



Tâm cầu đạo và lòng kiên định

ISSN: 2734-9195

17:10 20/02/2025

Phải chăng sự nuôi dưỡng lớn nhất mà chúng ta có thể trao nhau trong thời điểm này chính là sự lắng nghe chân thành về tâm cầu đạo của nhau, cùng nhau trọn vẹn từng ý nguyện một cách kiên định, không ngừng nghỉ?

Thật tốt khi được trở lại. Tôi đã dành trọn tháng Giêng để tạm dừng viết chuyên mục này, nhằm tập trung vào một dự án hồi ký. Tuy nhiên, thực tế là tôi chưa viết được nhiều. Có lẽ giống như nhiều người trong số các bạn, sự kiện chuyển giao chính quyền tại Mỹ đã chiếm phần lớn sự chú ý và cảm xúc của tôi. Nhưng viết lách không chỉ là quá trình đặt bút xuống và viết, mà còn bao gồm nhiều giai đoạn khác.

Trong Thiền tông, có một khái niệm gọi là lùi một bước, điều này cũng là một phần không thể thiếu trong sáng tạo cuộc sống. Vì thế, tôi biết ơn khoảng không gian rộng mở của tháng vừa qua và cũng biết ơn những độc giả đã kiên nhẫn đợi chờ, tiếp tục đồng hành và lắng nghe những lời chia sẻ...

Thời gian chiêm nghiệm đó đã giúp tôi suy ngẫm về hai khía cạnh quan trọng của thực hành tâm linh, mà tôi sẽ cố gắng truyền đạt trong bài viết này.

Tâm cầu đạo (Way-Seeking Mind)

Trong những năm sống gần Trung tâm Thiền San Francisco (SFZC), tôi thường tham gia vào các kỳ chuyên tu tại đây. Đó là khoảng thời gian tôi đã tập trung cao độ vào việc học hỏi và thực hành quanh một chủ đề hoặc kinh điển nhất định. Trong một số truyền thống, điều này được gọi là Anjo (安居) - nghĩa là “an cư” hay “an trú trong hòa bình.”



Hình minh họa được tạo bởi công nghệ AI.

Tại SFZC, một kỳ chuyên tu thường kéo dài 6-8 tuần, trong đó mọi thiền sinh cam kết tham gia đầy đủ theo lịch trình. Thời khóa bắt đầu từ 5h20 sáng hàng ngày với thiền tọa (zazen), thiền hành (kinhin), tụng kinh và tiếp đến với các bữa ăn chính niệm, lao tác, học Pháp, nghe pháp thoại, rồi thêm hai thời tọa thiền vào buổi trưa và tối. Lịch trình nghiêm ngặt như vậy tưởng chừng khó khăn, nhưng thật ra lại mang đến niềm vui lớn. Tôi muốn nói rõ hơn: thực sự là một niềm vui. Ngoại trừ khi tâm trí tôi nổi loạn, phản kháng lại kỷ luật này và đó là lúc tôi trực tiếp trải nghiệm chân lý của dukkha - khổ đau phát sinh từ sự bất mãn.

Một yếu tố quan trọng của kỳ chuyên tu là tăng đoàn (sangha). Chúng tôi không chỉ là những cá nhân ngồi thiền trong thiền đường, mà còn nâng đỡ nhau trong thực hành, cả bằng lời nói lẫn sự hiện diện lặng thầm. Chính sự đồng hành này tạo nên một mối liên kết mật thiết, để rồi đến cuối kỳ chuyên tu, ta có cảm giác như đã phải lòng những người bạn đồng tu, dù có thể chưa từng trò chuyện với họ.

Một truyền thống khác trong kỳ chuyên tu là mỗi thiền sinh sẽ có cơ hội chia sẻ về tâm cầu đạo (way-seeking mind). Thiền sư Sojun Mel Weitsman, cố trụ trì của Trung tâm Thiền Berkeley, từng nói: *"Tâm cầu đạo là một ý nguyện sâu xa hướng mình vào con đường chân chính"*.

Bài chia sẻ này là dịp để nhìn lại cuộc đời, để suy ngẫm về nhân duyên nào đã đưa ta đến với con đường tu tập, với đạo tràng này, với những con người xung quanh. Tôi còn nhớ, nhiều năm trước, tôi đã có cơ hội thực hiện bài nói chuyện về tâm cầu đạo trong một kỳ chuyên tu tại SFZC. Tôi không còn nhớ rõ mình đã

nói những gì, nhưng tôi nhớ rất rõ món quà mà tôi đón nhận: được nhìn lại hành trình của chính mình, nhận ra sự giao thoa kỳ diệu giữa ý chí và nhân duyên, cũng như cảm nhận sự lắng nghe trọn vẹn từ những người đồng hành.

Trong cuộc sống ngày nay, chúng ta ít có cơ hội chia sẻ và lắng nghe nhau một cách sâu sắc như thế. Thật hiếm hoi để có ai đó lắng nghe ta một cách toàn tâm.

