



Thiền online mừng Xuân

ISSN: 2734-9195

17:18 14/02/2022

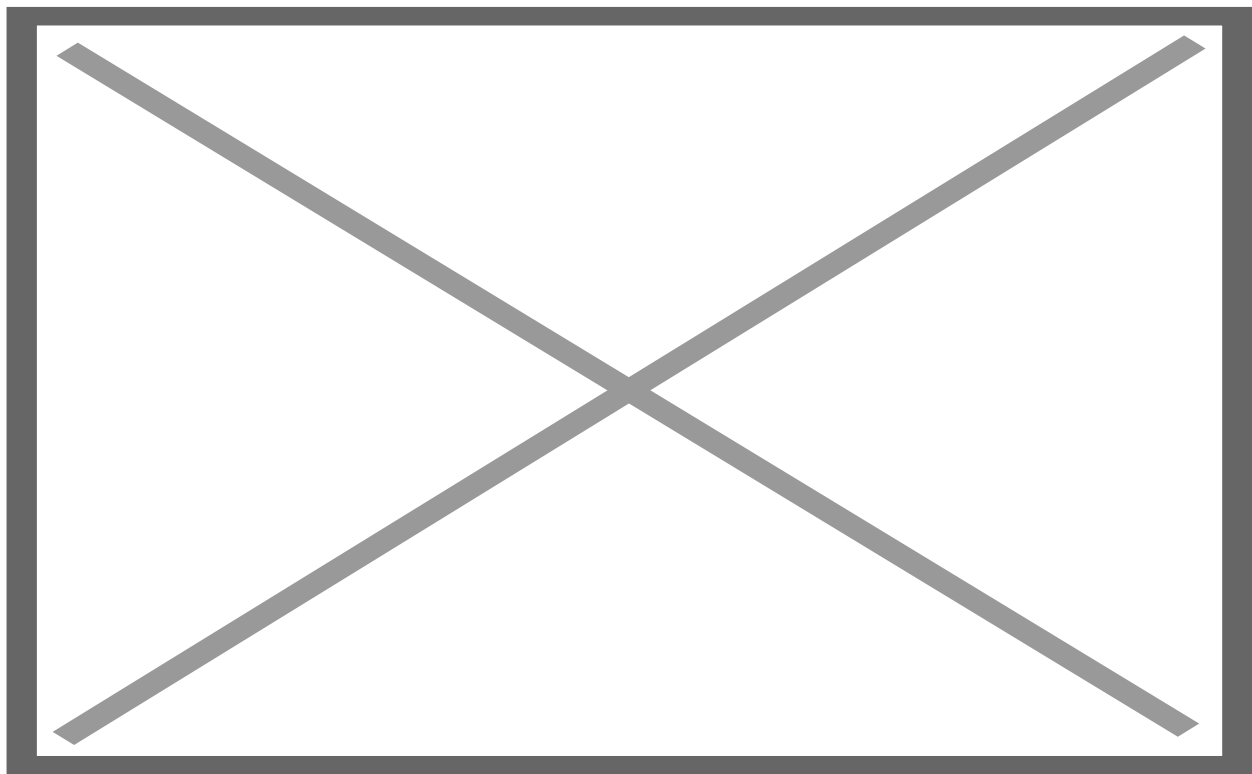
Tác giả: **TS Nguyễn Mạnh Hùng, Công ty sách Thái Hà**

Thường thì Tết đến người ta tụ tập ăn uống, nhậu nhẹt, bia rượu, sát sinh, thậm chí cờ bạc,... Xưa bà nay làm, xưa sao nay vậy, thành phong trào, thành truyền thống.

Tôi nhớ rằng chúng tôi đã nhiều lần tổ chức các Tết Chay ngay trước Tết Âm lịch chỉ để gửi thông điệp đến muôn dân rằng ngày Tết càng nên chay tịnh, không sát sinh. Mong Một ngày Rằm, từ miền Trung trở vào đều ăn chay và sống chay tịnh, ít nhất 2 ngày mà. Mong 1 Tết càng cần chay tịnh hơn. Hiệu quả thật bất ngờ!

Rồi nhiều năm chúng tôi tổ chức Tết Yêu Thương, mang yêu thương đến nhiều người, nhiều gia đình. Đó có thể là những phần quà gồm gạo nếp, mứt hay bánh chưng, bánh tét hoặc quần áo ấm hay ít tiền. Chỉ thế thôi nhưng tình yêu thương luôn rất lớn và tất cả rất thành tâm. Nhiều năm nay và thật hạnh phúc.

