

Thiền Trong Việc Chữa Trị Bệnh

Hồ Ngọc Minh

Có rất nhiều lợi ích của thiền định ảnh hưởng đến tình trạng sức khỏe cả về thể xác lẫn tâm thần. Một số ảnh hưởng có thể bị xem là huyền hoặc hay phóng đại, tuy nhiên hầu hết những lợi ích thực tiễn, đa số phải mặc nhiên công nhận, không thể phủ nhận được.

Một nghiên cứu mới đây đăng trên tờ báo y khoa *Frontiers in Immunology* cho thấy các phương pháp tập luyện như thiền tập, Yoga, Tai Chi, Khí Công, không những có ảnh hưởng tốt đến sức khỏe tâm thần và thể xác, mà còn thay đổi sự biểu hiện của một số gene trong cấu trúc DNA. Hầu hết những gene này đều liên hệ đến vấn đề stress và viêm kinh niên (inflammation) trong cơ thể. Thí dụ như, chất NF- κ B, là một chất được sản xuất khi bị stress, tác động đến mức độ bị viêm sưng, ảnh hưởng đến mọi tế bào trong cơ thể. Bằng cách luyện tập một trong các phương pháp trên đây, sau một thời gian, chất NF- κ B sẽ giảm xuống. Như ta đã biết, stress và viêm kinh niên cũng như là một sự rỉ sét, làm hao mòn các tế bào, dễ sanh ra bệnh tật, tiêu biểu là các bệnh về tim mạch.

Một nghiên cứu khác đăng trên tờ báo *BMC Pregnancy and Childbirth*, cho thấy những bà mẹ khi mang thai, thực tập hít thở theo phương hướng thiền tập và chánh niệm trong thời gian mang thai, sẽ ít bị đau đớn hơn, bình an hơn về tâm trí trong khi sanh, và ít bị nguy cơ phiền muộn hơn sau khi sanh.

Đi đôi với thiền định là quan niệm về chánh niệm (mindfulness), “là sự biết rõ (tuệ tri) được những gì đang có mặt, đang xảy ra. Trong Phật Giáo Nguyên Thủy, chánh niệm là trái tim của thiền tập, là nguồn năng lượng quán chiếu không thể thiếu của một thiền giả; là cột trụ, là cốt tủy trong đạo Phật” (theo wiki). Tôi không phải là một thiền sư. Nói thật, tôi đã cố gắng ngồi thiền định mỗi tối, nhưng không thể nào ngồi yên một chỗ trên 10 phút. Và, không riêng gì tôi, đa số mọi người chúng ta, khi nghe nói đến thiền định, là một điều gì tương đối xa lạ và cao siêu lắm lắm.

Trong mỗi ngày bận rộn với công việc chữa trị bệnh nhân, tôi luôn luôn tìm cách có được những giây phút “tĩnh lặng” trong cái “động”, quay cuồng của cuộc sống. Qua sự tìm hiểu một số sách vở về thiền định, tôi nghiệm ra rằng mình có thể thực tập chánh niệm không riêng gì trong khi ngồi hay nằm mà còn trong khi đi đứng và làm việc.

Bác Sĩ Ronald M. Epstein, M.D., một giáo sư y khoa tại trường Đại Học University of Rochester in New York, qua cuốn sách viết cho các đồng nghiệp y khoa, “Attending: Medicine, Mindfulness, and Humanity”, có những lời khuyên hữu ích không riêng gì cho bác sĩ, cho bệnh nhân, mà còn cho mọi người đại chúng.

Theo Bác Sĩ Epstein, chánh niệm, để ý đến những gì đang làm, là một công cụ rất mãnh liệt giúp đỡ cho bác sĩ chống lại stress, hiểu biết, thông cảm cho bệnh nhân hơn, và tránh những lỗi lầm, bất cẩn về y tế. Cũng theo tác giả này, những người hành nghề y tế, để giúp đỡ bệnh nhân hữu hiệu hơn, cần phải hiểu biết

chính mình trước đã, vì lẽ, khi mà tâm không ổn định thì sẽ dễ làm nên các lỗi lầm tai hại đến bệnh nhân, hay chạm phải lệch lạc trong tương quan giữa bác sĩ và bệnh nhân.

Riêng đối với bệnh nhân, chính sự bình an trong tâm thần là một trong những vị thuốc làm giảm bớt sự nghiêm trọng của cơn bệnh. Nghiên cứu cho thấy, một khi bệnh nhân nói lên được, cảm thông được với bác sĩ, sẽ có niềm tin vào bác sĩ, và chính niềm tin ấy giúp đỡ cho việc chữa trị được hữu hiệu hơn.

Bất kỳ một căn bệnh nào, dù nặng hay nhẹ đều đưa đến stress cho cả bệnh nhân lẫn người thầy thuốc. Một khi stress chồng chất lên nhau, sẽ gây ra tình trạng viêm kinh niên, lại làm cho cơn bệnh nặng thêm. Thực tập chánh niệm sẽ giảm stress, giảm viêm, và giảm nguy cơ của căn bệnh.

Một lần nữa, tôi chỉ là một học sinh vỡ lòng, cố gắng thực tập chánh niệm. Sau đây là một số kinh nghiệm:

1. Dừng lại và để ý đến hơi thở, để ý đến một điểm nào đó, thí dụ như bước chân của mình, hay nước lạnh chạy qua tay khi tắm, khi rửa chén chẳng hạn.

