



Hành thiền về chiến sự ở Dải Gaza và con đường Bồ tát

ISSN: 2734-9195

09:10 27/08/2024

Chúng ta cần nỗ lực chấm dứt việc giết hại và quan tâm đến những con người đang cần sự trợ giúp khẩn cấp.

Nguồn dịch và tổng hợp: **Gaza and the Bodhisattva path**

Nguồn: tarabrach.com

La Sơn Phúc Cường dịch

Tâm nguyện Bồ tát mong tận trừ khổ đau của nhân gian và không nơi nào như Dải Gaza lúc này khẩn cấp cần nhận từ bi tâm cao quý đó. Nữ cư sĩ, hành giả dạy thiền, nhà tâm lý học Tara Brach, đã đưa ra tri kiến góp phần đồng thời chấm dứt những nỗi khổ đau cấp bách nơi đây và tận trừ nguồn gốc căn bản của xung đột chính là tâm phân biệt nơi mỗi người.

Thảm họa nhân đạo ở Gaza vẫn tiếp tục leo thang từng ngày. Mỗi ngày trôi qua, tình hình nơi đây càng trở nên phức tạp hơn. Sự tàn phá, chết chóc, đau khổ và hỗn loạn lan tràn. Số liệu thống kê tới nay quân đội Israel đã giết hại hơn 34 ngàn người Palestine, chủ yếu là phụ nữ và trẻ em; gần như toàn bộ dân số Gaza phải di dời; hơn một nửa đang phải vật lộn với nạn đói và bệnh tật, và hiện nay nạn đói đang lan rộng khắp nhất ở vùng miền bắc. Trong khi đó, kể từ cuộc tấn công tàn bạo và bắt giữ con tin của Hamas vào ngày 7 tháng 10 năm 2023, nhiều người ở Israel cũng đã phải sống với những tổn thương sâu sắc, sự mất mát và cảm giác liên tục bị đe dọa khủng khiếp.



Ảnh: St

Trong nhiều tháng qua, tôi thường đặt ra những câu hỏi vậ tâm từ bi đang chỉ dẫn cho tôi những gì? Ta cần làm gì để có hành động chân chính mang lại tự do an lành cho bản thân và mọi người?

Những câu hỏi này đã thúc đẩy tôi tìm hiểu kỹ càng hơn những nguyên nhân lịch sử đã góp phần tạo ra hoàn cảnh tàn khốc ở Gaza hiện nay, thúc đẩy tôi tổ chức các khóa hướng dẫn hành thiền cho những người bị ảnh hưởng trực tiếp, liên hệ với nhiều đại diện của các tổ chức chính trị và cùng kêu gọi ngừng bắn, quyên góp cho các tổ chức nhân đạo và viết thư thỉnh nguyện và các bài viết khuyến khích mọi người người biết hành động bằng tâm từ bi.

Những buổi chia sẻ của tôi với người Palestine, người Israel, bạn bè, sinh viên và nhiều người khác có hiểu biết và kinh nghiệm đa dạng ở Gaza cũng đã giúp chính tôi mở rộng tri kiến và làm sáng tỏ nhiều vấn đề chưa rõ ràng trước đây. Những việc làm trong suốt thời gian qua, tôi có cơ hội được chứng kiến lòng dũng cảm, trí tuệ và tình yêu thương ở những người đang trải nghiệm những nỗi khổ đau khôn cùng nơi cuộc xung đột tàn khốc đang diễn ra. Chính họ cũng đã truyền cảm hứng nuôi dưỡng từ bi tâm và chính kiến nơi tôi.

Điều cần thiết và cấp bách nhất lúc này là ngăn chặn việc giết chóc và làm mọi thứ có thể để đưa các nguồn viện trợ nhân đạo đến Gaza, nhằm giải quyết những nỗi khổ đau khủng khiếp và đang lan rộng ở đây. Đồng thời, chúng ta phải nhìn về tương lai, để xem những loại hành động nào có thể thực sự mang lại công lý và hòa bình cho thế giới, nơi mà tất cả con người cần được quan tâm và nhân phẩm cần được coi trọng.

Nếu chỉ đưa ra các giải pháp bên ngoài như các phong trào chính trị - xã hội, thì sẽ không bao giờ là câu trả lời toàn diện. Bạo lực của con người nảy sinh từ ảo tưởng của trong tâm phân biệt của chúng ta, luôn cho “họ là kẻ chống lại chúng ta”, khiến ta sợ hãi, rồi bôi nhọ, nghi kỵ và hận thù mọi người. Sẽ không bao giờ có nền công lý và niềm an lạc thực sự trong thế giới này nếu mỗi người không biết nuôi dưỡng tâm thức và trái tim nhân ái nơi mình. Chúng ta cần nhận ra bản chất và vẻ đẹp của các giá trị tinh thần nội tại nơi mình và tất cả mọi người đều không có sự khác biệt.

