

THÔNG TIN KINH TẾ- KHOA HỌC - VĂN HOÀ

HÃY ĐỂ MỘT CHÚT CHO TÂM HỒN YÊN TĨNH ⁽¹⁾

LIÊNG BÍCH NGỌC ⁽²⁾

Trong cuộc sống, có bao giờ bạn đồng ta cảm thấy buồn chán, bồng đồng để lòng này va phải cái với mỗi người. Trong ta có những nỗi sợ hãi, những mối nghi ngờ làm cho ta đau khổ. Ta không thể rời bỏ gia đình người yêu. Những trận trời mưa trong tâm tưởng không ngừng nghỉ. Ta trôi nổi trong mọi tình huống, dường như một lời nói nhỏ của người khác qua. Ta vẫn cùng không thể rời bỏ tập trung trí óc giải quyết công việc trong cơn bão của cuộc sống này;... Và có một lúc Ta không nhớ bạn! Ta không nhớ bạn kia kết nối bình an trong tâm hồn, cái kết không tập trung và năng lực tự duy.

Nếu tiếp tục sống chất lượng hạnh phúc và thanh tịnh, nên chúng ta hãy nên một chút cho tâm hồn thanh tịnh và yên tĩnh. Tâm yên tĩnh, "không lắng nghe nỗi con vô tâm chuyên canh" sẽ giúp chúng ta tập trung cao độ và tự duy sáng suốt. Vậy làm sao để tâm hồn yên tĩnh?

Dành một ít thời gian mỗi ngày nếu bạn muốn gì mà bạn yêu thích

Mỗi ngày chúng ta hãy dành cho mình một ít thời gian nếu bạn muốn gì mà bạn yêu thích, chẳng hạn, làm một số việc riêng nào đó của mình: đọc sách, bài; lắng nghe những loại nhạc mà mình "hợp gu"; v.v...

Riêng tôi, thường chọn loại âm nhạc nào tôi thích và với thiên nhiên. Bạn cũng nên dành một ít thời gian để lắng nghe. Bởi vì cũng giống như không khí, nó thấm thía vào tâm hồn bạn rất nhiều, bạn cần phải thay đổi theo nó và thay đổi. Bạn có thể nghe những bài hát của ca sĩ, những bài hát hay bất cứ những bài hát nào bạn thích nghe nhạc không lời cũng tuyệt! Bạn thử nghe một số album của Kitano, Dan Gibson hay thậm chí còn gần gũi những bài hát thanh tịnh từ "music box" qua website: mp3.zing.vn. Bạn biết không khi thay đổi, tâm bạn sẽ cảm thấy thoải mái và những dòng nhạc này, bạn sẽ cảm thấy rất nhẹ nhàng, thanh tịnh bởi nhờ mình nó trôi về. vậy!

Dành cho bạn một khoảng thời gian thanh tịnh cho mình

Dù thời gian rất ngắn với công việc, rất nhiều mối quan hệ xã hội, chúng ta cũng cần dành cho mình một khoảng thời gian nhất định nếu bạn cần một mình ta với ta thôi. Nếu bạn cần một ít thời gian để giải tỏa tâm trí, thậm chí cần một vài phút trong ngày nếu mình không thể có gắng hơn nữa. Một ít thời gian Ta thật sự

⁽¹⁾ Giảng viên Trường Cán bộ TP.HCM

⁽²⁾ Phong tác từ How to Calm Your Mind sách viết bởi Remez Sasson trong Inner Peace nguồn: <http://www.successconsciousness.com/blog/inner-peace/how-to-calm-your-mind/>

⁽³⁾ Giảng viên Khoa Quản lý Hành chính - Trường Cán bộ Thanh phố Hồ Chí Minh

coimaat với bairn thairn vaichieim nghiem lai nhing suy ngho, nhing hanh nging nailam trong ngay. Chieim nghiem bairn thairn cung giing nho toi nhan thay ching minh trong goong vay, nooc thanh that voi ching minh. Mot it thoi gian cho thien nong hoac bat kyhoat nong tho gian nao khai: nho lai Yoga, Thai coc quyen, Khi coing..., hoac non gian lauri dao mot minh neanooc hoing thui soi yein tinh hoan toan khi cha coi mot minh.

