

Thiền định bồi dưỡng sức khoẻ

Quỳnh Như-RFA

2011-03-24

Cùng với Yoga, Thiền định cũng là một phương cách giúp tinh thần được thư giãn. Hai phương pháp luyện tập này có những điểm tương đồng với nhau, nhưng Thiền tập đi sâu vào trạng thái tâm linh, nội tại của con người hơn là những bài luyện tập về thể lực.

Trẻ Nhật tập Thiền

**Thiền: tâm thân thông suốt=chân
hạnh phúc**

Trong chương trình trước đây, khi đề cập đến vấn đề chăm sóc sức khoẻ tinh thần, cựu Giám đốc Viện Y học Dân

tộc Thành phố Hồ Chí Minh, Bác sĩ Trương Thìn đã đưa ra lời khuyên về một trong những biện pháp nhằm giúp tâm trí được yên ổn thư giãn là, nên tập Thiền. Ông nói: “Muốn tập cho cái tâm yên thì phải tập thiền. Tập thiền có nghĩa là xoáy những ý nghĩ của mình vào một chuyên đề gì đó mà mình rất thích. Từ đó mình sẽ đạt được một trạng thái bình yên trong đầu óc của mình. Khi mình chú ý, mình thích làm một công việc gì thì toàn bộ thế giới sẽ như bị xoá đi. Tất cả sẽ yên lặng, bởi vì chúng ta chỉ còn tập trung vào mỗi chuyện đó mà thôi. Đây là những phút thiền định. Đây là một phương pháp mà tôi đã áp dụng rất hay.”

Thiền định là gì mà lại có được một

huyền năng như vậy. Đối với nhiều người Thiền được hiểu là ngồi yên, trầm tư mặc tưởng. Đôi khi người ta cứ nghĩ rằng ngồi yên, nhắm mắt và giữ cho trí óc không suy nghĩ gì cả để tâm trí được thanh thản thoát ra được các vấn đề, đó là Thiền. Thật sự, theo các chuyên gia về Thiền định, cả hai cách hiểu này đều chưa hoàn toàn đúng với ý nghĩa đích thực về Thiền. Theo cách giải thích đơn giản nhất của những người am hiểu về Thiền, thì đó là một sự rèn luyện tinh thần để giúp con người đi tới sự tư duy bình thường mà đạt được một trạng thái ý thức sâu, đồng thời với sự thấu hiểu là thư dẫn. Điểm cốt lõi của Yoga và Thiền định

rất đơn giản, đó là tìm thấy chân hạnh phúc.

Tất cả đã có sẵn ở bên trong chúng ta nhưng chúng ta không trải nghiệm được trạng thái thật của mình, cho nên chúng ta đi ra bên ngoài tìm kiếm nó

BS Nguyễn Thị Kim Hưng, chủ tịch Hội thiền định, TP/HCM

Vào đầu thế kỷ 20, những thiền sư bắt đầu thử nghiệm thực hành Thiền để tâm lắng đọng và tâm – thân được thông suốt. Mặc dù Thiền có nguồn gốc từ những hoạt động tâm linh có từ thời cổ đại nhưng ai cũng có thể tiếp cận những hướng dẫn tập Thiền để được hưởng những lợi ích to lớn từ nó. Bác sĩ Nguyễn Thị Kim Hưng, Chủ

tịch Hội Dinh Dưỡng Thành phố Hồ Chí Minh đưa ra một định nghĩa về Thiên định như sau: “Thiên định chính là tự thưởng thức bản thân, nếu chúng ta đi sâu vào bên trong thì chúng ta sẽ nhận ra, là tất cả những gì mà con người tìm kiếm trong cuộc đời này như: sự thanh khiết, bình an, tình yêu thương, hạnh phúc, niềm vui, sức mạnh, quyền lực đối với chính mình, sự thông thái nội tại. Tất cả đã có sẵn ở bên trong chúng ta nhưng chúng ta không trải nghiệm được trạng thái thật của mình, cho nên chúng ta đi ra bên ngoài tìm kiếm nó trong mọi phương tiện khác nhau, nhưng cái tìm kiếm ở bên ngoài là giả tạo, không phải thật. Cái mất là cái mà chúng ta đánh mất ở

bên trong mình – trạng thái bình an, đầy hạnh phúc, đầy an lạc ở bên trong. Mà chúng ta đi tìm kiếm nó ở trong thức ăn, trong công việc, trong game, trong du lịch, ở trong mọi thứ khác ở bên ngoài. Đương nhiên những thứ đó chỉ là tạm thời mà thôi bởi vì nó không phải là thật.”

