

Thiền Như Thuốc Chữa Bệnh (Meditation as Medicine)

Paturel Amy M.S, M.P.H

(10/06/2013)

Huỳnh Kim Quang dịch

(Lời giới thiệu: Bài viết này là của Paturel Amy, chuyên viết về các đề tài sức khỏe, cân bằng trọng lượng cơ thể, thức ăn, rượu, và du lịch cho nhiều thành phần độc giả. Tác phẩm của cô thường xuất hiện trên những tạp chí gồm Glamour, Health, Eating Well, Wine Enthusiast and Marie Claire cũng như các tạp chí Lupus Now, Neurology Now, Arthritis Today and Momentum. Cô cũng thường đóng góp bài vở cho các trang mạng toàn cầu gồm BabyCenter.com, EverydayHealth.com và SELF.com Amy đoạt giải nhà báo và thành viên của Hội Ký Giả và Tác Giả Mỹ (ASJA). Cô đã đóng góp nhiều bài vở cho các tạp chí và báo chí ở Hoa Kỳ và quốc tế, và đã 2 lần chủ biên mục “My Turn” của báo Newsweek. Trước khi viết các đề tài thuộc loại này, cô đã nghiên cứu và phân tích những thói quen sức khỏe cho các cơ quan hàng đầu của chính phủ gồm Bộ Nông Nghiệp và Bộ Y Tế Hoa Kỳ. Cô tốt nghiệp Cao Học về Dinh Dưỡng, và Cao Học về Sức khỏe Công Cộng tại Đại Học Tufts ở Thành Phố Boston, tiểu bang Massachusetts. Sau đây là bản dịch tiếng Việt từ bài viết “Meditation as Medicine” của Paturel Amy M.S, M.P.H.)

Vào mùa xuân năm 2000, Cassandra Metzger làm việc trong vai trò một luật sư ở tổng hành dinh của đài PBS tại Thủ Đô Hoa Thịnh Đốn, tham dự các lớp học đêm để lấy bằng cao học tại Đại Học Johns Hopkins University, và huấn luyện cho lần chạy 10 cây số đầu tiên của cô. Ở tuổi 34, cuộc sống của cô bận rộn và hối hả. Nhưng trong thời gian mùa xuân và vào hạ, cô đã không thể xuống giường bởi vì cơn đau và mệt mỏi không giải thích được. Vào mùa thu, cô đã phải ngưng làm việc. Một năm sau, Metzger được chẩn đoán bị đau các bắp thịt và tế bào chung quanh khớp xương kinh niên và mệt mỏi, rối loạn hệ thần kinh trung khu có vẻ đã làm sai lệch phản ứng bình thường của cơ thể đối với cơn đau. Một số nhà nghiên cứu tin rằng chứng đau các bắp thịt và tế bào chung quanh khớp xương kinh niên và mệt mỏi đã gây ra các tín hiệu đau đốn sai lầm. Metzger được cho toa thuốc uống giảm đau, thư giãn bắp thịt, an thần để ngủ, ổn định tinh thần, và nhiều loại thuốc khác để kèm chế sự đau nhức, mất ngủ, mệt mỏi, và trầm cảm. Không loại thuốc nào trong số này có hiệu quả tốt. Rồi cô đã khám phá ra thiền, một thực hành cổ xưa để tập trung tư tưởng hầu làm lắng dịu những tạp niệm của não bộ và gia tăng sự tỉnh thức với khoảnh khắc hiện tại. Metzger nói rằng, “Thiền cứu tôi từ tuyệt vọng hơn một lần. Trong những giai đoạn bệnh hoạn trầm trọng nhất, tôi đã được cứu bằng nhận thức

rằng kinh nghiệm đau đớn chỉ là nhất thời – có thể là khoảnh khắc đau đớn tận cùng, có thể khoảnh khắc kéo dài, nhưng vẫn chỉ là một khoảnh khắc. Tôi học hỏi điều này qua việc thực hành thiền. Quan điểm về vô thường -- mọi thứ rồi qua đi – có thể làm sợ hãi, nhưng đối với một người nào đó từng thoát ra từ cơn đau thì thiền là nơi giữ lấy niềm hy vọng cuối cùng, vô thường là ngọn hải đăng.”

