



lá thư
Lãng Mai

SỐ 48

NĂM 2025



Mỗi hơi thở
là nuôi dưỡng



Mỗi bước chân
là tài liệu



Mục Lục

Ngồi giữa gió xuân

- Lấy lại chủ quyền** 6
Sư Ông Làng Mai
- Kiến trúc sư xuất sắc của nền văn hóa hòa bình** 11
Vũ Đức Tâm - Cựu Đại sứ Việt Nam tại UNESCO
- Nụ cười ngày xưa còn đó** 15
Phong văn Linda Skinner
- Chùm thơ xuân** 20
Ni sư Thích Nữ Chân Như Minh
-

Bồi đắp gốc rễ

- Quê hương đi về trên mỗi bàn chân** 21
Sư cô Chân Hoa Nghiêm
- Lắng lòng nghe mạch sống tâm linh** 26
Chia sẻ của quý thầy thuộc tu viện Lộc Uyên
- Xuân tin yêu** 30
Thầy Chân Pháp Ứng
- Trở lại suối nguồn** 31
Sư cô Chân Đào Nghiêm
- Nắng xưa đưa lối ta về** 33
Trò chuyện cùng Sư cô Quy Nghiêm
- Mối tình rau lang** 38
Sư cô Chân Mẫn Nghiêm
-

Đạo Bụt đi vào cuộc đời

- Ngọn lửa dẫn thân và vòng tròn kết nối** 40
Đối thoại với Christiana Figueres
- Dấu chân chánh niệm và khúc hát mùa thu** 44
Sư cô Chân Duyệt Nghiêm
- Về lại núi rừng xưa** 53
Sư cô Chân Tuyết Nghiêm
- Một không gian an lành cho cộng đồng BIPOC** 56
Valerie Brown & Juliet Hwang
- Ta đi giữa mùa biển chuyển** 61
Sư chú Chân Nhất Niệm



Hoa trái thực tập

Thích ý rong chơi Thầy Chân Pháp Chúng	62
Buông bỏ để bay cao Sư cô Chân Hội Nghiêm	66
Vấn một niềm thương Phòng vấn Sư cô Bội Nghiêm	70
Cùng nhau bước tới Thầy Chân Pháp Lý	75
Trở về nhà Sư cô Chân Trắng Sáng Tỏ	77
Có những vết thương Sư cô Chân Trắng Bảo Tích	79
Giữ cho bền sắt tươi son Sư cô Chân Chuẩn Nghiêm	81
Trở về dòng sông bình yên Sư cô Chân Duyệt Nghiêm	83
Mạch sống vẫn đâm chồi Sư chú Chân Nhất Pháp	87
Dừng lại và khám phá Sư cô Chân Tạng Hạnh	88
Con không ngủ mơ đâu Sư cô Chân Trắng Tâm Đức	90
Thi kệ thực tập Đoàn Thiên Khanh (Chân Thường Lưu)	93
Cuộc phiêu lưu kỳ thú Géraldine M.	94
Vô thường Nguyễn Thu Thủy (Tâm Tuệ Tĩnh)	96

Thư gửi người thương

Tình chị em Sư cô Chân Đức	97
Đi tìm ánh ban mai Sư cô Chân Trắng Tâm Thuận	99
Tưởng nhớ chị Terry Barber Tăng thân xuất sĩ tu viện Lộc Uyển	102

Ngày vui đưa con đi tới Sư chú Chân Trời Bát Nhã	104
Thương nhau như thuở ban đầu Sư cô Chân Hội Nghiêm	107
Niềm tin tỏa rạng Sư cô Chân Dung Hạnh	108
Khung trời sa di Sư cô Chân Quang Hạnh	111
Về Sư cô Chân Trắng Vô Ưu	114
Con nắm tay thầy dạo bước Sư cô Chân Chung Hạnh	115

Khu vườn tăng thân

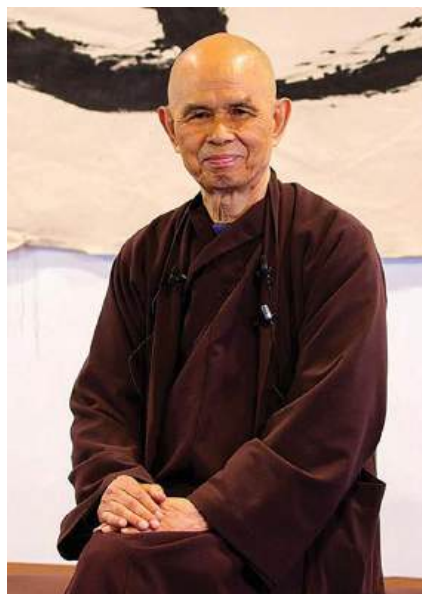
Khám phá ý nghĩa của đời sống Một buổi trò chuyện cùng Gia đình Cây Tulip	117
Nhập Lưu - Những chồi non mới hé Sư cô Chân Sinh Nghiêm	121
Xin tạ ơn Sư cô Chân Bảo Nghiêm	124
Khoảnh khắc vui, khoảnh khắc nhiệm màu Những kỷ niệm với sư cô Chân Diệu Nghiêm	125
Chùm thơ thu Sư cô Chân Trắng Bảo Tích	130
Chương trình Hiếu và Thương Thư của Sư cô Chân Không	131
Làng Mai năm qua Ban biên tập	134
Yểm trợ tái xây dựng toà nhà Mây Tím và Ni xá mới xóm Hạ, Làng Mai – Pháp Ban biên tập	147
Lịch sinh hoạt năm 2025 của tăng thân Làng Mai Ban biên tập	148

Lấy lại chủ quyền

Sư Ông Làng Mai

Kính thưa đại chúng, hôm nay là ngày 25 tháng 11 năm 2001. Chúng ta đang ở xóm Thượng, Làng Mai. Đây là bài pháp thoại mở đầu mùa An cư kiết đông năm nay. Chúng ta rất may mắn khi có cơ hội được cùng nhau tham dự một khóa An cư ba tháng. Không nhiều người trên thế giới có được cơ hội và điều kiện như vậy. Cho nên chúng ta phải khởi tâm vui mừng và biết ơn về sự may mắn đó. Tất cả các điều kiện đều hội tụ đầy đủ để chúng ta thành công trong việc chế tác, gìn giữ bình an trong chính mình và trong tăng thân. Đây là nền tảng của hòa bình thế giới.

Pháp thoại được dịch từ nguyên bản tiếng Anh



Chăm sóc tự thân - hành động đầu tiên cho hòa bình

Sự thực tập của ta là xây dựng tình huynh đệ, bởi vì nếu không có tình huynh đệ, chúng ta sẽ không thể có hạnh phúc. Đâu cần ai nói cho ta biết là ta có thành công trong sự thực tập hay không. Ta sẽ tự biết là mình có đang xây dựng tình huynh đệ qua cách nói năng, hành xử và cách ta sống cuộc sống hàng ngày. Tình huynh đệ nuôi dưỡng và giúp ta có đủ năng lượng để có hạnh phúc và đi xa trên con đường giúp người bớt khổ. Cho nên tất cả những gì ta làm đều phải có công năng xây dựng tình huynh đệ. Và điều trước tiên là phải có bình an trong chính tự thân.

Có một loại năng lượng mà chúng ta phải có khả năng chế tác trong cuộc sống hàng ngày, đó là năng lượng chánh niệm. Năng lượng chánh niệm giúp ta hoàn toàn có mặt trong mỗi giây mỗi phút. Điều này rất là quan trọng, bởi vì hàng ngày, rất hiếm khi ta có mặt cho chính mình. Hình hài, cảm thọ và tri giác của ta có đó, nhưng ta lại không có mặt để chăm sóc chúng. Thời bây giờ người ta thường có khuynh hướng trốn chạy. Thành ra sự thực tập của chúng ta là quay về chăm sóc hình hài, cảm thọ và tri giác của chính mình.

Không có năng lượng chánh niệm ta sẽ không có mặt. Nếu ta thật sự có mặt trong khi uống trà thì chúng ta mới thật sự uống trà. Nếu tâm ta rong ruổi về quá khứ hay lo lắng về tương lai thì ta đâu thật sự uống trà mà chỉ hớp trà như một cái máy, hoàn toàn không ý thức là mình đang uống trà. Vì vậy, chúng ta tập quay về có mặt và uống tách trà của mình trong chánh niệm. Điều này ai cũng có thể làm được.

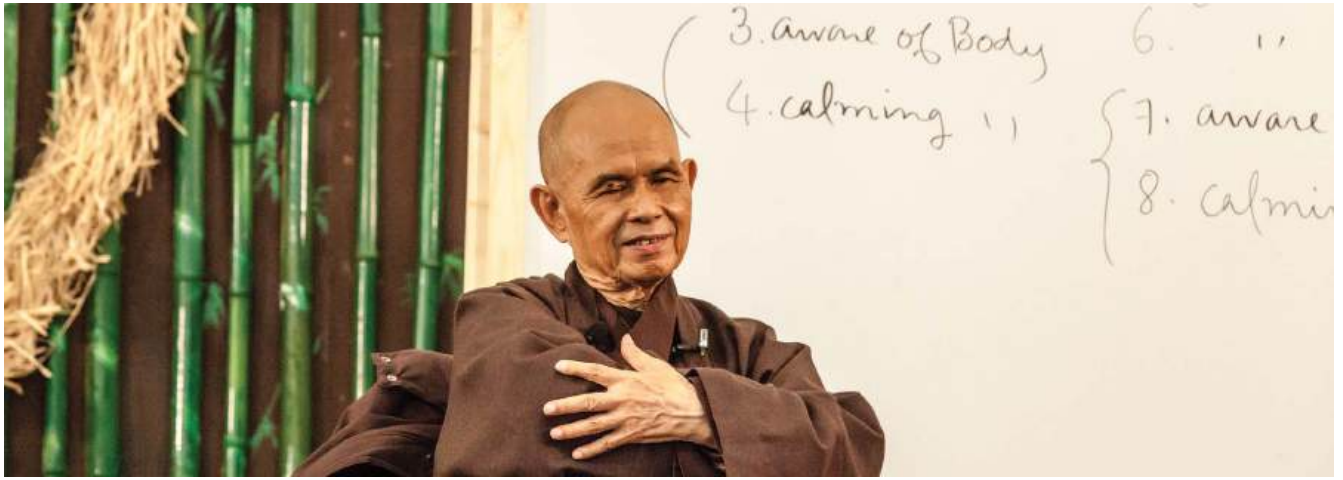
Nếu ta không thực tập rất ráo, ta sẽ bị tập khí chạy trốn chính mình lôi kéo. Ta không uống trà trong chánh niệm, ta chuẩn bị thức ăn sáng một cách máy móc, ta nhìn bạn bè một cách lơ đãng. Năng lượng chánh niệm sẽ giúp ta có mặt để ý thức chuyện gì đang xảy ra. Chuyện đang xảy ra là ta đang uống một tách trà, hay bạn ta đang ngồi ngay trước mặt ta. Chuyện đang xảy ra là bầu trời xanh hay tiếng chim hót đang có đó. Ta phải thật sự có mặt thì mới nhận diện được sự hiện hữu của những điều này. Năng lượng chánh niệm được chế tác qua sự thực tập hơi thở chánh niệm, bước chân chánh niệm, ăn cơm, uống nước trong chánh niệm. Vì vậy ta phải tập làm tất cả mọi việc trong chánh niệm thì mới được.

Có mặt với hình hài

Trong khi thở vào, ta đem ý thức trở về với hơi thở vào: *Thở vào, tôi biết tôi đang thở vào.* Đó là có chánh niệm về hơi thở. Hơi thở vào - ra là cánh cửa cho ta trở về chăm sóc thân thể của chính mình. Con đường trở về với hình hài qua hơi thở chánh niệm là con đường hiệu quả nhất.

Sắc, thọ, tưởng, hành, thức làm nên vương quốc của ta. Ta đã không cai trị lãnh thổ của mình mà để cho nó bị chiếm đóng bởi tuyệt vọng, giận hờn và ảo tưởng. Vì vậy cho nên ta phải trở về để phục hồi lại quyền cai trị của mình.

Lãnh thổ này được làm nên bởi năm yếu tố. Thứ nhất là hình hài, cơ thể của ta. Ta cần có khả năng nhìn thân thể mình như một dòng sông vì nó lưu chuyển không ngừng. Mỗi tế bào trong cơ thể là một giọt



nước trong dòng sông đó. Thân thể của ta là một dòng sông đang trôi chảy. Nó thay đổi trong từng giây từng phút. Ta phải trở về với thân thể để có thể nhận diện cái gì đang xảy ra trong thân thể của mình, để ôm ấp và giúp cho thân thể buông thư, lắng dịu.

“Thở vào, làm lắng dịu hình hài. Thở ra, mỉm cười với hình hài”. Đây là một bài thực tập mà Bụt đã đề nghị. Ta cần trở về với thân thể của mình và làm hòa với nó, bởi vì chiến tranh đang xảy ra trong chính thân thể của ta. Ta đã gây chiến với thân thể mình qua cách ăn uống, cách làm việc và cách sống. Ta đã lạm dụng thân thể mình. Cho nên ta cần trở về và thiết lập hòa bình với hình hài của mình.

Nghệ thuật buông thư

Trong bất cứ tư thế nào, đi, đứng, nằm hay ngồi, ta nên học cách trở về với thân thể mình qua hơi thở chánh niệm, nhẹ nhàng ôm ấp thân thể, cho phép nó được nghỉ ngơi và tự phục hồi.

Ta cần đối xử từ bi với thân thể mình. Chánh niệm có thể giúp ta chế tác từ bi để ôm ấp thân thể; giống như một người mẹ dịu dàng ôm lấy đứa con đang ốm của mình. Vì vậy, ta cần học nghệ thuật buông thư cơ thể. Đây là một hành động của lòng từ bi, một hành động của hòa bình.

Trong suốt 35 năm qua, một nhóm các nhà khoa học Y khoa thuộc đại học Harvard đã nghiên cứu ảnh hưởng của thiền tập đối với việc chữa lành cơ thể. Họ phát hiện rằng trong khi thiền định, nếu tâm ta không bị xâm chiếm bởi những suy nghĩ về quá khứ hay tương lai, không bị các dự án hoặc những lo lắng làm vướng bận mà chỉ tập trung vào hơi thở chánh niệm, để cho hơi thở chánh niệm ôm ấp, thì sự trị liệu sẽ diễn ra dễ dàng hơn. Thân thể ta có khuynh hướng tự phục hồi, tự chữa lành và tự đổi mới, ta chỉ cần để cho quá trình trị liệu xảy ra một cách thật tự nhiên.

Đó là những điều kiện mà ta có thể tạo ra để đối trị lại những điều kiện đã làm cho thân ta đau ốm. Nếu ta để cho cơ thể mình bị xâm chiếm bởi lo lắng, sợ hãi, ta đang tạo điều kiện để bệnh hoạn ập đến. Còn nếu ta biết cách định tâm, để cho cơ thể được thanh thoi, được nghỉ ngơi thì nó sẽ tự biết cách phục hồi.

Ôm ấp cảm thọ

Yếu tố thứ hai cần được chăm sóc trong lãnh thổ của ta là cảm thọ (hay cảm xúc): cảm thọ không dễ chịu, cảm thọ dễ chịu, cảm thọ trung tính và tất cả các loại cảm thọ không thể gọi tên. Cảm thọ trong ta trôi chảy đêm ngày như một dòng sông: đó là dòng sông cảm thọ. Cảm thọ phát khởi trong ta và làm ảnh hưởng tới các yếu tố khác trong lãnh thổ. Khi chúng phát khởi, hiếm khi ta có mặt để chăm sóc chúng. Ta sợ phải đối diện với cảm thọ, hay cảm xúc của mình. Khi có một cảm thọ không dễ chịu phát khởi, ta có khuynh hướng trốn chạy. Ta tìm cách trốn chạy và nương tựa nơi một cái gì đó ở bên ngoài. Ta không biết cách quay về với chính mình để nhận diện cảm xúc, cảm thọ của mình, để có thể chăm sóc, nhẹ nhàng ôm ấp và làm chúng lắng dịu lại.

Bụt có dạy ta một bài tập khác: *“Thở vào, tôi ý thức đến cảm thọ của tôi. Thở ra, tôi làm lắng dịu cảm thọ”.* Cảm thọ của ta cũng giống như một em bé bên trong đang bị bỏ bê. Ta không biết cách chăm sóc nó. Ta không chỉ có một cuộc chiến đang diễn ra trong lĩnh vực thân mà còn có một cuộc chiến diễn ra trong lĩnh vực cảm thọ nữa. Ta phải trở về để có mặt cho cảm thọ, nhận diện và ôm ấp từng cảm thọ của mình mà không cần chống trả hoặc đè nén chúng, chỉ cần nhận diện và ôm ấp, làm chúng lắng dịu lại trước khi có thể làm bất cứ điều gì khác.

Thoát khỏi tri giác sai lầm

Phần thứ ba của lãnh thổ là tri giác. Chúng ta có tri giác về thực tại. Chúng ta có một hình ảnh về chính mình; đó là một tri giác. Chúng ta có một hình ảnh về người khác hoặc một nhóm người. Ta có hình ảnh về mọi thứ trong vũ trụ, được tạo ra bởi chính tri giác của ta. Những hình ảnh này thường hay sai lầm. Chính vì những tri giác sai lầm mà chúng ta đau khổ và làm cho những người xung quanh ta cũng chịu nhiều đau khổ.

Tri giác của ta cũng trái chống và gây hấn với nhau. Có rất nhiều mâu thuẫn trong lĩnh vực tri giác của chúng ta. Ta nhận thức về một điều gì đó, và đối tượng của nhận thức ấy có thể đem lại rất nhiều khổ đau cho thân tâm ta. Thí dụ như ta đang đi trong ánh sáng chạng vạng và nhìn thấy một con rắn. Đó có thể



là một con rắn thật. Nhưng cũng có thể chỉ là một đoạn dây thừng mà vì không nhìn thấy rõ nên bị ta lầm tưởng thành con rắn.

Tri giác sai lầm xảy ra trong não bộ của ta. Chúng gây ra một dòng điện, một dòng thần kinh chạy qua não. Dòng thần kinh này chạm đến tuyến thượng thận, khiến tuyến này tiết ra một chất hóa học, adrenaline, vào máu. Khi adrenaline đi vào máu, tim ta bắt đầu đập rất nhanh.

Khi adrenaline đến gan, gan sẽ giải phóng rất nhiều đường để cung cấp cho các cơ bắp của ta. Tất cả những điều này là để chuẩn bị cho ta sẵn sàng tẩu thoát hay nghênh chiến. Sau đó, các tĩnh mạch nhỏ của hệ tiêu hóa ta co lại, và quá trình tiêu hóa thức ăn bị tạm dừng. Đó là lý do tại sao tình trạng khó tiêu xảy ra. Tình trạng này có thể kéo dài hai hoặc ba giờ.

Cho nên một tri giác sai lầm phát khởi trong não có thể khiến thân thể và cảm thọ của ta rơi vào trạng thái hoảng sợ. Đó là lý do tại sao tri giác đóng vai trò rất quan trọng đối với chúng ta trong lĩnh vực chiến tranh và hòa bình. Thiền tập giúp chúng ta quay về dòng sông cảm thọ và nhìn sâu vào bản chất của chúng. Những tri giác sai lầm là nền tảng của nhiều cảm thọ và cảm xúc khó chịu, đau khổ. Vậy mà ta đã để mặc chúng tồn tại như thế trong một thời gian dài; ta không có thói quen quay về để nhận diện, ôm ấp, làm

lắng dịu và nhìn sâu vào bản chất của chúng. Thiền tập chính là để làm điều ấy.

Tuệ giác giải phóng chúng ta khỏi tri giác sai lầm và những khổ đau gây ra bởi tri giác sai lầm.

Tìm hiểu tâm hành

Trong truyền thống đạo Phật, cơ thể vật lý của ta được gọi là một hành (samskara). Nó diễn tả bất cứ một cái gì biểu hiện nhờ duyên (điều kiện). Thí dụ như một bông hoa. Bông hoa là một hành, biểu hiện nhờ các duyên như đất, hạt giống, phân và người làm vườn, v.v. Rất nhiều duyên đã hội tụ lại để làm cho bông hoa biểu hiện như nó đang là. Vì vậy, bông hoa là một hành. Hình hài ta là một hành, gọi là thân hành.

Trong khi đó, cảm thọ và tri giác của ta là tâm hành. Theo tâm lý học đạo Phật thì có tất cả là 51 tâm hành. Khi thầy còn là một tăng sinh, thầy phải học thuộc lòng 51 tâm hành ấy. Tướng (tri giác) là một tâm hành, cảm thọ là một tâm hành. Chánh niệm cũng là một tâm hành mà ta cần phải làm tăng trưởng bởi vì chánh niệm đem lại rất nhiều chuyển hóa và trị liệu. Có những tâm hành bất thiện như giận hờn, tuyệt vọng, ganh tị, sợ hãi, v.v. Nhưng bên cạnh đó cũng có những tâm hành thiện như từ, bi, chánh niệm, định, v.v.

Lấy lại chủ quyền

Phần thứ năm của lãnh thổ là thức. Thức chứa đựng tất cả các hạt giống có khả năng biểu hiện thành tâm hành. Nó cũng giống như một mảnh đất chứa đầy các hạt giống. Khi mưa xuống thì các hạt giống sẽ được tưới tắm và biểu hiện lên trên bề mặt tâm thức dưới dạng những tâm hành.

Vì vậy, ta thấy lãnh thổ của ta rất là rộng lớn. Nếu ta không biết cách đem lại hòa bình, trật tự và sự kiện khương cho lãnh thổ của mình thì ta không thể nào giúp cho bạn bè, anh chị em của mình làm như vậy được. Đó là lý do tại sao điều đầu tiên ta cần phải làm là phục hồi hòa bình, trật tự và sự kiện khương cho lãnh thổ của chính mình. Không làm được điều này cho lãnh thổ bên trong ta thì không có cách gì để đem lại hòa bình bên ngoài ta được. Bên ngoài cũng là một lãnh thổ. Nếu lãnh thổ bên trong ta bị chiếm đóng, ta bị mất chủ quyền và nó trở thành một mớ hỗn độn. Mớ hỗn độn này sẽ góp phần tạo nên tình trạng chiến tranh ở bên ngoài.

Lãnh thổ bên ngoài chỉ là sự phản chiếu của lãnh thổ bên trong, bởi vì mảnh đất nơi chúng ta sống là một sự sáng tạo tập thể của ý thức, của nội tâm chúng ta. Giả sử chúng ta là một cộng đồng gồm 100 người sống trong hòa bình, có khả năng mỉm cười và yêu thương lẫn nhau, thì mảnh đất ta đang sống sẽ trở thành một chốn an lành. Thiên đường là một biểu hiện của tâm thức cộng đồng, địa ngục cũng vậy. Tất cả phụ thuộc vào lãnh thổ bên trong của chúng ta.

Ta là một ông vua hoặc bà hoàng hậu cai quản lãnh thổ của mình. Nhưng vì ta không có trách nhiệm gì mấy cho nên ta đã bỏ rơi lãnh thổ của mình và đánh mất chủ quyền. Chúng ta đã để cho chiến tranh, bạo lực và xung đột chiếm lĩnh. Điều quan trọng là ta phải trở về và khôi phục chủ quyền trên lãnh thổ của mình. Ta có thể nương vào sự hỗ trợ của tầng thân để trở về bởi vì nếu trở về một mình, có lẽ ta sẽ không đủ sức mạnh để khôi phục và giành lại chủ quyền.

Làm sao để trở về? Trở về nhờ năng lượng chánh niệm. *“Thở vào, tôi biết tôi đang thở vào. Thở ra, tôi biết tôi đang thở ra”*.

