TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

Cảm nhận khi trở về trái đất

ISSN: 2734-9195 10:10 12/05/2026

Hành trình chữa lành bắt đầu từ việc trở về với các giác quan của chính mình: một hơi thở, một cái chạm, một khoảnh khắc chú tâm nhỏ bé trong đời sống thường nhật. Và cũng có thể, đó chính là nơi con người bắt đầu hàn gắn lại mối quan hệ với Trái đất.

Điều gì xảy ra khi con người nhớ lại rằng mình vốn thuộc về Trái đất? Trong bốn ngày cuối tháng Tư vừa qua, các vị giáo thọ Phật giáo, những người gìn giữ tri thức bản địa, các nhà khoa học khí hậu và giới học giả đã cùng hội tụ tại Hội nghị Thượng đỉnh **Sinh thái** thường niên do Tricycle: The Buddhist Review tổ chức.

Thông điệp chung mà họ chia sẻ lại vô cùng giản dị, hãy quay trở về với các giác quan của mình, theo đúng nghĩa đen.



Ảnh: theanthropocene.org

Trong **đời sống** hiện đại, nhiều người tin rằng mình tách biệt khỏi thiên nhiên. Màn hình, đô thị và các thiết bị công nghệ khiến con người quên mất rằng

chúng ta cùng hít thở một bầu không khí với cây xanh; dòng máu trong cơ thể cũng mang những khoáng chất từng chảy qua sông suối. Hội nghị lần này không chỉ là diễn đàn học thuật, mà còn là lời nhắc nhở để con người "cảm nhận" lại sự thuộc về ấy.

Khi được hỏi về chủ đề "thân thể và cảm nhận", nhà tổ chức Sam Mowe đã đưa ra nhận định đầy suy ngẫm: trong bối cảnh trí tuệ nhân tạo (AI) ngày càng phát triển, con người bắt đầu tự hỏi điều gì thực sự làm nên tính người. Một trong những câu trả lời nằm ở chính thân thể và các trải nghiệm cảm giác mà chúng ta đang sống cùng trái đất.

Việc kết nối lại cơ thể và giác quan cũng chính là cách con người tái kết nối với hành tinh, từ đó tìm ra hướng phản ứng trước cuộc khủng hoảng sinh thái.

Nhà khoa học khí hậu Kate Marvel cho biết công việc của bà chính là học cách trân trọng tính tương duyên của vạn vật. Không có hệ thống nào tồn tại riêng lẻ. Nghiên cứu bầu khí quyển thì phải hiểu đại dương, bởi chúng luôn tương tác lẫn nhau. Muốn bảo vệ các vùng duyên hải nhiệt đới cũng phải quan tâm đến băng ở địa cực, vì chính lớp băng ấy quyết định mực nước biển dâng cao. Theo bà, *"một phân tử carbon dioxide hay methane phát thải ở bất kỳ đâu cũng làm nóng lên ở khắp nơi".*

Tinh thần tương tức ấy được thể hiện sinh động qua nhiều thực hành cụ thể tại hội nghị.



Chris Ives. Ảnh do tác giả cung cấp.

Học giả Thiền học Chris Ives xem sự hiện hữu nơi thân thể như cánh cửa dẫn vào tỉnh thức. Ông hướng dẫn mọi người bước ra ngoài, hoặc đơn giản mở một khung cửa sổ, rồi lần lượt chú tâm đến từng giác quan. Người tham dự được mời ngồi cạnh một gốc cây hay một chậu cây nhỏ, hít thở thật sâu để cảm nhận sự trao đổi khí oxy từ lá cây vào phổi, rồi carbon dioxide lại trở về với thiên nhiên. Ông gọi đó là *"điệu múa của sự tương hỗ".*

Ni sư Ayya Santacitta, người tu học theo truyền thống rừng của Thiền sư Ajahn Chah đã hướng dẫn một bài thiền quán về "tứ đại". Người tham dự cảm nhận sự cứng chắc của xương, độ ẩm của máu, hơi ấm trên da và nhịp chuyển động của hơi thở. Đất, nước, lửa, gió, cũng chính là những yếu tố cấu thành núi non và đại dương. Bà nhấn mạnh rằng con người chưa bao giờ thật sự cắt đứt "dây rốn" với thân thể của trái đất.

Học giả Yuria Celidwen lại mời mọi người tháo giày để cảm nhận mặt đất dưới chân. Bà yêu cầu người tham dự mở camera, nhìn vào những "khung cửa sổ nhỏ" trên màn hình để nhận diện sự hiện diện của nhau. Bài nói chuyện của bà là phần duy nhất không được ghi hình, như một cách tôn trọng tính mong manh và không thể lặp lại của khoảnh khắc hiện diện.



Yuria Celidwen. Nguồn ảnh: resilience.org

Trong khi đó, nữ y sĩ chữa lành và lãnh đạo phật pháp Karen Wakonda Lewis mời mọi người thực hành vẽ: trước tiên là cảm giác nơi cơ thể, sau đó là luồng không khí đi qua thân mình, rồi cảm nhận khi ngồi cạnh một sinh thể sống như cây cối. Theo bà, thực tập ấy giúp tâm trí lắng dịu để cơ thể có thể tiếp nhận và

thiết lập mối liên hệ với thế giới xung quanh - “qua lại, qua lại”.

