

CẨM NANG HƯỚNG DẪN

Thiền Tha thứ

*Phương pháp hiệu quả gỡ bỏ nút thắt trong tâm
để cảm nhận tâm Từ & Sống trong khoảng khắc hiện tại*

Bhante Vimalaramsi

Bản quyền 2015 – 2017 Bhante Vimalaramsi

Mọi quyền được bảo lưu

Cập nhật tháng 11, 2020

Phiên bản tiếng Việt: tháng 3, 2021

Chuyển dịch Việt ngữ: Nguyễn Trung Công

Đọc soát: Vũ Thị Huyền

Liên hệ hướng dẫn thực hành: dhammasukhavn@gmail.com

Cùng tác giả:

Hướng dẫn thiền Quán trí huệ Tĩnh 2016 (đã có Việt dịch)

Tuyển tập Pháp thoại Bhante Vimalaramsi 2012 (đã có Việt dịch)

Loạt Chiếc lá Dhamma 2014

Thiền là cuộc sống, cuộc sống là thiền 2014

Hơi thở tình yêu 2011

Chú giải Kinh quán niệm hơi thở 1998 – 2003

***Thiền Tha Thứ là một phần
trong phát triển tâm Từ; là
bước đi đầu tiên tới an lạc!***

Mục lục

Nội dung

Lời cảm ơn	5
Lời giới thiệu	6
CHƯƠNG MỘT - CHUẨN BỊ	7
CHƯƠNG HAI - HƯỚNG DẪN	9
CHƯƠNG 3 - DÍNH MẮC	12
CHƯƠNG BỐN - THỰC HÀNH HÀNG NGÀY	14
CHƯƠNG NĂM - ĐIỂM CÂN BẰNG	15
CHƯƠNG SÁU - KIÊN ĐỊNH	16
CHƯƠNG BẢY - ĐI SÂU HƠN	17
CHƯƠNG TÁM - BUÔNG BỎ	18
CHƯƠNG 9 - NHẸ NHŌM	19
CHƯƠNG 10 - CHƯỠNG NGẠI	20
CHƯƠNG 11 - ĐỜI SỐNG HÀNG NGÀY	22
CHƯƠNG 12 - THÀNH CÔNG	23
CHƯƠNG 13 - KHÔNG DỄ DÀNG	24
CHƯƠNG 14 - THA THỨ!	25
CHƯƠNG 15 - KHÔNG PHẢI THẦN CHÚ	26
CHƯƠNG 16 - TRÒ CHƠI ĐỔ LỖI	27
CHƯƠNG 17 - HẠNH PHÚC!	28
Phụ lục 1 - Ôn tập T.W.I.M	30
Giới thiệu về Bhante Vimalaramsi	34

Lời cảm ơn

Cuốn cẩm nang này được viết lại dựa trên bài nói của tôi tại DSMC vào năm 2012. Bài nói được thực hiện với mục tiêu thu hình, tạo thành video tải lên internet chia sẻ kỹ thuật cơ bản trong thực hành thiền tha thứ. Video bài nói này có lưu trên website Dhammasukha.

Tôi xin gửi lời cảm ơn Tỳ kheo Ni Khema đã dày công biên soạn lại bài nói, đã biến nó thành một quyển sách, cũng như những góp ý và biên soạn trong phiên bản đầu tiên. Tôi cũng gửi lời cảm ơn chân thành tới Dr. Otha Windo, hộ giả tại Dhammasukha, trong việc điều chỉnh và áp dụng định dạng cho cuốn sách. Và tôi gửi cảm ơn David Johnson đã biên soạn và xuất bản dưới dạng cuốn sách. Mọi sự đóng góp này đều góp phần quan trọng để cuốn cẩm nang được ra đời .

Lời giới thiệu

Đức Phật là một thiền sư. Ngài dạy thiền trong 45 năm kể từ lúc Ngài giác ngộ. Khi bạn nghiên cứu và thực hành thiền, nếu bạn không thực sự hiểu một cách thấu đáo và căn kẽ hai từ liên quan mật thiết đến nhau dưới đây thì bạn sẽ khó hoàn toàn thành công. Thiền và Chánh Niệm. Tôi có thể đưa ra định nghĩa cho bạn nhưng bạn cần trải nghiệm trực tiếp để thấy rõ cách hai điều này hoạt động cùng nhau.

Trong Đạo Phật, thiền có nghĩa là “quan sát sự di chuyển của tâm chú ý trong từng khoảng khắc, để có thể quan sát được rõ ràng các mắt xích Duyên Khởi vận hành thực tế”. Chánh niệm có nghĩa là “để ý để quan sát cách tâm di chuyển từ chỗ này tới chỗ khác. Cách ứng dụng chánh niệm này giúp tâm trở nên ngày một sắc bén hơn khi bạn trải nghiệm những trạng thái tâm vi tế. Không khó để có thể hiểu tại sao bạn phải phát triển chánh niệm sắc bén để thiền một cách hiệu quả.

Rất nhiều người thực hành thiền tâm Từ. Nhưng nhiều người cũng chia sẻ là thực hành tâm Từ không giúp được nhiều cho họ trong đời sống hàng ngày. Nếu chúng ta không thực hành đúng ngay từ lúc đầu. Nếu chúng ta không đặt nền móng tốt, chúng ta sẽ gặp khó khăn về sau và không thể tiến bộ. Bạn lưu ý là có một chìa khóa để giúp phát triển Metta trong hoạt động hàng ngày. Chìa khóa đó là học cách mỉm cười càng nhiều càng tốt.

Trong một vài tình huống, nếu chúng ta gặp khó khăn khi thực hành thiền Metta, chúng ta có thể học cách thiền tha thứ trước. Đây là một kĩ thuật thanh lọc tâm hay chữa lành cực kì hiệu quả. Tha thứ là một khía cạnh khác của tâm Từ, giúp chúng ta thanh lọc những trạng thái tâm tiêu cực và bất thiện.

Cuốn cẩm nang này được viết vì tôi được rất nhiều thiền sinh hỏi “tại sao tâm Từ của tôi không xuất hiện dễ dàng?”. Đó là bởi vì chúng ta cần tha thứ cho bản thân trước khi chúng ta có thể lan tỏa tình thương trong sáng, vô điều kiện tới chúng sinh khác.

CHƯƠNG MỘT - CHUẨN BỊ

Đôi khi, thiền sinh gặp khó khăn trong thực hành chánh niệm với thiền chánh niệm tha thứ. Vậy nên, cuốn sách này chỉ đề cập đến phương pháp thiền tha thứ. Việc này giúp thiền sinh hiểu đúng và có mục tiêu rõ ràng để thực hành.

Khi thiền sinh tập thiền tâm Từ, họ có thể gặp khó khăn khi an tỏa tâm Từ tới bản thân và người khác. Nếu việc này diễn ra vài ngày và thiền sinh không cảm nhận được tâm Từ trong khóa thiền thì đó là dấu hiệu bạn nên lùi lại và thực hành thiền tha thứ. Nó sẽ giúp thiền sinh vượt qua các chướng ngại. Suy cho cùng, chúng ta không thể lan tỏa tâm Từ và sự tha thứ một cách chân thành tới người khác khi mình không thể làm việc đó với chính mình. Phương pháp thiền này không chỉ dành cho các thiền sinh thực hành tâm Từ hay tâm Bi. Ai có mong muốn dọn dẹp nhà cửa đều có thể thực hành. Nếu thực hành đúng đắn, ngay sau khi kết thúc, thiền sinh có thể cảm thấy bản thân trẻ ra nhiều tuổi bởi vì rất nhiều gánh nặng trong tâm đã được gỡ bỏ.

Có người nghĩ rằng phương pháp này là loại thiền khác với tâm Từ. Điều này không chính xác. Thiền tha thứ là một phần của tâm Từ và nằm trong quá trình phát triển tâm Từ. Với những người gặp khó khăn khi cảm nhận tâm Từ, đây có thể là bước đầu tiên. Thực hành tha thứ tạo ra cầu nối vững chắc giữa thân và tâm, con tim và trí óc. Việc này giúp việc thực hành tất cả các loại thiền khác hiệu quả. Và đó cũng là một quá trình thanh lọc tâm: mở rộng trái tim để sự cho đi được mạnh mẽ.

Với tôi, thiền tha thứ là loại thiền có tác dụng mạnh mẽ nhất mà tôi từng biết. Nó giúp tẩy sạch những chướng ngại tinh thần xuất phát từ dính mắc lớn trong quá khứ, trong kiếp này và nhiều kiếp trước. Nếu bạn thực hành đúng hướng dẫn với sự kiên nhẫn, những đau khổ, những chai sạn trong tim, những tổn thương quá khứ sẽ dần được thanh lọc.

Mọi nguyên tắc cơ bản vẫn áp dụng khi bạn thực hành thiền tha thứ. Bạn cần ngồi trong không gian tương đối tĩnh lặng. Bạn mặc quần áo rộng rãi, thoải mái. Bạn ngồi thiền với tư thế thoải mái trên mặt sàn hoặc trên ghế. Nếu bạn ngồi trên ghế, đừng tựa lưng mà hãy giữ cho cột sống tương đối thẳng và nhẹ nhõm. Bạn lưu ý đừng để tư thế ngồi thiền tạo nên cảm giác đau đớn cho mình. Nói chung, bạn nên tuân theo những điều cơ bản của thiền TWIM (Tranquil Wisdom Insight Meditation).

Khi ngồi thiền, bạn hãy ngồi tối thiểu 30 phút mỗi lần. Và nếu mọi thứ thuận lợi, bạn có thể ngồi lâu hơn. Bất cứ khi nào bạn quyết định ngừng thiền, hãy chậm rãi đứng dậy và tiếp tục quan sát. Hãy thư giãn và kéo căng cơ nhẹ nhàng nếu muốn.

