

Não & Tim và Thiền

Chu Tất Tiến

Cách đây vài năm, khi tôi đang còn chủ trương một chương trình có tính cách thiện nguyện và phải trang trải và chi tiêu rất nhiều cho chương trình này, trong khi không có sự trợ giúp nào từ phía chính phủ cả, tôi đã suýt bị “stroke” và chấm dứt cuộc đời ở đây, nếu không có Thiền.

Buổi tối hôm đó, tôi đang ngồi ở nhà, lo lắng khủng khiếp về số tiền mà mình phải chi gấp cho tiền nhà, tiền điện thoại, cũng như một số tiền linh tinh khác hầu giữ cho chương trình được tiếp tục, bất ngờ tay chân tôi tự nhiên rung giật khác thường. Mới đầu là rung nhẹ, sau giật liên hồi, không kiểm soát được nữa. Bắp thịt miệng tôi cũng giật luôn. Tôi hốt hoảng, cố gọi người con trai bằng một loại âm thanh đứt quãng của mình. May mắn cho tôi là anh con trai tôi vừa đi ngang qua, nhìn thấy tôi đang rung giật, vội gọi cậu em và hai anh em hốt hoảng chở tôi vào ngay bệnh viện UCI cấp cứu.

Ngay lúc đó, tôi cố gắng kiềm chế không cho tay chân rung giật, nhưng cơ thể tôi đã bắt đầu bất tuân lệnh, tôi đành chấp nhận các cơn run rẩy liên tục. May mắn cho tôi là trí óc còn tỉnh táo. Trong tình hình nguy kịch ấy, tôi chợt nhớ đến thiền! Tôi nghĩ chỉ còn phương cách này mà thôi, vì từ nhà đến bệnh viện, không ra không vào cũng bao nhiêu phút, có thể từ liệt đến chết. Nhớ đến điều đó, tôi bình tĩnh ngay và bắt đầu hít thở thật dài, thật sâu. Tôi nhắm mắt lại, mặc cho hai ông con trai lo bế ra xe, nổ máy và chạy đi, tôi chỉ tập trung tư tưởng, và hít thở theo Thiền. Từ từ hít vào bằng mũi, theo dõi hơi thở mình tới bụng, ngưng lại ba giây (đếm thầm 1,2,3), rồi từ từ thở ra, cũng thật chậm. Tôi cứ làm thế, không màng đến ngoại cảnh, chỉ trừ khi bác sĩ hỏi vài câu hỏi thì trả lời, sau đó, thì mặc họ, chụp phim X-Ray tại chỗ, rồi qua MRI, rồi Siêu âm, chích nước biển... Cứ xong một việc, tôi lại nhắm mắt, hít thở. Suốt đêm như vậy, tôi không suy nghĩ gì, để cho óc não thoải mái, không tạp niệm, không run sợ, không lo âu, không phỏng đoán bất cứ điều gì. Trong óc tôi, chỉ có một tư tưởng chạy qua chạy lại: *“Bình tĩnh, không nghĩ gì hết, tập trung tư tưởng hít thở. Hít vào.... Nén hơi, 1,2,3... Thở ra...Hít vào....”*

Cứ thế, tôi dần dần đi vào giấc ngủ nhẹ nhàng (một phần có lẽ (?) bệnh viện cho tôi thuốc ngủ chẳng?) Đến nửa đêm tỉnh giấc, tôi lại tiếp tục hít thở.. Hít vào... thở ra... trong khi tay chân vẫn để xuôi thẳng theo thân người. Rồi lại ngủ. Đến sáng hôm sau, khoảng 11 giờ, thì bác sĩ trực đến, cho tôi biết là chẳng có gì quan trọng cả, chỉ là một cơn “stroke” nhẹ, đã qua khỏi rồi. Tôi hỏi ý kiến ông về việc tôi hít thở, tập trung tư tưởng, hít vào, nén hơi, rồi xả ra.. Ông bác sĩ người Mỹ giật mình, nhìn tôi: *“A! Tôi biết rồi! Ông làm đúng đó! Ông đã Thiền để tự cứu mạng mình! Nếu ông không làm như thế, thì bây giờ ông đã gặp khó khăn rồi!”* Bác sĩ còn cho biết cơn “light stroke” (Xuất huyết não nhẹ) đến trước, báo động cho cơ thể biết là nó sắp tấn công cơn thứ hai, mạnh hơn và đưa đến tử vong hoặc bại liệt! Nếu tôi tiếp tục lo lắng, sợ hãi, không biết Thiền thì nhất định một cơn nữa sẽ dứt điểm!