Thiền Cơ Bản

Thiền được mô tả thích đáng như là “không để tâm dính mắc ở đâu cả,” (ung vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm – Kinh Kim Cang – chú thích của người dịch) lý tưởng nhất là 20 phút hay lâu hơn mỗi ngày. Trong thời gian thực hành thiền này, bạn tỉnh giác đối với những ý tưởng của mình và không để mình dính mắc vào những ý tưởng đó. Tập niệm hay suy nghĩ lung tung là điều bình thường của tâm thức. Khi điều đó xảy ra, chắc chắn là sẽ xảy ra, hãy nhẹ nhàng tháo gỡ những tập niệm ra và tập trung trở lại vào hơi thở của bạn, một chữ nào đó, câu nguyện, hay một đối tượng nào đó. Thiền không phải hoàn toàn không có nguy hiểm. Nó có thể gợi lên sợ hãi, tổn thương, hay những ký ức đau buồn cho một số người, đặc biệt đối với ai bị rối loạn tinh thần, trầm cảm nặng, hay rối loạn do căng thẳng thời kỳ hậu chấn thương. “Những người này chỉ nên thực hành thiền dưới sự quan sát của chuyên gia sức khỏe tâm thần hay vị thầy có kinh nghiệm thiền,” theo Tiến Sĩ Katherine MacLean, từ Trường Y Khoa của Đại Học Johns Hopkins. Trong khi đó có nhiều loại thiền khác nhau, và sau đây là một vài loại thiền thông dụng nhất:

- Thiền Tập Trung Tư Tưởng -- Chỉ -- đình chỉ tập niệm: Ngồi trên tọa cụ hay trên ghế với lưng thẳng và hai bàn tay xếp chồng lên nhau. Rồi tập trung tâm thức vào một điểm cố định, như hơi thở, một hình ảnh nào trong tâm, hay một ngọn đèn đang cháy. Nếu tâm khởi tập niệm, hãy nhẹ nhàng quay trở lại tập trung vào đối tượng của thiền. Dần dần, sự thực tập này sẽ huấn luyện tâm thức canh chừng những tán loạn, “hãy để chúng đi” mỗi khi chúng khởi lên, và rồi tập trung tâm thức trở lại.

- Thiền Chánh Niệm – Quán – quán chiếu tư duy, cảm thọ: Mục đích của loại thiền này, có nguồn gốc từ Phật Giáo, là để giám sát các trải nghiệm đa thù của tâm – tư tưởng, cảm thọ, nhận thức, và cảm giác – và đơn giản là chỉ quán sát chúng khi chúng khởi lên và diệt đi hơn là cố dính mắc vào hay thay đổi chúng. Chủ yếu là giữ sự tỉnh giác không dính mắc, không phán đoán, để trở nên tỉnh

thức hơn và tiếp xúc với cơ thể, đời sống, và hoàn cảnh chung quanh.

- Thiên Trì Tụng Kinh Chú: Thiên trì tụng kinh chú gồm việc tụng một đoạn ngắn (lời cầu nguyện, thần chú, hay một bài kệ) để làm cho chính mình lắng tâm theo tiếng tụng. Ý nghĩa của chữ không phải là yếu tố quan trọng nhất – quan trọng nhất, là sự tập trung vào âm thanh khi chữ được đọc ra. Bác Sĩ Maclean cho biết rằng, “Thiên trì tụng kinh chú là tốt nhất cho những người mới tập thiền bởi vì nó giúp cho bạn chế ngự tâm tạp niệm.”