Trong trạng thái này chúng ta được thư giãn hoàn toàn, và trí thông minh đặc biệt cao, khi chúng ta ở trong trạng thái sống nào chậm

BS Kim Hưng

Với kinh nghiệm mỗi ngày đều dành thời gian để ngồi Thiền Bác sĩ Kim Hưng đưa ra lời khuyên :“Cho nên nếu chúng ta muốn nghỉ ngơi thật sự thì chúng ta phải đi vào bên trong chúng

ta. Ai cũng có khả năng đi vào bên trong mình, phần tĩnh lặng, đi vào ốc đảo nội tâm của chúng ta ở nơi tĩnh lặng chúng ta sẽ nhận được những sức mạnh, những điều chúng ta cần trong cuộc đời này. Đi sâu hơn nữa chúng ta có thể trải nghiệm trạng thái bất tử của mình. Thực ra con người chỉ tìm kiếm cái gì mình đã từng biết, từng trải nghiệm. Chúng ta không bao giờ đi tìm kiếm cái gì mà ta hoàn toàn không biết cả. Cho nên Thiền định là những phương pháp nghỉ ngơi thật sự tùy từng mức độ khác nhau, từ cái thư giãn, nghe nhạc, tập thở sâu. Đây là một cuộc hành trình khi chúng ta thực hành Thiền đi vào thế giới bên trong của chúng ta. Lúc đầu chúng ta sẽ nhận

được trạng thái thư giãn, nghỉ ngơi rồi càng ngày sẽ càng sâu hơn nữa. Ở trạng thái Thiền sâu, sóng não của chúng ta là trạng thái delta, tức là giống như khi chúng ta ngủ rất sâu. Trong trạng thái này chúng ta được thư giãn hoàn toàn, và trí thông minh đặc biệt cao, khi chúng ta ở trong trạng thái sóng não chậm”

Thiền và Yoga

Một vấn đề mà nhiều người hay thắc mắc là, việc luyện tập Yoga có liên quan gì đến các tư thế Thiền định hay không. Swami Sita của Tổ chức Sivananda Yoga ở tiểu bang California cho rằng đối với Yoga cổ điển thì các tư thế tập Yoga và Thiền định không

khác nhau mấy, việc luyện tập Yoga cổ điển cũng giúp chuẩn bị tốt cho bước kế tiếp là ngồi Thiền. Bà giải thích rằng: “Tại vì tư thế Thiền định là tư thế cao nhất của những tư thế Yoga, vì lúc đó mình có thể ngồi thẳng bằng được, tức là cũng thẳng bằng về nội tâm nữa. Theo văn chương của Yoga thì nói rằng đó là khí của mặt trời, và khí của mặt trăng thẳng bằng trong con người mình. Cho nên thì lúc đó mình ngồi, mới tịnh được, rồi mới kéo tinh thần của mình vô trong được, mình mới hướng nội được. Vì tinh thần của mình lúc nào cũng hướng ngoại, chạy bên ngoài, rồi bị những cảm giác bên ngoài làm bị xúc động, làm cho bị mất năng lượng, lo âu. Quan trọng là mình

phải ngồi yên, thẳng thắn không bị đau lưng, không bị nhức mỏi thì lúc đó mình mới tập trung được. Tập trung rồi thì lúc đó mình mới có thể Thiền định được.

Quan trọng nhất là mình phải Tĩnh,
Tĩnh rồi mới Thiền được
BS Kim Hưng

Mà con đường Thiền định giúp cho mình có được sự sáng khoái, hoan lạc của tâm linh, của tinh thần và của thể xác, tại vì thể xác và tâm linh, thể xác với lại tinh thần lúc nào cũng gắn bó, không thể chia cắt ra được. Nếu tinh thần của mình bị xáo trộn quá thì lúc đó mình không thể tìm thấy chính thân của mình là ai, vì lúc đó mình không

thê Thiên được, không tịnh được. Quan trọng nhất là mình phải Tịnh, Tịnh rồi mới Thiên được, rồi lúc đó mới thấy được chân lý của cuộc đời.”

Tuy nhiên, không nhất thiết phải luyện tập Yoga trước rồi mới bắt đầu tập Thiên Định. Ông Nguyễn Hạnh, người có quá trình tập Thiên hơn 10 năm, hiện nay ngoài việc luyện tập cho bản thân ông cũng tham gia hướng dẫn cho những người mới bắt đầu thực hành môn này tại Trung tâm Thực Tập Chánh Niệm ở Quận Fairfax, thuộc Tiểu bang Virginia, cho rằng yếu tố quan trọng nhất trong Thiên định là tập cho tâm được bình yên. Ông Hạnh giải thích: “Ví dụ một người nuôi ngựa thì

phải huấn luyện con ngựa trước khi cưỡi. Nếu là con ngựa hoang thì càng phải huấn luyện nó nhiều hơn nữa, vì nếu không nó chạy rất nguy hiểm. Thì cái tâm của mình cũng tương tự như vậy, nó thường chạy lung tung, nó nhảy từ ý này qua ý khác liên miên bất tuyệt như vậy. Nhưng điều quan trọng là mình thường làm lẫn những lăng xăng lộn xộn của tâm ý trong đầu, và cho đó là mình rồi theo nó. Thành ra mình rất bất an rất xao xuyến. Từ cái sai lầm đó thì mình tạo ra rất nhiều cái phiền, cái khổ cho mình và cho những người khác. Do đó tập Thiền là cách để mình nhận diện được những cái lăng xăng, những cái náo động trong cái tâm của mình để từ đó mình có thể

thuần phục được những ý nghĩ trong cái tâm của mình.”

