

TUNIEMXU.ORG

CHÁNH NIÊM THỰC HÀNH

SỔ TAY CHÁNH NIÊM
=== TẬP 1 ===

PHƯƠNG PHÁP CHECK-IN THÂN TÂM MỖI NGÀY
(Tài liệu miễn phí, quà tặng đến tất cả mọi người)

SỔ TAY CHÁNH NIỆM

===Tập 1===

Thực Hành Chánh Niệm: Check-in Thân Tâm mỗi ngày

(Tài liệu miễn phí, quà tặng đến tất cả mọi người)

Mục Lục

Lời Mở Đầu.....	2
Hiểu rõ về Chánh Niệm	4
Chuẩn bị cho việc thực hành Chánh Niệm.....	8
Bắt đầu thực hành Chánh Niệm	11
Thực hành Chánh Niệm trong Hoạt động hàng ngày	16
Sâu hơn vào Chánh Niệm: Kỹ năng và Thái độ.....	20
Duy trì và Phát triển Thực hành Chánh Niệm.....	26

Lời Mở Đầu

Chào bạn, có một câu hỏi: bạn có bao giờ cảm thấy như đang chạy đua với thời gian, mà không bao giờ đủ để dừng lại và thở không? Như đang sống trong một bộ phim tốc độ chóng mặt, từ sáng sớm cho đến tối mịt, mà không có thời gian để thực sự "sống" không? Nếu câu trả lời là "Có", thì cuốn sách này chính là dành cho bạn.

"Thực hành Chánh Niệm mỗi ngày" không chỉ là một cuốn sách như sổ tay, nó còn là một người bạn đồng hành trong cuộc sống nhộn nhịp này, giúp bạn tìm thấy khoảng lặng giữa những bận bịu, giúp bạn sống một cuộc sống chánh niệm hơn.

Vậy, chánh niệm là gì? Đơn giản là ý thức về hiện tại, là sự chú ý đầy đủ và không phán đoán đối với mọi trạng thái hiện hành của bạn. Nghe có vẻ giống một lý thuyết khó hiểu, phải không? Đừng lo, vì chúng tôi tin rằng học không nhất thiết phải là một quá trình cực khổ. Chính vì vậy, cuốn sách này được viết với ngôn ngữ dễ hiểu, nhẹ nhàng và đôi chút hài hước.

Qua cuốn sách này, chúng tôi mong muốn chia sẻ với bạn cách để chúng ta có thể thực hành chánh niệm

mỗi ngày, từ việc đánh răng, làm việc, cho đến việc giao tiếp với người khác. Bởi vì, chánh niệm không chỉ là việc ngồi thiền dưới gốc cây bồ đề, mà chính là cách chúng ta hòa mình vào cuộc sống hàng ngày, chúng ta sẽ học cách sống với trọn vẹn, tỉnh thức và yên bình.

Vậy bạn đã sẵn sàng để bắt đầu cuộc hành trình thú vị này chưa? Nếu câu trả lời là "Có", hãy cùng chúng tôi bước vào thế giới thú vị của chánh niệm. Và nhớ, đừng quên mang theo nụ cười và niềm vui nhé!

Chương 1

Hiểu rõ về Chánh Niệm

Nếu bạn đang đọc cuốn sách này, có lẽ bạn đã nghe nhiều về chánh niệm và muốn hiểu rõ hơn về nó. Chúng ta bắt đầu hành trình này bằng cách đi sâu vào hiểu rõ về chánh niệm, nhưng đừng quên cảm giác hứng thú và hài hước nhé. Có thể bạn sẽ bất ngờ khi chúng ta đi từ "Chánh Niệm là gì?" đến "Có phải tôi đang trở thành một thiền sư?" chỉ trong một chương sách!

Đầu tiên, hãy đến với câu hỏi đơn giản: "Chánh Niệm là gì?" Câu trả lời có thể ngắn gọn là: Chánh niệm là sự chú ý một cách có ý thức, không phán đoán đối với những gì đang diễn ra trong hiện tại. Đơn giản phải không? Nhưng đừng vội! Giống như cách bạn không thể trở thành một đầu bếp giỏi chỉ bằng cách biết cách trộn bột và nước, bạn cũng không thể thực sự hiểu chánh niệm chỉ qua một định nghĩa.

Giả sử chánh niệm là một món ăn, thì thành phần chính của nó sẽ là "chú ý" và "không phán đoán". "Chú ý" có nghĩa là tập trung vào những gì đang xảy ra, bất kể đó là hơi thở của bạn, tiếng chim hót, hay cảm giác

một mối trong cơ thể. Còn "không phán đoán" có nghĩa là đón nhận mọi thứ mà không đánh giá, không phê phán. Nếu bạn ngồi thiền và tâm trí bạn đầy suy nghĩ, hãy nhớ rằng, không có gì là "thiền tốt" hoặc "thiền xấu". Chỉ có thiền, đó là tất cả.

