



## Cùng con đi trên hành trình tỉnh thức

ISSN: 2734-9195

14:05 15/05/2025

Không phải là những đại ngộ hay bừng sáng tâm linh, mà là sự gần gũi, nhẹ nhàng và kết nối sâu sắc, một cuộc sống như vốn là, được ôm ấp trong chính niệm.

Đầu tháng này, tôi tham dự một khóa tu thiền định bên bờ hồ Flathead yên ả, tại tiểu bang Montana (Hoa Kỳ). Khóa tu do thầy Michael Ciborski, một giáo thọ trong truyền thống Làng Mai của **Thiền sư Thích Nhất Hạnh** hướng dẫn, được tổ chức bởi Trung tâm Chính niệm Open Way. Đây là lần thứ tư tôi tham dự một khóa tu trong truyền thống Làng Mai, lần thứ ba cùng với thầy Michael và cũng là lần đầu tiên có sự đồng hành của cô con gái năm tuổi, bé Sophia.



Hình ảnh được cung cấp bởi tác giả

Và tôi nhận ra rằng, sự hiện diện của một đứa trẻ năm tuổi có thể làm thay đổi toàn bộ trải nghiệm của **khóa tu**.

Ngay từ trước khi đặt chân tới nơi, tâm trí tôi đã ngổn ngang với đủ thứ băn khoăn và tính toán. Tôi có mang đủ đồ ăn vặt và quần áo ấm cho con không?

Liệu con có tìm được bạn chơi? Nếu con buồn chán, cáu kỉnh hoặc bị thương thì sao? Những câu hỏi này trước đây chưa từng đi cùng tôi đến thiền viện, nhưng giờ đây chúng xuất hiện như những người bạn cũ cùng lên đường. Thay vì lắng tâm vào pháp thoại hay buổi thiền tọa trong thiền đường, tâm tôi cứ mãi hướng về phía con và những đứa trẻ khác, luôn lo lắng không biết chúng đang làm gì. Dẫu vậy, một phần quan trọng của thực tập chính niệm chính là học cách hiện diện trọn vẹn với bất cứ điều gì đang xảy ra. Và tôi đã cố gắng thực hành điều đó, ngay cả khi con tôi gặp “sự cố” trong nhà vệ sinh nữ sau bữa trưa ngày thứ hai.

Nhưng vượt qua những lo lắng ban đầu, trải nghiệm ấy lại nở hoa theo những cách không ngờ.

Sophia không chỉ thích nghi với khóa tu, mà con còn biết thực sự tận hưởng. Có những em nhỏ khác ở độ tuổi tương tự và ban tổ chức thì luôn nhẹ nhàng nhắc nhở chúng tôi: **“Trẻ em là trái tim của tăng thân”**. Tôi nghe câu ấy từ ngày đầu tiên và suốt cả cuối tuần. Nhưng không chỉ nói suông, họ đã sống đúng với điều đó. Khi Sophia kêu to vì ngồi không thoải mái trong một buổi pháp thoại, không ai ném cho con ánh nhìn khó chịu mà tôi từng lo sợ. Khi con làm rơi cả đĩa thức ăn xuống sàn, một vài người xung quanh mỉm cười và cùng giúp chúng tôi dọn dẹp. Một buổi sáng, khi đại chúng thiền tọa, tôi ngồi phía sau trên ghế, con nghiêng người dựa vào tôi. Tôi nghĩ: đây cũng là thực tập. Xoa lưng con, thở cùng con, cảm nhận bàn tay nhỏ đặt lên đầu gối, không phải là sự lệch hướng khỏi con đường tỉnh thức, mà chính là con đường ấy.

Dĩ nhiên, tôi không thể tham dự đủ mọi buổi thiền theo lịch trình. Sáng sớm trước bữa điểm tâm, chúng tôi ưu tiên giấc ngủ và sự khởi đầu nhẹ nhàng. Tôi cũng không thể chìm sâu vào không gian tĩnh lặng buổi tối như khi đi tu một mình. Nhưng tôi lại có được điều khác quý giá: **thời gian chất lượng bên con gái, trong vòng tay của một tăng thân đầy chính niệm, ấm áp và kiên nhẫn**. Ban đầu tôi đã lo rằng mang theo Sophia sẽ khiến mọi việc trở nên khó khăn, cho cả tôi và người khác. Nhưng điều đó lại hé mở một điều: truyền thống này thực sự bao dung và niềm vui có thể trỗi dậy chính từ những khoảng trống nơi các kỳ vọng cũ kỹ tan biến.



Hình ảnh được cung cấp bởi tác giả

Các bài giảng của thầy Michael Ciborski, như thường lệ, luôn rõ ràng và vững chãi. Là một tu sĩ lâu năm trong truyền thống **Làng Mai**, nay sống đời cư sĩ và làm cha, thầy mang đến một sự hòa quyện hiếm thấy giữa chiều sâu tuệ giác và sự gần gũi đời thường. Thầy nói về mối liên hệ của Bát Chính Đạo, ý nghĩa thực sự của nghiệp và sức mạnh của việc tưới tắm những hạt giống lành trong đời sống hàng ngày. Lắng nghe những điều đó trong khi có con bên cạnh, tôi thấy mọi lời dạy trở nên gần gũi hơn bao giờ hết. Tôi lắng nghe khác đi, khi nghĩ đến hành trình tu tập giờ đây không chỉ cho riêng mình, mà còn cho người bạn đồng hành bé nhỏ ấy. Thật sâu sắc khi nghe về “tương tức” (interbeing), sau khi

chứng kiến con chìa tay nắm lấy tay một bạn nhỏ vừa mới quen. Thiền sư Nhất Hạnh từng dạy: *“Chúng ta không tồn tại riêng biệt, chúng ta cùng nhau mà hiện hữu”*. Và khi thấy con giữa một “làng tạm” của những hành giả tỉnh thức, tôi cảm nhận điều ấy rõ ràng hơn bao giờ hết.