Có thể ban đầu ta hơi ngại ngùng khi cố gắng trở về với chính mình. Ta có chút do dự, nhưng ta có ước muốn quay về với tự thân. Ta hơi e dè vì lãnh thổ của mình đã trở nên rất lạ lẫm với chính mình, cho nên ta cố gắng thở vào với chánh niệm và thở ra với chánh niệm. Hơi thở vào của ta đã là một phần của lãnh thổ. Ta thật sự ý thức về hơi thở vào và ý thức về hơi thở ra. Trong khi thở, ta không để ý đến bất cứ điều gì khác mà chỉ ôm lấy hơi thở của mình, ý thức hoàn toàn đây là hơi thở vào và đây là hơi thở ra. Chỉ cần thở như vậy trong nửa phút, ta sẽ thấy tình hình bắt đầu thay đổi.

Hơi thở vào của ta đã trở nên sâu hơn, hơi thở ra của ta đã trở nên chậm hơn. Đã có một chút bình an

trong hơi thở vào và hơi thở ra rồi. Khi phẩm chất của hơi thở vào và hơi thở ra tăng lên, ta thấy sự an hòa trong hơi thở cũng tăng lên. Khi đó ta có thể ý thức đến cơ thể và chuyển tải cho cơ thể chút an hòa mà ta đã chế tác được qua hơi thở. Thở như vậy chính là thực tập.

Khi tập thiền hành, ta chế tác một ít an hòa trong bước chân. Khi tập thở chánh niệm, ta chế tác một ít năng lượng của bình an, kiện khương trong hơi thở. Sau đó ta có thể đem năng lượng mới được chế tác ấy chan hòa cho cơ thể. Nếu ta đang ở tư thế ngồi hoặc nằm, ta tiếp tục thở vào, thở ra trong chánh niệm như thế, ta sẽ thấy năng lượng bình an, khỏe khoắn trong hơi thở bắt đầu lan tỏa khắp cơ thể, và toàn thân ta sẽ cảm nhận được sự bình an. Năng lượng chánh niệm sẽ bắt đầu đến nhận diện từng phần của thân thể: “Chào em, tôi đã bỏ bê, đã ruồng rẫy em quá lâu. Giờ đây tôi đã trở về. Xin lỗi em, cuối cùng tôi đã trở về rồi”.

Bằng hơi thở vào ra, ta ôm lấy từng bộ phận trong cơ thể: *“Thở vào, tôi ý thức đến tim tôi. Thở ra, tôi mỉm cười với trái tim.”* Ta ở lại với trái tim chừng một hay hai phút. Có thể đây là lần đầu tiên ta trở về với trái tim và ôm lấy nó một cách thật dịu dàng bằng năng lượng chánh niệm. Trong quá khứ, ta chưa từng thông cảm, thương yêu và chăm sóc trái tim ta. Ta hút thuốc, uống rượu, lo lắng thái quá; ta đã không mấy dễ thương với trái tim. Giờ đây ta trở về, có mặt hoàn toàn cho trái tim, nhẹ nhàng ôm lấy nó, mỉm cười với nó và nguyện rằng ta sẽ chăm sóc nó đáng hơn. Đây là sự thực tập hòa bình và thương yêu. Nếu ta không thành công với chính cơ thể và cảm thọ của mình thì làm sao ta có thể thành công trong việc đem lại hòa bình cho gia đình và xã hội?

Trong khi đó, xã hội của chúng ta được tổ chức theo cách thức khuyến khích chúng ta làm những điều ngược lại. Các phương tiện truyền thanh, truyền hình, báo chí, âm nhạc, tất cả đều giúp ta chạy trốn chính mình. Ta có mười, mười lăm phút rảnh rang, nếu ta không có gì để làm thì ta xem truyền hình, đọc vài trang tạp chí hoặc nghe nhạc. Ta sợ rằng nếu ta quay về với chính mình thì ta phải đối diện với cuộc chiến nội tâm. Ta đã và đang chạy trốn khỏi vương quốc của chính mình.

Vai trò của Tầng thân

Nếu ta biết làm thế nào để trang bị cho chính mình bằng chánh niệm, và biết cách thừa hưởng lợi lạc từ năng lượng chánh niệm tập thể của tầng thân thì ta có thể trở về với tự thân mà không hề sợ hãi. Đó là lý do tại sao ta cần một tầng thân. Có thể ta bị nhấn chìm bởi năng lượng của khổ đau và tuyệt vọng, nhưng nếu được năng lượng chánh niệm của tầng thân ôm ấp, nâng đỡ, ta sẽ có thể trở về làm hòa và học cách ôm ấp những gì đang diễn ra trong thân thể, cảm thọ của ta.

Hãy học cách sử dụng năng lượng chánh niệm của chính mình đồng thời cũng học cách nương tựa nơi năng lượng chánh niệm tập thể của tầng thân. Đó là

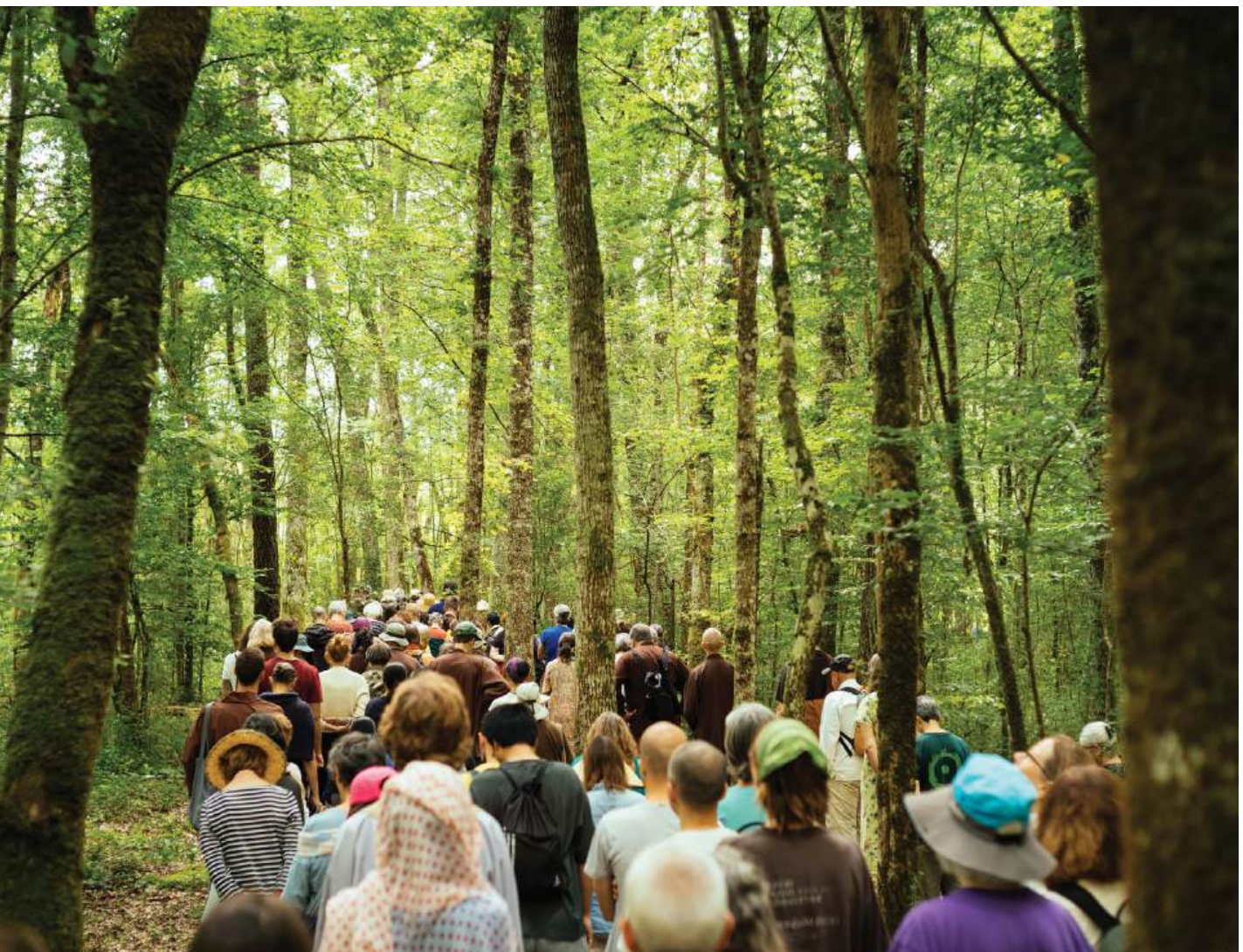
một lợi thế khi ta sống và tu tập trong tăng thân. Nếu ta ném một hòn đá xuống sông, hòn đá sẽ chìm ngay lập tức. Nhưng một con thuyền có thể chèo vượt hàng tấn đá mà vẫn không sợ bị chìm. Ta nghĩ rằng mình sẽ bị chìm dưới sức nặng của khổ đau trong ta, nhưng nếu ta biết cách sử dụng con thuyền tăng thân, ta sẽ không chìm, dù cho khổ đau, tiếc nuối và tuyệt vọng có nặng nề đến đâu chăng nữa.

Nương tựa tăng thân không phải là một lời tuyên bố suông về niềm tin. Đó là một sự thực tập. Ta biết tăng thân được làm nên bởi những thành phần tu tập chánh niệm. Những người này cùng nhau chế tác ra một năng lượng chánh niệm tập thể. Hãy để cho tăng thân ôm ấp nỗi đau của ta, chèo vượt ta, và không nên lo lắng. Đây là một điều rất, rất quan trọng.

Ta cũng có khả năng tự xây dựng một tăng thân. Sau khi thầy sang Tây phương để kêu gọi chấm dứt chiến tranh ở Việt Nam thì thầy không được phép về nước nữa. Trong đơn độc, thầy biết mình cần sự hỗ trợ cho nên đã bắt đầu xây dựng một tăng thân. Bây giờ

tăng thân đó đã lớn mạnh, có mặt tại rất nhiều nước. Tuy vậy, ta nên nhớ nằm lòng rằng hòa bình và sự kiện khương luôn phải bắt đầu từ chính tự thân.

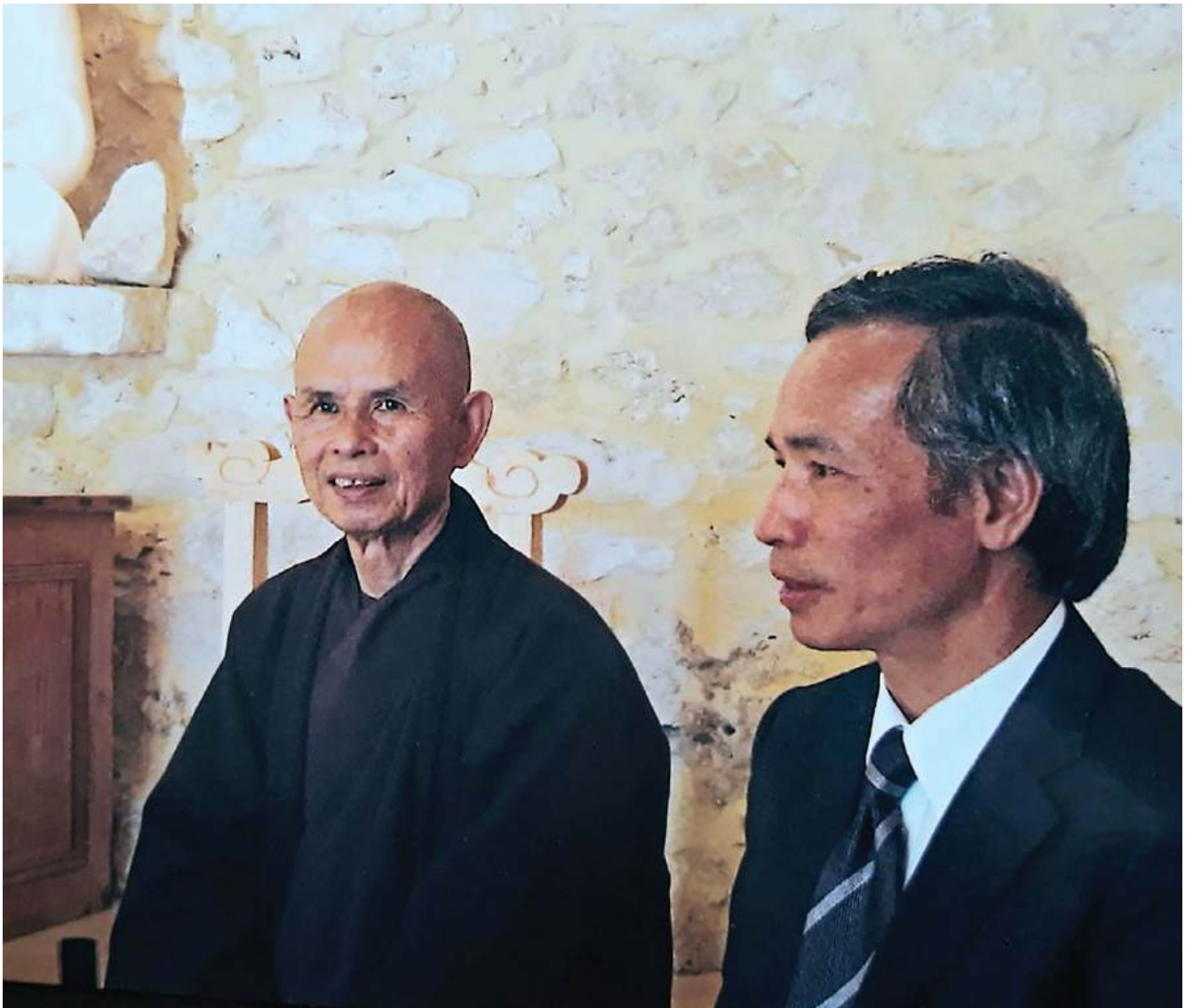
Theo thầy, vị Bụt tương lai có thể sẽ có hình tướng của một tăng thân. Tham dự vào tăng thân có nghĩa là ta quyết tâm buông bỏ lễ thói cũ của việc tìm kiếm hạnh phúc cá nhân. Chủ nghĩa cá nhân là đặc điểm của nền văn minh hiện đại, và nó đã gây ra rất nhiều đau khổ. Hãy học cách sống như một tăng thân. Hãy coi tăng thân như chính cơ thể của mình. Hãy hòa mình vào tăng thân. Hãy lấy niềm vui và hạnh phúc của tăng thân làm niềm vui và hạnh phúc của mình. Làm được như vậy, phần lớn đau khổ của bản thân ta sẽ được chuyển hóa. Ta sẽ là dòng sông chảy về biển lớn và chắc chắn sẽ đến được đại dương. Còn nếu ta cứ mãi là một giọt nước riêng lẻ, ta không có hy vọng nào để đến được đại dương. Ta sẽ bốc hơi trước khi đến đích.



Kiến trúc sư xuất sắc của nền văn hóa hòa bình

-

Tưởng nhớ Thiền sư Thích Nhất Hạnh
Vũ Đức Tâm - Cựu Đại sứ Việt Nam tại UNESCO



Bài viết này đã được đăng trong Kỷ Yếu Đến Đi Thông Dong nhân dịp lễ Tiểu Tường của Sư Ông. Ban biên tập xin được đăng lại trong số báo Lá thư Làng Mai năm nay.

Năm 2006, trong khuôn khổ kỷ niệm Đại lễ Vesak Phật lịch 2550, UNESCO dự định tổ chức tại Paris một hội nghị quốc tế để khẳng định vai trò quan trọng của Phật giáo trong việc thực hiện nền văn hóa hòa bình, phi bạo lực. Đại sứ – Đại diện thường trực các nước thành viên có đạo Phật được Ban tổ chức mời dự một cuộc họp trừ bị. Rất nhiều giám đốc các trung tâm, cơ sở Phật giáo, nghiên cứu khoa học và chức sắc Phật giáo toàn cầu được mời nhưng không thấy có Sư Ông Thích Nhất Hạnh. Tôi hỏi ông Trưởng ban thì được biết Sư Ông rất nổi tiếng nên luôn bận rộn, thời gian ấy Ngài không có mặt ở Pháp. Ông nói thêm: “Ban tổ chức rất biết ơn nếu ông mời được Ngài”. Tôi không dám hứa mà chỉ nói sẽ cố gắng hết sức.

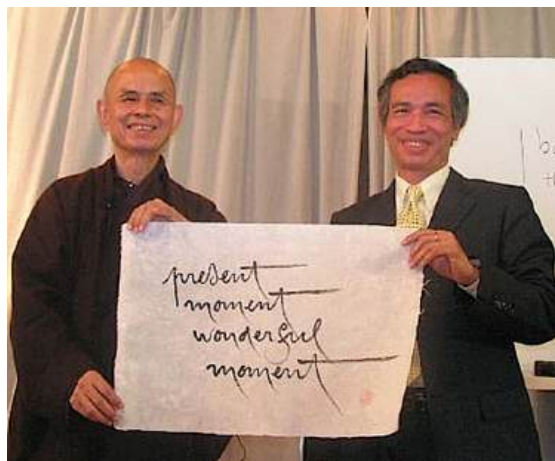
Thế là hai vợ chồng tôi cùng với Phạm Bình Đàm, Bí thư thứ hai kiêm Trợ lý Trưởng phái đoàn (Nguyên Giám đốc Trung tâm Biên - phiên dịch quốc gia, hiện là Tổng lãnh sự Việt Nam tại Hồng Kông) lên đường đi tu viện Làng Mai. Sư Ông Thích Nhất Hạnh cùng với Sư cô Chân Không và thầy Pháp Ấn niềm nở đón tiếp và hướng dẫn chúng tôi đi thăm các cơ sở của tu viện. Làng Mai ở vùng Tây Nam nước Pháp, cách Paris khoảng 600km, là một vùng sơn thủy hữu tình, xa phố thị nên yên bình, rất phù hợp cho tu tập. Những ngôi chùa đơn sơ, gần gũi thiên nhiên với cây xanh, bụi tre, khóm trúc, đầm sen,... chẳng khác gì phong cảnh quen thuộc ở làng quê Việt.

Thời gian lưu lại Làng Mai, ngoài những buổi thiền tọa, thiền hành, pháp thoại, chúng tôi còn có nhiều dịp hầu chuyện Sư Ông. Buổi đầu tiên, tôi ngỡ lời UNESCO tha thiết mời Sư Ông tham dự và phát biểu tại Hội nghị về Phật giáo với văn hóa hòa bình tại trụ sở. Suy nghĩ giây lát rồi thay vì trả lời, Ngài bảo thất vọng vì UNESCO chỉ nói nhiều, làm ít và Ngài không biết nói gì thêm nữa. Tôi vỡ lẽ đây mới là lý do khiến Sư Ông đã từ chối lời mời của UNESCO. Tuy cảm thấy hơi nản, tôi vẫn tự nhủ: “*Tôi ơi, đừng tuyệt vọng!*” (Trịnh Công Sơn)

Những buổi mạn đàm sau đó, ngoài những lúc trao đổi về văn hóa Việt Nam, trọng tâm vẫn là về Làng Mai. Sư Ông nhấn mạnh rằng Làng Mai không nói suông mà hành động thực tiễn: Thực hành hòa bình và phi bạo lực không những đối với hàng trăm người xuất gia và người cư sĩ cùng sống ở đó, mà mỗi năm còn đón hàng nghìn người trên toàn thế giới đến tu tập. Thành phần rất đa dạng: trẻ em, sinh viên, cha mẹ, giáo viên, cảnh sát, doanh nhân, nghị

sĩ,... Sư Ông nêu vài khóa tu tiêu biểu, như khóa tu bên Mỹ dành cho cảnh sát, nhân viên các trung tâm cải tạo, khóa tu cho các nghị sĩ. Đặc biệt những khóa tu dành cho người Palestine và Israel đã thu được kết quả đáng kể. Sau hai tuần cùng thực tập thiền thờ, thiền tọa, thiền hành, lắng nghe lẫn nhau, trao đổi bằng ái ngữ, mọi người đều thấy hóa ra họ có những nỗi khổ như nhau và căn nguyên là những nhận thức sai lầm từ cả hai phía. Họ đã có thể cùng ăn với nhau, cùng nắm tay nhau thiền hành. Trước khi rời tu viện, họ đều hứa khi về nước sẽ động viên những người khác cùng thực hành như mình để giảm bớt khổ đau.

Trước khi chúng tôi rời Làng Mai, Sư Ông vẫn chưa khẳng định có đến dự hội nghị ở UNESCO hay không mà chỉ mời chúng tôi dự một buổi pháp thoại. Tới cuối buổi, tôi đang phân vân không biết có nên hỏi lại không thì Ngài bỗng nhiên mời tôi có đôi lời với cử tọa. Không thể thoái thác, tôi phác họa nhanh trong đầu mấy ý chính. Trước hết, tôi nói về UNESCO và nền văn hoá hoà bình. Khi mà chiến tranh, bạo lực còn tràn lan trên thế giới, hơn bao giờ hết, UNESCO càng thấy rõ vai trò quan trọng của giáo lý đạo Phật trong việc kiến tạo nền văn hoá hoà bình bền vững. Những việc Làng Mai đã và đang làm trùng khớp với mục tiêu mà UNESCO theo đuổi. Sau đó, tôi điểm lại một vài điều tâm đắc trong nội dung pháp thoại của Sư Ông, nhất là bài học xương máu rút ra từ câu chuyện *Thiếu phụ Nam Xương*: bị “cái Tôi” sai khiến, người chồng nóng giận không chịu lắng nghe vợ mà dẫn đến thảm cảnh người vợ tự vẫn, gia đình tan nát. Chiến thắng lớn nhất là tự thắng mình, nên dù rất khó chúng ta cũng phải bằng mọi cách chế ngự “cái Tôi” để thực sự lắng nghe, để đi đến thấu hiểu, yêu thương lẫn nhau.





Khi tôi phát biểu xong, Sư Ông cảm ơn và tặng tôi một số tác phẩm của Ngài cùng với bức thư pháp tiếng Anh “*Present moment, wonderful moment*” (Giây phút hiện tại, giây phút tuyệt vời), cốt lõi của dòng tu Tiếp Hiện thuộc phái Phật giáo dân thân do Ngài sáng lập. Cuối cùng, lại là điều tôi mong chờ nhất, Sư Ông hỏi nếu đến UNESCO sẽ nói gì. Chỉ chờ có thế, tôi đáp ngay xin Sư Ông cứ thẳng thắn phê bình UNESCO và kể chuyện tu tập của Làng Mai là hay lắm rồi ạ. Sư Ông ngẫm nghĩ giây lát rồi bảo sẽ hủy chuyến đi Mỹ để đến dự Hội nghị UNESCO. Chúng tôi thở phào nhẹ nhõm vì đã đạt được mục đích chuyến công du.

Hội nghị quốc tế về đạo Phật tổ chức tại UNESCO đã diễn ra vào tháng 10 năm 2006 như dự kiến. Sư Ông Thích Nhất Hạnh của Làng Mai là một trong những diễn giả của Hội nghị. Không giống đa số người lên đọc bài phát biểu đã chuẩn bị sẵn, Sư Ông chậm rãi bước lên bục, đưa mắt nhìn khắp hội trường rồi bắt đầu kể về những điều mà Ngài và các sư cô, sư thầy cùng các thiền sinh hàng ngày vẫn làm ở Làng Mai. Rồi Ngài đưa ra ba đề nghị cụ thể nhằm hiện thực hóa nền văn hoá hoà bình.

