

Cảm ơn ta mỗi ngày ?

ISSN: 2734-9195 09:27 03/08/2026

Khi tâm biết ơn được nuôi lớn, phiền não dần lắng xuống, an vui sẽ tự nhiên hiện hữu.

*Trong cuộc sống, chúng ta thường cảm ơn người khác mà quên **cảm ơn** chính thân tâm mình. Mỗi hơi thở, mỗi nhịp tim, mỗi bước chân đều âm thầm làm việc không một lời than phiền, ca thán.*

*Ba bài thực tập dưới đây không nhằm tô vẽ bản ngã, mà giúp ta nhận ra ân nghĩa của thân này, từ đó biết trân trọng sự sống, sống chậm hơn, **yêu thương** hơn và có trách nhiệm hơn với chính mình cũng như mọi người.*



Hình mang tính minh họa. Ảnh: Thường Nguyên

♣ Bài 1: Lời cảm ơn hàng ngày với chính mình.

Cảm ơn tôi được sinh ra trên cuộc đời, từ tinh cha huyết mẹ. Được mẹ cha nuôi dưỡng lớn khôn.

Cảm ơn tôi có cơ thể lành lặn, khỏe mạnh từ khi sinh ra đến lúc trưởng thành và vẫn giữ gìn theo năm tháng.

Cảm ơn tôi có bộ não khỏe mạnh giúp tôi làm việc, ghi nhớ và xử trí tình huống trong cuộc sống.

Cảm ơn trái tim khỏe mạnh, giúp tôi tuần hoàn máu nuôi dưỡng cơ thể bao năm, vẫn miệt mài từng nhịp đập nhân ái.

Cảm ơn hai buồng phổi sạch và khỏe mạnh, giúp tôi trao đổi khí từng giờ, qua mũi biết hít vào thở ra, thấy lồng ngực mình căng tràn sức sống.

Cảm ơn cổ đã giúp tôi giữ thẳng đầu, biết cúi khi cần và luôn "ngiên" về lẽ phải.

Cảm ơn "trưởng lão" sống lưng, người nâng đỡ toàn cơ thể, âm thầm chịu đựng, lặng lẽ gồng gánh những "hiếu động" từ tay, chân hay những va chạm bất ngờ khó tránh.

Cảm ơn đôi tai lành lặn giúp tôi nghe từng thanh âm cuộc sống. Giúp tôi nghe lời hay ý đẹp, từng giai điệu yêu thương của cuộc đời.

Cảm ơn đôi mắt sáng cùng tôi đi qua bao tháng năm, thấy được muôn mặt bức tranh cuộc sống. Thấy rõ từng màu sắc giữa muôn màu vạn vật, thấy được trắng - đen hai mảng sự đời.

Cảm mũi giúp tôi có khứu giác tốt, ngửi được từng mỹ vị nhân gian. Biết phân biệt mùi hương giữa muôn trùng khác biệt.

Cảm ơn lưỡi giúp tôi biết nếm từng dư vị: Ngọt, nhạt, mặn, đắng, chua, cay. Vẫn giúp tôi từng ngày nếm vị ngon thức ăn, thức uống...

Cảm ơn đôi chân lành lặn và khỏe mạnh, cùng tôi đi khắp thế gian, luôn vững vàng từng hành trình trải nghiệm.

Cảm ơn hai bàn tay, được khéo đỡ từ hai cánh tay khỏe mạnh. Giúp tôi biết cầm, nắm, mang, vác... biết ôm ấp và sẻ chia.

Cảm ơn dạ dày biết hấp thụ thức ăn, mang nguồn dinh dưỡng nuôi từng bộ phận cơ thể.

Cảm ơn bộ ba "Gan - Thận - Mật" giúp tôi lọc; đào thải độc tố để cơ thể khỏe mạnh từng ngày.

Cảm ơn "anh cả" đại tràng giúp sàng lọc và đào thải muôn vàn đồ ăn thức uống: nặng nhọc, nhẹ nhàng đều âm thầm gánh vác.

