

THIỀN CHO TRẺ EM

(Meditation for kids)

Hồng Quang



Thiền là lối sống của những kẻ thông minh. Vì không phải tốn tiền, không cần xin phép và tranh giành với ai, mà kết quả thì vô cùng ấn tượng. Ai ai cũng có thể áp dụng cho cuộc đời được khỏe mạnh hơn, thông minh hơn, đẹp hơn, sống lâu và sống có hạnh phúc hơn.

Nhưng, thiền áp dụng cho trẻ em khác với người lớn. Vì thế, các giáo chức và phụ huynh nên cẩn trọng để khỏi lạc dẫn các em mới chập chững bước đi trên quả địa cầu này.

Tuổi thơ ngây cần có thời gian để hòa quyện cuộc sống nội tâm của mình với thế giới bao la bên ngoài để, mỗi em là một ngôi sao cho nhân thế và từ suối nguồn diệu dụng của Thiền.

Khác với 15 bài trong cuốn **“Thiền, sức khỏe và chuyển hóa xã hội”** giành cho người lớn. Bài này đặc biệt giành cho trẻ em từ 3-10 tuổi, gồm có các mục:

Tại sao tuổi trẻ cũng cần đến thiền? Loại thiền nào thích hợp cho các em, và làm sao để dạy? Đó là ba mục chính của bài.

A

Tại sao tuổi trẻ cũng cần đến thiền?

Theo mạng ***The Huffington Post*** (1), tháng 3 năm 2013, có đến 91 % dân Mỹ thực hành chánh niệm vì họ cảm thấy bị căng thẳng (stress). Phụ huynh cũng cảm thấy cần một phương pháp nào đó để giúp con em mình có một tâm hồn thư thái.

Tại vùng Boston, Mỹ, ông Andre Kelly cho đài ABC biết, mỗi buổi sáng ông thực hành thiền chánh niệm với đứa con 10 tuổi tên Hayden trước lúc cháu đến trường. Thiền chánh niệm (mindfulness Meditation) giúp Hayden gia tăng sự tập trung chú ý và có thái độ hài hòa điềm đạm với mọi người.

Ngoài việc giúp con thiền trước lúc đến trường, ông Kelly đem Thiền chánh niệm vào trường mẫu giáo trong vùng và ông đặt tên là Phật của đô thị Boston (Boston Buddha). Ông nhận định, giây phút kỳ diệu là ở chỗ, lúc hiểu được thiền chánh niệm, các em không còn cần phải quan tâm đến việc tập trung chú ý. Đó cũng là cơ hội mà chúng kiểm soát việc đi quá đà như nhảy vọt trên bàn ghế hoặc đánh nhau. Thiền chánh niệm giúp các em vun bồi sự tập trung chú ý trong mỗi giây phút hiện tại xuyên qua việc hành thiền.

Chương trình thiền tại trường, cho thấy sự trầm cảm và lo âu của thiếu sinh được giảm thiểu. Vài năm qua, việc nghiên cứu thiền chánh niệm gia tăng giúp ích rất nhiều cho sức khỏe. Vì vậy, các bậc phụ huynh, ước thấy chương trình thiền được đưa vào giáo trình như một môn học.

Trên blog 2010, bà Susan Kaiser Greenland, tác giả cuốn *“Đứa bé chánh niệm”* (The Mindful Child) viết, không thể thiếu một cuộc Cách mạng Chánh niệm trong trường học. Vì thiền giúp các em thăng tiến hạnh phúc, tăng trưởng lòng từ bi và an lạc hơn. Chánh niệm là một tiến trình của sự tập trung chú ý được tinh luyện, giúp học sinh nhìn thế giới qua những lăng kính có ý thức, có tập trung chú ý, điều hòa và từ ái, bà Kaiser viết như thế, theo trang mạng “The Huffington Post”.

Mặc dầu những lợi ích tiềm tàng cho học sinh nhờ Thiền, nhưng một số phụ huynh cho rằng Thiền chánh niệm và Yoga là sản phẩm của Tôn giáo Đông phương nên họ nộp đơn kiện trường học. Vì thế, vài trường, rất đáng tiếc, phải bỏ chương trình Thiền trong lớp như trường cấp hai bang Ohio, Mỹ (An Ohio elementary school's mindfulness program was recently shut down).

Sự lợi ích lớn lao của Thiền cho sức khỏe là một thực tế không ai có thể phủ nhận. Do đó, làn sóng thiền từ phụ huynh đang chuyển tải nhanh đến con cháu họ.