Sau này, tôi đọc trên Internet, thấy có lời khuyên của các Y Sĩ là khi có cảm giác sắp bị “nhồi máu cơ tim” (heart attack), thì việc đầu tiên cũng là ho vài cái rồi hít thở thật sâu và thật dài, tối thiểu 10 lần sẽ cứu được mạng.

Triệu chứng bị “heart attack” được thể hiện dưới hình thức sau:

- Đau thắt tim.
- Cơn đau chạy từ tim đến dưới cánh tay trái. Nói “dưới” nghĩa là cơn đau buốt chạy phía dưới bắp thịt cánh tay trái.
- Hơi thở gấp rút, ngắn và giật
- Mệt bất ngờ, lười lười lại.
- Có thể muốn ói mửa.

Đó là những triệu chứng đầu tiên báo hiệu có thể có một cục máu bầm đang làm tắc nghẽn máu về tim, làm trái tim phải đập mạnh tới đa để làm tròn phận sự của nó là đẩy cục máu ra khỏi chỗ kẹt, nhưng vì không thể làm được chuyện đó, nên tim đành đứng lại.

Còn xuất huyết não, có thể một (hay tất cả) các triệu chứng sau:

- Mệt bất ngờ, lười có thể lười lại, nói lằng nhằng, lắp bắp.

- Mất thăng bằng.
- Tê liệt một phần thân thể, tê một bên mặt.
- Có những cử động bất thường.
- Nhức đầu khủng khiếp

Theo nguyên tắc bảo vệ sức khỏe, nếu thấy những triệu chứng này, lập tức gọi 911, bất kể đang ở đâu, đang làm gì. Tuy nhiên, có rất nhiều trường hợp, việc tự gọi 911 không thực hiện được, vì ở xa máy điện thoại, hoặc tay chân run giật, ngã lộn xuống đất, hoặc đang lái xe... Vậy, phương pháp duy nhất, nhanh nhất và hiệu quả nhất trong khi chờ chữa trị là Thiền.

Thực hiện Thiền rất đơn giản, gồm hai việc: xả bỏ và tập trung hít thở.

- **Xả bỏ:** Lập tức bỏ qua mọi suy nghĩ, lo âu, và tự mình “nói” (trong đầu) với mình là “không nghĩ gì hết, không nghĩ gì hết, không nghĩ gì hết, xả bỏ, xả bỏ, xả bỏ...”
- **Tập trung hít thở:** Trước hết là nhắm mắt lại, tay chân ở đâu, để đó, hít vào thật chậm, theo dõi hơi thở qua mũi, dồn xuống phía dưới bụng, nén hơi, đếm 1,2,3 rồi từ từ thở ra, theo dõi hơi thở đang đi qua mũi. Cứ thế mà lặp đi lặp lại nhiều lần.

Trường hợp đang lái xe, mà thấy có triệu chứng gì bất thường như trên, lập tức tấp xe vào lề đường, bật đèn báo động lên, và nhắm mắt hít thở... Nhất định sẽ tự cứu được mạng sống mình.

