

## 9 lời khuyên để Thiền tại nơi làm việc

ISSN: 2734-9195 08:30 29/09/2024

Quán chiếu màu sắc và hình dáng của tách trà và cách nó thay đổi theo màu sắc của trà. Đặt tay quanh tách trà và cảm nhận hơi ấm như đang dưới ánh quang dương trí tuệ.

Trong bài thực tập thiền này, chúng ta cố gắng hiện diện trọn vẹn hơn với mọi thành phần của một hoạt động đơn lẻ. Vào thời điểm các bạn không có khả năng bị phân tâm hoặc làm phiền bởi các nghĩa vụ, hãy pha cho mình một ấm trà.



Rót ấm trà từ từ, lắng lòng nghe âm điệu thay đổi của nước khi mực nước dâng lên, tiếng sủi bọt khi nước đun sôi, tiếng hơn nước rì rào, tiếng còi của ấm trà reo ríu rít. Từ từ đong trà vào rây lọc, đặt vào ấm, và ngửi hơi thơm khi trà ngấm. Cảm nhận được sự đậm nhạt của ấm trà và độ tiếp nhận êm ái của tách trà khói hương nghi ngút thơm lừng.

Tiếp tục thiền trà đạo khi các bạn với lấy tách trà: Quán chiếu màu sắc và hình dáng của tách trà và cách nó thay đổi theo màu sắc của trà. Đặt tay quanh tách trà và cảm nhận hơi ấm như đang dưới ánh quang dương trí tuệ. Khi các bạn nhấc tách trà lên, hãy cảm nhận sự nỗ lực nhẹ nhàng ở bàn tay và cẳng tay.

Lắng lòng nghe tiếng khua khi các bạn nhấc tách trà lên. Thường thức hương thơm tuyệt vời và cảm nhận sự êm ái của tách trà trên môi, làm sương nhẹ trên khuôn mặt, hơi ấm hoặc nhiệt độ cao của ngậm trà đầu tiên trên lưỡi. Nếm thử trà; các bạn phát hiện ra hương vị gì? Nhận thấy bất kỳ mẫu lá nào trên lưỡi, cảm giác khi nuốt, hơi ấm chạy dọc theo cổ họng. Cảm nhận từng hơi thở của các bạn trên tách trà tạo ra một làn hơi nước nhỏ như khói hương trầm quyện toả. Cảm thấy mình đặt tách trà xuống. Tập trung vào từng bước riêng biệt trong khi uống trà.

## **9 Lời khuyên âm thầm Thiền tại Nơi làm việc**

Khi các bạn ngồi xuống làm việc, hãy thanh tịnh hoá các cảm giác trong cơ thể, từ đầu đến chân. Tập trung chú ý vào các vùng căng thẳng và thư giãn, hít vào thở ra thật nhẹ nhàng.

Nuôi dưỡng bản thân! Nạp dưỡng chất chính niệm, chú ý đến màu sắc, hương vị, kết cấu của những gì các bạn đang nạp năng lượng chính niệm và Thiền duyệt thực.

Hãy cố gắng thực hiện một hành động tử tế đơn giản, thấp sáng ý thức mặt trời trí tuệ mỗi ngày. Có thể đơn giản như giữ cửa thang máy hoặc nói lời cảm ơn một cách chân thành.

Hãy ghi nhận trong đầu những người đã giúp các bạn học được các kỹ năng các bạn có, những người đã dạy các bạn làm tốt hơn công việc của mình. Chúng ta đều là một phần của một mạng lưới.

Lưu ý cách trên tay các bạn cầm một vật gì đó - ví như bút chì. Đôi khi chúng ta dùng quá nhiều lực để cầm đồ vật khiến căng thẳng gia tăng mà chúng ta không nhận ra.

Mỗi khi các bạn cảm thấy buồn chán, hãy chú ý nhiều hơn đến khoảnh khắc hiện tại. Các bạn đang lắng lòng nghe cẩn thận hay đang làm nhiều việc cùng lúc?

Đọc toàn bộ email hai lần trước khi soạn phản hồi.

Đi làm một vài ngày mà không mang theo iPod, sách hoặc điện thoại. Trải nghiệm quá trình chuyển đổi sang công việc như một hành trình.

Trong cuộc trò chuyện riêng sắp tới, hãy quyết tâm lắng lòng nghe nhiều hơn và nói ít thôi.

Tác giả: **Sharon Salzberg**  
Việt dịch: **Thích Vân Phong**  
Nguồn: **[www.lionsroar.com](http://www.lionsroar.com)**