

Thiền và thở: 'phiên bản thế kỷ 21'

Nguyễn Xuân

Sư thầy Pháp Cầu sinh ra và lớn lên tại Việt Nam và đã tiếp xúc với đạo Phật từ bé.

Hình ảnh các thiền sư ngồi yên để thực tập thiền định và chánh niệm trông có vẻ rất huyền bí và xa lạ với nhiều người trần tục.

Nhưng giải mã sự bí ẩn của 'chánh niệm,' thì theo sư thầy Pháp Cầu thuộc pháp môn Làng Mai "khả năng ý thức được những gì đang xảy ra trong bản thân mình, trong tâm mình và trong hoàn cảnh xung quanh mình trong đạo Bụt (đạo Phật) gọi là chánh niệm".

"Hình thức thực tập này đã có từ rất lâu đời trong đạo Phật. Trên thực tế, kinh quán niệm hơi thở là kinh được giảng dạy nhiều nhất trong đạo này."

Sư thầy Pháp Cầu cho biết, khi người ta tập cách trở về với hơi thở của mình, chú ý đến hơi thở của mình thì đó là bước thiết yếu đầu tiên để đánh thức năng lượng tỉnh thức trong tâm.

"Và với sự tỉnh thức đó, người ta sẽ có công năng nhận diện được những gì đang xảy ra và đồng thời sẽ có khả năng trị liệu những bế tắc, khó khăn không chỉ trong tâm mà ngay cả trong thân của mình."

"Đó là một trong những điểm căn bản nhất," sư thầy kết luận.

Như vậy, chánh niệm, nói một cách nôm na theo ngôn ngữ bình dân là khả năng

thức tỉnh, ý thức được tình trạng tâm lý và thể lý của bản thân cũng như môi trường xung quanh mình.

Nhưng chẳng phải con người chúng ta, ngoài những giờ nghỉ ngủ ra, lại không 'thức tỉnh' sao?

'Thức tỉnh' theo cách dạy và thực hành của thiền sư Thích Nhất Hạnh có gì khác biệt và thu hút nhiều người đến thế?

'Thức tỉnh' để vui sống

Sư thầy Pháp Dung, từng là kiến trúc sư tại Hoa Kỳ trước khi theo pháp môn làng Mai.

Sư thầy Pháp Dung, đã từng là một kiến trúc sư Việt kiều ở Mỹ trước khi xuất gia theo "đạo Bụt" tại làng Mai, kể lại kinh nghiệm của mình khi còn trẻ.

"Lúc đó tôi đang tìm hướng đi, có nhiều vấn đề trong tâm, giận gia đình chưa giải quyết được."

"Thiền định giúp tôi hiểu được những khó khăn của mình, hiểu được cảm xúc khó khăn đối với gia đình. Thiền giúp tôi sống có ý thức hơn và cảm thấy vui vẻ yêu đời hơn."

"Tôi lớn lên bên Tây nên có tính thích rõ ràng, thiết thực. Hiểu thì mới làm. Làm cái này thì được kết quả này, rất cụ thể."

Sức hấp dẫn của phương pháp chánh niệm làng Mai nằm ở chỗ 'đời thường' và 'thiết thực' của nó. Người thực hành phương pháp này học cách huấn luyện năng lượng để sử dụng trong các tình huống sinh hoạt hàng ngày, trong gia đình và nơi công sở.

Đề minh họa, sư thầy Pháp Dung kể lại câu chuyện ăn nhưng không biết rằng mình đang ăn trong xã hội phương Tây hậu công nghiệp hóa.

"Thực tập 'chánh niệm' trong ăn uống nghĩa là ý thức được mình đang ăn gì, thức ăn đó đến từ đâu, ai đang cùng ngồi ăn với mình."

Nhịp sống hối hả, lệ thuộc nhiều vào máy móc khiến nhiều người có thói quen 'một công đôi ba việc', vừa ăn vừa làm việc tại bàn, vừa ăn vừa xem TV, v.v.

Thực tập 'chánh niệm' trong ăn uống nghĩa là ý thức được mình đang ăn gì, thức ăn đó đến từ đâu, ai đang cùng ngồi ăn với mình.

Trong trường hợp cụ thể này, 'chánh niệm' chỉ đơn giản là học cách 'có mặt' với thức

ăn, cách hiện diện hoàn toàn với những ai đang cùng ngồi ăn với mình, để "biết ơn miếng ăn" và trân trọng sự hiện diện của gia đình, bạn bè, đồng nghiệp hơn.

"Phương pháp này tuy dễ mà khó, cần phải luyện tập thường xuyên. Khi đã được phát triển thành thói quen, người thực hành sẽ biết cách ý thức được những hạnh phúc căn bản trong cuộc sống hàng ngày để nâng cao chất lượng cuộc sống."

Tuy nhiên, thực tế cuộc sống không phải lúc nào cũng chan chứa niềm vui. Con người vẫn phải đối diện hàng ngày với nhiều nỗi đau cả về tâm lý và thể lý trong cuộc sống.

'Chánh niệm' có lợi ích gì, và có áp dụng được vào những trường hợp đó không?

Sư cô Định Nghiêm chia sẻ thêm về mối liên hệ giữa 'chánh niệm' và đau khổ.

