

# THIỀN và Quân Nhân

## (Meditation and Soldiers)

Hồng Quang



*Nhân viên quân đội châu Á, châu Phi và châu Mỹ La tinh thực hành Thiền Siêu vượt để giúp bảo vệ quê hương (Military personnel in Latin America Africa and Asia practice group Transcendental Meditation to help protect their nations) [1]*

Một số bài gần đây, tôi đã trình bày sự hiệu dụng của Thiền trong việc chuyển hóa xã hội, chuyển hóa trường học, sắc đẹp và bệnh viện. Nay chúng ta thử tìm hiểu ích lợi của Thiền trong quân ngũ. Phải chăng Thiền có thể giúp ích cho những người lính trước lúc ra trận và sau những ngày hậu chiến?

Theo bà Traci Pedersen [2], lúc đầu không ai nghĩ Thiền có thể giúp những quân nhân sau thời chiến với chứng bệnh rối loạn do căng thẳng sau khi bị chấn thương (post trauma stress disorder, viết tắt PTSD). Nhưng những nghiên cứu mới cho

thấy Thiền chánh niệm (Mindfulness Meditation) ảnh hưởng rất lớn làm giảm các triệu chứng PTSD và gia tăng sự tập trung chú ý.

Nhiều chuyên gia cho biết có hằng trăm ngàn trong số 2 triệu quân nhân phục vụ cuộc chiến tại Iraq và A Phú hãn trong 9 năm qua, bị chứng PTSD, bao gồm lo âu, nóng nảy, trầm cảm, những ám ảnh về cuộc chiến và ác mộng (anxiety, anger, depression, flashbacks and nightmares).

Bài báo cho biết, các lối chữa trị khác như dùng thuốc, liệu pháp chữa nhận thức thái độ, và nhiều cách tiếp cận khác nhưng đều vô hiệu (these approaches don't work).

Nhưng ngày nay có một phương pháp chữa trị hoàn toàn thiên nhiên và rất công hiệu, đó là Thiền chánh niệm (a completely natural method is proving itself successful: mindfulness meditation).

Giảm dị, bệnh nhân chỉ tập trung chú ý dõi theo hơi thở khoảng 15-20 phút là có kết quả.

Tiến sĩ Elizabeth Stanley, Giáo sư tại Đại học Georgetown University, Mỹ, cựu Đại úy quân lực Hoa kỳ, người đã từng ngồi thiền để chữa bệnh PTSD cho chính mình. Bà phát biểu "*Thiền có thể giúp quân nhân chữa trị tâm trạng quá căng thẳng trong trận địa*". Bà đề nghị ***Thiền nên được dùng như một môn học trong quân ngũ.***

Cuộc nghiên cứu của Tiến sĩ Stanley và các đồng nghiệp đã lôi cuốn sự chú ý đặc biệt của các Tướng lĩnh trong bộ Quốc phòng Mỹ, đặc biệt là vị Tổng tư lệnh quân đội đồng minh tại A phú hãn (commander of all allied forces in Afghanistan).

