

Vẫn là bước chân và hơi thở



Các bạn thân mến,

Mùa Covid làm cho mọi sinh hoạt trong xã hội (ngoại trừ ngành y tế, nhất là trong các bệnh viện chữa trị và phòng chống dịch) chậm lại và có những hoạt động hầu như hoàn toàn ngưng trệ. Trên mạng truyền thông, đâu đâu cũng lộ hẳn sự lo lắng, sợ hãi cho sự tồn tại trong những ngày tháng tới, (hậu Covid)...không nhiều thì ít, chúng ta cũng cảm nhận sự tương quan tương tức với xã hội, đất nước đang cư ngụ cùng những liên hệ trên thế giới này. Nói cho cùng, mỗi người chúng ta đã góp phần cho Covid tung hoành, bành trướng bấy lâu nay về mọi mặt, và đây là tiếng chuông cảnh tỉnh để chúng ta sửa đổi và làm lại từ đầu. Từ Thân cho đến Tâm, lan dần ra xã hội và luôn cả đất đá, cây cỏ.....mọi đóng góp, tu sửa miên mật hết lòng tùy theo hoàn cảnh và khả năng của ta là những món nợ ân tình mà ta vay mượn của Trời Cha Đất Mẹ bấy lâu nay. Và cũng là món quà, gia tài nho nhỏ để lại cho con cháu sau này khi ta khuất núi.

Mạng truyền thông hiện đại giúp cho mọi người có cơ hội gần lại với nhau dù không xê dịch được nhiều như lúc trước. Tôi theo lời khuyên và bắt chước bạn bè dành thì giờ liên lạc, viết mail, gọi điện thoại thăm hỏi các người quen mà lâu nay mình tưởng chừng đã quên, tưởng là sẽ không có cơ hội nói chuyện với nhau được nữa. Một lời thăm hỏi không mất tiền mua mà đôi khi nó là một nhịp cầu nối lại tình người mà lâu nay mình tưởng rằng đã đứt gãy, tôi thay đổi, người ta cũng thay đổi, nếu cảm thấy truyền thông với họ không còn tốt nữa thì ti có quyền ngừng, không có gì ân hận, phiền toái vì dù sao tôi cũng là người bước tới chào họ trước, chuyện nắm lấy tay tôi hay không là quyền của họ, tôi chỉ làm tốt việc mình mà thôi. Nhưng cũng có những liên hệ được sống lại, được nuôi dưỡng để tình thân, tình bạn, tình.....được vun bồi trở lại, được đơm hoa kết trái...vui và lành biết bao nhiêu...Vô thường cũng đem đến những lợi lạc lắm.

Xin các bạn đừng cười, có lẽ khoảng thời gian qua, tôi „tám“ hơi nhiều...nhưng nhờ biết chút Đạo nên tôi luôn cảnh giác khi „tám“ với bất cứ một ai, thấy sự truyền thông lạc đề, không bổ dưỡng, mất thì giờ thì tôi phải biết nên dừng lại, biết nói „không“ để đừng tiếp tục lún sâu hơn nữa, và nhất là mình không vững, không giỏi gì, rồi vô tình đánh mất mình trong những phiền não của người này kẻ nọ...

Tôi đang tập cho mình có thói quen, biết lắng nghe từng bước chân của mình, vì khi biết thực hành như vậy, tôi sẽ không còn bị lạc đường. Cũng như thế, khi biết nhìn rõ, nhận ra từng hơi thở, chắc chắn tôi sẽ không còn bị lạc giữa những tiếng thở dài lạnh giá của xã hội bên ngoài. Rồi cũng như thế, tôi tập cho mình có thói quen nhìn lại từng ngày mình đã sống qua, để học

hỏi và không bị lạc, bị cuốn vào những ngày buồn, thất vọng, và khi biết nhìn lại bản thân mình, tôi sẽ biết rõ hơn mình muốn gì, ước gì trong khuôn khổ cho phép của mình, hướng đi của mình là đâu và sẽ không bị lạc, bị chìm giữa cuộc đời mênh mông. Suy tư thì như thế, nhưng thực hành không phải dễ, phải quyết tâm, tinh tấn và đôi khi cần một vài yếu tố trợ duyên đến từ bên ngoài. Tôi cũng chỉ là người bình thường với đầy rẫy những tập khí không lành.

Có những hôm lang thang trong rừng thưa người, tôi thực sự theo từng bước chân tìm về để được sống lại những giây phút thần tiên như trong chuyện cổ tích ngày xưa... được bà, được mẹ kể trong các buổi trưa hèmột khoảng cảm giác của thời thơ ấu làm lòng tôi nhẹ vô cùng...và rồi sau đó tôi lại trở về với cuộc sống vội vã quanh mình, một cuộc sống giống như con đường không bao giờ bằng phẳng, mà mỗi khi vấp ngã, ta lại lục tìm trong miền thơ ấu, tìm cảm giác được bé lại, để được ấp ủ trong tình thương yêu của gia đình ...nhưng tôi thì chẳng ngừng già đi và cuộc sống thì cũng chẳng bao giờ ngừng trôi.

Nhưng có sao đâu, cuộc đời là như vậy, mặc kệ con tạo xoay vần, việc thở và bước đi cho ta có cơ hội để hiện hữu – để ý thức về hơi thở sâu chậm cùng các cảm xúc của cơ thể và những xao động chung quanh, nhất là ta lắng nghe rõ tiếng chim hót, tiếng lá cây xào xạc theo từng cơn gió. Nếu ta không có khả năng ngồi lâu, ngồi yên một chỗ thì việc kết hợp hơi thở tĩnh thức với chuyển động qua bước chân là một môn tu rất lợi ích.

