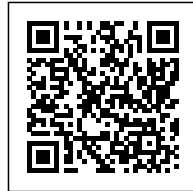


MỈM CƯỜI CHÁNH NIỆM



Thở vào, mỉm cười. Thở ra, tĩnh lặng (Lặng - Cười). Thở vào, tôi mỉm cười với thân thể tôi; thở ra, tôi an tịnh toàn thân. Thở vào, tôi mỉm cười với cảm thọ trong tôi. Thở ra, an tịnh cảm thọ trong tôi. Thực tập mỉm cười rất hiệu quả, không cần phải hoàn toàn thấy vui mới có thể mỉm cười, bởi vì mỉm cười là tập yoga - yoga cho miệng. Dù không cảm thấy vui, nhưng khi mỉm cười khoảng ba trăm cơ mặt ta được buông thư. Khi ta giận dữ hay sợ hãi, các bắp thịt ấy căng ra, soi gương thì sẽ thấy. Nhưng nếu biết thở và mỉm cười, các bắp thịt trên mặt thư giãn nhanh chóng và ta sẽ cảm thấy khỏe nhẹ hơn. Ta cũng có thể giúp người khác giảm bớt căng thẳng bằng cách thở và mỉm cười. “Thở vào, tôi mỉm cười. Thở ra tôi buông thư căng thẳng trong tôi.”

Thở vào, ta ý thức rằng người kia vừa nói hoặc làm điều gì đó làm ta giận. Thở ra, ta mỉm cười vì biết rằng ta có thể ôm ấp cơn giận ấy và lấy lại bình an. Ta có thể viết xuống một mảnh giấy nhỏ cỡ tấm thẻ tín dụng (credit card) và cất vào ví: “Tôi đang giận, nhưng tôi biết tôi có thể lấy lại được bình an.” Mỗi khi giận và cảm thấy sắp mất bình tĩnh thì lấy mảnh giấy đó ra đọc và theo dõi hơi thở. Phải hành động ngay tức khắc trước khi có thể gây tai hại cho mình và cho người thương. Mảnh giấy ấy là một vị Bụt, hãy cất vào ví, để khi cần thì lấy ra đọc và quay

về thực tập.



Cây Bồ Công Anh mỉm cười cho tôi

Khi một em bé hay một người lớn mỉm cười, điều đó rất quan trọng. Trong đời sống hàng ngày, nếu ta biết mỉm cười, nếu ta có an lạc hạnh phúc, thì không phải chỉ có ta được sung sướng mà mọi người quanh ta cũng sung sướng.

Bắt đầu một ngày bằng nụ cười, điều đó không khôn ngoan hơn sao? Ta mỉm cười chứng tỏ ta có chánh niệm, có quyết tâm sống cho an lạc, hạnh phúc. Một nụ cười có chánh niệm là một nụ cười thật sự, không giả tạo, không méo xệch.

Làm sao để nhớ mỉm cười khi thức dậy? Bạn có thể treo trên đầu giường một cành cây, một chiếc lá hay một câu thơ để nhắc nhở bạn mỉm cười khi thức dậy. Thực tập lâu ngày bạn sẽ tự nhiên mỉm cười khi nghe chim hót, khi thấy nắng ấm và bạn sống một ngày thật nhẹ nhàng, đầy hiểu biết.

Khi thấy một người mỉm cười, tôi biết là người đó đang sống thật tỉnh thức. Biết bao nghệ sĩ đã dày công để phát họa một nụ cười lên những bức tranh và những bức tượng tuyệt trác? Tôi tin chắc là những người nghệ sĩ đó vừa làm việc vừa mỉm cười. Bởi khó mà có thể hình dung được một họa sĩ nhăn nhó có thể vẽ được một nụ cười. Nụ cười Mona Lisa chẳng hạn, thật nhẹ, thật thoáng. Một nụ cười như vậy cũng đủ làm thư giãn những bắp thịt trên mặt, làm tiêu tan những mệt mỏi và lo âu. Nụ cười mẫu nhiệm như vậy đó, nó nuôi dưỡng chánh niệm và sự bình thản, đem lại an lạc mà ta tưởng đã đánh mất.

Khi ta mỉm cười, ta đem lại hạnh phúc cho ta và cho cả những người chung quanh ta. Ta tốn biết bao nhiêu tiền để mua quà cho những người thân, trong khi ta chẳng cần tốn đồng nào mà vẫn có thể tặng một món quà vô giá là nụ cười chánh niệm của ta?

Cuối một khóa tu ở California, có một thiền sinh làm bài thơ như sau:

*Tôi đã mất nụ cười
Nhưng may mắn quá
Hoa bồ công anh đang mỉm cười cho tôi*

Khi bạn không còn cười nổi mà ý thức được rằng hoa bồ công anh đang mỉm cười cho bạn thì tình trạng chưa đến nỗi nào. Bạn vẫn còn đủ chánh niệm để thấy nụ cười đang có mặt. Bạn chỉ cần thở một vài hơi thở có ý thức là nụ cười sẽ trở lại trên môi. Hoa bồ công anh là một thành phần của tăng thân, một người bạn trung thành biết giữ gìn nụ cười cho bạn.

Thật ra, nếu nhìn kỹ, ta sẽ thấy hơi thở, mọi vật chung quanh ta đều đang mỉm cười với ta. Ta có đơn lẻ một mình đâu. Mọi vật trong ta và ngoài ta đều đang nâng đỡ ta. Chỉ cần mở tấm lòng ra là ta đón nhận được nụ cười ưu ái của hoa bồ công anh. Và làm gì mà ta không nở một nụ cười để đáp lại.

Nguồn link:

<https://langmai.org/thien-duong/tt-can-ban-lang-mai/mim-cuoi-chanh-niem/>