

Tin mới: [Thông báo] Thời Tụng Tipiṭaka – Majjhimanikāya | Sư Thiện Hảo (Bhik. Vāyāma) cùng chư quý Phật tử



Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa

“Tránh làm tất cả các điều ác, siêng làm điều thiện lành, không ngừng thanh lọc tâm.”



THERAVĀDA ▾

THƯ VIỆN ▾

PHÁP HÀNH ▾

SỬ LIỆU ▾

THÔNG TIN ▾

PHẬT GIÁO CĂN BẢN ▾



TỪ ĐIỂN

TÌM KIẾM TRÊN
THERAVĀDA

DO Google CÀI



NỮ THIỀN SƯ PHẬT GIÁO TẠI HOA KỲ

BÀI PHÁP THEO SÁCH

THIỆN MINH TỶ KHỨU

Nữ Thiền Sư Phật Giáo Tại Hoa Kỳ – Thiền Sư Pema Chodron

📅 Tháng Tám 25, 2020

👤 Dhamma Vy

👁️ 882 Views

💬 0 Comments

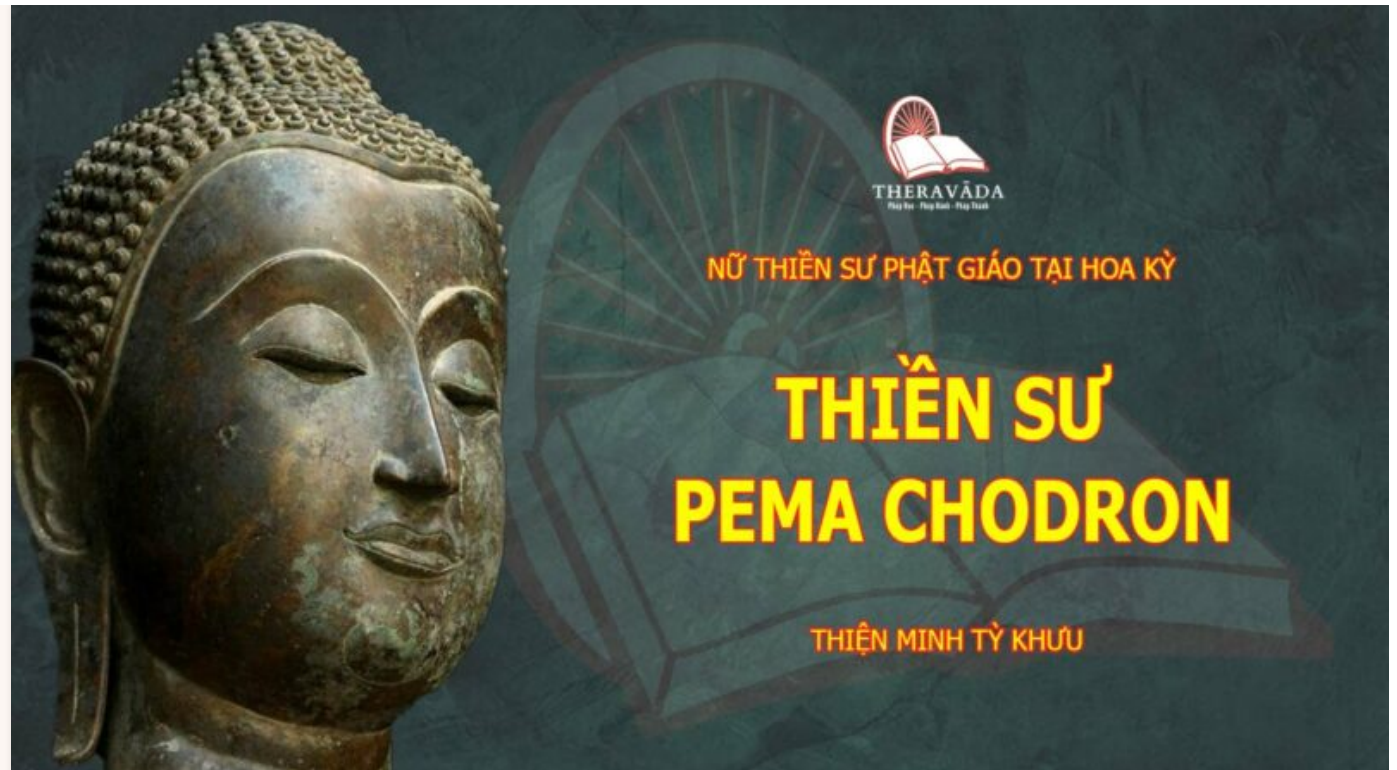
👉 NỮ THIỀN SƯ

PHẬT GIÁO TẠI HOA KỲ

BÀI PHÁP THEO CHỦ ĐỀ

mở rộng | thu hẹp

- ☰ BÀI PHÁP THEO SÁCH (7909)
 - ☑ 0 ĐỨC HIỀN TỶ KHƯU (3)
 - ABHIJATABHIVAMSA TỶ KHƯU
 - ☑ ĀCARIYA DHAMMAPĀL (11)
 - ☑ ACHAAN NAEB NỮ THIỀN SĨ
 - ☑ ACHARYA BUDDHARAKKHIT.
 - ☑ AJAAN MAHA BOOWA TỶ KHƯU
 - ☑ AJAHN BRAHMAVAMSO TỶ KHƯU
 - ☑ AJAHN BUDDHADASA TỶ KHƯU
 - ☑ AJAHN CHAH TỶ KHƯU (382)
 - ☑ AJAHN PASANNO TỶ KHƯU (1)
 - ☑ AJAHN SUMEDHO TỶ KHƯU
 - ☑ ASHIN JANAKABHIVAMSA TỶ KHƯU
 - ASHIN SARANA (4)
 - ☑ AYYA KHEMA NI SƯ (103)



THIỀN SƯ PEMA CHODRON

Phát xuất từ đất màu nâu xám xịt
Bông hướng dương bung nở cánh hoa vàng

Quay hướng về ánh dương sáng chói,
Hoa ngỏ lời chào đến mọi sinh linh

Và mỗi ngày
Từ rể tới ngọn

- ⊕ BHADANTA PANNAVAMSABH
- ⊕ BHADANTA SUNDARA (NGÀI)
- ⊕ BIMALA CHARAN LAW, M.A.,
- ⊕ BODHI BHIKKHU TỖ KHƯU (
- ⊕ BUDDHADATTA TỖ KHƯU (1
- ⊕ BỬU CHƠN TỖ KHƯU (221)
- ⊕ CHAN KHOON SAN (31)
- ⊕ CHÁNH MINH TỖ KHƯU (138
- ⊕ DHAMMAKITTI MAHASAMI 1
- ⊕ DHAMMANANDA SƯ CÔ (9)
- ⊕ DHAMMANANDA TỖ KHƯU (
- ⊕ DHAMMINDA TỖ KHƯU (7)
- ⊕ DIPA MA THIỀN SƯ (20)
- ⊕ DR. N.K.G. MENDIS TÁC GIẢ
- ⊕ DR. S.C. BANERJI TÁC GIẢ (
- ⊕ ECKHART TOLLE TÁC GIẢ (2
- ⊕ EDWARD CONZE TÁC GIẢ (1

Là một vài chào thành kính. — Lenore Friedman

Dưới bầu trời New Mexico trong sáng, một bóng hình in đậm lên ánh nắng chói chang, một phụ nữ mặc bộ đồ đỏ tía nhạt đứng một mình trên đỉnh ngọn đồi đá lổm chổm. Còn đang thời xuân sắc và cho dù đã hơn 30 tuổi, mái tóc vàng hoe cắt ngắn trước trán, đi chân không, thân hình dong đưa trước gió. Tất cả những yếu tố đó ai cũng coi bà như là một đấng siêu nhân nhàn hạ. Ngay phía dưới, một người bạn trẻ dõi mắt nhìn theo bà, đứng như bất động tại đó một hồi lâu rồi tiến lại gần. Cậu ta nói những gì không được biết, nhưng xem ra lời nói của cậu ta đã gây tổn thương và khiến cho bà bối rối, nghịch lại tất cả những gì bà đang suy nghĩ về mình ngay lúc đó. Lời cậu nói như sau: “Tôi đã mừng tượng ra bà phải là một Ni Sư Phật giáo”.

Lần đầu tiên tôi gặp bà, khoảng độ mười lăm năm sau. Vào mùa thu năm 1982, tôi đang chờ khai mạc buổi tĩnh tâm cuối tuần tại thiền viện Dharmadhatu ở thành phố Berkley, bang California. Một tòa nhà rộng mênh mông, trần cao đầy nghẹt những người đang yên lặng và chờ đợi gì đó. Sàn nhà bóng loáng bày rất nhiều gối thiền màu đỏ vàng, trên tường treo những biểu ngữ

- ⊕ GIÁC CHÁNH TỖ KHỮU (51)
- ⊕ GIÁC GIỚI TỖ KHỮU (83)
- ⊕ GIÁC HẠNH TỖ KHỮU (74)
- ⊕ GIÁC NGUYÊN TỖ KHỮU (35)
- ⊕ HELLMUTH KECKER TÁC GIẢ (
- ⊕ HENEPOLA GUNARATANA TỖ KHỮU (
- ⊕ HỘ GIÁC TỖ KHỮU (7)
- ⊕ HỘ GIỚI TỖ KHỮU (182)
- ⊕ HỘ PHÁP TỖ KHỮU (AGGAM
- ⊕ HỘ TÔNG TỖ KHỮU (177)
- ⊕ INDACANDA TỖ KHỮU (78)
- ⊕ JACK KORNFELD TÁC GIẢ (
- ⊕ JANAKABHIVAMSA TỖ KHỮU (
- ⊕ JATILA THIỀN SƯ (6)
- ⊕ JON KABAT ZINN TÁC GIẢ (
- ⊕ JOSEPH GOLDSTEIN THIỀN SƯ (
- ⊕ K.SRI DHAMMANADA TỖ KHỮU (

bằng vải lụa rực rỡ. Vị thiền sư chúng tôi đang chờ chính là nữ tỳ Kheo Pema Chodron. Trước đó tôi không hay biết một chút gì về thiền sư, cũng không hiểu vì lý do gì tôi lại có mặt ở đây. Thế rồi bà xuất hiện qua những cánh cửa gỗ nặng nề phía đằng sau chúng tôi đang đứng. Bà như đi duyệt qua hai hàng người nhìn thẳng về phía trước và miệng mỉm cười. Bà mặc áo cà sa màu nâu sậm bằng vải len, một áo khoác lụa màu vàng cột tay quàng lên một bên vai và để lộ vai kia. Tóc cắt ngắn sát trán. Điều gây ấn tượng cho tôi ngay từ đầu là cái nhìn vừa cá biệt lại vừa băng khuâng khi bà đưa mắt rảo qua chúng tôi một lượt. Tôi nghĩ trong bụng, “Bà thực sự là một nữ thiền sư.”

Có ba điều khiến tôi nhớ mãi về buổi chiều cuối tuần đó. Một là chất từ tốn hòa nhã đến độ khôi hài. Một thái độ hòa nhã mà mỗi người chúng tôi đều có thể chia sẻ một cách riêng tư. Và sự tinh nghịch, đùa cợt và châm biếm khiến chúng tôi không thể nghiêm chỉnh được. Thứ hai là những gì Pema nói về những đặc trưng hữu ích cho đường lối hành thiền, hoặc theo như bà gọi là cái chất phải tập trung vào nhóm hành thiền (mandala). Đây là một sự hiểu kỳ. Một sự hiểu kỳ bất tận. Một mối quan tâm thường

- ⊕ KHANTIPALO TỖ KHỮU (7)
- ⊕ KIM TRIỆU TỖ KHỮU (21)
- ⊕ KUSALAGUNA BHIKKHU (8)
- ⊕ LEDI SAYADAW TỖ KHỮU (9)
- ⊕ LEONARD A. BULLEN TÁC GIẢ
- ⊕ LILY DE SILVA TÁC GIẢ (35)
- ⊕ MAHA THÔNG KHAM TỖ KHI
- ⊕ MAHASI SAYADAW TỖ KHỮU
- ⊕ MINGUN TỖ KHỮU (NGÀI TỖ
- ⊕ MINH TUỆ ĐỖ MINH (9)
- ⊕ NANAMOLI TRƯỞNG LÃO (3
- ⊕ ÑANANANDA TỖ KHỮU (8)
- ⊕ NANAVARA THERA TỖ KHỮU
- ⊕ NANDAMALABHIVAMSA TỖ KHỮU
- ⊕ NARADA MAHA THERO TỖ KHỮU
- ⊕ NGUYỄN ĐIỀU TÁC GIẢ (14)
- ⊕ NINA VAN GORKOM TÁC GIẢ

xuyên nơi bất kỳ điều gì đang nổi lên ngay trong giây phút hiện tại này.