Khi ngồi thiền, bạn không cử động, không nhúc nhích tay chân, không gãi. Nếu muốn ho hay hắt xì, bạn không cần kìm lại. Cứ hắt xì hay ho. Bạn có thể để ít giấy cạnh mình vì có thể nước mắt sẽ rơi. Nếu nước mắt rơi, bạn cứ để chúng tự nhiên. Đây là mục đích của tuyến lệ.... Bạn cho phép nước mắt cứ rơi vì việc này giải tỏa những áp lực nội tâm. Đây là khoảng thời gian bạn đang làm sạch tâm mình trước khi thực hành bất kì phương pháp thiền chủ đạo nào khác.

Khi thực hành thiền tha thứ, bạn lưu ý CHỈ ÁP DỤNG đúng hướng dẫn và không trộn lẫn bất cứ phương pháp thiền nào khác cho tới khi hoàn thành. Điều này là để tâm trí của bạn không bị rối và trộn các công thức với nhau. Bạn chỉ cần áp dụng đúng và đủ kiến thức thiền tha thứ.

CHƯƠNG HAI – HƯỚNG DẪN

Bạn bắt đầu thiền tha thứ bằng việc tự tha thứ cho bản thân.

Có nhiều câu nói để khơi gợi lên những điều sâu hận hoặc nút thắt ẩn sâu trong tâm trí. Bạn chọn một câu để bắt đầu và không thay đổi trong một khoảng thời gian. Việc này giúp bạn có đủ thời gian để cảm nhận câu nói và cho phép những điều liên quan được xuất hiện. Câu đầu tiên chúng tôi gợi ý là **“Tôi tha thứ cho tôi vì đã thiếu hiểu biết”**. Ai cũng từng hiểu lầm điều gì đó. Không ai thoát được điều này.

Khi bạn ngồi thiền, bạn tiếp tục lặp lại câu **“Tôi tha thứ cho tôi vì đã thiếu hiểu biết”**. Khi bạn kết thúc câu nói, bạn đặt cảm giác và điều mong muốn này vào trong trái tim và cảm nhận sự tha thứ. Và khi cảm giác tha thứ tan đi hay tâm đi lang thang, bạn hãy quay lại và tiếp tục tha thứ cho bản thân vì đã “thiếu hiểu biết”. Lặp lại câu này.

Đây là nguyên tắc hoạt động của phương pháp thiền:

- Nói thầm câu này với bản thân “Tôi tha thứ cho tôi vì đã thiếu hiểu biết”. Chân thành đón nhận ý định, mong muốn này.
- Tiếp tục lặp lại câu này. Nếu cảm giác tha thứ mờ dần, hãy lặp lại trong tâm.
- Nếu suy nghĩ về những điều trong quá khứ hay về ai đó xuất hiện, hãy tha thứ cho người đó hoặc bản thân, và thư giãn những căng thẳng còn sót lại. Sẽ có những cảm giác khó chịu, đau đớn xuất hiện. Tâm bạn không thích chúng vì thể thao tác thư giãn rất quan trọng. Bạn tiếp tục phản ứng với những cảm giác khó chịu như vậy, đồng nghĩa với việc bạn đang nuôi dưỡng chúng bằng tâm sân. Việc này khiến bạn tiếp tục trong vòng luẩn quẩn. Bạn không thể đón nhận được rằng điều đang diễn ra trong tâm chỉ là kí ức. Những gì diễn ra đã diễn ra. Kí ức đã qua từ lâu.
- Chấp nhận điều đang diễn ra, tha thứ và thư giãn
- Tha thứ và thư giãn – Đây là hai điều bạn cần thực hiện
- Nếu có chướng ngại hoặc tâm lang thang, bạn hãy tha thứ việc này. Tha thứ bất kì điều gì kéo sự chú ý của mình khỏi việc tha thứ cho bản thân.
- Sau đó hãy lặp lại câu “Tôi tha thứ cho bản thân vì thiếu hiểu biết...”

- Lặp lại quy trình này liên tục. Bạn tha thứ cho mình đầu tiên. Trong quá trình tha thứ cho bản thân, nếu điều gì xuất hiện khiến bạn mất tập trung, hãy tha thứ cho điều đó.
- Dần dần, những xáo trộn sẽ tan biến và chỉ còn bạn với chính bạn trong hiện tại. Bạn sẽ thấy tâm trí nhẹ nhõm nhờ buông đi những dính mắc với kí ức đau khổ và buông đi những phản ứng của tâm lúc đó.

Với những ai quen thuộc với các bậc thiền Jhana, và đã từng hành thiền thì lưu ý là không vào sâu hơn sơ thiền. Bạn không thể đọc thầm trong tâm được nếu ở nhị thiền trở lên. Bạn hãy hạ quyết tâm không vào sâu hơn sơ thiền. Tha thứ là quá trình suy ngẫm, chiêm nghiệm chủ động.

Khi thực hành phương pháp thiền này, đôi lúc tâm bạn chống đối. Nó không muốn bạn thực hành “Đây là thứ ngu xuẩn! Mình không nên làm mấy cái này!...” Những phản ứng kiểu này là biểu hiện của dính mắc. Đó cũng là chướng ngại cần giải quyết.

Tiếp tục cảm nhận câu nói và lặp lại “Tôi tha thứ cho tôi vì đã thiếu hiểu biết.” Rồi tâm bạn sẽ lại “Ah! Tôi không cần phải làm cái này. Cách thiền này không hợp, nó vớ vẩn...”. Mọi suy nghĩ kéo bạn khỏi việc tha thứ cho bản thân đều là biểu hiện của dính mắc và cần được buông bỏ. Những căng thẳng đi kèm dính mắc này cũng cần được thư giãn.

Đây là cách bạn tha thứ. Bất kì điều gì gây khó khăn hay phiền nhiễu cần được tha thứ. Bạn để ý thấy rằng mình bị xao nhãng khỏi đề mục thiền hoặc điều bạn đang làm hiện tại. Bạn hãy *tha thứ* cho điều xao nhãng đó và *thư giãn*. Thư giãn những căng thẳng và chắc đặc xuất hiện cùng với điều phiền nhiễu.

Tâm trí bạn đi lang thang bao nhiêu lần không quan trọng. Vấn đề nhiều người gặp phải là họ bị cuốn vào câu chuyện đang diễn ra trong đầu. Điều này tạo thêm nhiều đau khổ và thất vọng. Tha thứ sẽ giúp bạn mạnh mẽ vượt qua những tổn thương quá khứ và gỡ bỏ đau khổ mà chúng tạo nên. Bạn nhận biết. Bạn cho phép nó có mặt. Thư giãn. Mỉm cười và quay về an trú trong cảm giác tha thứ càng lâu càng tốt.

Sau khi thiền ngồi, bạn nên thiền đi bộ (thiền hành). Nếu bạn muốn tiếp tục ngồi, hoặc quay lại với những công việc đời thường, bạn cần đi dạo một chút để khí huyết được lưu thông. Bạn đi dạo tối thiểu 15 phút trong không gian thoáng đãng là tốt nhất 45 phút là thời gian tối đa cần thiết để đi bộ. Nếu bạn phải ở

trong không gian hạn, hãy tìm khu vực có chiều dài khoảng 30 feet và vòng đi vòng lại. Vẫn tiếp tục thiền tha thứ.

* Khi đi bộ, bạn hãy kết hợp cụm từ với bước chân. Ví dụ: bước chân trái với tâm đọc thầm “tôi”, rồi bước chân phải với “tha thứ”, chân trái “cho tôi”, chân phải “vì đã”, chân trái “thiếu hiểu biết”... Cứ lặp lại như vậy. Bạn có thể thí nghiệm để xem như thế nào là hiệu quả. Nhịp điệu nào tốt nhất để hỗ trợ cho thiền tha thứ. Bạn cũng lưu ý là nở nụ cười khi thiền đi bộ. Hãy *tha thứ* bất cứ điều gì hoặc bất cứ ai xuất hiện. Tiếp tục đi bộ. Tôi từng đi bộ khoảng 6-8 dặm tại Hawaii khi thực hành thiền tha thứ.

Việc ngồi và đi bộ xen kẽ là để thiền tha thứ là một dòng chảy liên tục không ngừng. Nó giúp bạn tiếp tục hành thiền mọi lúc trong đời sống. Khi bạn đi bộ với tốc độ quen thuộc, tiếp tục thiền tha thứ với đôi mắt nhìn vào đất, khoảng 6 – 8 feet trước mặt. Bạn đừng ngó nghiêng xung quanh, hãy tiếp tục nhẹ nhàng tha thứ và luôn mỉm cười.

CHƯƠNG 3 - DÍNH MẮC

Một sai lầm nhiều người mắc phải là “Hành thiền là phải ngồi. Thời gian còn lại tôi rảnh nên tôi cứ để tâm trí của tôi diễn ra như mọi khi.” Một sai lầm căn bản. Chúng ta cần phải cân nhắc ý tưởng “lối sống thiền”. Bạn cần phải biết là bạn có những dính mắc trong cuộc sống. Khi bạn không ngồi thiền không có nghĩa những dính mắc này không tồn tại. Điểm mấu chốt của hành thiền là phát triển nhân cách. Đó là học cách buông bỏ đi những thói quen cũ gây đau khổ và thay thế bằng trạng thái tâm cân bằng.

Tâm bạn càng kháng cự việc này nhiều bao nhiêu, bạn càng phải thực hành nhiều bấy nhiêu. Bởi vì việc kháng cự cho thấy những dính mắc/nút thắt trong tâm. Đó là nguồn gốc của đau khổ. Phương pháp thiền này rất hiệu quả trong việc buông bỏ những dính mắc, thư giãn những cảm xúc khó khăn, buông bỏ lối suy nghĩ rằng mọi thứ cần phải theo cách bạn muốn. Từ đó, bạn bắt đầu chấp nhận sự thật hiện tại.