- Thiên Từ Bi: Thiên từ bi giúp phát sinh trạng thái tâm làm lợi lạc cho chính bạn và người khác. Điều thông thường hay lập đi lập lại là: “Mong cho tôi được hạnh phúc. Mong cho tôi được giải thoát khổ đau. Mong cho tôi được mạnh khỏe. Mong cho tôi sống an nhàn.” Rồi lập lại cùng thông điệp đó hướng đến người bạn yêu thương, rồi người xa lạ, rồi một người bạn ghét, và tất cả chúng sinh. Tiến Sĩ David Vago, của Trường Y Khoa và Bệnh Viện Brigham and Women’s Hospital của Harvard nói rằng, “Những người mắc bệnh kinh niên thường trải qua kinh nghiệm tự ghét và trách mình. Nếu bạn có thể chuyển hóa những xúc cảm tiêu cực đó vào trong lòng từ bi và yêu thương của bạn, thì không những làm lợi lạc cho bạn mà còn lợi lạc cho mọi người chung quanh bạn.”

Hiện Tại Và Thiền

Kinh nghiệm của Metzger không phải là duy nhất. Hàng triệu người trên khắp thế giới đều cho rằng thiền đã chuyển hóa cuộc đời họ. Nhưng trải qua nhiều thế kỷ, chỉ có những tường thuật có tính giai thoại về các lợi lạc của thiền được xem như là bằng chứng. Hiện nay, chứng cứ khoa học từ những nghiên cứu được thực hiện nghiêm túc -- gồm hình ảnh của não bộ -- đang nổi bật. Một số nghiên cứu này cho thấy rằng việc hành thiền trong vòng 20 phút mỗi ngày cũng có thể ảnh hưởng đến chức năng và cấu trúc của não bộ trong phương cách tích cực. Nhiều nhà nghiên cứu phát hiện rằng thiền gia tăng chú tâm vào khoảnh khắc hiện tiền, tập trung tinh mật vào đối tượng, cải thiện trí nhớ, và giải thoát cảm thọ khỏi cơn đau. Bác Sĩ thần kinh học Alexander Mauskop, giám đốc Trung Tâm Nhức Đầu tại New York, giáo sư về khoa thần kinh tại Trường Y Khoa Downstate Medical Center của Đại Học New York, thành viên của Viện Thần Kinh Học Mỹ the American Academy of Neurology, và tác giả của sách “Nonmedication, Alternative, and Complementary Treatment for Migraine” (Trị Liệu Bệnh Nhức Đầu Không Dùng Thuốc, Bằng Chọn Lựa Khác, và Bổ Sung),

sẽ xuất hiện trong tạp chí Continuum của Viện Thần Kinh Học Mỹ, nói rằng, “Những thay đổi vật lý trong cấu trúc não bộ làm cho những người hoài nghi nhất cũng phải tin rằng những lợi ích của thiền bỏ xa hiệu quả của thuốc làm an tâm.” Hiệu quả của thuốc làm an tâm là lợi ích mà người bệnh có được từ niềm hy vọng lạc quan về sự trị liệu hơn là từ chính sự trị liệu. Trong 20 năm qua, các nhà khoa học rất thích thú trong việc nghiên cứu bằng cách nào và tại sao thiền có hiệu quả. Vào năm 1998, một nghiên cứu về tài liệu y khoa dùng những chữ máu chốt “thiền chánh niệm” đã chỉ mang lại 11 nghiên cứu khoa học, so với hơn 560 nghiên cứu về loại này hiện nay, theo Tiến Sĩ David Vago, giảng sư tại Trường Y Khoa Harvard và bác sĩ tâm lý tại Bệnh Viện Brigham and Women’s Hospital ở thành phố Boston, tiểu bang Massachusetts, Hoa Kỳ.