Sức khoẻ của trí não

Xuất phát từ kinh nghiệm tập Thiền của bản thân, và thông qua việc hướng dẫn giúp đỡ những người bắt đầu tập luyện ông Hạnh cho biết những lợi ích mà việc tập Thiền có thể mang lại cho sức khoẻ tinh thần của con người: “Muốn có sức khoẻ thì chúng ta phải biết cách ăn uống, dinh dưỡng, nghỉ ngơi. Ngoài những yếu tố vừa đưa ra, con người thường bệnh là vì có thêm sự rối rắm, bất ổn trong cái tâm của mình, do đó tập Thiền là cách để giúp mình hồi phục lại được sự yên tĩnh, êm lắng và hài hoà trong tâm của

mình. Thiên có thể giúp cho mình có sự sáng suốt, giúp giải toả những căng thẳng, lo lắng, bất an trong con người, giúp cho mình vượt qua những ám ảnh về tâm lý gây ra bởi những biến cố, những chấn thương mà mình đi qua trong quá khứ, hoặc có thể hoá giải những thói quen tiêu cực trong chính bản thân mình – những cách suy nghĩ, những cảm xúc tiêu cực, hoặc trong cách mình ứng xử với người khác.”

Thành ra tập Thiên sẽ giúp mình biết cách giải quyết những công việc đòi hỏi sự tập trung cao độ

Ông Nguyễn Hạnh, người hướng dẫn
Thiên, Fairfax, VA, USA

Thiền, bản thân từ ngữ này đã toát ra một sự huyền bí, như vậy làm thế nào để chúng ta có thể đến với thế giới Thiền định. Đây cũng là một vấn đề mà nhiều người băn khoăn trước khi nhập môn. Bằng sự trải nghiệm của chính bản thân ông Hạnh cho biết: “Thật ra muốn tập thiền chúng ta không cần phải biết ngồi theo thế bán già hoặc kiết già như mình thường thấy trong số những người tập Thiền chuyên môn; mình có thể ngồi trên ghế hoặc nằm buông thư. Điều cần thiết là làm sao để mình có thể nhận ra những ý nghĩ trong đầu mình, những ý kiến, những quan điểm của mình về đời sống, về những người khác, không phải là những cái gì tuyệt đối đúng,

hay là sự thật. Mình có ý muốn vượt ra khỏi những khó khăn, căng thẳng mà mình đang gặp phải. Mình chỉ cần tập theo lời hướng dẫn của người dạy Thiền là mình có thể làm được.”

Việc tập Thiền ngoài tác dụng giúp cơ thể thư giãn, đầu óc được nghỉ ngơi, nó còn có khả năng giúp cho trí tuệ được sáng suốt minh mẫn do giải toả được những vấn đề căng thẳng nên tạo thêm sức mạnh tinh thần để tiếp tục công việc "Tập Thiền có tác dụng giúp cho mình thư giãn về tinh thần giải toả những căng thẳng trong nội tâm mình. Ngoài ra tập Thiền còn giúp cho mình có khả năng nhạy bén trong chuyện giải quyết những công việc ở Sở làm. Vì tập Thiền sẽ làm cho sự chú tâm

của mình rất cao, giúp cho mình có khả năng tập trung vào vấn đề. Đối với một người làm việc thì điều này rất quan trọng. Thành ra tập Thiền sẽ giúp mình biết cách giải quyết những công việc đòi hỏi sự tập trung cao độ vì trong công việc đôi khi mình gặp những vấn đề, nhưng mình không biết sẽ giải quyết như thế nào thì Thiền tập giúp cho mình tìm ra được giải pháp bởi sự tập trung vào vấn đề, và cách tìm ra những giải pháp mà nó không nằm trong sách vở. Theo như mình biết, có những vấn đề không nằm trong sách vở, bởi vì nếu nó nằm trong sách vở thì đương nhiên người khác cũng biết. Thành ra Thiền tập giúp cho mình phát minh được những cách làm việc

mới, những giải pháp để giải quyết vấn đề rất hay.”

Một điều cần lưu ý, mặc dù Thiền định có thể dùng để chữa một số căn bệnh hoặc làm giảm bớt những vấn đề căng thẳng, nhưng những người tập Thiền để chữa bệnh cũng cần tham vấn với các bác sĩ chuyên môn. Ví như một người bị trầm cảm lâu ngày không thể chỉ áp dụng phương pháp Thiền để chữa bệnh, mà phải làm việc với các bác sĩ tâm thần để điều trị. Thiền hành giúp người tập tìm thấy sự thư giãn tinh thần, sự bình yên trong tâm hồn. Bạn có thể tập Thiền vì những lý do như vừa kể hoặc để gia tăng các giá trị tinh thần và cá nhân, hay đơn giản là để có

một tâm hồn rộng mở trước mọi sự
trên thế gian.

Copyright © 1998-2011 Radio Free
Asia. All rights reserved.