TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

5 phương pháp thiền giúp lắng dịu lo âu

ISSN: 2734-9195 14:10 14/11/2025

Nama-rupa, thường dịch là tâm-thân, cũng có thể hiểu là tinh thần và vật chất. Thân chính là hình sắc của ý thức; với ý chí, thời gian và trải nghiệm trực tiếp, ta có thể mở lòng đón nhận các tín hiệu khôn ngoan mà thân gửi tới.

Năm phương pháp thiền đơn giản, dễ thực hành, giúp bạn tìm được bình an, chăm sóc bản thân và hóa giải lo âu trong mọi hoàn cảnh.



Ảnh minh họa: Fabian Moler

1. Kết nối với hơi thở

Hơi thở là một nhắc nhở mạnh mẽ về mối liên hệ xoa dịu lo âu giữa ta và người khác - Kamilah Majied.

Dẫu ta run rẩy trước tương lai bất định/Xin cho ta đối diện bệnh tật, cái chết và nghịch cảnh bằng sức mạnh/ Xin cho ta vẫn biết khiêu vũ trước nỗi sợ – (Gloria E. Anzaldúa, in this bridge we call home).

Hai năm dịch bệnh là dịp để suy ngẫm về những trí tuệ thu được qua trải nghiệm đầy thử thách, học cách quản lý nỗi cô đơn, quản lý nỗi lo âu, cô đơn

sinh khởi khi ta hạn chế tiếp xúc với người thân.

Ta thường gán cô đơn với buồn bã, nhưng cô đơn còn mang sắc thái lo âu. Khao khát gặp gỡ, thấy nụ cười, nắm tay và ôm nhau có thể khiến ta bị cuốn vào sợ hãi.

Thực hành hơi thở giúp ta ôm ấp, buông bỏ và chuyển hóa nỗi lo đó.

Khi ta thương tiếc người thân đã khuất, khi ta chia ly với người còn sống, hay khi thiếu vắng những lễ hội gắn kết, ta có thể trải qua cả nỗi sầu và nỗi sầu dự phóng (Anticipatory Grief) - lo lắng về khả năng bản thân và người thân ốm đau trong tương lai, lo rằng đại dịch sẽ không có hồi kết và ta đã cầu trước cho những mất mát có thể đến.

Cả hai dạng sầu bi này đều sinh nhiều lo âu, hơi thở là phương tiện để giải phóng và học hỏi từ mọi mặt của nỗi mất mát đó.

Sự kỳ diệu của hơi thở giờ đây hiện rõ hơn bao giờ hết. Mối đe dọa và tiềm năng của không khí chung cho thấy chính mối liên hệ phụ thuộc lẫn nhau. Hơi thở ra của ta là hơi thở vào của người khác và hơi thở vào của ta là hơi thở ra của người kia. Hơi thở nhắc ta rằng dù có cảm thấy cô đơn đến đâu, ta vẫn kết nối.

Nguyện thực hành hơi thở này giúp anh/chị chuyển hóa nỗi lo về chia ly và mất mát. Lặp lại những câu sau khi tập trung vào hơi thở:

Hít vào, tôi nhận ra rằng tôi nhớ bạn.

Thở ra, tôi ôm lấy bạn với ý nguyện cho mọi chúng sinh được an lành.

Hít vào, tôi nhận ra sự lo âu rằng mình không thể chịu đựng.

Thở ra, tôi nhận ra rằng tôi đang chịu đựng được.

Hít vào, tôi thương tiếc những mất mát của mình.

Thở ra, tôi biết ơn vô thường đã nối kết tôi với toàn thể sự sống.

2. Chinh phục lo âu bằng lòng từ



Hình minh họa tạo bởi AI

Sylvia Boorstein trình bày phương pháp thiền từ bi mà bà dùng để chăm sóc bản thân, làm dịu tâm và tiếp tục bước đi.