Não Bộ Lúc Thiền

Theo các chuyên gia, vấn đề nổi bật này trong nghiên cứu là kết quả của sự khám phá của các nhà thần kinh học rằng thiền tạo ra những thay đổi trong não bộ có thể đo lường được. Chẳng hạn, trong một nghiên cứu vào năm 2011 được đăng trong tạp chí y khoa Psychiatry Research: Neuroimaging, các nhà nghiên cứu cho thấy rằng những người tham dự vào khóa thiền chánh niệm 8 tuần lễ đã trải nghiệm sự gia tăng độ dày trong các khu vực não bộ có liên kết với trí nhớ, tri giác về tự ngã, cảm xúc, và phản ứng căng thẳng. Nhiều nghiên cứu trước đó phát hiện việc làm dày cả chất xám (những phần của não bộ dính líu với tư tưởng và cảm xúc) và chất trắng (những phần của não bộ liên kết nhiều khu vực chất xám khác nhau) trong số những người thực hành thiền so với những người không ngồi thiền thường xuyên. Trong khi các nhà khoa học còn chưa rõ những thay đổi này có ý nghĩa gì, họ nghi ngờ rằng việc làm dày chất xám và trắng liên kết với khả năng vận hành thông tin hiệu quả hơn. Thiền còn có thể bảo vệ não bộ khỏi bị lão hóa. Bác Sĩ Mauskop cho biết rằng, “Khi các nhà nghiên cứu so sánh những não bộ của những người lớn tuổi bình thường và những người thực hành thiền nghiêm túc cùng lứa tuổi, họ thấy rằng não bộ của người thực hành thiền không bị teo lại. Điều chúng ta chấp nhận như là tiến trình bình thường -- việc teo nhỏ của não bộ khi bạn tới tuổi già – có thể không nhất thiết là bình thường.”

Các Cách Trị Liệu Bổ Sung

Đây là bài thứ bảy trong loạt bài đều đặn viết về các cách trị liệu bổ sung. Cũng được biết như là các cách trị liệu thay thế, hiện nay chúng đang được thử nghiệm bởi các nhà nghiên cứu để có thêm những cách trị liệu y khoa tiêu chuẩn. Gần đây nhất, nhiều nhà nghiên cứu về thiền đã nghiên cứu cách làm thế nào thiền ảnh hưởng đến điều mà họ gọi là hệ thống mô thức nguyên bản của não bộ (DMN), gồm việc tự nói lảm nhảm một mình liên tục suốt cả ngày. Theo Tiến sĩ Katherine MacLean, nhà nghiên cứu tại phân khoa khoa học tâm phân và tập quán của Trường Y Khoa Johns Hopkins School tại thành phố Baltimore, tiểu bang Maryland, các khu vực não bộ liên hệ trong DMN gồm vỏ não phía trước ở giữa (phần giữa ở trước của não) và vỏ não vòng đai bao quanh phía sau (phần não ở giữa phía sau). Đối với hầu hết chúng ta, DMN có khuynh hướng tập trung vào quá khứ hay tương lai thay vì khoảnh khắc hiện tại. Thí dụ, chúng ta có thể ý thức mơ hồ về những tư tưởng đi qua nhận thức của chúng ta, như “Tại sao tôi đã nói điều ngu xuẩn như thế?” hay “Tôi có quá nhiều việc để làm trong tuần này” hay “Tôi không thể nhớ khi nào tôi không bị đau nhức nhiều như vậy, và nó có thể sẽ không bao giờ hết.” Bởi vì việc nói lảm nhảm một mình như thế là sự tán tâm được biết đến nhiều trong phạm vi của thiền, nhiều người hành thiền thành công có thể kiểm soát tốt hơn hệ thống DMN. Một nghiên cứu gần đây về việc chụp hình cộng hưởng qua từ trường của chức năng [não bộ] (fMRI) mô tả những phản ứng thần kinh ngắn hơn trong các khu vực của hệ thống DMN của những người thực hành thiền so với những người không thực hành thiền, cho thấy rằng việc thực tập thiền trên nền tảng đều đặn nâng cao khả năng hạn chế việc nói nhảm một mình tiêu cực như chú tâm đến những làm lỗi trong quá khứ hay tưởng tượng những khó khăn trong tương lai, cho phép người thực hành thiền an trú trong hiện tại. Các nhà nghiên cứu tin rằng hoạt động hệ thống DMN ít hơn có thể làm cho não bộ an nghỉ và tái định vị lại chính nó. Bác Sĩ Mauskop nói rằng, “Ngưng hoạt động não bộ một phần lớn thời gian trong ngày -- chẳng hạn, qua việc thực tập thiền – có thể là hành động rất lành mạnh cho não bộ của bạn trong lâu dài.”