1. Học viện vì Hòa bình

Nhận thức rõ vai trò nổi bật của giáo dục và đào tạo, Sư Ông đề nghị thành lập Học viện vì hòa bình của UNESCO ở mỗi nước thành viên. Làng Mai sẵn sàng cử giảng viên đến dạy mà không đòi hỏi trả lương. Nội dung giảng dạy dựa vào cuốn sách giáo khoa về thực hành hòa bình và phi bạo lực do Sư Ông và các cộng sự biên soạn theo yêu cầu của Tổng giám đốc UNESCO và Tuyên ngôn 2000 cùng chủ đề do Ngài cùng một số vị được giải Nobel Hoà bình biên soạn¹.

2. Hội nghị cấp cao Trung Đông

Theo Sư Ông, bạo lực ở Trung Đông có yếu tố tôn giáo, bắt nguồn từ nỗi sợ hãi và thù hận. Thù hận nảy sinh do rất nhiều nhận thức sai lầm ở mọi phía. Do đó, từ kết quả thu được của các khoá tu chung giữa người Palestine – Israel tại Làng Mai, Sư Ông đề nghị UNESCO bảo trợ một Hội nghị cấp cao với thành phần là các thủ lĩnh đạo Hồi, Do Thái và Cơ Đốc. Các vị ấy đến và sống cùng nhau vài tuần, cùng ăn uống, đi dạo, hít thở... trong chánh niệm, cùng chăm chú lắng nghe lẫn nhau để hiểu nhau và tiến tới gạt bỏ những nhận thức sai lầm. Sau Hội nghị họ sẽ cùng kêu gọi chấm dứt sự thù địch.

¹. *Good Citizens*, Parallax Press, 2008

3. Ngày không xe hơi toàn cầu

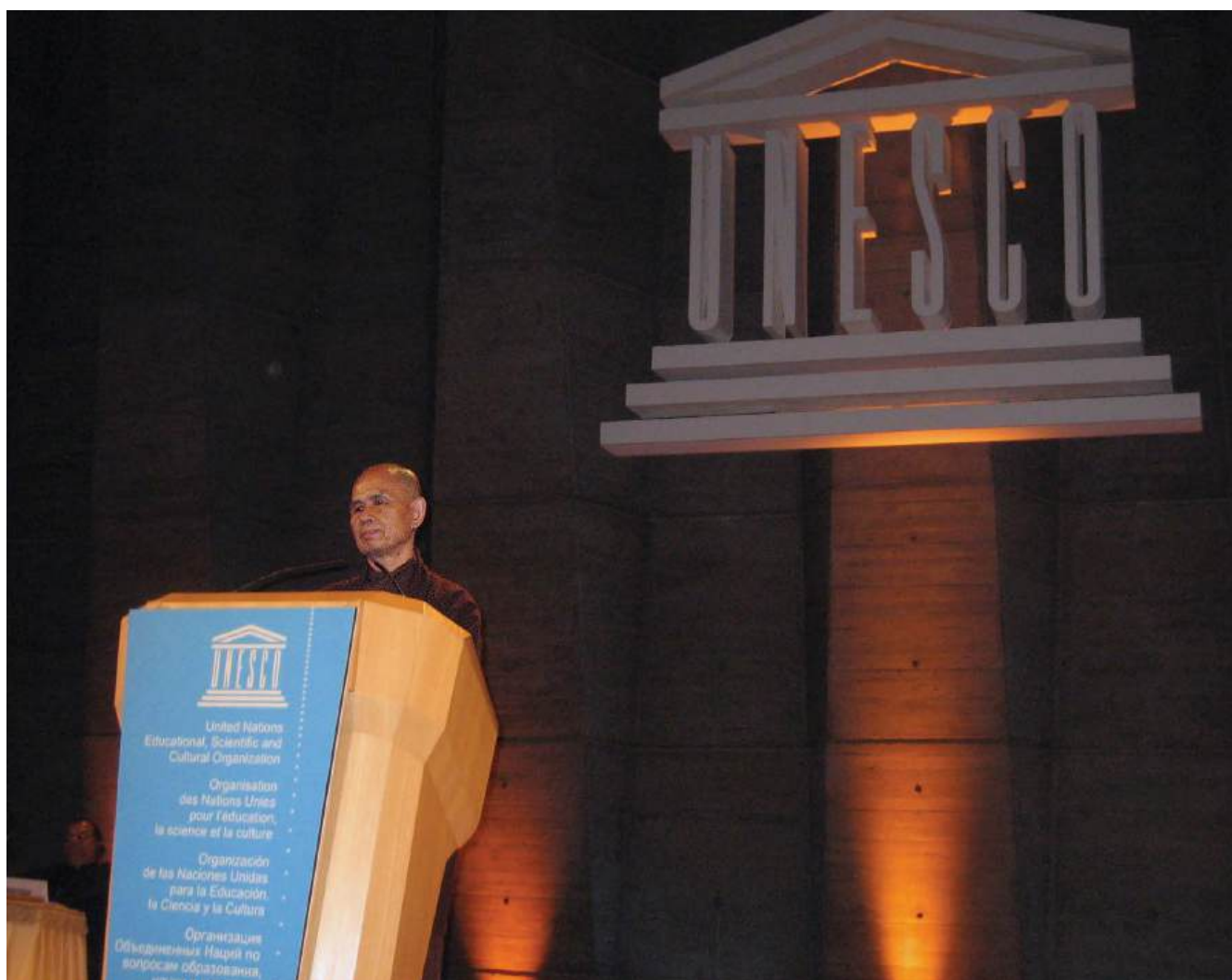
Môi trường sống đang bị hủy hoại hằng ngày cũng là nguy cơ dẫn đến xung đột. Chúng ta phải thức tỉnh, phải hành động ngay để giảm bớt nỗi đau của Mẹ Trái đất, để lại cho con cháu chúng ta một hành tinh xanh, sạch, đẹp. Một trong những hành động đó là thực hiện “Ngày không xe hơi”. Tại Làng Mai và các trung tâm liên quan khác đã thực hiện mỗi tuần có một ngày không xe hơi. Sư Ông đề nghị UNESCO thực hiện mỗi tháng có một ngày không xe hơi, tiến tới kêu gọi toàn cầu làm theo. Chúng ta đừng nói suông mà phải hành động.

Từng dự nhiều hội nghị, hội thảo tại UNESCO, lần đầu tiên tôi được chứng kiến một hiện tượng hi hữu. Suốt trong thời gian Sư Ông phát biểu, mọi người chăm chú lắng nghe và nhiều lần Ngài phải dừng lại vì những tràng pháo tay sôi nổi, kéo dài. Các vị trong Ban tổ chức cũng bị lôi cuốn vào không khí náo nhiệt đến mức không nhận ra rằng thời gian dành cho Sư Ông hầu như gấp đôi quy định.

Như bóng câu qua cửa, 16 năm đã trôi qua kể từ Hội nghị ấy. Người “đại não” UNESCO thưở nào đã về cõi vĩnh hằng. Hôm nay, Làng Mai tổ chức lễ tưởng niệm 100 ngày Sư Ông đi xa nên tôi viết những dòng này như một nén hương tưởng nhớ Ngài. Thực ra, Sư Ông không xa mà trở nên gần gũi hơn bao giờ hết. Ta vẫn cảm nhận được hơi thở nhẹ nhàng, giọng nói ấm áp, bước đi chánh niệm của Ngài ở muôn nẻo đường đời. Đúng như Sư Ông từng căn dặn: “Thầy là một thực tại linh động, đang sống, đang có mặt ở khắp nơi. Ở chỗ nào mà có thiền hành, thiền tọa, có pháp đàm, có ăn cơm yên lặng, có sám pháp địa xúc là có Thầy”. Riêng nhà tôi, bức thư pháp *Present moment, wonderful moment (Giây phút hiện tại, giây phút tuyệt vời)* được treo ở phòng khách khiến chúng tôi cảm nhận rõ hơn sự hiện diện của Sư Ông cùng với bài kệ:

*Thở vào tâm tĩnh lặng
Thở ra miệng mỉm cười
An trú trong hiện tại
Giây phút đẹp tuyệt vời!*

Hà Nội, ngày 01.05.2022





Ảnh: Jim Forest

Nụ cười ngày xưa còn đó

Phỏng vấn *Linda Skinner*

Trong một ngày thu tại xóm Mới, ban biên tập Lá thư Làng Mai đã có cơ hội phỏng vấn cô Linda Skinner, một người bạn cùng làm việc trong phong trào hòa bình với Sư Ông Làng Mai và sư cô Chân Không trong những năm 1970-1980. Phần chia sẻ dưới đây được trích từ buổi phỏng vấn này và được dịch từ nguyên bản tiếng Anh.



Ban biên tập (BBT): *Xin cô chia sẻ một chút về lần gặp gỡ đầu tiên của cô với Thầy và sư cô Chân Không.*

Linda: Vào những năm đầu của thập niên 1970, tôi làm việc tại trung tâm Quaker ở Paris, trụ sở không chính thức cho những người hoạt động chống chiến tranh. Một ngày nọ, tôi thấy một phụ nữ trẻ (cô Cao Ngọc Phượng, bây giờ là sư cô Chân Không), theo sau là một người đàn ông đáng người mảnh khảnh, bước vào nơi mà chúng tôi dùng làm thiền đường. Đó là lần đầu tiên tôi gặp Thầy.

Giám đốc của trung tâm biết Thầy qua những nỗ lực xây dựng hòa bình và đồng thời thấy được sự liên hệ giữa thiền tập và con đường trở về với ánh sáng nội

tâm của trường phái Quaker nên đã mời Thầy đến để hướng dẫn một khóa thiền. Đầu tiên, Thầy dạy chúng tôi ý thức về hơi thở và phương pháp sổ tức. Thường thường, Thầy cho một bài pháp thoại ngắn, sau đó chúng tôi cùng ngồi thiền khoảng 30 phút. Sau khi khóa thiền kết thúc, chồng tôi và tôi tiếp tục giữ mối quan hệ bằng hữu rất tốt với Thầy và sư cô Chân Không.

BBT: *Cô có ấn tượng gì về Thầy trong lần gặp mặt đầu tiên? Và trong thời gian ở cạnh Thầy, cô đã học hỏi được gì?*

Linda: Rất lặng lẽ, khiêm nhường và giản dị. Thầy không làm gì để người khác chú ý đến mình. Thầy có

về điềm đạm và tĩnh lặng lạ thường. Tôi chưa bao giờ gặp ai như vậy và trực giác cho tôi biết rằng có một điều khác lạ nơi Thầy.

Tôi học được gì từ Thầy? Sau năm mươi năm, tôi vẫn còn tiếp tục áp dụng những gì tôi học được từ Thầy: cách lắng để nghe, cách nhìn để thấy.

Hồi đó, Thầy thường xuyên mời chúng tôi đến căn hộ nhỏ ở Sceaux, ngoại ô Paris để cùng làm việc, ăn cơm, thiền tập và ca hát. Mobi Warren (Ho) cũng đang sống ở đó để hỗ trợ Thầy và sư cô Chân Không trong nỗ lực chấm dứt khổ đau do chiến tranh gây ra ở Việt Nam. Laura Hassler và Jim Forrest là hai trong những vị khách từ Hoa Kỳ thường xuyên đến đây.

Phòng chính của căn hộ luôn đầy ắp giấy tờ từ các dự án gây quỹ hỗ trợ cho Việt Nam của sư cô Chân Không. Mobi và tôi giúp đánh máy những bản thảo đầu tiên của cuốn sách tiếng Anh *The Miracle of Mindfulness*, mà ban đầu có tên là *The Miracle of Being Awake (Phép lạ của sự tỉnh thức)*. Chúng tôi đã in được 24 bản của quyển sách này bằng máy photocopy. Phòng của Thầy nằm ở mặt sau của căn hộ, đủ yên tĩnh để Thầy làm việc và làm thơ. Ngoài ra còn có một căn phòng nhỏ khác ở mặt trước căn hộ nơi sư cô Chân Không và Mobi ngủ giữa những lá thư gây quỹ và tài liệu còn dang dở.

Mọi người làm việc ngày đêm để cố gắng giúp đỡ Việt Nam. Thư từ và tin tức từ Việt Nam đến mỗi ngày. Đang sống ở Paris nhưng trái tim và tâm trí của Thầy và sư cô Chân Không đều để hết ở quê hương.

Khi chiến tranh kéo dài (từ năm 1955 đến cuối năm 1972), nỗ lực không mệt mỏi của Thầy trong việc kêu gọi ngừng bắn không được ủng hộ nữa bởi có những người cảm thấy chiến tranh không bao giờ kết thúc. Khổ đau của người dân Việt thì ngút ngàn. Một số người trong phong trào hòa bình ở Hoa Kỳ cho rằng đã quá muộn để kêu gọi ngừng bắn và lập trường của Thầy là “ngây thơ”.

Họ bắt đầu tin rằng cách duy nhất để kết thúc chiến tranh là ủng hộ Chính phủ Cách mạng Lâm thời (PRG) của Cộng hòa miền Nam Việt Nam. Bởi vì PRG ủng hộ một vị thầy Phật giáo khác nên Thầy không còn được thông báo khi có những nhà hoạt động hòa bình đến Paris nữa. Tôi cảm thấy rất đau lòng khi thấy điều này xảy ra ngay trong cộng đồng Quaker, nhưng chúng tôi không đủ năng lực để giúp. Điều duy nhất chúng tôi có thể làm là duy trì mối liên hệ cá nhân chặt chẽ với Thầy và sư cô Chân Không...

BBT: *Mối giao tình giữa Thầy và cô là mối giao tình giữa hai người bạn. Khi nào thì cô bắt đầu nhận ra vị thiền sư ở nơi Thầy?*

Linda: Có lẽ đó là khi tôi nhìn thấy bản thảo đầu tiên của quyển sách *Phép lạ của sự tỉnh thức*. Ngoài ra, cách Thầy làm chúng tôi ngạc nhiên rất “thiên”. Đôi khi trong lúc trò chuyện hoặc dùng bữa cùng nhau, đột nhiên Thầy nói điều gì đó hoàn toàn “không



Ảnh: Jim Forrest

liên quan” hoặc có vẻ như không liên quan nhưng lại thường rất dí dỏm. Trong các cuộc thảo luận, nếu chúng tôi hỏi ý kiến Thầy, Thầy thường im lặng rất lâu trước khi trả lời. Dần dần, chúng tôi học được rằng chỉ cần ngồi đó và rồi lúc nào Thầy sẵn sàng, chúng tôi sẽ được nghe câu trả lời. Câu trả lời của Thầy thường khá bất ngờ! Tôi nhớ lần đầu tiên đi dạo cùng Thầy quanh những con phố địa phương khá buồn tẻ, Thầy đột nhiên dừng lại trước một bông hoa rực rỡ trong khu vườn của ai đó và thốt lên đầy ngưỡng mộ: “Đẹp quá!”.

Vào những tối thứ Bảy, chúng tôi sẽ tụng đọc 14 giới Tiếp hiện bằng tiếng Anh hoặc tiếng Pháp. Dần dần, tôi hiểu thêm về con người Thầy. Tôi biết về cuộc sống của Thầy ở Sài Gòn lúc trước, rằng Thầy đã thành lập Trường Thanh niên Phụng sự Xã hội (TNPSXH). Có hai người học trò của trường bị thương rất nặng trong chiến tranh đã đến ở lại nhà Thầy một thời gian. Sự hiện diện của họ khiến tôi nhận ra tôi biết rất ít về quá khứ của Thầy. Thầy không bao giờ nói về điều đó. Nhưng rồi sau đó, việc Thầy không được phép trở về Việt Nam, thậm chí sau khi chiến tranh kết thúc dần dần trở nên một thực tại. Giờ đây, sau mấy chục năm nhìn lại, tôi thấy những hạt giống làm nên Làng Mai đã được nảy mầm từ mảnh đất khổ đau đó.

Cần phải hiểu rằng đó là một giai đoạn rất khó khăn. Khi ấy chúng tôi không có mối liên hệ thầy trò



Ảnh: Jim Forest

bởi vì trong giai đoạn đó Thầy chưa có một đệ tử nào. Thầy đã bị lưu đày một cách bất đắc dĩ ở Pháp, không được trở lại quê hương và cảm thấy bất lực không giúp được cho đồng bào ở đó. Chúng tôi đã cùng Thầy đi qua khó khăn lẫn hạnh phúc, chứng kiến Thầy và sư cô Chân Không làm việc không mệt mỏi để giảm bớt khổ đau ở Việt Nam. Có lẽ chính vì những trải nghiệm “mật thiết” và sâu sắc này mà với tôi, và cả những người yểm trợ khác như Laura, Jim, Mobi và Pierre Marchand, Thầy là một người bạn. Chúng tôi đã cố gắng hết sức để giúp đỡ, đồng hành và chia sẻ bớt một chút gánh nặng của Thầy.

Tuy nhiên, Thầy cũng nuôi dưỡng chúng tôi bằng sự hiện diện của mình. Thầy đã tìm được cách để duy trì sự tươi mát, để cảm nhận những niềm vui ở giây phút hiện tại. Nhìn lại, tôi thấy Thầy chưa bao giờ đi lệch khỏi con đường của mình.

BBT: Qua những chia sẻ của sư cô Chân Không, chúng tôi hình dung quanh Thầy luôn có rất nhiều bạn trẻ, và dù tin tức đau lòng về chiến tranh Việt Nam vẫn đến dồn dập, Thầy luôn tìm cách tạo ra những khoảnh khắc vui tươi.

Linda: Vâng, chính xác là vậy. Chúng tôi đã cùng nhau chế tác những khoảnh khắc vui tươi dù luôn ý thức sâu sắc được những khổ đau của chiến tranh đang tồn tại ở Việt Nam. Thầy luôn nuôi dưỡng niềm vui. Đã thành thói quen, sau khi làm xong những việc cần làm, chúng tôi cùng nhau ăn tối. Sau bữa tối là thời

gian thưởng thức những bài hát và Thầy không cho chúng tôi rời khỏi nếu chúng tôi không hát một cái gì đó. Laura và Mobi có cho Thầy biết những người tham gia phong trào hòa bình rất thích ca hát. Mobi và tôi thường hát “Banks of the Ohio”, một bài hát không “chùa” lắm, nhưng Thầy thích giai điệu của bài hát và cách chúng tôi hòa âm nên chúng tôi phải hát cho Thầy nghe, hết lần này đến lần khác.

BBT: Cô có được gặp Thầy khi đến thăm Làng Mai lần đầu tiên không?

Linda: Lần đầu tiên tôi đến thăm Làng Mai là vào năm 1989 cùng với Mobi và các con của cô ấy là Emily và Bruce. Thầy mời chúng tôi đến thăm thiền thất của Thầy. Tôi nhớ mình đã ngồi lặng yên bên Thầy và tận hưởng quang cảnh tuyệt đẹp trải dài khắp thung lũng. Ngoài ra, chúng tôi còn ghé thăm thiền đường nhỏ và những phòng ở tập thể rất đơn sơ. Bây giờ thì xóm Thượng đã phát triển và trở thành nơi nương tựa cho biết bao người.

Năm 1988, trước khi về thăm Làng, tôi đang đi đạo trong hiệu sách của Đại học Seattle và tình cờ đi đến khu sách về Tâm trí - Thân thể - Tinh thần. Ở đó, tôi bất ngờ nhìn thấy cuốn sách *Phép lạ của sự tỉnh thức*. Làm sao tôi có thể diễn tả cảm xúc của mình trong giây phút đó? Ít nhất 15 năm đã trôi qua từ khi Mobi và tôi đánh máy bản thảo đầu tiên của quyển sách ấy trong một căn hộ nhỏ xíu ở Sceaux. Tôi dần nhận ra rằng những lời dạy của Thầy đang được lan tỏa ra thế giới đầy tổn thương và đổ vỡ của chúng ta. Sau đó tôi liên lạc với Arnie Kotler và Therese Fitzgerald, những người đã góp công sức và tầm nhìn của họ để giúp xuất bản tác phẩm của Thầy, đem giáo pháp và tuệ giác của Thầy đến với nhiều người.

Tôi rất tự hào về Thầy trong lần đến thăm Làng Mai đầu tiên ấy. Khi nói như vậy, tôi không hề có ý thiếu tôn kính. Tôi đã trực tiếp chứng kiến nỗi khổ của Thầy khi lời kêu gọi “ngừng bắn ngay lập tức” của Thầy bị từ chối, khi sự lưu đày kéo dài từ năm này qua năm khác. Không có phương hướng rõ ràng để đi tới mà chỉ có sự bức xúc triền miên khi không được trở về quê hương xứ sở. Hãy thử hình dung mình ở trong hoàn cảnh đó. Vậy mà Thầy đã không bỏ cuộc. Thật đáng khâm phục khi nghị lực của Thầy đã giúp Thầy vượt qua bao thử thách, và cuối cùng, Thầy đã dồn hết tâm huyết vào việc xây dựng Làng Mai để giờ đây giáo pháp của Thầy và những gì Thầy cống hiến lan xa trên thế giới như vậy.

Bất kỳ ai không có kỷ luật tự thân và làm chủ bản thân như Thầy hẳn đã gục ngã. Vì vậy, phản ứng đầu tiên của tôi khi đến Làng Mai vào năm 1989 là: “Đúng rồi! Thầy ơi, Thầy đã làm được! Thầy đã chịu đựng quá nhiều khổ đau, nhưng bây giờ hãy nhìn xem Thầy đã chạm đến cuộc đời của biết bao người, vòng tay Thầy đã mở rộng đến nhường nào, giáo pháp của Thầy đã sáng tỏ và sâu sắc ra sao, và bao nhiêu người đã được Thầy giúp đỡ!”.

Được chứng kiến những năm tháng lưu vong đầu tiên của Thầy, rồi nhìn thấy những gì đã nở hoa từ khổ đau ấy, tôi vô cùng xúc động. Có lẽ Thầy sẽ trả lời: “Không có bùn thì không có sen”.

BBT: *Xin cô kể thêm chi tiết về khoảng thời gian Thầy trải qua những khó khăn cực độ và rơi vào trạng thái hầu như suy sụp.*

Linda: Thầy bị gạt ra bên lề. Về cơ bản, họ nói với Thầy: “Thông điệp của Thầy không còn phù hợp nữa. Chúng tôi không cần Thầy. Chúng tôi sẽ tiến lên và giành chiến thắng trong cuộc chiến này bằng một cách khác”. Thật đau lòng khi chứng kiến sự thay đổi đột ngột ấy. Những người từng ủng hộ bất bạo động dần dần cảm thấy bị bắt buộc phải bác bỏ lập trường của Thầy. Thầy không lường trước được điều này, và nó đã khiến Thầy rất đau lòng.

Tuy nhiên, Thầy đã thấy rằng nhiều người trong phong trào hòa bình không có đủ bình an trong cách hành xử của mình. Tôi chắc chắn rằng điều này đã góp phần vào lời dạy rất rõ ràng của Thầy dành cho người phương Tây trong những cuốn sách sau này.

BBT: *Khi nói “họ”, ý của cô là muốn nói tới những người từng tham gia phong trào hòa bình cùng với Thầy phải không?*

Linda: Đúng vậy, đó là những người rất chân thành và đầy thiện chí trong phong trào hòa bình đã ngày càng trở nên tuyệt vọng và đau lòng khi chiến tranh kéo dài.

BBT: *Họ nghĩ rằng phong trào hòa bình không có hiệu quả nên không tiếp tục ủng hộ nữa, do đó Thầy dần dần trở nên bị cô lập?*

Linda: Đúng là chuyện đã diễn ra như vậy. Ban đầu người ta hơi ngần ngại, nhưng cuối cùng họ thấy quan điểm bất bạo động của Thầy có vẻ ngây thơ. Để diễn tả một hoàn cảnh cực kỳ phức tạp như vậy một cách đơn giản, có thể nói là những người cánh tả thì nghĩ rằng Thầy ủng hộ cánh hữu, còn những người theo cánh hữu thì lên án Thầy theo cánh tả. Họ nói: “Thầy cứ nói mãi về hòa bình, về ngừng bắn. Nhưng chuyện đó sẽ không xảy ra đâu”. Thầy cảm thấy mình đã thất bại, tất cả những nỗ lực của mình chẳng đi đến đâu. Chiến tranh vẫn kéo dài, hoàn cảnh thật tuyệt vọng.