Tâm trí của bạn có thể “Tôi không thích việc này. Tôi không thích cách họ nói thế này thế nọ”. Bạn hãy tự hỏi bản thân “Ai không thích? Ai đang phán xét và lên án? Ai tạo ra những câu chuyện? Ai bị dính mắc vào những vấn đề cũ”. “Đó là chính tôi!”.

Ở đây tôi định nghĩa lại về sự dính mắc để mọi thứ trở nên rõ ràng hơn. Dính mắc là bất cứ điều gì mà chúng ta tự đồng hóa, tự vơ vào mình: là suy nghĩ, là cảm giác, là cảm thọ. Khi chúng ta đồng hóa những suy nghĩ, cảm thọ này “của tôi” “là tôi” là “bản ngã của tôi” thì vào thời điểm đó, tâm đã bị dính mắc khiến Tham Ái nảy sinh trong thân và tâm.

Tham Ái luôn được biểu hiện là sự căng thẳng và chắc đặc trong tâm và trong thân. Tham Ái là “Tôi thích – tôi không thích”. Đây là điều xuất hiện trong quá trình tương tác thân tâm của mọi người. Dính mắc là một cách nói khác của Tham Ái và là khởi đầu của mọi đau khổ. Khi chúng ta thấy mọi thứ xuất hiện chỉ là phần của quy luật khách quan tự nhiên, chúng ta sẽ bắt đầu hiểu cảm giác quan sát mọi thứ với một tâm sáng & sạch.

Có người nói điều gì đó bình thường nhưng bạn nghe nó qua đôi tai dính mắc và nó biến thành tiêu cực. Đây là lý do chúng ta phải học cách nhận biết điều gì đang diễn ra mọi lúc trong đời sống hàng ngày.

Khi bạn hoàn thành việc ngồi thiền 30, 45 phút hay một giờ và bạn bắt đầu đi dạo, lúc đó tâm bạn đang làm gì? Nó sẽ đi lang thang như mọi khi. Nó nghĩ việc này. Nó nghĩ việc kia. Tất cả chỉ là những suy nghĩ vô thưởng, vô phạt.

Hầu hết chúng ta nghĩ những suy nghĩ và cảm giác này xuất hiện là một phần của tính cách. Chúng không xuất hiện ngẫu nhiên. Nhưng thực tế là nếu bạn thấy một suy nghĩ hay cảm giác nào, bạn chú ý đến nó thì bạn khiến nó trở nên lớn hơn. Khi bạn nhận ra bạn đang tự tạo đau khổ cho mình, bạn phải tha thứ cho bản thân vì đã làm điều đó.

Bạn cần lặp lại “tôi tha thứ cho bản thân vì thiếu hiểu biết. Tôi hoàn toàn tha thứ cho bản thân”. Tâm bạn rồi sẽ lại đi lang thang và có thể lại “Điều này thật ngớ ngẩn! Nó chả có tác dụng gì. Đây không phải là điều nên làm. Mình không muốn ngồi nữa...!”.

Mỗi suy nghĩ này là một sự dính mắc, đúng không? Mỗi suy nghĩ đều có Tham Ái trong đó, đúng không? Và mỗi suy nghĩ này đều tạo nên đau khổ cho bạn, đúng không?

Vì thế, bạn phải nhận biết được bạn đang làm gì với bản thân và buông bỏ những suy nghĩ này. Tất cả cũng chỉ là những suy nghĩ vô bổ. Nó không có gì liên quan tới điều bạn đang làm và nơi bạn đang có mặt. Khi bạn hiểu điều này, bạn bắt đầu tha thứ cho bản thân vì thiếu hiểu biết, vì đã làm chính mình tổn thương, vì làm tổn thương người khác. Bạn bắt đầu thực sự tha thứ.

Khi bạn đi bộ, hãy để ý tâm bạn đang như thế nào? Liệu nó có nhảy hết chỗ này đến chỗ khác, nghĩ đến hết việc này đến việc khác? Tất cả những suy nghĩ này đều vô nghĩa.

Điều này không có nghĩa là bạn không thể lên kế hoạch cho điều mình cần làm. Bạn có thể. Tuy nhiên bạn chỉ cần lên kế hoạch một lần với điều bạn đang muốn làm. Khi bạn đã xong xuôi kế hoạch trong đầu, bạn không cần phải để tâm đến nó nhiều nữa. Việc nghĩ đi nghĩ lại, suy tính đi suy tính lại chỉ là một xu hướng thói quen cũ. Nó không cần thiết và tạo nên những đau khổ cho bản thân.

CHƯƠNG BỐN – THỰC HÀNH HÀNG NGÀY

Việc ứng dụng thiền tha thứ vào những hoạt động đời thường là điều quan trọng nhất của phương pháp này. Bạn tiếp tục tha thứ cho bản thân, tha thứ vì thiếu hiểu biết, tha thứ vì dính mắc vào việc này việc kia, hay đồng hóa vào mọi thứ. Đã bao nhiêu lần bạn đã làm việc này: “Này! Tôi không thích nghe điều bạn nói nhé” Hãy hỏi bản thân là “Ai không thích nghe?” “Cách bạn nói khó nghe, độc địa quá!” là tới AI?

Bạn cần dừng lại và nhận biết rằng bản thân đã vơ mọi thứ vào mình. Và đó không thực sự là việc của bạn hay do bạn. Nó chỉ là điều đã diễn ra. Hãy tha thứ! Tha thứ ngay cả khi mình đi bộ và vấp vào đá. Tha thứ cho cơn đau vì đã có mặt! Điều bạn cần làm là giữ việc tha thứ được tiếp tục. Đây là chánh niệm về tha thứ nên được thực hành. Thiền tha thứ không chỉ là ngồi. Đây là một hoạt động ứng dụng vào đời sống. Ứng dụng để thực hành mọi lúc, mọi nơi.

Nếu bạn muốn có sự thay đổi, bạn phải sẵn sàng đi qua những gì cần tha thứ một cách chân thành. Đây là điều giúp bạn thay đổi. Bạn cần kiên nhẫn. Đồng thời bạn cần có góc nhìn hài hước về tâm trí có thể trở nên ngu ngốc đến mức nào. Bạn càng thoải mái, càng cười nhiều thì thực hành càng trở nên dễ dàng.

CHƯƠNG NĂM - ĐIỂM CÂN BẰNG

Bất cứ khi nào bạn tự vướng vấn đề là của mình, bạn phán xét và lên án điều này điều kia thì bạn đang tạo ra đau khổ cho chính mình. Bạn không cần làm điều đó. Bạn muốn tranh cãi với người khác về những dính mắc của mình? Làm vậy để làm gì? Khi bạn sẵn sàng thực hành tha thứ cho bản thân, hay người khác, đó là lúc tâm bạn bắt đầu cân bằng. Khiếu hài hước cũng xuất hiện. Đó là sự quân bình. Khi đó, bạn không còn đồng hóa bản thân với suy nghĩ, cảm giác hay những thứ này.

Khi bạn thực hành theo cách này, góc nhìn của bạn về cuộc sống cũng thay đổi. Bạn chấp nhận điều gì đang diễn ra. Nhai đi nhai lại vấn đề trong tâm là không cần thiết. Việc này lãng phí thời gian, lãng phí công sức. Lặp đi lặp lại những suy nghĩ là biểu hiện bạn đang dính mắc. Bạn đang đồng hóa bản thân với suy nghĩ đó. Bạn đang tự tạo đau khổ. Điều bạn đang chứng kiến là Tập Đế - sự thật cao quý thứ hai. Bạn đang chứng kiến cách Tham Ái hoạt động - đồng hóa mọi thứ. Đó là nguyên nhân của đau khổ. Bạn không thể đổ lỗi cho ai. Đây là cách bạn phản ứng. Bạn đang tạo ra tất cả những điều đó với chính mình.

Người khác nói này nói nọ. Đó là quan điểm của họ. Điều này không đồng nghĩa với việc bạn phải nghe họ. Bạn không cần phải vướng việc đó vào mình, phân tích rằng nó đúng nó sai. Việc đó không quan trọng. Bạn càng tha thứ bản thân nhiều bao nhiêu trong hoạt động thường ngày, bạn càng dễ dàng tha thứ những điều diễn ra trong quá khứ.

CHƯƠNG SÁU – KIÊN ĐỊNH

Khi bạn thực hành thiền tha thứ, bạn bắt đầu với một trong những câu được gợi ý. Bạn giữ nguyên câu nói này cho tới khi sâu xa trong tâm bạn cảm nhận “Tôi đã thật sự tha thứ cho bản thân vì thiếu hiểu biết”. Đây là điều quan trọng.

Việc thật sự tha thứ cần thời gian. Nó không phải món mỳ ăn liền, diễn ra chóng vánh và bạn hài lòng “ok! Tôi đã xong!”. Thái độ này không giúp bạn có được sự thay đổi thật sự. Bạn vẫn còn nhiều dính mắc. bạn vẫn phải tiếp tục tha thứ cho bản thân vì thiếu hiểu biết, tha thứ cho bản thân vì mắc sai lầm. Bạn phải tự tha thứ vì đã phán xét, đã lên án, đã phân tích, đã trăn trở, đã giận dữ. Tha thứ tất cả mọi lúc, mọi nơi.

Khi bắt đầu, tôi đã tự thực hành tha thứ cho bản thân trong hai năm. Bởi vì tôi muốn hiểu rõ các khía cạnh của phương pháp này. Tôi đã trải qua rất nhiều sự thay đổi. Những sự thay đổi lớn về tính cách. Nếu bạn muốn có kết quả, bạn phải kiên nhẫn.

