

Thái độ nuôi dưỡng Thân Tâm

Các bạn thân mến,

Phải thành thật nhận xét thì ngày nay, điều kiện tồn tại của ta không ngừng được tăng lên và nhu cầu về việc nâng cao tuổi thọ cũng như mong ước sống lâu, sống vui, sống khỏe cũng theo đó mà tăng lên. Tuy nhiên việc mong ước này không đơn giản, nó đòi hỏi ta phải có khả năng suy tư và chọn lựa một cách đúng đắn cho chính mình.

Tôi rất tâm đắc câu nói này: “ bác sĩ tốt nhất thực sự là chính mình”. Vô thường làm cho cơ thể ta theo thời gian ngày càng hao mòn. Chuyện bệnh hoạn không thể nào tránh khỏi, “lực bất tòng tâm” là vậy, khi cơ thể không có đủ điều kiện để giữ phong độ lành mạnh trong từng bộ phận của cơ thể, thì bệnh sẽ đến, đời sống văn minh với khoa học tiến bộ sẽ giúp nhận ra tương đối chính xác các bệnh trạng mà cơ thể ta đang gặp phải, tìm ra nguyên nhân, thuốc men và các phương tiện bên ngoài giúp ta làm nhẹ đi cơn bệnh và có thể dứt hẳnnhưng không vì thế mà ta xuôi tay, phó mặc cho những trợ giúp bên ngoài, ta phải thực sự đóng góp vào việc giữ gìn thân thể mình bằng chính khả năng cho phép của mình, ở đây tôi xin chia sẻ một chút về kinh nghiệm của tôi từ khi bước vào cái tuổi “về hưu”, đó là tôi để ý nhiều đến việc duy trì những thói quen lành mạnh cho mình.

Việc ăn uống, nuôi nấng thân thể sao cho hợp lý với tuổi tác và bệnh tật là chuyện mỗi người, ta nên tìm cho mình một số nguyên tắc căn bản để bảo hộ thân thể, không để thiếu hay thừa, sự cân xứng và hợp lý tự chúng ta ai ai cũng có đầy đủ các thông tin. Phải biết rõ thân thể mình cần gì, không cần những thứ gì để đáp ứng cho đúng mà thôi.

Tôi bắt đầu từ những thói quen nho nhỏ xung quanh tôi trong sinh hoạt hằng ngày để khám phá ra thể nào mà bí mật của tuổi thọ, sống vui, sống khỏe dù tóc vẫn bạc, răng vẫn long, vẫn mỗi gối chồn chân.

Thay vì nhìn qua nhìn lại, so sánh....để luôn bị đè nặng cái suy tư: “mình già rồi! tim mạch đang yếu đi, gan thận, bụng dạ không còn tốt như trước” tôi vận động nhiều hơn trước bằng những môn nhẹ nhàng như đi bơi, đi bộ khoảng 1 hay 2 lần trong ngày vào ban sáng hay chiều, mỗi lần độ chừng 30, 45 phút. Tôi không quá hoang mang, sợ hãi hay lo lắng mỗi khi cơ thể có những biểu hiện khác thường, vì chuyện đâu còn có đó, xem

xét lại coi mình có ăn uống, ngủ nghỉ không đúng hay không? Tìm đến bác sĩ thăm khám và lắng nghe tư vấn. Với tuổi trên 60 , tôi hay đi khám định kỳ mỗi năm 1 đến 2 lần. Tôi cho đó là tối thiểu, giúp tôi, nếu có, phát hiện bệnh trạng sớm, mặt khác đây là một liệu pháp tâm lý tốt, giúp tôi gạt bỏ những lo âu không cần thiết về tình trạng sức khỏe, thân thể của mình.

Ta cũng được thông tin chính xác là không phải chỉ do thức ăn uống nuôi thân thể thôi, mà chất xúc tác (Hormone!) đóng một vai trò rất lớn không những cho thân mà tâm của ta nữa. Chất xúc tác quan trọng này thường được chế tác qua sự hoạt động của trạng thái, tâm tư ta trong những sinh hoạt khác nhau như khi ta thực tập thiền, tập cho mình có cuộc sống an lành, bình yên....trái lại với những xúc tác không tốt khi ta đang lo lắng, âu sầu, sợ hãi một điều gì.

Tôi tập có cái thói quen lành mạnh là nên có thái độ tốt với mọi người, thái độ tốt đó làm cho tâm thần tôi dồi dào, tâm trạng tôi vui ra, đầu óc tôi thư giãn vì đối tượng tôi cũng vui.

Tôi tập không giữ riêng những suy nghĩ nặng nề, buồn chán...không cho phép chúng ứ đọng trong lòng tôi lâu dài. Tôi nghĩ: „cái gì rồi cũng qua“ là vậy. Thái độ tích cực và lạc quan là những viên thuốc bổ giúp ta tránh được nhiều bệnh phát sinh vì yếu tố sinh lý và tâm lý không lành mạnh, đôi khi nó đưa đến trầm cảm hay nguy hiểm hơn. Và tôi nghĩ, nếu duy trì thái độ lạc quan, yêu đời, tôi cũng có thể làm chậm lại quá trình lão hóa cơ thể (cái này thì không ai tránh khỏi) và làm cho cơ thể tôi có niềm tin hơn vào cuộc sống khỏe. Chúng ta phải công nhận: sống vui, sống khỏe, sống thọ của người dân trên trái đất này tùy thuộc vào rất nhiều yếu tố của phong thổ, thói quen ăn uống, tôn giáo....nhưng có một điều luôn mang lại hiệu quả sức khỏe như nhau chính là phong cách sống tích cực và thái độ lạc quan của chính chúng ta.

