



Vượt qua sự phân cực trong thời đại đầy thách thức

ISSN: 2734-9195

09:30 25/02/2025

Hãy nhìn nụ cười của đức Phật. Hãy buông bỏ, hãy thư giãn sự căng thẳng của tư duy nhị nguyên. Nhận ra rằng bản chất của nhận thức và thế giới hiện tượng không hề tách rời.

“Thời gian đang cấp bách; hãy chậm lại”.

*“Thất bại trông như thế nào? Sự bất lực sáng tạo này sẽ dẫn ta đến đâu? Chúng ta là ai và ai đang đồng hành cùng ta? Tôi chưa biết. Nhưng tôi nghĩ rằng, khi tôi thả mình vào những âm thanh nổi loạn này, khi tôi đặt trọn niềm tin vào sự phong phú của hiện tại, tôi sẽ bất ngờ nhận ra có rất nhiều người đã nhảy múa cùng tôi - bởi thất bại là một kho tàng và nơi tưởng chừng chẳng có gì lại chứa đựng vô số điều đáng khám phá”. - **Dr. Bayo Akomolafe**, nhà thơ, triết gia và nhà giáo dục người Nigeria.*

Bẫy tư duy nhị nguyên và con đường vượt thoát

Tôi sẽ không bắt đầu bài viết này bằng một danh sách những điều khó khăn đang diễn ra trên thế giới. Làm như vậy sẽ quá dễ dàng và ngay lập tức đẩy chúng ta vào thế đối lập: thiện và ác, chúng ta và họ, đúng và sai. Điều đó chỉ càng củng cố câu chuyện về việc ai là kẻ đáng trách, sự tham lam của các tập đoàn đang hủy hoại hành tinh này.



Hình ảnh được tạo ra bởi AI

Có thể bạn không nhận ra điều này, nhưng khi bị cuốn vào những thông tin như vậy, ta sẽ cảm thấy vừa kiệt sức vừa kỳ lạ thay lại thấy mình đúng đắn hơn. Trên một mức độ nào đó, tất cả chúng ta đều khao khát sự chắc chắn. Chúng ta muốn biết điều gì là tốt, điều gì là xấu và chúng ta thuộc về phe nào.

Ví dụ, sáng nay, trong buổi thiền định “rèn luyện khả năng kháng cự” dành cho các nhà hoạt động, một người tham gia chia sẻ rằng họ cảm thấy bức xúc trước tin tức mới nhất về Donald Trump. Ngay lập tức, mọi người đồng tai lên: “Lại chuyện gì nữa? Hắn đã làm gì?”. Chúng ta dường như có một sự thỏa mãn kỳ lạ khi được xác nhận lại quan điểm của mình, cả ở mức độ cá nhân lẫn tập thể.

“Ông ta muốn biến Dải Gaza thành thiên đường biển, buộc tất cả người Palestine phải rời đi”.

Thật sốc! Một sự chối bỏ trắng trợn quyền chính trị và phủ nhận tính phức tạp của vấn đề! Nhưng ngay cả khi tôi nhận thấy những ý nghĩ này định hình trong tâm trí mình, tôi cũng đồng thời nhận ra sự kháng cự nội tâm đối với sự căm dỗ của việc lao vào làn sóng chỉ trích tập thể. Dường như điều đó cũng chỉ là một hình thức khác của chiến tranh - tiếp tục vòng xoáy đau khổ.

Nhưng sự kháng cự này không mang dáng vẻ của đối đầu. Nó mềm mại hơn, lùi lại một chút để chiêm nghiệm với lòng từ bi, với sự lắng nghe sâu sắc và sự tĩnh lặng. Đó cũng chính là lý do chúng ta có mặt ở đây sáng nay để thiền định. Hãy cùng nhau khám phá xem điều đó có thể giúp ta vượt thoát nhị nguyên như thế nào.

Thiền định và sự phá vỡ những ranh giới cố hữu

Khi tôi hướng dẫn buổi thực hành sáng nay, tôi mời mọi người kết nối với cơ thể mình và mối quan hệ của nó với mặt đất. Nhiều bài thiền bắt đầu như thế: thừa nhận sự thật đơn giản và khiêm nhường rằng cơ thể ta, cũng như môi trường xung quanh, đều tuân theo quy luật trọng lực.

Nhưng thay vì chỉ suy nghĩ về điều này, liệu ta có thể thực sự cảm nhận được không?

Liệu ta có thể nhận thức được sự khác biệt về áp lực giữa những phần bàn chân tiếp xúc với mặt đất và những phần được bao bọc bởi không khí? Liệu có một ranh giới rõ ràng giữa da thịt ta và mặt đất, hay nó mơ hồ hơn ta tưởng? Liệu ta có thể để mình được dẫn dắt bởi sự tò mò, thay vì cứ mãi tìm kiếm sự xác nhận cho những gì ta nghĩ là mình đã biết?