Điều thứ ba tôi nhớ mãi lại xảy ra vào buổi sáng sau khi kết thúc khóa huấn luyện. Tôi đang dạo chơi với con chó, lê bước dọc theo con đường mòn dẫn lên Strawberry Canyon, một nơi thường cung cấp cho tôi những tư tưởng tốt nhất. Vì đôi khi những tư tưởng viết sách về các vị lãnh đạo tinh thần phụ nữ thường được chắt lọc từ những sự kiện xảy ra không liên tục.. Năm vừa qua tôi đã khởi sự một cách sai lầm, tìm cớ một cuốn sách với quá nhiều tham vọng không thể thực hiện được. Giờ đây tôi nghĩ, “Đây chính là Nữ Tu Sĩ Phật giáo, ở ngay tại Berkley này.” Nếu bạn cũng muốn làm điều gì đó. hãy bắt tay vào việc ngay đi! Đừng để vuột mất cơ hội biến mọi sự thành hiện thực.”

Và không muốn mất thời gian hay đổi ý. Tôi quyết định xuống trở lại lối mòn. Tôi viết lời nhắn nhỏ để lại Dharmadhatu với tên Bà Pama trong đó. Vì cuối tuần đó tôi không thể trực tiếp gặp được bà. Tôi nghĩ tên tôi chẳng nghĩa lý gì với bà cả. Nhưng buổi tối hôm đó, trong một buổi họp mặt nho nhỏ tại nhà riêng một người mời Pama đến nói chuyện, Bà đã đi vào nhà và ngay tức

- ✚ NYANAPONIKA TỖ KHỮ (7)
- ✚ NYANATILOKA TỖ KHỮ (24)
- ✚ OTTAMASARA TỖ KHỮ (23)
- ✚ PA-AUK TAWYA TỖ KHỮ (2)
- ✚ PANNISSARA TỖ KHỮ (5)
- ✚ PETER DELLA SANTINA, PH.
- ✚ PHÁP MINH THIỀN SƯ (307)
- ✚ PIYADASSI TỖ KHỮ (34)
- ✚ PRAYUDH PAYUTTO TỖ KHỮ
- ✚ RADHIKA ABEYSEKERA (24)
- ✚ RAMA TỖ KHỮ (1)
- ✚ REVATA TỖ KHỮ (60)
- ✚ S.N. GOENKA THIỀN SƯ (46)
- ✚ SADDHAMMARANSI TỖ KHỮ
- ✚ SAMANERA BODHESAKO TÁ
- ✚ SÁN NHIÊN TỖ KHỮ (39)
- ✚ SHRAVASTI DHAMMIKA TỖ KHỮ

khắc quay lại nhìn tôi, mỉm cười và nói, “Bà đã để lại lời nhắn có phải không?”

Sau đó khi tôi hỏi tại sao bà biết điều đó, Bà nói, “Tôi vừa biết đây thôi” Bà rất phấn khởi nghe dự án tôi trình bày và đồng ý dành ít thời giờ làm việc với tôi sau này khi tôi có thể trở lại Boulder. Cùng lúc chúng tôi có điều kiện để viết và bà cũng có thể gửi cho tôi những tư liệu bà đang ưu tư trong đầu.

Vì thế nên Pema là nhân vật chủ chốt để triển khai cuốn sách này (thành thật cảm ơn Pema.) Tuy nhiên một điều thật khôi hài là tôi chẳng bao giờ tới được Boulder. Một năm sau lần chúng tôi gặp nhau, có một hội nghị bàn về phụ nữ theo truyền thống Phật giáo Tây Tạng tổ chức tại Naropa, tôi dự định tham gia và chúng tôi hẹn thời gian cho cuộc phỏng vấn. nhưng vào phút chót hội nghị đã bị bãi bỏ. Vì mọi người đều mong muốn tổ chức lại hội nghị. chúng tôi đồng ý chuyển cuộc gặp cho đến khi nào hội nghị nhóm họp trở lại. Thực tế, hội nghị đã chẳng bao giờ xảy ra. Nhưng vào thời điểm đó Pema lại đến Berkeley thực hiện một khóa huấn luyện cuối tuần khác và vào dịp này tôi đã gặp và tiếp chuyện với bà.

- ⊕ SILACARA TỖ KHƯU (19)
- ⊕ SUSAN ELBAUM JOOTLA TÁC GIẢ
- ⊕ SYLVIA BOORSTEIN TÁC GIẢ
- ⊕ THANISSARO TỖ KHƯU (33)
- ⊕ THÍCH MINH CHÂU TỖ KHƯU
- ⊕ THIÊN HẢO TỖ KHƯU (713)
- ⊖ THIÊN MINH TỖ KHƯU (26)
- ↳ LỊCH SỬ KẾT TẬP KINH Đ
- ↳ NỮ THIỀN SƯ PHẬT GIÁC
- ↳ TRƯỜNG LÃO BUDDHAGI
- ⊕ THONDARA TỖ KHƯU (22)
- ⊕ TỊNH SỰ SANTAKICCO TỖ KH
- ⊕ TRƯỜNG ĐÌNH TÁC GIẢ (10
- ⊕ U BA KHIN THIỀN SƯ CƯ SĨ
- ⊕ U CHIT TIN TỖ KHƯU (1)
- ⊕ U HLA MYINT TÁC GIẢ (29)
- ⊕ U JOTIKA TỖ KHƯU (29)

Pema là một nữ tỳ kheo, hay một nữ tu Phật giáo, được xuất gia đầy đủ, một trong số rất ít phụ nữ phương Tây và còn rất hiếm thấy đối với các phụ nữ theo truyền thống Phật giáo Tây Tạng và chắc bà là phụ nữ Hoa kỳ đầu tiên theo truyền thống Đại Thừa Mật Tông được sửa soạn xuất gia. Thực chất điểm đặc biệt trong cuộc xuất gia này chính là phụ nữ đã bị gạt ra ngoài cả trong truyền thống Phật giáo nguyên thủy lẫn Phật giáo Đại Thừa. Vào năm 1977 Pema nhận được chỉ thị của ngài Đại đức Gyalwa Karmapa báo cho biết bà được tiếp nhận tuyên thệ đầy đủ để trở thành nữ tỳ kheo. Kết quả là, không những chính bà đã hoàn tất việc tiếp nhận xuất gia, nhưng với một sự lạ đi kèm bà đã khai quật lên những qui luật cùng với những chi tiết phức tạp trong các nghi thức xuất gia và bà đã bỏ rất nhiều công sức chuyển ngữ rất cẩn thận các nghi thức đó từ tiếng Trung Hoa sang tiếng Anh. Cuối cùng chính việc làm đó đã tạo điều kiện cho phụ nữ được xuất gia đầy đủ tại phương Tây.

Tuy vậy, Pema phải đi Hong Kong. Theo học ba năm trước khi hoàn tất mọi sửa soạn cho việc xuất gia. Nhưng vào năm 1981, Pema được đưa đến Chùa Minh-Phát tại Hong kong, sẵn sàng cho nghi thức xuất gia làm nữ tỳ kheo đầy đủ tại đó. Bà là phụ nữ

U KO LAY TÁC GIẢ (12)
U KUMARABHIVAMSA TỶ KH
U PANDITA TỶ KHƯU (94)
U SILANANDA TỶ KHƯU (20)
U SOBHANA SAYADAW (1)
U TEJANIYA TỶ KHƯU (13)
U THITTELA TỶ KHƯU (20)
UPATISSA TỶ KHƯU (24)
VIÊN PHÚC TỶ-KHƯU (326)
WALPOLA RAHULA TỶ KHƯU
WEBU SAYADAW TỶ KHƯU (
WILHELM GEIGER TÁC GIẢ
YAW SAYADAW NGÀI TAM T
GÓC THÔNG TIN (71)
HỌC TIẾNG PALI (1175)
PHẬT GIÁO CĂN BẢN (4326)
SỬ LIỆU (712)

Tây phương duy nhất có mặt tại đó. Không có ai nói tiếng Anh, thời tiết nóng bức và ẩm đến mức không thể tưởng tượng được và những giai đoạn đầu tiếp nhận nghi thức rất hồ hởi, đôi lúc rất mệt. Nghi thức tột đỉnh là đốt trên da đầu trần của tuyển sinh, một truyền thống Đại Thừa Trung quốc mang nhiều ý nghĩa: một là, để thử nghiệm khả năng chịu đựng đau khổ để sửa soạn nhận nhiệm vụ Bồ Tát là chấp nhận đau khổ cho bá tánh. Hai là để thanh tẩy, vết cháy được xác định ngay tại tọa độ quan trọng nhất và ba là một bằng chứng đã được xuất gia.

Pema cho tôi hay, “Tôi có ba vết sẹo tròn trên trán có thể thấy được khi tôi cạo đầu.” Chúng tôi ngồi thiền trong phòng khách căn nhà bà đang lưu lại trong cuộc viếng thăm Berkeley. Tôi nhận xét, “Bà trở thành nữ tu quá trẻ bà đã chọn con đường nghịch lại với đường đời.”

“Vâng. Và không có một tiền lệ nào trong việc này từ trước đến giờ vì tôi chưa gặp một nữ tu nào trừ nữ tu Palmo (một phụ nữ người Anh được xuất gia nhiều năm trước đây theo truyền thống Tây Tạng), nữ tu này gây nhiều ảnh hưởng trong tôi. Tôi đã gặp bà hai năm trước khi tôi được chính thức xuất gia và bà đã có

- THƯ VIỆN ẢNH (289)
- THƯ VIỆN AUDIOS (387)
- THƯ VIỆN VIDEOS (11409)
- THỰC HÀNH THIỀN (787)
- TIN TỨC (98)
- TIPITAKA (ENGLISH) (541)
- TIPITAKA (ROMAN) (2722)
- TIPITAKA (TAM TẠNG T.VIỆT)

MENU TẢI SÁCH EBOOK

mở rộng | thu hẹp

1. EBOOK THEO TÁC GIẢ A-Z
2. TIPITAKA (T.VIỆT)
3. TIPITAKA PĀLI (ROMAN)
4. TIPITAKA (T.ANH)
5. TIPITAKA (MYANMAR)
6. SÁCH HỌC PALI

mặt trong nghi thức xuất gia thứ của tôi tại tập viện. chính bà là người nói cho tôi biết phải làm những gì, những lễ vật nào phải được dâng lên Đức Phật, tôi được mặc loại áo cà sa nào. Và cũng chính nữ tu đó nói với tôi nếu như muốn nhận nghi lễ xuất gia đầy đủ, thì phải đi Hong Kong. Bà là người đầu đã làm điều đó.”

Nhưng nữ tu Palmo không cho Pama biết những thông tin cần thiết về diễn tiến công việc xuất gia, tỷ dụ như bà phải biết toàn bộ tiến trình xuất gia từ đầu (thí dụ, đi theo thiền viện trưởng đã thực hiện nghi thức tại Hong Kong, nhưng ông đã di chuyển đến Bronx!.)

