

Tạ Ôn Hơi Thở



Các bạn thân mến,

Nhìn một người vừa mới ra đi, họ nằm im bất động và hơi thở vào ra không còn đó nữa. Một dấu chấm than cho một đời người ! Một Niệm về HOI THỞ chợt đến khiến tôi muốn nghĩ suy về Hơi Thở tôi còn có được.

Tôi nhớ, có lần đọc bài giảng “Thiền tập cho người bận rộn“ của Sư Ông Nhất Hạnh, có đoạn như sau: „ ... Có người ngồi thiền mỗi lần nửa giờ. Bốn mươi lăm phút hoặc nhiều hơn. Ở đây tôi chỉ xin bạn ngồi hai hoặc ba phút . Nếu sau này thấy ngồi thiền dễ chịu, bạn cứ việc ngồi thêm, ngồi bao lâu cũng được.....

.....Ngồi xuống, để lưng và đầu thành một đường thật thẳng, thẳng mà không cứng. Thở vào và chú ý tới tác động của hơi thở vào nơi bụng và nơi ngực. Thở ra và chú ý tới tác động của hơi thở ra nơi bụng và nơi ngực.

“Thở vào, tôi để ý tới tác động của hơi thở vào nơi bụng tôi và ngực tôi. Thở ra, tôi để ý tới tác động của hơi thở ra nơi bụng tôi và ngực tôi.”

“Thở vào, tôi ý thức được sự có mặt của toàn thân tôi. Thở ra, tôi mỉm cười với toàn thân tôi.”

“Thở vào, tôi ý thức về sự có mặt của những căng thẳng và đau nhức trong toàn thân tôi. Thở ra, tôi buông thả những căng thẳng và đau nhức trong toàn thân tôi.”

“Thở vào, tôi thấy dễ chịu trong khi thở vào. Thở ra, tôi thấy thoải mái trong khi thở ra.”

Bài tập này nếu muốn, bạn có thể thực tập nhiều lần trong ngày, ngay cả ở sở làm, để có thể dừng lại, thư giãn, và nhiều tươi mát hơn.

(Thiền tập cho người bận rộn – TS. Thích Nhất Hạnh)

Các bạn thân mến,

Giữa những sinh hoạt hằng ngày, ta tranh thủ để dành cho riêng mình vài ba phút tĩnh tâm, vài ba phút ngắn ngủi, nhưng để có dịp nghe nghe rõ hơi thở của mình, vào ra, ra vào...đều thật đều, rồi thỉnh thoảng chợt hiểu: „ừ nhỉ, mình đang nghe, đang biết mình thở vậy là mình đang sống. Cám ơn hơi thở nhiều lắm, hơi thở có biết không?“ Hơi thở ý thức cho ta chỗ đứng ngoài những binh đao, để có

dịp nhìn, ngắm và suy niệm. Chỉ suy niệm thôi chứ không phân biệt chánh tà, phải quấy, suy niệm để thấy mình rõ hơn, để biết mình cần làm gì và không cần làm gì.

Rồi cũng có đôi khi ta đã được hơi thở nắm lấy tay dẫn ta vào một vùng đất mới lần khuất sau lớp bụi mịn mờ của binh đao... Hơi thở mời ta ngồi xuống bên cạnh những bông cỏ dại bên sườn núi, cạnh mé hồ... và khi đó, ta thấy sao mà trời mát, vững chãi và tĩnh lặng vô ngần. Ta chợt nhận ra, bên dưới những cuộc ganh đua đấu đá, cùng những góc khuất mưu mô... có mặt sự ẩn tàng của bình yên. Cho nên nếu biết hành xử khéo léo, ta có thể có khả năng phát huy cái tươi tắn, cái vi diệu của những bông cỏ dại bên đường làm an dịu bớt cái nóng cháy tàn phá của binh lửa đang có mặt. Và ngọn núi làm lưng ta thật vững để có thể luôn ngẩng cao đầu dù đời có chê cười, bội bạc, trách móc, dỗi hờn... Vì ta biết, chất liệu của sự vững chãi đang có mặt nơi đây. Nơi hơi thở chánh niệm này.

Nhờ có hơi thở vào ra nhẹ nhàng đều đặn, có lúc nào đó ta chợt thấy mình có cái nhìn mọi vật với lòng không phân biệt, không bức tức khi thấy ai đó đang kênh kiệu, thấy những cảnh gai mắt mà tâm không góc đầu bò dậy... vì lúc này tâm là hồ nước tĩnh lặng. Y như lời Thầy dạy: Ngoại cảnh thay đổi, bóng hình phản chiếu có đổi thay, nhưng bản chất tịnh lặng của hồ Tâm ngàn đời vẫn thế! Đôi khi ta thấy rõ sự vi diệu quá đỗi kinh ngạc mà hơi thở mang đến!

Thiền nghĩ, tôi muốn ôm lấy hành trang hơi thở có được đó để đi tiếp vào cuộc sống vạn biến này – cũng phước đức đủ đầy rồi.