Đó là việc nuôi cái thân tứ đại này, lo cho mình có một ngôi nhà vững chắc, yên bình cho những ngày giông bão, nhưng có những ngày nắng hè chói nóng hay những đêm đông giá lạnh, mát mát, suy sụp kéo tới thì cái Tâm ta có liệu vững hay không? Thành ra song song đó tôi cũng nuôi nấng cái tâm mình cho nó vững vàn, bình yên trước tám cơn gió loạn cuồng của cuộc đời và của chính cái tâm tôi.

Xuất thân từ gia đình theo đạo Bụt, tôi được thấm nhuần câu „phải biết bỏ điều dữ và nên làm những điều lành,, đây là kim chỉ nam cho cuộc đời

tôi. Tôi nhận ra, không phải do xã hội hay do thuần giáo dục hoặc hoàn cảnh mà tôi trở thành một người như hôm nay, càng không phải do sự may mắn nào cả, mà là do cách tôi cố gắng đi con đường mình đã lựa chọn mà thôi. Bao nhiêu năm nay, tương đối nhìn ra con người mình, tu tập theo pháp môn Chánh Niệm của Sư Ông Làng Mai, tôi thấy mình khá dễ dàng tìm ra những giải đáp tốt khi gặp phải những tình huống rắc rối trong mọi sinh hoạt, mọi đối tượng. Tôi có được cuộc sống tương đối hài hòa, yên bình với chính mình và người chung quanh....Đây phải nói là phước đức lớn nhất mà tôi có được trong cuộc đời này và tôi đã nhận được rất nhiều trong cuộc sống, đẹp xấu, buồn vui đều có đủ, nhưng vấn đề là tôi chấp nhận chúng và không để bị mình chìm trong đó. Tôi thật sự đã chọn và đã có cho mình một đường tâm linh rồi và tôi sẽ đi tiếp với niềm tin và niềm vui đang có.

Nói như vậy, không có nghĩa là tôi chỉ xiển dương một lòng một dạ với cái Pháp môn này mà thôi, hay thần tượng hóa một nhân vật nào cả (căn bệnh rất thông thường cho mọi người, và tôi đã tự trị lành nó hơn hai năm nay rồi, tôi thấy mình thanh thản, nhẹ nhàng và tự do hơn). Nhưng một điều mà tôi phải khẳng định rằng: Thầy tôi là người rất hiếm, có đủ đầy Tinh Tuệ và đã dạy cho tôi biết nên lựa chọn và thu thập kiến thức tâm linh từ đâu!

Tôi không còn bức xúc, không còn so sánh....khi đi tham dự một khóa tu nào đó hay nghe một bài pháp thoại của ai đó mà một số đồng bạn bè giới thiệu, tôi đã tập cho mình (nếu bằng lòng cách chọn lựa đến tham dự hay ngồi nhà chăm chú nghe qua mạng....) nghe mà không có một thành kiến hay định kiến chi hết vì tôi tin vào khả năng biết chọn lựa thức ăn cho tâm mình, nghe những lời giảng hay, đẹp như những bông sen thanh khiết mà người Thầy đó trao tặng, tôi cũng xin trân quý đón nhận, hưởng và hiểu cái đẹp đó, rồi tự đặt cho tôi câu hỏi: “những điều này có vừa tầm tay, sức học hỏi và tu sửa... để mình trở thành người tốt, có đời sống sâu sắc, nhẹ nhàng, thông dong hay không?” Tôi nghĩ: sẽ chẳng ai trả lời dùm mình đâu. Câu trả lời có lẽ sẽ tìm thấy nơi chữ THÂN trong tác phẩm Ý Tình Thân của Thầy TTS mà thôi.

Tôi hay thực tập thường xuyên thêm thói quen: xem lại các mục tiêu và cố gắng có kỷ luật nhiều hơn với chính mình, kiểm soát hành động và những lựa chọn hàng ngày có phù hợp với các mục tiêu đã chọn? Cần vượt qua những giải thích duy lý khi giải đãi hay xao lãng vì bất cứ lý do nào.

Cuối cùng, tôi muốn khẳng định rằng, Tình Thương Yêu là hành trang đầu tiên mà ta phải có để sống trong đời. Người hạnh phúc là người thỏa mãn trong tình yêu thương, từ gia đình, cha mẹ cội nguồn, sau đó là bạn bè, người đồng hành với chúng ta trong cuộc đời, lan ra đến mọi loài cỏ cây, đất đá, cả vũ trụ bao la....không biên giới. Ta không chỉ yêu thương thôi mà còn phải có khả năng mở rộng lòng ra để nhận tình yêu thương của mọi người, nó cho ta một sức sống bao la, ta không còn cô đơn, sợ hãi. Nhận được, nuôi dưỡng thêm lên và cho đi, cống hiến tình yêu thương đến muôn phương là một điều rất tuyệt vời. Thân tâm ta không những sẽ khỏe mạnh mà còn bình an, hạnh phúc thêm ra.

Các bạn thân mến ơi,

Ta đã đủ lớn, đã có một con đường, đúng sai, hay dở mình phải tự nắm, để không đổ lỗi cho bất cứ một thứ gì! Xin được chia sẻ đến các bạn.

Hiên trúc – Thu 2018

Bông Lục Bình

Đọc thêm những bài khác của Bông Lục Bình –Tâm Hải Đức tại:

<http://www.vietnamvanhien.org/TamHaiDuc.html> [<=bấm vào]

www.vietnamvanhien.org