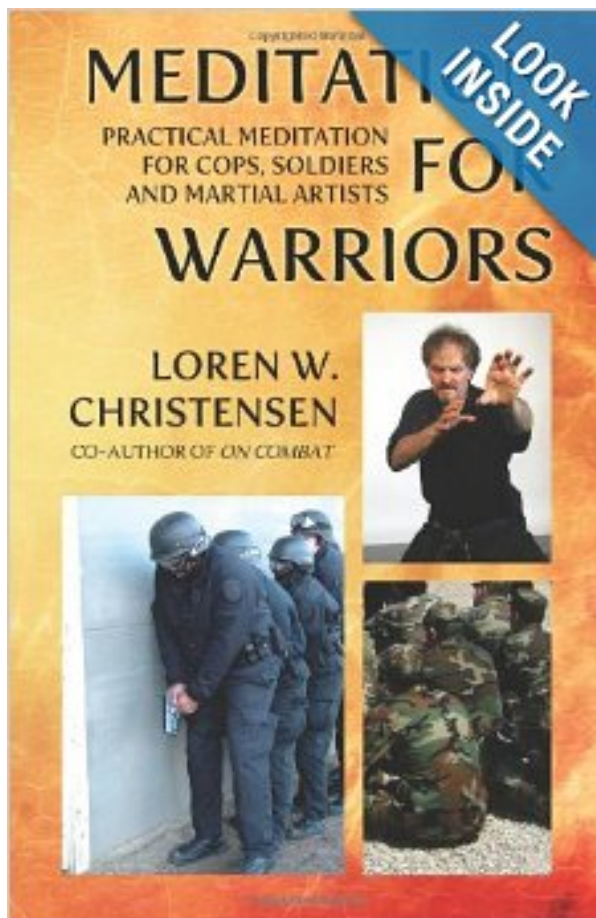


### *Tiến sĩ E. Stanley đang dạy Thiền cho quân nhân*

Một thí nghiệm mẫu cấp tốc trước lúc 60 quân nhân trù bị được đưa đến chiến đấu tại Iraq. Một nhóm được hướng dẫn Thiền chánh niệm 15 phút mỗi ngày, liên tục trong 2 tháng. Kết quả. Nhóm thực hành Thiền chánh niệm tình trạng căng thẳng và lo âu được giảm rất nhiều. Ngoài ra, sự thông minh gia tăng, và người nào thiền nhiều thì đạt kết quả nhiều. Cuộc thí nghiệm cũng cho thấy, thiền không những làm cho quân nhân bình thân mà còn giúp họ phản ứng nhanh lúc đối diện với những đe dọa. Thiền giúp hành giả giảm chất hóa học cortisol và chất *neuropeptide Y*, một loại hóa chất do căng thẳng phát sinh. Loại hóa chất này làm hư hoại các mô của tế bào.

Thiền cũng làm gia tăng dưỡng chất giống như insulin, là loại hormone có chức năng chữa trị những tế bào bị hư hoại do căng thẳng (stress). Theo bài viết, những thông tin nêu trên lấy từ nguồn (Source: [Elsevier](#)) [ 3 ].

Thiền không những chữa trị căn bệnh PTSD của thời chiến và hậu chiến, mà còn giúp những cựu chiến binh sống đời an lạc thay vì tự tử (suicide) [4].



### *Một cuốn sách dạy Thiền cho những người lính*

Trang mạng cũng cho biết, hàng triệu cựu chiến binh cần có một phương thuốc để vượt qua ám ảnh những gì họ thấy và những gì họ làm, đôi lúc rất ghê rợn trong đời binh nghiệp.

Phương cách thông thường để chữa trị triệu chứng bán loạn tâm thần là dùng các loại thuốc chống trầm cảm và chống loạn tâm, nhưng thực tế cho thấy vô hiệu và bị phản ứng phụ (Anti-depressant and anti-psychotic drugs do not work and cause many side effects). Thiền là phương thuốc hiệu nghiệm hơn cả, không tốn tiền và không bị phản ứng phụ.

Trang mạng viết, Thiền là một kỹ thuật có từ ngàn xưa, nay chúng ta áp dụng để làm cho đời sống quân nhân được tốt đẹp hơn mà không tốn đồng bạc nào.

*Washington Times* article viết, cựu Đại úy quân đội, tiến sĩ Elizabeth Stanley nhấn mạnh *Thời Đại Mới đến gần, tạo một cảm quan yên lặng, bớt dùng thuốc,*

bỏ rượu chè, tăng gia sản xuất và phát triển mối tương thân trong nghề nghiệp. Thiền có khả năng mang đến những điều quý giá ấy.

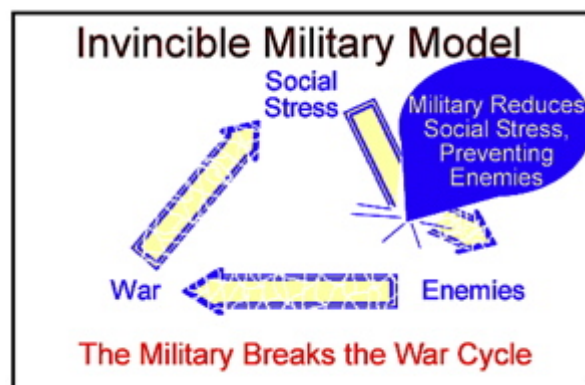


Bà *Jennifer Lovett Herbranson* (June 5, 2013), phát biểu, tôi thích ý kiến sử dụng Yoga / Thiền trong quân đội như là một ngoại khoa thay thế cho thuốc trừ đau nhức và chống trầm cảm...(I love the idea of utilizing yoga/meditation in the military as a medical alternative to pain killers, anti-depressants, etc.).

Bà *Shakthi* nói, Thiền là một khoa học, một phương thức vĩ đại cho cuộc sống hoàn toàn của con người khắp mọi nơi.

Mô hình kèm theo cho thấy:

-Kẻ thù (Enemies) dẫn đến chiến tranh (War). Từ đó, tạo ra Căng thẳng trong Xã hội (Social Stress). Thiền làm giảm căng thẳng. Do đó, có thể tránh tạo ra kẻ thù.





