

Một khuôn mặt trong sáng

Post: : Admin

Nếu cảm nhận được các cảm giác trên khuôn mặt mình khi ngồi thiền, bạn sẽ biết được là mình có thư giãn hay không. Khi bạn chú tâm quá mức, nó sẽ thể hiện ra trên nét mặt của bạn. Khi một người thực sự thư giãn, thoải mái, gương mặt sẽ rất trong sáng, mềm dịu và tĩnh lặng.

Sayadaw U Tejaniya

Sayadaw U Tejaniya

Có lần, sau khoá thiền trưa tại văn phòng của tôi, nhóm thiền sinh của chúng tôi theo thang máy, đi xuống để ăn trưa. Và chúng tôi bất ngờ nhận được một nhận xét từ các đồng nghiệp: “Các bạn trông giống như mới đi xông hơi về.” Đó thực sự là một lời khen. Theo tôi, đó cũng là lý do tại sao các thiền sinh miên mật có xu hướng giữ được sự tươi trẻ không chỉ ở trên nét mặt mà còn cả ở cơ thể và tâm trí của họ. Một việc chắc chắn thiền sinh cần phải làm là phải thư giãn thân và tâm trong khoá thiền. Sự nghỉ ngơi đầy uy lực đó giúp cho cơ thể chúng ta có thể nghỉ ngơi, chữa lành lại những chấn thương tạo ra bởi căng thẳng, áp lực. Và sự chữa lành đó thể hiện rõ nhất ở khuôn mặt thư thái và tươi mới. Lần đầu tiên tôi hành thiền với các đồng nghiệp của tôi tại văn phòng, tôi đã không kìm nổi sự tò mò, mở mắt ra và quan sát những người xung quanh. Thật là tuyệt vời. Trước đó, khi chưa vào khoá thiền, nhiều đồng nghiệp của tôi vẫn thể hiện một vài sự lo âu trên khuôn mặt (có thể do công việc hoặc gia đình). Những khi tiếng chuông thiền cất lên để bắt đầu khoá thiền, những gì tôi có thể thấy được là những khuôn mặt phúc hậu, yên bình, trong sáng.

Tôi cũng thường hay đùa với giới phụ nữ rằng đừng nên mất công đầu tư vào việc phẫu thuật thẩm mỹ. Thứ nhất là những kết quả của phẫu thuật thẩm mỹ không thể tồn tại lâu dài được, nếu như không nói là sẽ trông rất thảm hại khi tuổi tác bắt đầu lớn. Thứ hai là mọi vẻ đẹp cuốn hút đều là các nét đẹp tự nhiên, vẻ đẹp tự nhiên của thân và tâm. Điều cần nhớ rằng, nếu bạn có được một tâm trong sáng, điều đó sẽ thể hiện ra được qua ánh mắt, nụ cười, nét mặt của bạn. Đó chính là vẻ đẹp mà bạn mong muốn có được, không phải thông qua tạo hình của phẫu thuật thẩm mỹ. Tôi thường khuyên các cô, các bà nên hành thiền để có thể có được sự trẻ trung, tươi mới không chỉ trên khuôn mặt mà cả trong ý nghĩ, hành động và lời nói. Vừa tiết kiệm, vừa có kết quả mỹ mãn dài lâu.

Hãy hành thiền