Cảm giác bình an và thân thuộc lan tỏa thật sâu sắc trong thời khóa tôi hướng dẫn thiền định cho người Israel vào tháng 12 năm ngoái. Sau khi lắng nghe nhiều những đau thương và mất mát to lớn bởi cuộc tấn công của Hamas và sự trả thù của Israel, một người phụ nữ đã phát nguyện trong lễ thắp nến cúng dường ánh sáng của chúng tôi: *“Chúng con xin thành tâm cầu nguyện sự an lành tới tất cả trẻ em”*.

Tôi cũng được chứng kiến cảm giác quan tâm và chia sẻ tương tự này vào tháng 3 năm nay khi hướng dẫn khóa hành thiền trực tuyến cho một nhóm người Palestine cùng các thành viên từ nhiều quốc gia nói tiếng Ả Rập. Một người phụ nữ khi nhìn thấy hình ảnh một người mẹ ở Gaza cùng sáu đứa con gầy ốm, đang ngồi bên cái nồi trống rỗng và lả đi vì đói khát. Cô đã phát lời thệ nguyện khắc ghi hình ảnh này hàng ngày để giữ cho trái tim mình luôn rộng mở. Một người phụ nữ khác ở cuối buổi đã cầu nguyện trong nước mắt: *“Xin cho con tiếp tục lựa chọn tình thương yêu, ngay cả khi năng lượng tiêu cực của hận thù đang lan tràn khắp”*. Trong trạng thái tĩnh lặng tiếp theo của buổi hành thiền, mọi người cảm nhận rõ sự hiện diện trọn vẹn của thân tâm, sự trải rộng ấm áp của tâm từ bi tuôn tràn khắp.

Lựa chọn tình thương yêu có uy lực giải thoát chúng ta khỏi khổ đau. Đây là cốt lõi của Bồ tát đạo, con đường giúp thức tỉnh các giá trị nội tâm và mang lại sự an lành, tự do cho tất cả chúng sinh. Hành Bồ tát đạo giúp nuôi dưỡng năng lực tỉnh thức và tâm từ bi, là nền tảng của nhập thế chuyển hóa thế giới này.

Hầu hết mỗi người chúng ta khi bị đe dọa hay bị tổn thương, đặc biệt là những tổn thương sâu sắc, chúng ta thường đánh mất khả năng đồng cảm trong tâm. Kẻ đang đe dọa người khác thường sẽ bị coi là bản chất xấu ác chứ không được coi là một con người như chúng ta. Tất nhiên lối suy nghĩ này không phải là lỗi lầm của chúng ta. Thói quen hạ thấp nhân phẩm và thường cho kẻ khác không có nhân tính là một phản ứng sinh tồn phổ biến và có nguồn gốc sinh học từ bộ não của con người. Việc tạo ra kẻ thù, mặc định phân biệt tốt- xấu, trắng- đen, là phản ứng tức thời và dễ dàng hơn nhiều so với việc mở rộng tâm thức của

chúng ta trước một thực tại khác rằng chính người gây ra đau khổ cũng đang phải nhận lấy những đau khổ và bị tổn thương sâu sắc.

Trong suốt lịch sử loài người, việc luôn coi người khác và những cộng đồng khác là những kẻ hung ác là nguyên nhân tâm lý thúc đẩy chiến tranh.

Chúng ta có thể nhìn vào bất kỳ cuộc xung đột đầy bạo lực nào trên toàn cầu như nội chiến ở Sudan, cuộc đàn áp người Rohingya ở Myanmar, cuộc chiến ở Ukraine, xung đột ở Syria v.v..., chúng ta sẽ thấy rõ sự hiện diện của tâm phân biệt này và sự coi thường giá trị đời sống con người.

Trong tiến trình tâm lý này, chúng ta luôn coi người khác không còn là con người mà chỉ là những kẻ đã bị đánh mất nhân tính, biểu tượng của cái ác và mối đe dọa. Khi chúng ta coi người khác chỉ là những đối tượng có phẩm giá thấp kém hơn mình, chúng ta đã khép chặt trái tim và rời xa lương tâm cũng như nhân tính của chính mình. Đây là lý do căn bản khiến con người sẵn sàng gây chiến và biện hộ cho hành động giết chóc, tra tấn, diệt chủng và các việc tàn ác khác là hợp lý. Ngay cả khi chúng ta không trực tiếp tham gia vào xung đột bạo lực, thói quen “nhìn người khác là xấu ác” của chúng ta vẫn tạo một duyên găng kết sâu sắc và góp phần tạo ra sự chia rẽ và bạo lực trong cộng đồng. Con đường Bồ tát thức tỉnh mỗi chúng ta vượt trên thói quen này và biết cách trưởng dưỡng từ bi tâm nơi mình. Tâm từ bi của một vị Bồ tát ban trải khắp tất cả mọi người ở mọi thành phần và lan tỏa tới tất cả chúng sinh.