'Thức tỉnh' để hóa giải

Một sư làng Mai bên ngoài hội trường Southbank, London.

Kinh nghiệm của sư cô Định Nghiêm cho thấy, khi người ta quá đau khổ thì họ thường có khuynh hướng chạy trốn và không muốn đối diện với nó.

"Khi tôi chưa thực tập, thì tôi luôn luôn tìm cách làm gì đó để quên nỗi đau khổ đi. Ví dụ như bật TV lên coi, đi kiếm bạn để đi chơi."

Khi trải qua nỗi đau mất cha, cô đã học cách thiền để ý thức về nỗi đau khổ của mình. Cô nhận ra rằng:

"Thật ra chỉ có mình mới làm cho mình đỡ khổ. Chỉ có mình mới biết cách chăm sóc được cái buồn cái khổ của mình và làm vơi nó đi."

'Chánh niệm', trong trường hợp của cô, lại có nghĩa là "thật sự có mặt cho chính mình và biết rõ điều gì đang xảy ra trong thân thể, tâm tư của mình, đồng thời biết rõ những gì đang xảy ra xung quanh mình."

Hậu quả của việc chạy trốn, không biết cách đối diện và xử lý với nỗi đau khổ của chính mình là: "Cái buồn khổ vẫn cứ nằm đó, không được chăm sóc và tới khi mình chạm trở lại thì mình cũng khổ y nguyên như vậy. Nó cứ tiếp tục và trở lại."

Thế nên, theo kinh nghiệm của cô, khi thực tập cách đối diện với nỗi đau khổ,

không trốn chạy nó cũng là lúc cô nhận ra mình đang thật sự đau khổ. Cô dần thông hiểu được cảm xúc của mình.

"Và khi cảm xúc của tôi lắng lại, tâm tôi lắng lại thì tự nhiên những suy nghĩ của tôi trở nên rõ ràng hơn. Tôi mới nhìn rõ được và sáng suốt hơn."

Cô giải thích rằng càng ngày càng có nhiều người muốn thực tập phương pháp này vì nó 'đơn giản, và không có vẻ là tôn giáo'.

"Bất cứ người nào không có niềm tin, hay có niềm tin cũng làm được. Một người đạo Chúa, đạo Hồi cũng làm được."

Nhưng có phải bất cứ ai cũng thực tập được phương pháp này hay không? Những người trẻ hiếu động có tìm được

lợi ích của phương pháp luyện tập ngồi yên, tập trung vào hơi thở không?

Sư thầy Pháp Hữu, một trong những đệ tử trẻ nhất của thiền sư Thích Nhất Hạnh tại làng Mai giải thích thêm.

'Thức tỉnh' để kết nối

Sư thầy Pháp Hữu sinh ra và lớn lên tại Canada, được gia đình giới thiệu đến làng Mai từ lúc chín tuổi.

Pháp Hữu mộ đạo qua nếp sinh hoạt chan hòa, tình thân giữa người với người với nhau, và đáng vẻ 'không có gì chừa chiêng' tại làng Mai. Sư thầy nhập pháp môn này lúc 16 tuổi.

Theo giải thích của vị sư thầy trẻ tuổi này, 'chánh niệm' giúp người ta thật sự kết nối giữa tâm và thân, giữa người với người, giữa quá khứ, hiện tại với tương lai.

Lớn lên trong xã hội phương Tây, Pháp Hữu nhận xét mình đã từng sinh hoạt như một người máy.

"Sáng dậy tắm rửa, đi học, đi chơi. Suốt ngày nghe nhạc qua các thiết bị di động, bỏ túi. Hoặc chơi trò chơi điện tử, hoặc lên mạng kết nối ảo với người này người kia."

"Sáng dậy tắm rửa, đi học, đi chơi. Suốt ngày nghe nhạc qua các thiết bị di động, bỏ túi. Hoặc chơi trò chơi điện tử, hoặc lên mạng kết nối ảo với người này người kia"

"Vì thế người trẻ chúng tôi không bao giờ hiện diện với những cảm xúc, suy nghĩ của mình, không bao giờ có mặt với bạn bè và gia đình xung quanh."

"Với chánh niệm, tôi học cách ý thức hơn về giây phút hiện tại. Biết mình đang làm gì. Biết chuyện gì đang xảy ra. Biết mình phải khắc phục điều gì để giúp gia đình, và các mối quan hệ xung quanh mình."

Pháp Hữu chia sẻ thêm điều tâm đắc khi nhận ra tầm quan trọng của việc tập trung vào giây phút hiện tại.

"Ý thức về hiện tại không có nghĩa là quên đi quá khứ, hoặc bỏ mặc tương lai. Trái lại, ý thức thật sự về giây phút hiện tại sẽ giúp người ta hành động có trách nhiệm hơn. Quá khứ - hiện tại - tương lai là một chuỗi liên tục, không đứt quãng."

Thiết nghĩ, hiểu được điều đó, người trẻ cũng như người già sẽ có thể có hành động một cách có trách nhiệm với mình và xã hội hơn, tại đây và ngay bây giờ.

Đây là phần hai và cũng là phần cuối của loạt bài tìm hiểu về phương pháp thiền định và chánh niệm do thiền sư Thích Nhất Hạnh truyền giảng trong xã hội phương Tây.