Pema sinh năm 1936, tại thành phố Nữ Ước. Khi còn trẻ, gia đình bà di chuyển đến New Jersey, ở đó bà phải sống trong một nông trại, trong một căn nhà mang nhiều dấu tích cách mạng (xây năm 1774) tại đó bà đã trải qua trọn vẹn quãng đời thanh thiếu niên, Bà chỉ ra khỏi nơi đó khi đi lấy chồng, năm đó mới hai mươi một tuổi. Bà nhớ lại thời tuổi thơ rất hồn nhiên và êm đềm. Bà có một anh trai và ba em gái. Khởi đầu con đường siêu nhiên bà đã gán cho những kỷ niệm có được tại trường nội

7. ANCIENT BUDDHIST TEXTS

8. PARIYATTI (TỔ CHỨC)

9. SÁCH THIỀN TỔNG HỢP

10. EBOOK DHAMMA MYANMA

11. NỀN TẢNG PHẬT GIÁO

12. ĐẠI PHẬT SỬ (MINGUN SA

13. KHO TÀNG PHÁP TRÊN API

14. PALI TEXT SOCIETY

ĐĂNG KÝ KÊNH PHẬT
GIÁO THERAVĀDA VN



trú, khi đó bà đã tham gia một nhóm các bạn gái tuyệt nhất để học và làm bài tại nhà. “Nhóm này đã gieo vào óc tò mò tìm tòi của tôi, tôi còn nhớ là thời gian bắt đầu nghiên cứu sâu sa hơn, bắt đầu tìm hiểu và muốn tiến xa hơn nữa.”

Bà đã lập gia đình hai lần – “hình như liên tục – tôi chưa bao giờ không có gia đình – bạn có thể nói như vậy,” Ở vào tuổi ba mươi lăm bà kết thúc hôn nhân thứ hai. Bà đã bị một cơn tức giận bùng nổ dữ dội. bà rất ngạc nhiên, thực tế bà chưa có kinh nghiệm nào như vậy bao giờ và không biết phải đối phó ra sao.

“Tôi bị chồng ruồng bỏ. Nghĩ lại mới thấy vấn đề chỉ tại tôi quá lệ thuộc vào ông ta. Tôi đã thấy thối thía điều vô lý đó và nỗi sợ hãi khi ta có tương quan phụ thuộc vào người khác và đột nhiên không còn chỗ dựa ấy nữa. Cảm nhận đó đang lấn át tôi. Tôi không bao giờ muốn bị lấn át như vậy. Nhưng một trong những trở ngại chính lại là sự lệ thuộc. Thế nên tôi tìm kiếm đây đó để có lời giải đáp. Trước tiên làm sao đối phó với cường độ bức tức của tôi, điều này đã làm tôi hoảng sợ rất nhiều. Khuynh hướng quen thuộc chính tạo nên cá tính của tôi đã biến mất. Và điều đó khiến tôi kinh hoàng.”



Bà bắt đầu đi thăm dò nhiều phương pháp trị liệu. Bà đến cư trú với một nhóm theo Ấn độ giáo một thời gian, ngay tại Trung Tâm Lama Foundation tại thành phố New Mexico. Tại đó cũng không đáp ứng được những điều bà đang cảm nhận.

Và rồi thành linh bà đọc được một bài báo tác giả là Đại Đức Chogyam Trungpa, Ringpoche. Bà chưa có một ý tưởng nào về Phật giáo cả, bà cũng chưa biết bài viết đó là do một Phật tử viết. “Bài báo đề cập đến vấn đề tiêu cực và làm giải quyết vấn đề bằng khôn ngoan của năng lực bị tiêu hao vào tiêu cực đó, điều đó đã mách bảo tôi được đôi điều lý thú.” Thay vì nhìn tiêu cực như là một điều xấu, là điều phải xa lánh, bài báo đã vạch ra sự khôn ngoan tiềm tàng, chúng ta có thể tận dụng được thay vì cố gắng dẹp bỏ đi. Đây là những tư tưởng đầu tiên có liên quan đến những gì Pema đang phải trải qua. Bà không biết điều này có liên quan gì đến Phật giáo không. Hiện nay bà cho biết “Đương nhiên đó là phần rất chính yếu trong truyền thống Phật giáo Đại thừa (Mật tông.)

Chỉ sau ít ngày bà đọc được bài báo đó, một người bạn cũ tự nhiên xuất hiện cho biết đang trên đường du lịch đến Trại Sufi

trên dãy Alpes nước Pháp. Bà cảm thấy đau khổ và chỉ mong có cơ hội là “nhảy vô liên.” Hai đứa con ở với bố, vậy nên bà được tự do theo đuổi ước muốn của mình và thế là bà lên đường đến rặng núi Alpes bên Pháp. Tại đó bà đã gặp Lama Chime Rinpoche, ông ta là người rất “dây dạn kinh nghiệm” và hỏi xem Pema có thể sang Luân Đôn với ông để học về Phật giáo. Bà chấp nhận thực hiện điều này và trong nhiều năm bà đã đi tới đi lui từ Mỹ sang Anh quốc để theo học với Lama Chime.

Vào thời điểm này hai đứa con của bà đã lên mười và đang sống với bố khi Pema đi học tại Anh quốc, bà cũng tiếp tục học tại San Francisco – “Vậy là chúng có điều kiện tốt.” Trong thời gian ở Mỹ, Pema đến sống tại thiền viện Dharmadhatu ở San Francisco. Ban ngày bà dạy học tại một trường tư trong trang phục dân sự bình thường vào ban đêm bà mặc áo cà sa màu nâu đỏ để dạy các lớp Phật học tại trung tâm. Bà đã trở thành một nữ tu (nữ tỳ kheo) khi còn theo học với Lama Chime tại Luân đôn, khi đó một lần Đại Đức Gyalwa Karmapa đến thăm Anh quốc và xuất gia cho bà lần đầu tiên vào năm 1974. Cũng chính Lama Chime đã động viên bà cộng tác với Chogyam Trungpa, Rinpoche, cứ mỗi lần bà

về lại Hoa kỳ và cuối cùng bà đã có những quan hệ sâu đậm nhất với Trungpa Rinpoche.

Khi Đại Đức Kampana đến thăm nước Mỹ lần thứ hai vào năm 1977, ông đã gặp Pema trong nhóm thính giả và ông báo cho bà biết để sửa soạn xuất gia vĩnh viễn. Bà hỏi lại: “Nhưng điều đó diễn ra thế nào được” bà dư biết là nghi thức xuất gia cho phụ nữ theo truyền thống Tây Tạng đã biến mất từ lâu, nhưng ngài Karmapa cho biết chính ông sẽ xuất gia cho Pema.

Điều này không dễ gì thực hiện được – Điều xảy ra là Đại đức không thể tiến hành nghi lễ cho một phụ nữ, vì quyền hạn thực hiện điều phụ thuộc luật lệ (vinaya) của thế hệ khác. Vì thế Pema bắt đầu công việc điều tra.

“Tôi thường điện thoại đến Trung tâm Bronx, nhưng không có ai biết nói tiếng Anh. Vậy là chúng tôi không thể liên lạc được. Tôi phải viết thư đến nhưng cũng không được hồi âm. Không hiểu vì lý do gì. Cuối cùng tôi điện thoại vào một ngày Chúa Nhật và có người nói được tiếng Anh trả lời và vì thế tôi biết được địa chỉ chính xác ngôi chùa tại Hong Kong và đã đến tận nơi để hỏi thăm.”

“Dạ thưa bà Pema, theo như bà kể lại thì tất cả đều rất đơn giản! Và nếu như mọi sự tiến triển tốt đẹp.” Ngay lần đầu tiên bà đọc bài báo của Trungpa Rinpoche, bà đã tiến tới, từng bước một, với thái độ tích cực và không lạc hướng. Tôi thắc mắc: “Thế bà cắt nghĩa ra sao sự việc đó? ”.

“Tôi nghĩ rằng ở một vài điều trong cuộc sống của bất kỳ ai cũng đều có liên quan tới dòng chảy nghiệp báo (karma) quá khứ. Bạn cứ lao vào rồi bạn sẽ biết lý do tại sao phải tiến tới. Trở thành một Phật tử không nhất thiết phải có những cảm nhận như tôi. Nhưng một khi tôi bắt đầu nhận tấn phong dứt khoát nghiệp báo đã ứng nghiệm. Khi mới vào tu viện tôi cũng thấy như thế. giống như có sức mạnh gì đó thôi thúc và bạn không thể làm gì hơn để cưỡng lại được.

“Thí dụ, lần cuối cùng gặp Karmapa, tôi đã hỏi ông xem tôi có thể giúp ông được gì, sau khi được xuất gia. Karmapa trả lời, “Hãy đem tất cả các bản kinh và dịch sang tiếng Anh.” Và đó cũng là một việc dễ làm. Họ đưa cho tôi tất cả các bản văn. Tôi trở về Mỹ. Tôi viết thư báo cho một người ông ta đã giới thiệu với tôi có thể dịch được. Ông đến chỗ tôi thăm tại Pennsylvania. Ông

ta đưa cho tôi tên một người ở Đài loan. Người này đồng ý ngay. Và đoàn thể Phật giáo Đài Loan sẽ trả tiền thù lao. Tôi cũng đã huy động được một ít tiền dùng cho công việc này, tôi cảm thấy như ép họ phải nhận thực hiện.! Thế là mọi việc trở thành dễ dàng, cho dù phải qui hoạch nhiều chi tiết trong công việc, giống như công việc xây dựng một tu viện.”

Tôi hỏi tiếp, “Có chi tiết nào trong cuộc sống quá khứ giúp bà đoán được khuynh hướng theo đuổi cuộc sống tu trì của bà không?”

“Không có”

“Chẳng có chi hết sao.” Đây là một chi tiết hoàn toàn mới. Nhưng hình như điều đó đã không làm cho bà khó chịu.

“Vâng, có đôi lúc, tôi đã muốn đem hết nghị lực thực hiện một chuyến thám hiểm gì đó.. Tôi đã lập gia đình khi mới có hai mươi mốt tuổi, đã nuôi dạy con cái và cảm thấy mình đã hoàn thành trách nhiệm với các công việc gia đình. Tôi đã khám phá tình dục đến mức độ tôi không cảm thấy có bất kỳ góc độ mờ ám hoặc vấn đề gì chưa được giải quyết. Tôi không muốn lập gia

đình trở lại hay đặc biệt ngay cả tiến hành bất kỳ tương quan mới nào nữa. Sở thích và đam mê thực sự của tôi là muốn đi sâu hơn nữa. Tôi cảm thấy đã trở thành dày dặn hơn và để thực sự tiếp cận với sự thật hoặc thực tế nguyên trạng của nó. – Bất kỳ bạn muốn gọi là gì cũng được – tôi cần đặt hết nghị lực vào đó, một cách toàn diện. Chính vì thế tôi đã trở thành một nữ tu. Đó chính là ước- muốn- chỉ- có- một- điểm duy nhất để thực hiện. Đối với tôi giống như đã cảm thấy bước được một bước vĩ đại tiến lên phía trước vào chốn vô tri. Tôi cũng đã suy nghĩ một khi đã có ý định thực hiện điều này tôi không thể quay lại được nữa. Mà chỉ có biết tiến tới.”

Vì Pema được nuôi dạy là người Công Giáo, ấn tượng đầu đời của bà là các nữ tu thuộc thành phần những người bị áp bức. Trái lại giờ đây bà lại nhận thấy cuộc sống tu trì là “một khát vọng cho cuộc sống.” Bạn có một thèm khát thành đạt và bạn chỉ cần quyết tâm muốn tiến lên phía trước. Cũng còn có một vài điều cần thực hiện để làm sao bạn không tự giới hạn trước một con người hay một hoàn cảnh nào đó, nhưng thực chất bạn đang chia sẻ chính mình với mọi người.”

Thế nên tính lệ thuộc đã thúc đẩy bà lao vào nghiên cứu. Và rồi thời gian qua đi, “điều đó đã dần dà tan biến. Tôi đã bắt đầu tìm được chỗ đứng. Nghiệp chướng và phong cách của tôi đã bắt đầu phối hợp với nhau. Và cuối cùng cả hai đã hòa hợp vào nhau. Tôi cảm thấy tự tin hơn, niềm tin đó không tùy thuộc vào bất kỳ điều gì. Tôi đã tự khám phá ra điều đó. Tất cả những ai tìm tòi nghiên cứu đều phải trải qua cuộc hành trình này. Bạn phải tự thực hiện điều đó. Cho dù đoàn thể bạn đang sống có to lớn đến đâu chẳng nữa, hay bạn quý mến thiền sư của mình đến mức độ nào, hoặc bất kỳ điều gì khác. Bạn dư biết trong cuộc hành trình này bạn chỉ có một mình. Thực chất, đây là điều Rinpoche đã luôn dạy tôi – tức là mình phải tìm tòi lấy hết mọi sự. Đó là điều hoàn toàn trái ngược với tính lệ thuộc. Điều duy nhất bạn phải lưu ý đó là đừng trở thành quá lố bịch hay lạnh lùng hoặc vô cảm. Bạn luôn thấy mình bận bịu, rất bận bịu nữa là đằng khác.”

