

Thực tập chính niệm giúp cân bằng cuộc sống

ISSN: 2734-9195

16:06 06/09/2024

Nuôi dưỡng chính niệm có nghĩa là thiết lập thói quen thường xuyên để hòa nhập vào hiện tại. Làm như thế sẽ cải thiện sức khỏe và khả năng đưa ra những lựa chọn lành mạnh.

Tác giả: **Nina Müller**

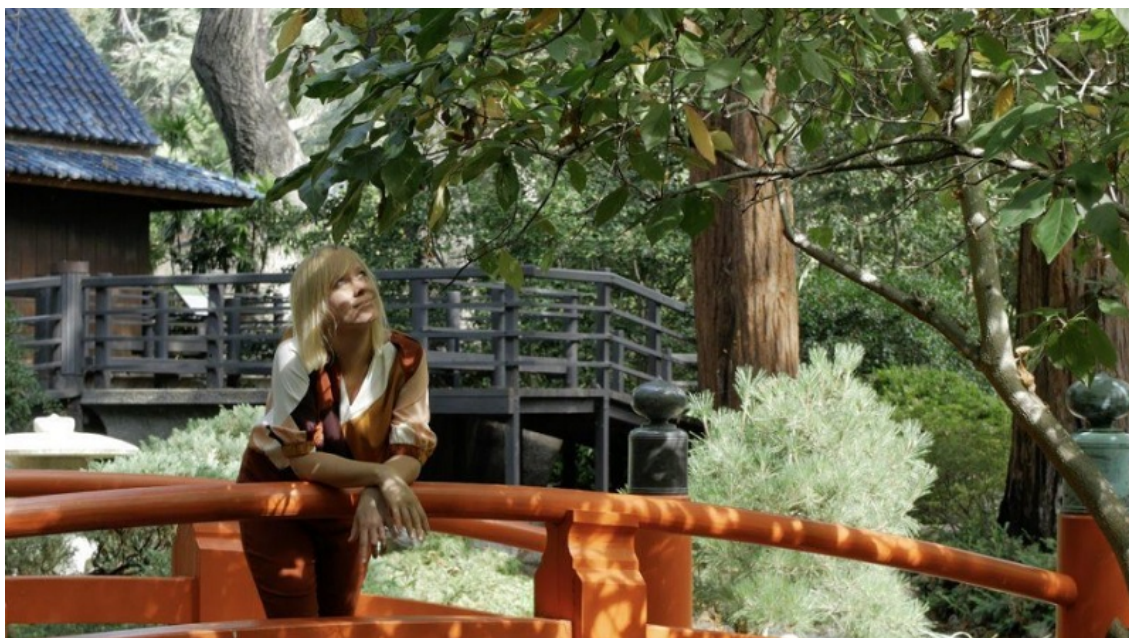
Viết dịch: **Thích Vân Phong**

Nguồn: **Buddhistdoor Globa**

Giữa sự bất ổn do sự thống trị của công nghệ, khủng hoảng môi trường, các suy thoái về chất lượng sống trên quy mô toàn cầu, đe dọa cuộc sống của loài người trên trái đất. Những biến động chính trị xã hội xảy ra ở nhiều nơi, dường như khiến một số người suy nghĩ thời đại chúng ta đang sống, có gì đó đang bất ổn?

Cuộc sống diễn ra quá nhanh, chúng ta sống với sự huyên náo bất tận, giải quyết danh sách việc cần làm không bao giờ kết thúc, trong khi chúng ta mất kết nối với bản thân, cơ thể và nhu cầu của chính mình. Khái niệm sống chính niệm có vẻ như là một điều viễn vông xa vời. Ngay cả thuật ngữ “chính niệm, McM mindfulness, 正念” cũng có thể mang hàm ý tiêu cực - “McMindfulness”, như những người phê phán chế giễu, coi là dễ dàng bị các tập đoàn và ngành công nghiệp chăm sóc sức khỏe nói chung lợi dụng cho mục đích khai thác.

Rõ ràng là, nền văn hóa hối hả không ngừng này đang tàn phá chất lượng cuộc sống của chúng ta? Nếu các bạn cảm thấy căng thẳng, mất kết nối và kiệt sức, hãy yên tâm rằng các bạn không đơn độc. Thật may mắn, khi có nhiều cách để vượt qua sự hỗn loạn, và trải nghiệm một cuộc sống có ý nghĩa. Đây chính là lúc thực tập chính niệm phát huy tác dụng.



Hình ảnh được cung cấp bởi tác giả.

Là một người thực hành chính niệm. Tôi giúp mọi người nuôi dưỡng nhận thức về bản thân để đạt được mục tiêu của họ. Công việc của tôi kết hợp hai trường phái khác nhau, thực hành chính niệm và cách tiếp cận gồm ba phần:

Nuôi dưỡng chính niệm (Cultivating mindfulness).

Bước đầu là phát triển nhận thức về thể chất và tinh thần, thông qua các kỹ thuật hướng dẫn được điều chỉnh theo nhu cầu của từng cá nhân.

Trong số các công cụ chính niệm và thể chất mà tôi sử dụng là tọa thiền. Chương trình giảm căng thẳng dựa trên chính niệm (Mindfulness-based stress reduction; MBSR), điều chỉnh hơi thở, quét cơ thể (một hình thức thiền định được thiết kế để phát triển chính niệm), chuyển động chính niệm, hình dung, kết nối, định hướng và cung cấp nguồn lực. Khi nhu cầu của từng cá nhân kết nối, chúng ta có thể bắt đầu bước tiếp theo.

Thiết lập mục tiêu (Setting goals).