Ai nấy hôm nay đều lo âu, có lý do chính đáng. Thế giới đang đối mặt nhiều nguy cơ. Người lao động nghỉ việc với tỉ lệ cao hơn, tự hỏi *“Đây có phải điều mình nên làm với đời mình không"?*

Đồng nghiệp than phiền “mệt mỏi vì Zoom”, nhiều nhà trị liệu tâm lý báo cáo danh sách bệnh nhân đang chờ. Trước đại dịch, khi tôi còn dạy thiền trực tiếp, nhiều người đã ghi tên loại thuốc SSRIs (trị lo âu, trầm cảm) trên mẫu đăng ký tham gia.

Những người có khuynh hướng lo âu giờ lo hơn. Tôi là một trong số đó. Lo lắng hay “phiền não” như kinh điển Phật giáo gọi, là phản ứng chính của tôi trước stress. Khi nó xuất hiện, tôi tự ghi nhận: *“Lo lắng đang khởi”* và: *“Đây là năng lượng dư thừa trong tâm, rồi sẽ qua”,* điều đó hữu ích. Tôi còn dịu tâm bằng cách nhắc: *“Đây là thói quen hay bi kịch hóa của tâm ta. Hãy chờ xem chuyện sẽ ra sao”.*

Một cách khác là tự nói: *“Chỉ là một câu chuyện. Nếu nghỉ một lát và hít thở sâu vài phút, tôi sẽ nhớ mình đã trải qua chuyện này hàng triệu lần và nó luôn làm mệt mỏi”.* Gần đây tôi tự gọi: *“Em yêu, em lại làm mình đau với những câu chuyện này”.* Cách nói này gần nhất với lòng từ bi và là tiến bộ, vì cách tiếp cận pháp của tôi ngày càng dịch chuyển về phía lòng nhân hậu.

Phản ứng Phật giáo và là phản ứng nhân bản tốt nhất cho: “giữ an và tiếp tục, đồng thời hãy nhân từ”.

Thiền Từ Bi dùng cho lúc lo âu

Dành vài phút trong ngày để dừng lại. Hít thở (đồng hồ thông minh nhắc: “Dừng lại và thở”). Khi dừng và thở, nghĩ đến những người mình yêu thương và mong họ được an lành, dù họ ở đâu. Ngước mắt nhìn quanh, mỗi người trong tầm mắt bạn đều có một trái tim hướng về những người họ yêu và những hy vọng họ ôm ấp, giống như bạn.

Nhiều lo âu của ta xoay quanh “tôi và rắc rối của tôi”; khi tâm chuyển từ “tôi” sang “mọi người và rắc rối của họ”, cảm giác được kết nối, sống động và được nâng đỡ sẽ hiện lên.

3. Lắng nghe thân thể

Nếu bạn lắng nghe những tín hiệu cảnh báo của thân, theo Jill Satterfield, có thể nhận ra nỗi sợ trước khi chúng chiếm hữu.



Hình minh họa tạo bởi AI

Cơ thể liên tục nói với ta bằng cảm giác. Ta thực sự cảm nhận một ý tưởng hoặc một cảm xúc bằng thân trước khi nó thành lời, nhưng thường ta quá bận rộn để nhận ra. Nếu chú ý, thân chính là đồng minh tốt nhất giúp hiểu tâm bằng ngôn ngữ không lời của cảm giác.

Phần lớn chúng ta không được dạy cách cư trú có ý thức trong thân, vì vậy làm bạn với thân và lắng nghe nó lúc đầu có thể lạ lẫm. Để kết hợp tâm và thân trong thực hành thiền, có thể hữu ích khi nhìn nhận yếu tố Nama-rupa trong lời dạy của đức Phật.

Nama-rupa, thường dịch là tâm-thân, cũng có thể hiểu là tinh thần và vật chất. Thân chính là hình sắc của ý thức; với ý chí, thời gian và trải nghiệm trực tiếp, ta có thể mở lòng đón nhận các tín hiệu khôn ngoan mà thân gửi tới.

