

Thiền giữa bề bộn cuộc sống

by Little Chap

Phải nói rằng cũng đã khá lâu rồi Chap mới trở lại với sự bận rộn giữa hàng tá công việc khác nhau như những ngày gần đây. Nhiều lúc Chap tự hỏi tại sao nhiều người lại yêu thích cái sự bận rộn đến vậy? Hay là do họ sống trong khổ quen rồi, sung sướng, an nhàn không chịu được nhỉ?! Hì, nói vui vậy thôi, chứ mỗi người có một sự lựa chọn cách sống cho riêng mình. Còn dưới góc nhìn của Chap thì cuộc sống tất bật cũng có nhiều điều thú vị nhưng ẩn trong đó là nhiều nguy cơ gây tổn hại cho sức khỏe và tinh thần chúng ta. Bởi không phải ai cũng biết cách hay có khả năng kiểm soát những vấn đề phát sinh trong quá trình làm việc để giữ cho mình một trạng thái cân bằng. Bởi vậy, trong những ngày này, Chap càng thấy rõ được tầm quan trọng của thiền và muốn cảm ơn thiền vì nhờ đó mà Chap vẫn đủ sự bình tâm mà ghi lại những dòng chia sẻ này.

Nhiều người cho rằng ngoài người tu hành ra thì chỉ mấy ông bà nghỉ hưu mới có nhiều thời gian rảnh để mà thiền. Cũng có người nghĩ muốn thiền được thì cũng phải “được tuổi” hay “đợi tuổi”, nghĩa là khi họ có sự thanh thoi nhất định, đầu óc đã thoát khỏi nỗi lo cơm áo gạo tiền, lúc bấy giờ họ mới có thể ung dung mà ngồi yên một chỗ. Tuy nhiên, đó phần lớn lại là quan điểm sai lầm khi mà người ta chưa thấy được những lợi ích mà thiền mang lại cho cuộc sống bận rộn. Hay là do họ đang hiểu thiền theo một cách nào đó khác?

Một người em mà Chap quen, tuổi đời còn rất trẻ, luôn than phiền rằng cô ấy cứ hay quên quên nhớ nhớ, gây ra những nhầm lẫn hết sức cơ bản trong công việc chuyên môn. Chap bảo có lẽ do công việc bên bộ phận Hành chính của em nhiều quá, mà toàn những thứ nhỏ nhặt nên em không nhớ hết được. Đó là chuyện bình thường và hẳn mọi người sẽ thông cảm cho em. Thế nhưng, cô bé lại tự thú nhận rằng là do đầu óc em cứ hay suy nghĩ lung tung, không tập trung nên làm việc kém hiệu quả. Và Chap đã khuyên em thử ngồi thiền xem sao, chỉ có thiền mới đem đến sự tập trung trở lại nơi tâm trí. Vì ngồi thiền là quá trình chúng ta rèn luyện khả năng kiểm soát những suy nghĩ của mình, không để chúng phát sinh vô tội vạ. Tất cả chỉ có sự chú tâm theo dõi hơi thở và ý thức hiện tại, nơi ta đang ngồi, trong không gian, thời gian ấy. Bởi lẽ đó mà chúng ta sẽ cải thiện được khả năng tập trung, ghi nhớ để xử lý tốt đồng công việc bề bộn của mình.

Trong một trường hợp khác, có nhiều vấn đề nảy sinh khi con người ta phải giải quyết một cơ sở việc cùng lúc. Nào việc cơ quan, nào là quan hệ với đối tác, khách hàng rồi lại chuyện gia đình và các vấn đề cá nhân. Có bao giờ vì sự sốt ruột hay lo lắng thái quá, tâm lý cầu toàn... mà bạn phát cáu với người thân, đồng nghiệp của mình? Hay nhiều khi do sợ chương trình không diễn ra kịp tiến độ với những chỉ tiêu chưa hoàn thành mà bạn mất ăn mất ngủ, căng thẳng, bất an? Những điều này tưởng như là do ngoại cảnh tác động lên tâm lý chúng ta nhưng về bản chất lại là bởi ta đang chấp vào ngoại cảnh. Chúng ta không kiểm soát được các trạng thái cảm xúc, suy nghĩ trong mình nên dễ mình bị cuốn theo những vấn đề bên ngoài ấy.