2. Tập trung tư tưởng, để ý đến những gì mình muốn suy nghĩ, thay vì suy nghĩ lung tung..

3. Sống trong hiện tại. Về bản năng tự nhiên, con người ta thường sống trong quá khứ và hay lo xa cho tương lai. Nghiên cứu cho biết, trung bình mỗi ngày chúng ta có khoảng 60,000 ý tưởng, nhưng 90% những ý tưởng đó lại liên quan đến những chuyện đã xảy ra trong quá khứ. Bằng cách thực tập chánh niệm, tập trung tư tưởng vào hiện tại nhiều hơn, ta sẽ tìm được sự bình an.

4. Tránh phán đoán. Hãy để những cảm nhận của chúng ta về sự việc, tự nhiên như hơi thở, không nên phán đoán rằng đúng hay sai, xấu hay tốt.

5. Biến những chuyện đơn giản thành chuyện quan trọng. Có khi chúng ta cần phải xé nhỏ chuyện lớn ra thành chuyện nhỏ để giải quyết, nhưng ngược lại nên chú trọng đến những chuyện thường ngày mà chúng ta xem như chuyện tự nhiên. Thí dụ như tập cầm đũa, chải đầu bằng tay không thuận để hiểu sự quan trọng đến đường nào của phía tay thuận. Tương tự, để ý những động tác khi chải răng, khi rửa chén, khi bàn chân chạm đất. Hoặc, khi đi bộ nên để ý quan sát ngoại cảnh, khi lái xe nên tránh dùng “autopilot, cruise control” mà để ý đến chân đạp gas và đồng hồ tốc độ...

Ở đây, tôi xin chia sẻ một số kinh nghiệm thực tiễn, tiêu biểu cho một ngày sống của tôi.

Buổi tối trước khi đi ngủ, và sau khi đọc báo y khoa, tôi hay dành khoảng 10 phút để... ngồi thở. Buổi sáng, tôi có thói quen ra ngoài vườn, uống trà hay cà phê nóng để chờ mặt trời mọc trước khi đi làm.

Mỗi ngày, trong suốt 22 năm hành nghề, tôi phải lái xe trên 100 dặm (miles) đi và về. Để giết thời giờ, tôi đã từng trải qua đủ thứ, từ nghe nhạc (và viết nhạc trong khi lái xe!), nghe truyện đọc, nghe tin tức, hay nghe những bài bình luận, nghiên cứu về y khoa... Dần dà, thú thật, những thứ ấy trở thành những tiếng ồn làm mệt não! Trong những năm gần đây, tôi “không nghe” gì cả, chỉ để ý đến tiếng

bánh xe lăn trên mặt đường, tiếng gió lùa qua khung cửa, tiếng hơi thở của chính mình, và cảm nhận nhịp đập của con tim trong lồng ngực... Dĩ nhiên là tôi cũng để ý tới những xe cộ đầy màu sắc chung quanh, cảnh mây bay trên đỉnh núi, màu xanh của trời và biển, cũng như màu xanh của những hàng cây ven đường... để cảm nhận được sự sống của tôi, và của vạn vật.

Đến phòng mạch, trước khi mở cửa vào phòng khám của từng bệnh nhân, tôi thường đứng dừng lại khoảng 5 giây để...thở và suy nghĩ về những gì sẽ nói với bệnh nhân. Tôi không chối cãi là mình có suy nghĩ lung tung, nhưng tôi cố tập trung những suy nghĩ ấy chỉ liên quan đến bệnh nhân mà thôi.

Buổi chiều về, tôi lại ra vườn, ngồi cho cá koi ăn và để... thở.

Ngoài ra, một tuần ba lần, vợ chồng tôi thường hay đi bộ chung buổi sáng hay buổi chiều, nhìn trời nhìn đất, nhìn cảnh thiên nhiên, và... nhìn nhau.

Tóm lại, thực tập thiền định và chánh niệm không những giúp ích cho sức khỏe chung trong cuộc sống cá nhân mà còn giúp cho cả bác sĩ và bệnh nhân trong việc chữa trị bệnh được hiệu quả hơn. Mỗi căn bệnh là một sự xáo trộn, gây ra stress, và sự tĩnh lặng, bình an tìm thấy qua thiền tập sẽ giúp ta tìm lại sự cân bằng, ổn định.

Hồ Ngọc Minh

Bác Sĩ Hồ Ngọc Minh được biết trong cộng đồng người Việt nhiều năm qua với chuyên khoa về hiếm muộn, vô sinh, và lựa chọn trai gái theo ý muốn. Ông đã từng làm nghiên cứu về bệnh hiếm muộn, và các bệnh ung thư của phụ nữ tại National Cancer Institute trực thuộc National Institutes of Health. Bác Sĩ Minh là Board Certified về Obstetrics, Gynecology và Reproductive Endocrinology Infertility.

Nguồn: <https://www.tvvn.org/thien-trong-viec-chua-tri-benh-ho-ngoc-minh/>

“Thắp sáng hiện hữu để định lực và đạt đến Tuệ Giác” Thích Nhất Hạnh

www.thienquan.net