BBT: *Trong thời gian khó khăn đó, cô quan sát thấy Thầy như thế nào? Thầy hành xử ra sao?*

Linda: Về phương diện hình thức thì Thầy vẫn rất điềm tĩnh. Chưa bao giờ tôi thấy Thầy giận hay thể hiện bất cứ một cảm xúc tiêu cực nào đối với những người quay lưng lại với Thầy, không yểm trợ Thầy nữa. Thầy tiếp tục là chính mình, làm thơ, viết văn, tụng giới và có mặt hết lòng. Thầy đã không để cho tuyệt vọng tràn ngập.

Thời điểm khó khăn khác của Thầy mà tôi chứng kiến diễn ra vào năm 1977, sau những nỗ lực của Thầy trong việc cứu trợ những thuyền nhân Việt Nam (*Boat People*), những người đang đối mặt với hiểm nguy trên biển Đông.

Năm 1975, Thầy chuyển đến nơi ở mới nằm ở vùng quê, thuộc một ngôi làng nhỏ tên là Fontvannes, cách Troyes - thị trấn gần nhất - 16 km và không có phương tiện giao thông công cộng. Thầy đặt tên cho nơi đây là Phương Vân Am. Đây là một trải nghiệm rất khác so với thời gian ở Sceaux.

Cuối cùng, Thầy đã được trở về với thiên nhiên để được nuôi dưỡng và trị liệu. Chính tại nơi này, Thầy có thể ẩn cư và chăm sóc bản thân sau những trải nghiệm đầy khó khăn. Cũng tại đây, Thầy đã viết *Đường xưa mây trắng*.

Sinh hoạt hàng ngày ở Phương Vân Am yên tĩnh hơn ở Sceaux rất nhiều, có ít khách đến thăm hơn. Đây không phải là một nơi mà mọi người có thể dễ dàng ghé qua, vì phải tốn khá nhiều công sức mới có thể đến được. Mặc dù khách Tây phương càng ngày càng vắng, các gia đình người Việt bắt đầu đến thăm và ở lại đây vào cuối tuần. Tôi có thể nói rằng sự quan tâm dần chuyển hướng nhiều hơn đến nhu cầu của cộng đồng người Việt tại Pháp.

Phương Vân Am có không gian sinh hoạt rộng rãi hơn nên có chỗ ngồi thiền cho nhiều người hơn, có thể lên đến 20 người! Đây là kỷ ức đầu tiên tôi có về một buổi thiền chính thức do Thầy hướng dẫn.

Khi được mời ở lại, bạn sẽ tham gia vào thời khóa thiền tập hàng ngày, vào buổi sáng và buổi tối, ngồi phía sau Thầy. Thầy luôn ngồi ở phía trước, chéch về bên tay trái. Tôi vẫn còn nhớ rất rõ sự tĩnh lặng sâu lắng trong những khoảnh khắc ấy.

BBT: *Cô có ấn tượng như thế nào về sư cô Chân Không trong lần gặp đầu tiên?*

Linda: Sư cô làm tôi phát hoảng. Sư cô thật là mạnh mẽ! Tôi cảm thấy như “wow!”

BBT: *Sư cô “mạnh mẽ” có nghĩa là sao ạ?*

Linda: Thân tâm của sư cô để hết cho Việt Nam, 24 tiếng đồng hồ mỗi ngày. Chỉ khi ăn tối sư cô mới thư giãn ra một chút. Nhưng ngay cả những lúc ấy cũng có thể thấy tâm tư sư cô vẫn có mặt cho Việt Nam. Khi sư cô có thể kéo ai vào giúp là sư cô kéo vào ngay. Bạn đến căn hộ ở Sceaux, chỉ hai phút sau, sư cô đã nói: “Em có thể sắp xếp giấy tờ đùm được không? Linda, em đánh máy cái này cho chị với”. Mọi thứ diễn ra rất dồn dập.

BBT: *Cô cảm thấy như thế nào khi lần đầu tiên gặp lại sư cô Chân Không ở Làng Mai?*

Linda: Phải một thời gian khá lâu sau khi tới Làng tôi mới gặp được sư cô vì sư cô cực kỳ bận rộn. Sư

cô có mặt khắp nơi để giải quyết tất cả mọi việc như thường lệ. Khi gặp lại sư cô, tôi thấy như mới hôm qua. Sư cô vẫn vậy, ngoại trừ việc sư cô không còn tóc và mặc áo người tu. 54 năm là một thời gian rất dài để biết về một con người. Tôi thấy như chúng tôi chưa hề xa cách.

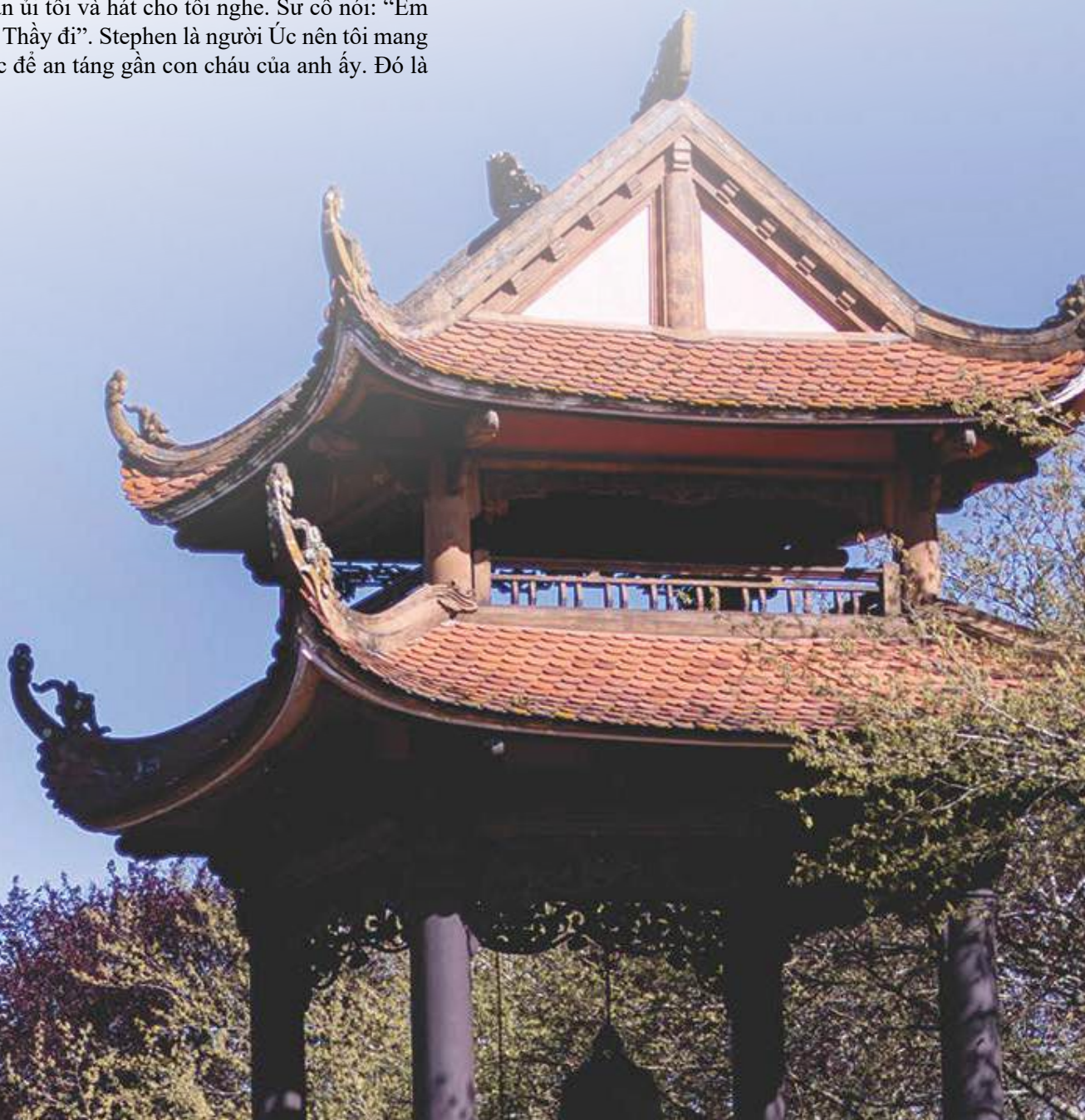
BBT: *Khi nào thì cô hay tin Thầy viên tịch? Cảm giác của cô ra sao khi nghe tin ấy?*

Linda: Tôi rất đau buồn khi đọc tin Thầy viên tịch qua mạng Làng Mai. Rất may mắn là tháng 10 năm 2019 tôi có đến Từ Hiếu thăm Thầy. Tám tuần trước đó, người chồng sau của tôi, Stephen, đã đột ngột qua đời khi đang được phẫu thuật tim ở Luân Đôn. Vào ngày anh ấy mất, tôi đang bị sốc rất nặng thì tình cờ, sư cô Chân Đức đang ở bên Anh hướng dẫn một khóa tu tại Trung tâm Quaker. Một người bạn thân của tôi đang có mặt ở đó báo cho sư cô Chân Đức biết tin chồng tôi mất. Sư cô đã gọi điện an ủi tôi, tôi nhớ sư cô đã hát cho tôi nghe. Sư cô nói sẽ báo tin cho sư cô Chân Không biết.

Tối hôm đó, sư cô Chân Không gọi tôi từ Paris. Sư cô cũng an ủi tôi và hát cho tôi nghe. Sư cô nói: “Em qua thăm Thầy đi”. Stephen là người Úc nên tôi mang anh về Úc để an táng gần con cháu của anh ấy. Đó là

một hành trình cô đơn và đau lòng mà tôi đã phải đi qua. Tôi được an ủi rất nhiều khi có thể từ Singapore bay sang Việt Nam để về Từ Hiếu thăm Thầy trên đường về lại Anh. Sư cô Chân Không đã sắp xếp để tôi được vào thăm Thầy trong phòng, nơi Thầy đang nghỉ dưỡng trong chốc lát. Cũng nhờ sư cô mà đại chúng đã gửi năng lượng bình an cho Stephen trong thời khóa công phu tụng kinh, ngồi thiền và tôi đã được an ủi rất nhiều.

Tôi cảm thấy rất nhẹ lòng, bởi vì Thầy đã viên tịch trên mảnh đất quê hương. Những năm tháng lưu vong của Thầy đã chấm dứt, và từ những năm tháng đau thương ấy, bao nhiêu hạt giống tốt đã được gieo trồng. Tôi không ngừng kinh ngạc và kính phục tầm ảnh hưởng của những lời dạy của Thầy. Suốt cuộc đời, lòng từ bi của Thầy đã trải rộng khắp muôn nơi.





Chùm thơ xuân

Ni sư Thích Nữ Chân Như Minh

Ý xuân

*Xuân đi xuân đến bao lần
Thềm xuân nhẹ bước, ý xuân lặng nhìn
Mai vàng, cúc thắm, đào xinh,
Vườn xuân tô điểm lung linh ánh hồng
Dòng đời sinh, diệt, có, không
Mây trôi đầu núi bành bồng chuyển di
Xuân thiên hé nụ Từ Bi
Ươm mầm giác ngộ sân si tiêu mòn
Nụ cười Di Lạc Từ Tôn
Mặc cho lục tặc luôn luôn quấy rầy
Trái lòng cùng khắp đó đây
Sống đời hỷ xả buông tay trở về.*

Có một vườn xuân

*Có một vườn xuân nhiều loại hoa
Nào hoa nhân ái, hoa vị tha
Hoa không tàn úa vì mưa nắng
Hoa ngát hạnh lành tỏa hương xa*

*Có một vườn xuân thật đẹp xinh
Khi lòng người nở đóa chân tình
Khi tình thương trải dài sự sống
Vườn xuân tô điểm vạn sinh linh*

*Có một vườn xuân rất mát tươi
Bên đàn em nhỏ rộn tiếng cười
Phần quà trao tặng khi đón nhận
Cụ già đơn chiếc mỉm miệng cười*

*Vườn xuân thắm mãi cõi lòng tôi
Từ bi thông điệp gửi mọi người
Mong cho tất cả đều an lạc
Hoa xuân hé nở nụ cười tươi.*

quê hương đi về trên mỗi bàn chân

Sư cô Chân Hoa Nghiêm



Sáng nay tôi nhận email của một sư em trong Ban biên tập báo Làng Mai: “Sư mẹ oiiiiiiiiiiiiii ☺”. Sư em bắt đầu ỉ ôi xin tôi viết bài cho báo Làng Mai. Ủi chao, tôi thấy hạt giống lười của tôi đang nở một bông hoa rất bụi, muốn từ chối lắm, nhưng lại thấy nhớ độc giả nên ráng viết cho mọi người vui. Viết gì bây giờ, thôi thì tôi sẽ ghi lại hành trình một năm qua vậy.

Việt Nam: Niềm vui sum họp

Trí nhớ như một thước phim đưa tôi quay về những ngày đầu năm 2024, khi tôi cùng một số quý thầy và quý sư cô từ tu viện Bích Nham về Việt Nam tham dự lễ Đại tường của Sư Ông. Gặp lại huynh đệ tứ xứ, tôi cảm thấy như mình đang được sum họp gia đình. Tuy nhiên, khi tôi về đến Diệu Trạm thì chương trình lễ Đại tường đã bắt đầu rồi nên chị em cũng không có giờ để hàn huyên nhiều. Từ một xứ tuyết lạnh về đúng mùa lạnh của Huế, ngày đầu tôi đã cảm lạnh, lại thêm trái mũi giờ nên tôi không tham dự nhiều những buổi họp mặt, mong rằng huynh đệ dễ dàng thông cảm cho tôi.

Cùng đi với tôi chuyến này có hai sư cô “chị ruột” trong gia đình huyết thống là sư cô Liễu Nghiêm và sư cô Trí Giác. Dù bây giờ các sư em và ngay cả một số vị cư sĩ luôn gọi tôi là sư mẹ, nhưng khi đi với hai chị thì tôi vẫn là đứa em nhỏ. Trong chuyến đi Đại Tường vào dịp đầu năm này còn có phái đoàn của tăng thân Liên Châu đi cùng (tăng thân gồm các thành viên từ mọi miền nước Mỹ, thực tập pháp môn Làng Mai và sinh hoạt năm ngày mỗi tuần qua Zoom). Đi như một dòng sông thật là vui! Đây là cơ hội cho các thành viên trong tăng thân Liên Châu tiếp xúc với chùa Tô, với Diệu Trạm và với quý thầy, quý sư cô Làng Mai

khắp nơi trên thế giới nên ai cũng hạnh phúc. Tôi và các anh chị em trong tăng thân có cơ hội tổ chức một buổi đi từ thiện ở Huế. Chúng tôi tặng quà và một ít tịnh tài cho những người bị tật nguyền vì ảnh hưởng của chất độc màu da cam. Một vài vị trong đoàn đã rung rung nước mắt. Chúng tôi cũng có thêm một buổi từ thiện khác ở bệnh viện Chợ Rẫy cho những người không có tiền chữa bệnh hoặc thiếu tiền viện phí. Tôi mong muốn các em trẻ gốc Việt trong tăng thân được chứng kiến những khổ đau do nghèo đói và hậu quả của chiến tranh gây ra. Làm sao các em có thể thấy và hiểu được những khổ đau ấy khi sinh ra và lớn lên ở một đất nước giàu có, được sống trong môi trường đầy đủ tiện nghi vật chất? Chân bước trên quê hương, mắt thấy những mảnh đời bất hạnh, biết nhiều người vẫn còn đang sống trong sự thiếu thốn thì làm sao mình có thể làm ngơ mà vung tiền để hưởng thụ? Là một người xuất sĩ thì những nơi nào mình đến, mình phải san sẻ tình thương tới đó, tôi luôn tâm niệm như thế.

Ba chị em chúng tôi đi từ Hà Nội vào Sài Gòn. Chúng tôi vui mừng khi thấy quê hương mình đang trên đà phát triển. Ở đâu mọi người cũng đều có tâm tu học và có rất nhiều tăng thân tu học theo pháp môn Làng Mai. Tôi được tham dự một buổi quán niệm mà



những thanh niên thiếu nữ còn rất trẻ. Các em ngồi nghe chăm chú khi chúng tôi chia sẻ pháp môn tu học, trên gương mặt mọi người đều mỉm nụ cười thật đẹp. Từ Hà Nội vào đến Sài Gòn, xuống miền Tây, chúng tôi đều được những người bạn trong tăng thân, những Phật tử thương yêu và chăm sóc. Tôi thấy nền đạo đức tâm linh của người dân Việt Nam đang lan tỏa từ Bắc vào Nam, chính vì vậy mà đất nước đi lên và phát triển mạnh mẽ. Mà nhiệm vụ hơn, tôi cũng thấy sự tiếp nối của Sư Ông đang hiện diện trên mọi miền đất nước.

Thăm lại Làng Mai Thái Lan

Tôi rời Làng Mai Thái Lan qua tu viện Bích Nham, Mỹ, tính đến nay đã được mười năm. Trong chuyến về Việt Nam lần này, tôi nghĩ mình phải ghé thăm Làng Mai Thái Lan.

Trước cổng Ni xá Một, hàng cây phượng thấp bé ngày nào giờ đã vươn cao, thân cây vững mạnh với cành lá xum xuê. Cả những cây tôi trồng trong ni xá bây giờ đều cao lớn, nhất là những cây hoa quế. Nhìn xung quanh thấy nơi nào cũng khang trang khiến lòng tôi mừng vui: nhà bếp, phòng ăn được xây dựng đàng hoàng. Ngày xưa, Ni xá Một còn sơ sài, nền chỉ tráng xi măng, bây giờ đã được lát gạch men sạch đẹp. Gặp lại Sư cô Chân Không và các sư cô ở Thái Lan, tôi thấy ấm áp. Sư cô Nhân Nghiêm dẫn chúng tôi đi thăm cốc Sư Ông. Khi bước vào trong cốc, tôi cảm thấy năng lượng của Sư Ông đang còn đó. Hương vị của trà thơm và trà như phảng phất đâu đây. Cốc Sư Ông đẹp và ấm cúng quá. Tôi còn được sư cô Linh Nghiêm dẫn đi ngắm thác, suối rất đẹp. Hai sư cô “Chị” và tôi được ăn một cái tất niên thật vui cùng đại chúng. Ngày Tết, quý thầy, quý sư cô cùng nhau đi thăm phòng. Ở đây có rất nhiều thầy và sư cô trẻ khiến tôi thán phục quý sư cha, sư mẹ, sư anh và sư chị ở Thái Lan đã thay Sư Ông đào tạo một thế hệ tương lai. Đó là lý do vì sao mà Sư Ông đặt tên cho trung tâm Thái Lan là Vườn Ươm.

Bích Nham: Những tin vui

Về lại Bích Nham, trời vẫn còn lạnh. Ngồi trong căn phòng yên ắng, nhắm mắt thở sâu, tôi cảm thấy bình yên tràn ngập thân tâm. Đây thật sự là ngôi nhà tâm linh thương yêu. Mấy ngày sau khi tôi trở về từ Việt Nam, sư em Lâm Nghiêm báo tin chúng tôi được cấp giấy phép xây dựng ni xá. Không có niềm hạnh phúc nào lớn hơn thế nữa. Chư Bụt và Bồ tát, nhất là tổ tiên của vùng đất nơi đây đã yểm trợ chúng tôi. Hơn thế nữa, tôi tin Sư Ông đã luôn yểm trợ cho những học trò của Người có nơi tu học đàng hoàng, để có thể gieo rắc hạt giống thương yêu và hiểu biết ở miền Đông Hoa Kỳ.

Hôm nay, trên con đường thiền hành về ngang qua nhà Nguyệt Hồ - tên gọi của ni xá mới, tôi thấy những lớp song sắt của mái nhà đã được dựng lên và những người thợ đang lợp những miếng ván mỏng trước khi áp mái tôn lên. Ngôi nhà đang từ từ vươn cao, sừng sững đứng giữa trời mây. Những người thợ đang làm việc như những chú ong chăm chỉ dù mùa đông lạnh giá. Sắp tới, những nhóm thợ điện, nước, lắp ráp cửa sổ, sàn nhà,... sẽ lần lượt đến làm công việc của mình để công trình được hoàn thành vào mùa thu năm 2025. Chúng tôi mang ơn những vị công nhân, kỹ sư, kiến trúc sư, luật sư, các tình nguyện viên và cả những mạnh thường quân; mỗi người một bàn tay, khối óc cùng những món quà tinh thần, tài vật nhỏ to đang đóng góp trong từng bước hình thành ni xá. Đây thật sự là một công trình của tăng thân khắp chốn.

Nhớ ngày trước, khi trở lại Bích Nham, tôi không có ý định xây cất gì, nhưng nhìn quanh thấy nhiều ngôi nhà đang xuống cấp trầm trọng trong khi đó thiên sinh đến tu viện ngày càng đông nên nhu yếu lúc đầu là xây một phòng ăn mới rộng rãi, ấm áp hơn vào mùa đông. Nhưng chỉ một năm sau, nhà Nguyệt Hồ, nơi ở của quý sư cô gần như muốn sập, trong khi đó xóm Hạc Trắng ngày càng đón nhận thêm nhiều quý sư cô về nhập chúng tu học. Nhu yếu về chỗ ở, phòng học thiếu thốn nên chúng tôi đành phải lấy thêm phòng dành cho khách. Thời điểm ấy quý sư cô vẫn chưa có ni xá đàng hoàng: chỗ ở, phòng học và nơi sinh hoạt của quý sư cô phân tán khắp nơi. Bây giờ, tôi mới thấy rằng mình cần phải xây ni xá cho quý sư cô thì mới có thêm chỗ cho thiên sinh về tu học và nương tựa. Hơn nữa, ni xá sẽ là nơi yên ổn và ấm cúng cho quý sư cô gom năng lượng trở về và tu học.



Khi tôi chia sẻ ý định và mong muốn xây dựng lại ni xá mới từ ngôi nhà Nguyệt Hồ thì rất nhiều chị em hưởng ứng. Tôi còn nhớ khi về lại phòng mình, sư em Lâm Nghiêm đến gặp và nói là sư em đã có bản vẽ từ một người bạn. Sư em cũng hứa khả sẽ đồng hành cùng tôi trong quá trình xây dựng. Tôi mừng biết bao vì có nhiều sự đồng tâm hiệp lực của các chị em trong đại chúng, đồng hành với tôi xây dựng một công trình không dễ dàng gì ở tiểu bang New York.

Lúc bắt đầu kế hoạch xây ni xá, chúng tôi lo lắng vì không có gì hết thì làm sao để khởi công? Tôi bỗng nhớ lời Sư Ông nói: “Đừng lo con, hãy để Bụt, Tổ lo cho mình. Cứ lo tu đi!”. Quý sư cô và quý thầy đều khuyến khích tôi kêu gọi cúng dường. Đối với Sư cô Chân Không thì công việc đó quá dễ dàng nhưng tôi thì chưa bao giờ kêu gọi một cái gì từ công chúng cả. Tôi nhớ lời của Trúc Lâm Đại Sĩ: “Ồ đời vui đạo hãy tùy duyên”. Vậy nên, tôi thực tập theo lời Sư Ông và lời Tổ dạy, mình tùy duyên vậy. Khi tôi trình bày với Sư cô Chân Không, Sư Cô rất vui và yểm trợ chúng tôi liền. Tôi cảm thấy điều kiện xây dựng ni xá bắt đầu hình thành rồi.