Trong cuộc sống hiện tại, là một con người, ai không phải suy nghĩ. Người có cuộc sống đơn giản cũng suy nghĩ về ăn uống, sinh hoạt, nghĩ về gia đình, vợ chồng con cái. Người hay suy tư thì luôn nghĩ về ý nghĩa cuộc đời. Kể làm thương mại thì luôn luôn tính toán... Khi suy nghĩ, suy tư, tính toán mà có tìm ra giải pháp, thì cơ thể vẫn chấp nhận được. Các nhà toán học, khoa học, triết học, chính trị gia luôn suy nghĩ. Nhưng nếu cường độ suy nghĩ tăng lên đến một độ cao, hầu như không nghĩ ngợi bất cứ lúc nào mắt mở, (có khi ngủ cũng vẫn suy nghĩ), mà nếu cảm thấy không tìm ra giải pháp, thấy “bí”, cùng đường tắc lối, thì có thể hệ thống thần kinh não bộ chịu không nổi, phải phản kháng lại, và lúc đó, sẽ gây rối loạn, hoặc biến thành trầm cảm, hoặc xuất huyết não. Trước khi biến thành trầm cảm, có thể có một giai đoạn bị “sự kích thích tấn công” (anxiety attack). Điều này có khi nguy hiểm hơn bị nhồi máu cơ tim, vì nếu bị nhồi máu cơ tim mà chữa được, chỉ việc nghỉ ngơi, ăn uống cẩn thận trở lại, thì hết bệnh. Còn nếu bị “sự kích thích tấn công”, hậu quả sẽ rất lâu dài và khó chữa. Người bệnh luôn nhức đầu, thấy có “cái gì” chạy qua chạy lại trong đầu, tim luôn đập nhanh, ngủ hay giật mình, hoảng hốt, sợ hãi hoài, sợ chết, sợ bệnh, sợ đau, sợ cô đơn, sợ bị vợ chồng, con cái bỏ rơi, sợ mất việc.. và sức khỏe xuống thê thảm. Không còn cử động mạnh và nhanh được, lúc nào cũng nghi tim mình có vấn đề, ăn uống không ngon, mất hứng thú xem phim, nghe nhạc, đọc báo. Nói chung là biến thành trầm cảm, suốt ngày lừ đừ, đặt đầu gối xuống đất, rồi chờ chết! Đi khám bệnh, thì sẽ không thấy toa nào ngoài các toa thuốc an thần, có tính chất gây nghiện. Nếu uống vào thì khỏe, không uống thì nhớ, rồi uống hoài, uống hoài... Ghiền!

Vậy, làm sao trị được hoặc ngăn chặn được hai căn bệnh này mà không dùng thuốc: Thiền! Nếu phối hợp được với các phương pháp khí công khác, như Yoga, Tài Chi, Hồng Gia, thì sức khỏe sẽ hồi phục nhanh hơn. Ngoài ra, nếu bệnh nặng, cần thêm rất nhiều Vitamin B1, vì Vitamin B1 làm lợi cho tế bào não, giúp trí nhớ và giúp cho việc suy nghĩ không bị trở ngại.

Tuy nhiên, theo luật Trời và luật Đời, cuộc sống, tự nó, mang rất nhiều giới hạn. Không có gì vĩnh viễn, không có chi gọi là trường tồn. Vậy, muốn sống khỏe với thiên nhiên, cần giới hạn nhiều thứ, nhất là giới hạn suy nghĩ, bởi tế bào não là hệ thống tế bào duy nhất, chết đi rồi thì không sản sinh thêm như các loại tế bào khác. Lớp tế bào da này chết rồi (biến thành “ghét”) thì lớp khác sinh ra. Còn tế bào não, Trời sinh ra có nhiều thì xài nhiều, mình làm mất đi cho công việc rồi thì không có nữa. Nhiều nhà bác học về già thành lẩm cẩm, mất trí nhớ.

Khoa học gia Einstein, một hôm ngồi xe lửa, để rơi cái mũ trên đầu gối xuống đất. Một cô gái ngồi bên cạnh nhặt lên và để lại trên đầu gối ông như cũ. Ông quay qua, cảm ơn và hỏi: Cô bé họ gì? Cô bé trả lời: “Dạ, thưa ba, con có họ là Einstein.”

Chu Tất Tiến