Đau Đớn Và Não Bộ Lúc Thiền

Những người với chứng bệnh kinh niên, đau đớn như chứng rối loạn thần kinh làm cho cơ bắp đau đớn có thể cảm thấy ghét hay bị phản bội bởi chính cơ thể của họ. Họ cũng có thể cảm thấy xa cách gia đình và bạn bè như là kết quả của

bệnh hoạn của họ. Trong trường hợp của cô Metzger đề cập ở trên, thiền giúp cô giữ mối liên hệ gắn bó với thân xác và những người thân của cô. Metzger cho biết rằng, “Tôi học cách tiếp tục sống với thân xác của mình hơn là cố thoát khỏi nó. Và thiền giúp mối liên hệ của tôi trong ý nghĩa chấp nhận những gì đang là và buông bỏ những hy vọng của tôi về người khác.” Metzger còn trải qua kinh nghiệm mà ở đó cơn đau của cô biến mất trong thời gian thực hành thiền. Cô phát biểu tiếp rằng, “Điều đó không phải lúc nào cũng xảy ra, nhưng sự thật là khi nó xảy ra thì làm cho tôi ngạc nhiên, đặc biệt sau 9 tháng cố gắng làm giảm cơn đau bằng thuốc mà thất bại.” Nhiều nghiên cứu khẳng định rằng những người thực hành thiền đều đặn thì ít trải qua cơn đau hơn những người không thực tập thiền. Tiến Sĩ Fadel Zeidan, nhà nghiên cứu tại Trường Y Khoa Wake Forest School ở thành phố Wiston-Salem, tiểu bang North Carolina, tường trình trong một nghiên cứu đăng trong Tạp Chí the Journal of Neuroscience trong năm 2011 rằng những người mới thực hành thiền cho thấy giảm cơn đau dữ dội tới 40% và giảm cơn đau khó chịu 57% chỉ sau vài khóa tu thiền chánh niệm ngắn. Dù các nhà nghiên cứu không trực tiếp thử nghiệm điều này, thiền đưa tới việc giảm cơn đau nhiều hơn thuốc giảm đau loại mạnh, loại thuốc mà trên tiêu chuẩn giảm đau khoảng 25%. Trong nghiên cứu khác, Bác Sĩ Zeidan và các đồng nghiệp của ông phát hiện rằng những khóa thiền 20 phút qua 3 ngày giúp một nhóm nhỏ những tình nguyện viên giảm đáng kể độ nhạy cảm với những điện giật nhẹ -- ngay cả khi họ không phải đang thực tập thiền ngay lúc bị điện giật. Bác Sĩ Zeidan nói rằng, “Thiền chánh niệm thay đổi cách thức mà người ta trải nghiệm sự đau đớn. Nó dạy bạn quán chiếu vào mỗi khoảnh khắc với sự thấu rõ, ngay cả lúc khoảnh khắc đó bao gồm sự đau đớn.” Nhiều nhà nghiên cứu cho biết những hành giả thiền vẫn có cảm thọ khó chịu, nhưng họ tìm ra cách nhiếp phục có hiệu quả phản ứng theo cảm xúc đối với cơn đau. Thực tế, nhiều người thực hành thiền kinh qua sự đau buồn trong khi ở trong trạng thái thiền định cho thấy hoạt động nhiều hơn trong các khu vực liên quan đến sự tỉnh thức của cơ thể, như khu vực vỏ não hình tam giác phía trước thuộc ngôn ngữ và khu vực vỏ não thuộc giác quan. Bác Sĩ MacLean giải thích thêm rằng, “Họ thật sự có nhiều cảm giác đau đớn, nhưng họ không có phản ứng theo xúc cảm thông thường với nó.” Nhiều người thực tập thiền học cách nhận thức những cảm xúc như đau đớn, sợ hãi, và giận dữ, mà không có những suy nghĩ bi quan hay chuỗi tập quán theo sau đó. Ngược lại, những người không thực hành thiền, có khuynh hướng bám chặt vào những cảm xúc tiêu cực, như Bác Sĩ Vago đã cho thấy trong nghiên cứu của ông ấy. Chẳng hạn, những người mắc chứng bệnh rối loạn thần kinh gây ra đau nhức cơ bắp thịt có khuynh hướng cố chấp vào những suy nghĩ về sự đau đớn bởi vì họ trải qua sự đau nhức