Rồi chúng tôi tổ chức Tết Sách. Nhân dịp Tết, mang sách đi mừng tuổi, lì xì, tặng những giỏ quà sách tết, khuyến khích các con dùng một phần tiền lì xì của mình để mua sách cho chính mình đọc và tặng bạn bè, người thân. 15 năm nay Tết Sách luôn tuyệt vời!



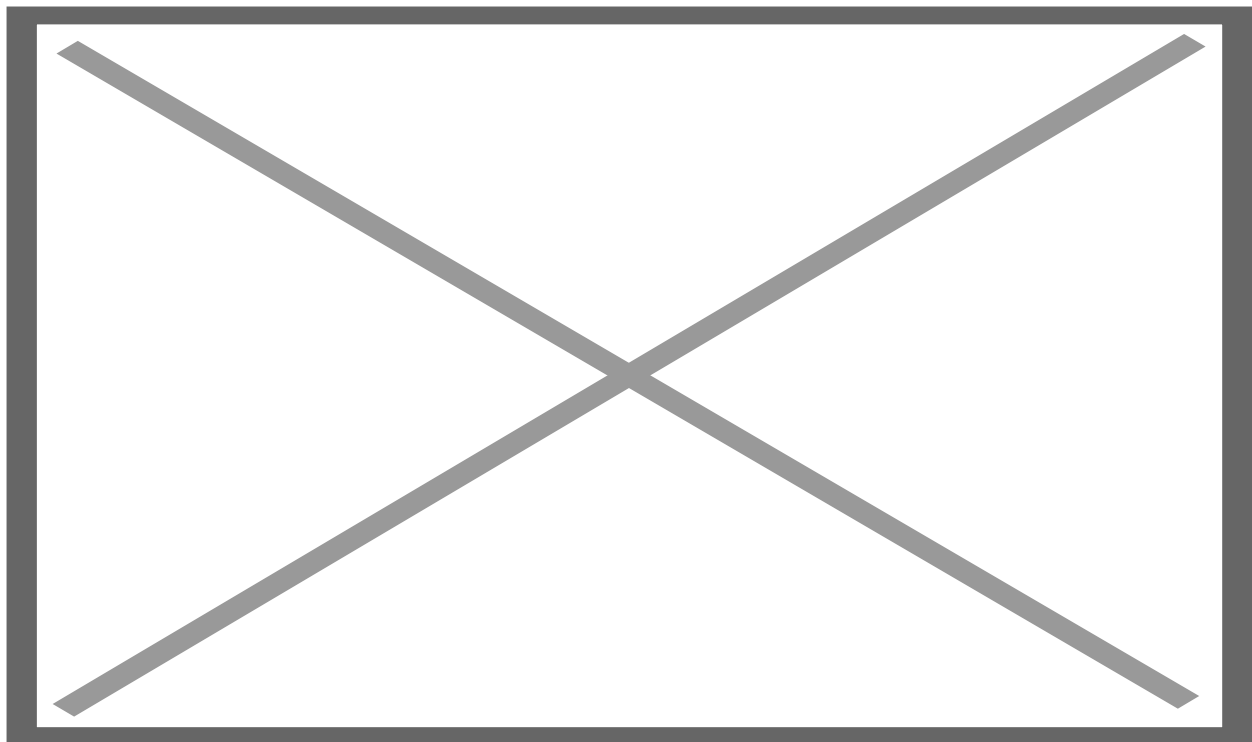
Có một loại tết nữa mà thầy trò chúng tôi rất thích. Đó là Tết Thiền. Xuyên Tết thầy trò chúng tôi không mua sắm, không sát sinh, không tiệc tùng bia rượu mà cùng nhau thiền. Khi chưa có covid, chúng tôi kiếm một ngôi chùa hay một gia đình có diện tích đủ rộng để cùng nhau thiền toạ, thiền hành, thiền trà, thiền ăn, thiền trồng cây, thiền nấu ăn,... Thật sự bình an và ấm cúng!

Nhưng xuân Nhâm Dần 2022 này dịch Covid vẫn còn diễn biến phức tạp, thầy trò chúng tôi quyết định triển khai Tết Thiền online trên nền tảng Zoom. Tưởng khó khăn nhưng thành công đến bất ngờ.

Thầy trò chúng tôi vẫn có thời khoá, vẫn bật Zoom lên và toạ thiền cùng nhau. Thầy trò chúng tôi vẫn tụng Kinh cùng nhau, vẫn nghe giảng Pháp cùng nhau, vẫn thiền trà cùng nhau, vẫn Pháp đàm cùng nhau. Thật ngạc nhiên và bất ngờ.