Pema cho biết thêm, tính lệ thuộc là điều khó hiểu cho đến khi nào bạn loại bỏ được nó. Có lẽ, không lệ thuộc đôi khi cũng dễ bị hiểu lầm. “Thường được gọi là không dính bén, nhưng từ không đúng. Vì trên đời này bạn phải tham gia nhiều hơn. Sự lệ

thuộc giống như được bảo vệ. Và không lệ thuộc lại giống như
dững cảm và can đảm.”

Cho dù bạn đang sống ở giai đoạn nào trong cuộc sống, Pema
nhắc nhở bạn là hãy làm cho thực tốt. “Vì cuộc sống sẽ dạy bạn,
luôn đang dạy bạn. Và sau này, bạn luôn rút tỉa được kinh
nghiệm quý báu về giai đoạn đó trong cuộc sống., hơn là điều bạn
luôn ghét cay ghét đắng. Theo thiếu ý của tôi, khôn ngoan xuất
phát từ việc tập trung toàn bộ tư tưởng và năng lực vào bất
luyện điều gì bạn đang làm. Những bài học cuộc sống cho bạn
thấy nhan nhản khắp nơi.

Thế nên điều quan trọng là đừng bao giờ chiều theo khuynh
hướng phần nộ quá mạnh mẽ, đừng trách móc người khác hoặc
có ác cảm với bất kỳ hoàn cảnh khó xử nào trong cuộc sống, Bà
cảm nhận được, “Điều ta cần phải thúc đẩy là lòng can đảm và
sẵn sàng dám nhận trách nhiệm về chính cuộc sống của mình.
Tôi không bao giờ muốn ta thán trách móc ai. Tôi nghĩ đó là điều
sai lầm lớn nhất ta có thể phạm phải. Và chúng ta rất dễ can dự
vào. Nhưng đó là sai lầm, sai lầm hoàn toàn.”

Ngay giai đoạn đầu công việc nghiên cứu, Pema giới thiệu tôi quan hệ với một thiền sư thuộc truyền thống Đại Thừa và cũng là một ni sư, đang sống tại Úc. Bà đã thành lập một trung tâm Phật giáo Quốc Tế dành cho phụ nữ tại Sri Lanka. Đó là Ayya Khema, chúng tôi đã trao đổi thư từ trong nhiều năm và bà vừa ghé chỗ tôi một tuần trong chuyến sang thăm Hoa Kỳ lần thứ hai. Pema chưa bao giờ gặp Ayya. “Nhưng trong câu chuyện bà nhắc nhở tôi một chi tiết xảy ra trong chuyến thăm Hoa kỳ vừa rồi. Tôi quyết định tham gia ngay, như hòn đá cuội ném xuống vũng nước để xem có chuyện gì xảy ra.”

Chúng tôi ngồi nói chuyện quanh chiếc bàn trong bếp ăn, gồm một số bạn bè của tôi, Ayya Khema và tôi. Chỉ sau một ít phút cuộc tranh luận trở nên căng thẳng, ngay cả não động đến mức độ một người bạn của tôi phải rời lệ vì không thể kiềm chế được.

Tôi nói với Pema, “Ni sư biết không, Ayya không bao giờ khoan nhượng. Theo như lời bà nói, bà đang gặp khó khăn về tiền bạc. Bà không làm qua loa cho xong chuyện. Bà luôn vạch ra yếu điểm nơi ảo giác của nhiều người cho là họ có thể thoải mái và duy trì được những gì tốt đẹp trong cuộc sống mà vẫn đạt đến

thành công. Đêm hôm đó bà đề cập rất nhiều đến vấn đề “đau khổ” (dukkha) và bàn cách làm thế nào để thoát khổ. Bà nói một khi bạn thật sự nếm mùi đau khổ và tại sao đau khổ lại có mặt ở khắp nơi như vậy thì bạn sẽ không còn muốn chờ đợi gì nữa...

“Và hãy cứ để cho nó tự trôi qua, tách biệt nó ra khỏi bản ngã?” tôi nói chêm vào “hoặc chỉ cần loại bỏ nó đi?” tôi đoán chắc bà không có ý muốn nói là tiêu diệt hoặc gác vấn đề sang một bên. Nhưng vẫn có điều gì đó rất khắc nghiệt vì đau khổ như bà đang trình bày. Và hình như nó đi ngược lại với chính khát vọng cuộc sống của chúng ta.”

Pema nói: “Vâng, vấn đề từ bỏ đau khổ rất quan trọng. Nhưng có nhiều cách khác nhau để hiểu ý nghĩa đau khổ. Trong bản dịch Kinh Phật chúng ta tụng mỗi buổi sáng, “từ bỏ đau khổ” (dukkha) mang nghĩa là “chống lại cái vòng luân hồi (Samsara)” theo chỗ tôi hiểu: bạn không thể tự lừa dối mình lâu hơn được nữa trong việc tận dụng mọi cơ hội để kiến tạo bản thân. Bạn phải biết tự lượng sức mình, tự biết mình cách toàn diện, giống như nghiên cứu ngành nhân loại học, theo tôi được biết. Đó là cách suy luận mỗi khi bạn đề cập đến từ bỏ. Hiện giờ đó là điều hết sức tế nhị

và tôi nghĩ cũng rất thích hợp với những Phật tử Đại Thừa và Mật Tông để gặt gở một Phật tử Tiểu Thừa sắp sửa vạch ra sai trái cho bạn về vấn đề đó.”

“Như Ayya đang thực hiện đúng không?”

“Vâng, tự lừa dối mình thật quá dễ dàng! Vì thế nên thà cảm thấy khó chịu bực bội vẫn cứ tốt. Luôn có những điều bạn chưa thể hiểu, tiếp thu hay hoàn thành được. Bạn luôn cảm thấy như vậy. Có điều thật hấp dẫn là bạn luôn tiến tới phía trước. Nhưng tôi cảm thấy bạn không bao giờ tiến tới đích cả. Toàn bộ qui trình đó không bao giờ kết thúc vì suy nghĩ của bạn không giới hạn. Vậy nên chúng ta luôn phải tích cực nghiên cứu. Tôi gọi đó là sở thích hay sự tò mò. Đối với tôi, phải thực hiện điều đó với cả tấm lòng mở rộng, hơn là chỉ muốn loại bỏ điều gì đó.”

“Trí tuệ bạn đang rộng mở...”

“Điểm qui chiếu của bạn không còn vững vàng nữa. Chúng đã thay đổi. Bản ngã không phải là điểm qui chiếu.”

“Và đương nhiên trí tuệ luôn vô tận.”

“Tôi luôn hình dung trí tuệ và không gian luôn đồng nhất với nhau.”

“Trí tuệ và không gian hay thời gian và không gian?”

“Trí tuệ ”

“Trí tuệ và thời gian là một hay sao?”

“Có người ảo tưởng cho rằng trí tuệ chúng ta là điều hữu hạn và nhỏ bé. Điều đó thực sự không hoàn toàn đúng. Tuy nhiên, đó chính là nền móng việc nghiên cứu của chúng ta.. Và chính là điểm phát xuất ra lòng từ bi hỷ xả. Vì chúng ta đang sống trên một thế giới tương đối (vô thường). Nên theo tôi chúng ta rất muốn giúp đỡ mọi người.”

Vì trí tuệ vô hạn và lòng từ bi cũng vậy. Nên điều đó không chỉ áp dụng cho một số người nào đó. Nó còn vươn tới cả những ai có những hành vi khiến chúng ta phải hoảng sợ. Thí dụ như, việc lạm dụng tình dục trẻ em hay làm tổn thương con vật trong phòng thí nghiệm- nếu bạn không hiểu lý do tại sao có người thực hiện những điều này, bạn không nắm được vấn đề, Pema

cho biết thêm, “Không có gì làm thuyên giảm lòng từ bi của bạn được.”

“Bà đối phó ra sao khi bị xúc phạm?”

“Bằng cách không quá cường điệu nguyên nhân những xúc phạm đó. Và không trách móc, nguyên rủa. Rồi bạn có thể hành động với cảm nghĩ hoàn toàn thoải mái. Rồi bạn đừng nên suy nghĩ lý do là do tôi, do chúng tôi gây ra bạn cố gắng giới hạn sự thiệt hại có thể xảy ra. Nhưng nếu khi nào bạn còn coi người khác là kẻ thù, đó lại là một cách thức khác để đối phó với chính bản ngã của bạn vậy.

Bà kết luận, “Thế nên xúc phạm là một cảm nhận tuyệt vời để chúng ta nghiên cứu, Thật sự xúc phạm hết sức đau khổ và làm tổn thương đến người khác thế mà bạn vẫn còn rất muốn gây ra cho người hay vật nào đó. – Nhưng nếu bạn không gây ra đau khổ và tổn thương, điều đó sẽ mở ra cho bạn khả năng được nối kết với trực giác và hiểu biết thực sự..”

Một trong những vấn đề khác tôi nêu ra với Pema đó là sự tồn tại các cơ cấu giáo quyền và các biểu tượng nơi truyền thống Đại

Thừa Tây Tạng. Xuất phát từ bối cảnh Thiền Minh Sát và Thiền định (Zen) tôi không thể không chú ý đến hệ thống phẩm trật sinh động, lộng lẫy và nhiều nghi thức hình như đã thấm sâu vào môi trường Phật giáo Tây Tạng.

Pema cho biết tiếp, “Đó là điều rất phức tạp theo tôi kinh nghiệm. Nếu ai đó trình bày phẩm trật như là một khái niệm triết học, tôi chẳng quan tâm đến làm gì. Nhưng thực tế khái niệm đó có thể rất mạnh theo quan điểm những gì đã được dạy cho bạn. Tôi rất kính trọng truyền thống và nghi thức. Tôi coi đó như là một tiêu chí có thể liên kết bạn với nền văn minh có thể bị mai một đi nếu không có cách cứu vãn. Và phẩm trật là một phần trong đó. Sự sùng kính cũng là một phần quan trọng trong Phật giáo Đại thừa. Nhưng bạn biết đó nó dựa trên nền tảng sự hiểu biết về shunayata (khoảng trống không hay hư vô) Thực chất không có cơ sở nào để quan niệm như vậy. Vì thế cho nên chúng ta có thể sử dụng những hình thức để đạt được thông minh trí tuệ. Những người thổ dân Hoa Kỳ cũng làm y như vậy. Họ có những già làng và có những phương cách mang tính chất nghi thức để liên hệ với vũ trụ. Điều đó cũng hoàn toàn giống với Phật giáo Đại Thừa trong nhiều lãnh vực. Điều đó liên quan đến phát

triển trí tuệ và tấm lòng.. Và đối với những vấn đề thuộc tấm lòng nó còn liên quan nhiều đến lòng kính trọng và biết ơn.”

Tại hội nghị Đại kết mới đây với những phát biểu của nhiều phát ngôn viên thuộc nhiều tôn giáo trên thế giới, kể cả những người thổ dân Hoa kỳ, Pema đã nói, mọi người đều đồng ý là có ba điều kiện tất yếu để cho quá trình siêu nhiên nơi bá tánh phát triển đó là lòng biết ơn, lòng khiêm tốn và sự khôi hài. Cơ bản mà nói những điều này có liên quan trực tiếp đến việc khám phá ra vị thế của bạn trong vũ trụ. “Bạn có thể chỉ là một hạt bụi nhỏ nhất và chính vì thế bạn cũng có thể là chúa tể vũ trụ không chừng.” Bà cảm thấy, “Chúng ta cần có cảm nhận tri ân và kính trọng, ngược lại với thái độ đó là tính kiêu căng.”

Khi một thiền sinh của Trungpa Rinpoche đọc một bài phát biểu, thói quen của mọi người là đứng lên khi người phát ngôn bước vào, Pema nói, “Thật là tuyệt ở vào vị trí đó, vì bạn có thể suy nghĩ, “Ôi, tôi đâu có xứng được như vậy!” Bà dự biết rằng đâu có phải tại Pema mà họ đứng dậy đâu, đó là một hành vi đánh giá cao đối với thế giới này.