kinh niên, thường là mỗi ngày. Bác Sĩ Vago cho biết trong nghiên cứu của ông rằng, “Khi họ thấy một chữ như ‘đập’ hay ‘nện’ xuất hiện trên màn ảnh máy điện toán, họ phát hiện nó rất nhanh và tránh nó.” Ông nói thêm rằng, “Nếu chữ đó nằm trên màn hình đủ lâu để đưa nó vào tầng ý thức, thì họ bắt đầu suy nghĩ về nó.” Ngoài ra, nhóm của Bác Sĩ Vago cũng khám phá rằng sau 8 tuần lễ của khóa tu thiền, những xu hướng đó biến mất. Bác Sĩ Vago cho biết, “Khi bạn đương đầu với cơn đau dữ dội, việc nghĩ về tương lai kinh khủng biết chừng nào sẽ có thể còn khủng khiếp hơn là chính sự đau đớn.” Ông nói tiếp: “Hệ thống đau đớn [của não bộ] mở ra sự tiên liệu về điều khổ sở, và chỉ khi nào cơn đau đến thì mới làm cho nó chấm dứt. Việc trải nghiệm cơn đau thực sự có thể cảm nhận như là sự giải thoát.” Thay vì dính dáng tới phản ứng chống cự hay bỏ chạy của hệ thống thần kinh giao cảm trong việc tiên liệu cơn đau và cố trốn chạy nó, những người thực hành thiền học chấp nhận cảm thọ đau đớn. Một khi họ làm được như thế, sự đau đớn không còn trói buộc tâm thức họ nữa. Nó trở thành kinh nghiệm khác đến và đi. Metzger cho biết rằng, “Ngay dù sự khó chịu không biến mất hoàn toàn, thiền mở ra khoảng cách giữa cơn đau và tôi. Thay vì cơn đau hành động như một chứng bệnh bám chặt vào cột tủy sống của tôi, nó sẽ bồng bềnh trong cơ thể tôi. Và thường thì đó là đủ để giải thoát.”

Kỹ Thuật Thực Hành Thiền

Điều kỳ diệu nhất về thiền là bất cứ ai cũng có thể thực hành được. Nó không đòi hỏi dụng cụ đặc biệt nào, thành viên của vận động trường thể dục, hay bằng cấp tiến bộ nào. Những hành giả thiền đơn giản chỉ tập trung vào âm thanh, đối tượng, thần chú, hay hơi thở của họ. Điểm chính yếu là đừng để các thứ khác chen vào. Bác Sĩ Mauskop nói rằng, “Thiền là kỹ thuật đơn giản nhất trên thế giới này, nhưng không có nghĩa là nó dễ thực hành.” Thực tế, an trú với cảm thọ hay kinh nghiệm đau đớn có thể là khó khăn với tâm trạng chét điếng [vì đau]. May mắn, bạn không cần phải trở thành một vị Tăng Tây Tạng để trải nghiệm những lợi lạc [của thiền]. Bác Sĩ Mauskop cho biết rằng chìa khóa chính là thực tập thiền với sự tinh tấn và không phán đoán, chấp nhận sự thật trong khoảng khắc đó -- gồm cả sự thật rằng thiền có thể là rất khó. Thay vì cố thay đổi kinh nghiệm của bạn – “Tại sao tôi không thể thiền tốt hơn và không cảm giác đau đớn?” – bạn chỉ đơn giản tỉnh giác về ước muốn thay đổi nó.