Những suy nghĩ kiểu như “tôi đã tha thứ xong cho người này, người kia” là không phù hợp. Chỉ một thời gian ngắn sau đó, BẠN sẽ phát hiện ra bạn bắt đầu không thích điều này điều nọ ở người đó. Và hãy đoán xem, ai đã xong việc tha thứ? BẠN chưa tha thứ cho mình hay người đó.

CHƯƠNG BẢY - ĐI SÂU HƠN

Khi bạn bắt đầu thiền sâu hơn, tiếp tục tha thứ bản thân và bạn tha thứ cho mình vì đã mắc sai lầm. Có thể có người nào cần được tha thứ sẽ xuất hiện trong tâm trí.

Khi điều này diễn ra, bạn nhận biết rõ là bạn không hề mời người đó xuất hiện. Bạn không làm việc gì đại loại như “Này! Tôi cần người này xuất hiện”. Hình ảnh người nào đó xuất hiện là tự nhiên.

Ngay khi người đó xuất hiện trong tâm trí, bạn bắt đầu tha thứ người đó. Việc họ đã làm gì trong quá khứ không quan trọng. Những suy nghĩ của bạn, những quan niệm của bạn về điều họ đã từng làm mới tạo ra thêm đau khổ.

Những suy nghĩ như vậy xuất hiện vì bạn có dính mắc. “Tôi không thích điều này! Tôi không muốn điều này xuất hiện! Thằng này thằng kia làm những việc bẩn thỉu ghê tởm với mình...” Bạn có thấy bạn bị dính mắc ở đâu không? Có lẽ đó xuất phát từ niềm tin rằng bạn có thể đổ lỗi cho người khác vì sự đau khổ của bạn. Người duy nhất bạn có thể “đổ lỗi” là chính mình. Tại sao? Bởi vì vô minh, bạn đã tự đồng hóa mình với vấn đề. Bạn đã có quan niệm thế này thế kia. Những thói quen của bạn đã liên tục cung cấp năng lượng cho ý tưởng bạn đúng, chỉ có người khác sai. Đó là cách bạn tự tạo đau khổ.

Thiền tha thứ giúp bạn buông bỏ những ý kiến, ý tưởng, dính mắc và cảm thấy nhẹ nhõm. Bởi vì từng có ai đó làm gì hay nói gì khiến bạn thấy tức giận, bức bối, ghen tỵ, đau khổ...hay bất cứ điều gì tương tự nên tạo ra những nút thắt. Nó có khuynh hướng khiến bạn dính vào những suy nghĩ về những gì diễn ra trong quá khứ.

Vấn đề này được gọi là mắc kẹt trong những câu chuyện. Bạn cần thực hành 6 biết và về với những câu nói tha thứ. Bạn cần lặp lại bao nhiêu lần, cần 6 biết bao nhiêu lần không quan trọng. Hãy cứ tiếp tục. Cảm xúc gắn liền với những câu chuyện sẽ dần tan ngay sau khi bạn thực hiện đủ nhiều. Kiên nhẫn là mẹ thành công.

CHƯƠNG TÁM - BUÔNG BỎ

Khi bạn thấy có người xuất hiện trong tâm trí – người từng có vấn đề với bạn, từng tạo ra cho bạn điều gì đó không thích – hãy tha thứ. Với ánh mắt trong tâm, bạn nhìn vào mắt người đó và chân thành nói “Tôi tha thứ cho bạn vì đã hành xử không đúng, tôi tha thứ cho bạn vì đã thiếu hiểu biết, tôi hoàn toàn tha thứ cho bạn.”

Giờ đây, tiếp tục duy trì hình ảnh người đó trong tâm và lan tỏa sự tha thứ tới họ. Nếu tâm bạn đi lang thang hoặc có thể có tiếng nói “Không, tôi không muốn. Tôi không tha thứ...!” Hãy 6 biết, buông bỏ điều này và trở về với “tôi sẵn sàng tha thứ cho bạn”.

Việc tha thứ phải chân thành. “Tôi không thể. Tôi không thể tha thứ được cho những gì nó làm” ... Tại sao không? “bởi vì nó làm cho TÔI đau khổ?”

Ồ! Ai tạo ra đau khổ? BẠN là người tự tạo đau khổ cho chính mình bởi vì bạn đã tự đồng hóa bản thân và bạn đã nhai đi nhai lại vấn đề và tự tạo ra rất nhiều lý do và có về vấn đề tại sao nó sai trái.

Nói cách khác, bạn bị dính vào Tham Ái, Chấp Thủ, Thói quen của chính bạn. Và điều này dẫn tới sự bất toại nguyện, bức bối, đau đớn và đau khổ.

CHƯƠNG 9 - NHỆ NHŌM

Bạn cần lưu ý rằng đây không phải là phương pháp dễ dàng. Việc tha thứ cho ai đó đã từng làm tổn thương mình không dễ. Người phụ nữ đã từng bị cưỡng hiếp hay người đàn ông đã từng bị tấn công, đánh đập và cướp là ví dụ. Rất khó để họ tha thứ cho người đã làm những việc như vậy. Tuy nhiên, nếu bạn cứ ôm lấy những hận thù về người này người nọ là đau khổ. Những gì đã diễn ra không còn quan trọng. Những hành động đã từng diễn ra không còn quan trọng. Đó là quá khứ. Điều quan trọng là những gì bạn đang làm với tâm trí mình trong thời điểm hiện tại.

Để phát triển việc thực hành đến mức cao nhất có nghĩa là bạn tiếp tục tha thứ và tha thứ. Tiếp tục và tiếp tục. Với ánh mắt trong tâm, bạn nhìn vào mắt họ và nói “tôi thực sự tha thứ cho bạn.” Và nếu tâm bạn nói “không, tôi không”. Bạn hãy buông, 6 biết và lại trở về tiếp tục “tôi thực sự tha thứ cho bạn”. Rồi bạn đưa hình ảnh người đó vào khu vực trái tim và tiếp tục lan tỏa tha thứ cho họ. Bạn cần làm điều này bao lâu? Đến khi xong xuôi.

Có những dính mắc bạn chỉ cần một hoặc hai thời thiền. Có những dính mắc khác, bạn cần một tuần, hai tuần hoặc lâu hơn. Bao lâu là đủ? Ai có thể trả lời được. Việc này không quan trọng. Nếu bạn cần thời gian, bạn hãy dành cho nó. Bạn có tất cả thời gian.

Khi bạn cảm nhận được sự nhẹ nhõm, một gánh nặng được trút bỏ xuống. Đó là khi bạn đã buông đi những thù hận với người khác trong tâm. Và sau đó, bất cứ khi nào bạn nghĩ về họ, tâm trí của bạn sẽ như “Ồ! Họ đã từng làm sai. Họ không thật sự hiểu điều họ đang làm. Cũng không có gì.”

Đây là cách bạn buông bỏ những nút thắt trong tâm. Đây là cách bạn buông bỏ những tổn thương quá khứ. Điều này không có nghĩa là người từng bị hại sẽ ôm ấp vổ về kẻ đã từng hại mình. Họ vẫn sẽ né tránh gặp mặt bởi vì họ biết là có thể họ sẽ một lần nữa bị hại. Tuy nhiên, trong tâm trí của họ không còn sự thù ghét. Họ không nghĩ về sự thù ghét nữa. Họ buông bỏ cảm xúc đó.

Đây là sự tha thứ đúng nghĩa. Đó là sự buông bỏ. Bạn buông đi những bất toại nguyện và sân hận trong tâm. Bạn đang phát triển trạng thái tâm cân bằng “Mọi điều đều ổn. Mọi điều diễn ra theo cách nó diễn ra. Mọi thứ là như thế.” Khi đó, bạn không đồng hóa mình với mọi thứ.

CHƯƠNG 10 – CHƯƠNG NGẠI

Phần quan trọng nhất của thiền chánh niệm về tha thứ là học cách buông bỏ đi quan điểm, suy nghĩ, ý kiến, khái niệm, câu chuyện cá nhân. Hình ảnh một ai đó tồn tại trong tâm trí bạn một thời gian dài là vì bạn dính mắc vào những câu chuyện bạn tự kể trong đầu.

Mỗi khi bạn thiền đi bộ hay thiền ngồi hãy tiếp tục tha thứ cho người xuất hiện trong tâm trí. Hãy cứ tiếp tục. Tâm bạn có thể trở nên nhàm chán và tự nhủ “Tôi không thích làm trò này nữa!”

Đó có phải là một loại dính mắc khác không? Nếu vậy, bạn nên làm gì? Bạn cần vượt qua bằng cách tha thứ sự buồn chán vì đã có mặt ở đó. Vậy là được. Buồn chán được phép có mặt và ta tha thứ. Tâm trí luôn thú vị. Nó có thể cố gắng làm bạn phân tâm theo nhiều cách khác nhau. Nó sẽ gọi lên những cảm xúc, kí ức, suy nghĩ, câu chuyện khác nhau để làm bạn phân tâm. Bởi vì nó không thích việc bỏ đi những dính mắc. Thói quen của tâm là nuôi dưỡng những dính mắc, thoải mái trong dính mắc.

Chúng ta cần thả lỏng bản thân hơn khi thực hành tha thứ. Rốt cuộc, bạn đã dành bao nhiêu năm để xây dựng thói quen xấu của mình? Việc thay đổi và điều chỉnh thói quen từ bất thiện sang thiện cần thời gian. Bạn cần đón nhận và ứng xử với chính mình một cách nhẹ nhàng và tử tế. Hãy cho mình thời gian.