Bà nhớ lại một lần bà trao đổi với Gerald Red Elk, một bác sĩ người Sinoux, ông đề cập đến phép xã giao trẻ con Sinoux được huấn luyện ngay từ thời chúng còn rất nhỏ. Tỷ dụ như, chúng không bao giờ nói chuyện với người lớn mà gọi tên người ta. Chúng không được chào người chú bằng tên "Joe" hay "Tom" đâu. Khi chúng bước vào trong nhà của bạn chúng khoanh tay lại và nói: "Chào chú ạ"

"Chúng ta kịch liệt bác bỏ những điều trên đây và chúng ta đồng hóa chúng với những hình thức trống rỗng vô nghĩa. Với một cái "nấp" Pema nói tiếp, "nhưng theo trường phái Tăng già Mật Tông (Vajrayana), họ lại nói về sự khác nhau giữa cái "nấp" và "cái hoa". Nghĩa là có một hệ thống cấp bậc tự nhiên trên thế gian này. Thí dụ như, nếu có ai nói, 'đừng để cuốn Kinh Thánh trên sàn nhà,' nếu bạn không có một chút nhận thức nào về lòng kính trọng bạn có thể tranh cãi về điều đó. 'Nền nhà không sánh bằng cuốn sách hay sao? "nhưng nếu bạn nhận ra biết bao nhiêu công sức và cống hiến cũng như biết bao nhiêu trí tuệ đã được bỏ vào cuốn sách đó, bạn sẽ đặt cuốn sách lên một chỗ cao hơn, không phải dưới sàn nhà, rất có thể có người sẽ dẫm lên cuốn sách đó. Tất cả những hệ thống cấp bậc đều như thế cả. Điều đó cần tới

tấm lòng của bạn có thể trở nên mềm dịu hơn, có thể để cho bạn ôm vào chính lòng bạn và có thể cởi mở tấm lòng ra để kính trọng thế gian này. Vì thế mà họ nói bạn có thể coi đó như là cái nắp hay coi đó như là cái hoa tùy ý. Cũng giống như một hạt giống phải được chăm bón rồi nó mới mọc thành cây. Tôi được huấn luyện cơ bản rất chính quy và kinh nghiệm của tôi về hệ thống cấp bậc luôn luôn giúp tôi hiểu được tại sao tôi đang làm những gì tôi đang làm. Kết quả là tôi thường phải nhượng bộ một khi tôi thấy điều đó là sai. Một khi bạn đặt niềm tin vào một vị thiền sư và kính trọng ông và rồi có ước muốn tiếp tục theo đuổi những gì bạn đã được dạy dỗ, vì đôi khi đó là cách duy nhất để đạt đến kết quả khi mà sự đối kháng quen thuộc của bạn bắt đầu nổi lên.

Cuộc họp đầu tiên giữa Pema với Chogyam Trungpa Rinpoche, diễn ra vào một ngày tháng Hai đầy tuyết rơi năm 1972. Bà đang giảng cho một lớp con nít về Đạo (Tao) tại thành phố New Mexico. Lớp học đang đọc cuốn sách của Trungpa mang tên Sinh Ra Tại Tây Tạng (Born in Tibet). Lúc ông đang đến thăm một trung tâm Lama Foundation gần đó. Ngay tức khắc Pema dẫn các

em lên ba chiếc xe car và leo lên đồi để gặp Chogyam Trungpa Rinpoche.

“Chúng được gặp mặt thiền sư và tất cả các trẻ em đều hỏi ông nhiều điều, ông đã trả lời chúng rất khôi hài và đầy ấn tượng. Làm sao giới hạn được khuynh hướng của bọn trẻ quá thần tượng hóa ông kể cả những kinh nghiệm của ông nữa. Tôi cảm thấy ông rất thu hút và lưu lại với ông thêm ba bốn ngày nữa. Những cuộc thảo luận suốt buổi tối luôn được tổ chức với mọi người có mặt ở đó. Điều hấp dẫn tôi không phải là cảm giác ấm cúng lúc ban đầu, tôi đã cảm thấy như vậy khi gặp Lama Chime. Nhưng với sự hiện diện của Rinpoche tôi cảm thấy dễ thổ lộ tâm tình và có thể nhận ra cái nghiệp chướng (karma) chưa hoàn chỉnh của tôi – tức là những điều chưa kết thúc và còn nhiều điều đáng nói trong đời tôi. Sau này khi tôi chính thức xin làm thiền sinh của ông, đa phần là vì ông đã đẩy tôi vào điểm biết được quá nhiều hay toàn bộ sự việc về ông bị khuấy động lên.”

Sau khi Pema được xuất gia Ni sư (nữ tu) ít lâu và trở lại San Francisco, bà mới chính thức trở thành thiền sinh của Chogyam Trungpa. Vào thời điểm đó Pema đã hoàn tất những luyện tập

bốn bài thực hành mở đầu (Ngondro) Tây Tạng với Lama Chime. Những thực hành đầu tiên này cần đến nhiều năm tập luyện. Gồm tới 100.000 kiểu vái lạy, 100.000 lần tụng Kinh Niệm Phật. (mantra), 100.000 lần dâng lễ vật (Mandala) và 100.000 lần Guruyaga. Pema đã tiến tới thực hành bài luyện tập suy tư cao cấp hơn. Nhưng khi bà đã trở thành thiền sinh của Trungpa Rinpoche, ông đưa bà trở lại với hành thiền thuần túy – Nhập Định Thiền Minh Sát (Vipassana) chuyên việc tập luyện về hơi thở, đặc biệt là thở ra.

Pema cho biết “Có nhiều điều mới trong việc luyện tập này, nó giúp ta tu luyện lòng nhân ái, khuynh hướng bất bạo động, chính xác trong suy tư. Tôi ngồi thiền như vậy trong một thời gian dài thực hiện những chương trình kéo dài hàng tháng và nhiều công việc khác nữa. Một năm sau tôi yêu cầu thử xem có thể bắt đầu luyện tập thiền Vajrayana được chưa, nhưng Rinpoche nói hãy còn quá sớm. Thế là tôi ngồi thiền như thế trong vòng ba năm. Và rồi tôi thực hiện trở lại toàn bộ bốn bài tập mở đầu (Ngondro) lần thứ hai.

Sau đó như đa số các thiền sinh của Trungpa Rinpoche, Pema được nhận giáo huấn Vajrayogini sơ khởi (abbisheka,) rồi bắt đầu luyện tiếp thiền Vajrayogini (Sadhana), bà đã luyện Thiền Sadhana trong vòng tám năm cho đến khi tôi đến phỏng vấn bà. Trước khi kết thúc một năm, Trungpa RinPoche muốn hướng dẫn các thiền sinh trưởng thành của mình tiến thêm một bước nữa và cho phép nhận tiếp giáo huấn Chakrasamvara sơ khởi (abhisheka) và sau đó Pema lại bắt đầu luyện đến thiền Chakrasamvara (sadhana.)

“Bài luyện tập khác Rinpoche đã ban cho chúng tôi chính một bài luyện tập thiền Đại Thừa Mahayana gọi là luyện thở Tonglen, chủ trương thiết lập tương quan giữa ta và người khác, tu luyện tâm trí, tu luyện thiện tâm với chính mình và người khác. Thế nên tôi đã thực hiện Thiền Minh Sát tĩnh lặng tâm hồn (Samatha vipassana) đồng thời nhận dấu ấn mahamudra, tôi cũng luyện tập tương quan Tonglen và luyện tập thiền theo trường phái Kim Cương Thừa (Vajrayana) – gồm tất cả các ba thừa yanas. Điều này thật đặc biệt cho một thiền sinh theo Trungpa Rinpoche. Chúng tôi cũng được học Vương quốc thần thoại Shambhala và thực hành rất nhiều kinh Đại Niệm Xứ. Nơi cuộc sống hàng ngày.

Vị thiền Sư nữa gây ảnh hưởng đến Pema rất nhiều đó là ngài Đại Đức Gyalwa Karmapa thứ Mười Sáu. Cho dù ông là người đầu tiên đã xuất gia cho Pema, bà cảm thấy liên lạc giữa hai người rất thân tình trong thời gian đó. Bà chỉ có được một kỷ niệm sâu sắc nhất đó là một giai đoạn ngắn sau nghi thức truyền chức. Karmapa đang ngồi thiền trước cửa sổ và có ánh sáng dội qua, phản chiếu trên mặt ông.

“Màn cửa sổ có màu quả mơ và lưới mỏng, ông ta ngồi đó và mỉm cười thoải mái. Ông đang nói chuyện với tất cả chúng tôi là những người vừa được phong chức. Và ông nói “các bạn biết đó nếu các bạn giữ được ý nghĩa việc phong chức này kéo dài suốt cả đời, các bạn sẽ tề tựu lại với tôi sau khi trở về với Bồ tát Maitreyna” ý ông muốn nói ông sẽ trở thành Phật tử Bồ tát Maitreya và chúng tôi sẽ ở với ông tại đó. bạn có thể hình dung chính bạn hiện diện ở đó với ông dưới một gốc cây. Và rồi ông nói thêm, “Nếu bạn chưa bao giờ bị cám dỗ vì phạm lời tuyên thệ, chỉ cần suy nghĩ đến tôi đang ngồi thiền dưới gốc cây này – một người rất mập đầu cạo trọc – và chỉ cần nhớ đến mặt tôi và điều đó sẽ nâng đỡ bạn rất nhiều,” tôi cảm thấy điều đó thật tuyệt vời và điều này còn đem lại nhiều sức mạnh hơn bất kỳ bài

diễn thuyết hay huấn dụ đạo đức nào khác, ông đã thực hiện. Tôi chỉ cần liên tưởng đến ông tại đó, cười vang với vẻ mặt tươi tắn.

Trong suốt thời gian Karmapa trở lại viếng thăm nước Mỹ lần cuối, ông bị bệnh ung thư nặng. Pema cảm thấy rất gần gũi với ông, đến nỗi "hầu như không thể chịu đựng được nữa." Mỗi giây phút thật quý báu. Để phục vụ cho ngài, đơn giản chỉ là đưa cho Ngài một chút nước, cố gắng làm cho Ngài thoải mái hơn – dẫu sao ông không bao giờ than vãn và tiếp tục thuyết giảng. Điều đó Pema cảm thấy rất vinh dự.

Trong chuyến trở lại Tây-tạng, căn bệnh ung thư ngày càng trầm trọng và sau cùng Ngài được đưa trở lại một bệnh viện nhỏ trị ung thư tại Zion bang Illinois. Đến với ngài có rất nhiều thầy Tulkus và các vị thiền sư Kagyu, kể cả Trungpa Rinpoche. Trong suốt thời gian ông nằm viện tại đây người ta thường xuyên gặp Pema đến thăm ông. Nhưng bà không hiểu vì lý do gì bà lại làm thế, ông bị ốm nặng, nằm liệt giường. Bà làm được gì ở đó?

Nhưng một đêm nọ bà không thể ngủ được. Đó không phải đơn giản là chứng mất ngủ. Bà cảm thấy bồn chồn khác lạ. Và tất cả những gì bà suy nghĩ là phải đến gặp ngài Đại Đức Karmapa. Vào

nửa đêm bà gọi điện thoại đến nhà Chogyam Trungpa đang ở Chicago. Mặc dù đã 3 giờ sáng bà biết ông vẫn còn thức. Có người trả lời điện thoại ngay lập tức và bà gửi nhắn đến Rinpoche xem có thể đến gặp đại đức ngay được không. Ông hỏi, “tại sao bà lại định đến đây.” Bà hơi bối rối giây lát, rồi đơn giản trả lời ngay, “vì tôi muốn gặp thầy trước khi Thầy qua đời.”

“Thế thì đừng để mất thời gian nữa,” có tiếng trả lời lại, “hãy đến ngay sáng mai.”