Làm rõ mục tiêu của nhu cầu của từng cá nhân và trao quyền cho họ để họ có thể sở hữu những mục tiêu này. Đạt được điều này thông qua các phương pháp huấn luyện cụ thể và liệu pháp chấp nhận và cam kết (ACT), một phương pháp trị liệu tâm lý tập trung vào việc chấp nhận các suy nghĩ, cảm xúc, hoàn cảnh tiêu cực và khuyến khích tham gia các hoạt động tích cực nhằm duy trì giá trị và mục tiêu cá nhân.

Bước cuối cùng là thiết lập cho nhu cầu của từng cá nhân với cách chuyển đổi hiểu biết thành hành động. Điều này bao gồm thiết kế các biện pháp hành động và trách nhiệm, xác định các rào cản và hỗ trợ có thể có, xử lý sự cố và hài lòng về sự tiến triển.

Nuôi dưỡng chính niệm (Cultivating mindfulness).

Chính niệm không nhất thiết phải là một hành động lớn lao: Mặc dù thuật ngữ này bắt nguồn từ truyền thống Phật giáo "chính niệm" (Pali: **समधि** ; Sanskrit: **समधि** smṛti) nó chỉ đơn giản biểu thị việc thực hành nhận thức có chủ đích về khoảnh khắc hiện tại, không liên tục suy xét.

Nuôi dưỡng chính niệm có nghĩa là thiết lập thói quen thường xuyên để hoà nhập vào hiện tại. Làm như thế sẽ cải thiện sức khoẻ và khả năng đưa ra những lựa chọn lành mạnh. Cho dù các bạn thích cấu trúc của một lớp thiền hàng tuần, hay sự dễ dàng và linh hoạt của việc thiền hành từng bước chân an lạc trong chính niệm, thì vẫn có nhiều phương pháp để lựa chọn.

Hãy cân nhắc xem lịch trình của các bạn, có thể thực sự phù hợp với điều gì, các bạn có động lực tự thân hay cần có trách nhiệm, và các bạn thích sự tĩnh lặng hay linh hoạt và đa dạng. Hãy nhớ đối xử tử tế với bản thân và bắt đầu từ những điều nhỏ nhất: Giống như bất kỳ thói quen mới nào, việc nuôi dưỡng chính niệm đòi hỏi sự sự nhất quán và kiên nhẫn.

Đặt mục tiêu (Setting goals).

Có bao giờ các bạn cảm thấy rằng các bạn càng cố gắng, cuộc sống càng trở nên khó khăn hơn không? Có thể đây là kết quả của những mục tiêu sai lầm. Có lẽ các bạn đang tuyệt vọng theo đuổi sự thăng tiến, trong khi sâu thẳm bên trong điều các bạn thực sự muốn là sự thay đổi trong não trạng và tư duy về sự nghiệp.

Hoặc có lẽ các bạn dành mọi khoảnh khắc rảnh rỗi cho con cái, nhưng sự áp lực khi phải làm việc quá sức, đang ảnh hưởng đến chất lượng của những khoảnh khắc đó. Dành thời gian để tìm hiểu xem các bạn muốn gì trong cuộc sống sẽ tiết kiệm được rất nhiều năng lượng và mang lại sự sáng suốt. Hãy xem liệu các bạn có thể tò mò về hoàn cảnh và các giá trị của mình theo cách không phán xét hay không.

Sẽ như thế nào nếu buông bỏ kỳ vọng và khám phá những gì các bạn đang khao khát? Hãy cân nhắc xem thành công như thế nào và các bạn cảm thấy ra sao. Khi các bạn đã hiểu rõ về mục tiêu của mình, hãy thực sự cho phép bản

thân mình theo đuổi chúng.

Hành động (Taking action).

Trong chúng ta có bao nhiêu người đã rời khỏi một tình huống hoặc trò chuyện với cảm giác phấn khích về một hiểu biết mới, trước khi nhận ra rằng chỉ trong nhiều tuần trôi qua, chúng ta đã hoàn toàn biết mất khỏi tâm trí?

Những khoảnh khắc loé sáng thật tuyệt vời, nhưng để tạo ra sự thay đổi có ý nghĩa, điều quan trọng là phải có chủ tâm và chủ động. Việc nuôi dưỡng chính niệm, điều này có nghĩa là đưa ra các biện pháp để đảm bảo rằng các bạn có động lực và duy trì lộ trình.

Hãy nghĩ về những gì giúp các bạn lập kế hoạch và chịu trách nhiệm với mục tiêu của mình. Hãy kiểm kê trung thực những điểm mạnh và điểm yếu riêng của các bạn, xác định các nguồn lực mà trên lộ trình này các bạn có thể dựa vào. Điều quan trọng là phải vươn lên trong khi vẫn phải thực tế về những gì các bạn có thể đạt được. Thử nghiệm và sai sót là một phần tự nhiên của sự phát triển, vì thế hãy đảm bảo ghi nhận và tôn vinh tiến bộ cũng như những thành công trên lộ trình của các bạn!

Duy trì thói quen chính niệm trong suốt quá trình là chìa khóa, bởi nó đảm bảo sự phù hợp với tất cả các giá trị và mục tiêu. Nên nhớ rằng việc chậm lại và điều chỉnh lộ trình luôn là một lựa chọn. Mặc dù theo đuổi những gì quan trọng nhất đòi hỏi lòng dũng cảm và nỗ lực, nhưng nó vô cùng bổ ích. Là một người thực hành chính niệm, tôi đã chứng kiến nhiều nhu cầu của từng cá nhân thoát khỏi một lối sống không ít người đang thả mình trôi theo, khôi phục lại định hướng bên trong của họ, và giành lại cuộc sống của họ hoàn hảo hơn.

Tác giả: **Nina Müller**

Viết dịch: **Thích Vân Phong**

Nguồn: **Buddhistdoor Globa**