Chánh niệm có nguồn gốc từ Phật giáo, nhưng không nhất thiết phải là Phật tử mới có thể thực hành. Nó giống như một công cụ đa năng, có thể sử dụng trong nhiều tình huống và không phân biệt tôn giáo. Vì vậy, dù bạn theo đạo nào, chánh niệm cũng đều có ích cho bạn.

Có nhiều lợi ích khi thực hành chánh niệm mà các nghiên cứu khoa học đã chứng minh. Nó giúp giảm stress, cải thiện tập trung, giảm triệu chứng trầm cảm và lo âu, thậm chí giúp cải thiện hệ miễn dịch. Khá ấn tượng phải không? Nó giống như một viên thuốc tổng hợp, nhưng không cần kê đơn!

Một điều quan trọng khi thực hành chánh niệm là không nên coi nó như một phương pháp để "loại bỏ" những cảm xúc tiêu cực. Đó chính là sự phán đoán, đi ngược lại với chánh niệm. Hãy tưởng tượng bạn đang ngồi trên bờ sông, và mỗi suy nghĩ, cảm xúc của bạn là một chiếc lá trôi dạt trên dòng sông. Việc của bạn không phải là ngăn các chiếc lá đó, mà chỉ là nhìn chúng trôi qua.

Nói đến đây, bạn có thể tự hỏi: "Thực hành chánh niệm có khó không?" Câu trả lời là: Dễ và khó, tùy thuộc vào cách nhìn của bạn. Nếu bạn coi nó như một nhiệm vụ hay một kỹ năng cần phải "thành thạo", thì bạn có thể gặp khó khăn. Nhưng nếu bạn coi nó như một cuộc hành trình để khám phá bản thân và thế giới xung quanh, thì mọi thứ sẽ trở nên thú vị hơn nhiều. Cuộc sống đâu chỉ có công việc, rồi những buổi họp căng thẳng, mà còn có những khoảnh khắc bình yên, những niềm vui nhỏ, những tiếng cười chân thành... và đó chính là những gì chúng ta sẽ khám phá qua chánh niệm.

Chánh niệm không phải là một "phép màu", cũng không phải là một "công cụ giải quyết mọi vấn đề". Chánh niệm chỉ là một cách để bạn sống đúng với bản thân, với hiện tại, và tận hưởng cuộc sống một cách trọn vẹn hơn.

Vậy, sau khi đọc hết chương này, bạn có cảm thấy mình đã sẵn sàng để bắt đầu cuộc hành trình thú vị với chánh niệm không? Nếu câu trả lời là "Có", thì hãy tiếp tục đọc chương tiếp theo. Còn nếu bạn vẫn còn nghi ngờ, đừng lo, hãy đọc lại chương này, hoặc thậm chí, hãy thử thực hành một vài phút chánh niệm xem sao. Bạn có thể bất ngờ với những gì bạn khám phá!

Chúng ta hãy cùng nhau bước vào hành trình thú vị này với sự hứng thú, niềm vui và hài hước. Đừng quên rằng, cuộc sống không phải chỉ để sống, mà còn để tận hưởng, và chánh niệm chính là chiếc chìa khóa để mở cánh cửa của niềm vui và hạnh phúc.



Chương 2

Chuẩn bị cho việc thực hành Chánh Niệm

Bạn có biết câu chuyện về con ếch ngồi trong nồi nước? Nếu đặt con ếch vào nồi nước nóng, nó sẽ nhảy ra ngay lập tức. Nhưng nếu đặt nó vào nồi nước nguội và từ từ làm nóng nước lên, con ếch sẽ không nhận ra sự thay đổi và sẽ không nhảy ra khỏi nồi. Câu chuyện này mang một bài học quý giá: sự thay đổi từ từ thường khó nhận biết hơn những sự thay đổi đột ngột. Điều này cũng đúng khi bạn bắt đầu thực hành chánh niệm. Bạn không cần phải thay đổi mọi thứ trong cuộc sống ngay lập tức để thực hành chánh niệm. Thay vào đó, bạn chỉ cần làm một vài thay đổi nhỏ, từ từ, và bắt đầu từ đó.

Đầu tiên, hãy tạo ra một không gian yên tĩnh để thực hành chánh niệm. Bạn không cần một phòng thiền hoàn hảo hay một ngôi chùa thánh thiện, chỉ cần một nơi yên tĩnh, thoải mái là đủ. Đó có thể là phòng khách, phòng ngủ, thậm chí là công viên gần nhà. Điều quan trọng là nơi đó giúp bạn cảm thấy thoải mái và yên tĩnh.