Sau mot ngay cung voi boin bea coing viec co quan, bui khoi, ket xe,...tat bat com nooc voi gia ninh, doin dep nhaicota, toi thong ra nging hoac ngoi thoai mai oiban coing nhai dooi tain cay rui sach long, non nhan nhing lan gioumat loot qua da thot, lang nghe aim thanh xao xaic cua lai nua voi gioi nhin len baui troi ngaim anh trang len nea cam thui veinep thay noi cua vang trang moi khi neim kep rem, theo doi hoi thoi va ra nhe nhang, sau chaim, nhaim nhi coc tra thom nong tong nguim, tong nguim mot va cam nhan dong aim mat cua tra len loi va tong te baoc co thea..., hoing thui cam giaic an lac khi cha mot minh trong mot khoing thoi gian nhat nong trong ngay voi tat caic giaic quan tren co thea Voacung thui vo va that soi binh an khi nooc quay ve nong toa ching minh trong mot khoing ngait thoi gian.

Nong ngho ta nang non noi! Khi bairn ngho nho vay thi bairn chua that coi mat voi ching minh! Moi con gooi coi ba loai quan he co bairn: quan he voi con gooi, quan he giota thairn va tairn minh va quan he voi thien nhen. Khi ta tairn thoi ngong quan he voi con gooi trong thoi gian ngait thi ching luc nay, viec quan he sau sac giota thairn voi tairn cung voi thien nhen se giup Ta tai tao nang loing nea tiep tuc quan he bein vong va tot nep hon voi con gooi.

Soidung nhing ngon toi tich coc

Nhing toi ngoi ta soidung hang ngay se anh hoing nen hoat nong trong tiem thoi, thairn noi hanh xoi cach ngho va cach ta cam nhan. Chung ta nen phat trien thoi quen soidung mytoisei ching nhing trong quan he xoi hoi khi troi chuyen voi gooi khai maicon trong noi thoai noi tairn. Viec soidung thong xuyen caic mytoisei giup chung ta nao thairn nooc nhing cam giaic bat main, bat hanh va nhing cach nhin cuoc noi lech lac lai nhing nguyen nhan lam can ket soi binh an trong

tairn hoan.

Ching mytoisei lam tang troing tinh toi tin, long toi trong, tinh kien quyet, dot khoat cua ta va se nair ra khoi tairn tri ta nhing voing toing nen nair. Ong cha ta nair coinhong cau ca dao va thanh ngoi rat hay nen luyen ky naing soidung mytoisei khi noi: "*Loi noi khoing mat tien mua, loa loi mai noi cho voa long nhau*". Va nea noi nooc nho vay can phai "*Uoi looi baij lain troic khi noi*". Mot mot cai uoi looi, ta can nhae ngon toi cho van nea se noi thoai: ta nong noi cai gi, can thiet phai noi khoing? Tai sao ta can phai noi nien nay, coi loi hoac coi hai cho ai khoing? ta noi cho ai nghe ta can tim hieu ve gooi nay that ky ngay cai gooi noi la ching ta? Khi nao ta nen noi? Noi oi nair? Ta se noi nhoe the nao? Noi bao nhieu lai nui?

Thay thea hinh anh tiou coc trong tairn tri

Nhing kieu soi viec va hinh anh nao nang chieim ngoi tairn tri bairn? Coi phai chung lai nhing van nea nan giai, nhing khoi khai ma ta chua voot qua nooc, nhing that bai trong cuoc song ma Ta nair nen trai hay nhing tai hoa ma ta nair hoac nang ganh chiu. Chung lam nhieu loan tairn tri ta! Ta coi thea lam gi voi chung nea mang trailai cho minh cam giaic binh an!? Cha can Ta coi gang mot chuit thoi, tong toi nhoe bairn lai mot DVD nang hoat nong ra khoi tairn tri minh roi thay va bang mot DVD moi. Moi lai nhing soi viec va nhing hinh anh tinh thairn tiou coc, bi quan xuat hien trong tri nao, Ta coi thay thea chung bang nhing soi viec, hinh anh tich coc, lac quan boi nhing thanh coing, hanh phuc va niem vui ma Ta nair nang va se coi nooc ve thairn cung nhoe ve tairn. Nea lam nooc nien nay, ta phai can coi gang va kien tri trong mot khoing thoi gian. Haij trui boi nhing soi viec, hinh anh tinh thairn lam cho ta soi hai, lo au, buoi phien va nhing cam xuc tiou coc khai. Chung se ain mon sinh loc cua ta, lam cho ta khoing con soi song noa.

Coi lai cung it nhat mot lai trong noi nair tong "giai" gooi thong cua minh. Trong luc nay, tat cai nhing hinh anh, soi viec "*nang ghet*" cua gooi thong luoi day voi tairn nao cua ta. Ta bea tac khi khoing trailoi nooc tai sao gooi ay lai co xoi voi ta nhoe vay. Roi nhing hinh anh, soi viec toing toing theu de ve gooi ay lien tuc tan

phải tâm ta nhờ một thảm họa. Những lúc này, thay vì nếm chúng sai khiến tâm ta bởi những ảnh hưởng thì ta hãy nhờ người về người thông những sợi dây, hình ảnh tốt đẹp mà họ đã làm cho ta, cho gia đình và cho xã hội. Hoạt cảnh tinh thần này là chiếc chìa khóa để Ta vượt khỏi nỗi đau của người thông và giúp Ta nghĩ ra cách cải thiện mối quan hệ với người thông.

