Tự Điển Làng Mai - O (231-232)

Tự Điển Làng Mai

O Ôm ấp cơn giận (phép tu) Pháp môn tuổi hay ba tuổi, rất mong manh, rất đối trị với cơn giận. Khi cơn giận phát dễ bị thương tích cũng như ta hồi ba khởi, hành giả không phản ứng bằng tuổi hay năm tuổi vậy. Thấy được bố lời nói và hành động mà trở về ngay mẹ trong hình tướng ấy, mong manh, với hơi thở chánh niệm, chế tác năng dễ bị thương tích, ta sẽ phát sinh được lượng chánh niệm bằng phép thở và lòng thương xót, thấy được bố cũng ôm ấp năng lượng giận bằng năng có thể đã là nạn nhân của sự hành hạ, lượng chánh niệm ấy. Hành giả có lạm dụng, bạc đãi từ hồi còn ấu thơ. thể thực tập thiền đi, thiền chạy, thiền Khi chất liệu hiểu và thương trào ra từ ngồi hoặc thiền chấp tác, luôn luôn trái tim thì những vết thương xưa bắt nắm lấy hơi thở để có đủ năng lượng đầu có cơ hội được chữa trị. Xin tham chánh niệm mà ôm ấp cơn giận. Hành khảo bài thiền tập ôm bé bị thương giả không đè nén cơn giận mà nhận trong sách Sen Búp Từng Cánh Hé. diện và ôm ấp nó. Xem ôm lấy niềm Ôm lấy niềm đau (thuật ngữ, phép đau. Mời tham khảo tác phẩm Giận tu) Phương pháp chế tác năng lượng của Nhất Hạnh, nhà xuất bản Văn Hóa chánh niệm để nhận diện và ôm ấp T.P Hồ Chí Minh ấn hành năm 2005. niềm đau nỗi khổ của mình khi niềm Ôm bé bị thương (thuật ngữ, phép đau nỗi khổ này phát hiện trong tâm tu) Một pháp thực tập để giúp em bé thức. Người không tu học thì hay tìm bị thương trong ta có cơ hội trị liệu. cách đè nén, trốn chạy hoặc khỏa lấp Có những người trong chúng ta hồi bé niềm đau của mình bằng cách tiêu thụ đã phải đi ngang qua những giai đoạn như ăn nhậu, xem hát, xem ti vi, đọc khó khăn, bị bạc đãi, bị lạm dụng, bị tiểu thuyết, nghe nhạc, uống rượu, hành hạ, v.v... và những thương tích khiêu vũ, nói điện thoại, v.v... Đè nén này vẫn còn tồn tại chưa lành trong ta. và khỏa lấp như thế, nỗi khổ và niềm Phương pháp trị liệu là phải có thì giờ đau không có cơ hội được trình diện trở về để tiếp xúc với em bé ấy trong ta dưới ánh sáng của ý thức, và được để giúp cho những vết thương ấy được chuyển hóa. Phần nhiều ai cũng muốn lành. Sử dụng năng lượng chánh niệm trốn chạy niềm đau nỗi khổ của mình, để có mặt với em bé trong ta, để ôm vì có cảm tưởng mình sẽ bị tràn ngập lấy bé, để nói chuyện với bé. Phải quán bởi nỗi khổ niềm đau ấy. Tu tập chánh tưởng bố mẹ cũng là những em bé năm niệm, hành giả được trang bị bằng

năng lượng chánh niệm này và có sức mạnh để trở về để nhận diện và ôm ấp những nỗi khổ niềm đau ấy. Được nhận diện và ôm ấp, nỗi khổ và niềm đau sẽ dịu xuống. Thêm vào công phu quán chiếu về gốc rễ của nỗi khổ niềm đau, hành giả sẽ chuyển hóa được niềm đau nỗi khổ thành năng lượng từ bi và trí tuệ. Lúc ban đầu khi năng lượng chánh niệm của mình còn yếu, hành giả có thể nương vào sức hộ niệm của tăng thân, sử dụng năng lượng chánh niệm tập thể hùng hậu của tăng thân, để thực tập công việc nhận diện và ôm ấp này. Đó là một hình thức thực tập quy y Tăng rất hữu hiệu và thực tế.

Nguồn: Giảng Sư (giangsu.io.vn) — văn bản trích từ kho sách cổ và kinh điển.