Điểm cốt yếu của thiền là HỌC CÁCH THAY ĐỔI. Học cách buông bỏ đi những quan niệm, suy nghĩ vô ích và bồi đắp những suy nghĩ tích cực, những điều khiến bạn và những người xung quanh hạnh phúc. Đó là lý do của giới luật ra đời. Đức Phật đã vạch sẵn ra những gì cần thực hiện để có cuộc sống cân bằng hơn.

Chúng ta hãy cùng nhìn lại giới luật. Không cố tình giết hại chúng sinh. Không lấy cái gì không được cho (không ăn trộm, ăn cắp). Không tham gia vào những hoạt động tình dục sai trái. Nói tóm lại, đừng làm điều gì tổn thương tới tinh thần và thể chất của người khác. Không tham gia vào việc nói dối, nói lời độc ác, buôn chuyện hay vu khống. Cuối cùng, đừng dùng chất kích thích hay rượu vì chúng khiến cho tâm bị yếu đi và thói quen phạm giới lại trở nên mạnh mẽ.

Những giới luật căn bản này là nền tảng của đời sống hạnh phúc. Nếu bạn giữ giới tốt, thì phần lớn thời gian trong cuộc đời bạn và những người xung quanh an lành và hạnh phúc. Bạn càng giữ gìn giới luật tốt, trạng thái tâm của bạn càng

tốt, bạn sẽ dễ dàng tha thứ người khác hơn, bạn sẽ thả lỏng hơn với người đó và sự nhẽ nhõm trở nên rõ rệt hơn.

Sau khi bạn thực hành một thời gian, bạn sẽ “cuối cùng, tôi thật sự tha thứ cho bạn!” Đó là khoảng khắc năng lượng tiêu cực đằng sau đã chấm dứt. Nó giống như những gì đã diễn ra trở thành kí ức thuần túy. Quá khứ cũng chỉ là quá khứ. Cũng không có gì to tát. Đây là mục đích của thiền tha thứ.

CHƯƠNG 11 – ĐỜI SỐNG HÀNG NGÀY

Thực hành thiền tha thứ có ảnh hưởng gì tới cuộc sống hàng ngày? Đây là câu hỏi hay! Bạn càng cởi mở bạn càng dễ đón nhận. Bạn bớt phán xét. Bạn bớt lên án. Bạn bớt sân hận. Bởi vì bạn thấy những căng thẳng xuất hiện trong tâm trí và bạn “Tôi tha thứ cho bạn vì đã thiếu hiểu biết trong tình huống này”. Bạn mỉm cười và buông bỏ.

Một trong những điều khó nhất của người hướng dẫn là giúp học trò thực hành quan điểm “Cuộc sống là niềm vui và hạnh phúc”. Bạn có thể coi cuộc sống là một trò chơi. Bạn hãy nhẹ nhàng đón nhận nó. Nếu bạn chơi với trạng thái nặng nề và dính mắc, mọi điều trở nên khó khăn hơn cần thiết. Nếu bạn chơi trò chơi một cách thoải mái, bạn không quá nghiêm túc thì mọi thứ trở nên dễ dàng.

Đây là những gì Đức Phật đang hướng dẫn. Ngài dạy chúng ta cách để tâm luôn thả lỏng, an tĩnh. Ngài dạy cách chúng ta đón nhận suy nghĩ, cảm xúc, kí ức, hành động đã qua... một cách nhẹ nhàng thoải mái.

Đúng là bạn từng mắc những sai lầm trong quá khứ. Đó là sự thật. Đó là cuộc sống. Tôi chưa gặp ai chưa từng mắc sai lầm, chưa từng ăn năn, hối hận. Ai cũng mắc sai lầm, và ai cũng có những lúc ăn năn.

Và cảm giác ăn năn đó là gì? Đó là sự thiếu tha thứ. Đó là ví dụ của việc tâm bạn bám chặt vào điều đã diễn ra và tự trách “Mình sai rồi. Mình làm rối tung mọi thứ. Mình đáng bị trừng phạt.” Đây là cách mà tâm trí bạn thường hoạt động. Giờ đây, bạn có thể làm gì với việc này? Lựa chọn gì? Bạn càng nghiêm túc và nghiêm trọng hóa vấn đề, bạn càng dễ dính mắc và mất cân bằng.

Bạn đang chơi trò chơi tàu lượn cảm xúc. Cảm xúc lên xuống liên tục. Khi bạn bắt đầu tha thứ, những làn sóng lên xuống giảm dần, giảm dần để trở thành những gợn sóng nhỏ. Bạn vẫn có những cảm xúc nhưng bạn không còn bị dính mắc lâu. Bạn dừng lại và tự nhủ “VẬY LÀ ĐỦ. ĐIỀU NÀY KHÔNG ĐÁNG ĐỂ TRẦN TRỞ, VẬT VÃ.”

CHƯƠNG 12 – THÀNH CÔNG

Sau khi bạn tha thứ cho người đó, bạn tiếp tục cho tới khi bạn cảm thấy “Đã đủ! Tôi không còn gì phải làm. Tôi thực sự đã tha thứ cho bạn.” Đến lúc này, trong tâm trí của mình, bạn nhìn vào mắt họ, bạn ngừng việc nói thầm tha thứ và bạn sẽ thấy họ nói “Tôi cũng tha thứ cho bạn.”

Điều này thật khác lạ, phải không? Một hiện tượng đáng kể. Bạn tự tha thứ mình và tha thứ người khác. Bạn đã tha thứ cho bản thân vì mắc sai lầm, vì thiếu hiểu biết. Bạn tha thứ cho người khác vì họ mắc sai lầm, vì thiếu hiểu biết, vì làm bạn tổn thương.... Và bây giờ, bạn nghe thấy “Tôi tha thứ cho bạn”.

Đó là cảm giác nhẹ nhõm thực sự! Điều có thể diễn ra là NIỀM VUI sẽ xuất hiện trong tâm trí. Bạn thấy nhẹ nhõm. Bạn thấy hạnh phúc. Hạnh phúc hơn bao giờ hết. Bạn đã không nhận ra bạn đã mang những gánh nặng rất lớn trên vai. Những gánh nặng kéo chùng bạn xuống. Giờ đây, chúng được gỡ bỏ. Khi bạn tha thứ, những gánh nặng cảm xúc được tan biến. Bạn sẽ thấy nhẹ nhõm. “Đây là điều vô cùng tuyệt vời!”

Việc này đòi hỏi nhiều công sức nhưng nó đáng giá. Và tại sao nó không dễ dàng? Bởi vì những nút thắt tích lũy trong tâm của bạn. Hãy tiếp tục thực hành. Và khi bạn xong với một người, bạn lại tiếp tục tha thứ cho bản thân. Bạn lặp lại “Tôi tha thứ cho bản thân vì đã mắc sai lầm. Tôi tha thứ cho bản thân vì thiếu hiểu biết.” Bạn tiếp tục tha thứ bản thân cho tới khi ai đó xuất hiện trong tâm trí. Bạn tiếp tục làm việc này cho tới khi tâm bạn nói “Được rồi! Tôi đã xong. Mọi điều đều tốt. Không còn ai cả. Đã đủ!”

Lúc này, bạn có thể trở về với thiền Metta. Metta là phương pháp hành thiền chính của bạn. Giờ, bạn có thể hiểu rõ tại sao chánh niệm thiền tha thứ là một phần của thiền tâm Từ. Liệu bạn có thể thực hành thiền tâm Từ khi mà trong tâm đầy sân hận? Bạn không thể. Thiền tha thứ là để thanh lọc tâm, giải tỏa thù hận.

CHƯƠNG 13 – KHÔNG DỄ DÀNG

Phương pháp thực hành không đơn giản, không dễ dàng, không nhanh chóng. Nó không giống như đi mua sắm. Bạn cần kiên nhẫn thực hành mọi lúc, mọi nơi cho tới khi bạn buông được những thói quen gắn với tâm bất thiện dai dẳng.

Tùy thuộc vào mức độ dính mắc của bạn. Có thể bạn dính mắc nhiều tới mức bạn không thể tha thứ cho bản thân. Nếu bạn không đủ kiên nhẫn để đi qua toàn bộ quá trình, bạn sẽ không thể thoát khỏi gánh nặng.

Bạn sẽ biết khi nào bạn hoàn thành thiền tha thứ. Khi đó bạn đã tự do và bạn hiểu rõ cách thức thiền Tha thứ hoạt động. Liệu bạn đã xong chưa? Bạn không cần ai bảo bạn. Bạn biết là đã xong.

Tiếp tục áp dụng thiền trong những hoạt động đời thường là điều quan trọng nhất. Khi bạn đi bộ từ chỗ này tới chỗ khác, hay làm gì, hãy tha thứ cho những chướng ngại nếu chúng nổi lên. Mỉm cười. Nếu có ai tiếp cận và muốn nói chuyện với bạn dù bạn không muốn, hãy tha thứ cho họ. Họ không hiểu. Họ không hiểu điều bạn đang làm. Họ không hiểu là điều bình thường, dễ hiểu. Họ có thể phán xét, họ có thể lên án, họ có thể tạo ra rất nhiều phiền toái. Đó là điều bình thường. Họ có thể làm điều đó. Nhưng, với bạn, bạn cần tha thứ cho họ.

Khi bạn tha thứ cho họ, bạn đang buông bỏ sự dính mắc vào “cách tôi thấy mọi thứ nên là”. Việc thiếu hiểu biết có thể tạo vấn đề lớn. Bởi vì chúng ta thiếu hiểu biết nên chúng ta có rất nhiều suy nghĩ, ý tưởng, triết lý về việc cách mọi thứ nên vận hành thế nào. Đây là một vấn đề. Bởi vì chúng ta dính mắc vào sự giả định, dính mắc vào những sự tưởng tượng trong đầu.