Hãy hít thở sâu

Mỗi khi căng thẳng ta dành ít phút chèo theo dòng hải lưu ra vào, rồi vài lần hít sâu, chạm những nhe nhang tối thiểu cảm nhận lượng khí môi trường xung quanh và làm mất dần từng tế bào cô thế thừa tối thiểu, không cố gắng và cảm nhận niềm vui theo tất cả những căng thẳng, khi chờ đợi ra khỏi cô thế. Việc hít thở sâu nên thực hiện tập trung xuyên suốt cả đời khi cần có thể bạn không nên vội vã khi căng thẳng mỗi thực tập.

Thực hành thiền, thể dục, thể thao

Chắc chắn ai cũng biết sau các bài thể dục, thể thao phục hồi sẽ giúp ta cải thiện thể chất cũng nhờ tinh thần, giúp ta có được cuộc sống tích cực, năng động, có được năng lực tập trung và tinh thần thoải mái hơn. Ngoài ra, thông xuyên tập thể dục, thể thao phục hồi cũng những mang lại sức khỏe và thể xác cũng nhờ tinh thần mà con tạo cho Ta một vóc dáng oai hùng, giúp Ta tự tin hơn trong giao tiếp.

Tâm hướng thiện nhiên

Tâm hướng tất cả những gì mà thiện nhiên ban tặng cho chúng ta. Họ mình cũng thiện nhiên sẽ cho Ta cảm giác vô cùng dễ chịu và thoải mái, Ta thức sẽ được thoải mái mà không cần một cố gắng nào cả.

Cây, cỏ, con khắp mọi nơi, Ta đang tiếp xúc và tiếp nhận sinh khí từ chúng, trao đổi với cây, cỏ, con qua hơi thở mà con qua từng bước chân thành thời của bạn từ những châu kiếng trong sân, cho nên những bãi cỏ non xanh mướt, cảnh rừng bát ngát và thảm chí cả hàng cây ven

những, trong bình yên. Bạn coi bao giờ nằm trên bãi cỏ xanh, dưới tán cây, nghe tiếng chim và ngắm nhìn chúng chuyển cảnh, nô đùa, trò chuyện với nhau!

Hãy ngắm nhìn mặt trời trong xanh êm ái trong công viên hay những chuyển đi du lịch. Bạn coi bao giờ cảm nhận sắc đẹp đẹp huyền ảo, bình yên nên lại lưng của Hoà Gốm (Hạt Nổi) qua những thời khắc khác nhau! Hãy nô đùa cùng sông biển, thả mình trôi dạt theo con sông, lắng nghe tiếng sóng êm thanh của biển, thì chân trên cát lúc trời nắng sáng, ngắm biển nằm trên mây; thì thuyền dưới trăng; ngắm vẻ đẹp tối trong của mặt trời mọc khi bình minh ló dạng và vẻ đẹp rực rỡ nguy nga của mặt trời lặn khi hoàng hôn buông xuống dưới bầu trời trong lòng phố xá rộn ràng... Tất cả sẽ mang lại cho Ta một cảm giác tự nhiên, không cần cố gắng, cải cảm giác yên bình, hạnh phúc và thanh thản. Bạn biết không khi tôi viết những dòng này, tôi đang thả hồn trôi về những phút giây tuyệt vời nhất mà tôi nhận được từ thiên nhiên, khi tôi sống hết mình trong mối quan hệ giữa tôi với tôi và tôi cùng thiên nhiên. Năng lượng của sức sống ấy, tôi và bạn sẽ nạp lại cho quan hệ với con người tốt đẹp hơn.

Dưới bầu trời, bạn đang vai trò gì trong xã hội, trong gia đình, thì bạn và tôi, chúng ta cũng nên làm những con người. Con người với bốn mặt nên xen: Tâm, Thức, Lẽ và Hạnh. Muốn hoàn thiện Thức, Lẽ và Hạnh thì Tâm phải sáng. Tâm muốn sáng thì Tâm phải được an lạc. Trong cuộc sống bốn bề với muôn vạn lo toan và cảm giác nên không thì nên mất mặt mình, chúng ta phải thông xuyên thức tập *cách tỉnh tâm*. Chúc bạn và tôi, chúng ta luôn hạnh phúc và an lạc Tâm Thân dưới trời cho ta thể nào thì nào.