Những cuộc nghiên cứu khác cũng cho thấy, sự tập trung tâm không phán đoán khen chê trước thực tại, sẽ giúp học sinh giảm chất hóa học hormone cortisol trong cơ thể, ổn định cảm xúc cao, cải tiến tình trạng mất ngủ, lòng từ bi gia tăng, giảm béo phì và nhiều ích lợi thiết thực khác.

Một nghiên cứu của Đại học California năm 2013 cho thấy, sinh viên nào tham dự chương trình Thiền chánh niệm hai tuần trước lúc thi, thì điểm thi GRE (Thi để vào hậu đại học) về trí nhớ, khả năng đọc và hiểu nhanh được gia tăng rất nhiều so với những sinh viên không theo chương trình thiền hai tuần.

Nhiều phụ huynh cũng cho biết, dùng thì giờ để hít thở (thiền) giúp họ bình tĩnh, an lạc và từ ái hơn...thay vì dễ giận hờn cau có với bạn bè và người thân trong gia đình.

Cha mẹ có thể thiền với con cháu. Tập cho chúng ý thức giây phút hiện tại, hít vào thở ra hoặc thở đan điền (thở bụng; **phòng xẹp**: hít vào bụng phồng lên, thở ra bụng xẹp xuống), tập thư giãn, không hấp tấp vội vàng nhưng bình tĩnh. Những em khó ngồi thiền, có thể ngồi trên ghế, trên thảm xi măng, mắt nhắm chú tâm vào một đối tượng như nhìn một cành hoa, tập đi thông dong trong chánh niệm, (mindfulness walking). Chỉ cần 5-10 phút là cảm nhận kết quả ngay. Không nên quên vận động thể lực và chế độ ăn uống lành mạnh.

B

LOẠI THIỀN THÍCH HỢP CHO TUỔI TRẺ

Mặc dù vô số sự diệu dụng của Thiền mà khoa học gia và y giới đã thí nghiệm, nhưng nên cẩn thận lúc dạy Thiền cho các em.

Vì não bộ của tuổi trẻ rất khác biệt với người lớn. Tuổi trẻ vẫn còn cần hòa quyện với thế giới bên trong và thế giới bên ngoài xung quanh chúng, thành một thể thống nhất. Do vậy, chúng chưa cần đòi hỏi phải ngồi yên lặng quá lâu, hoặc bị hạn chế sở thích tò mò muốn biết và khám phá thế giới ngoại tại. Có lẽ vì lý do ấy, trang mạng TM (Transdental Meditation) đề nghị tuổi trẻ nên bắt đầu thiền với số tuổi trên 10 bằng những động tác nhẹ nhàng như ngồi tĩnh lặng, mắt nhắm và hít thở một mình nhưng tốt hơn là cùng với người trong nhà hoặc bạn hữu vài phút buổi



sáng, vài phút buổi chiều.

Với trẻ từ 3 đến 4 tuổi trở lên nên chỉ tập thiền ngắm hoa, thiền tô màu, thiền đi (walking meditation) với đôi mắt mở (eyes-open), mỗi ngày hai lần, mỗi lần vài phút. Thiền nhẹ nhàng như thế sẽ giúp các em có bộ não tốt, ổn định các cảm xúc của tuổi thơ ngây và nuôi dưỡng một cá tính hiền lành đáng quý bên trong. Đưa trẻ lớn lên ổn định sự liên hệ với thế giới bên ngoài, và không trở nên một em bé nhút nhát tránh né, nếu sử dụng loại thiền cho người lớn là làm mất tính tự nhiên của các em.

Mạng *Buddhanet* (2), đề nghị dạy vài loại thiền cụ thể trong lớp học (*Teaching Meditation in the Classroom*).

Bài viết của mạng *Buddhanet* muốn độc giả lưu ý việc sử dụng những loại thiền sau đây cho trẻ em. Không giống với việc đọc những mẩu truyện cho chúng nghe. Nghe đọc truyện là việc cần để học và biết cách đánh vần. Nhưng các trẻ rất thụ động lúc nghe đọc truyện. Trái lại lúc hướng

dẫn thiền, chúng rất tích cực tham gia vì Thiền có thể làm cho tâm không bị ràng buộc nhưng để “thăm hiểm”. Mỗi loại thiền có một chủ đề đặc biệt của nó và tạo cho học sinh có cơ hội để trải nghiệm.