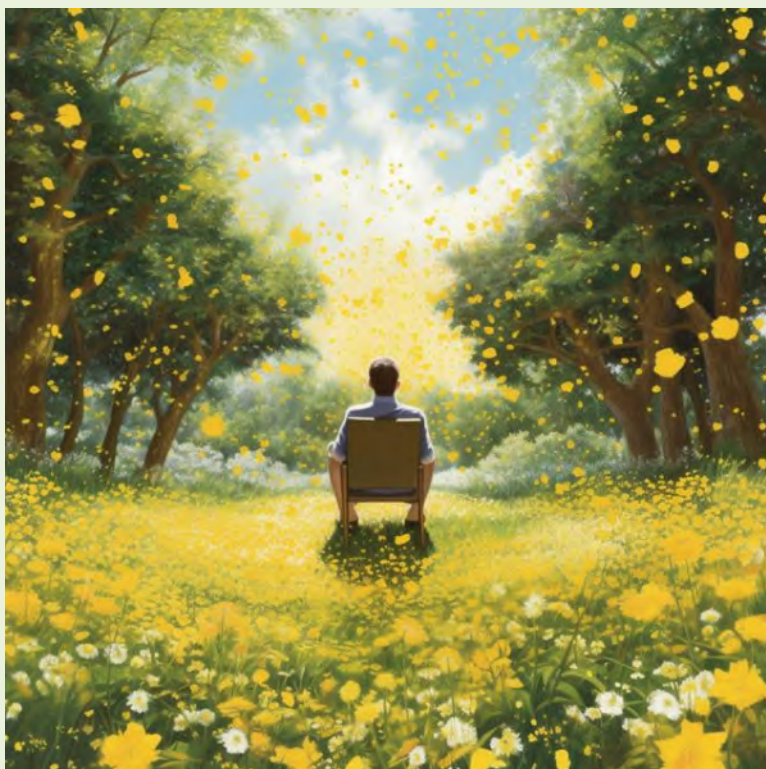
Tiếp theo, chọn một thời điểm thích hợp trong ngày để thực hành chánh niệm. Có người thích thiền vào buổi sáng để bắt đầu ngày mới, còn người khác thì thích thiền vào buổi tối để kết thúc một ngày làm việc. Quan trọng nhất là bạn nên chọn một thời điểm mà bạn có thể duy trì được. Nếu không, chánh niệm sẽ trở thành một việc "cần phải làm" thay vì một việc "muốn làm", và điều đó sẽ làm mất đi niềm vui trong việc thực hành.

Khi bạn đã có không gian và thời gian, bước tiếp theo là chuẩn bị tâm trí. Điều này có thể khó khăn hơn một chút, nhưng đừng lo lắng, bạn không cần phải trở thành một thiền sư ngay từ bây giờ! Bắt đầu bằng cách nhận biết những suy nghĩ và cảm xúc của bạn. Hãy nhìn chúng như là những chiếc lá trôi dạt trên dòng sông mà chúng ta đã nói ở chương trước. Đừng cố gắng kiểm soát hay loại bỏ chúng, chỉ cần nhìn chúng và để chúng trôi qua.

Cuối cùng, hãy nhớ rằng, chánh niệm không phải là một cuộc đua, mà là một hành trình. Bạn không cần phải vội vàng hay áp lực để "thành công". Thay vào đó, hãy tập trung vào quá trình thực hành và tận hưởng từng khoảnh khắc. Hãy nhớ rằng, không có "thiền tốt" hay "thiền xấu", chỉ có thiền, và mỗi lần thiền đều là một bước tiến trên hành trình của bạn.

Còn giờ đây, hãy thử tưởng tượng một bức tranh: Bạn đang ngồi trong một không gian yên tĩnh, thể chất thoải mái và tâm trí bình yên. Bạn nhắm mắt, lắng nghe hơi thở của mình, cảm nhận từng nhịp thở đi qua. Bạn không lo lắng về việc phải làm gì tiếp theo, bạn chỉ sống đúng với hiện tại, với bản thân mình.

Bạn đã sẵn sàng để bắt đầu hành trình thú vị này chưa? Hãy cùng nhau tiếp tục cuộc hành trình này trong chương tiếp theo. Đừng quên mang theo niềm vui, sự hứng thú và một chút hài hước!



Chương 3

Bắt đầu thực hành Chánh Niệm

Đây là chương mà chúng tôi biết rằng nhiều bạn đọc đã mong chờ: *Bắt đầu thực hành Chánh Niệm*. Giống như khi bạn đứng trước cánh cửa của một nhà hàng mới, bạn thắc mắc không biết mình nên chọn món gì trong thực đơn phong phú. Còn gì tốt hơn là có một người bạn hiểu biết đến để gọi ý cho bạn những món ngon nhất, đúng không?

Thực hành chánh niệm không khó như bạn nghĩ. Bạn không cần đến một ngôi chùa xa xôi hay một hòn đảo hoang, bạn chỉ cần 5 phút và một chỗ ngồi thoải mái. Có thể là trên chiếc ghế văn phòng, trên chiếc sofa mềm mại, thậm chí là trên tấm thảm yoga ở phòng khách. Nếu bạn đang băn khoăn không biết chọn chỗ nào, hãy nhớ rằng quyết định duy nhất bạn cần là "bắt đầu".