Qua hơn một năm ngôi nhà mới Nguyệt Hồ đang từ từ biểu hiện. Mới năm ngoài thoi, Ni Trường Làng Mai và sư chị trụ trì Lộc Uyên đến làm lễ đặt đá, mà nay một ni xá cao lớn đang từng ngày hình thành. Đây sẽ là nơi yên ổn ấm cúng cho gần ba mươi sư cô tu tập và phụng sự tại Bích Nham. Tôi thấy niềm vui trong tôi mỗi ngày lớn lên theo cùng sự biểu hiện của ni xá. Tôi thiết nghĩ nếu không có Ni Trường thương yêu yểm trợ, nếu không có những bậc mạnh thường quân rộng lượng, nếu không có thân hữu cùng dang tay đóng góp, thì làm sao mà ni xá Nguyệt Hồ đang dần biểu hiện như vậy được. Càng nghĩ lòng biết ơn trong tôi càng lớn, nên tôi thường nói với các sư em: “Minh phải tu tập cho đàng hoàng mới xứng đáng với tình thương của các bậc thân hữu, các mạnh thường quân đã và đang dang tay góp nhặt”. Tôi cũng biết ơn sư em Lâm Nghiêm lắm, nhờ có sư em làm việc với kiến trúc sư, kỹ sư mà hôm nay, ni xá đang từ từ biểu hiện. Tôi càng biết ơn hơn các sư em đang có mặt nơi này: Mỗi người một tay chăm sóc và nâng đỡ nhau để vận hành và gây quỹ cho việc xây cất ni xá mới.

Gần đây vào những ngày quán niệm cuối tuần tại Bích Nham, người trẻ, từ người Việt cho đến người Tây Phương, về mỗi lúc mỗi đông. Đặc biệt là năm nay các tăng thân ở miền Đông Bắc Hoa Kỳ xin tổ

chức sinh hoạt tại tu viện vào những thời điểm khác nhau. Tôi nhớ ngày xưa mỗi khi Sư Ông qua Mỹ trong các chuyến US Tour, hầu như các vị này đều tham dự khóa tu với Sư Ông. Bây giờ, các vị tóc đã hoa râm, không ai còn trẻ nữa, có những vị đã không còn biểu hiện. Nhìn các vị, tôi thấy thương vì ai cũng tu học rất tinh chuyên.

Bên cạnh đó, các trường đại học, trường trung học ở những tiểu bang lân cận cũng xin về tu học cuối tuần hay cả thời gian nghỉ đông, xuân. Các em sinh viên, học sinh nói rằng về đây các em cảm thấy thật yên lành. Các em tạm thời không dùng những thiết bị điện tử như điện thoại và máy tính, được tiếp xúc với thiên nhiên, thiền hành và ăn cơm trong im lặng. Các em còn được quý thầy, quý sư cô dạy cho cách lắng dịu những căng thẳng, lo âu, và cảm xúc. Chúng tôi mong rằng sẽ có nhiều hơn nữa những em sinh viên, học sinh về đây tu học.

Vào tháng 9, tôi cùng một số quý thầy và quý sư cô đi hướng dẫn thực tập chánh niệm tại Dreamforce - một sự kiện thường niên do tập đoàn Salesforce tổ chức. Sau hơn một tuần hướng dẫn tu học cho các doanh nhân, tôi về đến tu viện hơn hai ngày rồi mà hình ảnh ở Dreamforce vẫn còn luẩn quẩn trong đầu. Từ một nơi có mấy chục ngàn người, ồn ào náo nhiệt bỗng trở thành một nơi yên tĩnh thì làm sao mà tôi có thể quên mau được.

Chúng tôi chỉ có ba ngày để hướng dẫn tu học cho các doanh nhân và những người làm việc nhiều với công nghệ mới. Năm nay, Dreamforce chú trọng về công nghệ AI - trí tuệ nhân tạo. Giờ hướng dẫn tu học của chúng tôi chỉ có mấy chục người tham dự. Tôi cảm thấy tiếc cho họ, nhưng không trách được vì nơi chúng tôi hướng dẫn tu học không phải là khu trung tâm của sự kiện, ít người qua lại và biết đến. Không phải doanh nhân nào cũng thích tu tập. Trên gương mặt của những vị đến với chúng tôi đầy sự mệt mỏi và căng thẳng. Chúng tôi hướng dẫn họ ngồi thiền với hơi thở chánh niệm, buông thư thân và tâm. Chỉ sau vài phút ngồi yên lắng đọng trở về với hơi thở, họ chia sẻ rằng những căng thẳng do phải thu thập quá nhiều thông tin của nền công nghệ mới trong một thời gian rất ngắn đã nhẹ bớt. Họ tỏ lòng biết ơn vì chúng tôi đã có mặt nơi đây.

Trong các thời khóa, chúng tôi hướng dẫn họ tu tập chánh niệm và làm sao áp dụng chánh niệm trong đời sống hàng ngày, cũng như thích ứng với thời đại của AI - thời đại mà con người thích điều khiển máy móc để làm tất cả công việc mình mong muốn mà không cần sử dụng tới tay chân hay trí óc. Tiếp xúc với họ, tôi mới thấy sự thực tập chánh niệm quan trọng như thế nào cho những vị doanh nhân cũng như cho xã hội thời đại bây giờ.

Nhìn chung, tôi thấy rõ pháp môn Làng Mai rất thích ứng với thời đại công nghệ thông tin, thời đại của AI vì pháp môn tu tập không cứng nhắc trong hình thức thực tập. Bất cứ lúc nào và ở đâu chúng ta cũng có thể dừng lại vài giây để thở, để an trú trong ngôi nhà đích thực của mình với hơi thở chánh niệm.

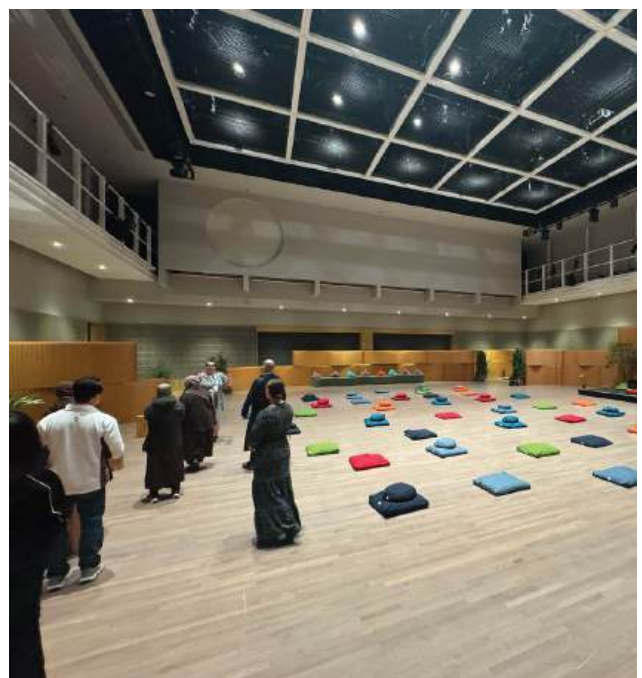


Tôi đã chia sẻ điều đó với các doanh nhân. Trong lúc làm việc căng thẳng, ta cũng có thể dừng lại và trở về với hơi thở. Chỉ cần mười hơi thở thôi là ta đã thấy đầu óc bớt căng thẳng rồi. Họ nghe rất chăm chú và tỏ vẻ thích thú. Tôi nói rằng quý vị hãy về thực tập thì phép màu sẽ xuất hiện.

Tôi cũng thấy tầm quan trọng của người xuất sĩ trong xã hội Mỹ. Đó là lý do mà hàng năm Salesforce đều mời tăng thân Làng Mai đến để hướng dẫn tu học trong một vài ngày. Tôi nhớ một câu của ngài Không Tử: “Quân quân, thần thần, phụ phụ, tử tử”; nghĩa là vua thì phải làm bổn phận của một vị vua là cai trị đất nước; quan thì làm công việc của quan; cha thì làm bổn phận của người cha; và con thì làm bổn phận của người con. Tôi nghĩ là một người tu thì mình phải làm công việc của người tu; giải thoát cho mình và giải thoát cho đời. Sư Ông cũng đã từng chia sẻ về việc thành lập trường Thanh Niên Phụng Sự Xã Hội: Minh làm sao mà ngồi yên tu cho mình trong khi đất nước đang chiến tranh, người dân đang nghèo đói và khổ đau? Đó là mấy mươi năm về trước, nhưng thời đại bây giờ có gì khác? Xung quanh chúng tôi cũng còn nhiều người khổ đau lắm, nhất là người trẻ. Các em cần được hướng dẫn đi trên con đường sáng, thay vì đi về nẻo tối tăm. Xã hội mà chúng ta gọi là tiện nghi vật chất thì đầy rẫy những cạm bẫy. Nếu không có chánh niệm, nếu không có sự tu tập, những cái hào nhoáng bên ngoài đó sẽ biến thành địa ngục trong tương lai.

Ước nguyện của Sư Ông là làm sao có thể đem giáo pháp vào phương Tây. Chúng tôi cũng mong muốn rằng Bích Nham sẽ là nơi để cho những con người mất phương hướng có cơ hội được về đây tu tập chuyển hóa khổ đau và tìm lại quê hương đích thực của chính mình.

(Ngày 1 tháng 12 năm 2024, Tu viện Bích Nham – xóm Hạc Trắng)





Lắng lòng nghe mạch sống tâm linh

Chia sẻ của quý thầy thuộc tu viện Lộc Uyển về những trải nghiệm trong chuyến về Việt Nam nhân dịp dịp lễ Đại tường tưởng nhớ Sư Ông Làng Mai. Bài viết được dịch từ nguyên bản tiếng Anh.

Chia sẻ của thầy Chân Pháp Lưu

(Thầy Pháp Lưu, quốc tịch Mỹ, xuất gia năm 2003. Thầy là một trong những vị giáo thọ lớn ở tu viện Lộc Uyển.)

Nhân dịp lễ Đại tường tưởng nhớ Thầy, tu viện Lộc Uyển tổ chức cho tất cả quý thầy, quý sư chú về Việt Nam với mong muốn những vị xuất gia trẻ được thăm viếng những nơi Thầy đã từng rất trân quý. Lễ Đại tường là dịp lễ quan trọng kỷ niệm sự viên tịch của một bậc đạo sư lớn như Thầy. Hơn 400 xuất sĩ theo truyền thống Làng Mai tề tựu về Tổ đình Từ Hiếu. Đây cũng là cơ hội cho những vị xuất gia trẻ được gặp gỡ quý thầy, quý sư cô lớn ở các trung tâm khác.

Sau dịp lễ, chúng tôi tổ chức chuyến hành hương về Yên Tử, chiếc nôi của thiền phái Trúc Lâm thuở xưa. Yên Tử là nơi vua Trần Nhân Tông đã từ bỏ ngôi báu để xuất gia, sau khi đánh đuổi giặc Mông Cổ xâm lăng từ phương Bắc. Ngài muốn gieo trồng những hạt giống hòa bình nơi dân chúng thay vì những hạt giống hận thù nên đã nhường ngai vàng cho con là vua Trần Anh Tông và đi du hóa khắp nơi.

Kết nối tâm linh

Chia sẻ của sư chú Chân Nhất Ấn

(Sư chú Nhất Ấn sinh ra ở Gujarat - Ấn Độ và lớn lên ở Canada. Sư chú xuất gia năm 2022 trong gia đình xuất gia Cây Manzanita.)

Tôi không có bất kỳ mong đợi nào khi đến Việt Nam. Tôi đã được nghe rất nhiều điều về vẻ đẹp của Việt Nam từ các anh chị em, đặc biệt là những anh chị em người Việt. Nhưng tôi đến Việt Nam với một tâm thế rộng mở, và điều đó giúp tôi đón nhận mọi thứ một cách trọn vẹn. Đối với tôi, phần quan trọng nhất của chuyến đi là được kết nối với tổ tiên tâm linh của mình.

Khi ở chùa Tổ, chúng tôi được tham dự khóa tu xuất sĩ với sự tham dự của hơn 400 xuất sĩ từ các trung tâm của Làng Mai. Đó là một khóa tu đầy năng lượng tâm linh, ngập tràn tiếng cười, niềm vui và sự gắn kết.

Trong khóa tu, có ngày tất cả các anh chị em nói tiếng Anh tập trung lại và ăn trưa cùng nhau ở ngoài trời. Mặc dù bị muỗi đốt, nhưng ai cũng rất hạnh phúc. Chúng tôi chia sẻ với nhau những kỷ niệm đáng nhớ. Trong không khí ấm áp ấy, tôi chia sẻ trải nghiệm sâu sắc của mình khi được tiếp xúc với tổ tiên tâm linh ở chùa Tổ.

Một sư cô hỏi tôi: “Sư chú có phải là người Việt không?”. Tôi trả lời: “Dạ không”. Sư cô hỏi: “Sư chú có chắc không?”. Thật ra, khi nhìn lên những bàn thờ ở chùa Tổ, chúng ta thấy tất cả đều là chân dung của các vị tổ sư Việt Nam.

Đối với tôi, những bức chân dung không chỉ khắc họa riêng những vị tổ sư ấy mà còn cho thấy được cả một dòng chảy tâm linh đã có mặt trước đó. Tôi tiếp xúc với tất cả những bậc tiền nhân đã đến đây từ xưa, khi đạo Bụt ở Ấn Độ vẫn còn phát triển và tăng đoàn vẫn còn lớn mạnh. Tôi tiếp xúc với những người đi trước mở đường cho tôi có mặt hôm nay. Chưa biết chừng tôi có lẽ là vị xuất sĩ Ấn Độ duy nhất mà nhiều người Việt Nam gặp mặt trong đời họ. Tôi cảm thấy biết ơn sâu sắc vì điều đó.

Một điều tuyệt vời nữa là dù đi đến đâu, chúng tôi cũng đều được tiếp đón với đầy sự quý mến và tấm lòng rộng mở từ các vị xuất sĩ ở những ngôi chùa khác nhau và từ những vị Phật tử cư sĩ. Tôi biết ơn Bụt Tổ, ơn Thầy. Tôi biết ơn sâu sắc liệt vị tổ tiên tâm linh và những pháp môn thực tập vẫn tiếp tục chạm tới trái tim của mọi người.

Khi mọi người trông thấy tôi, một tu sĩ Ấn Độ, có thể họ sẽ nghĩ: “Nhìn giống tổ Bồ Đề Đạt Ma quá!”. Đó không phải là phước đức của riêng tôi mà là phước đức của tất cả các thế hệ tổ tiên đã mang đến niềm tin cho mọi người rằng những vị xuất sĩ là người họ có thể tìm đến, người có thể giúp đỡ họ. Người dân Việt Nam có niềm tin rất lớn nơi những người xuất gia.

Ở Lộc Uyển, chúng tôi ít khi đi ra khỏi tu viện, trong khi đó ở Việt Nam, chúng tôi ở trọ cách chùa Tô vài cây số. Trên đường đi bộ đến chùa Tô, nhiều người trông thấy tôi và thốt lên: “Ồ, thầy Ấn Độ!”. Họ muốn cúng dường trà, bánh, và nói chuyện đôi câu. Họ cúng dường với lòng hoan hỷ, niềm nở và đầy tình thương. Đôi khi tôi thấy hơi khó để đón nhận, đặc biệt vì mình chỉ là một vị xuất gia trẻ, với ý nghĩ rằng mình đã làm gì để xứng đáng với điều này? Tôi chỉ mới xuống tóc và khoác lên mình chiếc áo tu được một năm rưỡi. Làm sao tôi xứng đáng được như vậy?

Sau đó, tôi nhận ra rất rõ ràng rằng tôi giống như một chiếc bình vậy. Ở Việt Nam, người dân rất muốn cúng dường các vị xuất gia. Chúng tôi là những chiếc bình để đón nhận tấm lòng của họ và chỉ cần đơn thuần chấp nhận điều đó mà thôi.

Tôi lớn lên ở Bắc Mỹ, đôi khi thật khó để thực tập bố thí và chia sẻ. Có khi bạn muốn bố thí cho một người vô gia cư thì bị nhắc nhở rằng: “Ồ, vì sao anh lại bố thí cho họ? Có thể họ sẽ không sử dụng đồng tiền đúng cách”. “Ồ thì, tôi chỉ muốn làm chút việc tốt thôi mà”. Bạn có thể muốn đóng góp cho những tổ chức phi lợi nhuận rồi đặt câu hỏi liệu họ có sử dụng tiền đúng mục đích. Mọi việc có thể trở nên phức tạp khi bạn muốn làm một việc đơn giản là bố thí.

Ở Việt Nam, mọi người không phải đắn đo suy tính vì văn hóa bố thí và cúng dường đã thành nếp từ lâu đời. Điều quan trọng không nằm ở món quà được trao tặng bởi vì có rất nhiều cách thể hiện - mỉm cười, chấp tay xá, nói lời chào hỏi, bắt tay hoặc ôm. Tôi đón nhận tất cả những điều thật đặc biệt đó với đôi tay và trái tim rộng mở.

Còn một kỷ niệm nữa rất ấn tượng đối với tôi. Một hôm, bác chủ nhà trọ nơi tôi ở nhìn bàn chân tôi và nói, thông qua Google dịch: “Ồi, thầy cũng có xương

chân nhô ra giống tôi vậy!”. Vì một lý do nào đó, bà tỏ ra rất ngạc nhiên khi thấy ngón chân tôi như vậy và dường như điều đó khiến bà cảm thấy gần gũi với tôi hơn.

Tôi có xương chân nhô ra vì khi còn nhỏ, tôi không phải lúc nào cũng có giày vừa vặn. Tôi năm nay 24 tuổi, và đã có lúc tôi muốn chỉnh sửa đôi chân của mình vì nghĩ rằng chúng trông thật dị dạng. Nhưng giờ tôi nhận ra rằng thay đổi chúng có thể đồng nghĩa với việc đánh mất một điều kiện để người khác kết nối với tôi.

Một số người có khuynh hướng tìm kiếm hình ảnh hoàn hảo nơi xuất sĩ: có vẻ ngoài ưa nhìn, hàm răng trắng đều,... Thật ra xuất sĩ cũng như bao người bình thường khác, không hề đặc biệt hơn hay tách rời khỏi thế gian. Đó là lý do tôi không bao giờ niềng răng hay cố gắng thay đổi vẻ ngoài của bản thân. Ngón chân vẹo chính là pháp môn phương tiện của tôi. Pháp môn đó cũng bao gồm tất cả những gì tạo nên con người tôi, như việc tôi là người Ấn. Tôi không cần phải thay đổi bản thân hoặc trở thành một người khác. Những điều được nhìn nhận như khuyết điểm ấy có thể tạo cảm hứng cho người khác sống thật với con người họ cũng như khiến họ thấy gần gũi và dễ dàng kết nối với mình hơn.

Tôi rất biết ơn những người đã được truyền cảm hứng từ sự thực tập của Thầy, đồng hành với Thầy trên con đường thực tập và giúp Thầy được trở về Việt Nam cũng như những người vẫn tiếp tục gìn giữ sự thực tập ở Việt Nam trong hiện tại. Dù hoàn cảnh và điều kiện còn nhiều khó khăn nhưng cả xuất sĩ lẫn cư sĩ đều tìm được những phương cách thích hợp để duy trì sự thực tập. Khi nhìn thấy sức mạnh bồ đề tâm cũng như sự khao khát thực tập của họ, tôi càng có thêm niềm tin nơi pháp môn và bản thân mình trong vai trò một người xuất gia. Điều đó giúp tôi biết được



những gì mình có thể công hiến, cách yểm trợ huynh đệ, giúp đỡ tự thân trên con đường thực tập cũng như giúp đỡ những người đến với chúng tôi và những người chúng tôi gặp gỡ trên đường đời.

Hòa hợp không biên giới

Chia sẻ của thầy Chân Trời Minh Nhân

(Thầy Trời Minh Nhân, gốc Mexico, xuất gia năm 2018 trong gia đình xuất gia Cây Xô Thơm)

Có hai lý do chính khiến tôi muốn tham gia chuyến đi này.

Lý do thứ nhất là tôi chưa bao giờ được gặp Thầy. Mặc dù vậy, tôi thấy mình có đủ nhiệt huyết thực tập thông qua những bài pháp thoại được nghe, những cuốn sách được đọc và trải nghiệm nhiều điều mâu nhiệm trong tăng thân khiến Thầy vẫn tiếp tục biểu hiện một cách sinh động. Sự có mặt của Thầy rõ ràng đến mức chúng tôi đã phát tâm xuất gia, dù chưa một lần trực tiếp gặp Thầy.

Đến thăm Việt Nam, tôi có thể bước đi, hít thở, và tập nhìn những gì Thầy đã từng thấy bằng đôi mắt tôi. Dù khi đang ở chùa Tô, dạo bước trên những con đường nhỏ, hay có khi lạc lối giữa những đồng lúa, tôi vẫn cố gắng để hiểu thêm từng chút nơi con người của vị thầy vĩ đại.

Lý do thứ hai là tôi muốn hiểu rõ hơn những anh chị em người Việt của mình. Từ lâu tôi đã cảm nhận một mối tương giao giữa văn hóa Mexico và văn hóa Việt Nam.

Lần đầu tôi tới Lộc Uyển là vào dịp Tết cổ truyền Việt Nam. Hôm đó, quý thầy và quý sư cô ngồi quanh bếp lửa với những chiếc nồi rất to mà tôi chưa từng thấy trong đời, quanh nồi quết đầy tro! (Đó là cách nấu bánh chưng truyền thống). Tôi chưa bao giờ gặp một nhóm người nào hạnh phúc như vậy vào lúc 10 giờ đêm. Tôi không hiểu họ hát gì vì họ hát tiếng Việt. Tôi nghĩ thầm: “Điều gì đang diễn ra nơi đây?”. Tôi cảm nhận được bầu không khí gia đình và thấy như mình đang ở nhà. Điều đó gợi tôi nhớ rất nhiều về Mexico, đặc biệt là quê mẹ - một ngôi làng kỳ thú ở bờ biển phía Tây Mexico. Những nét tương đồng trong văn hóa khiến tôi rất muốn đến thăm nơi huynh đệ mình sinh ra và lớn lên, xem quê hương của họ như thế nào. Tôi muốn hòa mình vào nơi ấy.

Một điều nổi bật trong chuyến thăm Việt Nam là tinh thần hòa hợp giữa các huynh đệ. Tôi không rõ liệu còn một nơi nào khác trên thế giới này có được một nhóm khoảng mười người, mang trên mình bộ “đồng phục”, không hiểu ngôn ngữ của nơi mình sắp đến, không cần biết mình đang đi đâu, không có hành trình cụ thể... mà vẫn cảm thấy rất thoải mái khi sống và làm việc cùng nhau như nhóm chúng tôi.

Sau chuyến đi, chúng tôi nhận ra sự hòa hợp là điều quý giá nhất trong suốt thời gian đó, đặc biệt khi chúng tôi tiếp xúc với các tăng thân địa phương. Họ trông thấy những người ngoại quốc ở Việt Nam, cùng thực tập, cùng cười đùa nhau và rất hạnh phúc. Nhiều



người trong các tăng thân ở Việt Nam cùng chia sẻ với chúng tôi những cảm nhận như vậy.

Có một trải nghiệm thực sự sâu sắc khi tham gia chuyến đi, mỗi người với những sở thích riêng, lối sống riêng, cùng thực tập lắng nghe sâu. Chúng tôi có thể có mặt cho nhau, học cách uyển chuyển trong thói quen hằng ngày, đây là những yếu tố rất quan trọng trong đời sống xuất gia. Tôi nghĩ mọi người đều cảm nhận được như vậy, những điều không thể học được từ sách vở. Chỉ đến khi bạn sống cùng một người, chia sẻ không gian trong phòng, gặp mặt nhau mỗi ngày, bạn mới thực sự hiểu được người đó. Giống như mẹ tôi vẫn hay nói về ba tôi: “Ừ, đúng rồi, ông ấy rất tuyệt vời và hài hước đấy, nhưng hãy thử sống với ông ấy xem...” (cười).