Nếu là đạo Phật, các em cảm thấy kính mến Phật; lòng thương yêu sẽ rộng mở; leo núi; nhặt những vỏ sò; muốn như con chim tung cánh bay về một không gian diệu vợi,...

Đủ thứ mà chúng có thể làm, và tất cả các thứ ấy mang đến cho chúng sự tưởng tượng sẵn có. Điều hầu như quan trọng nhất là chúng học được lời dạy của Phật. Nói cách khác thiền là để học cách tiếp cận dòng yêu thương, sức mạnh và trí tuệ của chính các em. Vài hướng dẫn cụ thể:

1.- Thiền Hoa sen (Lotus meditation): Các em được nghe diễn tả hoa sen mọc lên từ bùn nhơ, nhưng nó không dính mùi hôi của bùn, trái lại chúng có mùi thơm. Các em cũng thế, sống trong môi trường vẫn đục và ngay có thể bị đau khổ nữa. Nhưng nếu các em thử tưởng tượng mình cũng như hoa sen vươn lên từ bùn; môi trường bất thiện và dơ dáy nhưng không bị ô nhiễm mùi hôi của bùn. Mỗi em là mỗi hoa sen tuyệt vời, đẹp và tỏa ngát hương thơm. Phật cũng giống hoa sen, Ngài sống trong môi trường của thế giới Ta bà triền phược đủ thứ cám dỗ, nhưng cũng như hoa sen không bị bùn nhơ ảnh hưởng. Trái lại Ngài vươn lên sống trọn vẹn và gương mẫu thánh thiện để nhân thế noi theo. Các em cũng có thể tập cách sống như thế ?



2.- Thiền Đèn nến (Light Meditation): Trẻ em được dạy việc quan trọng là đốt đèn dâng cúng Phật. các em tưởng tượng mình là cây đèn hoa sen xinh đẹp và đang có người đến thắp sáng. Bây giờ thì các em đang như cây đèn màu cam xinh xắn tỏa sáng toàn thân, và được một người nào đó búng lên để trên bàn. Cây đèn màu cam ấm áp với vẻ sáng ngời như trí tuệ (wisdom). Đèn càng sáng thì bóng tối càng tan biến, giống như trí tuệ tỏa sáng thì mê lầm không còn. Ngọn đèn ấy tượng trưng cho lời dạy của Phật. Lời dạy ấy hướng dẫn chúng ta ra khỏi tối tăm. Lúc chúng ta có thái độ xấu hoặc giận hờn. Chúng ta cần lời dạy của Phật để dẫn ta ra khỏi bóng tối. Ngọn đèn cũng làm cho người khác đừng đắm chìm trong bóng tối mà phải đến với ánh sáng trí tuệ (wisdom). Chuyển tải ngọn đèn trí tuệ đến những nơi tối tăm trong căn phòng, trong cả ngôi chùa, ngay cả thế giới và nhân loại. Mỗi em là một ngọn đèn đặc biệt của nhân thể trên quả địa cầu quý trọng này, tập các em có ý thức ấy.

Các giáo chức có thể dùng những đề tài khác, tránh màu sắc tôn giáo nếu muốn. Thí dụ, nghĩ về một bông hoa thơm ngát khác, một ánh sáng của mặt trăng đang từ từ hiện lên từ rặng chân trời...

3.- Đề nghị vài loại thiền khác: Nếu tìm trên mạng (websites) chúng ta sẽ thấy vô số loại thiền. Sau đây là một số đề nghị được nhiều người quan tâm sử dụng:

-Thiền quán & thiền chỉ: Tưởng tượng thiết lập một “cung điện” an bình. Loại thiền này thích hợp cho những học sinh bị dồn nén, lo âu. “Thiền sinh” đứng một phía bên ngoài cánh cửa, tay cầm chìa khóa. Phía bên kia cửa là một phòng an toàn, mát mẻ, vui vẻ, thư giãn... Lúc mở cửa đi vào bên trong từ phía ồn ào nóng hoặc lạnh bên ngoài, chúng có cảm giác bên trong giống như một công viên, một phòng thiền an lạc, một nơi gặp các bạn cùng lứa tuổi... Bảo các em tìm một