Cảm ơn và cảm ơn chính tôi thật nhiều. Biết học điều hay lẽ phải, chọn bạn mà chơi. Biết gần những người tri thức, thiện lành, biết dành thanh xuân cho cuộc đời muôn phần tươi đẹp.

Cảm ơn, cảm ơn và cảm ơn thật nhiều.

Trân trọng và biết ơn vô cùng.

*** _ _



Hình mang tính minh họa. Ảnh: Thường Nguyên

♣ Bài 2: Lời cảm ơn hàng ngày trước khi đi ngủ.

Cảm ơn ngày dài năng động giúp tôi làm được nhiều việc, việc nào cũng ý nghĩa dù nhỏ thôi.

Cảm ơn cơ thể này giúp tôi vững vàng trong từng việc.

Cảm ơn đôi tay, đều đặn từng ngày, làm muôn việc tốt.

Cảm ơn đôi mắt, tối biết nghỉ ngơi, ngày đã mệt rồi, quán soi bao việc.

Cảm ơn đôi tai, tối khuya đến rồi, chỉ nghe thật khẽ, nhịp thở vào ra, nghe từng nhịp đập, trái tim hiền hòa.

Cảm ơn trái tim, cả ngày hoạt động, nuôi dưỡng thân tâm, lặng lẽ âm thầm, trao thân nguồn sống.

Cảm ơn bộ não, vận động không ngừng, xử trí bao việc, cũng biết nghỉ ngơi, dưỡng thần nuôi thể.

Cảm ơn lá phổi, phải trái song hành, hít vào trong lành, thở ra uế trược, không còn nung nấu, trong cơ thể này. Mũi hít chậm vào, thở ra thật nhẹ, hơi thở thanh tao, phổi nhẹ nhàng đón.

Cảm ơn đôi chân, ngày biết bao lần, leo lên đi xuống, đi đây đi đó, việc nọ việc kia, mà vẫn vững vàng, đỡ nâng cơ thể.

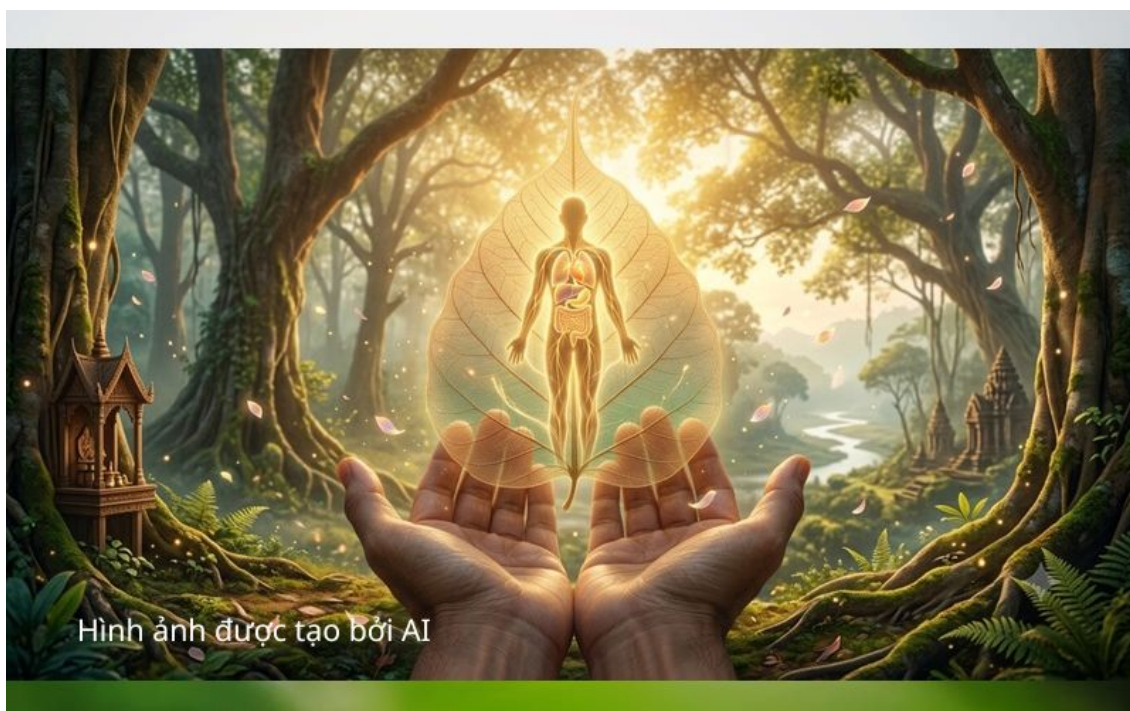
Cảm ơn cột sống, cả ngày mệt rồi, đến lúc nghỉ ngơi, thanh thoi đi nhé.