Bà bay ngay tới Illinois vào buổi sáng hôm đó, có mặt ngay bên giường bệnh vào buổi chiều thì Đại đức viên tịch, “Vậy nên tôi đã gặp được thầy mình vào ngày cuối cùng trong cuộc đời Ngài.” Tôi có mặt với Trungpa Rinpoche khi Ngài ra đi vào cõi vĩnh hằng. Và có một nhóm người ngồi lại với ngài suốt đêm đó. Chúng tôi chỉ yên lặng ngồi thiền giờ này qua giờ khác không nói với nhau một lời. Và thật thoải mái, đầy tình thương thay vì buồn chán. Đó là những giây phút thật quý báu và là một biến cố đáng ghi nhớ trong cuộc đời tôi.”

Sau đó có một điều lạ xảy ra khi quan tài của thầy được mang đến phi trường. Không hiểu vì lý do gì quan tài của thầy được hạ

xuống trên đường bay và có một thiền sư người Trung Quốc bước đến đặt trên quan tài một mảnh vải đặc biệt, theo truyền thống người trung quốc thường để trên quan tài của người quá cố. Và ông bắt đầu vái lạy. Và rồi có Jamgon Kongtrul Rinpoche và T'ai Situ Rinpoche và một số vị sư khác cũng có mặt, có cả Pema trong số đó, cùng với các vị sư người Trung quốc ngay tại đó máy bay lên xuống tấp nập, họ cùng nhau vái tiễn biệt Ngài Đại sư.

“Một nghi thức thật cảm động và đơn giản đã diễn ra ngay trên đường bay. Có nhiều người bước xuống và đặt vòng hoa trên quan tài vị quá cố và sau đó quan tài đưa lên máy bay.”

Thiền viện Gampo tọa lạc trên mảnh đất rộng hai trăm mẫu Anh dọc theo bờ biển Cape Breton miền Nova Scotia. Nơi có ngôi nhà đã xây dựng tại đó từ năm 1983, Pema viết cho tôi, “Một vách đá trên bờ đại dương và hẻm lánh yên tĩnh đến mức bí hiểm.” Có một căn nhà rộng rất tiện nghi được xây trên khu đất đó. Mùa hè năm 1984 một khóa huấn luyện thiền đầu tiên được tổ chức tại đây do thiền sư Ven Yuen Yi chủ trì, Bà là một nữ tỳ kheo Trung quốc có nhiều kinh nghiệm trong việc huấn luyện các

thiền tập sinh tại Đài loan. “Lịch huấn luyện của chúng tôi rất nghiêm khắc nhưng thoải mái,” Pema ghi lại. Trong tương lai bà hy vọng trở thành nữ thiền viện trưởng, nhưng vào lúc này bà chỉ đóng vai một người gây quỹ cho thiền viện.

Mùa đông tiếp theo họ tổ chức một khóa huấn luyện kéo dài một tháng cho các cộng đoàn tu sĩ đã được xuất gia, trong đó có Lama Drupgyn, một vị sư người Canada đã phụ trách một khóa huấn luyện kéo dài trong ba năm gần Vancouver. Đây là giai đoạn sửa soạn nghiêm túc để đón Đại Đức Thrangu Rinpoche (thiền sư trụ trì tại tu viện Rumtek thành phố Sikkim) đến thăm. Ngài sẽ khai trương một khóa huấn luyện mùa hè vào tháng tám năm 1985. Trong suốt mùa xuân, nhiều người đến làm công quả để xây dựng một phòng hành thiền mới tại đây. Phòng thiền hoàn tất vào đúng buổi sáng trước ngày Đại đức Thrangu Rinpoche đến tu viện.

Pema cũng đến trước ngài Đại đức Thrangu Rinpoche. Bà rời đó vào tháng Hai năm sau Bà nhớ có một cái kho lớn chứa rơm và các cây khô dùng làm củi và các thùng chứa gỗ còn sực mùi phân bò và phân gà, hiện nay đã được cải tạo thành một phòng thiền

xinh đẹp với trần nhà theo kiểu một đại thánh đường cao ráo, sàn lát gỗ bóng loáng và nhiều cửa sổ rộng khắp nơi, phía trước là một quang cảnh trời biển bao la thoáng mát.

Tuần lễ tiếp theo, Rinpoche đã biến bầu không khí tại đây trở lại như bầu không khí các dòng tu Tây Tạng cổ xưa. Ông đã xuất gia cho nhiều người Châu Âu trong những năm qua, nhưng vì không còn chỗ để huấn luyện hoặc theo đuổi giới luật tại tu viện, nhiều người cho biết họ gặp nhiều khó khăn trong việc nắm giữ lời thề tu trì. Ông cảm thấy phải có một tu viện theo kiểu phương Tây là điều cần thiết để họ có thể làm quen dần với luật giới tu trì hợp với văn hóa và tập tục phương tây. Thế nên, mùa hè năm đó ông chỉ đưa ra một ít luật lệ truyền thống mới đối với những người tham dự khóa huấn luyện. Và thêm vào công việc thuyết pháp và dịch thuật tiếp những cuộc đàm đạo với các thiền sinh, ông bỏ thời gian nghiên cứu để làm quen với cây cối và sinh vật tại địa phương, ông đã leo lên đỉnh các vách đá để nhìn cá voi, ngồi thiền tại một phòng tĩnh tâm mới xây và thiết lập liên lạc với không gian và thời gian tại đây.

Sau này Pema tâm sự tại Berkley “Tôi yêu tính cách đơn giản trong cuộc sống tu trì, nhưng những gì tôi thấy trong khoảng thời gian ngắn ngủi tại thiền viện Nova Scotia cuộc sống đó không đơn giản chút nào! Hàng loạt những khó khăn cần được giải quyết. Còn nữa, mô hình cuộc sống tu trì chính là điều bạn đơn giản hóa mọi sự để có thể tập trung mọi nỗ lực để thực hiện. Đó chính là nghề nghiệp bạn lựa chọn, kể cả cuộc sống hôn nhân và toàn bộ những gì bạn có. Điều đó thực sự mời gọi tôi, nhưng đối với những người khác sự việc lại khác hoàn toàn. Họ cần phải hết mình với gia đình, với con cái, lo phát triển cho chúng về cuộc sống và trí tuệ. Điều cần thiết đối với tôi chính là phải trở thành một con người toàn diện tự đứng vững trên hai chân của mình và kinh qua nỗi cô đơn trong cuộc sống. Và cách này hay cách khác đã dẫn tôi ngay tới cuộc sống tu trì.”

Tôi hỏi bà, “Hình như thời gian thuận tiện nhất để bước vào cuộc sống tu trì là sau khi đã sống cách nào đó ngoài đời, đã có con cái và một số kinh nghiệm ở trường đời có phải không?”

“Vâng, điều đó đã xảy đến với tôi đó là thời gian thuận tiện nhất để được tấn phong chính là sau khi bạn đã có nhiều kinh

nghiệm trong cuộc sống. Tôi rất thâm tín rằng chúng ta phải sửa soạn nhiều trước khi nhận xuất gia. Có thể từ một đến ba năm ngay cả trước khi nhập vào tập viện. Và rồi nhiều thời gian nữa trước khi xuất gia hoàn toàn. Tôi cũng rất thích ý tưởng xuất gia tạm. Cho dù điều đó không được thực hiện ở Tây Tạng, Trungpa Rinpoche đã nhiều lần đề cập đến vấn đề này. Một người có thể gia nhập và tận hưởng cuộc sống tu trì không cần phải cảm thấy gấn bó vào cuộc sống ấy. Đó là một ý tưởng khẩn khoản mời gọi tôi vì tôi đã thấy nhiều người sau khi đã xuất gia và cảm thấy bị kẹt trong đó để giảm thiểu tối đa ý định phấn đấu chính là người tốt rồi.”

Tôi nhận định, “Hình như sự phát triển Phật giáo trên đất nước này có khuynh hướng thiên về cuộc sống đời thường hơn thì phải”

“Vâng, đúng vậy. Và tôi nghĩ có điều đó đấy. Nếu như không có một căn bản tài chánh và căn bản xã hội đối với Phật giáo trên đất nước này, Phật giáo sẽ không thể phát triển và chắc chắn nó sẽ không thể nào nâng đỡ được cuộc sống tu trì.”

Tuy nhiên, chính bản thân Pema lại tỏ ra rất quan tâm đến sự phát triển truyền thống tu trì Phật giáo tại Phương Tây. Không phải là “Một nguyên nhân” bà bảo đảm với tôi, “nhưng chính là vì bà bị cuốn hút do tính súc tích và khôn ngoan phi thường có nơi truyền thống Tây Tạng một cách đặc biệt, là điều bà rất quen thuộc. Tỉ dụ như, được sử dụng tiếng động, nhảy múa và dụng cụ âm nhạc. Đây là những tập tục đòi hỏi nhiều năm mới có thể thấm nhuần được. Bà cho biết, “Nhưng khi bạn nhìn thấy các điệu múa, hay đặc biệt là tiếng nhạc, điều đó tạo điều kiện cho bạn ngừng ngay những thành kiến trong đầu.”

Một điều vô cùng thích thú chỉ nghĩ đến những gì đang được du nhập vào Tây phương và khả năng các thiền sinh Tây Phương được học hỏi ngay tại những môi trường thích hợp với họ. Và cuộc sống tu trì phát triển rất khác biệt ở những nền văn hóa khác nhau. Hiện nay mầm mống đó đã được gieo rải tại đây, tôi thực sự sẽ bị mê hoặc xem nó đâm hoa kết trái như thế nào tại Phương Tây.

Tại Tu viện Gampo, chỉ đơn giản có ý định bắt đầu với các thiền sinh theo truyền thống Tây Tạng trước đã, cho tới khi mọi

việc đã được thiết lập vững chắc và cơ bản hiểu được những gì họ đang thực hiện. Nhưng ý định thực sự là muốn trở thành một hiện tượng đại kết và cuối cùng là muốn vươn tới tất cả những truyền thống Phật giáo khác, thực sự vươn tới cuộc sống chiêm nghiệm nơi tất cả các truyền thống Phật giáo khác nữa. Đó là một tầm nhìn mới, bà Pema nói thêm, “Nhưng trước tiên bạn phải có cơ sở vững chắc, ”

Đó là những gì bà đang tiếp tục hoạt động từ bây giờ trở về sau.

Mùa Đông năm 2000

Trong những năm tiếp theo sau lần xuất bản thứ nhất cuốn sách Gặp Gỡ Các Gương Mặt Phụ Nữ Phi Thường (Meetings With The Remarkable Women). Cuộc sống bà Pema Chodron vẫn tỏa sáng rực rỡ trong quỹ đạo. Và cũng đưa bà trở lại thực tế. Bà đã xuất bản ba cuốn sách (The Wisdom of No Escape, 1991; Start Where You Are, 1994; và When Things Fall Apart, 1997 – Tất cả các cuốn sách này đều do Nhà Xuất bản Shimbhala thực hiện) Những cuốn sách và các băng ghi âm đều do hãng Sound True Audio phát hành đem tiếng nói và kiểu dáng thuyết pháp của bà đến tận quảng đại quần chúng. – cho đến khi bà trở thành một nhà

văn sao! Có nghĩa là, nổi tiếng các cuộc tĩnh tâm do bà tổ chức vòng quanh đất nước Mỹ đã được đông đảo số người mới đến tu viện Gampo, không đặt thành một tiền lệ nào cả và những thư mời thuyết giảng đổ tới từ khắp mọi phương trời đề nghị bà đến thuyết pháp, viếng thăm, nói chuyện, phỏng vấn, đủ mọi kiểu công cụ truyền thông. Vừa qua bà cho tôi biết, sự nổi tiếng của bà “đã leo thang thật chóng mặt” và tên tuổi tĩnh lặng của bà đã trở thành quá khứ.”

Trong khi đó, sức khỏe của Pema đã suy giảm trầm trọng. Sau nhiều năm những triệu chứng không được chẩn đoán. Cuối cùng bà đã được xác định mắc bệnh mệt mỏi kinh niên – hội chứng trực trực miễn giảm một dạng bệnh do ảnh hưởng của môi trường (bị nhạy cảm với lây nhiễm môi trường các loại.) vì những yêu cầu do hoàn cảnh xã hội bên ngoài tăng nhanh, sức mạnh thể lý của bà ngày càng bắt đầu bay hơi. Trong nhiều năm bà đã thử nhiều phen quên đi hoàn cảnh xung quanh và cố chịu đựng bình thường. Nhưng vào năm 1994 toàn bộ sức lực thể lý của bà đã cạn kiệt và bà không còn con đường nào để lựa chọn và đành phải chú ý tới căn bệnh.