chỗ ngồi thích hợp, hít vào thở ra khoảng 5 phút, chúng sẽ cảm thấy nhẹ nhàng, an lạc, thư giãn, bớt nhức mỏi, khỏi căng thẳng. Bảo chúng tưởng tượng mình đang đi trên mây, đi trên một cánh đồng đầy hoa thơm cỏ lạ, nước suối trong veo chảy rì rèo dưới khe suối, chim đang bay trên bầu trời, tâm hồn các em tưởng chừng như bay cùng đàn chim vượt gió mây ngàn. Kế tiếp, các em duỗi hai chân và hai tay, thở ra một hơi dài, rồi hít vào cũng một hơi dài nhưng tay chân thư giãn. Dõi theo hơi thở ra vào hoặc tập trung hơi thở vào bụng, phồng xẹp khoảng 5 lần, sau đó xả thiền bằng cách xoa 2 tay vào nhau rồi vuốt nhẹ lên mặt, lên lưng quần và 2 chân để, tránh bị tê mỏi... Đây là loại thiền vừa quán vừa chỉ, rất thích hợp cho các em mới bắt đầu.

- **Thiền thở (breath meditation)**: Các em được hướng dẫn dõi theo hơi thở vào và hơi thở ra, hoặc tâm chú ý vào ngọn đèn sáp nhỏ trong phòng hoặc nhìn vào một chấm có màu sắc trên tường, hoặc tập trung tâm vào giữa hai chận mày... Loại thiền này thông dụng và dễ thực hành. Nên khuyến khích các em phát biểu loại thiền nào mà các em cảm nhận dễ thực tập và có kết quả tốt nhất. Sau đó, các em nên chọn một loại thiền thích hợp cho chính mình.

C

LÀM THẾ NÀO ĐỂ DẠY THIỀN CHO TRẺ EM?

(How to teach meditation to kids) (3)



Với kỹ thuật ngày nay, con người quay cuồng như chong chóng và dễ bị kích động do hoàn cảnh xung quanh. Chương trình bận rộn, thúc đẩy chúng ta phải làm nhanh, phải đi nhanh, không thể chậm chạp được. Trong tay chúng ta luôn có những dụng cụ điện tử cuốn hút làm cho nội tâm của ta không còn an lạc nữa. Tạo nên tình trạng căng thẳng và mệt mỏi...

Đó là người lớn, trẻ em cũng không khác. Chúng hấp thụ năng lượng của cha mẹ và hoàn cảnh môi trường xung quanh. Vì thế, nên gởi chúng đến các trung tâm để học cách tập trung và chú ý. Ai cũng thương yêu con cháu, tại sao không giúp chúng có một **dụng cụ quý báu** để biết trở thành người tỉnh thức và có khả năng đương đầu với mọi biến cố lúc đi vào trường đời.

Thiền hoặc thực hành chánh niệm là một đường lối tuyệt vời để bước chân vào đời. Thiền dạy chúng ta sống với những phút giây hiện tại, an lạc, yêu thương và thông cảm. Giúp con em bước trên con đường thiền. Thiền giúp ta sống gần với bản thể thực của chính mình, xây dựng một tình yêu trong tâm đầy giá trị và nhân bản.

Nhiều nghiên cứu cho thấy, Thiền chánh niệm giúp dễ tập trung, tăng trưởng chú ý và cải thiện trí nhớ. Phụ huynh có thể đạt được các ích lợi kỳ diệu ấy. Con em chúng ta cũng thế, chúng nên có

những phương tiện quý báu này để đi vào đời, và suốt cả cuộc đời. Thế hệ con em được những lợi lạc nhờ thiền. Trang mạng *Huffingtonpost* viết, hầu như hoàn toàn cả nước (Mỹ), Thiền được phổ cập do sự tác động của các bậc phụ huynh. Để các em siêng và thích ngồi thiền, dưới đây là một số đề nghị

DẠY THIỀN CHÁNH NIỆM



1.- Cha mẹ phải làm gương: Điều quan trọng trước tiên là phụ huynh phải biết thiền, sau đó mới có thể chỉ dạy cho con em mình. Nhiều trường hợp con cháu hay tò mò xem bố mẹ thiền, chúng cũng tự bắt chước theo.

2.- Thực tế, hợp với độ tuổi: Thí dụ, đổ nước vào trong cái chai bằng thủy tinh có chứa cát. Lắc mạnh chai, hỏi các em thấy gì trong đó? Dĩ nhiên là chất dơ từ cát làm cho nước đục không thấy tinh thể của cát trong chai. Để yên lắng một thời gian khoảng 20 phút. Hỏi các em thấy gì không? Dĩ nhiên là nước lắng và trong veo, thấy những hạt cát qua lớp nước tinh tuyền. Não bộ con người lớn hoặc nhỏ cũng tương tự như thế. Lúc tâm suy nghĩ lăng xăng đủ thứ thì bộ não trở nên lộn xộn như cát chìm đáy, phát điên và căng thẳng. Nếu tâm tĩnh lặng thì sự suy nghĩ sẽ rõ ràng để thấy mọi sự xung quanh ta. Thiền ví như dòng nước tĩnh lặng.

