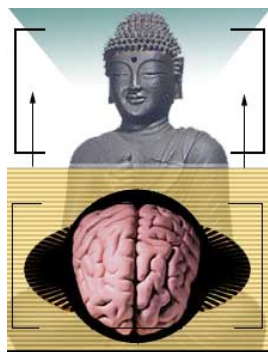


Thiền Tập Làm An Tâm và Giúp Chữa Lành Thân Bệnh (Meditation calms mind, helps heal body)

Do nhà báo Harry Jackson, Jr. viết và được đăng trên nhật báo St. Louis Post-Dispatch vào ngày 2 tháng 10, năm 2006



St. Louis, Missouri (USA) – Jim McLaughlin có một đời sống thực tế. Ông là một nhà cố vấn kinh doanh, từng phục vụ 10 năm trong Bộ Hải Quân Hoa Kỳ, chưa bao giờ dùng các loại dược phẩm bất hợp pháp, đã lập gia đình được 32 năm, và có hai người con đều là chuyên gia.

Thiền Phật giáo không lọt vào tầm thăm dò radar của ông khi ông mới cố gắng chế ngự những rối loạn tâm trí. Nhưng rồi ở tuổi 50, ông được chẩn đoán mắc phải chứng bệnh rối loạn và khiếm khuyết trong chức năng tập trung (attention-deficit disorder).

“Tôi có bệnh này trong suốt đời tôi. Tôi chỉ là trước đây không nhận ra nó mà thôi,” ông nói. “Đó là tại sao tôi đã phải dập dờn như là con bướm, bay chuyền hết chỗ này, tới chỗ nọ, sang chỗ kia.”

“Tôi cần cái gì đó để làm dịu bớt những tiếng nói trong đầu. Tôi khó giữ cho công ăn việc làm được trôi chảy. Lại có cảm tưởng là mình không còn giá trị, xứng đáng nữa ...”

Cách nay ba năm, Jim McLaughlin được nghe khoa học gia, Daniel Goleman, trong một chương trình trao đổi trên đài phát thanh công cộng, thảo luận về một sự thực tập được gọi là thiền quán (mindfulness meditation). Daniel Goleman không diễn đạt bằng những thuật ngữ tôn giáo, mà với tính cách như là một khoa học gia nói đến một khám phá mới. Ông McLaughlin đã đọc quyển sách của ông Goleman, có nhan đề là “Những Cảm Xúc Tiêu Cực” (Destructive Emotions), và quyết định tập thử phương pháp thiền này.

Ngày nay, sau ba năm gia nhập vào Nhóm Thiền Quán St. Louis (St. Louis Insight Meditation Group), ông Goleman nói thiền đã thay đổi cuộc đời ông. Ông hành thiền 30 phút một ngày và bốn tới năm ngày một tuần.

“Thiền không phải là một tôn giáo,” ông nói. “Tôi là một tín đồ Tân Giáo (Episcopalian) và không có lý do gì để thay đổi tín ngưỡng của tôi nơi đức Chúa Giê-su. Tôi chỉ muốn kiểm soát được tiếng nói trong đầu của tôi mà thôi.”

Thiền Hiện Đại

Thiền, phương pháp thực tập kiểm soát sự chú tâm của bạn để cảm thấy dễ chịu hơn, là một nghệ thuật kỳ ảo có trước thời kỳ lịch sử được ghi chép lại (recorded history – đó là khoảng thời gian 5.000 – 5.500 năm trước công nguyên). Mỗi nền văn hóa trên thế giới đã từng thực tập thiền dưới một số dạng thức nào đó và ngày nay vẫn còn.

Nhưng trong 40 năm vừa qua, thiền đã từng bước tiến sâu vào lãnh vực chủ đạo y tế của thế giới phương Tây vì lý do lợi ích của nó.

Sự nghiên cứu cho thấy là thiền làm giảm đi tình trạng căng thẳng kinh niên, một tác nhân quan trọng mà nhiều khoa học gia tin tưởng là ẩn tàng bên dưới hầu hết các chứng bệnh. Các cuộc khảo cứu được liên bang tài trợ thì xem thiền như là một phương tiện cải thiện sức khỏe tim mạch, làm nhẹ bớt các triệu chứng bệnh tật, và cải tiến tình trạng sức khỏe tạm thời cũng như lâu dài của não bộ.

Trung Tâm Quốc Gia Kiểm Soát Dược Phẩm Bổ Sung và Thay Thế (the National Center for Complementary and Alternative Medicine – NCCAM), một phân bộ của Viện Y Tế Quốc Gia (the National Institutes of Health), báo cáo rằng nhiều hơn 15,3 triệu người đã thực tập các loại thiền vào năm 2002, như là một phương thức giảm đau, bớt bệnh. Một số khác thì thực tập thiền chỉ để được thư giãn, nới lỏng sự căng thẳng. Và con số này gia tăng dần.

