

Quỹ Tịnh Độ ra mắt loạt video về sức khỏe tâm thần và cân bằng nội tâm

ISSN: 2734-9195 14:00 11/10/2025

Các video được quay trong khung cảnh khu rừng thanh tĩnh nơi Dunne gắn bó suốt tuổi thơ. Hình ảnh ấy như một phép ẩn dụ, nhắc nhở rằng thiên nhiên luôn hiện hữu để giúp con người tìm về sự bình an, tĩnh lặng và tái lập cân bằng nội tâm.

Tổ chức Pure Land Foundation (Quỹ Tịnh Độ), Quỹ thiện nguyện có trụ sở tại Vương quốc Anh, vừa công bố hợp tác với Dự án Harmony Project trong việc sản xuất loạt video mới mang tên “Why Do We Need Harmony?” (Vì sao chúng ta cần sự hài hòa?).

Loạt phim nhằm khám phá mối quan hệ rạn nứt giữa con người và thiên nhiên, đồng thời khơi gợi nhận thức rằng, chỉ khi khôi phục sự kết nối sâu sắc với tự nhiên, con người mới có thể nuôi dưỡng sức khỏe tinh thần và sống một đời cân bằng hơn.

“Chúng ta đang sống trong một thời kỳ của những khủng hoảng chồng chéo,” đại diện Pure Land Foundation chia sẻ với Buddhistdoor Global (BDG).



Ảnh: Youtube.com

“Khủng hoảng khí hậu diễn ra ngay trước mắt, đa dạng sinh học suy giảm nghiêm trọng khi sự sống trên cạn, dưới nước và ngoài đại dương bị bóp nghẹt bởi nền kinh tế ô nhiễm. Cùng lúc, khủng hoảng sức khỏe tâm thần gia tăng, đặc biệt trong giới trẻ, những người ngày càng bị chi phối bởi màn hình và mạng xã hội.”

Từ thực tế ấy, Pure Land Foundation cùng Harmony Project đã khởi xướng một chương trình chung nhằm hướng dẫn con người nuôi dưỡng bản thân bằng nguyên lý của sự hài hòa giữa thân, tâm và thể giới tự nhiên.

Từ cảm hứng Phật giáo đến hành động vì cộng đồng

Được thành lập năm 2015 bởi nhà từ thiện Bruno Wang, một người hoạt động vì quyền bình đẳng LGBTQ+ và chịu ảnh hưởng sâu sắc bởi các giá trị Phật giáo, Pure Land Foundation hướng đến xoa dịu nỗi khổ tâm lý và tinh thần trong xã hội đa văn hóa, đồng thời nuôi dưỡng hạnh phúc cá nhân và cộng đồng.

Theo giới thiệu của tổ chức, quỹ này “đề cao trí tuệ tâm linh, khả năng phục hồi cảm xúc và sức mạnh chuyển hóa của sự tỉnh thức nội tâm. Thông qua nội dung số, giáo lý, và các công cụ thực hành, tổ chức mong giúp con người tìm lại sự sáng tỏ, kết nối và tĩnh lặng không chỉ cho bản thân mà còn cho sự hài hòa của toàn xã hội”.

Chia sẻ về loạt video mới, ông Bruno Wang nhấn mạnh: *“Điều quan trọng là chúng ta phải giúp giới trẻ nhận ra giá trị của việc kết nối với thiên nhiên. Sự gắn bó ấy mang lại cảm giác cân bằng, giúp họ không bị cuốn vào mạng xã hội, đồng thời nuôi dưỡng nhận thức về sức khỏe tinh thần”*.



Richard Dunne người sáng lập Harmony Project (ảnh: youtube.com)

Trong các tập phim, Richard Dunne, người sáng lập Harmony Project hướng dẫn người xem khám phá bảy nguyên lý của sự hài hòa với tự nhiên: Nhất thể (Oneness), Hình học (Geometry), Thích nghi (Adaptation), Cân bằng (Balance), Đa dạng (Diversity), Chu kỳ (Cycles) và Tương tức (Interdependence).

Thiên nhiên - Người thầy trầm lặng

Các video được quay trong khung cảnh khu rừng thanh tĩnh nơi Dunne gắn bó suốt tuổi thơ. Hình ảnh ấy như một phép ẩn dụ, nhắc nhở rằng thiên nhiên luôn hiện hữu để giúp con người tìm về sự bình an, tĩnh lặng và tái lập cân bằng nội tâm.

“Hiện nay, mối quan hệ giữa con người và thiên nhiên đang rạn nứt,” Dunne nói. “Dù chúng ta được kết nối với nhau hơn bao giờ hết qua công nghệ, nhưng lại xa cách với tự nhiên hơn bao giờ hết và chính sự tách rời này đang gây ra vô số hệ lụy cho cả con người lẫn hành tinh”.

Trong loạt phim hiện đã phát hành trên kênh YouTube chính thức của Pure Land Foundation, Dunne cũng kêu gọi cải cách mô hình giáo dục công nghiệp, vốn ép

trẻ em ngồi bàn đọc sách trong không gian kín, thay vào đó là một nền giáo dục mở: học từ thiên nhiên và cùng thiên nhiên học.

Harmony Project là một tổ chức giáo dục phi lợi nhuận, hợp tác với các trường học ở Anh và nhiều quốc gia khác, nhằm đưa chương trình học lấy cảm hứng từ tự nhiên vào giảng dạy. Dự án hỗ trợ giáo viên mở rộng không gian học tập, giúp trẻ có thêm cơ hội trải nghiệm và học trực tiếp giữa thiên nhiên nơi những bài học về sự sống, về cân bằng, về lòng biết ơn được diễn ra trong từng hơi thở.

Dù không trực tiếp tuyên xưng tôn giáo, tinh thần của Pure Land Foundation vẫn phản ánh sâu sắc giá trị Phật học về nhân duyên và tương tức, con người không thể hạnh phúc nếu tách rời khỏi thiên nhiên, cũng như tâm không thể an nếu quên mất cội nguồn sinh dưỡng của muôn loài.

Tác giả: **Craig Lewis**/Chuyển ngữ và biên tập: **Thường Nguyên**

Nguồn: buddhistdoor.net