Điều gì xảy ra khi mọi thứ vận hành không giống cách bạn muốn? Điều gì diễn ra tiếp theo? Bạn có thể thấy mình đang cãi nhau với SỰ THẬT KHÁCH QUAN, cãi nhau với Dhamma của hiện tại trong khoảng khắc này. Bạn đang không chấp nhận sự thật đang biểu hiện ngay trước mắt. Bạn bắt đầu phê phán và lên án. Và thường xuyên bạn đổ lỗi cho người khác đã làm phiền mình.

Thực tế họ không làm phiền bạn. Đó là một phần của cuộc sống, một phần của sự thực hành. Không có điều gì là cái gì đó, có ai đó quấy rầy VIỆC THỰC HÀNH CỦA TÔI. Nhìn sâu sắc, đó chỉ là bạn đang chống đối với sự thật, với những gì đang diễn ra trong khoảng khắc hiện tại. Và sau đó bạn đổ lỗi cho ai đó, cái gì đó tạo nên nguyên nhân gì đó...

CHƯƠNG 14 – THA THỨ!

Nếu âm thanh làm phiền trong lúc tập thì sao? Đôi lúc, khi tham gia khóa thiền nhập thất, bạn tập trung cao độ để quan sát xem điều gì diễn ra. Và bạn có thể thấy rất khó chịu nếu chỉ một tiếng kẹt cửa, tiếng bước chân, hay những hơi thở nặng nề bên cạnh. Bạn có thể nghĩ “ôi! Lại bị làm phiền!”

Bạn có thấy việc này có chút lỗi bịch không? Điều đang diễn ra là trong hiện thực có âm thanh xuất hiện, và đó chỉ là âm thanh. Và đó tâm nổi lên suy nghĩ “Tôi không thích điều này. Nó không nên là như thế”, “Tôi không thích người này, người nọ. Làm ơn dừng lại mấy hoạt động này đi để tâm tôi được an lành.” Điều đang diễn ra là sự chú tâm đang không cân bằng với chánh niệm. Sự tập trung quá mạnh và chánh niệm quá yếu...Điều này liệu có phải điên rồ không?

Nếu bạn không thể chấp nhận được điều đang diễn ra trong khoảng khắc hiện tại, với một tâm trí cân bằng, thì chắc chắn đau khổ tồn tại. Được rồi! Có âm thanh. “Ai đó đang nói chuyện” Rồi sao? Việc đó là bình thường khi mà chánh niệm và tâm xả của bạn vững vàng. Khi tâm trí quân bình, cân bằng, âm thanh diễn ra chỉ là âm thanh. Mọi thứ cứ diễn ra. Bạn tiếp tục thực hành thiền tha thứ.

Khi tôi tham gia một khóa tu ba tháng tại Châu Á, nơi đó có cái máy bơm nước đặt gần ngay thiền đường. Trong ba tháng, nó kêu ran từ 8 giờ sáng tới 6 giờ chiều. Âm thanh rột rẹt, ồn ào phát ra liên tục. Nhưng đó cũng chỉ là âm thanh. Nó cũng chỉ là như vậy. Tôi nhận ra đó không phải là “âm thanh của tôi”. Cái không thích “của tôi” không làm thay đổi âm thanh đó. Cái chỉ trích “của tôi” về người làm động cơ máy bơm hoạt động cũng không thay đổi được gì.

Bạn có thấy được những dính mắc trong ví dụ trên không? Bài tập ở đây là chấp nhận rằng âm thanh đang có mặt tại đây. Và đón nhận nó như là. Đó là sự thật khách quan trong khoảng khắc hiện tại. Đó là Dhamma. Chấp nhận khoảng khắc hiện tại là chấp nhận Dhamma như là.

Bất cứ khi nào có sự xáo trộn, hãy tiếp tục tha thứ sự xáo trộn đó trong tâm trí. THA THỨ. Mỉm cười. Tha thứ cho bản thân vì thiếu hiểu biết. Đây là cách chúng ta thực hành thiền tha thứ trong đời sống hàng ngày. Tôi tha thứ cho bản thân vì muốn những điều hoàn thiện. Tôi tha thứ cho tôi vì đã nóng nảy, đã ghét việc này việc kia. Giờ đây, tha thứ không chỉ gói gọn trong một câu nói. Nó có thể là nhiều câu. Chúng ta lần lượt áp dụng những câu này vào thực hành.

CHƯƠNG 15 – KHÔNG PHẢI THẦN CHÚ

Khi ngồi thiền tha thứ, lưu ý, bạn chỉ dùng một câu nói tha thứ một lúc. Hãy chỉ sử dụng một câu và lưu ý đây không phải là thần chú. Bạn không đọc một câu rồi nghĩ một kiểu. Bạn cần sự chân thành. “Tôi hoàn toàn tha thứ cho bản thân vì đã mắc sai lầm, thiếu hiểu biết...” Câu nào cũng được, miễn là bạn thật sự chân thành.

Bạn càng dành nhiều thời gian để tha thứ, bạn càng áp dụng tốt trong mọi hoạt động hàng ngày, trong khi ngồi, trong khi đi, trong bất cứ điều gì bạn làm bạn càng hiểu rõ thiền thật sự là như thế nào.

Thiền không phải là đạt được một trạng thái tâm siêu phàm nào đó. Nó cũng không phải là hướng đến trạng thái sung sướng tột cùng. Thiền cần có ích hơn thế. Thiền là học cách nhận biết bạn đã tự làm tổn thương mình như thế nào và làm thế nào để buông đi đau khổ. Các trạng thái tâm siêu phàm sẽ tự động xuất hiện khi tâm chúng ta sạch, sáng. Bạn không cần phải chú đích làm việc gì.

Tâm bạn càng sạch, càng sáng, càng vắng bóng đi những quan điểm, phán xét, ý tưởng, dự định... bạn càng có thể đón nhận dễ dàng những điều đang diễn ra trong hiện tại, cuộc sống của bạn càng vui và hạnh phúc. Và cuộc sống cũng trở nên dễ dàng hơn.

Điều gì bạn đang nói thầm trong đầu bây giờ? “Tôi có thói quen luôn phân tích và suy nghĩ.” Được, hãy buông thói quen này đi. “Nhưng tôi đã làm việc này cả đời.” Vậy thì? Hãy tha thứ cho bản thân vì thiếu hiểu biết. Tha thứ cho bản thân vì đã phân tích.

Thông thường khi phân tích, tâm có sự dính mắc lớn. Xu hướng phân tích kỹ lưỡng mọi thứ là căn bệnh của phương Tây. “Tôi muốn tìm hiểu cách mọi thứ vận hành.” Bạn không hiểu về cách mọi thứ vận hành chỉ bằng suy nghĩ. Bạn buông, thư giãn để quan sát trực tiếp điều đang diễn ra và tha thứ, buông và thư giãn tiếp để tâm có thể quan sát rõ ràng hơn điều đang diễn ra.

Sự thật là trong khi hành thiền, tâm phân tích và tâm suy nghĩ hoạt động rất chậm. Tâm quan sát rất sắc và nhanh. Bạn không thể quan sát kỹ lưỡng được nếu có quá nhiều từ ngữ xuất hiện trong tâm trí. Những suy nghĩ, quan niệm sẽ ngăn cản cái nhìn sáng suốt. Chúng không cho bạn nhìn được rõ ràng điều mọi thứ thật sự như là.

CHƯƠNG 16 - TRÒ CHƠI ĐỔ LỖI

Thiền tha thứ không chỉ đơn giản là về những dính mắc quá khứ đại loại như là “Khi tôi 5 tuổi, Johnny đã đánh tôi và tôi ghét hắn từ ngày đó”. Với chỉ dính mắc này, bạn khám phá, nhận diện và thấy được cách bạn tự tạo ra vấn đề cho mình.

Ngày nay, nhiều người gặp vấn đề về đổ lỗi. Họ đổ lỗi cho mọi người trừ họ về những nỗi đau khổ của họ. Câu hỏi ở đây là việc đổ lỗi này có phù hợp và có ích với thực tế không? Việc nói “Anh làm em bị tổn thương. Em không thích anh” là dễ dàng. Nhưng liệu thực sự có ai đó làm mình bị tổn thương không? Hay có ai đó nói câu gì đó và bạn có quan niệm, phán xét và lên án những câu người đó nói và rồi tâm sân của bạn xuất hiện, nó bao phủ toàn bộ tình huống. Và bạn mất kiểm soát và mọi thứ đi chệch ngàn dặm.

Bạn đang làm tổn thương chính mình, và bạn liên tục suy nghĩ. “Nhưng tôi chỉ suy nghĩ và phân tích.” Bạn đang bị dính mắc. Bạn nghĩ rằng “vấn đề này không làm tôi bị tổn thương nếu tôi để ý sang việc khác. Tôi có thể giữ nguyên quan điểm của tôi, ý tưởng của tôi về cách mọi thứ nên là và tôi không cần phải thay đổi!”. Nhưng bạn đang tự đánh lừa bản thân. Sự thay đổi là cách duy nhất để giải phóng cho tâm trí. Thiền là để tạo nên những thay đổi tích cực.

CHƯƠNG 17 - HẠNH PHÚC!

Tóm lại, học Đạo Phật là học cách tạo ra một tâm trí cân bằng và chánh niệm. Một tâm trí không có những cảm xúc mạnh mẽ, không có những dính mắc để bạn có thể quan sát được mọi thứ vận hành rõ ràng và khám phá được hạnh phúc và mãn nguyện đích thực trong đời sống.

Học Đạo Phật là học cách quan sát mọi thứ như là, phát triển trí tuệ bằng cách quan sát cách bạn tự gây nên đau khổ cho chính mình. Học Đạo Phật là học cách chịu trách nhiệm cá nhân và làm những gì cần thiết để tạo nên một trạng thái tâm cân bằng, chánh niệm và hiểu biết.