Với sự giúp đỡ của một chuyên gia trị chứng mệt mỏi mãn tính, bà phải tham gia một quá trình điều trị liên tục dài hạn. Nghỉ ngơi toàn diện là toa thuốc quan trọng nhất và Pema phải thực hiện những thay đổi căn bản nhất trong cuộc sống. Vào năm 1995, sau khi đã bị bệnh được 10 năm bà phải quyết định nghỉ hoàn toàn trong vòng 1 năm.

Thật là trái ngược, hiện nay Pema tin là những năm bị bệnh nặng nhất lại là những năm bà hoạt động hiệu quả nhất. Tất cả những cuốn sách của bà được viết trong dịp này. Và ngay cả tu viện Gampo cũng được thành lập. Ngày nay, Pema coi bệnh tật như là một biến cố tạo thành lớn lao. "bệnh tật đòi hỏi tôi phải đơn giản hóa cuộc sống." Bà nói như thế.

Nhưng điều quan trọng nhất về căn bệnh đặc biệt này, bà cho biết, chính là những mô hình chống đỡ bình thường của mỗi người chúng ta. Đó là những cấu trúc bản ngã sai lệch và có giới hạn của con người, nó bao trùm lên cả bản chất thật của chúng ta. Đã trở thành không thể sai phạm. Trong trường hợp Pema, đó là tính cách "làm vui lòng mọi người", những cố gắng để sống với chính những ước vọng của chính mình và của người khác nữa.

Bà đã bắt đầu nhận thức được một cách nhạy bén. Một khi những mô hình này trỗi dậy, những triệu chứng bệnh tật của bà lại gia tăng đáng kể. Giống như thiền sư của bà lấy gậy thiền đập mấy cái vào vai bà vậy.

Những đau khổ, những khó chịu của bà đã trở thành nguồn từ bi vô hạn, là “nguồn tương quan chân tình với tất cả những người đau khổ bà không quen biết.” cũng đau khổ tương tự như bà hoặc giả còn đau khổ hơn bà rất nhiều nữa. Bà nói. “Đau khổ có thể mở rộng tấm lòng của bạn ra rất nhiều hay nó cũng có thể đóng lại vĩnh viễn.” Bệnh tật gây cho chúng ta nỗi lo vô cớ và tổn thương đối với bất kỳ con đường giải thoát nào khả dĩ có được. Như chúng ta tự cho mình là những người “bệnh hoạn” – là những công cụ chúng ta phải không ngừng loại bỏ đi để có thể hiện diện với những người mình không quen biết.

Pema đã đồng hóa khát vọng lúc nào cũng sẵn sàng cởi mở cho dù có chủ tâm hay không ý thức trong bất kỳ hoàn cảnh nào có nghĩa là điều đó còn “cao quý hơn cả những lý tưởng của chúng ta” so với Maitri. Một từ Phạn có nghĩa là lòng nhân ái đối với bản thân mình.

Chúng ta học cách tự tồn tại trong hoàn cảnh của mỗi chúng ta, trở nên thân thiết với đau khổ của chúng ta – và đồng thời cũng đứng vào hoàn cảnh của người khác nữa – để dần dà, qua thời gian, bất kỳ điều gì đang xảy ra, ta cảm thấy hạnh phúc trào dâng và chúng ta không bị tiêu diệt, hoặc bị quét đi do những điều tốt hay xấu, lên hay xuống. Pema suy tính, đây phải là “điểm nhắm tới – không phải là “một hiện trạng siêu vượt” nhưng, trong tình trạng cảm nhận được lòng từ bi và cởi mở chính xác ngay giữa lòng cuộc sống bình thường.

Liên quan đến những phát triển trong thế giới “thực tế” Tu viện Gampo được thiết lập vững chắc và nhộn nhịp với những hoạt động của nó. Một trung tâm tổ chức những cuộc huấn luyện kéo dài trong ba năm được xây dựng gần đó và đón tiếp các nam nữ thiền sinh (tách biệt nhau ở hai cánh) từ năm 1990.

Có bốn mươi người kể cả Pema hiện nay đã hoàn tất khóa huấn luyện ba năm. Cơ cấu các khóa huấn luyện này rất khác biệt, so với các khóa huấn luyện truyền thống tổ chức tại Tây Tạng và các quốc gia khác quanh thế giới. Thay vì được tổ chức hoàn toàn tách biệt trong vòng ba năm, ba tháng và ba ngày, tại tu

viện Gampo (theo yêu cầu của thiền viện trưởng Thrangu Rinpoche), học viên chỉ lưu lại mỗi lần từ sáu đến tám tháng, trong năm đợt tách biệt bởi các giai đoạn cuộc sống thường ngày tại gia đình. Cuộc huấn luyện được tổ chức hoàn toàn bằng tiếng Anh và cả nam lẫn nữ đều cùng tham gia tinh tâm chung (theo Pema, tất cả những chi tiết này thực sự rất khác biệt đối với những cuộc tĩnh tâm kéo dài) nam giới và nữ giới sống tách biệt nhau nhưng thường luyện tập chung với nhau.

Vào mùa hè năm 1997, một cuộc huấn luyện kéo dài một tháng được tổ chức cho thanh thiếu niên (tuổi từ 16 đến 25) tại thiền viện Gampo. Họ đã tiếp nhận xuất gia có thời hạn, cạo đầu và mặc áo cà sa, nhận Phật pháp và thực hiện một lượng hành thiền đáng kể. Vào năm 1999, một giai đoạn tập viện kéo dài một năm lần đầu tiên được tổ chức, Pema cho biết, “Các thanh thiếu niên rất quan tâm đến đời sống tu hành trong một thời gian nhất định.” Họ lưu lại một vài năm thường xuyên có được những kinh nghiệm xúc tích và lành mạnh và đôi khi tiếp tục tuyên thệ vĩnh viễn.

Pema đã trải qua giai đoạn cuối cùng trong cuộc huấn luyện kéo dài ba năm tại thiền viện, một mình trong một căn phòng. Bà đã trở bệnh ngày càng trầm trọng và không thể tham gia theo lịch sinh hoạt hàng ngày được. Nhưng dầu sao đó cũng đã là một kinh nghiệm hết sức ý nghĩa. Bà cho biết “Tôi rất đam mê với những cuộc tĩnh tâm như thế” và kể từ đó đến nay bà đang thực hiện một cuộc tĩnh tâm kéo dài hai tháng hàng năm. Năm 1999, Bà cũng sẽ hy vọng thực hiện được một cuộc tĩnh tâm kéo dài ba tháng.

“Tôi rất ham mê nơi thanh vắng tĩnh mịch. Tôi cần điều đó vì lý do sức khỏe. Nhưng đó cũng là khuynh hướng của tôi” (một nhà chiêm tinh vừa đây nói cho bà biết, “Bà là một người rất ẩn dật với một cuộc sống hết sức công khai. Không lạ gì bà đã đau ốm liên tục.”)

Liên quan đến công việc riêng của bà với các thiền sinh, Pema vẫn duy trì một số cảm xúc lẫn lộn nhất định. Bà tin là, lợi ích chính trong công việc này là qua đó ta hiểu biết nhau chân tình hơn và thân mật hơn, làm nổi dậy những tiềm năng cả nơi thiền sư lẫn thiền sinh, nhận rõ qua kiểu dáng quen thuộc mà bắt đầu

tiến tới cõi vô hằng (Groundlessness). Nhưng kinh nghiệm cho thấy có nhiều thiền sinh chưa sẵn sàng cho công việc trên. Hơn thế nữa, bà nói thêm, “Chỉ với mức độ chính bản thân tôi tiếp tục tập luyện và đem tất cả những gì tôi bắt gặp trên đường thì họa may mới có được chút gì cống hiến cho bá tánh.”

Pema nhớ lại ngay cuộc phỏng vấn đầu tiên, tôi đã gọi bà như là một thiền sư thực sự, Vừa mới đây bà cho biết, “Nhưng chính tôi đã không nhận ra điều đó”. Hiện nay, với danh tiếng nổi lên như cồn, bà lại phải đối đầu với những mối nguy danh vọng. Thí dụ như: Bà đang bắt đầu tin vào những nhận định của người khác về mình. Kể cả thần tượng hóa. Hành thiền trở nên ngày càng quan trọng để giữ cho bà không bị dính vào cái vẻ mặt bề ngoài đó. Không bị triệt tiêu cũng không cưỡng điệu hóa, nhưng “giữ được bản chất đích thực của mình.”

Trong năm 2000, bà định nghỉ thêm trọn một năm nữa. Bà sẽ trải qua một phần thời gian tại California, phần còn lại tại Nova Scotia.. Bà đã thực hiện một hợp đồng tình nguyện thuyết pháp mỗi năm bốn tháng tại California và ở đó bà cũng có thể dành nhiều thì giờ hơn cho gia đình. Bà không còn là thiền viện trưởng

hay lãnh đạo chính thức của thiền viện Gampo nữa, Pema đã tự phong là “Thiền Sư Ngăn Hận” tại đó. Bà vẫn tiếp tục thuyết pháp và phát triển công việc huấn luyện tu đức tại thiền viện, nhưng bà sống tách biệt tại phòng riêng, tại đó bà có thể thực hiện các cuộc phỏng vấn và viết sách. Bà rất thích viết sách và nhận thấy “tiếng nói của nữ giới”, tiếng nói đầy trực giác đó đã mang lại lợi ích to lớn cho công cuộc thuyết pháp của Phật giáo.

Các Bài Viết Trong Sách

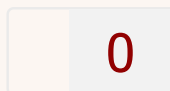
1. Nữ Thiền Sư Phật Giáo Tại Hoa Kỳ
2. Nữ Thiền Sư Phật Giáo Tại Hoa Kỳ – Thiền Sư Toni Packer
3. Nữ Thiền Sư Phật Giáo Tại Hoa Kỳ – Thiền Sư Maurine Stuart
4. Nữ Thiền Sư Phật Giáo Tại Hoa Kỳ – Thiền Sư Pema Chodron
5. Nữ Thiền Sư Phật Giáo Tại Hoa Kỳ – Thiền Sư Charlotte Joko Beck
6. Nữ Thiền Sư Phật Giáo Tại Hoa Kỳ – Thiền Sư Ruth Dension
7. Nữ Thiền Sư Phật Giáo Tại Hoa Kỳ – Thiền Sư Jiyu Kennett
8. Nữ Thiền Sư Phật Giáo Tại Hoa Kỳ – Thiền Sư Karuan Dharma
9. Nữ Thiền Sư Phật Giáo Tại Hoa Kỳ – Thiền Sư Sharon Salberg

10. Nữ Thiền Sư Phật Giáo Tại Hoa Kỳ – Thiền Sư Geshhin Prabhasa Dharma
11. Nữ Thiền Sư Phật Giáo Tại Hoa Kỳ – Thiền Sư Sonja Margulies & Yvonne Rand
12. Nữ Thiền Sư Phật Giáo Tại Hoa Kỳ – Thiền Sư Jacqueline Mandell Collen Schmitz & Ayya Khema
13. Nữ Thiền Sư Phật Giáo Tại Hoa Kỳ – Thiền Sư Tsering Everest & Joanna Macy
14. Nữ Thiền Sư Phật Giáo Tại Hoa Kỳ – Lời Kết Luận

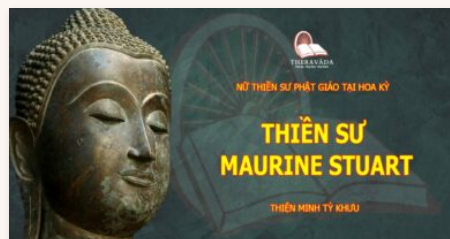
← Nữ Thiền Sư Phật Giáo Tại Hoa Kỳ – Thiền Sư Maurine Stuart