Chúng tôi cùng thực tập với nhau rất vui và hạnh phúc, Thầy vẫn luôn có mặt đó. Chúng tôi đi cùng nhau trong tinh thần hòa hợp, mỗi người vẫn tìm được chính mình trong những tình huống rất thú vị. Mọi chuyện đều suôn sẻ, chúng tôi không hề phải thực tập “làm mới” lần nào.

Dù chúng ta có đến châu Phi, Ấn Độ hay lên mặt trăng, điều đó không quan trọng. Nếu chúng ta có một tăng thân như thế này, cùng nhau tận hưởng mỗi chặng của hành trình, thương thức khoảng thời gian ở đó, và cả lúc trở về, thì đó chính là minh chứng cho những gì chúng ta có thể làm cùng nhau. Tôi nghĩ rằng Thầy cũng mỉm cười khi thấy chúng tôi có khả năng tổ chức một chuyến đi “thành công”.

Đi thật xa để trở về

Chia sẻ của thầy Chân Trời Minh Lượng

(Thầy Trời Minh Lượng, lớn lên ở Laguna Beach, California, xuất gia năm 2018 trong gia đình xuất gia Cây Xô Thơm)

Có một câu hát - đi thật xa để trở về - bạn đi xa để có cơ hội về lại gia đình. Mỗi khi chúng tôi đi ra ngoài tu viện một thời gian rồi trở lại Lộc Uyển, tôi cảm nhận rõ sự may mắn khi được sống ở đây. Mọi người cùng đến và thực tập với chúng tôi trong những ngày quán niệm Chủ nhật, không khí từ chúng đồng tu thật hạnh phúc.

Chuyến về thăm Việt Nam cho tôi thấy rằng chúng tôi có gốc rễ rất sâu và vững mạnh. Tôi biết khi Thầy viên tịch, có nhiều người lo lắng cho tương lai của tăng thân và những vị xuất sĩ. Nhưng Làng Mai còn rộng lớn hơn thế, không chỉ có một mình Thầy. Thầy là một phần rất quan trọng của Làng Mai, và Thầy vẫn luôn biểu hiện trong mỗi chúng ta.

Khi chúng ta thực tập những lời dạy của Thầy, đi trong chánh niệm, thở trong chánh niệm, thực tập đã về, đã tới trong mỗi phút giây hiện tại, khi đó chúng ta trở thành một phần của dòng sinh mạng tâm linh, của Thầy, và những vị tổ sư từ bao đời như Tổ Tăng Hội, Tổ Liễu Quán. Tôi rất xúc động khi được bước đi trên quê hương của những vị tổ tiên tâm linh mặc dù tôi sinh ra và lớn lên ở Mỹ, không biết chút gì về đạo Bụt. Tôi đang thực tập theo đạo Bụt và nhìn nhận Việt Nam là quê hương tâm linh của mình.

Một trong những ấn tượng nổi bật đối với tôi trong chuyến đi là khóa tu xuất sĩ ở chùa Tổ. Tôi luôn cảm nhận được năng lượng mầu nhiệm khi được có mặt trong những khóa tu có nhiều xuất sĩ tham dự. Ở Mỹ, khi chúng tôi tổ chức những chuyến hoằng pháp khắp đất nước, tất cả xuất sĩ ở ba trung tâm đi cùng nhau, năng lượng tập thể rất hùng hậu. Tôi được trị liệu rất nhiều trong những khóa tu đó. Khóa tu xuất sĩ ở chùa Tổ còn hùng hậu hơn thế. Tôi chưa bao giờ thấy số lượng xuất sĩ đông như vậy. Tôi viết trong nhật ký rằng trong suốt những ngày khóa tu, tâm của tôi thật trầm lắng và an tịnh.

Một trải nghiệm đặc biệt nữa đối với tôi là đi thiền hành ở chùa Tổ, ngôi chùa lịch sử gần 200 năm tuổi. Có rất nhiều người cùng thực tập thiền hành với nhau, khi kết thúc tôi rất hạnh phúc và tràn đầy sinh khí. Trông thấy thầy Pháp Dung, tôi xá chào thầy và thầy xá chào lại. Thầy nắm tay tôi cùng đi về phía hồ bán nguyệt, chúng tôi đứng đó và ngắm nhìn tăng thân xung quanh hồ. Một giây phút tràn đầy hạnh phúc.

Những lúc đó, tôi tiếp xúc sâu sắc với mọi vật xung quanh. Cổng tam quan, hồ bán nguyệt, những con đường đất đỏ đều đã trải qua bao nhiêu năm tháng nay đang biểu hiện ở ngay giây phút hiện tại với tất cả lịch sử của chúng. Thật mầu nhiệm! Và kia nữa những hàng cây, bãi cỏ, khóm hoa... cũng đang phô diễn vẻ đẹp kỳ diệu của thiên nhiên. Bức tranh nhiệm mầu biểu hiện trước mắt mang lại cho tôi rất nhiều niềm vui và sự nuôi dưỡng.

Chuyến hành hương về Yên Tử, một trong những ngọn núi linh thiêng nhất ở Việt Nam, là một kỷ niệm tuyệt vời khác của tôi.

Chúng tôi khởi hành từ bốn giờ sáng để thưởng thức không gian riêng trên núi rừng lúc sáng sớm. Dọc đường lên núi có rất nhiều ngôi chùa. Chúng tôi leo núi và ghé thăm một ngôi chùa, rồi leo tiếp và ghé vào một ngôi chùa khác. Chúng tôi đều dâng hương ở mỗi ngôi chùa trên đường đi.

Thầy Pháp Lưu dẫn đầu đoàn, chúng tôi bước từng bước chân chánh niệm theo sự hướng dẫn của thầy.

Thầy hướng dẫn chúng tôi tụng kinh khi đến ngôi chùa đầu tiên. Lúc đó trời vẫn còn sớm, việc tụng kinh khiến tôi tinh táo hẳn lên và gom cả đoàn lại với nhau. Tôi rất hạnh phúc vì lúc sáng sớm chưa có nhiều khách hành hương xung quanh. Nhưng leo lên cao hơn, càng ngày càng có nhiều du khách tập trung lại nghe chúng tôi tụng kinh ở mỗi ngôi chùa đoàn viếng thăm.

Ban đầu chỉ có một người nhìn chúng tôi, sau đó từng nhóm, từng nhóm đứng xung quanh, vài người lấy điện thoại ra quay phim. Khi đoàn lên đến đỉnh Yên Tử, có rất đông người ở trên đó. Trên đỉnh có một bàn thờ rất nhỏ, chùng chưa đầy hai mét vuông và cũng không có nhiều khoảng trống để đứng. Thầy Pháp Hội nói: “Bây giờ chúng ta sẽ tụng Tâm kinh”. Tôi chợt sùng sốt vì Tâm kinh là một bài kinh rất hùng và đầy sức mạnh. Tình huống “như trong phim”! Rất đông người Việt đang đứng khắp nơi xung quanh nói chuyện ồn ào, khung cảnh không giống một buổi lễ chút nào. Tôi không biết mọi người sẽ phản ứng ra sao.

Chúng tôi đứng ở phía trước bàn thờ và bắt đầu tụng kinh. Mọi người chợt dừng nói chuyện, nhìn về chúng tôi, tất cả điện thoại được đưa lên... Chúng tôi tiếp tục tụng cho đến hết bài. Thầy Pháp Hội nói: “Rất tốt. Bây giờ chúng ta sẽ tụng bài Cát tường”. Tôi nghĩ, được thôi, chúng tôi sẽ có buổi tụng kinh ngay trên đỉnh non thiêng này.

Thầy Pháp Hội rất hạnh phúc. Tôi chưa bao giờ trông thấy thầy hạnh phúc như vậy. Tôi nghĩ thầy rất tự hào về chúng tôi. Tôi cũng vui lây niềm hạnh phúc của thầy. Đây là khoảnh khắc rất đặc biệt đối với thầy khi thầy được trở về quê hương, đứng trước bàn thờ tổ tiên cùng với tăng thân yêu quý. Đường như CHÚNG TÔI chính là phẩm vật dâng tặng lên tổ tiên trong giây phút ấy.



Xuân Kim yêu

Thầy Chân Pháp Ứng

*Nắng ấm lên rồi
Mùa xuân thức dậy
Hân hoan đón chào
Nụ cười thành thoi.*

*Băng giá tan rồi
Trái tim rộng mở
Tổ tiên có mặt
Con cháu sum vầy.*



Trở lại suối nguồn

Sư cô Chân Đào Nghiêm



Trích nhật ký của sư cô Đào Nghiêm trong những ngày ở Việt Nam, từ 18.1 đến 16.2.2024. Bài viết được dịch từ nguyên bản tiếng Anh.

Trong khi chuẩn bị cho chuyến trở lại Việt Nam lần này, tôi cảm thấy lòng mình khá nhẹ nhàng - chỉ đơn giản buông thư và để mình có mặt. Chuyến đi này là để tưởng nhớ Thầy kính thương, và cũng là cơ hội để tôi được trải nghiệm văn hóa Việt Nam. Đây là lần thứ ba tôi được về lại Việt Nam, hành trình trở về cội nguồn tâm linh với lòng thương kính và biết ơn sâu sắc.

Đoàn mười lăm người chúng tôi khởi hành từ Bordeaux, Pháp, với cảm giác xen lẫn giữa hào hứng và một chút lo lắng vào phút cuối. Chuyến bay từ Bordeaux đi Paris bị trễ làm chúng tôi có chút bất an, nhưng rồi mọi chuyện đều ổn thỏa, như thể chúng tôi được dẫn dắt bởi một sợi chỉ vô hình của niềm tin. Sau khi đến thành phố Hồ Chí Minh, chúng tôi đi tiếp về Huế. Tại đó chúng tôi được tiếp đón nồng nhiệt bởi những khuôn mặt quen thuộc, được bao bọc bởi tình thương và sự chăm sóc của gia đình xuất sĩ.

Một khoảnh khắc thật cảm động khi chúng tôi về đến tu viện là hình ảnh hai sư anh lớn đang đứng bên đường để chờ đón xe của đoàn về tới. Trái tim tôi dâng lên niềm hân hoan. Tôi cảm nhận được một cách sâu sắc sự đón mừng, mang theo cái tình muôn thuở của tăng thân. Đó là cốt lõi của gia đình tâm linh: sự có mặt, một nụ cười, một cử chỉ quan tâm, tất cả đều nhắc nhở tôi rằng chúng tôi đều là một phần của tăng thân.

Nhìn hơn 400 vị cùng về tham dự khoá tu xuất sĩ tại Diệu Trạm, tôi thấy vô cùng biết ơn Thầy và gia đình tâm linh mà Thầy đã gây dựng. Đó là một cuộc đoàn tụ đầy cảm động với huynh đệ từ khắp nơi trên thế giới. Chúng tôi đã đồng hành và sẻ chia với nhau những giây phút trần trở, khó khăn và yểm trợ lẫn nhau cùng lớn lên. Cuộc đoàn tụ này là một sự tri ân đối với di sản của Thầy - một tăng thân được kết nối bởi sự thực tập và tình thương.

Sự đa dạng văn hóa của tăng thân làm phong phú thêm cho đời sống chúng tôi, đồng thời cũng đòi hỏi chúng tôi học cách làm việc cùng nhau để nuôi dưỡng sự hòa hợp và hiểu biết. Ngọn lửa xây dựng tăng thân mà chúng tôi chung tay gìn giữ được thấp sáng bởi ước nguyện chung là xây dựng một tăng thân quốc tế. Niềm biết ơn trong tôi đối với Thầy thật sâu sắc: “Cảm ơn Thầy đã dạy con biết đi, biết lắng nghe, biết thương yêu và thực sự có mặt trong giây phút hiện tại. Dưới sự che chở của Thầy, chúng con tiếp tục xây dựng tăng thân với lòng từ bi và sự sáng suốt mà Thầy đã truyền trao”.

Trong những ngày ở Huế, chúng tôi có dịp được tới thăm và đánh lễ chư Tôn đức có mối thâm tình với Làng, được lắng nghe những hồi ức cảm động của quý vị về Thầy. Những câu chuyện làm chúng tôi kính thương và khâm phục Thầy hơn nữa. Khóa tu xuất sĩ đã

diễn ra hoà hợp với những buổi pháp thoại, ngồi thiền và pháp đàm. Ở gần thất Lăng Nghe cạnh hồ sen, tôi cảm nhận được sự hiện diện tĩnh lặng của Thầy trong những tia nắng đang chiếu xuyên qua những tán lá. Khung cảnh ấy như một lời nhắc nhở thâm lặng và thân thương gọi tôi nhớ về những lời dạy của Thầy.

Cảm niệm công đức Thầy với tăng thân, tôi nhận ra rằng xây dựng tăng thân là một sự nghiệp đẹp đẽ mà Thầy đã trao truyền lại. Thầy thường nhắc chúng tôi phải tham khảo ý của tăng thân, dạy chúng tôi biết phụng sự và biết nương tựa lẫn nhau. Lời Thầy ngày nào: “Thầy cũng là một thành viên của tăng thân” vẫn còn vang vọng trong mỗi đệ tử của Người, làm nguồn cảm hứng cho chúng tôi tiếp tục duy trì và nuôi dưỡng tăng thân này.

Buổi lễ thỉnh giác linh Thầy bái nhập tổ đường được bắt đầu khi ngày vừa tờ rạng. Quý thầy, quý sư cô tập hợp trước chùa Từ Hiếu, cử hành lễ rước trang nghiêm, đi đầu là chư Tôn đức. Câu thần chú “Con đã về, con đã tới” văng vẳng trong tâm trí tôi. Đó là dây neo đưa tôi về giây phút hiện tại và cho phép tôi thương thức được từng bước chân, từng cảm thọ trong mình dù cho đám đông lớn đang vây quanh.

Sau buổi lễ, một sư em dẫn chúng tôi đi dạo trên những con đường nhỏ quanh tu viện. Chúng tôi đã có những giây phút nhẹ nhàng và bình an khi khám phá những mảnh vườn, những ngôi nhà cổ. Sau đó tôi đi thăm thất Lăng Nghe, giờ đã được xây sửa lại thành nhà tưởng niệm yên tĩnh thâm nhuần năng lượng của Thầy. Tôi cảm được sự ấm áp trong những lời dạy của Thầy cũng như niềm tin xác quyết rằng Người sẽ mãi được tiếp nối nơi các đệ tử - tại gia cũng như xuất gia - của mình.

Chúng tôi tiếp tục đi thăm chùa Báo Quốc, một ngôi Phật học viện, nơi diễn ra những câu chuyện thời Thầy còn là một học tăng trẻ. Nổi bật lên trong những câu chuyện ấy là sự quyết tâm của người tu trẻ dám thách thức những định kiến bảo thủ của thời đại để chọn cho mình một lối đi riêng với niềm tin không lay chuyển. Nơi núi Thiên Thai, chúng tôi lạy xuống trước bảo tháp Tổ sư Liễu Quán và cảm nhận sự kết nối sâu sắc với gốc rễ tâm linh của mình. Trải nghiệm của tôi càng trọn vẹn với một khoảnh khắc nhẹ nhàng, khi một chú bướm bay tới đậu trên tay tôi, một biểu tượng của hiện hữu nhiệm mầu.

Cùng với các anh chị em, chúng tôi cười vui và chia sẻ những kỷ niệm về tinh thần trẻ trung của Thầy. Sự kiên cường thâm lặng, táo bạo nhưng mềm mỏng của Thầy vẫn tiếp tục truyền cảm hứng trên con đường chúng tôi đi.

Tại công viên Vĩnh Hằng, nơi diễn ra lễ trà tỳ của Thầy, có một ngôi bảo tháp và một bức tượng khiêm nhường đánh dấu địa điểm linh thiêng này. Hàng trăm người đã cùng nhau thiền tập và tưởng nhớ đến Thầy. Sự có mặt của Thầy như hiện hữu trong làn gió và tiếng chim hót. Bước đi trong công viên, tôi có thể cảm thấy Thầy đang ở trong chúng tôi, trong từng bước chân cần trọng.



Chúng tôi cũng có cơ hội về thăm Phương Bối, trung tâm tu học đầu tiên do chính Thầy tạo dựng, là nơi khởi đầu cho giác ngộ của Thầy về một cộng đồng tu tập vì hòa bình và thương yêu. Với niềm kính ngưỡng, tôi đặt hai tay lên nền móng một cây cột nơi thiên đường xưa cũ - một dấu tích quý giá về những nguyện ước ban đầu của Thầy.

Hành trình tiếp tục đưa chúng tôi đến núi Yên Tử. Chúng tôi ở lại nơi này hai đêm trong sự bao bọc bởi những ngôi chùa và những ngôi tháp cổ. Đây là một nơi đầy hào khí, quy tụ những di sản tâm linh Việt Nam. Lịch sử Yên Tử gắn liền với lịch sử của một vị vua xuất gia và sáng lập nên thiền phái Trúc Lâm. Tinh thần dân thân của dòng thiền này đã gây cảm hứng sâu sắc cho Thầy trên con đường tâm linh, nuôi dưỡng sức mạnh và ý chí của Thầy để rồi Thầy truyền trao lại cho các thế hệ tiếp nối.

Vào cuối chuyến hành hương, chúng tôi về tu viện Phùng Xuân đón Tết. Ước nguyện của tôi cho năm Giáp Thìn 2024 là: “Xin để cho mọi sự trôi chảy, buông bỏ những nắm bắt, vun bồi bình yên nội tâm, mỉm cười với cuộc sống, nhận diện những vẻ đẹp của các sư chị sư em, tưới tẩm những hạt giống đẹp nơi họ và ngăn ngừa những hạt giống khó chịu xâm chiếm tâm tôi”.

Hành trình kết nối giữa các thế hệ, giữa những nền văn hóa và tâm linh đang khép lại. Nhưng thực tế, đó lại là khởi đầu cho một hành trình sâu sắc hơn, hành trình trở về an trú nơi hiện tại nhiệm mầu. Trong hành trình đó, di sản của Thầy tiếp tục được tiếp nối nơi mỗi chúng ta.

Chuyến hành hương này giúp tôi có những kết nối sâu sắc. Năng lượng của tôi như được tưới nhuận trở lại. Tôi cảm nhận được sự có mặt của chư Tổ và thấy tinh thần của Thầy được phản chiếu trong các huynh đệ của mình. Lòng tôi tràn đầy cảm giác gắn kết, tròn đầy.

nắng xưa đưa lối xa về

Trò chuyện cùng Sư cô Quy Nghiêm



Sư cô Quy Nghiêm xuất gia năm 1999 tại Làng Mai trong gia đình xuất gia Cây Anh Đào. Từ trước khi xuất gia, sư cô đã được biết đến qua các bài thiền ca như Từng bước chân thành thôi, Thanh thân nẻo đi về... với pháp danh Tịnh Thủy. Nhân dịp sư cô về thăm Làng và dự khóa tu xuất sĩ tháng 9 năm 2024, Ban biên tập (BBT) cùng một số quý thầy, quý sư cô có cơ hội ngồi chơi và nghe sư cô chia sẻ. Dưới đây là một phần trích từ buổi chia sẻ này.

BBT: *Thưa sư cô, những nhân duyên nào đã đưa sư cô đến Làng và điều gì đọng lại trong sư cô nhất mỗi khi nghĩ về những ngày đầu tiên ấy?*

Vào năm 1987, Quy Nghiêm đang ở Bỉ, chưa hề biết Sư Ông là ai, chưa hề biết Làng Hồng là gì. Lúc đó, có một người bạn biết Làng và muốn Quy Nghiêm về Làng cho biết. Quy Nghiêm nghe theo lời bạn và viết thư cho Sư cô Chân Không để xin về Làng. Làng Mai, thời điểm ấy có tên là Làng Hồng, được Sư Ông thành lập năm 1982 mà phải đến mùa Hè năm 1987, Quy Nghiêm mới có đủ duyên để được về Làng.

Quy Nghiêm về Làng thấy sinh hoạt ở Làng giống như một gia đình vậy. Hồi đó chỉ có một khóa tu vào mùa Hè thôi. Sư Ông cho biết lý do thành lập Làng Hồng là để có một nơi cho tất cả trẻ em người Việt sinh ra hoặc lớn lên ở nước ngoài tìm về gốc rễ và không bị quên gốc rễ của mình. Khóa tu tổ chức vào mùa Hè, vì vào thời gian ấy phần lớn các em mới được nghỉ học và có thể về tham dự.

Từ châu Mỹ, châu Âu, châu Úc, các em được gia đình tạo điều kiện tìm về Làng Hồng ở Pháp để được trao truyền về văn hóa Việt Nam. Các em được học tiếng Việt, cũng như được học về những

phong tục Việt Nam như giỗ tổ tiên, lễ Trung thu, những hoạt động đặc trưng của Tết cổ truyền Việt Nam để các em được tiếp xúc với gốc rễ của mình. Đây là mục đích đầu tiên khi Sư Ông xây dựng Làng Hồng.

Trong tầng thân lúc đó có những vị là người Việt nhưng không hề biết tiếng Việt như sư cô Hương Nghiêm, thầy Pháp Dung, thầy Pháp Khâm. Sư Ông nói một người không có gốc rễ giống như một cô hồn, đi lang thang, không biết mình thuộc về đâu. Có một số vị về Làng khi còn rất nhỏ như thầy Pháp Hữu, sư cô Mẫn Nghiêm. Mùa Hè năm nào các em cũng về, được lớn lên trong môi trường ở Làng và sau một thời gian thì xin đi xuất gia.

Không khí của Làng như một gia đình Việt Nam rất ấm áp. Mọi người từ khắp nơi trở về và đến với nhau, kết nối với nhau rất dễ dàng, không hề xa lạ. Thành ra căn bản sự thực tập của Làng Mai là phải xây dựng tầng thân thành một gia đình vì không có nền tảng gia đình, mình sẽ khổ đau nhiều lắm. Khi Quy Nghiêm về Làng lần đầu tiên, có nhiều người Việt ở khắp các quốc gia cùng về, người nước ngoài cũng về. Dù văn hóa khác nhau, ngôn ngữ khác nhau nhưng sống với nhau như anh em một nhà.

Từ khi còn ở Việt Nam, Sư Ông đã có ước mơ xây dựng một đoàn thể tu học như một gia đình tâm linh sống với nhau có hòa điệu, có hạnh phúc để giúp chính mình và giúp đất nước. Tinh thần đó luôn được Sư Ông giữ gìn, bảo vệ và trao truyền. Thấy được điều này, Quy Nghiêm đã rất phấn khởi nên quyết định sẽ sắp xếp để quay lại Làng vào cuối năm 1987. Mặc dù chưa biết sẽ đi bao lâu và cũng không biết trở lại để làm gì, nhưng có một tiếng gọi gì đó rất thiêng liêng, thôi thúc đưa mình về đó.

Trong những năm đầu, ở Làng Mai rất ít người, ngoài Sư Ông là xuất sĩ, còn lại hoàn toàn là cư sĩ. Lúc đó, sư cô Chân Không và sư cô Chân Đức còn chưa xuất gia. Cuối năm 1988, hai sư cô mới xuất gia cùng với một sư cô nữa là sư cô Chân Vị. Đó là ba vị đệ tử xuất gia đầu tiên của Sư Ông ở Làng. Bên cạnh đó còn có hai vị đến từ Thụy Sĩ là thầy Đại Nghĩa bây giờ, với bạn đời của thầy ấy, cũng từng là sư cô ở đây. Họ là những cánh tay giúp Sư Ông và sư cô Chân Đức rất đắc lực trong những bước đầu xây dựng Làng Mai.

