

## Hành trình đi bộ của các nhà sư gốc Việt ở Hoa Kỳ

ISSN: 2734-9195 15:40 06/11/2025

Hành trình đi bộ 3.400 km của các nhà sư không có khẩu hiệu, không truyền thông rầm rộ, không tranh luận thắng thua. Các thầy chỉ bước đi, từng bước chậm rãi, có mặt trọn vẹn trong hiện tại...

Tác giả: **Minh Tú**

Giữa một thế giới ngày càng hối hả, tiếng ồn của đô thị, những vội vã của công việc và sự căng thẳng của đời sống thường nhật khiến nhiều người cảm thấy mệt mỏi, có những người đã chọn một con đường khác: Đó là đi bộ. Đi bộ, không phải để khám phá, chinh phục thiên nhiên hay lập kỷ lục, mà để quay về chính mình, gửi đi một thông điệp vì hòa bình.

Mới đây, câu chuyện về hành trình đi bộ **3.400 km** của nhóm các nhà sư gốc Việt Nam (trong đó có Tỳ kheo Định Giới, Sư Tuệ Nhân,...) được nhiều người chú ý.

Hành trình đi bộ bắt đầu từ tiểu bang Taxes Chùa Hương Đạo và xuyên qua các tiểu bang, ghé thăm nhiều tu viện sau đó hướng đến Washington.D.C, dự kiến hành trình kéo dài 108 ngày bắt đầu từ ngày 26/10/2025, một hành trình dài mang nhiều nội dung và thông điệp hòa bình đến cho cộng đồng phật tử trên thế giới cũng như những người yêu mến hòa bình.

Trên con đường ấy, các thầy đi qua những vùng sa mạc nắng gió, qua những cánh rừng lạnh buốt, đôi chân phồng rộp, chân mày bết sương, có lúc ngủ trong lều ngoài trời, có khi nhịn đói vì không có nơi dừng chân. Nhưng điều các thầy chia sẻ cuối cùng không phải là gian khổ, mà là niềm an lạc: *“Hòa bình không phải là điều xa xôi để tìm ở bên ngoài. Trước hết, chúng ta phải **chiến thắng được chính mình**”.*



Sư Định Giới (phải) trên hành trình đi bộ ở Mỹ. Ảnh: Facebook Sư Định Giới

Đi bộ từ 30 đến 40 km mỗi ngày, suốt nhiều tháng liền, không chỉ là thử thách của sức bền thể chất mà còn là cuộc đối thoại trực tiếp với chính tâm mình.

Khi bàn chân rất bỏng, khi đầu gối nhức mỏi, khi màn đêm buông xuống chỉ còn tiếng gió lượn qua những tán lá và bóng tối phủ đầy lều vải mỏng, đó cũng là lúc cái “tôi” dễ trỗi dậy nhất: mệt mỏi, sợ hãi, buông xuôi.

Trong giáo lý Tứ Diệu Đế gọi đó là Khổ, không phải để khiến con người chán nản mà để ta học cách nhìn thẳng vào bản chất của khổ, để hiểu nó, chuyển hóa nó.



Ảnh: Facebook Sư Định Giới

Cơn đau nơi cơ thể giúp hành giả thấy rõ tính vô thường của thân; những phút giây nản chí cho thấy bản ngã vẫn chưa chịu rời; và khoảnh khắc vượt qua một giới hạn tưởng chừng không thể lại mở ra nhận thức mới về nội lực vốn sẵn. Vì vậy, mỗi bước chân trên hành trình dài không chỉ đưa thân thể tiến về phía trước trên bản đồ địa lý, mà còn đưa tâm thức tiến gần hơn đến sự tĩnh lặng sâu thẳm bên trong nơi con người đối diện và chiến thắng chính mình.

Chúng ta thường nghĩ đến hòa bình như điều gì đó lớn lao, thuộc về bàn đàm phán quốc tế, chiến sự giữa các quốc gia hay các quyết sách tầm vĩ mô. Nhưng trong giáo lý nhà Phật, hòa bình không phải là khái niệm ở đâu xa. Hòa bình bắt đầu từ chính hơi thở của mỗi con người. Bởi khi trong ta còn giận dữ, thế giới sẽ luôn có xung đột. Khi trong ta còn tham cầu vô hạn, thế giới sẽ đầy tranh đoạt. Khi trong ta còn sợ hãi, thế giới sẽ mãi chất chồng bạo lực. Ngược lại, khi một con người vững chãi, lắng nghe được chính mình, biết buông xả, biết mở lòng và biết thương, thì chỉ cần người ấy có mặt thôi, cũng đã là một hạt giống hòa bình gieo vào đời sống xung quanh.