Thiền chánh niệm về tha thứ giúp chúng ta nhận biết rõ ràng khi nào đau khổ phát sinh [Sự thật thứ nhất – Khổ Đế]; nhận biết cách chúng ta tự dính mắc vào đau khổ và khiến nó trở nên to lớn hơn – điều tạo thêm đau khổ [Sự thật thứ hai – Tập Đế]; giúp chúng ta thoát khỏi cái bẫy nguy hiểm này bằng việc sử dụng 6 biết và thấy đau khổ tan biến [Sự thật thứ ba – Diệt Đế]. Cách thiền này mở con đường trí tuệ và từ bỏ [Sự thật thứ tư – Đạo Đế].

Kết quả cuối cùng chúng ta đạt được là khoảng không trong tâm trí. Điều này giúp chúng ta nhận biết và phản hồi tích cực với cuộc sống thay vì chỉ phản ứng. Áp dụng 6 biết, thao tác phù hợp Chánh Tinh Tấn, là một trong những cách nhanh nhất để giúp chúng ta quan sát rõ ràng điều gì đang diễn ra và đi đến đích hạnh phúc và bình an.

Trong bài Kinh số 21, Trung Bộ Kinh, Đức Phật có đưa ra một số lời khuyên quan trọng như sau:

Chư Tỷ-kheo, có năm loại ngôn ngữ mà các Ngươi có thể dùng khi nói với các người khác: đúng thời hay phi thời, chơn thực hay không chơn thực, nhu nhuyễn hay thô bạo, có lợi ích hay không lợi ích, với từ tâm hay với sân tâm. Chư Tỷ-kheo, khi nói với các người khác, các Ngươi có thể nói đúng thời hay phi thời. Chư Tỷ-kheo, khi nói với các người khác, các Ngươi có thể nói lời chơn thực hay nói lời không chơn thực. Chư Tỷ-kheo, khi nói với các người khác, các Ngươi có thể nói lời nhu nhuyễn hay nói lời thô bạo. Chư Tỷ-kheo, khi nói với các người khác, các Ngươi có thể nói lời lợi ích hay nói lời không lợi ích. Chư Tỷ-kheo, khi nói với các người khác, các Ngươi có thể nói với từ tâm hay với sân tâm. Chư Tỷ-kheo, ở tại đây, các Ngươi cần phải học tập như sau: “Chúng ta sẽ giữ tâm của chúng ta

không biến nhiễm, chúng ta sẽ không thốt ra những lời ác ngữ, chúng ta sẽ sống với lòng lân mẫn, với tâm từ bi, với nội tâm không sân hận. Chúng ta sẽ sống bao phủ người này với tâm câu hữu với từ. Và với người này là đối tượng, ta sống biến mẫn cùng khắp thế giới với tâm câu hữu với từ, quảng địa vô biên, không hận, không sân”.

Đây là cách chúng ta thực tập.

Hãy thường xuyên thực hành thiền tha thứ và rèn tâm để hạnh phúc!

Phụ lục 1 – Ôn tập T.W.I.M

Ôn tập nhanh:

“một phương pháp đơn giản và dễ dàng để hiểu chánh niệm”

“Tranquil Wisdom Insight Mediatation -TWIM” là nền tảng cơ bản trong mọi phương pháp thiền do chúng tôi hướng dẫn.

THIỀN là để “quan sát sự chú ý của tâm di chuyển trong từng khoảng khắc để có thể thấy trực tiếp “CÁCH” đau khổ diễn ra”. Để có thể hiểu rõ việc này, chúng ta nghiên cứu quy luật hoạt động khách quan của tri giác & nhận thức. Cách hoạt động của tri giác cho chúng ta hiểu rõ cách con người trải nghiệm hiện thực khách quan. Nhìn thấy trực tiếp và hiểu CÁCH THỨC tâm vận hành khi sự chú ý di chuyển như thế nào là mấu chốt của phương pháp thực hành cổ xưa này. Thực hành điều này giúp chúng ta có góc nhìn khách quan và tách rời khỏi những đau khổ trong cuộc sống.

CHÁNH NIỆM là hoạt động giữ sự quan sát này diễn ra mọi lúc. TWIM là phương pháp thiền cổ xưa với 6 thao tác đơn giản để việc thiền hiệu quả. Chánh niệm giúp chúng ta rèn luyện kỹ năng quan sát và có thể tiếp tục thực hành 6 biết. Chánh niệm cho chúng ta biết rõ điều cần làm. Nó giúp chúng ta NHẬN BIẾT được căng thẳng nảy sinh và thay đổi trong cơ thể như thế nào khi sự chú ý của tâm di chuyển từ đề mục hành thiền tới nơi khác. Chúng ta NHỚ việc quan sát tâm chú ý di chuyển và điều chỉnh để việc thực hành đúng và đủ. Do vậy, chánh niệm như là xăng để giúp cỗ xe chạy được. Thiếu chánh niệm, mọi thứ đều dừng lại.

Nếu thực hành đúng đắn và kiên trì, phương pháp thiền sẽ giúp chúng ta giải tỏa mọi đau khổ trong cuộc sống. Vì vậy để bắt đầu thuận lợi và xuôn xẻ, chúng ta cần khởi động động cơ và đổ đầy xăng (chánh niệm) trong bình.

Bây giờ, chúng ta cùng điểm lại những thao tác của chu trình thiền:

BIẾT tâm đi lang thang: Điều này có nghĩa là chúng ta nhận biết bất kì chuyển động nào khi chú ý của tâm rời khỏi đề mục hành thiền, như là hơi thở, lan tỏa tâm từ, tha thứ hay sự chú ý vào những công việc khác trong đời sống.

Chúng ta học cách nhận biết rõ những cảm giác căng thẳng xuất hiện ngay khi sự chú ý của tâm bắt đầu dao động, khi sự chú ý di chuyển đến một hiện tượng mới phát sinh. Cảm giác dễ chịu hay khó chịu có thể diễn ra ở bất kì đâu trong sáu cửa giác quan. Bất kì hình ảnh, âm thanh, mùi, vị, xúc chạm hay suy nghĩ có thể tạo ra cảm giác lôi kéo. Với sự quan sát khách quan không quán xét, hành giả sẽ nhận ra một cảm giác căng thẳng vi tế. Hãy quan sát cẩn thận. NHẬN RA sự dao động sớm này là mấu chốt để đạt thành công trong thiền. Tiếp đó, hành giả...

BIẾT BUÔNG khỏi đó: Khi một suy nghĩ hay một cảm thọ xuất hiện, hành giả BUÔNG khỏi đó, cho phép nó ở đó mà không chú ý đến. Chúng ta không nuôi dưỡng nó bằng sự chú ý của mình. Nội dung của những điều phân tâm không quan trọng. CÁCH THỨC mà sự phân tâm **diễn ra như thế nào** mới quan trọng. Hãy buông những căng thẳng bao bọc quanh sự phân tâm đó. Thiếu sự chú ý, những căng thẳng sẽ tan biến. Hành giả hãy chánh niệm để...

BIẾT THƯ GIÃN: Ngay sau khi buông đi cảm giác/ cảm thọ và cho phép nó có mặt ở đó mà không tìm cách điều khiển, chúng ta sẽ thấy còn một chút căng thẳng rất vi tế, rất khó nhận biết còn lại ở thân/tâm. Đây là lý do thao tác THƯ GIÃN hay AN TỊNH được Đức Phật chỉ rõ trong hướng dẫn của Ngài. Trong hướng dẫn quán niệm hơi thở (Anapana Sati) thao tác thư giãn/ an tịnh là một bước hoàn toàn độc lập. Theo thời gian, thao tác này dần dần ít được mọi người để tâm đến.

LƯU Ý KHÔNG BỎ QUA THAO TÁC NÀY

Chiếc xe máy không thể chạy trơn tru nếu thiếu dầu trong động cơ. Thao tác này như là dầu. Nếu hành giả không thực hiện thao tác thư giãn này đều đặn trong chu trình thực hành, họ sẽ không thể trải nghiệm được Diệt thọ tướng định. Căng thẳng được tạo ra từ Tham Ái ngăn cản chúng ta khám phá ra việc đoạn diệt đau khổ. Chúng ta không thể cảm nhận được sự nhẹ nhõm khi căng thẳng được buông bỏ nếu chúng ta không thư giãn. Đây là mấu chốt.

Lưu ý: Tham Ái luôn được biểu hiện là cảm giác căng thẳng trong thân và tâm.

Hành giả có cơ hội trong khoảng khắc để quan sát và trải nghiệm hiện thực khách quan và sự nhẹ nhõm đến từ việc đoạn diệt những căng thẳng khi thực hiện thao tác buông/thư giãn. Hãy để ý sự nhẹ nhõm này. Hành giả hãy chánh niệm để...

BIẾT NỞ LẠI NỤ CƯỜI: Nếu bạn đã nghe hướng dẫn hành thiền trên website, bạn có thể đã nhớ tầm quan trọng của việc mỉm cười với phương pháp hành thiền này. Nở nụ cười trong tâm, trong mắt, trong tim, trên môi giúp chánh niệm trở nên sắc bén, tinh táo, linh hoạt và rõ ràng. Việc căng thẳng, nghiêm túc hay rầu rĩ chỉ khiến tâm trở nên căng thẳng, đờ đẫn và chậm chạp. Chánh niệm sẽ suy giảm và rất khó có được trí tuệ thực chứng. Vì vậy, hãy biết nở lại nụ cười. Tiếp tục. Giữ cho tâm được nhẹ nhõm, vui vẻ, hào hứng để tiếp tục khám phá. Sau khi nở lại nụ cười, hành giả hãy chánh niệm để...

