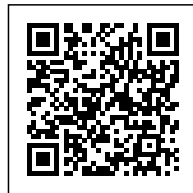


THIỆN TÂM



Khi thiền sinh tới Làng Mai, chúng tôi chỉ yêu cầu các bạn ấy có hai việc. Việc thứ nhất là phải tập thở, tập đi, tập ngồi, tập ăn cơm sao cho có ý thức, có bình an. Nếu tới đây mà bạn chưa chế tác được giây phút bình an, hỷ lạc thì bạn tới Làng Mai rất uổng.

HÃY CHO NỠI KHỔ, NIỀM ĐAU CỦA BẠN ĐI TẮM!

(Sư Ông Làng Mai)

Tuần trước, có một cô thiền sinh viết thư cho tôi nói rằng: "Con đang thực tập phương pháp nhận diện và ôm ấp khổ đau mà thầy dạy cho con. Con bị mắc chứng trầm cảm, mỗi khi trầm cảm tới thì con đi tắm, con tắm rất chánh niệm, con mời chứng trầm cảm tắm chung với con. Con không công phá hay xua đuổi nó mà ôm lấy nó bằng ánh sáng chánh niệm".

Cô nói tiếp: "Khi con cho cái trầm cảm của con tắm thì con thấy nó là một phái đoàn chứ không phải là một cá nhân. Con nhận diện trong nỗi trầm cảm của mình có những điều tiêu cực. Ví dụ như có sự sợ hãi, có sự lo lắng, có cái mặc cảm rằng mình yếu kém, mình không có giá trị gì hết. Con tự lên án, phê phán mình và nghĩ rằng người khác cũng nhìn con bằng ánh mắt lên án, phê phán như vậy. Trầm cảm tới với con như một phái đoàn, có mặc cảm này rồi mặc cảm kia, nỗi buồn này cộng với nỗi buồn kia. Con nhận diện từng thành viên của phái đoàn và cười với nó, sau đó thì con thấy khỏe, con không còn là nạn nhân của nó nữa. Bây giờ mỗi khi phái đoàn trầm cảm tìm tới thì con không còn sợ nữa, con mời nó vào và đối xử rất đàng hoàng, con sẵn sàng có mặt để nhận diện và ôm ấp nó".



Một người hành giả cư sĩ làm được như vậy là rất giỏi.

Chúng ta có thể đặt tên cho phương pháp này là thiền tắm. Sau một ngày làm việc mệt mỏi, khi bước vào nhà tắm chúng ta hãy tắm một cách thật chánh niệm, đừng có vội vã tắm cho

nhanh để đi ăn tối hoặc đi làm cái khác. Chúng ta phải biến nhà tắm thành thiền đường và hai mươi hay ba mươi phút ấy là những giờ phút rất thiêng liêng. Chúng ta buông thư tất cả những căng thẳng trong thân và trong tâm, mỉm cười để cho những tia nước mát hoặc những tia nước ấm phủ vào người mình, gột sạch đi những bụi bặm trên thân và làm lắng dịu những lao xao trong tâm. Sau khi bước ra khỏi nhà tắm ta sẽ trở nên tươi mát, sáng khoái vì trong lúc tắm những trị liệu đã xảy ra.

Chánh niệm là một loại năng lượng mình có thể chế tác ra được trong mỗi giây phút, trong khi đi, khi ngồi, khi ăn cơm, khi làm việc... Có chánh niệm rồi thì ta mới có khả năng nhận diện, chăm sóc, chữa trị cho những nỗi khổ niềm đau. Tại vì những nỗi khổ niềm đau đó chính là mình. Trong khi ôm nỗi khổ niềm đau của mình vào lòng thì ta cảm thấy mình gần mình hơn ai hết, mình thấy ấm áp hơn. Còn ngoài ra những lúc khác là ta tìm cách trốn chạy chính mình. Mà trốn chạy chính mình thì làm sao hiểu được chính mình. Cho nên tu tập là để trở về với chính mình, để có cơ hội biết mình là ai.

Khi thiền sinh tới Làng Mai, chúng tôi chỉ yêu cầu các bạn ấy có hai việc. Việc thứ nhất là phải tập thở, tập đi, tập ngồi, tập ăn cơm sao cho có ý thức, có bình an. Nếu tới đây mà bạn chưa chế tác được giây phút bình an, hỷ lạc thì bạn tới Làng Mai rất uổng. Có thể bạn sẽ đặt câu hỏi: "Làm sao mà tôi có hỷ lạc được chứ? Ở trong tôi có quá nhiều nỗi khổ, niềm đau nó chặn đường không cho tôi chạm tới hỷ lạc". Câu trả lời cũng là điều thứ hai mà chúng tôi yêu cầu ở các bạn thiền sinh. Đó là trong trường hợp ấy bạn hãy cho nỗi khổ niềm đau của bạn đi tắm, tắm bằng năng lượng của chánh niệm. Tại vì sự thực tập thiền ngồi, thiền đi, ăn cơm chánh niệm là để chế tác năng lượng chánh niệm. Mà năng lượng chánh niệm có rồi thì khổ đau không còn đáng sợ nữa. Khổ đau tới, mình không xua đuổi, trốn chạy mà mời vào tắm cho vui. Tu thì phải có khả năng làm cái đó, phải chế tác hỷ và lạc, phải có khả năng nhận diện, ôm ấp và chuyển hoá khổ đau.

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