Lý do đơn giản thôi, Stephen Bodian đã phát biểu như vậy, tác giả của quyển “Thiền Dành Cho Những Người Ngốc” (Meditation for Dummies), một cuốn sách bán chạy nhất trong lần tái bản thứ nhì. Thiền giúp người nào cảm thấy khó chịu sẽ cảm thấy dễ chịu, và người nào cảm thấy dễ chịu rồi sẽ cảm thấy thoải mái hơn nữa.

“Mục đích là có được niềm hạnh phúc,” ông Bodian nói. “Vậy thì hạnh phúc có tác dụng điều trị gì? Đó là cái gì mà ta đi tìm giải pháp trị liệu phải không? Hạnh phúc là phương thuốc cơ bản nhất.”

Ông Bodian dẫn chứng cuộc nghiên cứu, cho thấy là thiền tập có thể thay đổi bộ não hoàn chỉnh hơn. Điều đó bao gồm sự gia tăng mức độ cảm xúc tiêu biểu (emotional set point) – tức là tánh khí tự nhiên mà ta vật lộn trong suốt cuộc đời mình. Một số người thì vốn ở mức độ thấp (tiêu cực); còn một số khác thì vốn ở mức độ cao (tích cực). Ông Bodian cũng nói là thiền có thể cải tiến hẳn mức độ cảm xúc tiêu biểu (từ tiêu cực lên tới tích cực).

Ông Bodian nói thêm là thiền tập đưa đến sự khỏe khoắn, dễ chịu, cũng như có chứng cứ là hạ thấp áp huyết, làm cho hệ thống miễn nhiễm mạnh hơn, và tăng cường mức độ buông thư.

Khoa Học

Cuộc nghiên cứu gây ấn tượng mạnh mẽ nhất đã xuất phát từ Phòng Thí Nghiệm Keck Nghiên Cứu về Hoạt Động và Hình Ảnh của Chức Năng Não Bộ (the Keck Laboratory for Functional Brain Imaging and Behavior) tại tiểu bang Wisconsin. Một nhóm nghiên cứu được dẫn đầu bởi nhà khoa học thần kinh, Richard Davidson, đã thực hiện những cuộc nội soi não bộ (brain scans) trên một thiền giả thuần thực và nhận thấy là hoạt động não bộ của ông ta trội hơn hoạt động não bộ của một lực sĩ chuyên nghiệp trong suốt cuộc đo sức gay go.

Trong khi các khoa học gia vẫn còn chưa biết chính xác thiền tập hoạt động ra sao, nhưng cuộc thử nghiệm đó cho thấy là thiền tập có tác dụng và có thể thay đổi bộ não tốt thêm lên.

Có một điều nữa là hình như thiền tập tạo ra phản ứng hóa sinh chống lại bệnh căng thẳng, mà nó làm giảm hay làm mất đi tác dụng sinh hóa căng thẳng.

Trong lúc hành thiền, cơ thể tiết ra hợp chất ôxít nitric (nitric oxide), một chất hóa học được dùng bởi các công ty bào chế dược liệu để làm thuyên giảm áp huyết. (Chớ nên lầm lẫn với ôxít nitơ [nitrous oxide], mà các nha sĩ sử dụng như là thuốc tê, hay là những người dự tiệc sử dụng để làm cho buổi liên hoan thêm náo nhiệt). Ôxít nitric hạ thấp áp huyết bằng cách làm giãn nở các mạch máu để giảm đi áp suất nơi tim.

“Đã có những bằng chứng cho thấy là ... khi bạn hành thiền, luyện yoga, tập thái cực quyền, hay là thực hành những phương pháp khác, những thứ này quả thực giảm sự áp huyết,” Jeffrey Dusek phát biểu như trên. Ông là một nhà tâm lý học giảng dạy ở Trường Y Harvard (Harvard Medical School) và là phó giám đốc của Viện Nghiên Cứu Thân Tâm (Mind/Body Institute) tại thành phố Chestnut Hill, Massachusetts.

“Thiền tập, tức là một sự luyện tập về thái độ đáp ứng có tính cách buông thư, có lẽ có cùng công hiệu như là các dược phẩm vậy, nghĩa là thay đổi được khả năng tiếp thu của cơ thể để sản sinh ôxít nitric. Vì vậy, chúng tôi nghĩ là chúng tôi phát hiện và nắm được cơ cấu sinh vật học về tác dụng lợi ích của thiền tập ra sao.”

Cuộc nghiên cứu được bảo trợ bởi NCCAM công nhận hai dạng thiền chánh yếu – thiền quán (mindfulness meditation), trong đó một người chú tâm để thấy biết rõ ràng giây phút hiện tại, và thiền thăng hoa (Transcendental Meditation – TM, xem lời ghi chú cuối bài dịch), trong đó một thần chú (chữ, câu, hay âm thanh ...) được lặp đi lặp lại.

Thực tập dạng thiền nào thì chỉ là vấn đề lựa chọn mà thôi, Dusek nói. Các nhà nghiên cứu đã không thấy sự khác nhau nhiều lắm giữa những kết quả của thiền quán hay thiền thăng hoa.