BIẾT QUAY VỀ đề mục: Nhẹ nhàng đưa sự chú ý quay về với đề mục thiền. Đó có thể là hơi thở hay tâm từ. Hãy tiếp tục với một tâm trí nhẹ nhàng, tinh tế và sử dụng đề mục như là một nơi an trú, một cột mốc trong suốt quá trình hành thiền. Việc này cũng giúp bạn an trú ngay trong giây phút hiện tại trong đời sống. Nếu bạn bị xao nhãng, mất tập trung với điều mình đang làm, hãy đưa sự chú ý quay trở về, thư giãn, mỉm cười.

Bạn hãy tưởng tượng, trong một khoảng khắc, bạn nghỉ dưới gốc cây táo, và không có gì để bận tâm, vô sự. Khi bạn tựa lưng vào thân cây, không nghĩ gì cả, và bạn cảm thấy rất dễ chịu, tâm trí nhẹ nhàng, an tĩnh. Đây là điều mà Đức Phật đã trải nghiệm khi ngài còn là một đứa trẻ trong lễ hội nông điền.

Bạn muốn quan sát mọi điều rõ ràng hơn? Hãy tĩnh lặng, thả lỏng, mỉm cười. Thực hiện những điều này dẫn tới một cuộc sống hạnh phúc hơn. Nếu bạn quên thư giãn/ buông xả, đừng trừng phạt bản thân, hãy đối xử tử tế và tha thứ cho chính mình.

Có người nhận xét phương pháp thiền này đơn giản hơn họ nghĩ. Họ cũng chia sẻ nhờ phương pháp thiền này, họ trở nên tập trung hơn, hiệu quả hơn, cân bằng hơn, ngủ ngon hơn và dễ hòa với người khác hơn trong cuộc sống. Người hành thiền làm việc hiệu quả hơn hẳn trong cuộc sống. Bởi vì họ khám

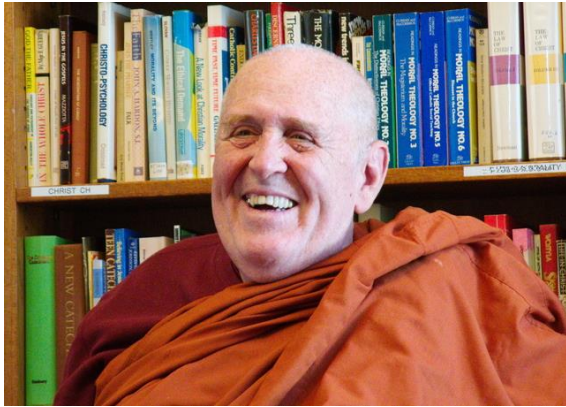
phá ra CÁCH mọi thứ vận hành. Điều này giúp họ bớt lo lắng và chần chừ trong cuộc sống. Và cuối cùng....

BIẾT LẶP LẠI: Chu trình này huấn luyện tâm trí buông đi những đau khổ trong cuộc sống. Việc lặp đi lặp lại chu trình 6 BIẾT huấn luyện cho tâm thật sự buông bỏ những gánh nặng. Chúng ta sẽ dần hiểu ý nghĩa thực sự của Tứ Diệu Đế.

1. Chúng ta sẽ trực tiếp quan sát và trải nghiệm đau khổ thực sự là gì [Khổ Đế]
2. Chúng ta quan sát thấy nguyên nhân của những đau khổ là vì chúng ta tự đồng hóa với những gì đang diễn ra. Việc này gây nên căng thẳng. [Tập Đế]
3. Chúng ta trải nghiệm đoạn trừ khổ là như thế nào [Diệt Đế]
4. Chúng ta khám phá ra cách để phát huy những trạng thái an tĩnh, thoải mái... đoạn trừ đau khổ [Đạo Đế].

Việc này diễn ra mỗi khi chúng ta buông đi sự chú ý vào những cảm giác sinh khởi, thư giãn và mỉm cười. Hãy lưu ý sự nhẹ nhõm. Tiếp tục thực hành và lan tỏa nụ cười. Đây là tóm tắt toàn bộ quá trình. Giờ đây, bạn hãy thực hành!

Giới thiệu về Bhante Vimalaramsi



Bhante Vimalaramsi là nhà sư người Mỹ, quy y tại miền Bắc Thái Lan vào 1986, năm 40 tuổi. Ngài rời Mỹ để tìm cầu giải thoát qua hành thiền từ đầu thập niên 80 và quyết định từ bỏ toàn bộ sở hữu vật chất. Trước đó, khởi đầu từ 1974, Ngài tham dự những khóa thiền Vipassana tại California. Rồi ngài phục vụ dài hạn tại Trung tâm thiền tại San Jose, California tới năm 1977.

Bhante Vimalaramsi đã học dưới hướng dẫn của nhiều thiền sư nổi tiếng tại Châu Á. Trong số đó là Ngài U Pandita, U Lakkhana, U Silananda, U Janaka, U Dhammananda, U Dhammapia và Ngài gặp thầy Mahasi Sayadaw. Ngài cũng học tập dưới hướng dẫn của thầy Mingun Sayadaw, vị sư thuộc lòng toàn bộ Tam tạng Kinh điển, và ngài Sayadaw U Thatilla. Những vị thiền sư khác mà thầy dành nhiều thời gian cùng là cố hòa thượng K Sri Dhammananda, Bhante Punnaji, Ajahn Yanitra, Ajahn Buddadasa, Ajahn Cha Lee, và Ajahn Santititho.

Bhante thực hành Vipassana rất miên mật trong 20 năm đầu tiên dưới hướng dẫn của U Pandia & U Janaka. Cuối cùng, khoảng năm 1990 Ngài được yêu cầu trở thành thiền sư vì đã đạt đến đích cuối cùng của thực hành theo hướng dẫn của các Sayadaws. Ngài do dự vì thấy mình chưa “hết khổ”. Ngài cũng cảm thấy chưa có sự thay đổi tính cách về bản chất như việc Giác ngộ nên đem lại, dù đã trải qua 16 bậc Tuệ Minh Sát, như hướng dẫn của Sư Mahasi Sayadaw.

Thay đổi con đường

Từ 1992 đến 2000, ngài dành toàn bộ thời gian để “kinh nghiệm trực tiếp bằng nghiên cứu Kinh điển và hành thiền”. Giai đoạn đầu, Ngài trú tại thiền viện với K Sri Dhammananda tại Malaysia và dạy thiền Tâm Từ. Rồi ngài có sự chuyển đổi con đường thực sự khi gặp vị hòa thượng Sri Lanka, Bhante Punnaji, cũng tại Malaysia. Sư Punnaji khuyên “Hãy chỉ đọc Kinh, rồi thực hành”. Điều này cực kì quan trọng với Bhante Vimalaramsi, vì những bản chú giải ảnh hưởng rất lớn tới cách Bhante đón nhận Dhamma trong giai đoạn đó.

Khi Bhante nghe lời khuyên của Bhante Punnaji, Ngài tự khám phá tính hệ thống tự nhiên của Phật Pháp. Trong từng bài Kinh, Ngài thấy những yếu tố của Tứ Diệu Đế, của Bát Chánh Đạo và Giáo Lý Duyên Khởi (Thập Nhị Nhân Duyên). Giáo lý Duyên Khởi là cốt lõi trong lời Đức Phật dạy. Ngài phát hiện ra từ “Sutta”, theo nghĩa đen, là “sợi chỉ” và nhiều sợi chỉ gộp lại, sẽ tạo thành bộ quần áo hoàn chỉnh; một sợi chỉ không tương đương bộ quần áo. Thông qua trải nghiệm thực tế, Bát Chánh Đạo trở nên sống động và rõ ràng. Và khi Ngài nhận ra Dhamma, Ngài cầm Trung Bộ Kinh tới một hang động ở Thái Lan, và dành 3 tháng, với một con rắn hổ mang làm bạn đồng hành, đọc và thực hành chỉ theo Kinh hướng dẫn. Trong thời gian ngắn, Ngài chia sẻ, Ngài có những trải nghiệm thiền sâu chưa bao giờ được như vậy. Dự định hai tuần nghiên cứu Kinh điển, biến thành ba tháng thực hành miên mật. Trong khoảng thời gian này, T.W.I.M hay Thiền Quán Trí Huệ Tĩnh chỉ dựa trên Kinh điển nguyên thủy ra đời. Ngài phát hiện ra cách nhìn nhận về Jhana hoàn toàn khác. Nibbana là khả thi ngay trong đời này!

Mở Trung tâm thiền tại Mỹ

Vào năm 2002, một thửa đất được cúng dường tới Ngài. Năm 2003 Ngài thành lập United International Buddha Dhamma Society [UIBDS] và sáng lập Trung tâm thiền Dhamma Sukha (DSMC) vào 2004. Hiện tại, Ngài cư ngụ và giảng dạy tại Trung tâm, khu vực Missouri, phía Nam St. Louis. Ngài tổ chức các khóa thiền tại Châu Á và Châu Âu trong những tháng mùa đông.

Bhante cũng thường tổ chức các khóa thiền tại Malaysia, Đức, Indonesia, Hàn Quốc, Sri Lanka và nhiều địa điểm tại Mỹ. Các bài Pháp thoại của Ngài được ghi lại, và được đăng tải trên youtube hoặc thư viện trực tuyến Dhamma trên website. Các bản dịch sang nhiều ngôn ngữ khác cũng được đăng tải tại đây.

Liên hệ: info@dhammasukha.org | Dhammasukha.org

Liên hệ học thiền tha thứ & thiền tâm Từ tại Việt Nam:
dhammasukhavn@gmail.com