Bạn sẽ hiểu điều này hơn nếu có thể hành thiền thường xuyên. Thiền với khả năng xoa bóp hệ thần kinh giúp chúng ta thả lỏng được tâm trí và khiến nó trở nên bình ổn. Để rồi, khi trở lại với cuộc sống bình thường, đối diện với những vấn đề bất như ý, ta vẫn có thể giữ cho mình một tâm thái nhẹ nhàng, khách quan hơn trong cách nhìn nhận sự việc.

Như một em gái mới inbox nói chuyện với Chap, sau vài buổi ngồi thiền mà khi phát hiện ra cái điện thoại bị dính nước, hỏng mất màn hình, em lại cứ bình thản như không, không còn coi đó là vấn đề quan trọng, mà lẽ ra theo phản ứng bình thường thì em đã khóc om lên rồi. Bạn thấy đó, rõ ràng tất cả phụ thuộc vào tâm thế, cách đón nhận vấn đề của chúng ta. Đâu phải do ngoại cảnh hay ai đó bên ngoài gây nên các căng thẳng mà tự ta tạo ra căng thẳng cho chính mình đó thôi. Vậy ai còn bảo thiền chỉ dành cho người nhàn rỗi? Ngay chính thời điểm phải đối mặt với nhiều vấn đề thì chúng ta càng cần tới thiền để giữ cho mình sự bình tâm, kiên định, để lo lắng, bất an không còn làm chúng ta phải suy sụp tinh thần.

Năng lượng cũng sẽ là một chủ đề đáng quan tâm nếu như bạn hiểu nó quan trọng như thế nào với bản thân chúng ta. Bạn sẽ khó lòng làm việc hiệu quả, dồn hết sức lực cho công việc nếu như tinh thần, sức khỏe bạn sa sút, uể oải. Năng lượng, dù không nhìn thấy hay nắm bắt được nhưng nó luôn tồn tại và được cảm nhận ngay chính trong con người chúng ta. Thời điểm mà ta đói hay mệt thì cũng là lúc ta cảm thấy mình không còn năng lượng mà làm việc. Ngược lại, một tinh thần hưng phấn, lạc quan, tâm trí tỉnh táo, sáng suốt lại là biểu hiện cho một con người đang dồi dào năng lượng, đủ sức đối mặt với mọi khó khăn và thách thức.

Bạn biết đó, thiền chẳng những không làm tiêu hao năng lượng mà còn khiến nó dồi dào, mạnh mẽ hơn. Đó là do khi thiền, hoạt động của nhiều cơ quan

trong cơ thể được giảm thiểu hơn so với mức bình thường nên khả năng tuần hoàn, lưu thông máu lại được tăng cường tới nhiều bộ phận, cơ quan khác. Qua đó làm phục hồi chức năng các cơ quan ấy, đồng thời thanh lọc những cặn bã, các chất dư thừa khỏi cơ thể và khiến chúng ta cảm thấy sảng khoái, khỏe mạnh hơn sau mỗi buổi thiền.

Bản thân Chap thời gian gần đây luôn ở trong hoàn cảnh thiếu thời gian để thực hiện hết những công việc mình phải làm. Có những lúc tâm lý lo lắng, bất an cũng nổi lên, xuất phát từ thói quen mong muốn mọi việc đều có thể chu toàn. Thế nhưng, Chap vẫn biết rằng lo lắng là vô ích. Nó không giúp cho mình làm tốt mọi việc hơn, mà còn khiến sự căng thẳng và hàng tá vấn đề khác lũ lượt kéo đến, lấy đi sự bình thản vốn có của mình. Chúng còn kéo mình ra xa hơn với một cuộc sống thật sự, khi mà ta có thể tận hưởng nó trong mỗi phút giây. Nếu cứ sống nhanh, sống vội, chạy đua với thời gian thì làm sao ta tận hưởng cho được.