Tới giai đoạn này trong buổi thiền, chúng ta có thể dừng lại đôi chút để nhìn lại những dòng tâm của chính mình. Hãy ghi nhớ hoàn cảnh khốc liệt ở Gaza hoặc bất kỳ khu vực xung đột nào có ảnh hưởng đến bạn. Hãy tự suy xét xem ta có đang coi một nhóm người cụ thể nào ở đó là kém nhân tính hơn, kém đạo đức hơn và kém phẩm giá hơn so với chính mình hay với những người mà mình đang đồng cảm hay không.

Nếu có, bạn cảm nhận thấy dòng tâm “định danh những kẻ khác là hung ác” diễn ra trong mình như thế nào? Bạn có thể cảm nhận được sự nhỏ hẹp của dòng tâm phân biệt này trong chính mình không?

Tiếp theo chúng ta hãy suy xét kỹ càng động cơ phía sau những hành vi hay thái độ của những người mà mình lên án. Liệu ta còn có thể cảm nhận được họ vẫn là những thành viên đang bị tổn thương trong gia đình nhân loại của mình không? Họ vẫn là cha mẹ, có con cái, anh chị em và bạn bè, và cũng giống như chúng ta, có phải họ cũng muốn được an toàn, được coi trọng, được yêu thương và tự do? Hãy chú ý tới xem những gì đang diễn ra khi bạn mở rộng tâm mình hướng tới thực tại rộng lớn và đầy đủ hơn này.

Vượt trên thói quen luôn hạ thấp nhân tính người khác và có thể đánh thức tâm từ bi đòi hỏi năng lực chính niệm, lòng can đảm, sự trung thực và bền bỉ. Trong giai đoạn này, một điều tự nhiên là người Palestine, người Israel và những người khác bị tổn thương nặng nề nhất bởi cuộc xung đột này thật không dễ dàng nuôi dưỡng tâm chính niệm. Tuy nhiên, đối với những người trong chúng ta thực sự quan tâm và học cách mở rộng tấm lòng, cuộc khủng hoảng này giúp ta nuôi dưỡng sâu sắc hơn phẩm hạnh của một vị Bồ tát nơi chính mình. Như Thầy Thích Nhất Hạnh đã dạy: *“Con người không phải là kẻ thù của chúng ta”*. Chúng ta cần học cách mở rộng trái tim để mọi việc làm của mình có thể mang lại sự an lành và tự do cho mọi người và mọi loài.

Một số người lo ngại rằng từ bi tâm rộng lớn, hướng tới cả những kẻ mà ta thấy đang làm những việc tổn hại nhất, là quá mềm yếu bởi như thế sẽ bỏ qua bằng chứng để quy trách nhiệm cho chúng, đồng thời làm suy yếu khả năng phản kháng mạnh mẽ đối với bạo lực lan tràn. Tuy nhiên, tâm từ bi không phải là giữ im lặng, thờ ơ hay chỉ là phản ứng cảm xúc tức thời, mà đúng hơn, tâm từ bi chỉ cho ta cách làm với đi khổ đau bằng những hành động chân chính và quyết tâm không thoái chuyển. Tâm Từ bi trong hành động đã được các nhà lãnh đạo tinh thần như Gandhi và Martin Luther King, Jr. làm gương sáng, đồng thời cũng được thể hiện rõ trong các phong trào bất bạo động trong nhiều thập kỷ qua.

Với tâm từ bi, chúng ta có thể phản đối các hệ thống thiết chế phân cấp thống trị như phân biệt chủng tộc và chủ nghĩa thực dân gây tổn hại cho cả nạn nhân và thủ phạm. Với tâm từ bi, chúng ta có thể nhận rõ tình cảnh của người dân Palestine với nhiều thập kỷ bị áp bức và di dời cùng với sự giết chóc, tàn phá và tổn thương vô cùng to lớn mà tất cả những người dân sống ở Gaza ngày nay phải trải qua.