Xin mời cùng đọc một vài tâm sự của một số thiền sinh để cùng hân hoan ngay đầu xuân mới ạ.

1, “Em vừa kết thúc trọn vẹn những ngày Tết Thiền cùng và bên gia đình. Tết năm nay rất đặc biệt Thầy ạ. Năm nay nhà em thực hiện nếp sống mới của Tết Thiền. Trong việc lễ tết thì tiếp tục 3 Không: Không sát sinh - không cúng rượu và không vàng mã. Chúng em đã cùng thực hiện với 3 gia đình trong họ hàng và cả 3 gia đình này đều có thiền sinh đã học và đang thực hành “thiền trong từng phút giây”. Hạnh phúc quá thầy Hùng ạ.” Thanh Mai, Công ty chứng khoán MBS.



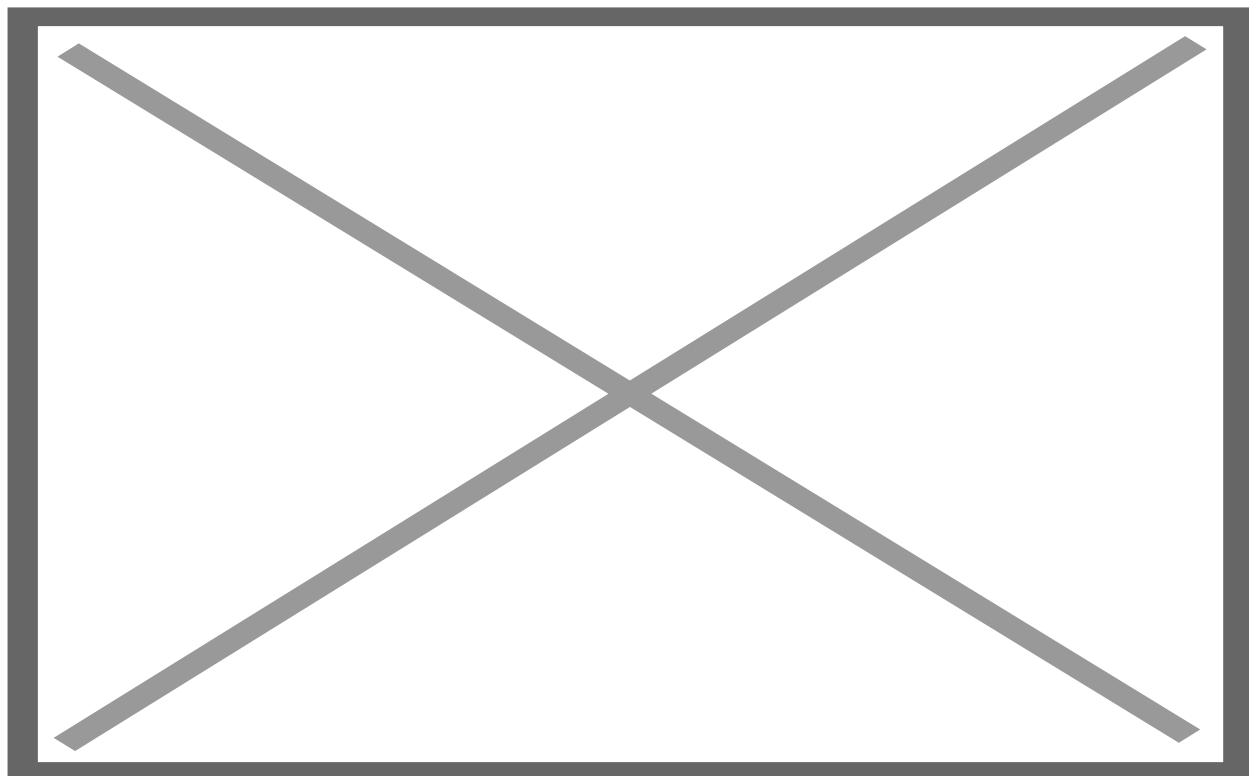
2, “Cám ơn vũ trụ đã mách bảo cho con gặp được thầy Hùng và đã được tham gia Tết Thiền. Đã bao nhiêu năm trong cuộc đời này con dành thời gian cho bên ngoài, cho công việc và cho những mối quan hệ và cho những đam mê... khi ngoảnh lại mình đã ngoài năm mươi tuổi. Cũng cám ơn Covid mà con có thời gian cho riêng mình và đã biết thiền qua khóa thiền quan trọng này. Nhờ vậy con mới dành thời gian cho riêng mình, quay về chăm sóc Thân, Tâm mà bấy lâu nay mình bỏ bê chạy theo những đam mê dục vọng đời thường. Khi ngồi xuống, vững chãi và thở ra rồi hít vào với bài dạy đầu tiên thầy dạy cho con vào buổi tối đó là thời khắc làm con bắt đầu thay đổi. Tuy nhiên, tâm vẫn chưa an, thân vẫn chưa yên vì còn nhiều chuyện xốn xang bên mình. Và rồi sau 3 ngày tĩnh tâm dành hết thời gian cho riêng mình với sự dẫn dắt nhiệt tình và tình yêu thương thầy dành cho con từ khi thiền tọa, thiền hành, thiền đọc sách, thiền nấu ăn, thiền ăn cơm, thiền buông thư và cả thiền cọ rửa bồn cầu nữa. Con đã thấy mình ôi sao hạnh phúc quá, sao nhẹ nhàng và bình an quá.