“Nhưng thiền là cái gì mọi người nên khởi sự thực tập trong cuộc sống,” ông nói như vậy.

Phản ứng căng thẳng của loài người đã phát triển một cách tự nhiên nhằm giúp đỡ các tổ tiên thời thượng cổ sinh tồn trong những tình huống mà mạng sống bị đe dọa. Ngày nay, con người hiện đại phản ứng lại những căng thẳng có liên quan tới công ăn việc làm cùng cách thức mà tổ tiên ta từng phản ứng đối với các dã thú bốn chân có răng to.

“Vào thời đại của chúng ta, tâm cảm nhận những đe dọa mà trước đây không có,” Bridget Rolens nói, ông dạy về thiền quán trong Nhóm Thiền Quán St. Louis. “Vì thế tâm cảm nhận được cách thức mà ông sắp tôi đối xử như là mối hăm dọa đến sự an toàn của tôi.”

“Thân tôi gồng lên. Chống trả lại hay lẩn tránh đều không thoát khỏi lối hành xử của ông sếp tôi, vì vậy mà mối hù dọa không hề tan biến. Cuối cùng áp lực căng thẳng dần dà đè sâu tâm khảm, và tâm trạng căng thẳng kinh niên là một nhân tố dẫn tới biết bao thứ bệnh.”

Xu Hướng

Ryan Niemiec, một tâm lý gia điều trị bệnh nhân và cố vấn gia về bồi dưỡng hành vi tại Viện Y Khoa Hành Vi St. Louis (St. Louis Behavioral Medicine Institute), đã ứng dụng thiền quán trong nghiệp vụ của ông. Ông còn làm việc với các y sĩ nhằm trợ giúp kết hợp thiền vào các phương pháp chữa trị của họ.

Ông Niemiec nói, “Do bởi thiền quán là thấy biết rõ những kinh nghiệm hiện có của bạn -- như là các cảm giác, tư tưởng, cảm xúc, tình trạng sức khỏe cùng với những thói quen có liên quan tới sức khỏe -- nó mang tới cho người ta một phương cách giải quyết có hiệu quả cho chính họ, ý thức được rõ ràng hơn về những vấn đề và trở ngại đang xảy ra trong thân tâm.”

Ông nói thêm là thiền quán trước tiên dạy cho họ nhận ra là họ không chú tâm ở mức độ nhiều ít như thế nào.

Ông tiếp theo, “Trước tiên trở nên ý thức được điều trái ngược, trở nên ý thức được ... cái gì mà các hành giả gọi là thiết bị lái tự động (automatic pilot), sống mà không thực sống, ta hành động như là những người máy (automatons), không ý thức được những gì đang xảy ra.”

“Rồi thì thiền quán chỉ cho người ta thấy là họ có thể chuyển hóa bất cứ việc gì họ làm -- như là lái xe, ăn uống, nói chuyện, chuẩn bị đi ngủ -- nếu họ có thể hoàn toàn chú tâm tới giây phút bây giờ và ở đây bằng chính kinh nghiệm cảm giác, cảm nghĩ, cảm thọ của họ, vì vậy họ có mặt bất cứ nơi nào họ tới.

“Thiền quán là có mặt với (cái gì đó) hơn là làm (cái gì đó).”

Một bài thực tập thiền quán đơn giản

- Tìm một nơi ngồi thiền yên tĩnh và thoải mái.
- Hãy ngồi với tư thế thích hợp; đừng cong sụp người lại.
- Khép mắt lại và thở sâu vào để đưa hết dưỡng khí tới tận buồng phổi. Một số người gọi đây là cách thở bụng.
- Chú tâm vào hơi thở ra vào. Khi tâm đi lang thang, hãy dẫn nó trở về bằng cách tập trung trên hơi thở. Nhớ là đối xử ôn hòa với chính bạn. Có những lúc tâm nhớ nghĩ về quá khứ và suy tính cho tương lai. Điều đó cũng tự nhiên thôi. Bạn chỉ cần trở lại ý thức hơi thở.

- Trong khi bạn thở, xem lại bả vai, nếu thấy gồng cứng thì hãy thả lỏng, rồi tiếp tục theo dõi hơi thở.
- Cũng làm giống như vậy cho cánh tay, ngực, bao tử, và chân của bạn.
- Hãy chú tâm vào hơi thở, làm một vòng trở lại như trên đối với hơi thở và các cơ phận.
- Sau năm cho tới 30 phút, mở mắt ra, thở vào thở ra dăm ba hơi sâu, và xả thiền.

Lời ghi chú của người dịch: Thiền Thăng Hoa hay Thiền Siêu Việt (Transcendental Meditation – TM) không phải là thiền Phật giáo. Nó bắt nguồn từ truyền thống Vệ Đà ở Ấn Độ, và không thuộc loại thiền quán (insight meditation) mà là thiền định (concentration meditation).

Xin vui lòng liên lạc về bài dịch với Tâm Diệu Phú tamdieuphu@gmail.com.