Khi thân ý thức hơn, ta có thể tìm thấy trung tâm giữa những cơn bão của đời.

4. Quán niệm chính niệm để nhận diện lo âu

Lo âu là một mớ rối rắm của cảm xúc và suy nghĩ, thường xoay quanh điều chưa xảy ra nhưng khiến ta bất an. Nỗi sợ ấy khó xoa dịu, bởi câu chuyện mà tâm tưởng dệt nên nghe rất hợp lý và dễ khiến ta tin theo. Càng lặp lại, sự bám chấp càng sâu, và nó sẵn sàng tái hiện trong tâm bất cứ khi nào có điều kiện.

Nhận biết ngay khi cơ thể bắt đầu có dấu hiệu căng thẳng chính là thời điểm quan trọng nhất để ngăn lo âu chiếm lĩnh. Khi kết hợp khả năng quán chiếu, truy ngược phản ứng về với nguyên nhân đầu tiên, ta nhận ra cảm xúc khởi từ đâu và dẫn đến điều gì. Sự kết hợp giữa cảm nhận và nhận biết này là chìa khóa giúp giải phóng những mô thức thần kinh, thân thể đã trói buộc ta bấy lâu.

Quản lý lo âu bằng chính niệm

Melvin Escobar chia sẻ cách Bốn nền tảng chính niệm (Satipatthana) giúp làm dịu nỗi khổ của lo âu.

Kinh Niệm xứ được xem là cẩm nang nguyên thủy về chính niệm do đức Phật giảng dạy. Trong kinh, Ngài chia pháp hành thành bốn lãnh vực quán niệm, gọi là Tứ niệm xứ. Dưới đây là cách vận dụng bốn pháp quán này để tiếp cận, thay vì né tránh, nỗi khổ (Dukkha) do lo âu gây nên.



Hình minh họa tạo bởi AI

1. *Quán thân (Kāyānupassanā):* Khi lo âu, hãy để tâm quan sát thân thể qua các giác quan. Chú ý cảm giác vật lý trong cơ thể. Bạn có thể kết nối với hơi thở không? Nếu chưa, hãy chọn một điểm trung tính trên thân để neo sự chú tâm.

Nhận biết cách cơ thể đang nắm giữ căng thẳng. Tập ý thức thư giãn dần các vùng đó, rồi quan sát điều gì xảy ra với nỗi lo.

2. *Quán thọ (Vedanānupassanā):* Quan sát cảm thọ của lo âu cũng là một công cụ hữu hiệu. Hãy phân loại cảm thọ liên quan đến lo âu: dễ chịu, khó chịu hay trung tính. Thông thường, lo âu khiến ta khó chịu, bởi nó chất chứa những ý nghĩ "nếu như", hướng về tương lai. Nhưng cũng có khi lo âu mang sắc thái dễ chịu, khi ta làm việc dưới áp lực và dùng năng lượng ấy để hoàn thành công việc.

Hãy để ý: có lúc nào ta cảm nhận trạng thái "không lo âu", một cảm thọ trung tính không? Việc nhận ra các loại cảm thọ khác nhau giúp ta biết điều gì đang kích hoạt lo âu.

3. *Quán tâm (Cittānupassanā):* Tâm là nơi ta "giải mã" các tín hiệu giác quan để hiểu thế giới và chính mình. Hành thiền chính niệm giúp ta nhận ra cách tâm góp phần tạo nên lo âu. Những câu chuyện tâm dệt nên thường tạo vòng lặp phản hồi, khuếch đại nỗi sợ.

Hãy để ý cách suy nghĩ "thêm dầu vào lửa". Khi ta nuôi dưỡng không gian rộng mở quanh các niệm tưởng, những mô thức sâu kín dẫn đến đồng nhất hóa với lo âu sẽ được cởi gỡ.