Thực hành này không dễ dàng. Chúng ta đã quen với nhịp sống gấp gáp, dành phần lớn thời gian để suy nghĩ, nhìn vào màn hình, hấp thụ một lượng thông tin khổng lồ mà không qua các giác quan khác như xúc giác, vị giác hay khứu giác.

Tôi nhận thấy thật khó để viết về những mô thức này mà không vô tình rơi vào chính cách tư duy nhị nguyên mà tôi đang muốn đặt câu hỏi: nhanh/chậm, tò mò/phản ứng, suy nghĩ/cảm nhận.

Đây có lẽ là mặc định của tâm trí con người, cách chúng ta nhìn thế giới. Tôi không thể đếm nổi bao nhiêu lần người mới tập thiền than phiền rằng họ không thể ngừng suy nghĩ khi hành thiền.

Chấp nhận thất bại và sự mơ hồ của hành trình giác ngộ

Hãy thử nhìn nhận lại vai trò của suy nghĩ sau khi chúng ta đã đi sâu hơn vào hành trình quán chiếu thân thể.

Hãy như Bayo Akomolafe (là một triết gia, nhà văn, nhà hoạt động, giáo sư tâm lý học và giám đốc điều hành của Emergence Network) nói, chấp nhận thất bại như một “sự bất lực sáng tạo”, chấp nhận “sự vỡ vụn của nhị nguyên”.

Bayo thực hành một dạng hoạt động chiêm nghiệm mà tôi thấy có sự tương đồng với Phật giáo: *“Giờ đây, toàn bộ hành trình chính là đích đến và mỗi điểm dừng chân, dù trống rỗng đến đâu, đều cao quý như chặng cuối cùng”*.

Từ từ, ta mở rộng nhận thức đến đôi chân, cảm nhận những tín hiệu mơ hồ từ bắp chân, đầu gối, liệu có từ nào diễn tả cảm giác này? *Nhám*, *mượt*, hay không có từ nào cả, chỉ còn lại trải nghiệm trực tiếp?

Điều gì sẽ xảy ra nếu ta không còn nhìn hành trình này như một con đường tuyến tính, từ “sợ hãi và phân tâm” đến “giác ngộ và tĩnh lặng”? Nếu ta để tâm trí và thân thể mình phản ứng một cách linh hoạt, tự nhiên, như một vũ công nhảy múa trong sự rối ren và huyền bí của sự sống?

Điều gì xảy ra khi ta không còn xem suy nghĩ là một vấn đề, giống như khi ta không còn phản ứng với cơn đau thể xác, hoặc nếu có, thì nó cũng không còn là điều quá quan trọng?

Sự hòa hợp trong hơi thở và thực tại không biên giới

Giờ đây, ta đang định tâm ở khu vực vai và cổ, những vùng căng thẳng quen thuộc.

“Chữa lành không phải là cuộc chiến chống lại bóng tối, mà là một sự hướng về những điều đang đau đớn”. - Bayo Akomolafe

Nhận thức của ta giờ đây đã thấm sâu vào những khu vực ấy và dần dần, một phép màu xảy ra: sự bình an len lỏi vào giữa cơn đau.

Phật dạy rằng có thể đạt được sự giải thoát khỏi vòng xoáy tìm kiếm khoái lạc và né tránh đau khổ, hai động lực mạnh mẽ chi phối con người. Nhưng ngay cả điều này cũng đưa ta trở lại với nhị nguyên: sinh tử, luân hồi và niết bàn.

Hãy nhìn nụ cười của đức Phật. Hãy buông bỏ, hãy thư giãn sự căng thẳng của tư duy nhị nguyên. Nhận ra rằng bản chất của nhận thức và thế giới hiện tượng không hề tách rời.

Hành động từ sự tĩnh lặng

Khi thực hành thiền, ta không thụ động. Ngược lại, ta đang rèn luyện khả năng phản ứng một cách sâu sắc và hiệu quả hơn.

Trong đời sống thường ngày, ta có thể thực hành “sự chậm rãi triệt để”:

- + Tạm dừng trước khi phản hồi một bài đăng khiêu khích trên mạng xã hội.
- + Thở sâu ba lần khi cảm thấy mình đang cứng nhắc trong một quan điểm.
- + Nhận ra khi ta đang khao khát sự chắc chắn.

Mỗi lần ta từ chối rơi vào tư duy nhị nguyên, ta đang rèn luyện một cách tồn tại mới, một cách nhìn nhận sáng tạo hơn, một cách hành động sâu sắc hơn. Và khi kết thúc buổi thiền, ta có thể chấp tay trước ngực, cúi đầu trước huyền nhiệm của sự sống và hồi hướng công đức này cho tất cả chúng sinh.

Tác giả: **Ratnadevi**

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

Nguồn: buddhistdoor.net