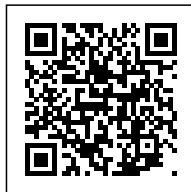


## THIÊN ÔM VỚI CÂY



Ở Làng Mai, cách đây khoảng ba mươi năm, tôi có trồng ba cây tùng tuyệt. Bây giờ chúng rất cao lớn, xinh đẹp và tươi mát. Mỗi khi đi thiền hành, tôi thường dừng lại trước mỗi cây và xá chào. Điều đó làm tôi rất hạnh phúc. Tôi áp má vào vỏ cây, ngửi mùi hương của cây rồi nhìn lên những tầng lá xinh đẹp, cảm nhận sức mạnh và sự tươi mát của cây. Tôi thở vào, thở ra thật sâu và thấy rất dễ chịu. Vì vậy, thỉnh thoảng tôi dừng lại đó khá lâu, chỉ để có mặt và chơi với những cây tùng tuyệt đó.



Khi tiếp xúc với cây, chúng ta nhận lại được một cái gì đó đẹp đẽ, tươi mới. Cây thật tuyệt vời. Dù trong bão giông cây cũng vững chãi. Chúng ta có thể học được rất nhiều điều từ cây.

Mỗi trẻ em đều có thể tìm một cái cây đặc biệt xinh đẹp cho mình. Có thể là cây táo, cây sồi hoặc cây tùng. Nếu em bé dừng lại trước cái cây, tiếp xúc một cách sâu sắc với cây, em bé sẽ cảm nhận được những phẩm chất kì diệu của cây. Hít thở sâu sẽ giúp em bé tiếp xúc với cây sâu sắc hơn. Sờ vào thân cây và thở vào thở ra ba lần. Tiếp xúc với cây như vậy sẽ giúp em bé tươi tắn và hạnh phúc.

Sau đó, nếu thấy thích, em bé có thể thiền ôm với cây. Thiền ôm cây là sự thực tập rất hay. Khi em bé ôm cây, cây không bao giờ từ chối. Em bé có thể nương tựa vào cây đó. Cây thật đáng tin cậy. Mỗi lần em bé muốn ngắm nhìn cây, cần bóng mát của cây, thì cây luôn có ở đó cho em.

Nguồn link: <https://langmai.org/thien-duong/tt-can-ban-lang-mai/thien-om-voi-cay/>