Có lần trà dư tửu hậu, tôi thử thể khoe với một Sư cô (Y chỉ sư lâu nay của tôi) về cảm nhận của mình, sư cô mừng cho tôi rồi sách tấn tôi nên đi sâu vào hơn nữa để nếm được vị ngọt thiệt sự của Cam lồ Tịnh thủy. Đây là những sẻ chia của sư cô: „...*cô nên tiếp tục để hơi thở vào ra dắt cô đến một vùng đất trống không có bông cỏ dại bên đường, không có núi và hồ nước...ngôi đó thờ cho thiệt yên và cô sẽ đi vào chốn không còn binh đao, một không gian minh mông, bao trùm và tràn đầy những hạt giống bay lơ lửng. Hạt giống đợi đủ duyên để nảy mầm, một chút đất, một chút hơi ấm, chút xíu nước, không khí... Và cây sẽ cho hoa cho trái, hoa thơm hay trái ngọt là do ta hoàn toàn lựa chọn. Hơi thở cô vẫn nhẹ nhàng vào ra...cô ngỡ, vùng không gian đó là không, nhưng nó bao trùm cô trong ấy. Không cũng đúng mà Có cũng không sai. Vì chính nơi đó có đầy đủ những yếu tố để đưa đến sự có mặt, cũng như sự ra đi...và với hơi thở chánh niệm, không gian ấy sẽ rộng lớn vô cùng. Cô sẽ là bông cỏ dại bên đường hiền hòa tươi mát hay ủ rũ héo sâu, là sườn núi vững chắc hay là đồng sỏi đá vụn, là hồ nước tịnh hay đang lăn tăn gợn sóng. Một khi chánh niệm có đó, cô sẽ cảm thấy, hình như cô có sự thông dong, vững chãi, thanh thoi...mà người chuyên môn gọi đó là “NHƯ”. Có người bảo: “NHƯ THỊ” là hình như tôi nghe như vậy, “NHƯ LAI” là hình như tôi có đến. Không nghe cũng được, không đến cũng chẳng sao. Vì tất cả chỉ là NHƯ” thôi mà!*“

Nghe Sư cô dạy mà tôi thích quá, nhìn lại mình thì thật là đời đã rong rêu! Và không hy vọng lắm. Tôi mơ màng nhớ lại rõ ràng cái cảm xúc lúc lần đầu tiên xa gia đình được đi máy bay qua trời Tây du học, tôi như bị thôi miên khi ngắm nhìn

từ ô cửa kính thấy cả không gian bao la sao mà rộng lớn vô biên đến như vậy. Sự cô đã khẳng định: “NHƯ LAI“ có giữa đời này.

Bên ngoài kia, dòng đời cuộn cuộn chảy, đôi khi còn gập lên như thác lũ...Nắm được hơi thở chánh niệm dài lâu, có lẽ ta sẽ thấy an yên hơn, khói bụi khắp nơi không làm ta sợ hãi lắm. Và đôi khi ta mỉm cười, khẽ niệm nho nhỏ: Namo Avalokitesvara...

Các bạn thân mến,

Giữa cõi bận rộn, lãng xãng Ta bà này mà có người vẫn thấy Tịnh độ thì có lẽ thiệt là vô lý. Nhưng đôi khi nghĩ sâu hơn, nó cũng rất hợp lý với những ai đó có được cảm nhận mình đang hình như đèn, hình như đang đi giữa đám mù khơi với từng bước thông dong vững vàng trong từng hơi thở chánh niệm.

Mùa Vọng, mùa trở về đã bắt đầu, không riêng với người cơ đốc giáo, tôi cũng đang dành cho mình chút thì giờ để mời tôi về lại với tôi, để thấy rõ và mang ơn biết bao điều Miễn Phí khác ngoài hơi thở mà cuộc đời đã và đang „cho không, biếu không“ cho con người. Nhất là tôi từng thở miễn phí mà không hề biết ơn, và nhất là từ khi vấp nạn Covid đang trùm khắp thế gian. Và phàm điều gì có được quá dễ dàng, quá no thỏa thì con người không còn cảm thấy quý và nhất là không còn lòng biết ơn khi được nhận. Xin hãy biết cảm ơn mỗi hơi thở của mình cũng như biết hối hận cho sự vô ơn của bản thân. Cũng chính sự vô ơn này mà chúng ta chỉ biết trách móc về những điều chúng ta chưa có, nhưng không bao giờ chịu nhận ra rằng, có vô số ân huệ mà Đời ban cho chúng ta trong cuộc sống này. Tôi nhớ, Cố Tổng thống Mỹ Kennedy có nói:“*Khi diễn tả lòng biết ơn của mình, chúng ta đừng quên rằng ý nghĩa cao nhất của lòng biết ơn không nằm ở những lời cảm ơn ta thốt ra, nhưng nằm ở hành động ta sống với lòng biết ơn đó.*” Hãy cảm ơn HƠI THỞ ta còn có được trong từng giây phút và luôn trao ban cho nhau những hành vi thể hiện lòng biết ơn chân thành của mình , ta sẽ cảm thấy nhẹ lòng vì "kẻ tạo ơn, ở đây chính là sức khỏe của ta, và người nhận ơn đều được nhắm nháp hương vị ngọt ngào như nhau!"

Mến chúc các bạn luôn thương yêu, chăm sóc hơi thở của mình.

Hiên trúc – đầu mùa Vọng 2023

Bông Lục Bình

Kính mời đọc thêm những bài khác của tác giả tại:
<http://www.vietnamvanhien.org/TamHaiDuc.html>

www.vietnamvanhien.net



VIỆT NAM VĂN HIẾN

www.vietnamvanhien.info



TỦ SÁCH VĂN HIẾN VỚI HƠN 9200 TÁC PHẨM