Đầu tiên, hãy tìm một vị trí thoải mái để ngồi. Bạn có thể ngồi trên một chiếc ghế, một chiếc đệm, hoặc thậm chí trên mặt đất. Quan trọng nhất là hãy chọn một vị trí mà bạn cảm thấy thoải mái và có thể duy trì trong một thời gian dài. Hãy tưởng tượng mình như một cây

tre, vững chãi nhưng linh hoạt, tựa lưng một cách thoải mái nhưng không quá cứng nhắc.

Khi bạn đã tìm được vị trí ngồi thoải mái, hãy nhắm mắt và bắt đầu tập trung vào hơi thở của mình. Hãy cảm nhận từng hơi thở đi vào và ra khỏi cơ thể của bạn. Đừng cố gắng điều chỉnh hay kiểm soát hơi thở của mình, chỉ cần nhận biết nó. Đó là như một cuốn phim tài liệu, bạn chỉ là người xem, không phải là người đạo diễn.

Hãy tưởng tượng hơi thở của bạn như là sóng biển, đi lên và đi xuống một cách tự nhiên. Khi bạn hít vào, sóng biển nổi lên. Khi bạn thở ra, sóng biển trở lại bình yên. Hãy để mình trôi theo nhịp điệu tự nhiên đó của hơi thở.



Trong lúc này, bạn có thể nhận thấy rằng tâm trí của bạn dễ bị phân tâm. Bạn bắt đầu nghĩ về những công việc cần phải làm, những cuộc hẹn sắp tới, hoặc những vấn đề mà bạn đang phải đối mặt. Đừng lo, điều này hoàn toàn bình thường. Thay vì cố gắng ngăn chặn những suy nghĩ đó, hãy nhìn chúng như những đám mây trôi qua bầu trời. Bạn không cần phải làm gì với những đám mây đó, chỉ cần nhìn chúng và để chúng trôi đi.

Thực hành chánh niệm không phải là một cuộc đua. Bạn không cần phải thực hiện nó một cách hoàn hảo từ lần đầu tiên. Thực tế, không có "hoàn hảo" trong chánh niệm. Chỉ có "thực hành", và mỗi lần thực hành, dù dài hay ngắn, đều là một bước tiến trên hành trình của bạn.



Hãy tưởng tượng, sau một buổi thực hành chánh niệm, bạn mở mắt và thấy mình như mới được trở lại từ một kì nghỉ dưỡng dài. Cảm giác yên bình, thư giãn và tỉnh táo bao phủ lấy bạn. Bạn nhận ra rằng, ngay cả trong sự ồn ào và hối hả của cuộc sống, bạn vẫn có thể tìm thấy một nơi bình yên, một nơi để trở về với chính mình.

Bạn đã sẵn sàng để bắt đầu cuộc hành trình này chưa? Hãy nhớ rằng, đây không phải là một cuộc thi mà là một hành trình, và mỗi bước tiến trên hành trình này đều đáng để chúng ta chào mừng. Hãy mang theo niềm vui và hài hước, và chúng ta hãy cùng nhau tiếp tục cuộc hành trình này trong chương tiếp theo.

*Tâm trí lúc nào
cũng “nhảy múa”.
Hãy chuyển
những bước
nhảy ấy bằng
chánh niệm!*



Chương 4

Thực hành Chánh Niệm trong Hoạt động hàng ngày

Cùng tiếp tục nhé, bạn đã sẵn sàng chưa? Chúng ta sẽ bắt đầu cuộc hành trình khám phá thế giới của chánh niệm trong cuộc sống hàng ngày. Chúng ta đang ở chỗ không phải là đi tìm chánh niệm ở đâu xa xôi, mà là nhận ra rằng chánh niệm có thể hiện diện ngay trong những hoạt động đơn giản nhất mà chúng ta thực hiện mỗi ngày. Có thể là lúc bạn đang chải răng, lái xe, hoặc thậm chí là khi bạn đang nằm trên giường trước khi đi ngủ.

Có một câu chuyện ngắn mình muốn kể cho bạn, về một nữ thiền sư nổi tiếng. Một hôm, một người hàng xóm của bà hỏi: "Thưa bà, bà thực hành thiền như thế nào khi bà đang làm việc nhà?" Bà đáp: "Khi tôi quét nhà, tôi chỉ quét nhà. Khi tôi nấu ăn, tôi chỉ nấu ăn. Khi tôi ăn, tôi chỉ ăn."

Có lẽ bạn đang nghĩ, "Ồ, thật là đơn giản!" Nhưng hãy thử nghĩ xem, bao lâu rồi bạn chưa thực sự tập trung vào những gì bạn đang làm, mà không để tâm trí đi đâu xa, lo lắng về tương lai hay mãi mê với quá khứ?

Đây chính là bản chất của chánh niệm, và bạn hoàn toàn có thể áp dụng nó vào cuộc sống hàng ngày của mình.