4. *Quán pháp (Dhammānupassanā):* Ở đây, pháp (Dhammas) được hiểu là năm nhóm hiện tượng tâm lý mà đức Phật dạy: năm triền cái, năm uẩn, sáu xứ, bảy giác chi và Tứ diệu đế.

Lo âu được liệt kê trong nhóm ngũ triền cái, thường dịch là "trạo cử và hối quá" (Restlessness and Worry). Hiểu cách những hiện tượng như lo âu được sinh khởi và tái tạo giúp ta giải thoát khỏi khổ đau (Dukkha) mà chúng gây nên.

Bằng việc hành trì Tứ niệm xứ, ta có thể chuyển hóa lo âu thành một phần của tu tập, nuôi dưỡng lòng tin nơi lợi ích của việc "đối diện" thay vì "né tránh".

5. Ba bước nuôi dưỡng lòng từ với chính mình

Nhà tâm lý học Chris Germer giới thiệu ba bước thực hành tự bi giúp xoa dịu lo âu bằng sự thấu hiểu và lòng nhân hậu. Phương pháp này dựa trên ba yếu tố của Self-Compassion: chính niệm, tính nhân loại phổ quát và lòng từ với bản thân. Bạn có thể thực hành bất cứ khi nào lo âu xuất hiện trong đời sống hằng ngày.

Bước 1: Quán niệm - Nhận diện cảm xúc

Trước hết, hãy thừa nhận cảm xúc của mình. Nói một cách dịu dàng: *"Hiện giờ mình đang cảm thấy lo âu. Mình đang trải nghiệm nỗi lo này".*

Giống như bạn đang nói với một người bạn thân. Sau đó, chú ý xem trong cơ thể phần nào cảm nhận lo âu rõ nhất: *cổ họng co thắt, tim đập nhanh, dạ dày thắt lại hay đầu choáng váng?*

Hãy dành một khoảng không nhỏ cho cảm giác ấy, để nó được "hiện diện", dù chỉ trong vài phút.

Bước 2: Nhận ra tính phổ quát của con người

Đôi khi ta nghĩ mình là người duy nhất đang lo âu, nhưng thật ra hàng triệu người khác cũng đang trải qua điều tương tự.

Hãy tự nhủ: *"Lo âu là một phần của thân phận con người. Mình không cô độc".* Nhận thức này giúp ta mở lòng với người khác, thay vì khép kín trong sợ hãi.

Bước 3: Trao tặng lòng từ cho chính mình

Giờ hãy thử gửi tình thương đến bản thân, không phải để xóa lo âu, mà để yêu thương chính mình khi đang lo âu. Có bốn cách đơn giản để làm điều này:

+ *Ánh nhìn dịu dàng:* Hãy nhớ đến một sinh linh có ánh mắt đầy yêu thương, một đứa trẻ, một người thân, một con vật bạn quý. Hình dung ánh mắt ấy và để mình được tắm trong tình thương đó.

+ *Chạm nhẹ an ủi:* Đặt tay lên nơi cơ thể đang cảm thấy lo âu. Cảm nhận sự ấm áp từ lòng bàn tay, tưởng tượng năng lượng từ bi đang lan tỏa vào vùng ấy.

+ *Lời nói dịu hiền:* Hãy tự nhủ những lời mà bạn khao khát được nghe nhất, chẳng hạn: "Mình yêu bạn", "Mình ở đây với bạn", "Bạn làm được mà". Lặp lại những lời ấy như một lời chúc lành thầm thì.

Dành thời gian thực hành tự bi qua ánh nhìn, qua xúc chạm và lời nói, theo cách khiến bạn cảm thấy an ổn nhất.

Nhóm tác giả: **Kamilah Majied - Melvin Escobar - Sylvia Boorstein - Jill Satterfield - Chris Germer**

Chuyển ngữ và biên tập: **Thường Nguyên**

Nguồn: Lion’s Roar - “Meditations to Calm Anxiety”