Cảm ơn các bộ phận: Thận, lách, rồi mật, gan, dạ dày, ruột, đại tràng... trong ngày dài năng động, giờ cùng nghỉ ngơi nhé. Chuẩn bị cùng ngủ nào.

Cảm ơn tôi đã, trọn vẹn một ngày, biết sống yêu thương, biết làm việc tốt, giúp mình giúp người. Đến lúc nghỉ ngơi, dần vào giấc ngủ, ấm áp êm đềm. An lành trọn đêm, không hề mộng mị.

Chúc tôi ngủ thật ngon, thế giới đón an lành, người người đêm trọn giấc, thư thái và êm đềm. Ngủ thật ngon tôi nhé. ????

*** _ _ ***



Hình ảnh được tạo bởi AI

♣ Bài 3: Lời cảm ơn hàng ngày khi thức dậy.

Cảm ơn ngày mới, đón chào tôi cùng an nhiên, không vương chút muộn phiền, gặp thật nhiều may mắn, muôn việc đều thành công.

Cảm ơn cơ thể này, sau giấc ngủ sâu, đêm dài êm ái, chào đón ban mai, năng lượng và thần thái.

Cảm ơn cuộc đời, nhân duyên không hẹn, kết nối tới tôi, gặp người được việc, xởi lởi cùng vui.

Cảm ơn đôi mắt, ban mai thức dậy, ngày nắng khi mưa, dẫu qua bốn mùa, vẫn luôn trong sáng, thương nhìn cuộc đời.

Cảm ơn trái tim, nhịp đập khỏe mạnh, luôn luôn sẵn sàng, đón chào ngày mới, tâm thế nhẹ nhàng.

Cảm ơn bộ não, sau đêm nghỉ ngơi, tỉnh táo minh mẫn, trí lực ngút trời, sẵn sàng chinh phục, thử thách ngày dài.

Cảm ơn đôi tai, sớm mai thức dậy, giúp tôi lắng nghe, thanh âm cuộc sống, du dương êm dịu, yêu thương tràn đầy.

Cảm ơn đôi tay, đón chào ngày mới, sẵn sàng dang rộng, ôm cả đất trời, gom góp tin yêu, tự hào chia sẻ.

Cảm ơn chân nhé, trọn vẹn ngày dài, không hề mệt mỏi, nâng đỡ thân tôi, khắp nơi cùng đến, chân chẳng cần vội, vững từng bước vui, cùng tôi chân nhé.

Cảm ơn hết thảy, ngũ tạng cơ quan, năng lượng ngập tràn, đón chào ngày mới.

Cảm ơn tôi nhé, thêm được từng ngày, sống để yêu thương, biết mình đang sống.

Cảm ơn mọi người, thức dậy cùng tôi, xa gần cũng vậy, tin yêu cuộc đời!

Thay lời kết

Biết ơn không làm cuộc đời dài thêm, nhưng làm từng ngày trở nên sâu hơn. Mỗi hơi thở còn hiện hữu là nhân duyên quý báu, mỗi lời cảm ơn chân thành như đóa hoa sen nở trong tâm.

Khi tâm biết ơn được nuôi lớn, phiền não dần lắng xuống, an vui sẽ tự nhiên hiện hữu.

Tác giả: **Nguyễn Quốc Dũng**