Làng lúc đó không được như bây giờ. Đời sống rất bình dị, thanh bản, ăn uống rất đơn giản và cũng không có hệ thống sưởi để sưởi ấm trong mùa đông lạnh giá. Rừng núi còn hoang vu lắm. Vậy mà không hiểu sao mình về Làng lại thấy rất hạnh phúc, không hề có một ý niệm gì về thiếu tiện nghi hết. Vốn dĩ đó là nông trại cũ được mua lại, toàn là những chuồng bò cho nên khi về đó mình phải làm việc, phải xúc phân bò ra. Thời gian đó mọi người đều làm việc rất nhiều để xây dựng Làng Mai.

BBT: *Thưa Sư cô, bắt đầu từ năm nào thì Sư Ông dạy quý thầy, quý sư cô làm nhạc?*

Khi Quy Nghiêm về Làng năm 1988, Sư Ông chưa dạy sáng tác nhạc. Hồi đó, Sư Ông cũng ở Sơn Cốc như bây giờ nhưng Sư Ông thường xuyên đến sinh hoạt cùng mọi người: ăn cơm, đi thiền hành. Sư Ông hay kể chuyện nhưng Sư Ông không hề nói gì về hành trình của Sư Ông trước đây. Lúc đó cũng không có sách vở nào viết về Sư Ông nên mình hoàn toàn không biết gì về Sư Ông hết. Vậy mà sống với nhau, tình thầy trò rất đậm đà. Giống như Sư Ông nói, không phải tình cờ mà gặp nhau đâu, chúng ta đã có những liên hệ nào đó trong kiếp trước nên hiện tại nhân duyên đưa mình gặp lại nhau thôi. “Nặng xưa đưa lối ta về, mơ xưa đoàn tụ trời quê âm lòng” (Thơ Sư Ông). Đúng vậy, có duyên nên mình mới gặp nhau. Dù chẳng hề biết gốc gác gì của nhau mà vẫn thấy rất ấm áp.

Chỉ có bao nhiêu người đó thôi mà thời khóa vẫn giống như bây giờ: thức dậy sớm ngồi thiền, đọc kinh, đi thiền hành, chấp tác, pháp đàm,... Chừng đó người thôi mà cũng thay phiên nhau nấu ăn, dọn dẹp,... làm đủ việc như bây giờ không khác. Mọi sinh hoạt đều dưới sự hướng dẫn của sư cô Chân Đức. Lúc đó, không gian của nhà bếp xóm Hạ rất nhỏ, đó vừa là nơi nấu ăn, vừa là nơi ăn cơm, mà cũng là nơi Sư Ông dạy học. Mỗi lần Sư Ông dạy học là phải dẹp ghế, sắp đặt lại hết. Trong nhà chỉ có một lò sưởi rất cũ, đốt bằng củi cho nên mọi người phải vô rừng lượm củi. Thường thường củi không khô lắm cho nên mù mịt cả phòng. Tuy vậy, ai ai cũng rất hạnh phúc. Đời sống đơn giản hết sức mà hạnh phúc vô cùng. Không có ai than thở về tiện nghi cả, lạ lùng vậy đó.

Trong một buổi ngồi chơi, Sư Ông nói: “Ai muốn ở lại Làng thì phải biết hát. Muốn ở lại Làng mà không biết hát, không biết làm nhạc là không được”. Trước khi Quy Nghiêm đến Làng, chưa hề làm nhạc bao giờ hết. Khi về Làng, lần đầu tiên được nghe bài *Ý thức em mặt trời tỏa rạng* do cô Hà Thanh trình bày, Quy Nghiêm cảm thấy chấn động, thấy tình yêu quê hương trong mình dạt dào. Qua bài hát, Quy Nghiêm cũng cảm được tấm lòng của Sư Ông đối với dân tộc. Sư Ông nói bài hát này Sư Ông làm ra khi bắt ngờ nghe tin mình không được trở về quê hương nữa. Lúc đó, khi ra nước ngoài để kêu gọi hòa bình và chấm dứt chiến tranh ở Việt Nam, Sư Ông chỉ chuẩn bị tinh thần đi một vài tháng thôi. Tất cả bạn bè thân thuộc, tầng thân của Sư Ông đều ở Việt Nam nên khi nghe tin không được trở về nữa, Sư Ông cảm thấy rất choáng váng, giống như cây bị bứng khỏi gốc rễ.

Sau này Sư Ông kể rằng suốt năm ngày sau khi nhận được tin, Sư Ông không chia sẻ với ai, chỉ đi thiền hành và thờ thôi, không suy nghĩ gì khác. Thực tập miên mật như vậy Sư Ông mới lấy lại được bình tĩnh. Đó là vào năm 1966, khi Sư Ông bốn mươi tuổi và đã tu hơn hai mươi năm. Thành ra dù chúng ta có tu tập bao lâu cũng đừng coi thường chuyện trở về với hơi thở, với từng bước chân để lấy lại sự bình an.

Trong bài hát *Ý thức em mặt trời tỏ rạng*, Sư Ông gọi lại hết tất cả những hình ảnh của quê hương để nuôi dưỡng mình. Ở nước ngoài, mọi thứ xung quanh rất xa lạ, nhờ vào tình yêu thấm thiết đối với quê hương và dân tộc giúp cho Sư Ông vượt qua tất cả. Đó là tinh thần của một người chiến sĩ.

Bài hát có câu *“Bàn tay em gieo hạt cho mùa sang năm”* khiến ta nhớ đến hình ảnh người gieo hạt lúc trời sầm tối trong lời dạy về tâm của thiền sư Khương Tăng Hội. Ngài nói trong tâm ta có đủ loại hạt giống. Khi không thực tập chánh niệm, không ý thức được những gì đang làm, đang suy nghĩ, đang nói thì ta cũng giống một người đi gieo hạt trong bóng đêm, gieo tứ tung. Còn khi có tu tập, ý thức ta sẽ thấp sáng giống như mặt trời tỏ rạng. Khi đó, ta mới biết nên gieo hạt gì hay tưới tắm hạt giống gì vào tâm thức. Chúng ta tương tức nên tất cả những lời nói, hành động, và suy nghĩ của ta đều ảnh hưởng lên mọi thứ xung quanh. Khi hiểu được ý nghĩa của tương tức, ta trở nên cảm thông, không đi gieo hạt tứ tung trong bóng đêm như ngài Khương Tăng Hội nói. Vậy nên mỗi lần hát bài này Quy Nghiêm cảm động lắm, thấy như một lời cảnh tỉnh bản thân vậy đó.

Qua bài hát, ta thấy được mình chỉ là một phần của tất cả những cái đang có mặt, tất cả mọi người đang có mặt. Chúng ta được nuôi lớn bởi tổ tiên tâm linh, tổ tiên huyết thống và tổ tiên đất đai. Khi làm ra một bài hát, ta thấy đó không phải là sản phẩm của riêng mình mà là sản phẩm chung của tất cả những đóng góp từ ngàn xưa tới ngàn nay.

Cách ta nói “bài hát của tôi” chỉ là nói trên phương diện tích môn, với ý thức là chữ “tôi” đó được làm bằng rất nhiều cái “không phải tôi”. Với ý thức tỏ rạng

như vậy, dù ta có nói bài hát của tôi hay em tôi, nhà tôi, gia đình tôi, tăng thân tôi thì ta cũng không bị kẹt vào chữ “tôi” đó và không còn mặc cảm hơn, kém, bằng nữa. Bằng cách thấp sáng ý thức trong sự thực tập ta vượt thoát được tất cả những vọng tưởng sai lầm; nếu không ta sẽ cứ loay hoay, làm người đi vòng quanh, như Sư Ông từng nói: “Dù có ở bao nhiêu năm trong tu viện, tu bao nhiêu năm đi nữa, ta vẫn cứ luẩn quẩn trong những mặc cảm hơn, kém, bằng, rất tội nghiệp cho mình và cả cho đại chúng”.

BBT: *Thưa Sư cô, bài hát đầu tiên mà Sư cô sáng tác là bài gì ạ?*

Quy Nghiêm được ở gần Sư Ông rất gần gũi, thân tình, không có một sự ép buộc hay gượng ép nào từ phía thầy cũng như trò. Thầy trò sống rất dễ thương với nhau cho nên bài đầu tiên Quy Nghiêm làm là bài *Thanh thân nẻo đi về* mà mọi người hay gọi là *Nhìn Thầy lòng thanh thoát*. Bài hát này ra đời rất tự nhiên vào một hôm sau khi nghe Sư Ông hỏi: “Tịnh Thuý đã làm được bài hát nào chưa? Có thì mới được ở lại Làng đó nhé”.

Còn bài *Cây sồi năm xưa* ra đời bởi sự kiện cây sồi cổ thụ mà Sư Ông rất thương bị ngã xuống vào một năm bão to. Lúc đó, sắp sửa vào khóa tu mùa Hè, rất nhiều cây lớn bị ngã, có những cây sồi cổ thụ còn bị chặt đôi. Khu nhà Đồi Mận mới bắt đầu xây dựng cũng bị bay luôn cả mái ngói. Sư Ông nói với Quy Nghiêm: “Thầy muốn đi thăm một cây sồi rất nhiều tuổi rồi mà Thầy rất thương” rồi đi về phía sau mảnh đất mà bây giờ trở thành thiền đường Hội Ngàn Sao.

Hai thầy trò lên ngồi với nhau trên thân cây sồi lớn đã ngã và Sư Ông nói: “Con làm một bài hát cho cây sồi đi”. Bài hát ấy đã ra đời như vậy. Trong bài hát có





câu: “Tôi vẫn khóc một ngày kia khi cây nằm xuống dù bao nhiêu cây khác sẽ lớn lên mạnh mẽ hơn, tôi vẫn khóc...” Cũng như các sư em đều là những cây con đang tiếp tục lớn lên của Sư Ông, nhưng mà khi một cây lớn như vậy ngã xuống thì mình vẫn không thể không thấy đau lòng.

Sư Ông thích bài đó và bài thứ hai là *Từng bước chân thành thơ*. Thời đó ở Làng, những con đường đi ra ruộng chưa có những căn nhà như bây giờ mà hai bên chỉ toàn là hoa hướng dương, đẹp lắm. Sư Ông và cả Quy Nghiêm đều thực tập thiền hành trên các con đường đó rất thường. Còn bài hát *Mở thêm rộng lớn con đường* được Quy Nghiêm phổ nhạc từ bài thơ Sư Ông làm tặng sư cô Chân Không khi Sư cô được xuất gia trên núi Thử vào cuối năm 1988. Từ bên Ấn Độ, Sư cô Chân Không gửi bài thơ đó về Làng cho Quy Nghiêm và nói: “Em làm bài nhạc này cho chị”. Quy Nghiêm đọc bài thơ và rất cảm động, nhưng không bắt đầu từ câu đầu tiên là “*Mái tóc vốn màu gỗ quý*” mà lại ra nhạc từ “*Gió reo trên triền núi Thử, lòng nay thôi hết vấn vương*”. Tự nhiên câu đó ra nhạc trước, còn những câu kia ra sau.

Chúng ta cứ tu cho đàng hoàng, tưới tẩm vào mình những hạt giống tốt thì tàng thức sẽ sắp xếp một cách màu nhiệm. Khi học về Duy biểu, ta hiểu rõ điều đó. Sư Ông nói: “Con cứ tu cho đàng hoàng, còn lại cứ để Bụt lo”. Bụt chính là tàng thức của chúng ta. Chúng ta phải biết gieo hạt giống gì cũng như tưới tẩm hạt giống nào trong tàng thức. Chỉ cần lo tưới tẩm những hạt giống tốt cho nhiều thì những hạt giống chưa tốt của ta cũng đồng thời được chăm sóc.

Lúc còn nhỏ, Quy Nghiêm có học một chút về nhạc lý, nhưng chưa hề làm nhạc và cũng chưa từng nghĩ là sẽ làm, nhất là làm nhạc về sự thực tập nữa. Vậy mà các bài hát cứ ra một cách rất tự nhiên, rõ ràng là Sư Ông đã truyền chất liệu đó cho mình. Sư Ông biết mình có những hạt giống nào thì Sư Ông sẽ tưới tẩm những hạt giống đó. Sư Ông dạy là Quy Nghiêm làm thơ, mà không hề đặt vấn đề gì với Sư Ông cả. Bây giờ Quy Nghiêm biết là có nhiều sư em làm thơ, làm nhạc hay lắm nên không để thời gian làm điều đó nữa, thế hệ mới nên làm.

BBT: Xin Sư cô chia sẻ cho chúng con về bài “*Đầu cành dương liễu*” mà Sư cô đã làm nhạc.

Có một buổi, Sư Ông vào phòng và đưa cho Quy Nghiêm một bản giấy viết tay của Sư Ông với hai bài có tựa đề *Đầu cành dương liễu* và *Tây phương không xa cách*. Sư Ông chỉ nói: “Con làm nhạc cho Thầy”, mà không giải thích gì thêm. Lúc đó, Quy Nghiêm không biết đó là hai bài kệ và không biết một trong hai bài có xuất xứ từ bài tán dương Quan Âm. Tuy không biết nhưng Quy Nghiêm cứ làm và xin Mẹ Quan Thế Âm giúp nên có thể bài hát đó là do Mẹ Quan Âm làm. Thành ra Quy Nghiêm thấy đúng là mọi chuyện cứ để tổ tiên trong tàng thức mình sắp xếp.

Khi Sư Ông đưa hai bài cùng một lúc, Quy Nghiêm làm nhạc cho bài *Đầu cành dương liễu* trước, còn bài *Tây phương không xa cách* làm sau và Quy Nghiêm chỉ hát cho Sư Ông nghe một lần trên Sơn Cốc thôi. Cho đến trong dịp tưởng niệm Sư Ông vừa rồi, lần đầu tiên đại chúng được nghe bài này, không phải do Quy Nghiêm hát mà từ giọng hát của ba sư em

là Trắng Tường Thanh, Trắng Phú Xuân và Trắng Quang Chiếu ở Thái Lan. Đó là một bài kệ của các thiền sư trong thiền môn:

*“Tây phương không xa cách
Tây phương trước mặt người
Ngàn sông về biển lớn
Trăng lặn vẫn bầu trời
Chén thơm trà Hương Tích
Bình ngát cơm Pháp Vân
Phương trượng hiện thiền duyệt
Xa mấy cũng thành gần
Tuy an nhiên ngồi đó
Nhưng lặng lẽ âm thầm
Dù biết sinh tử huyễn
Ly biệt vẫn thương tâm”*

BBT: *Thưa Sư cô, chúng con từng nghe Sư cô làm thơ nhiều, chúng con cũng muốn học hỏi thêm về nghệ thuật làm thơ từ Sư cô.*

Như Sư Ông nói, nghệ thuật nằm trong sự sống của mình. Mình sống và cảm nó rồi tự nhiên nó ra. Cho nên Quy Nghiêm ít để ý đến kỹ thuật lắm. Có một thời gian Sư Ông dạy làm thơ, cũng theo luật trắc bằng. Rồi Sư Ông nói cứ để cảm xúc của mình tự diễn bày chứ mình không cần phải ép. Giống như thơ của sư cô Hội Nghiêm vậy, Quy Nghiêm thật là phục. Còn thơ của Quy Nghiêm, khi nào nó ra thì cho nó ra, chứ không phải suy nghĩ chi hết.

Có những bài hát, Sư Ông dạy mình làm thì tự nhiên nó ra như bài *Mặt trời như trái tim đỏ tươi* hay là bài *Ý thức em mặt trời tỏ rạng*. Hồi đó ở xóm Hạ, mỗi sáng nhìn mặt trời lên đẹp lắm. Và mình cũng bị ảnh hưởng khi đọc quyển *Trái tim mặt trời* của Sư Ông. Mình cho tàng thức những dữ liệu nó cần bằng sự tu học thật của mình, tàng thức sẽ giúp mình giữ lại, khi cần thì sẽ biểu hiện, hay lắm. Giống như người Nhật làm thơ Haiku, họ thấy cái gì thì tả cái đó, ngắn gọn nhưng chân thật.

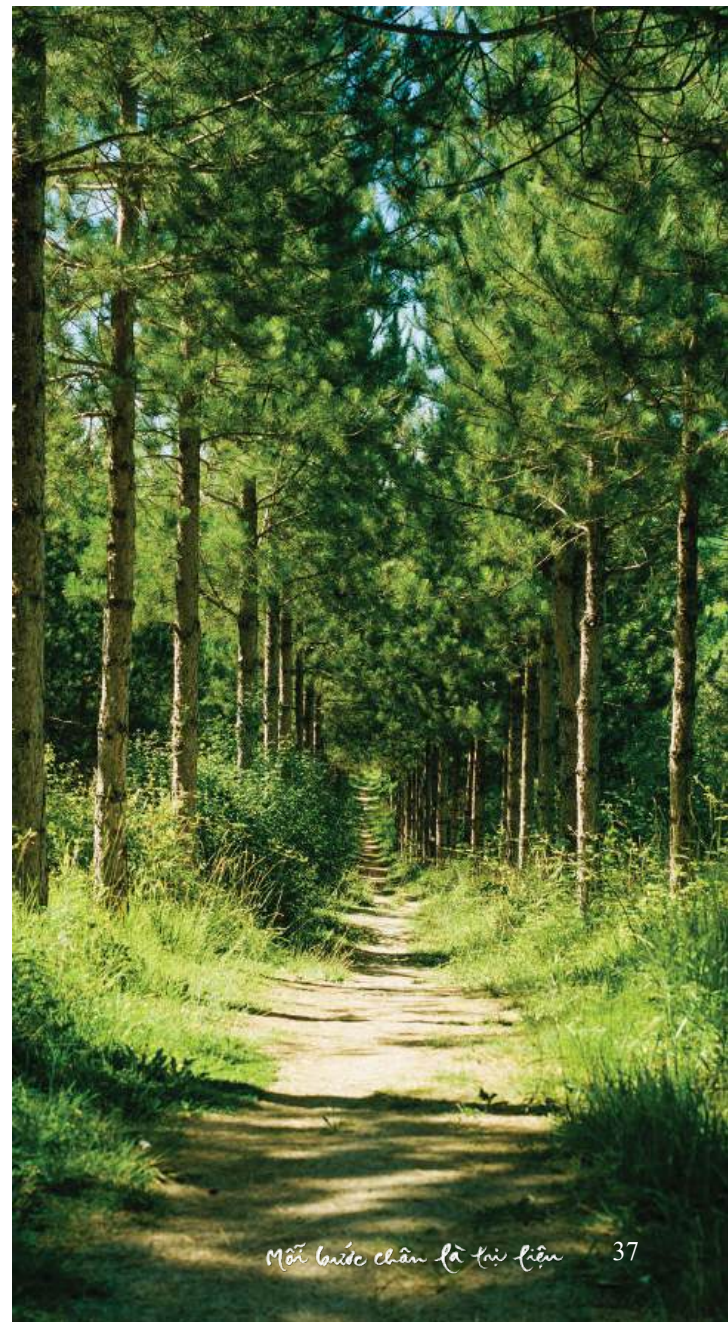
Các sư em biết không? Sư cô Chân Đức học tiếng Việt là do Sư Ông dạy Sư cô phải hát. Vì toàn hát bằng tiếng Việt nên từ đó Sư cô rất giỏi tiếng Việt. Thế nên, các em chỉ cần hát thiền ca bằng tiếng Pháp cho nhiều rồi học tiếng Pháp sẽ khá. Hồi đó, sư cô Chân Đức cũng bị bắt làm mấy bài hát như “Breathe, you are alive”. Mình phải tiếp nối Sư Ông.

Sư Ông muốn tất cả đệ tử của mình là những tu sĩ đích thực và đồng thời cũng là nhà nghệ sĩ, một chiến sĩ. Bi, trí, dũng và chân, thiện, mỹ phải đi cùng với nhau. Thế nên trong đời sống xuất sĩ, chúng ta phải biết làm sao để giữ gìn chất tu của mình, đồng thời phát triển chất tu đó cho thanh thoát như một nghệ sĩ mà không cứng nhắc, không giáo điều.

Với tinh thần của một chiến sĩ, phải biết trang bị cho tự thân nhiều phương tiện để vượt qua những khó khăn, vượt thắng chính mình. Chiến thắng chính

mình mới là vinh quang. Tất cả những khó khăn mình gặp, những trở ngại đến từ hoàn cảnh đều là những cơ hội để ta rút thanh gươm trí tuệ của mình ra, chứ còn thuận lợi và được ôm ấp quá, ta sẽ mềm như cọng bún. Cho nên các sư em ở trong điều kiện càng thuận lợi thì phải càng thận trọng. Mỗi người phải tự thấp sáng ý thức chánh niệm chứ không ai giúp ta được. Giữa bao nhiêu tiêu cực nếu ta vẫn giữ được ánh sáng đó thì những tiêu cực khó ảnh hưởng đến ta. Giữa những thử thách mà ta vẫn giữ mình được, đi trọn vẹn con đường thì mới đích thực là con của Bụt, con của Sư Ông. Cho nên đừng sợ những khó khăn, trở ngại. Đó là những cơ hội để ta trở nên cứng cáp, vững vàng hơn và trở thành một chiến sĩ đích thực. Sư Ông, Sư cô Chân Không là tấm gương của những chiến sĩ. Chúng ta là người tiếp nối thì phải vững vàng tay kiếm, đừng coi thường bước chân, hơi thở của mình.

Chúng ta biết rằng Bụt là một tu sĩ, một nghệ sĩ và cũng là một chiến sĩ. Vì Bụt như vậy cho nên học trò của Bụt cũng như vậy. Sư Ông là một người tu đồng thời cũng là một nghệ sĩ và là một chiến sĩ. Và chắc hẳn Sư Ông cũng muốn học trò của Sư Ông tiếp tục đi theo dòng chảy mà Bụt đã trao truyền.





Mỗi tình rau lang

Sư cô Chân Mẫn Nghiêm

Câu chuyện tình của Lan và Điệp có lẽ ai cũng biết, nhưng ít người biết đến câu chuyện “Mỗi tình rau lang”. Con xin phép được kể câu chuyện này, tạm gọi là góp chút vui đón mùa xuân mới.

Ngày xưa ngày xưa, ở một tu viện nhỏ, tận bên Làng Mai, Pháp quốc, có một chú tiểu tí hon không thích ăn rau được quý sư cô phân công làm thị giả Sư Ông.

Thuở đó, có một loại rau khá hiếm chỉ dành đặc biệt cho Sư Ông. Mỗi lần dọn lên dâng Sư Ông cũng chỉ có một đĩa nhỏ xíu. Sư Ông rất thương đệ tử nên thường hay gấp thức ăn của mình cho vào bát từng thầy, từng sư cô đang cùng ngồi ăn với Sư Ông. Thoạt đầu, chú tiểu khá gượng khi Sư Ông gấp thức ăn ngon rồi cho vào bát của mình nhưng dần dà, chú tiểu hiểu đó là cách mà Sư Ông biểu lộ tình thầy trò. Chú tiểu cũng được thử loại rau quý hiếm ấy. Chú tiểu thấy thích. Và rồi chú tiểu lại bắt đầu thích ăn những loại rau khác. Kể ra chú tiểu này khá ngộ nghĩnh. Chú hay bắt chước, thích ăn những món mà người thương của chú tiểu thích ăn. Sư Ông thích ăn rau. Chú tiểu cũng tập tành thích ăn rau.