Bởi vậy, trong thời gian này, dù bận đến mấy nhưng tới giờ là Chap gác lại tất cả và ngồi thiền. Thiền đã giúp Chap cân bằng tâm trí mình, khiến mình có thể bình tĩnh xử lý từng công việc một cách rành mạch và rõ ràng, thay vì lộn xộn hay quên nhớ lẫn lộn như trước đây. Thiền cũng giúp Chap không rơi vào tình trạng mệt mỏi, cạn kiệt năng lượng, nhất là lại trong giai đoạn giao mùa, thời tiết thay đổi từng ngày như hiện nay. Nhờ thiền, Chap giữ cho mình không đi chệch với “quỹ đạo” của lối sống hài hòa, cân bằng, bình yên và tỉnh thức mà mình lựa chọn.

Có lẽ nhiều người vẫn băn khoăn rằng đã bận rộn như vậy thì lấy đâu ra thời gian mà ngồi thiền. Nếu có dành 30 phút đến 1 tiếng mỗi ngày thì cũng chưa chắc họ cũng đủ sự bình tâm để ngồi yên trong một khoảng thời gian lâu như vậy. Chap biết rằng với người bận rộn thì thời gian trở nên quý báu tới mức nào. Bởi vậy, nếu chưa thể tạo ngay cho mình thói quen ngồi thiền hàng ngày, theo một khung giờ nhất định, thì chúng ta có thể chia nhỏ thời gian thiền của mình.

Đôi khi chỉ cần dậy sớm 10, 15 phút so với thời điểm thức giấc hàng ngày, vậy là ta cũng có thể ngồi thiền trong khoảng thời gian ấy. Buổi trưa ăn xong, nghỉ ngơi một lúc rồi cũng chỉ cần 10 phút để nhắm mắt tĩnh lặng thì cả chiều bạn đã tha hồ tỉnh táo để làm việc. Trước khi đi ngủ, dù là nửa đêm hay 2 giờ sáng, ta nán lại thêm 15 phút nữa để thiền thật sâu thì sáng thức giấc, bạn vẫn sẽ thấy mình khỏe khoắn như chưa từng thức khuya như vậy. Dĩ nhiên là Chap vẫn mong rằng, dù bận đến mấy thì bạn vẫn nên kết thúc công việc lúc

10 giờ. Và, không chỉ ở những thời điểm bạn có thể dành thời gian như sáng hay tối, mà bạn nên thiền bất cứ lúc nào thấy căng thẳng, mất tập trung hoặc có áp lực. Đó là những dấu hiệu mà cơ thể đưa ra để chúng ta biết đã đến lúc mình cần được nghỉ ngơi và cân bằng trở lại. Khi đó, đừng quên thiền bạn nhé!

Không biết với những gì Chap chia sẻ ở trên có khiến bạn cảm mến thiền hơn không và cân nhắc cho việc “add” thiền vào thời gian biểu cho hoạt động hàng ngày của bạn. Chap sẽ rất tiếc cho những ai coi thiền là mất thì giờ hay cho rằng thiền rất khó hay cao siêu quá, khó lòng mà thực hiện. Bạn chỉ cần nghĩ thực tế và đơn giản thôi, đi từ những bước nhỏ và dùng sự tinh tế của mình để cảm nhận những chuyển biến dù là rất nhỏ ban đầu. Rồi bạn sẽ thấy, cuộc sống bận rộn của mình sẽ dễ thở hơn rất nhiều chỉ qua việc ngồi thẳng lưng, nhắm mắt và tĩnh tâm theo dõi hơi thở.

Chap Zen