Hãy bắt đầu với một ví dụ đơn giản: chải răng. Đây là một hoạt động mà chúng ta thực hiện mỗi ngày, thậm chí đôi khi chúng ta thực hiện nó mà không cần nghĩ. Nhưng hãy thử chú tâm vào việc chải răng hôm nay. Cảm nhận hương vị của kem đánh răng trong miệng, cảm nhận cọng bàn chải di chuyển trên răng và nướu, cảm nhận cảm giác sạch sẽ khi bạn súc miệng. Bạn có thể nhận thấy rằng, thay vì chỉ là một nhiệm vụ buộc phải làm, việc chải răng trở thành một phút giây thú vị, một cơ hội để bạn thực sự hiện diện với bản thân và cơ thể mình.

Còn nữa, khi bạn đang lái xe tới công việc hoặc trường học, hãy thử tập trung vào việc lái xe thay vì để tâm trí đi lang thang. Cảm nhận sự chuyển động của xe, sự tiếp xúc của tay bạn với vô lăng, âm thanh của động cơ và mùi của không khí. Bạn sẽ nhận thấy rằng, không chỉ việc lái xe trở nên an toàn hơn, mà bạn còn có thể tận hưởng trải nghiệm đó một cách thực sự.

Đương nhiên, không phải lúc nào bạn cũng có thể thực hành chánh niệm. Đôi khi, bạn sẽ quên, hoặc bạn sẽ bị phân tâm bởi những suy nghĩ và cảm xúc. Đó không phải là vấn đề gì cả. Chánh niệm không phải là một

môn thi mà bạn phải đạt điểm cao, mà là một kỹ năng mà bạn thực hành để tăng cường sự ý thức và hiểu biết về bản thân và thế giới xung quanh.



Hãy nhớ rằng, thực hành chánh niệm không phải để đạt được mục tiêu nào đó, mà là để tận hưởng hành trình. Thay vì luôn hướng tới tương lai, hãy thử học cách hiện diện với thực tại. Hãy thử học cách yêu mến cuộc sống và bản thân bạn một cách không điều kiện,

với tất cả những điều tốt đẹp và thách thức mà cuộc sống mang lại.

Như vậy, bạn đã sẵn sàng để khám phá thế giới của chánh niệm trong cuộc sống hàng ngày chưa? Hãy nhớ, không có lộ trình cố định, chỉ có hành trình của bạn. Hãy tận hưởng mỗi bước đi trên hành trình đó, và hãy mang theo niềm vui và hài hước, như một người bạn đồng hành trên hành trình này.

Chúng ta sẽ cùng nhau tiếp tục khám phá trong chương tiếp theo, và chúng tôi rất mong được đồng hành cùng bạn trên con đường này.

Chương 5

Sâu hơn vào Chánh Niệm: Kỹ năng và Thái độ



Chúng ta đã bắt đầu cuộc hành trình chánh niệm của mình, và đã tìm hiểu cách thực hành chánh niệm trong các hoạt động hàng ngày. Nhưng

chánh niệm không chỉ đơn giản là một kỹ năng mà chúng ta có thể học và sử dụng. Nó còn liên quan đến thái độ và cách chúng ta tiếp cận với cuộc sống. Để thực sự thấu hiểu và thực hành chánh niệm, chúng ta cần phải nhìn vào sâu bên trong mình và nhận diện những thái độ, niềm tin và giả định mà chúng ta đang mang theo.

Chúng tôi muốn bạn tưởng tượng rằng chánh niệm là một khu vườn. Kỹ năng chánh niệm chính là công cụ để chúng ta chăm sóc khu vườn đó, nhưng thái độ chúng ta mang theo khi chăm sóc khu vườn mới thực sự quyết định kết quả.

Đầu tiên, hãy cùng nhìn vào thái độ. Thái độ quan trọng nhất khi thực hành chánh niệm chính là lòng từ bi và bao dung - sự chấp nhận và yêu thương không phân biệt đối với tất cả mọi thứ, bao gồm cả chính bạn. Điều này nghe có vẻ đơn giản, nhưng thực tế thì không phải vậy.

Hãy thử tưởng tượng một tình huống mà bạn đã gặp phải: bạn đang cố gắng thực hành chánh niệm, nhưng tâm trí của bạn liên tục lang thang và bạn cảm thấy rất tức giận và thất vọng vì không thể tập trung. Trong tình huống này, bạn có thể tự hỏi, "Tôi đang làm gì sai? Tại sao tôi không thể làm được điều này?"

Nhưng hãy nhớ rằng, chánh niệm không phải là một cuộc đua hay một môn thi mà bạn phải đạt điểm cao. Nếu bạn cảm thấy tức giận hoặc thất vọng, hãy chấp nhận cảm giác đó và thực hành chánh niệm với chính cảm giác đó. Nhớ rằng, không có gì là "sai" trong chánh niệm. Mọi thứ đều là một phần của trải nghiệm.