Ảnh: Facebook Sư Định Giới

Hành trình đi bộ 3.400 km của các nhà sư không có khẩu hiệu, không truyền thông rầm rộ, không tranh luận thắng thua. Các thầy chỉ bước đi, từng bước chậm rãi, có mặt trọn vẹn trong hiện tại:

*“Hít vào – biết mình đang đi.  
Thở ra – biết mình đang ở đây”.*

Trong sự chính niệm ấy, mỗi bước chân đã là một lời cầu nguyện âm thầm cho thế giới. Không hướng ra ngoài, không tìm kiếm xa xôi, hòa bình hiển lộ từ chính nơi từng hơi thở nhẹ và từng nhịp bước bình an.



Ảnh: Facebook Sư Định Giới

Trong nhịp sống hiện đại, con người hầu như lúc nào cũng đang “chạy”. Chúng ta chạy trong guồng quay của suy nghĩ chưa kịp dừng lại; chạy theo kỳ vọng của gia đình, xã hội; chạy theo thành công, danh vọng và cả ánh mắt đánh giá của người khác. Không ít người chạy vì sợ mình thua kém, sợ bị bỏ lại phía sau, sợ không “xứng đáng”. Và chính trong cuộc chạy ấy, ta nhiều khi đánh mất chính mình ngay giữa cuộc đời, quên cảm nhận niềm vui giản dị, quên lòng biết ơn, quên lắng nghe tiếng nói nhỏ nhẹ từ nội tâm.

Hành trình đi bộ của các nhà sư nhắc ta một sự thật đơn giản mà thường bị bỏ quên:

Dừng lại không phải là thua cuộc.

Đi chậm không phải là lười biếng.

Lắng lại không phải là trốn tránh.

Dừng lại để thấy lại chính mình.

Đi chậm để nhận ra từng khoảnh khắc đang trôi qua.

Lắng lại để tâm có cơ hội trở về, bình an, sáng trong.

Bởi chỉ khi có mặt thật sự trong từng bước chân, trong từng hơi thở, trong từng khoảnh khắc ta đang sống, ta mới có thể biết mình đang đi đâu, và vì điều gì.

Không phải ai cũng có thể đi bộ 3.400 km. Nhưng bất kỳ ai cũng có thể thực tập chính niệm trong đời sống hàng ngày. Hòa bình và an lạc không cần tìm ở những hành trình phi thường, mà bắt đầu từ những việc rất nhỏ, rất bình thường, nhưng được làm với tinh thức.

- Buổi sáng vừa thức dậy, hãy ngồi yên 3 phút, thở chậm, mỉm cười và biết ơn một ngày mới.

- Đi bộ ra chợ, lên cầu thang, vào phòng làm việc, đi chậm lại 10 bước, cảm nhận lòng bàn chân chạm đất.

- Khi căng thẳng, bực bội, đặt tay lên tim, thở sâu 5 hơi để quay về với chính mình.

- Trước khi nói một lời gây tổn thương, tạm dừng 2 giây, nhìn thẳng vào cảm xúc thật đang có mặt.

Những thực tập rất nhỏ ấy, lặp lại mỗi ngày, giúp ta bước chậm lại để lắng nghe chính mình, và đó đã là một hành trình chiến thắng bản thân.

Hành trình **đi bộ vì hòa bình** của các nhà sư không chỉ là câu chuyện về sức bền hay ý chí. Nó là một tấm gương phản chiếu đời sống của mỗi chúng ta. Ai cũng có một “đoạn đường dài” của riêng mình để đi qua:

- Đoạn đường đi xuyên qua những xung đột và bạo tố nội tâm.

- Đoạn đường vượt qua những giới hạn tưởng chừng không thể.

- Đoạn đường quay về để nhận diện bản chất bình an vốn có trong mình.

Và có lẽ, thông điệp sâu xa nhất mà hành trình gửi lại chính là lời nhắc nhẹ nhàng: *“Nếu ta bình an, thế giới sẽ bình an.”*

Bởi hòa bình lớn nhất không nằm bên ngoài, trong những biến động xã hội hay trên bản đồ chính trị. Hòa bình thực sự bắt đầu trong trái tim mỗi người.

Tác giả: **Minh Tú**

\*\*\*

**Tham khảo:**

**Phatgiao.org.vn**

**<https://www.facebook.com/anlacmimcuoi>**