3.- Chia sẻ và cảm thông: Trẻ em cũng có nhiều vấn đề giống người lớn. Các em vui vì được cha mẹ hay thầy giáo khen. Buồn lúc bị bạn chế diễu, hoặc bị người lớn la rầy. Không vui vì chẳng có ai cảm thông an ủi. Lo vì sợ bị phạt, bị đánh đòn, v.v.. Do vậy, chuyện trò, tìm hiểu tâm tình các em để tạo sự thông cảm hòa nhập, tránh căng thẳng. Giải thích cho các em biết cách phớt lờ các nỗi buồn và lo nếu có. Thông cảm và tha thứ lúc bạn bè nói xấu mình. Bên cạnh đó, tĩnh lặng (thiền) là liều thuốc quý nhất để các em phát triển tánh an lạc, yêu đời. Hít vào thở ra trên 20 lần là có thể cảm nhận an lạc ngay.

4.- Hy vọng thực tế: Nên biết, kết quả của một sự việc thường là do sự lặp lại nhiều lần. Điều đặn, thường xuyên, kiên nhẫn là mấu chốt của sự thành công. Do vậy, không nên bắt buộc, thúc đẩy các em phải tận lực mà để các em làm trong niềm vui trong tự nguyện và an lạc. Bắt đầu hướng dẫn chúng Thiền vài phút, rồi kể chuyện một con kiến (thí dụ) leo lên ngọn cỏ rồi rơi xuống vì sương mai còn ướt. Chú kiến tiếp tục leo lên rồi bị rớt xuống hàng chục lần. Nhờ kiên nhẫn nên cuối cùng chú cũng lên được đỉnh cao của ngọn cỏ để hút mật. Sau câu chuyện này có lẽ các em sẽ tự động ngồi thiền để được “mật” chẳng cần ai thúc dục nhỉ?

5.- Trang trí đặc biệt: Trong nhà nên để giành một chỗ đặc biệt cho “thiền sư” tí hon. Có gối ngồi thiền, áo quần và trang trí cũng đặc biệt để bé cảm thấy mình được đón nhận và ưu đãi đặc biệt.

6.- Bấm giờ: Nên dùng đồng hồ (timer) để bé biết mình thiền được bao nhiêu phút. Tùy theo tuổi, từ 3-5 tuổi, thiền khoảng 4-5 phút là vừa. Việc báo đến giờ rất cần để trẻ không lo nghĩ (tâm tán loạn) rằng giờ đã đến nhưng không ai báo.

7.- Hướng dẫn: Hướng dẫn các em cách ngồi kiết già hay bàn già (không phải là điều kiện), đôi mắt nhắm hay lim nim giúp máu huyết lưu thông bình thường, để tập trung ý nghĩ, tâm yên

tĩnh, rỗng lặng, thư giãn. Điều quan trọng không thể thiếu là dõi theo hơi thở ra vào, tâm không suy nghĩ bất cứ một điều gì khác. Các em có thể dùng hai ngón tay (tưởng tượng 2 cây đèn nến) để gài miệng, hít vào cho lồng ngực căng lên, rồi thở ra mạnh và dài tưởng như đang thổi hai cây đèn cây trong một buổi tiệc sinh nhật.

8.- Để tự nhiên: Lúc mới bắt đầu, các em ngồi tĩnh lặng có thể khó. Nếu tâm chạy tán loạn hoặc bồn chồn lo âu cũng không sao. Nhưng từ từ khuyến khích các em nên thư giãn, đem tâm trở về với hơi thở. Nếu thực tập đều đặn và trải qua một thời gian, các em sẽ quen dần với việc ngồi yên lặng. Dần dần, chúng cảm thấy có những lợi ích rất ngạc nhiên của thiền và chánh niệm. Như thế, chúng ta đang trao cho thế hệ trẻ và nhân thế một món quà quý báu bằng cách dạy trẻ biết thiền. Dưới đây là một loại thiền khác.

