vượt ra tới các hành tinh, vượt ra ngoài các vì sao và xa hơn nữa. Hết thầy mọi người và toàn bộ thế giới đều tràn ngập niềm vui giống như trong thân tâm các con.

Thiền tự thân là đóa hoa tươi đẹp

Lợi lạc pháp tu: Những bông hoa tươi đẹp ngày hôm nay sẽ trở nên héo úa và xấu xí vào ngày mai. Điều này nhắc nhở mọi người về bản chất vô thường của đời sống mà đức Phật đã dạy.

Các con hãy tưởng tượng giờ đây thân mình đang là một bông hoa tươi đẹp. Các con muốn mình là loại hoa nào? Hãy nhìn vào màu sắc của những cánh hoa nơi các con. Hãy khởi niềm vui thích trong thân tâm rằng mình đang là một bông hoa đẹp ngát hương thơm. Có người đến và mua bông hoa từ cửa hàng hoa. Cô ấy đặt bông hoa vào chiếc bình nước. Bông hoa đang nhẹ nhàng hút nước và nở đẹp đẽ hơn trước. Các con trở nên tươi tắn và tỏa ra những hương thơm ngọt

ngào. Người phụ nữ đặt bình hoa lên bàn và dâng cúng dường lên đức Phật tôn quý. Bông hoa trong bình mang lại niềm an vui và hạnh phúc trong tâm tất cả mọi người khi họ nhìn thấy hoa.

Rồi một vài ngày trôi qua. Màu sắc của những cánh hoa dần trở nên xỉn màu. Bông hoa không còn tỏa ra mùi hương ngọt ngào nữa. Những cánh hoa trở nên héo úa và đổi màu. Nhưng lúc ấy các con vẫn cảm thấy niềm vui trong lòng. Bởi vì là hoa, các con đã làm được những việc vô cùng lợi lạc. Chính các con đã giúp nhắc nhở mọi người về bản chất vô thường của đời sống mà đức Phật đã dạy. Mọi thứ trên cuộc đời này không có gì là mãi mãi cả. Thân thể của mọi người cũng vậy, giống như những cánh hoa, dù đẹp để ngát hương tới đâu cũng tới lúc phải héo tàn và tan biến. Mọi người nên ghi nhớ bản chất vô thường và biết sống tỉnh thức trong hiện tại.

Thiền tịnh thân là nước tinh khiết

Lợi lạc pháp tu: Nước tượng trưng cho sự thanh tịnh, sáng suốt và tĩnh lặng, nhắc nhở mỗi người nuôi dòng tâm thức trong sạch và trở về với sự thanh tịnh trong thân tâm.

Các con hãy tưởng tượng rằng thân mình giờ đây là nước sạch tinh khiết. Có người đến và nhẹ nhàng đổ nước vào một cái bát nhỏ. Tiếp theo, người đó dâng cúng dường nước lên đức Phật tôn quý. Các con hãy thấy thật vui khi mình đã mang lại một lợi lạc to lớn. Bởi vì là nước, các con tượng trưng cho sự trong sạch, sáng suốt và tĩnh lặng. Các con đang nhắc nhở mọi người cần thực hành lời dạy của đức Phật, cần không ngừng làm trong sạch tâm trí mình.

Nước được dùng để rửa sạch bụi bẩn. Khi mọi người nhìn thấy các con, mọi người lập tức thấy niềm vui và sự hân hoan. Bởi vì họ được nhắc nhở rằng bản thân có thể rửa sạch những bụi bẩn trong tâm hồn. Họ nên rửa sạch những suy nghĩ ích kỷ và không tử tế, để bản thân mình trở nên trong sạch và thanh tịnh như chính các con. Đức Phật là bậc không còn những ô nhiễm như tham muốn, ác ý và vô minh. Tất cả mọi người nên học hỏi theo đức Phật, để không bị những điều xấu xa, ích kỷ chi phối và để trở về bản chất thanh tịnh, sáng suốt nguyên sơ.

Sau khi hướng dẫn con trẻ hành thiền qua các pháp tu tập như trên, quý vị có thể tiếp tục giúp trẻ đưa năng lượng yêu thương, trí tuệ, hiểu biết sâu sắc và thiện ích mà trẻ đã nuôi dưỡng, vào những hoạt động thiện ích cụ thể ví như: những thảo luận trên lớp, những chia sẻ, giao tiếp sáng tạo cùng nhau, đọc sách, viết truyện, các công việc học tập cụ thể hay trong ứng xử với cha mẹ, anh em trong gia đình. Như thế những phẩm chất thiện ích nơi trẻ sẽ ngày một

tiếp tục được nuôi dưỡng, lan tỏa và phát triển trong đời sống thường nhật.

Dịch và tổng hợp: **La Sơn Phúc Cường**

Nguồn: Guided Meditation for Primary Students, Buddha Dharma Education Association.