Lòng kiên định (Steadiness)

Vài năm trước, tôi có cơ duyên đến miền Bắc Thái Lan trong một chuyến hành trình mang tên *“Tìm lại bản thể voi trong ta”* cùng với nhạc sĩ Jami Sieber. Chúng tôi dành thời gian ở Trung tâm Bảo tồn Voi Thái Lan tại Lampang, theo chân những người mahout - những người chăm sóc voi để quan sát công việc hàng ngày của họ. Có những buổi sáng, tôi được cưỡi trên lưng voi, cùng chúng di chuyển từ khu rừng về trung tâm. Điều khiến tôi kinh ngạc là những sinh vật khổng lồ này lại có dáng đi vô cùng nhẹ nhàng. Hóa ra, voi thực sự đi bằng đầu ngón chân! Bước chân của chúng không chỉ nhẹ, mà còn vô cùng vững chãi.



Ảnh: Jami Sieber

Cảm giác yên tâm từ sự vững chãi ấy vẫn luôn ở lại trong tôi. Trong thời đại đầy biến động này, tôi càng nhận ra giá trị của phẩm chất đó. Tôi nghĩ đến những con người trong cuộc đời tôi, những người luôn kiên trì xuất hiện dù nắng hay mưa.

Mỗi tuần, vào thứ Hai, thiền sư của tôi, Shosan, luôn gửi email chia sẻ giáo pháp đến học trò. Cô làm điều này không sai hẹn, chỉ trừ khi có thông báo trước về một kỳ nghỉ ngắn. Tôi cũng nghĩ đến những con người trên khắp thế giới, mỗi sáng đều đặn đến thiền đường, thắp một nén hương, trì tụng, ngồi yên và lặng lẽ quét dọn tịnh xá. Mỗi ngày, họ đều tiếp tục chọn con đường này, làm mới lại tâm nguyện của mình, bước đi trên đất một cách nhẹ nhàng.

Trong cuốn sách *Đứng bên bờ vực: Tìm tự do nơi nỗi sợ và lòng can đảm* gặp nhau, Roshi Joan Halifax (Tiến sĩ, giảng sư Phật giáo, tu sĩ Thiền tông, nhà nhân chủng học và người tiên phong trong lĩnh vực chăm sóc cuối đời. Bà là người sáng lập, Viện trưởng và Giáo thọ chính của Viện và Trung tâm Thiền Upaya tại Santa Fe, New Mexico) kể lại rằng có một thiền sinh từng hỏi bà: *“Làm thế nào để cô có thể làm được nhiều việc đến vậy?”*

Bà trả lời: *“Vào những ngày tốt lành, tôi nghỉ ngơi rất nhiều”.*



Hình minh họa được tạo bởi công nghệ AI.

Nhưng kiểu nghỉ ngơi mà bà nhắc đến không phải là trốn chạy thực tại, mà là: *“Sự an nhiên trong chính những gì đang diễn ra, ngay cả khi đó là tình huống khó khăn. Nghỉ ngơi là khi ta không kháng cự với những gì trước mắt, mà hiện diện trọn vẹn và vững chãi với nó”.*

Trong thiền tập, việc chú tâm hoàn toàn vào một đối tượng, như hơi thở, giúp ta phát triển sự kiên định, an ổn và đồng thời mang đến sức mạnh cùng sự thư thái trong tâm.

Tôi không phải là một tấm gương hoàn hảo về sự kiên định. Người ta nói rằng, ta dạy điều gì chính là điều ta cần học. Tôi không viết bài này để giảng giải, mà

chỉ muốn chia sẻ rằng đó cũng là ước nguyện của tôi: duy trì thực hành thiền định một cách đều đặn mỗi sáng để trở thành một điểm tựa cho chính mình và cho người khác.

Ngày nay, chúng ta đang chứng kiến nhiều sự chuyển biến lớn lao trên thế giới, với không ít những bất ổn. Điều đó có thể khơi lên trong ta những cảm xúc mạnh mẽ: giận dữ, buồn bã, tiếc nuối. Nhưng như lời Joanna Macy (là một nhà triết học, nhà hoạt động sinh thái và là một học giả Phật giáo người Mỹ) nói, chúng ta cần giữ vững hy vọng tích cực (active hope).

Và tôi tự hỏi: phải chăng sự nuôi dưỡng lớn nhất mà chúng ta có thể trao nhau trong thời điểm này chính là sự lắng nghe chân thành về tâm cầu đạo của nhau, cùng nhau trọn vẹn từng ý nguyện một cách kiên định, không ngừng nghỉ?

Tác giả: **Maia Duerr***

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

Nguồn: buddhistdoor.net

** Maia Duerr là một nhà văn, cố vấn, người thực hành Thiền lâu năm và giáo viên thiền định, được biết đến với công việc trong các lĩnh vực chánh niệm và dẫn thân xã hội. Bà từng giữ vai trò giám đốc điều hành của Tổ chức Hòa bình Phật giáo (Buddhist Peace Fellowship) và điều phối viên của Chương trình Tuyên úy Phật giáo Upaya (Upaya Buddhist Chaplaincy Program).*

Với nền tảng về nhân học văn hóa, Maia đã ứng dụng chuyên môn của mình để hỗ trợ cá nhân và tổ chức tìm kiếm sự sáng tỏ, định hướng và khả năng kiên cường hơn trong cuộc sống. Bà đã viết nhiều về các chủ đề liên quan đến chánh niệm, sáng tạo và thay đổi xã hội, đồng thời là tác giả của cuốn sách “Work That Matters: Create a Livelihood that Reflects Your Core Intention” (Công việc có ý nghĩa: Tạo dựng một sinh kế phản ánh ý nguyện cốt lõi của bạn).