DẠY THIỀN THƯ GIẢN (4)



Căng thẳng và lo âu ngày càng gia tăng trong thế hệ trẻ, *Thiền thư giãn* sẽ mang lại hiệu quả rất tốt cho tình huống này. Bài hướng dẫn dưới đây sẽ giúp bạn dạy các em, từng người hoặc từng nhóm.

a.- **Chỗ ngồi** yên tĩnh thoải mái không phải chen lấn và phiền phức ai. Có thể trong phòng học hoặc ngoài công viên vắng lặng.

b.- **Giải thích:** cho các em hiểu mục đích, nội dung và lợi ích của thiền, nếu không, các em đôi lúc lo ngại không giám tham gia. Người lớn ít quan ngại vì họ đọc báo, nghe tin, bạn bè giới thiệu hoặc lời khuyên của bác sĩ, y tá. Còn các em thì mới đi vào đời, mọi việc còn bỡ ngỡ, nên cần được hướng dẫn rõ ràng tường tận. nếu cần, có thể cho các em nghe một bản nhạc thiền trước.

c.- **Thời lượng và cách thiền:** Tổng quát, cũng giống như người lớn, trẻ em sẽ ngồi thiền tốt lúc biết cách ngồi thiền, và biết thiền là gì, ít nhất là quen với vài cách thiền mà các em cảm thấy tin tưởng hoặc tự do không bị bó buộc. Giới thiệu vài cách thiền sẽ làm gia tăng sự sống động và tin tưởng của tuổi trẻ. Thời lượng khoảng từ 5-10 phút có thể là thích hợp cho các em nhất là những em mới bắt đầu. Nhưng luôn nhớ là không nên cứng nhắc (be flexible).

d.-**Nhẹ nhàng trong các buổi thiền:** Trẻ em dễ bị buồn ngủ lúc thiền, nhất là lúc quá mệt vì vừa làm xong bài thi trong lớp (thí dụ). Điều này cho thấy các em cần giấc ngủ. Nhưng giấc ngủ như thế sẽ ảnh hưởng đến giấc ngủ thông thường vào buổi tối. Ngồi trên ghế, trên nệm là những phương tiện tốt để thiền. Ngoài mục đích thiền để có thể ngủ được, đòi hỏi các em phải tỉnh táo, ý thức và đúng cách lúc thiền, nhưng không nên ép.

e.-**Không gian thích hợp:** Tốt nhất là các em không nên ngồi quá gần đụng tay người bên cạnh. Anh chị em trong gia đình ngồi gần nhau là điều có thể tốt, nhưng hai học sinh trong lớp không ưa nhau mà ngồi gần nhau thì khó tập trung vì tâm phiền não xuất hiện. Ngồi phải ngay ngắn tĩnh lặng không nên cười khúc khích (giggling) hoặc đùa giỡn với bạn học xung quanh.

Tóm Lược

Tuổi trẻ là rường cột của quốc gia và thành trì của nhân loại, nhưng rường cột và thành trì ấy thiếu chất lượng thì xã hội cũng sẽ bị thụt lùi. Dưới ánh sáng khoa học, Thiền không những là dòng suối cam lồ mà con người cần có để thăng hoa cuộc sống và chuyển hóa xã hội, mà thiền còn là những liều thuốc giúp chữa nhiều chứng bệnh nan y của thời đại, mà trong nhiều trường hợp, Thiền được đánh giá là công hiệu hơn thuốc.

Trẻ em cần có những phương pháp và loại thiền thích hợp với tuổi thơ ngay trước lúc vào đời. Cha mẹ ai cũng muốn con mình không những mạnh khỏe, thông minh, hiền lành đạo đức ... mà còn là những ngôi sao xuất chúng rạng ngời trong cõi thế nhân. Thiền, có thể là một đáp án cho những ước mơ chính đáng ấy mà chẳng tốn đồng bạc nào. Chúng ta còn gì để do dự chăng?

Hồng Quang
2.2.2015

Tài liệu tham khảo

1. http://www.huffingtonpost.com/2013/05/23/meditation-for-kids_n_3318721.html
2. <http://www.buddhanet.net/e-learning/buddhism/meditate/guide.htm>]
3. http://www.huffingtonpost.com/dawn-gluskin/teaching-children-meditat_b_3891216.html. Có thể đọc thêm: <http://gabbyb.tv/blogs/teach-meditation-kids> và trên google: January 15, 2015**HuffpostParents**. Featuring fresh takes and real-time analysis from HuffPost's signature lineup of contributors.
4. <http://www.wikihow.com/Teach-Kids-Relaxation-Meditation>
5. Những hình trong bài. **Nguồn:** google (photos and images of children meditation)