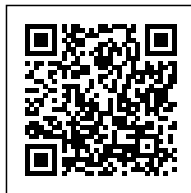


HƠI THỞ Ý THỨC



Tác giả: **Thích Nhất Hạnh**

Bạn có thể áp dụng một số phương pháp dạy tập thở để thấy đời đáng sống và vui. Bài tập đầu tiên rất đơn giản. Khi thở vào, bạn tự nhủ: "*Tôi biết là tôi đang thở vào. Khi thở ra, bạn tự nhủ:*" *tôi biết tôi đang thở ra, chỉ có thế.*

Thở vào hay thở ra, bạn đều ý thức rõ ràng. Đôi khi bạn không cần phải nói trọn câu. Chỉ cần nói "*vào*"- "*ra*". Phương pháp này giúp bạn định tâm vào hơi thở. Càng thực tập, bạn càng thấy hơi thở bạn trở nên êm dịu, và thân tâm bạn trở nên thanh thản nhẹ nhàng. Sự thực tập này

không có gì khó khăn. Chỉ sau một vài hơi thở, bạn đã hưởng được hoa trái của thiền tập.



Thở vào, thở ra là một điều quan trọng và là một niềm vui lớn. Hơi thở như cây cầu nối liền thân và tâm. Đôi khi tâm ta nghĩ một việc mà thân thì làm một việc khác. Thân tâm bị chia rẽ, tách rời, không làm một. Để tâm vào hơi thở, khi thở vào biết thở vào, thở ra biết thở ra, ta đưa thân tâm về một mối, gọi là thân tâm nhất như.

Đối với tôi, tập thở là một niềm vui không thể thiếu. Ngày nào tôi cũng tập thở. Trong cái thiền đường nhỏ của tôi, tôi có treo một câu: "*Thở đi, sống cho trọn vẹn*". Chỉ cần biết thở và biết mỉm cười là bạn đủ thấy hạnh phúc. Nhờ hơi thở ý thức, bạn khôi phục lại con người trọn vẹn của bạn và tiếp xúc được với đời sống thực tại nhiệm mầu.

Trích trong cuốn: **An lạc từng bước chân**

Tác giả: **Thích Nhất Hạnh**

Nguồn link:

<https://langmai.org/tang-kinh-cac/vien-sach/thien-tap/an-lac-tung-buoc-chan/>