Theo Metzger, mỗi ngày đều khác nhau, và bạn không thể luôn luôn lập lại kinh nghiệm lạc quan. Cô ấy cho biết rằng, “Có những lúc tôi ở trong tình trạng cực kỳ đau đớn đến nỗi tôi không thể tự thực tập thiền được. Trong thời gian đó, tôi

không lo lắng về việc ngồi trong tư thế đặc biệt. Tôi chỉ nằm dài trên giường và mở đĩa thu hình chỉ cách thiền -- đặc biệt dành cho người đau đớn -- và thường thì điều đó đã giúp tôi.” (Xem trang mạng http://journals.lww.com/neurologynow/Fulltext/2012/08040/Meditation_as_Medicine.9.aspx, vào mục Resource Central, trang 49, phần sách và CD về thiền). Theo các chuyên gia, mục đích là để tập trung sự chú ý của bạn. Bác Sĩ Vago nói rằng, “Bạn không cần phải ở vào tư thế ngồi để thiền. Bạn có thể đứng trong lúc sắp hàng trong tiệm tạp hóa. Nếu bạn bị thất bại, thì chỉ chuyển sự tỉnh giác của bạn vào hơi thở. Thật là đơn giản.” Ông ấy cũng đề nghị ngồi hít thở 3 lần trước khi xuống giường. Ông cho biết, “Thật là kỳ diệu, điều gì đó huyền ảo lại có thể thay đổi kinh nghiệm suốt ngày của bạn.” Trong khi nghiên cứu chưa khám phá ra phải mất bao lâu mới đạt được các lợi ích, thì nhiều chuyên gia nói rằng việc thực hành [thiền] chỉ từ 5 tới 10 phút mỗi ngày là có thể thấy giúp ích. Những người mới thực tập thiền trong các nghiên cứu của Bác Sĩ Zeidan báo cáo đã giảm đau đớn với sự thực hành thiền 20 phút. Trong một cuộc thí nghiệm lần thứ 2, ông ấy cho thấy rằng những khóa tu [thiền] ngắn tương tự cải thiện thành tích của nhận thức trên công tác đòi hỏi sự chú tâm liên tục. Bác Sĩ MacLean cho biết rằng, “Thật là khó để hình dung cấu trúc của não bộ có thể thay đổi sau khi chỉ hơn một giờ đồng hồ thực hành thiền trong 3 ngày.” Ông nói tiếp, “Nhưng trên tầng mức tâm lý, đơn giản là có thể tạo ra phương cách khác biệt đối với sự đau đớn, có tất cả các loại lợi ích tức thì.” Phương cách khác biệt có thể có những hiệu quả kỳ diệu. Xem bệnh như là trận chiến cần được thắng, chẳng hạn, có thể khiến cho người ta thất bại, đặc biệt khi một chứng bệnh kinh niên đã hiện diện lâu dài như thế thì thật khó có thể bị đánh bại. Metzger kể rằng, “Tôi đã học trong thiền hít thở bằng cảm giác vật lý đối với sự đau đớn và chấp nhận nó trong cách thấm thía nhất, mà làm kiệt quệ một số sức lực và sự bám víu. Không có sự thực hành thiền thì tôi không bao giờ có thể làm được điều đó.” Sau 12 năm, việc thực tập thiền cũng vẫn còn thử thách và dị thường đối với Metzger. Cô cho biết, “Tôi đã học không phải để chống cự lại kinh nghiệm của mình, mà để chấp nhận nó và hít thở vào cơn đau của tôi. Trên đoạn đường dài bệnh tật -- nhiều tuần lễ nằm trên giường, một mình, cô độc, rơi vào tuyệt vọng -- thiền mở ra không gian cho niềm hy vọng trườn tới.” Và điều đó có thể làm thay đổi tất cả.

Nguồn: http://vietbao.com/D_1-2_2-282_4-214797/