

## THI N TRONG VI C CH A TR B NH

**BS. H Ng c Minh**

thien

*LTS: Bác Sĩ H Ng c Minh đ c b t trong c ng đ ng ng i Vi t nhi u năm qua v i chuyên khoa v h m mu n, vô sinh, và a ch n trai gái theo ý mu n. Ông đã t ng làm nghiên c u v b nh h m mu n, và các b nh ung th c a ph n t i National Cancer Institute tr c thu c National Institutes of Health. Bác Sĩ Minh là Board Certified v Obstetrics, Gynecology và Reproductive Endocrinology Infertility.*

Có r t nhi u l i ích c a thi n đ nh nh h ng đ n tình tr ng s c kho c v th xác l n tâm th n. M t s nh h ng có th b xem là huy n ho c hay phóng đ i, tuy nhiên h u h t nh ng l i ích th c ti n, đa s ph i m c nhiên công nh n, không th ph nh đ c.

M t nghiên c u m i đây đ ng trên t báo y khoa Frontiers in Immunology cho th y các ph ng pháp t p luy n nh thi n t p, Yoga, Tai Chi, Khí Công, không nh ng có nh h ng t t đ n s c kh e tâm th n và th xác, mà còn thay đ i s bi u hi n c a m t s gene trong c u trúc DNA. H u h t nh ng gene n y đ u liên h đ n v n đ stress và viêm kinh niên (inflammation) trong c th . Th d nh , ch t NF- $\kappa$ B, là m t ch t đ c s n xu t khi b stress, tác đ ng đ n m c đ b viêm s ng, nh h ng đ n m i t bào trong c th . B ng cách luy n t p m t trong các ph ng pháp trên đây, sau m t th i gian, ch t NF- $\kappa$ B s gi m xu ng. Nh ta đã bi t, stress và viêm kinh niên cũng nh là m t s r sét, làm hao mòn các t bào, đ sanh ra b nh t t, tiêu bi u là các b nh v tim m ch.

M t nghiên c u khác đ ng trên t báo BMC Pregnancy and Childbirth, cho th y nh ng bà m khi mang thai, th c t p hít th theo ph ng h ng thi n t p và chánh ni m trong th i gian mang thai, s ít b đau đ n h n, bình an h n v tâm trí trong khi sanh, và ít b nguy c phi n mu n h n sau khi sanh.

Đi đôi v i thi n đ nh là quan ni m v chánh ni m (mindfulness), “là s bi t rõ (tu tri) đ c nh ng gì đang có m t, đang x y ra. Trong Ph t giáo Nguyên Th y, chánh ni m là trái tim c a thi n t p, là ngu n năng l ng quán chi u không th thi u c a m t thi n gi ; là c t tr , là c t t y trong đ o Ph t” (theo wiki).

Tôi không ph i là m t thi n s . Nói th t, tôi đã c g ng ng i thi n đ nh m i t i, nh ng không th nào ng i yên m t ch trên 10 phút. Và, không riêng gì tôi, đa s m i ng i chúng ta, khi nghe nói đ n thi n đ nh, là m t đ i u gì t ng đ i xa l và cao siêu l m l m.

Trong m i ngày b n r n v i công vi c ch a tr b nh nhân, tôi luôn luôn tìm cách có đ c nh ng

giây phút “tĩnh lặng” trong cái “động”, quay ngược chiều và ngược chiều. Qua sự tìm hiểu một số sách về thiền định, tôi nghĩ mà rằng mình có thể thực tập chánh niệm không riêng gì trong khi ngủ hay nằm mà còn trong khi đi động và làm việc.

Bác sĩ Ronald M. Epstein, M.D., một giáo sư y khoa tại trường Đại học University of Rochester in New York, qua cuốn sách viết cho các động nghiệp y khoa, “Attending: Medicine, Mindfulness, and Humanity”, có những lời khuyên hữu ích không riêng gì cho bác sĩ, cho bệnh nhân, mà còn cho mọi người đi chúng.

Theo Bác Sĩ Epstein, chánh niệm, để ý đến những gì đang làm, là một công cụ rất mạnh mẽ giúp đỡ cho bác sĩ chống lại stress, hiểu biết, thông cảm cho bệnh nhân, và tránh những lỗi lầm, bất cẩn và yếu kém. Cũng theo tác giả này, những người hành nghề y tế, để giúp đỡ bệnh nhân hiểu họ, cần phải hiểu biết chính mình trước đã, vì lẽ, khi mà tâm không ổn định thì sẽ dễ làm nên các lỗi lầm tai hại đến bệnh nhân, hay thậm chí là trong trường hợp quan hệ giữa bác sĩ và bệnh nhân.

Riêng đối với bệnh nhân, chính sự bình an trong tâm hồn là một trong những việc thực làm giúp một số người nghiêm trọng của bệnh. Nghiên cứu cho thấy, một khi bệnh nhân nói lên nỗi đau, cảm thông đối với bác sĩ, sự có niềm tin vào bác sĩ, và chính niềm tin này giúp đỡ cho việc chữa trị hiệu quả hơn.