Người phụ nữ gốc Navajo Belinda Eriacho chia sẻ thế giới quan của dân tộc mình: Trái đất không phải là một nơi chốn, mà là một thực thể sống động. Núi là xương của Mẹ Đất, cỏ cây là mái tóc, gió là hơi thở của Người. Khi thật sự hiểu điều ấy, mọi thứ sẽ thay đổi. Các giác quan không còn đơn thuần là công cụ tiếp nhận thông tin, mà trở thành ngôn ngữ của sự tương giao: cách Trái đất lên tiếng và con người hồi đáp.

Karen nhớ lại truyền thống được dạy từ nhỏ: mỗi sáng sớm phải tưới nước và quét sân. Công việc ấy, được trao truyền qua nhiều thế hệ, nuôi dưỡng tinh thần chăm sóc **tương hỗ**: *“Bạn đang chải tóc và chăm sóc làn da của Mẹ Đất”.* Trong các thiền viện Nhật Bản, chư tăng thực hành “samu”, những công việc lao tác như rửa bát, quét lá, may y. Theo Chris Ives, chính lao động mang tính thân hành và cảm nhận ấy giúp hành giả thấu hiểu sâu sắc hơn về tinh thần “tương tức”.

Dù cách thực hành khác nhau, tất cả đều hướng đến việc học lại tinh thần tương hỗ: qua chăm sóc, qua ngôn ngữ nuôi dưỡng tình thân, qua trách nhiệm được tiếp nối lâu dài hơn bất kỳ thời khóa thiền nào.



Hội nghị thượng đỉnh về sinh thái của Tricycle - hình ảnh do tác giả cung cấp.

Từ đó, hội nghị đặt ra câu hỏi đáng suy ngẫm: *điều gì sẽ mất đi nếu con người giao phó mọi công việc thường nhật cho máy móc? Khi chúng ta không còn chạm tay vào đất, không còn cảm nhận cây chổi trong tay hay đứng chân trần*

trên mặt đất? Công nghệ đem lại nhiều tiện ích, nhưng đồng thời cũng khiến con người đánh mất những nhắc nhở nhỏ bé hằng ngày về sự kết nối với thiên nhiên.

Một chủ đề nhạy cảm khác cũng được thẳng thắn đề cập: vấn đề "sự cho phép" và tôn trọng **văn hóa** bản địa.

Karen chia sẻ về những vết thương sâu sắc do bạo lực của Kitô giáo từng gây ra cho các cộng đồng bản địa. Bà nói đến sự dè dặt còn tồn tại giữa các bộ tộc và cộng đồng Phật giáo, bởi nhiều nghi lễ thiêng liêng như vòng tròn đối thoại hay các thực hành cầu nguyện từng bị tiếp nhận mà không có sự đồng thuận. Belinda Eriacho đồng tình: *"Chúng ta chỉ có thể tiến đi với tốc độ của niềm tin".*

Dẫu vậy, chính sự hiện diện của các vị gìn giữ trí tuệ bản địa bên cạnh các giáo thọ Phật giáo tại hội nghị đã mở ra cánh cửa đối thoại chân thành và đầy hy vọng. Họ chia sẻ không chỉ trí tuệ mà cả những dè dặt, tổn thương và khát vọng chữa lành.

Ngay từ đầu chương trình, tinh thần ấy đã được thể hiện qua **nghi thức** tưởng niệm vùng đất bản địa. Các diễn giả nhắc đến tên gọi của những cộng đồng nguyên cư như Lenape, Abenaki, O'odham, Nipmuck hay Wampanoag. Một diễn giả gọi châu Mỹ bằng tên cổ "Đảo Rùa" (Turtle Island). Chris Ives tự nhận mình là "một người định cư không được mời đến", như lời nhắc rằng đối với nhiều người, sự hiện diện trên mảnh đất này không hoàn toàn vô tội. Chúng ta đang sống trên những vùng đất từng bị chiếm đoạt và cần có trách nhiệm hàn gắn điều ấy.

Yuria Celidwen cũng bày tỏ nỗi khắc khoải về những cuộc gặp gỡ trực tiếp, nơi con người có thể chạm vào nhau bằng ánh nhìn, mùi hương, âm thanh và cảm giác thuộc về. Nhưng bà cũng thừa nhận giá trị của nền tảng trực tuyến khi giúp mọi người kết nối xuyên qua đại dương và biên giới. Sự phức tạp ấy vẫn lơ lửng trong không gian, chúng ta đang ở cùng nhau, nhưng cũng không thật sự ở cùng nhau; đang cố gắng chạm tới nhau qua màn hình, khoảng cách và cả những tổn thương kéo dài hàng thế kỷ.

Những nguyên nhân dẫn đến khủng hoảng sinh thái hôm nay, chủ nghĩa thực dân, chủ nghĩa tiêu thụ và ảo tưởng về sự tách biệt không hình thành chỉ sau một đêm. Vì vậy, sự chữa lành cũng không thể đến ngay lập tức. Con người cần quay về với những truyền thống cổ xưa và sâu sắc hơn, những truyền thống còn nhớ điều mà xã hội hiện đại đã quên lãng.

Có lẽ, hành trình chữa lành bắt đầu từ việc trở về với các giác quan của chính mình: một hơi thở, một cái chạm, một khoảnh khắc chú tâm nhỏ bé trong đời sống thường nhật. Và cũng có thể, đó chính là nơi con người bắt đầu hàn gắn lại mối quan hệ với Trái đất.

Tác giả: **Nina Müller/**Chuyển ngữ và biên tập: **Thường Nguyên**

Nguồn: https://www.buddhistdoor.net/features/sensing-our-way-back-to-earth/