... con nhận được được nhiều năng lượng hơn khi ngồi bên thầy,... Con thấy mình thật là giàu có và bình yên đến lạ. Biết ơn thầy nhiều lắm.

... Xuân Nhâm Dần 2020 năm nay con đã dẹp bỏ bao lo toan vất vả đời thường để dành thời gian cho những tình yêu thương với những món quà sách cho bạn bè, người thân, ATM sách cho con trẻ lan đi khắp mọi miền đất nước. Con thấy mình thật giàu có, hạnh Phúc và bình an.

Con nguyện quay về nương tựa Phật, người đưa đường chỉ lối cho con trong cuộc đời này; Con nguyện về nương tựa Pháp, con đường của tình thương và sự

hiếu biết; Con nguyện về nương tựa Tăng, đoàn thể của những người nguyện sống cuộc đời tỉnh thức.” Tâm An Nguyễn Tuyền, Hải Dương.



3, “...Con muốn cảm ơn nhân duyên đã giúp con được biết đến thầy. Sau khi con được học và thực hành khóa thiền của thầy, con cảm thấy mình bình an hơn, vui vẻ hơn rất nhiều. Trước đây, lúc nào con cũng nghĩ rằng, mình phải luôn bận rộn và phải kiếm được nhiều tiền thì mình mới cảm thấy vui vẻ, hạnh phúc. Nhưng con đã thay đổi rất nhiều khi bắt đầu được nghe thầy giảng và thực hành thiền trong những ngày vừa qua. Hôm nay con cũng vừa đọc xong cuốn sách “Thiền trong từng phút giây” của thầy, thực sự đây là cuốn cẩm nang quý giá cho những người mới bắt đầu như chúng con. Con đã từng nghĩ rằng thiền là một điều con sẽ không bao giờ làm được nhưng sau khi đọc xong cuốn sách này, cùng việc thực hành hàng ngày với cả nhà trong Tết Thiền. Con đã thay đổi suy nghĩ của mình rất nhiều ạ. Sắp tới, con sẽ cùng tham gia với mẹ con, chị gái, con trai và cháu gái của con trong các khóa thiền tiếp theo. Con mong là sẽ có nhiều người hơn nữa biết đến các khóa thiền hoàn toàn miễn phí này. Tết Thiền thật tuyệt vời ạ.” Thuý Ngà.

Có những buổi thiền có trên 100 thiền sinh tham dự. Có những nụ cười làm tôi hạnh phúc. Có những giọt nước mắt làm tôi xúc động. Tết Thiền Xuân Nhâm Dần 2022 đạt kết quả bất ngờ, trên mọi mong đợi. Tôi đang rất hạnh phúc khi ngồi gõ những dòng chữ này. Hạnh phúc thật giản đơn. Hạnh phúc sao mà giản đơn đến thế!

20h00 thứ 6 ngày 11 tháng 2 năm 2022 vừa qua đã diễn ra khoá THIỀN ONLINE K16, hoàn toàn miễn phí. Mong có thêm nhiều thiền sinh, nhiều gia đình đủ duyên lành tham gia học và thực hành thiền, để có thể sống với thiền, để có thể thiền trong từng phút giây.

Tác giả: **TS Nguyễn Mạnh Hùng, Công ty sách Thái Hà**

https://khoahuanluyenchutamonline.clbyeusachthaiha.com/?fbclid=IwAR0iDu4B02nuK6ZQCgkx_pi7RIXs5jM