*Người lính E-cu-đo thực hành thiền để bảo vệ quê hương*

(These Ecuadorean warriors meditate in groups to protect their nation. Center: Two TM Teachers) [5]

Trên mạng cũng cho biết, Bộ Quốc phòng, Mỹ, huấn luyện những người sẽ nhập ngũ bằng những kỹ thuật củ hàng thế kỷ qua như yoga và thiền, để rèn luyện tâm, giúp họ có những quyết định tốt hơn trong chiến trường và ngăn ngừa tình trạng chấn thương.

(To train future soldiers, the Department of Defense is using new technologies and centuries-old techniques, like yoga and meditation, to hone their minds, help them make better decisions on the battlefield, and prevent trauma).

Không riêng gì tại Mỹ, Thiền cũng được Đạo sĩ yogi, Maharishi, huấn luyện hơn 40 ngàn chuyên viên để dạy thiền cho hơn 5 triệu người. Ngoài ra cơ sở Maharishi có nhiều Đại học, Trung - Tiểu học và Trung tâm Thiền khắp nhiều quốc gia như Canada, Mỹ, Anh, Thụy điển... (His initiatives include schools and universities with campuses in several countries including India, Canada, the United States, the United Kingdom and Switzerland. **Nguồn:** [http://en.wikipedia.org/wiki/Maharishi\\_Mahesh\\_Yogi](http://en.wikipedia.org/wiki/Maharishi_Mahesh_Yogi)). Trang mạng cũng cho biết, những dịch vụ về Thiền của Tổ chức này có lợi tức đến tiền tỉ mỹ kim (value of the Maharishi's organization has ranged from the millions to billions of U.S. dollars and in 2008).

Tại sao Thiền có khả năng giúp quân nhân vượt khỏi tình trạng PTSD (bấn loạn tâm thần), tránh tự tử và khôi phục lại cuộc sống bình thường?

-Trả lời: Thiền chánh niệm có thể làm thay đổi **mạch thần kinh trong não bộ**. Qua máy chụp cộng hưởng từ (fMRI), khoa học gia về thần kinh (neuroscientist), Martin Paulus tìm thấy, Thiền làm gia tăng hoạt động vùng thùy đảo insula của não bộ. Vùng này đóng một vai trò lớn cho việc tiếp nhận cảm xúc của cơ thể: vô sự, đau nhức hay an lạc (whether a given signal is interpreted as innocuous, painful or pleasurable). Ông nói tiếp, vùng insula cũng có thể cải tiến khả năng đối trị căng thẳng và chấn thương [6].

## TÓM LƯỢC

Những tìm hiểu qua sách báo và hệ thống điện tử toàn cầu, cho chúng ta một bức tranh khá rõ rệt. Thiền là nguồn sống của nhân loại không phân biệt giai cấp hoặc giới tính.

Thiền không những làm cho con người bớt lo âu, sợ hãi vì bệnh tật mà còn làm cho họ có một đời sống an lạc hạnh phúc mà không tốn đồng bạc nào. Mỗi ngày để ra vài chục phút để hành thiền. Bình thản, khoan thai, không cần xin phép ai, không bao giờ sợ cạn kiệt nguồn thiền.

Tuy vậy, Thiền không hoàn toàn thay thuốc, nhất là các bệnh do tai nạn, vi trùng và cần giải phẫu.

Thiền thuốc song hành, cộng thêm chế độ ăn uống thích hợp, và đi bộ là một trong những môn thể dục hiệu nghiệm nhất cho sức khỏe.

Cầu chúc quý độc giả vui sống với Thiền với Tịnh. Mọi ưu phiền nên bỏ lại đằng sau.

**Hồng Quang**

8. 2. 2014

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

(1)<http://www.somalilandsun.com/index.php/in-depth/4842-a-statistically-proven-solution-to-prevent-turmoil-in-africa>.

(2&3)<http://psychcentral.com/news/2013/03/03/military-may-be-turning-to-meditation-for-ptsd/52149.html>.

(4)<http://www.stopsoldiersuicide.org/wordpress/?p=1245>, Jul 23, 2013.

(5)[http://www.davidleffler.com/enewsletter/20100703 IDT News.html](http://www.davidleffler.com/enewsletter/20100703_IDT_News.html)

(6)[http://www.washingtonpost.com/national/health-science/mindfulness-and-meditation-training-could-ease-ptsd-symptoms-researchers-say/2013/02/16/a296a52a-4ad2-11e2-b709-667035ff9029\\_story.html](http://www.washingtonpost.com/national/health-science/mindfulness-and-meditation-training-could-ease-ptsd-symptoms-researchers-say/2013/02/16/a296a52a-4ad2-11e2-b709-667035ff9029_story.html)

www.quangduc.com