Nữ Thiền Sư Phật Giáo Tại Hoa Kỳ – Thiền Sư Charlotte Joko Beck →

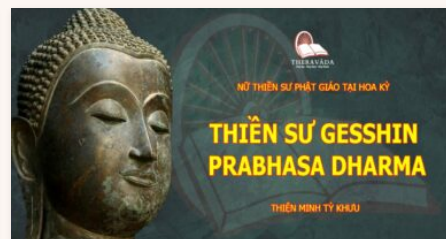
Share This Post:



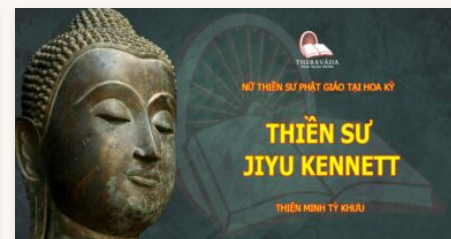
 Quý vị có thể quan tâm



Nữ Thiền Sư Phật
Giáo Tại Hoa Kỳ –
Thiền Sư Maurine
Stuart



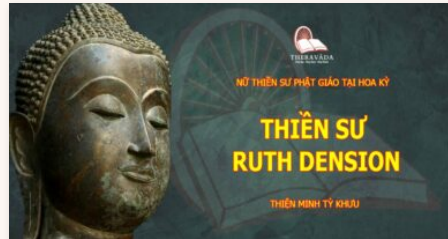
Nữ Thiền Sư Phật
Giáo Tại Hoa Kỳ –
Thiền Sư Geshhin
Prabhasa Dharma



Nữ Thiền Sư Phật
Giáo Tại Hoa Kỳ –
Thiền Sư Jiyu
Kennett

📅 Tháng Tám 25, 2020

0



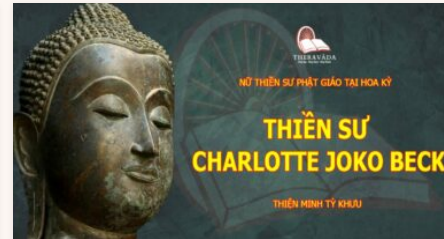
Nữ Thiền Sư Phật
Giáo Tại Hoa Kỳ –
Thiền Sư Ruth
Dension

📅 Tháng Tám 25, 2020

0

📅 Tháng Tám 26, 2020

0



Nữ Thiền Sư Phật
Giáo Tại Hoa Kỳ –
Thiền Sư Charlotte
Joko Beck

📅 Tháng Tám 25, 2020

0

📅 Tháng Tám 25, 2020

0



Nữ Thiền Sư Phật
Giáo Tại Hoa Kỳ –
Thiền Sư Karuan
Dharma

📅 Tháng Tám 25, 2020

0

Trả lời

Bạn phải **đăng nhập** để gửi phản hồi.

Kho Tàng Pháp Bảo Theravāda

Trong trang **Theravāda** này, chúng tôi tổng hợp nhiều tài liệu Dhamma quý như bộ Tam Tạng Kinh Điển, Chú Giải, Phụ Chú Giải, Tài Liệu Khác bằng tiếng Pāli (Roman), tiếng Anh, tiếng Myanmar, tiếng Thái, tiếng Sri Lanka, tiếng Việt, tiếng Ấn Độ,... (18 ngôn ngữ), hàng ngàn những tài liệu audios, videos, sách ebooks, bài Pháp liên quan đến Dhamma, Tứ Diệu Đế, Bát Chánh Đạo, thiền Định (hay thiền Chỉ), thiền Vipassana (thiền Quán, hay thiền Tứ Niệm Xứ),.. và các bài Pháp thoại của các Bậc Trưởng Lão, các Thiền Sư & Chư Tăng, Ni uy tín thời đương đại; cập nhật thông tin những khóa thiền tại các trung tâm thiền hoặc khóa thiền online, các khóa học Pháp bảo, học Kinh điển, học tụng Kinh Pāli, khóa học ngữ pháp Pāli, các sự kiện Pháp hội, từ điển Pāli, ứng dụng Mobile, kho thông tin tiểu sử, chùa, trung tâm thiền, liên kết hữu ích, kho ảnh Phật, ảnh Chùa, ảnh Chư Tăng, cập nhật nhiều tin tức thiện Pháp mới...

0

VIDEOS ++

0

AUDIOS ++

0

EBOOKS ++

0

ẢNH ++

0
NGÔN NGỮ ++

0
NGƯỜI THEO
DỠI ++

0
TỪ PALI ++

0
LƯỢT TẢI ++

**Khám Phá Kho Tàng Pháp Bảo
Qua 1 Ứng Dụng Duy Nhất**

TẢI ỨNG DỤNG TRÊN IOS

TẢI ỨNG DỤNG ANDROID

LỚP ONLINE MỚI

Xem tất cả

TÍNH NĂNG MỚI

Xem tất cả

NHỮNG CUỐN SÁCH HAY

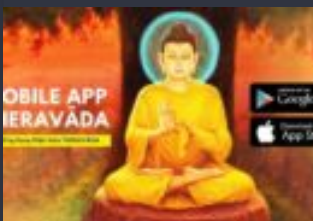
Xem tất cả





Buổi 21: Lớp Maha Buddhavamsa Đại Phật Sử – Sư Hộ Giới giảng dạy

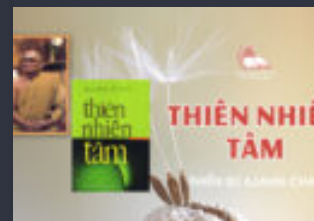
Tháng Tư 16, 2023



Thông Báo Nâng Cấp Ứng Dụng Phật Giáo Theravada (android)

Tháng Chín 22,

2020 0



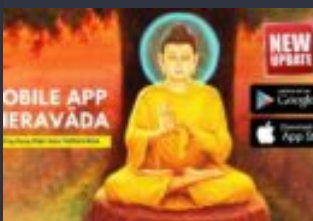
Video Thiền Nhiên Tâm | Thiền Sư Ajahn Chah

Tháng Tám 15, 2021 0



Buổi 3: Lớp Pāli Căn Bản (Khóa 2) – Sư Thiện Hảo (Bhik. Vāyāma) giảng dạy

Tháng Tư 2, 2023



Thông Báo Nâng Cấp Ứng Dụng Phật Giáo Theravada (26/08/2021)

Tháng Tám 26,

2021 0



Video Dây Trói Buộc – Thiền Sư Pa Auk Sayadaw

Tháng Tám 15, 2021 0



Video Thấy,

Giới Thiệu Về Theravāda

Bài Mới Chia Sẻ

Tác Bạch & Tri Ân

Thư Viện Theravāda



THERAVĀDA
Pháp học - Pháp hành - Pháp thành

*Namo Tassa Bhagavato Arahato
Sammāsambuddhassa.*

100 Lời Dạy Của Thiền Sư Kyunpin (U Jaṭila)

100 Teachings Of Kyunpin Sayādaw (U Jaṭila)

Why You Cannot Make Meditation Progress – A Dhamma Talk By

Dhamma mà Bạc Giác Ngộ chỉ dạy là đề tài sâu sắc, chúng con đã cố gắng sưu tầm gom nhặt từ các nguồn tài liệu trình bày trong trang Theravada.vn này. Tuy chúng con đã cố gắng hết sức cho được hoàn

KHÁM PHÁ HÀNG NGÀN BÀI PHÁP QUÝ



Đức Thế Tôn Nào Có Đủ Ân Đức A-ra-hán, Tự Mình Giác Ngộ Chân Lý Tứ Thánh Để Không Thầy Chỉ Dạy, Con Xin Đảnh Lễ Đức Thế Tôn Ấy.

Theravada.vn là trang thư viện Phật Giáo Nguyên Thủy Theravāda, tổng hợp các tài liệu Dhamma Pháp bảo, tạo duyên đến các quý vị hữu duyên được biết đến Dhamma mà Đức Phật Gotama đã chỉ dạy và được các bậc Đại Trưởng Lão gìn giữ lưu truyền, tạo duyên các vị được thân cận với các bậc thiện trí; được lắng nghe Pháp bảo từ các bậc thiện trí đó; có khả năng khéo tác ý hay là có sự tác ý đúng, và được thực hành Dhamma, dẫn đến sự chứng đắc Thánh-đạo, Thánh-quả, hầu mong các vị được tấn hóa, được vững vàng trên con đường giải thoát khổ mà Bậc Giác Ngộ đã chỉ dạy, được an lạc thực sự, hoà hợp thực sự, hạnh phúc thực sự!

Theravāda không đại diện cho bất kỳ tổ chức tôn giáo nào, chúng tôi cố gắng sưu tầm, tổng hợp & chia sẻ tài liệu Dhamma. Nguyện mong tất cả quý vị tùy hỷ với phần phước thiện Pháp thí thanh cao này, cầu mong quý vị thoát mọi cảnh khổ, hưởng được mọi sự an lạc lâu dài trong mọi nơi, mọi thời gian.

Buddhasāsanam ciraṃ tiṭṭhatu. Nguyện Phật-giáo trường tồn!

Trong tâm từ,

BQT Theravada.vn

Kyunpin Sayadaw (U Jaṭila)

Hướng Dẫn Hành Thiền Vipassanā Tổng Thể (Thiền Tứ Niệm Xứ) – Thiền Sư Kyunpin (U Jaṭila)

Ngài Thiền Sư U Zatiła Hướng Dẫn Rải Tâm Từ Metta

Kinh Tụng Phật Giáo – Liệt Kê Theo Tam Tạng, Các Tác Giả Hay Các Dịch Giả

Kinh Tụng Phật Giáo – Trình Bày Nội Dung và Phân Bố Các Phần Chính

Kinh Tụng Phật Giáo Pali-Việt – Mục Lục và Lời Giới Thiệu – Sư Đức Hiền

Kinh Tụng Chiều – Mục Lục và Tóm Lược Cách Phát Âm Pali

thiện, nhưng vì khả năng có hạn, nên chắc rằng vẫn còn nhiều chỗ sơ suất, thậm chí còn có chỗ sai nữa. Kính mong các bậc thiện trí có tâm từ chỉ giáo, góp ý chân tình.

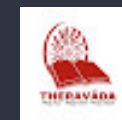
Chú ý: Để học Dhamma, học phương pháp thiền Anapana & thiền Vipassana một cách bài bản, tận tường và trọn vẹn hơn, quý vị nên tìm hiểu và đăng ký tham dự các chương trình đào tạo Pháp-học, các khoá thiền tại những trung tâm, tu viện uy tín dưới sự chỉ dẫn từ các vị Thầy uy tín.

Ngoài ra, do được thu thập từ nhiều nguồn chia sẻ khác nhau nên có thể 1 số tài liệu có bản quyền, nếu biết có tài liệu nào có bản quyền tác giả và cần gỡ bỏ, ngưỡng mong quý vị thông báo giúp BQT. Mọi góp ý xin gửi về: khanhhai.net@gmail.co

TÀI ỨNG DỤNG MOBILE



Ghi chú: Các tài liệu Dhamma trên hệ thống Theravada.vn để học, thực hành và hoằng truyền Dhamma, không phải để làm thương mại.



PHẬT GIÁO TH

YouTube

m. BQT kính tri ân quý
vị!

TRANG CHỦ THERAVĀDA LÀ GÌ? TÁC BẠCH VÀ TRI ÂN TỪ ĐIỂN PALI TẢI APP PHẬT GIÁO THERAVĀDA
TIPITĀKA (TAM TẶNG T.VIỆT) TIPITĀKA (ROMAN) THỰC HÀNH THIỀN BÀI PHÁP NGẮN BÀI PHÁP THEO SÁCH THƯ VIỆN AUDIOS
THƯ VIỆN VIDEOS KHO SÁCH EBOOK GÓC THÔNG TIN HỌC PALI ONLINE SỬ LIỆU LIÊN HỆ

Copyright © 2024 Phật Giáo Theravāda – Dhamma Bậc Giác Ngộ Chỉ Dạy Được Các Bậc Trưởng Lão Gìn Giữ & Lưu Truyền. All rights reserved. #Theravada #Dhamma
#Buddha #Sangha #Vipassana #Anapana #Tipitaka #Pali #Phật pháp #Phật giáo #Thiền Vipassana #Kinh Phật #Lời Phật Dạy #Nghe Kinh Phật #Bát Chánh Đạo
#Đạo Phật #Tứ Diệu Đế