Bên cạnh đó, thái độ kiên nhẫn cũng rất quan trọng. Đôi khi, chúng ta có xu hướng muốn thấy kết quả ngay lập tức, và nếu không nhìn thấy sự thay đổi ngay tức khắc, chúng ta cảm thấy nản lòng. Nhưng nhớ rằng, chánh niệm là một hành trình, không phải một điểm đến. Những thay đổi sẽ xảy ra theo thời gian, và quan trọng nhất là chúng ta hãy tận hưởng quá trình đó.

Bây giờ, hãy quay lại với việc thực hành chánh niệm. Như chúng ta đã biết, chánh niệm có thể thực hiện qua nhiều cách khác nhau, từ việc tập trung vào hơi thở, cảm nhận cơ thể, đến việc quan sát suy nghĩ và cảm xúc.

Một ví dụ rất hay là việc thực hành chánh niệm qua việc ăn. Đây là một hoạt động mà chúng ta thực hiện mỗi ngày, thường mà không cần suy nghĩ. Nhưng hãy thử thực hành chánh niệm khi bạn ăn bữa tối hôm nay. Ngồi xuống, tắt tivi, để điện thoại sang một bên. Hãy dành một phút để nhìn vào đĩa thức ăn của bạn, nhận biết màu sắc, hình dáng, và mùi thơm. Khi bạn

ăn, hãy chậm rãi thưởng thức từng miếng, cảm nhận hương vị, kết cấu, và cảm giác của thức ăn trong miệng. Bạn có thể nhận ra rằng, thức ăn không chỉ thỏa mãn cơn đói mà còn mang lại cho bạn một trải nghiệm vô cùng thú vị và phong phú.

Thật sự, thực hành chánh niệm không phải là một công việc khó khăn hay phức tạp. Nó có thể được thực hiện mọi lúc mọi nơi, và không đòi hỏi phải có một khu vườn tĩnh lặng hay một góc phòng yên tĩnh. Điều quan trọng là chúng ta phải mang đến thái độ mở lòng, kiên nhẫn và tình yêu thương không phân biệt, không chỉ với người khác mà còn với chính bản thân mình.

Và đừng quên, chánh niệm không chỉ giúp chúng ta tĩnh tâm, mà còn giúp chúng ta hiểu rõ hơn về bản thân, nhận biết những cảm xúc và suy nghĩ mà chúng ta có thể đã bỏ qua hoặc chối từ trong quá khứ. Đó là một cơ hội để chúng ta chấp nhận và yêu thương bản thân mình một cách toàn diện hơn, với tất cả những điểm mạnh và điểm yếu.

Nhưng hãy nhớ, dù chánh niệm có thể mang lại nhiều lợi ích, nhưng không nên xem nó như một "phương thuốc" cho mọi vấn đề trong cuộc sống. Chánh niệm là một công cụ, một phương pháp để chúng ta hiểu rõ và tận hưởng cuộc sống một cách tốt nhất. Nhưng chúng

ta vẫn cần phải đối mặt với những khó khăn và thách thức mà cuộc sống mang lại.

Cuối cùng, chúng tôi muốn nhấn mạnh rằng, chánh niệm không phải là một kỹ năng mà bạn học một lần và sử dụng mãi mãi. Nó là một hành trình, một quá trình mà bạn sẽ còn phải tiếp tục học hỏi và khám phá. Mỗi ngày, mỗi khoảnh khắc, đều là một cơ hội để thực hành chánh niệm, để hiểu rõ và yêu thương bản thân, và để tận hưởng cuộc sống một cách trọn vẹn nhất.

Chúng tôi hy vọng rằng chương này đã giúp bạn hiểu rõ hơn về chánh niệm, và tạo động lực để bạn tiếp tục hành trình thực hành chánh niệm của mình. Hãy nhớ, không có lộ trình cố định nào cho chánh niệm. Mỗi người sẽ có hành trình riêng của mình. Hãy tin tưởng vào bản thân, hãy yêu thương và chấp nhận bản thân, và hãy thực hành chánh niệm theo cách của bạn.

Đồng thời, đừng ngần ngại tìm kiếm sự hỗ trợ từ người khác. Có rất nhiều nhóm chánh niệm, các vị thầy giảng dạy chánh niệm và tài liệu chánh niệm có sẵn. Họ có thể giúp bạn hiểu rõ hơn về chánh niệm, đưa ra lời khuyên và hướng dẫn cụ thể, và hỗ trợ bạn khi bạn gặp khó khăn.

Chúng ta đã cùng nhau đi qua khá nhiều thông tin và lời khuyên trong chương này, vậy nên chúng tôi muốn

kết thúc bằng một vài bài tập thực hành nhỏ, nhằm giúp bạn áp dụng những kiến thức đã học:

1. *Thực hành chánh niệm qua việc ăn:* Hãy chọn một bữa ăn trong ngày, và hãy thực hành chánh niệm khi ăn bữa ăn đó. Tập trung vào từng cử động, từng hương vị, và cảm nhận mỗi khoảnh khắc.
2. *Tìm hiểu về thái độ của mình:* Hãy dành ít phút mỗi ngày để suy ngẫm về thái độ của mình khi thực hành chánh niệm. Bạn có đang áp lực bản thân để đạt kết quả? Bạn có đang chấp nhận mọi trạng thái của mình, dù tốt hay không?
3. *Tìm kiếm sự hỗ trợ:* Hãy tham gia một nhóm chánh niệm, hoặc tìm một vị thầy dạy chánh niệm để học hỏi và nhận sự hỗ trợ.

