

Bình an trong từng hơi thở là bình an trong cuộc sống

Bài viết là một phần khảo cứu về Tâm lý học đã được tác giả trình bày tại một số diễn đàn về tâm lý học và Phật học. Bài thực tập giúp cho mọi người nhận diện ra được khả năng tự chuyển hóa và trị lành vết thương của chính mình bằng chính sự thực tập của mình.

Mặt khác để ứng dụng tốt thiền hơi thở trong các phương pháp thực hành thiền chánh niệm chuyên sâu nhằm giúp cho người thực hành chẳng những có giá trị an lạc trong đời sống tâm linh mà còn có ích cho việc trị lành sự tổn thương của giấc ngủ và mang lại giá trị trị liệu tâm lý cho thân thể trong đời sống hằng ngày.

Nếu trong đời sống bạn hay bực bội, cáu có tại nơi làm việc hay về đêm trằn trọc mãi không ngủ được là vì bạn đã quá căng thẳng hoặc đã nóng giận và đã đánh rơi hơi thở quý báu của mình, đánh rơi hơi thở có nghĩa là quên lãng chính thân-tâm quý báu của bạn.

Hơi thở quý hơn cả vàng bạc, tiền của. Bài học này nhằm giúp cho các bạn có một cuộc sống thanh thoi, an vui và có một giấc ngủ ngon an lành trong dòng chảy xã hội tấp nập của thời hiện đại.

Cách nhận biết:

Nếu bạn đang thở vội, thở hỗn hển, thở mà không biết mình thở, hoặc quá căng thẳng với hơi thở... tất cả đều này càng làm cho bạn căng thẳng thêm lên.

Để có được sự nhẹ nhàng của thân và sự thư thái của tâm hồn, các bạn cần phải thở một cách thư giãn và biết mình đang thở, thực tập đều đặn như vậy ngày 3 lần hoặc mọi lúc mọi nơi hoặc ít ra là 1 lần bạn sẽ nhận thấy mình có thể giảm căng thẳng một cách tự nhiên, nhẹ nhàng đầu óc, giúp cơ thể thư giãn và đêm về dễ ngủ, ngủ ngon trong an vui.

Bạn có thể thực tập bài này bất cứ nơi đâu, bất cứ khi nào và không cần dụng cụ gì, không tốn thời gian và tiền bạc của bạn, chỉ cần bạn nhận biết mình và thở trong bất cứ hành động nào: Đi, đứng, nằm, ngồi.

Các bước thực tập:

Rất đơn giản, rất vui và rất an lành; bạn sẽ tự nhận thấy mình thanh thoi, hết căng thẳng và sẽ ngủ ngon khi thực tập như vậy trước khi ngủ một lần.

Bước 1: Nếu Ngồi, ngồi bất cứ nơi đâu: trên ghế, trên giường, ngoài đường, trên đường lái xe đi làm đi chợ, v.v... Ngồi vững chãi thẳng lưng, hít sâu vào và thở ra hoàn toàn bằng miệng một cách đều đặn và tự nhiên, miệng tròn chữ 'O' đưa gió ra ngoài.

Thực tập đi các bạn và nhìn và lắng nghe hơi thở của bạn nhé, sẽ hiệu nghiệm và thú vị lắm.

Bước 2: Khi hơi thở đã hít vào đầu tiên ở bước 1, đến đây các bạn thư giãn khuôn mặt và tâm trí đồng thời khép miệng và nhẹ nhàng hít vào qua mũi, đếm nhẩm từ 1 đến 10 (10 cái đếm trong đầu thôi không nhiều đâu). Lúc này bạn thở đều, thở đều, thư thái.

Bước 3: Hít sâu, thở nhẹ và nhận biết hơi thở của mình, giữ hơi thở ở lại với ta vài giây (thường thì 5-6 giây) và có thể đếm 1-10 tiếp tục.

Bước 4: Khi đã hít sâu thở đều và nhận biết hơi thở 1-10, các bạn Thở ra hoàn toàn bằng miệng, miệng tròn chữ 'O' tạo thành âm thanh như tiếng gió, buông thư và thanh thản toàn thân tâm.

Ghi nhớ, thở sâu, thở đều nhẹ nhàng và điềm tĩnh bằng mũi và thở ra bằng miệng, đầu lưỡi dừng di chuyển và để ngay vòm họng phía trước là cách then chốt cho sự bình an và giảm căng thẳng để đêm về các bạn sẽ có giấc ngủ ngon, sâu lắng và an bình.

Sau đó bạn thở tốt như vậy bằng mũi, thỉnh thoảng thoát hơi gió hình chữ 'O' ra miệng.

Trước khi ngủ, ngồi hoặc nằm thẳng thở như vậy và giữ hơi thở ở lại với bạn trong khoang ngực trong thân bạn vài giây (5-6 giây: thực hiện bằng cách đếm nhẩm từ 1-6, tức là 6 giây).

Việc giữ hơi thở này cho phép oxy đầy phổi bạn và sau đó giúp tuần hoàn máu được hiệu quả khắp cơ thể và oxy sẽ nhiều hơn ở trên não bộ. Sự gia tăng oxy này mang lại tác dụng thư giãn, buông thư và có sức sống.

Tập trung vào hơi thở có thể làm bạn quên đi những ý nghĩ căng thẳng và cho phép bạn hưởng chú ý tới sự bình lặng, thanh thoi.

An vui,

Thiền Thất Vô Ưu,

Rừng Thiền Dharma Mountain and Forest Meditation.

Thích Giác Chinh