Có rất nhiều khoảnh khắc nhỏ nhưng rực sáng. Những bước chân buổi sáng bên hồ, mây trôi phía xa khi đợi chúng lặng lẽ đi lại giữa các khu nhà. Sophia tìm được cả chục viên đá và trân trọng đưa từng viên cho tôi như báu vật. Một bữa cơm nhẹ nhàng trong im lặng, chỉ có tiếng muỗng chạm và đôi khi là một tiếng cười khúc khích. Nhìn con nhắm mắt, chắp tay theo tư thế thiền khi nghe chuông chính niệm vang lên, những hình ảnh ấy cứ đọng lại mãi trong tôi. Không phải là những đại ngộ hay bừng sáng tâm linh, mà là sự gần gũi, nhẹ nhàng và kết nối sâu sắc, một cuộc sống như vốn là, được ôm ấp trong chính niệm.

Và đúng vậy, cũng có lúc tôi mệt và căng thẳng. Tôi bị kéo giữa mong muốn được tĩnh lặng một mình và trách nhiệm làm cha. Tâm tôi không hướng vào bên trong để chiêm nghiệm những vùng tối phức tạp trong nội tâm, mà luôn bận tâm đến xung quanh, lo liệu cho người khác hay đáp ứng nhu cầu của con vào từng thời điểm. Tôi phải buông bỏ hình ảnh một khóa tu lý tưởng mà mình từng hình dung. Và chính khi buông bỏ ấy, tôi lại học được điều gì đó. Một lần nữa.



Hình ảnh được cung cấp bởi tác giả

Thực tập, nhất là trong truyền thống Làng Mai, không phải để trốn khỏi cuộc đời, mà là được trở về bằng đôi mắt rộng mở và trái tim dịu dàng. Hơi thở yên bình có ích gì nếu tôi không thể thở cùng con khi con đang vật lộn? Đi trong

chính niệm có nghĩa gì nếu tôi không thể đi cùng đứa trẻ năm tuổi của mình, tay trong tay, cùng ngõ ngàng trước mỗi điều mới mẻ?

Khi khóa tu khép lại, tôi lại tự hỏi một điều quen thuộc: Làm sao để mang tất cả điều này về nhà? Từ lâu, tôi vẫn vật lộn với cảm giác hụt hẫng sau mỗi khóa tu: trở lại với lịch trình bận rộn, xao lãng và sự mai một dần của ý hướng chính niệm. Nhưng lần này có gì đó khác. Có lẽ vì tôi đã “sống trong đời” suốt khóa tu, không còn ranh giới cứng giữa cái thiêng liêng và cái đời thường. Có lẽ vì Sophia cũng có mặt ở đó, giờ đây con là một phần trong tăng thân của tôi, là một mắt xích trong mạng lưới chính niệm mà tôi mong gìn giữ tại gia.

Trên đường trở về từ hồ Flathead, Sophia trầm ngâm một cách lạ thường. Khi tôi hỏi con đang nghĩ gì, con đáp: *“Con thích tiếng chuông. Thích món tráng miệng nữa. Với lại, chèo thuyền”*.

Cha cũng vậy, con yêu. Cha cũng vậy.

Khi dừng lại đổ xăng, con hỏi tôi có thể mua hai món ăn vặt không, một cái để ăn bây giờ, một cái mang về chia cho mẹ và dì. Con vốn đã là đứa trẻ chu đáo và hay san sẻ, nhưng hành động nhỏ đó khiến tim tôi dịu lại và rộng mở hơn.

Trong những ngày sau khi trở về, tôi cố giữ cho mọi thứ thật đơn giản. Một buổi thiền ngắn buổi sáng, đôi khi chỉ vài phút. Một hơi thở trước bữa ăn. Một khoảnh khắc để dừng lại và mỉm cười khi mọi việc không như ý. Không phải là những cam kết lớn lao, nhưng tôi cảm thấy chúng chân thật. Sophia vẫn còn nhớ khóa tu và mỉm cười mỗi khi tôi hỏi con có muốn đi lần nữa vào năm sau. Điều ấy khiến lòng tôi ấm áp, biết rằng những ký ức đầu đời của con về chính niệm đã được ươm mầm bằng sự chào đón và tình thương, không phải áp lực hay hình thức.

Có một câu nói của thiền sư Nhất Hạnh vẫn vang lên trong tôi kể từ khi trở về: *“Món quà quý giá nhất ta có thể trao tặng cho người khác là sự có mặt của mình. Khi chính niệm ôm trọn người ta thương, họ sẽ nở rộ như những bông hoa”*. (Nuôi dưỡng an lạc và niềm vui)

Tôi không biết mình đang làm tốt đến đâu! Như bao người làm cha mẹ khác, tôi thường thấy mình như đang vụng vầy giữa đại dương của lo toan, nghi hoặc và xao nhãng. Nhưng tôi biết một điều: trong suốt cuối tuần ấy, tôi đã có mặt trọn vẹn bên con gái mình và con đã nở hoa. Còn tôi, tôi cũng vậy.

Một vài suy niệm từ khóa tu mùa Xuân cùng con gái nhỏ!

Tác giả: **Justin Whitaker**

Chuyển ngữ và biên tập: **Chánh Thường**

Nguồn: buddhistdoor.net