Nhớ rằng, hành trình thực hành chánh niệm không phải là một cuộc đua. Hãy tận hưởng từng bước đi, và hãy yêu thương và chấp nhận bản thân mình, mọi lúc, mọi nơi. Chúc bạn một hành trình thú vị và ý nghĩa!

Chương 6

Duy trì và Phát triển Thực hành Chánh Niệm



Bạn đã quen với việc ngồi im lặng, tắt nhạc, tắt ti vi, tắt điện thoại và chỉ còn lại mình bạn với chính bản thân bạn. Những giờ phút thực hành

chánh niệm có thể là lúc bạn tìm thấy sự yên bình và hạnh phúc nhất trong ngày. Tuy nhiên, như một câu chuyện cổ tích nào đó, mọi chuyện đều có mặt trái của nó. Vì vậy, đừng ngạc nhiên khi bạn phát hiện ra rằng duy trì và phát triển thực hành chánh niệm không phải lúc nào cũng dễ dàng như bạn nghĩ.

1. Duy trì Thực hành Chánh Niệm

Một trong những khó khăn lớn nhất mà nhiều người gặp phải khi thực hành chánh niệm đó là duy trì được thói quen này. Bạn có thể bắt đầu với động lực mãnh liệt, nhưng sau một thời gian, cuộc sống bắt đầu xen vào và thực hành chánh niệm trở nên khó khăn hơn. Có lúc công việc bận rộn, những trách nhiệm gia đình hoặc chỉ đơn giản là cảm giác lười biếng có thể khiến bạn mất tập trung.

Đừng lo lắng, đó không phải là điều gì đặc biệt, chúng ta đều có những lúc như vậy. Điều quan trọng không phải là việc bạn có bị lệch khỏi con đường, mà là bạn có quay trở lại con đường đó hay không.

Hãy tạo ra một lịch trình cố định để thực hành chánh niệm hàng ngày, dù đó chỉ là 5 phút vào buổi sáng. Tạo ra một không gian tĩnh lặng trong nhà, nơi bạn có thể ngồi yên và tập trung vào hơi thở của mình. Đặt những nhắc nhở xung quanh nhà hoặc trên điện thoại của bạn để nhắc bạn về việc thực hành chánh niệm.

2. Phát triển Thực hành Chánh Niệm

Khi bạn đã có một thói quen thực hành chánh niệm ổn định, bước tiếp theo là phát triển thực hành của bạn. Có rất nhiều cách để làm điều này, nhưng đây là một số gợi ý:

- *Tăng thời gian thực hành:* Bạn có thể bắt đầu bằng chỉ 5 hoặc 10 phút mỗi ngày, nhưng dần dần, hãy cố gắng tăng thời gian lên 20 hoặc 30 phút. Thậm chí, bạn có thể thử thực hành hai lần một ngày, vào buổi sáng và buổi tối.
- *Sử dụng ứng dụng chánh niệm:* Có rất nhiều ứng dụng chánh niệm hiện nay có thể giúp bạn thực hành một cách dễ dàng hơn. Hãy tìm hiểu và chọn cho mình một ứng dụng phù hợp.
- *Tham gia vào một cộng đồng:* Việc tham gia vào một nhóm thực hành chánh niệm có thể cung cấp cho bạn sự hỗ trợ và động lực cần thiết để tiếp tục.
- *Học hỏi thêm về chánh niệm:* Có rất nhiều sách, bài viết và khóa học trực tuyến về chánh niệm mà bạn có thể khám phá. Hãy mở rộng kiến thức của mình và thử nghiệm những phương pháp thực hành mới.

- *Thử thực hành chánh niệm trong hoạt động hàng ngày:* Không chỉ thực hành khi ngồi yên, bạn cũng có thể thực hành chánh niệm khi ăn, dọn dẹp nhà cửa, đi bộ hoặc thậm chí khi làm việc.

3. Vượt qua những khó khăn

Khi bạn tiếp tục thực hành, có thể bạn sẽ gặp phải những khó khăn. Đôi khi, bạn có thể cảm thấy chán chường, mất tập trung, hoặc thậm chí nghi ngờ liệu việc thực hành có thực sự giúp ích gì hay không. Điều quan trọng là đừng để những suy nghĩ tiêu cực này cản trở bạn. Thay vào đó, hãy nhìn nhận chúng như là một phần của quá trình và một cơ hội để bạn học hỏi và phát triển.

Nếu bạn gặp phải một khó khăn cụ thể, hãy tìm kiếm sự giúp đỡ. Có thể là một người bạn, một giáo viên chánh niệm, hoặc thậm chí là một sách hoặc khóa học trực tuyến. Đừng ngần ngại chia sẻ những trải nghiệm của bạn và học hỏi từ người khác.

