

## Thiền điện thoại

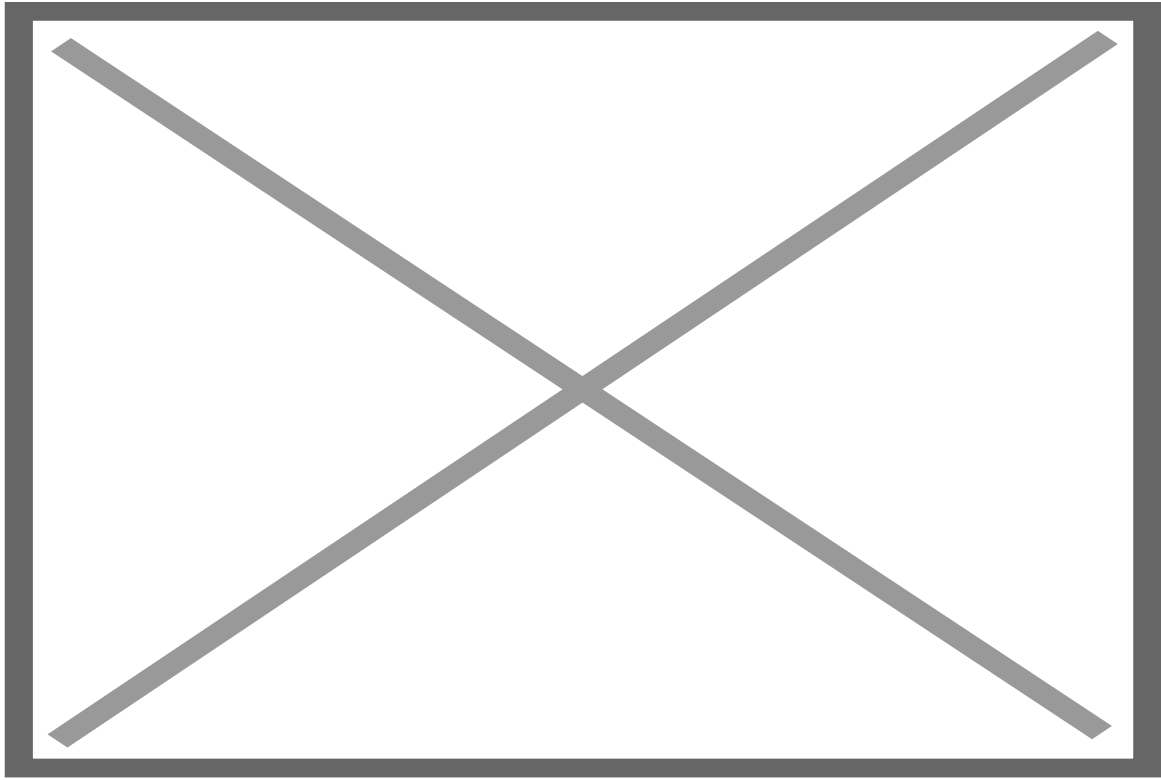
ISSN: 2734-9195

17:11 14/08/2023

Lần tới, khi điện thoại reo, chúng ta hãy ngồi yên tại chỗ và ý thức về hơi thở của mình: “Thở vào, tôi an tịnh toàn thân. Thở ra, tôi mỉm cười.” Khi điện thoại reo lần thứ hai, ta cũng thở như thế.

Đừng xem thường lời nói của chúng ta, những lời nói chánh ngữ có ảnh hưởng rất lớn, có khả năng xây dựng nên sự hiểu biết và thương yêu. Lời nói có thể đẹp như châu ngọc, đáng yêu như hoa, và có thể đem lại hạnh phúc cho rất nhiều người. Nhưng thông thường, khi nói chuyện qua điện thoại, chúng ta quá bận rộn, làm chuyện này đến chuyện khác mà không để ý đến lời nói của mình.

Điện thoại là một phương tiện truyền thông rất tiện lợi, đặc biệt là điện thoại di động, càng tiện lợi hơn nhiều, có thể giúp ta tiết kiệm thời gian đi lại và phí tổn. Nhưng điện thoại cũng khống chế chúng ta. Nếu điện thoại cứ reo liên tục, chúng ta cũng mệt mỏi và không làm được gì cả. Nếu chúng ta nói chuyện điện thoại không có ý thức, chúng ta sẽ lãng phí nhiều tiền bạc và thời gian quý báu. Thông thường chúng ta hay nói những điều không cần thiết, trong khi chung quanh chúng ta có rất nhiều niềm vui xảy ra trong giây phút hiện tại như có một em bé muốn nắm tay ta đi chơi, hay tiếng chim hót, hay ánh nắng mặt trời đang tỏa chiếu khắp nơi.



Khi chuông điện thoại reo, tiếng chuông tạo ra trong ta một xung động, có thể đó là sự lo lắng, như: “Ai gọi vậy? Tin tốt hay tin xấu đây?” Rồi có một sức mạnh kéo chúng ta đi tới điện thoại. Chúng ta không thể kháng cự được. Và chúng ta có thể trở thành nạn nhân của chính cái điện thoại chúng ta.

### **Thực tập**

Lần tới, khi điện thoại reo, chúng ta hãy ngồi yên tại chỗ và ý thức về hơi thở của mình: “Thở vào, tôi an tịnh toàn thân. Thở ra, tôi mỉm cười.” Khi điện thoại reo lần thứ hai, ta cũng thở như thế. Điện thoại reo lần thứ ba, ta cũng tiếp tục thực tập hơi thở, sau đó ta mới nhắc điện thoại lên. Hãy luôn nhớ rằng, ta có thể làm chủ chính mình, an trú trong chánh niệm và đi như Bụt đi. Khi nhắc điện thoại lên, chúng ta mỉm cười, mỉm cười không chỉ cho riêng ta mà còn cho cả người kia nữa. Nếu chúng ta cáu kỉnh hoặc nổi giận, thì người kia sẽ nhận được nguồn năng lượng tiêu cực đó. Nhưng nếu chúng ta mỉm cười thì người kia sẽ may mắn nhận được nguồn năng lượng tươi mát của ta.

Trước khi gọi điện cho ai, hãy thở vào, thở ra hai lần và đọc thầm bài thi kệ:

*Tiếng đi ngoài ngàn dặm Xây dựng niềm tin yêu  
Mỗi lời là châu ngọc Mỗi lời là  
gấm thêu.*

Rồi nhắc điện thoại lên và bấm số. Khi chuông điện thoại reo, có thể người bạn của ta cũng đang thở, mỉm cười và sẽ không nhắc điện thoại lên ngay cho đến tiếng chuông thứ ba. Hãy tiếp tục thực tập: “Thở vào, tôi an tịnh toàn thân. Thở

ra, tôi mỉm cười.” Cả hai, mình và người bạn bên kia đầu dây đều đang thở và mỉm cười. Thật đẹp! Mình không cần phải đi vào thiền đường mới thực tập điều mầu nhiệm này. Nó có sẵn trong nhà hay trong văn phòng của ta. Thực tập thiền điện thoại có thể giúp ta trung hòa những căng thẳng hay trầm cảm trong ta và ta có thể mang Bụt vào đời sống hàng ngày của mình.

Nguồn link: **<https://langmai.org/thien-duong/tt-can-ban-lang-mai/thien-dien-thoai-2/>**