Bất kể một căn bệnh nào, dù nặng hay nhẹ đều đưa đến stress cho cả bệnh nhân lẫn người thầy thuốc. Một khi stress chồng chất lên nhau, sẽ gây ra tình trạng viêm kinh niên, làm cho cơn bệnh nặng thêm. Thực tập chánh niệm sẽ giảm stress, giảm viêm, và giảm nguy cơ của căn bệnh.

Một lần nữa, tôi chỉ là một học sinh vô lòng, cũng giống thực tập chánh niệm. Sau đây là một số kinh nghiệm:

1. Động lòng và để ý đến hơi thở, để ý đến một điểm nào đó, thí dụ như bề mặt chân của mình, hay ngón tay qua tay khi tập, khi rửa chén rửa bát.
2. Tập trung tập trung, để ý đến những gì mình muốn suy nghĩ, thay vì suy nghĩ lung tung..
3. Sống trong hiện tại. Vô vọng năng tập nhiên, con người ta thường sống trong quá khứ và hay lo xa cho tương lai. Nghiên cứu cho biết, trung bình mỗi ngày chúng ta có khoảng 60,000 ý tưởng, nhưng 90% những ý tưởng đó liên quan đến những chuyện đã xảy ra trong quá khứ. Bằng cách thực tập chánh niệm, tập trung vào hiện tại như họ, ta sẽ tìm được sự bình an.
4. Tránh phán đoán. Hãy để những cảm nhận của chúng ta về sự việc, tập nhiên như hơi thở, không nên phán đoán rằng đúng hay sai, xấu hay tốt.
5. Bị những chuyện đến gần thành chuyện quan trọng. Có khi chúng ta cần phải xem xét những chuyện lớn ra thành chuyện nhỏ để giải quyết, những người nên chú trọng đến những chuyện thường ngày mà chúng ta xem như chuyện tập nhiên. Thí dụ như tập cầm đồ, cầm đồ ở tay không thu được hiểu về sự quan trọng đến những việc nào của phía tay thu. Tập trung tập, để ý những động tác khi cầm răng, khi rửa chén, khi bàn chân chạm đất. Hơn nữa, khi đi bộ nên để ý quan sát ngoại cảnh, khi lái xe nên tránh dùng “autopilot, cruise control” mà để ý đến chân đạp gas và động cơ tập ...

Ở đây, tôi xin chia sẻ một số kinh nghiệm thực tiễn, tiêu biểu cho một ngày sống của tôi. Buổi tối trước khi đi ngủ, và sau khi đọc báo y khoa, tôi hay dành khoảng 10 phút để ... ngủ đi thôi. Buổi sáng, tôi có thói quen ra ngoài vận động, uống trà hay cà phê nóng để khởi động trước khi đi làm.

Một ngày, trong suốt 22 năm hành nghề, tôi phải lái xe trên 100 dặm (miles) đi và về. Để giải thích, tôi đã tập trung đi qua đường, tập nghe nhạc (và viết nhạc trong khi lái xe!), nghe truyện cười, nghe tin tức, hay nghe những bài bình luận, nghiên cứu y khoa... Dành, thú thật,

những thứ ấy trở thành những tiếng ồn làm mất não! Trong những năm gần đây, tôi “không nghe” gì cả, chỉ thấy tiếng bánh xe lăn trên mặt đường, tiếng gió lùa qua khung cửa, tiếng hít thở của chính mình, và cảm nhận nhịp đập của con tim trong lồng ngực... Dĩ nhiên là tôi cũng thấy những màu sắc chung quanh, cảm nhận mây bay trên đỉnh núi, màu xanh của trời và biển, cũng như màu xanh của những hàng cây ven đường... cảm nhận những sự sống của tôi, và của vạn vật.

Đến phòng mạch, trước khi bước vào phòng khám của thầy bnh nhân, tôi thường đứng đợi khoảng 5 giây để...thở và suy nghĩ về những gì sẽ nói với bnh nhân. Tôi không chắc là mình có suy nghĩ lung tung, nhưng tôi cảm thấy trung những suy nghĩ ấy chỉ liên quan đến bnh nhân mà thôi.

Buổi chiều vừa, tôi đi ra vườn, ngắm cho cá koi ăn và để... thở.

Ngoài ra, mất tuần ba lần, việc chung tôi thường hay đi chung buổi sáng hay buổi chiều, nhìn trời nhìn đất, nhìn cảnh thiên nhiên, và... nhìn nhau.

***Tóm lại, thực tế thì thiên nhiên và chánh niệm không giúp ích cho sức khỏe chung trong cuộc sống cá nhân mà còn giúp cho các bác sĩ và bnh nhân trong vị chế chế a trở bnh để hiểu hơn. Mọi căn bnh là mất sự xáo trộn, gây ra stress, và sự tĩnh lặng, bình an tìm thấy qua thiên nhiên giúp ta tìm lại sự cân bằng, yên ổn***

Hồng Ngọc Minh  
([www.bacsihongocminh.com](http://www.bacsihongocminh.com))

—•—•—•—