Còn rất nhiều cách khác để phát triển và duy trì thực hành chánh niệm của bạn. Bạn có thể thử nghiệm các phương pháp mới, thách thức bản thân với những thói quen mới, hoặc thậm chí tìm hiểu về những truyền thống thiền khác. Nhớ rằng, không có "cách đúng" để thực hành chánh niệm. Mục tiêu cuối cùng là

giúp bạn tìm thấy sự yên bình, hạnh phúc và sự hiểu biết sâu sắc hơn về bản thân và thế giới xung quanh.

Đừng quên rằng, dù bạn đã thực hành chánh niệm bao lâu đi nữa, luôn luôn có thêm điều gì đó để học. Thực hành chánh niệm là một hành trình, không phải một đích đến. Hãy tận hưởng từng bước chân trên con đường này, và chào đón tất cả những thử thách và niềm vui mà nó mang lại.

Dưới đây là một số bài tập bạn có thể thử để duy trì và phát triển thực hành chánh niệm của mình:

1. *Thiền đi bộ*: Hãy thử thực hành chánh niệm trong khi đi dạo. Tập trung vào cảm giác của từng bước chân, hơi thở của bạn, và những âm thanh xung quanh.
2. *Chánh niệm trong giao tiếp*: Khi đang trò chuyện với ai đó, hãy thử tập trung hoàn toàn vào cuộc hội thoại. Lắng nghe mà không đánh giá, không phê phán và không nghĩ về điều gì khác.
3. *Chánh niệm trong việc ăn uống*: Bạn có thể thử thực hành chánh niệm khi ăn uống. Cố gắng chú ý đến từng miếng thức ăn, hương vị, mùi vị và cảm giác khi thức ăn chuyển xuống dạ dày. Đây là một cách tuyệt vời để thưởng thức thức ăn hơn và có thể giúp bạn ăn chậm lại, làm giảm

cảm giác thèm ăn và tăng cảm giác no sau bữa ăn.

4. *Chánh niệm với thiên nhiên*: Hãy dành ít phút mỗi ngày để chỉ đơn giản là ngồi ngoài trời và chú ý đến thiên nhiên xung quanh bạn. Bạn có thể chú ý đến màu sắc của bầu trời, tiếng chim hót, cảm giác của gió lướt qua da thịt... Bất cứ điều gì mà bạn nhận ra trong thiên nhiên đều có thể là đối tượng cho việc thực hành chánh niệm.
5. *Thực hành lòng từ bi và bao dung*: Chánh niệm không chỉ là việc chú ý đến hiện tại, mà còn liên quan đến việc thể hiện lòng từ bi và bao dung. Bao dung là chấp nhận và tha thứ với những người làm trái ý và tổn thương bạn. Bằng sự thông cảm và thấu hiểu rằng không phải ai cũng có nghĩa vụ làm vừa ý bạn. Chỉ vì chúng ta dính mắc vào ai đó thì sự tổn thương mới có thể xảy ra cho chúng ta. Tương tự lòng thương xót được mở ra khi chúng ta nhìn vào sự thiếu may mắn, bất hạnh của mình và người khác. Lòng từ khởi sinh khi mong muốn mình và người khác không bị hiểm nguy, thù hận, luôn được an vui. Bạn có thể thử thực hành chánh niệm qua việc nhắc nhở bản thân về những điều tốt đẹp trong bạn và những thành tựu mà bạn đã đạt được.

Và dĩ nhiên, hãy nhớ rằng thực hành chánh niệm là một quá trình. Đừng lo lắng nếu bạn không thấy bất kỳ cải thiện nào ngay lập tức - đây không phải là một cuộc đua. Chỉ cần tiếp tục thực hành, và hãy nhớ rằng mỗi bước nhỏ mà bạn tiến bộ cũng là một thành công.

Hy vọng với những gợi ý trên, bạn sẽ tìm thấy niềm vui và hạnh phúc trong quá trình thực hành chánh niệm, cũng như khám phá ra thêm nhiều kỹ năng và phương pháp thực hành mới mẻ. Chúc bạn thành công trên hành trình chánh niệm của mình!

*** HẾT ***

Trân trọng kính mời đón đọc các tập tiếp theo:

Tập 2-Chánh niệm 4.0: Login trạng thái ‘đang là’ của bạn.

Tập 3-Chánh niệm trong lãnh đạo: Từ ‘stress’ boss tới ‘zen’ boss.

Tập 4-Chánh niệm trong bữa ăn: Ăn không chỉ bằng miệng.

Tập 5-Chữa lành bằng chánh niệm: Từ bệnh nhân đến thiền nhân.

Sabbe sattā sukhitā hontu.!!!

Nguyện cho mọi người, thân tâm được an lạc !!!

Chánh niệm giúp ta 'kết nối' với cuộc sống, thay vì chỉ 'lướt' qua nó.