Ngoài lợi ích là được ở ngoài trời thoáng mát cao rộng, và với hơi thở, bước đi tĩnh thức thông dong, ta sẽ có được nhiều lợi lạc thêm nữa mà khoa học ngày nay đã chứng minh được điều này:

1. Sự căng thẳng của thân và tâm sẽ giảm đi rất nhiều, còn hiệu quả hơn là chỉ thực hiện mỗi một hoạt động thể chất trong phòng.
2. Giúp ta cải thiện tốt tâm trạng ta đang có. Sự tác động của bước đi và hơi thở trong tĩnh thức làm tăng cường lượng chất hóa học tích cực trong não bộ. Và một khi tâm trạng không bị áp lực, tinh thần khoáng đạt, tâm trí nhẹ nhàng thì sẽ đưa đến sự tự cõi trời mọi ràng buộc, vướng mắc khó khăn bấy lâu nay tưởng chừng như bị bế tắc, không tìm ra giải pháp tốt đẹp cả.
3. Làm giảm sự mệt mỏi mà ta đang đang có trong thân lẫn tâm. Điều này hơi khó hiểu, nhưng nếu ta ít vận động, luôn bị áp lực với công việc thì 30 phút đi bộ, phối hợp với hơi thở trong tĩnh thức sẽ giúp ta bớt mệt mỏi và đôi khi năng lượng làm việc sau đó lại tăng thêm lên. Ý chí thành tựu qua đó cũng được hỗ trợ rất nhiều.
4. Có được cơ hội ý thức để trân quý cơ thể mình, cuộc sống bận rộn khiến ta đôi khi đánh mất mối liên hệ của mình với cơ thể. Thở và đi trong tĩnh thức giúp ta cảm nhận được từng cảm giác trong cơ thể khi nó di chuyển, ta thấy rõ từng bước chân ta đi như thế nào, thân ta có thẳng, thông dong nhẹ nhàng theo từng bước chân, từng hơi thở không? Và hai cánh tay ta chuyển động như thế nào để có thể cân bằng? Có lẽ lâu nay ta hời hợt hay đánh giá nhẹ việc nhận thức các cảm nhận, cảm xúc trong cơ thể của mình, cho đó là điều hiển nhiên, không đáng quan tâm. Nhưng khi ta hướng sự chú ý này đến cơ thể, lắng nghe từng hơi thở, hiểu thấu từng bước chân thì trong ta sẽ ứa ra lòng biết ơn vô vàn tới cơ thể rất đáng giá này. Ta với cơ thể ta là bạn chân thành.

Mấy tháng gần đây tôi đi bộ rất đều đặn, giờ giấc nhất định hơn chứ không còn giải đãi như khi xưa và tôi thấy mình có trạng thái tốt hơn. Người có căn bản vững chắc thì dù ở nơi thành thị, chợ búa đông người hay ở bất cứ nơi nào, họ cũng vẫn có những hơi thở sâu nhẹ và những bước đi thông dong, tôi thì còn rất yếu, nên tốt nhất là mình nên tạo cho mình một số điều kiện để trợ duyên thêm cho việc luyện tập này. Nhân đây tôi xin mạn phép chia sẻ thêm cùng các bạn cách mà tôi thường làm khi đi bộ trong tình thức:

1. Đi đâu hay đích đến không quan trọng, một buổi đi bộ mất ít nhất 45 phút đến 1 tiếng rưỡi. Có thể đi chung quanh khu phố mình đang ở. Nhưng tốt hơn là đi bộ trong công viên hay trong rừng khi hoàn cảnh cho phép. Nói chung là ta có thể đi bộ được ở mọi nơi.
2. Ăn mặc thoải mái và không mang theo máy nghe đeo ở tai (thói quen này lúc trước tôi hay làm, và nó làm tôi chia trí nhiều không tốt) Tôi đứng trước sân nhà, hít thở vài ba hơi thật sâu, nhìn lại cơ thể và tâm trí xem có chỗ nào căng thẳng, đau nhức hay không? Quan sát chúng mà không phán xét.
3. Đi bộ thông thả tự nhiên, ban đầu đi hơi chậm để có thể tập trung hơn vào hơi thở và bước chân, để ý đến cảm giác thể chất khi đang đi, thí dụ như để ý đến chân trái và phải khi chúng chạm sát xuống mặt đất có đều hay khác nhau không? Cảm nhận làn gió nhẹ len vào trong tóc... ánh nắng mặt trời đang sưởi ấm bộ phận nào trên cơ thể nhiều hơn. Khi thở vào bước chân có phối hợp đều với vận tốc thở hay không? Và tôi có lắng nghe tiếng chim riu rít trên cành không? Cảm nhận thôi, không phán xét hay phê bình chi hết.
4. Nhiều khi mỏi chân, tôi cho phép mình ngồi xuống băng ghế bên đường nghỉ mệt, tôi vẫn tiếp tục thở đều và nhẹ, nhận thức những cảm xúc mà mình đang có trên cơ thể. Phần đông tôi thấy mình bớt căng thẳng và nhẹ nhàng hơn lúc trước khi đi.

Và quý bạn thân mến ơi, cứ thế tôi thực tập và tôi thấy vui nhiều. Tôi được Thầy, được bạn dạy rằng: Sự tỉnh thức làm cho ta sáng suốt hơn, có khả năng thích ứng với cuộc sống bận rộn, đầy lo toan sợ hãi tốt hơn. Ta sống chủ động hơn và đón nhận an nhiên mọi tình huống ngay trong phút giây hiện tại. Sự kiên trì và ý chí thành tựu, chánh niệm trong từng hơi thở, từng bước chân sẽ thành thói quen và là cách sống của người thực tập.

Hiên trúc - Hè 2020

Bông Lục Bình

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

www.vietnamvanhien.net