Đồng thời, chúng ta có thể ghi nhớ trong tâm những tổn thương to lớn trong lịch sử và hiện tại của cả người Do Thái - với nhiều thế kỷ bị đàn áp, sát hại, sự gia tăng chủ nghĩa bài trừ Do Thái và tình cảnh sống liên tục bị đe dọa sinh mạng, đặc biệt đối với người Israel. Chỉ bằng cách thực sự hướng tâm chia sẻ đến tất cả mọi người một cách bình đẳng, đồng thời nỗ lực giải quyết sự bất cân xứng trong cuộc xung đột này và đẩy nhanh viện trợ thảm họa nhân đạo thì chúng ta mới có thể mang lại sự an lành cho tất cả mọi người.

Trong khi trọng tâm của đề mục thiền quán này là về cuộc khủng hoảng ở Gaza, thì đồng thời ta cũng thấy có vô số khổ đau và tổn thương to lớn khác trên hành tinh này cần sự ban trải tâm từ bi của chúng ta. Những khổ đau này có thể gồm những nạn nhân ở nơi chiến địa hủy diệt, những người đang đối mặt với tình trạng khẩn cấp về khí hậu, và rồi cả những người gần gũi nhất mà ta

chung sống hay làm việc cùng, rồi tới cả chính những khổ đau trong thân tâm mà ta đang phải trải qua trong đời sống làm người.

Chúng ta cũng hướng tâm từ bi tới tất cả những đối tượng đang bị xâm hại, gồm cả các loài không phải loài người và cả môi trường, trái đất mà chúng ta đang sinh sống.

Trên con đường Bồ tát, chúng ta tìm cách nuôi dưỡng trái tim mình rung động trước những khổ đau trên thế giới và đáp lại bằng tình yêu thương và lòng bi mẫn rộng lớn nhất trong năng lực của mình.

Trong tiến trình khóa thiền này, chúng ta tiếp tục dừng lại một lần nữa và dành thêm chút thời gian để suy xét xem tâm từ bi của chúng ta hướng tới một đối tượng cụ thể ngay lúc này, tới những nỗi thống khổ của người dân ở Gaza hoặc trải tới bất kỳ một đối tượng nào trên thế giới mà ta cảm thấy cấp thiết.

Cách thiền quán này giúp ta vừa trải rộng tâm từ bi rộng lớn, đồng thời cảm nhận một cách rõ ràng những khổ đau và sự ấm áp của tâm từ bi tới những đối tượng cụ thể. Như đã đề cập trước đó, phương pháp ban trải tâm từ bi chỉ dẫn cho tôi cất lên đôi lời qua những trang viết này và chia sẻ về tâm từ bi trong mỗi hành động. Những chỉ dẫn này giúp tôi tiếp tục tham gia cùng với những người khác kêu gọi ngừng bắn ngay lập tức và lâu dài, trao trả tất cả con tin cho cả phía Israel và Hamas, dỡ bỏ các rào cản đối với viện trợ nhân đạo cho Gaza và chấm dứt việc tài trợ vũ khí hủy diệt cho Israel. Chúng ta cần nỗ lực chấm dứt việc giết hại và quan tâm đến những con người đang cần sự trợ giúp khẩn cấp. Và khi ấy cũng có nghĩa là chúng ta đang cùng nhau, nỗ lực tạo ra một tương lai công bằng, nhân ái hơn, tôn vinh phẩm giá và sự thiêng liêng vốn sẵn có nơi mỗi người và mỗi loài.

Cầu nguyện mỗi chúng ta luôn tỉnh thức và mãi biết nương tựa nơi tình thương yêu rộng lớn. Cầu nguyện chúng ta biết lắng nghe những chỉ dẫn của tâm từ bi nơi chính mình và làm lợi ích giải thoát bản thân và con người. Cầu nguyện chúng ta biết cùng nhau hành động vì lợi ích của thế giới đẹp đẽ, quý giá nhưng còn đang bị tổn thương sâu sắc này.

Nguồn dịch và tổng hợp: **Gaza and the Bodhisattva path**
(www.tarabrach.com và Lionroar.com)

Tara Brach là nữ cư sĩ, nhà tâm lý học, hành giả hướng dẫn thiền tại Mỹ. Bà là tác giả nhiều đầu sách hướng dẫn hành thiền như Radical Acceptance, Radical Compassion và Trusting the Gold. Tara Brach đã sáng lập Cộng đồng Thiền Minh sát tại Washington và cùng với cư sĩ Jack Kornfield, điều hành Chương

trình Mindfulness Meditaion Teacher Certification (Chứng nhận Giảng sư Thiền Chính niệm), phục vụ cho các thiền sinh từ hơn 50 quốc gia trên thế giới.

Nguồn: tarabrach.com

Cư sĩ **La Sơn Phúc Cường** dịch