Bằng đi nhiều năm, có lần, chú tiểu được tháp tùng Sư Ông và đại chúng đi hoằng pháp tại Hoa Kỳ. Sau chuyến đi, chú tiểu được phép về thăm nhà. Tới sân bay, chú tiểu ngạc nhiên thấy ba người bạn từ thời tiểu học ra đón mình. Đã nhiều năm không gặp, vậy mà vẫn như chưa hề xa cách. Các bạn nói chuyện tíu tít, rồi chờ chú tiểu đi một quán chay nổi tiếng nhất vùng, chuyên bán nhiều món có "ham" chay (dăm bông) và các loại thịt giả từ Đài Loan mà thời đó được xem là những món xa xỉ phẩm. Nhà hàng có nhiều món hấp dẫn vậy mà chú tiểu không thèm và không thích những thức ấy. Chú tiểu ngơ ngác nhìn thực đơn mà không biết nên gọi món nào. Chú tiểu hoa mắt, hoang mang nhìn sang hỏi các bạn đặt món gì. Có bạn thì gọi bún riêu, bạn thì kêu bún Huế. Bỗng dưng chú tiểu thấy thèm ăn cơm với “rau hiếm quý” chấm xì dầu ớt. Các bạn kêu xong món của mình thì tới lượt chú tiểu. Chú bồi bàn nghe xong lại trợn mắt: “Cái gì?! Rau lang làm gì mà có! Ai mà rảnh lật rau lang! Rau muống xào còn họa may có chứ rau lang thì ra chợ mua một bó rồi về tự lật chứ. Bảo đảm không có nhà hàng nào mà có rau lang cả!”. Nghe xong chú tiểu tiu nghỉu. Ủa, rau quý hiếm nhất tu viện mình mà không có nhà hàng nào có hết hay sao? Ôi, chú tiểu đỏ mặt, thấy quê quê rồi đành chôn vùi nỗi buồn vào lòng.

Nhiều năm qua nhanh, chú tiểu lại dọn về tu viện Lộc Uyên ở tiểu bang Cali, tại Hoa Kỳ. Hôm đó, tu viện xôn xao đón chào cả trăm vị xuất sĩ, quý thầy và quý sư cô từ bên Làng Mai (Pháp), từ tu viện Bích Nham (tiểu bang New York), và từ tu viện Mộc Lan (tiểu bang Mississippi). Không khí tu viện vui như ngày hội. Lúc đó, ai cũng ngạc nhiên, sao tu viện Mộc Lan có nhiều kiện hành lý quá. Hóa ra, Mộc Lan đất rộng trồng được rất nhiều rau củ nên đem sang biếu hai tu viện còn lại, vì hay tin mua rau ở hai tiểu bang đó rất đắt. Ai cũng cười vui và bảo, rau lang ở Việt Nam thì rẻ như cho, còn ở Mỹ thì bán đắt như hàng hiếm quý. Thế là, cứ lâu lâu mỗi lần tu viện Mộc Lan gửi rau củ về là chú tiểu được thỏa chí ăn rau lang, không cần nhường nhịn như thường lệ.

Nhiều năm sau, chú tiểu lại có duyên chuyển trung tâm, về nhập chúng tu viện Mộc Lan.

Về đẹp miền quê nơi đây sao mà thân thuộc quá, từ những con đường hai bên là rừng cây, rồi những cuộn rơm trên những cánh đồng, đến cả con bọ xí hôi màu xanh lá cây lâu lâu bắt gặp trong phòng hay cả trong túi những lúc phơi áo ngoài trời. Ai đã khéo tay cắt một mảnh từ Làng Mai, Pháp mà ghép vào khung cảnh tu viện ở vùng miền quê nước Mỹ để chú tiểu được quay về kỷ ức một thời tuổi thơ trong chùa?

Năm ấy, tri vườn thu hoạch được rất nhiều rau củ, trong đó có đến mấy luống rau lang! Chú tiểu sáng mắt, bữa cơm nào mà có rau lang, dù là canh rau lang hay rau lang luộc, chú tiểu đều thấy lòng tràn ngập hân hoan. Chú tiểu đang ăn ngon lành thì chợt nghĩ, có khi nào do chú tiểu ăn quá nhiều rau lang những năm mà tu viện Mộc Lan gửi về Lộc Uyên, nên giờ chú tiểu đầy đủ nhân duyên về đây chăng? Rồi một hồi, chú tiểu chợt nhớ Sư Ông. Ủa, vậy... thật ra, chú tiểu thích ăn rau lang một cách nhiệt tình như vậy là do sở thích riêng hay là chú tiểu ăn rau lang chỉ vì nhớ Sư Ông? Chú tiểu quệt mắt, gạt nhanh vài giọt mưa đọng lại trên mi. Có khi nào mình cố ăn thật nhiều rau lang vào rồi thì mình sẽ được dễ thương như Sư Ông?

Người ta nói rau lang bổ và nhiều chất vitamin. Chú tiểu thì chỉ thấy mỗi vitamin TTT mà thôi. Vitamin Tình Thầy Trò! Đối với chú tiểu, rau lang vừa tượng trưng cho tình thầy trò, vừa là biểu tượng món ăn dân dã của văn hóa người Việt.

Lúc mới tới Làng Mai, khi đọc tới “Gốc rễ tâm linh xin bồi đắp. Suối nguồn huyết thống nguyện khai thông”, chú tiểu chưa thấy thấm thía ý nghĩa sâu xa của hai câu này. Chú tiểu sớm sống xa mẹ, xa ba, xa chị hai, xa gia đình... nên không có khái niệm về gia đình huyết thống. Gốc rễ huyết thống lại càng không có kết nối vì chú tiểu sinh ra và lớn lên ở Hoa Kỳ. Chú tiểu gặp được ông bà cả bên nội lẫn bên ngoại, vốn vẹn không quá năm lần trong đời. Bà con, họ hàng cũng ở xa nên không ai truyền trao tinh hoa văn hóa người Việt.

Từ nhỏ, chú tiểu toàn chứng kiến cảnh gia đình của bạn bè chỉ có la mắng, đánh đập, nhậu nhẹt, chửi bới và được dạy: thương thì cho roi cho vọt! Hiếm khi nào

chú tiểu chứng kiến người lớn bày tỏ tình cảm, chỉ có các em bé còn ẵm mới được cưng. Còn gặp thức ăn vào chén thì chú tiểu chỉ thấy mẹ của các bạn gặp thức ăn cho út trong nhà, và thường gặp cho con trai nhiều hơn. Ấy vậy mà ai Sư Ông cũng cưng, cũng nựng, cũng ôm, và gặp thức ăn cho. Như vậy thì văn hóa người Việt đâu phải chỉ có la mắng và đánh đập đâu?

Những câu chuyện Sư Ông kể về Sư Cố cũng tình cảm lắm, nào là Sư Cố tự tay khâu áo trắng cho Sư Ông lúc Sư Ông được nhận giới, nào là Sư Cố không la Sư Ông lúc Sư Ông làm thị giả dọn mâm cơm mà quên dọn đĩa, lúc Sư Ông đóng cửa thiếu chánh niệm v.v. Sư Thúc Chí Mậu cũng vậy. Khi qua làng, Sư Thúc cũng kể về thời Sư Thúc còn làm điệu. Có lần Sư Thúc vô tình làm bể cái chảo. Vì sợ thầy tri sự la nên Sư Thúc ngồi khóc. Sư Cố thấy và hỏi chuyện. Khi biết sự tình, Sư Cố không những không rầy, không trừng phạt mà Sư Cố còn cho tiền Sư Thúc mua cái chảo mới! Sư Cố còn bày cách làm cho chảo mới nhìn như chảo cũ bằng cách lấy trấu đổ vào và lấy rác thông đốt cháy một đêm.

Vào chùa, chú tiểu học văn hóa người Việt từ vitamin TTT và từ lối sống trong tăng thân. Sư Ông từng nói với chú tiểu, thật ra, những khổ đau ông bà, cha mẹ thế hệ trước để lại, ập lên đầu mình, không phải do họ muốn như vậy đâu. Do nhân duyên hội tụ và do chưa biết tu thôi. Giờ mình biết tu, mình sẽ tu giùm và chuyển hóa cho dòng họ mình và cho cả đất nước.

Có lần, Sư Ông chỉ vào tấm hình treo ở hành lang trong khu vực Phật Đường, xóm Mới: “Một ngày nào đó, con sẽ trở về chùa Tô”. Rồi Sư Ông chỉ vào hình dáng một người đang đi trước công chùa: “Đó, con thấy không, con đó”.

Vâng, thưa Sư Ông, chú tiểu đã trở về chùa Tô đầu năm 2024. Chú tiểu nhớ lời dặn của Sư Ông, rằng Sư Ông muốn các con có nơi để trở về với gốc rễ tâm linh tại chùa Tô, về với suối nguồn huyết thống tại quê hương.

Trong lễ Đại Tường Sư Ông, chú tiểu ngồi trong vòng tay của đại chúng, bao quanh là các sư mẹ, sư cha, sư anh, sư chị, sư em và giờ có cả luôn các sư cháu, mà lòng biết ơn cứ dâng tràn. Dù là ra miền Bắc, ở miền Trung hay vào miền Nam, chú tiểu đều thấy bóng dáng Sư Ông nơi từng trung tâm, trong mỗi huynh đệ.

Thật ra, chuyện mối tình rau lang này không phải là của riêng chú tiểu đâu. Ai trong chúng ta cũng có một mối tình rau lang cả. Chúng ta hãy cùng tận hưởng từng cọng rau lang với bát cơm thơm cũng như là trân quý sự có mặt của từng thành viên trong gia đình tâm linh, gia đình huyết thống. Chúng ta hãy cùng nhau hấp thụ vitamin TTT (tình thầy trò) và vitamin THĐ (tình huynh đệ) cho chính tự thân mình, để cùng với Sư Ông đón xuân Ất Tỵ. Nếu có dịp sang Hoa Kỳ, kính mời mọi người ghé tu viện Mộc Lan để thưởng thức một bát canh rau lang mộc mạc, ấm lòng tình đạo, đậm đà tình quê!

Ngọn lửa dẫn thân và vòng tròn kết nối

Đối thoại với Christiana Figueres

Vào ngày 5.6.2024 tại Làng Mai Pháp, trong khóa tu “Đạo Bụt ứng dụng: Một hướng đi cho xã hội đương đại” đã diễn ra một buổi chia sẻ chuyên đề do sư cô Hiến Nghiêm chủ tọa với sự tham dự của cô Christiana Figueres, nhà lãnh đạo trong hoạt động về biến đổi khí hậu và giáo thọ cư sĩ Shantum Seth. BBT xin được trích đăng phần chia sẻ của cô Christiana dưới đây.



Sư cô Hiến Nghiêm: Cô Christiana thân mến, cô có tự cho mình là một nhà hoạt động (activist) không? Và niềm cảm hứng hoạt động trong lĩnh vực về biến đổi khí hậu của cô đến từ đâu? Có bao giờ cô cảm thấy giân dũ trong sự dẫn thân của mình không?

Christiana: Sư cô hỏi tôi có phải là một nhà hoạt động không? Trước hết, tôi thường tránh những định nghĩa cứng nhắc, vì tôi thấy chúng chẳng có ích lợi gì. Nhưng tôi muốn nói rằng trong thâm tâm, tôi luôn tận tâm với việc bảo vệ hành tinh xinh đẹp này.

Tôi có nhiều người bạn tự nhận mình là “nhà hoạt động”. Đôi khi họ nhìn tôi rồi nói: “Cô chẳng phải nhà hoạt động gì cả, cô mềm yếu quá!”. Thế nhưng họ vẫn là những người bạn thân thiết của tôi, bởi vì chúng ta cần đến tất cả các hình thức dẫn thân khác nhau trong công cuộc này.

Để minh họa tầm quan trọng của điều này, tôi xin chia sẻ một ví dụ từ một trong những cuộc đàm phán quốc tế trước thềm Hội nghị Paris (COP21), khi tất cả các quốc gia đều có mặt. Lúc đó, cuộc đàm phán không diễn ra suôn sẻ, và một người bạn thân của tôi - lãnh đạo của tổ chức Greenpeace - xông vào văn phòng của tôi với vẻ mặt đầy bức xúc và nói:

“Những gì các chính phủ đang làm thật là vô lý. Tất cả chúng tôi, tất cả các tổ chức phi chính phủ, tất cả các tổ chức xã hội dân sự sẽ rời đi. Chúng tôi sẽ cùng nhau bước ra ngoài và biểu tình phản đối các vị”.

Tôi mỉm cười và đáp: “Đó là một ý tưởng tuyệt vời. Anh đã chuẩn bị đầy đủ chưa? Có đủ micro không?”

“Tôi có hai cái.”

“Tôi có thêm sáu cái nữa - giờ anh có tám cái. Khi nào các anh sẽ rời đi?”

“Chúng tôi sẽ đi vào thứ Tư, lúc 2 giờ chiều.”

“Được rồi, các anh sẽ đi ra bằng cửa nào?”

“Chúng tôi định dùng cửa số hai.”

“Tôi đề nghị các anh đi cửa số bốn, vì ở đó có nhiều phóng viên hơn.”

Chúng tôi cùng nhau xem xét lại kế hoạch và điều chỉnh thông điệp để có tác động mạnh mẽ hơn - một điều hoàn toàn cần thiết khi nỗ lực từ các chính phủ vẫn còn quá hạn chế. Cuối cùng, đó trở thành một cuộc biểu tình khá ấn tượng. Tôi chỉ ngồi trong văn phòng, lặng lẽ quan sát tất cả diễn ra và nghĩ: “Nhu vậy rất tốt!”. Và quả thực, các chính phủ đã có một số bước tiến nhất định sau đó.

Lúc ấy, tôi không thể từ bỏ trách nhiệm của mình trong việc duy trì tiến trình đàm phán giữa các chính phủ - một vai trò mà hiện giờ tôi không còn nắm giữ nữa, trách nhiệm của tôi đã thay đổi.

Tất cả chúng ta đều có vai trò của mình

Mỗi chúng ta đều có một vai trò riêng; mỗi người có vị trí, quan điểm và lợi ích khác nhau - và tất cả đều cần thiết. Cái thấy này luôn là kim chỉ nam dẫn đường cho tôi.

Ngay cả khi có một người đứng trước mặt tôi cho rằng chúng tôi hoàn toàn đối lập với nhau về vấn đề gia đình, vấn đề toàn cầu, vấn đề chiến tranh hay về bất kỳ điều gì thì cá nhân tôi thấy rằng, không nên vạch một đường thẳng ngăn cách tôi và người đó, mà nên là một vòng tròn kết nối. Đây là một điều rất hữu ích.

Tôi thấy người đó có vẻ như ở phía đối diện với tôi trên vòng tròn, nhưng đó vẫn là một vòng tròn. Tôi tin rằng luôn có một người, một chính phủ hay một tổ chức nào đó có quan điểm hoặc lợi ích gần với người mà tôi đang lắng nghe. Và rồi sẽ có một người khác gần với quan điểm đó, cứ thế tiếp nối. Chẳng bao lâu, chúng ta lại đi hết nửa vòng tròn và gặp nhau.

Điều quan trọng là không có gì thực sự loại trừ lẫn nhau. Không có quan điểm, lợi ích hay lập trường nào hoàn toàn tách biệt. Vì tất cả đều có mặt trong nhau, ngay cả những người nghĩ rằng họ đối lập với tôi cũng không thật sự cách biệt.

Tôi luôn mỉm cười trong lòng và tự nhủ: “Bạn nghĩ rằng chúng ta hoàn toàn khác biệt, nhưng thực ra trong bạn có rất nhiều điều thuộc về tôi, và trong tôi cũng có rất nhiều điều thuộc về bạn. Chúng ta đồng thuận với nhau nhiều hơn ta tưởng”.

Tôi nhận ra rằng đó chính là bài học về tương tức: sự hận thù trong người khác cũng là một phần của tôi, nỗi tuyệt vọng trong người khác cũng đang rất sống động trong tôi.

Không có bùn thì không có sen

Thành thật mà nói, hầu hết các buổi sáng tôi thức dậy với một nỗi tuyệt vọng trước những gì đang diễn ra. Và câu hỏi đặt ra cho tôi là: Liệu tôi có để cho nỗi tuyệt vọng ấy chi phối cả một ngày của mình không? Liệu tôi có để nó kiểm soát suy nghĩ, lời nói và hành động của tôi không? Hay tôi có thể sử dụng chính nỗi tuyệt vọng ấy như lớp bùn giàu chất dinh dưỡng để nuôi dưỡng và chuyển hóa thành hoa sen?

Đối với tôi, không có lời dạy nào rõ ràng hơn giáo lý “không có bùn thì không có sen”, vì đó là cốt lõi của sự chuyển hóa. Nếu tất cả chúng ta ý thức về điều đó mỗi ngày thì chúng ta có thể tạo được một không gian để ôm ấp những tuyệt vọng, giận dữ và thậm chí cả hận thù. Đồng thời, chúng ta có đủ khả năng để tạo không gian cho sự hòa giải, sự trưởng thành và nuôi dưỡng tình nhân loại chung mà tất cả chúng ta đang cùng chia sẻ.

Nguồn sức mạnh để đi tới

Sư cô Hiến Nghiêm: Cảm ơn cô, Christiana. Tôi thật sự khâm phục những gì cô vừa chia sẻ. Có vẻ như cô đang nói về chánh kiến, về lòng dũng cảm lớn lao mà ba giới đầu tiên trong 14 giới Tiếp Hiện hướng đến - một sự rộng mở thật sự của trái tim và tâm trí.

Làm thế nào để cô giữ vững được sự rộng mở ấy, nhất là khi cô đã từng đối mặt với những công kích cá nhân, không chỉ từ bên ngoài mà cả từ chính những người trong phong trào khí hậu? Nguồn sức mạnh của cô đến từ đâu? Chúng ta đã có được tuệ giác ở đây, nhưng ngoài tuệ giác ra, cô còn tìm thấy sức mạnh từ đâu để tiếp tục con đường này?

Christiana: Có phải tuệ giác chính là sức mạnh không? Tôi nghĩ đúng là như vậy.

Vâng, tôi đã là mục tiêu của nhiều cuộc công kích và chỉ trích, nhưng tôi hiểu được cơn giận ấy. Nó cũng là một phần của tôi. Không phải là tôi đang sống trong một thế giới ảo tưởng. Tôi hiểu vì sao người ta giận như vậy. Và nếu cơn giận ấy hướng về tôi, có lẽ đó lại là một điều tốt, vì ít ra nó không bị phản chiếu ngược lại.

Trong lĩnh vực tôi đang làm, thuyết giảng không giúp ích được gì. Điều quan trọng nhất là sự chuyển hóa nội tâm. Điều quan trọng nhất là phẩm chất của sự có mặt mà ta mang đến trong tình huống ấy - không phải là những gì ta nói, cũng không phải là những gì ta thuyết phục người khác tin theo.

Chính phẩm chất của sự có mặt ấy sẽ tạo không gian cho người kia, để họ có thể bày tỏ những cảm xúc đang xâm chiếm họ vào thời điểm đó. Hạt giống giận không phải đột nhiên phát sinh mà đã được nuôi dưỡng từ nhiều yếu tố trước đó - từ ông bà tổ tiên - và rồi một ngày, nó bùng lên như một cơn sóng thần.

Cơn giận ấy không chỉ giới hạn trong những gì ta chứng kiến ngay lúc ấy. Nó có những gốc rễ sâu xa hơn, và tôi hiểu điều đó. Những gốc rễ ấy cũng là của tôi. Vì vậy, vào những lúc tôi có đủ không gian trong lòng, tôi thực sự có thể chấp nhận, hiểu được nguồn gốc cơn giận của họ và thấy rằng điều mà cơn giận cần là sự ôm ấp đến từ tình thương và sự nhẫn nại.

Khi cơn giận ấy lắng xuống, đó là một món quà mà ta có thể trao tặng cho người kia. Và ta cũng cần nhớ rằng đó không chỉ là món quà dành cho một cá nhân, mà còn là món quà ta trao cho cả thế giới. Bởi vì bất kỳ sự tương tác nào ta có với một người cũng sẽ được phản chiếu ra ngoài thế giới. Bất cứ điều gì có trong ta, ta cũng phản chiếu ra thế giới - đó chính là phép màu đem lại sự thay đổi của cả một hệ thống.

Mỗi hành động của ta thực sự đang tác động đến thế giới xung quanh. Nếu không ý thức được điều đó, ta sẽ để thế giới bên ngoài quyết định những gì diễn ra bên trong mình. Tôi đã từng sống như vậy trong nhiều năm và tôi có thể nói rằng cách đó không đưa ta đến những kết quả tốt đẹp.

Vậy nên, lời mời gọi ở đây chính là hãy nhận lấy trách nhiệm ấy. Hãy tự hỏi: Thế giới bên trong tôi đang vận hành ra sao? Và tôi đang phản chiếu thế giới ấy ra bên ngoài như thế nào?

Chăm sóc cơn giận

Sư cô Hiến Nghiêm: Cảm ơn cô, Christiana. Cách cô giải thích về mối liên hệ giữa thế giới nội tâm của chúng ta với sự chuyển hóa tập thể rất thú vị. Tôi cũng thực sự ngưỡng mộ vì cô không cảm thấy sợ hãi trước những cảm xúc mạnh.

Cô có can đảm đối diện với chúng và làm bạn với chúng. Trong 14 giới Tiếp Hiện có một giới đề cập đến việc chăm sóc cơn giận. Đó là giới thứ sáu: “Con cũng nguyện thực tập chánh tinh tấn để nuôi dưỡng khả năng hiểu biết và thương yêu, khả năng chế tác niềm vui và lòng bao dung, không kỳ thị trong con. Nhờ đó, con sẽ dần dần chuyển hóa những bạo động, hận thù, sợ hãi trong con và giúp cho những người khác cũng làm được như vậy”. Tôi thấy cô đang thực tập giới này rất hay. Trong cảm nhận của tôi, điều rất quan trọng là cách cô cho phép cơn giận biểu hiện. Cô nhận diện, ôm ấp và cho nó một không gian. Có lẽ không phải ai cũng biết rằng tại Làng Mai, với sự giúp đỡ của Christiana, chúng tôi đã tổ chức các khóa tu cho các nhà hoạt động về biến đổi khí hậu, đặc biệt là những người có quan điểm khác nhau nhưng vẫn phải đối thoại với nhau trong các cuộc đàm phán hay các quyết định quan trọng.



Cô thấy con đường thực tập của Làng Mai như thế nào? Sự thực tập có tác dụng như thế nào với ngọn lửa giận - một ngọn lửa có quyền được biểu hiện nhưng lại không phải lúc nào cũng hữu ích? Hoặc có lẽ, đôi khi nó thực sự có ích? Theo cô, con giận có hữu ích không?

Christiana: Tôi nghĩ là có. Vâng, con giận giống như bùn vậy. Trong cộng đồng hoạt động về khí hậu, nơi mà tất cả chúng tôi đều tự tin rằng mình biết chính xác việc cần làm, chúng tôi thường có khuynh hướng tấn công lẫn nhau (như thể chúng tôi có thời gian để tấn công nhau). Đây là một quan sát mà tôi bắt đầu chú ý cách đây vài năm. Tôi gọi đó là nhóm tấn công vòng tròn (the circular firing squad). Chúng tôi nghĩ rằng: “Tôi có giải pháp hoàn hảo và do đó, giải pháp của anh không có giá trị vì nó không phải là giải pháp của tôi”.

Đây là một trong những lí do mà những người đang cống hiến cuộc đời mình để bảo vệ hành tinh này thường tràn ngập sự tức giận, tuyệt vọng, gần như kiệt sức hoặc quá mức kiệt sức.

Theo bước chân Thầy

Những lời dạy của Thầy đã cứu tôi khỏi ý nghĩ tự kết liễu đời mình. Khi nhìn vào cộng đồng các nhà hoạt động khí hậu, tôi thấy được chiều sâu của nỗi đau - không chỉ trong lĩnh vực khí hậu, mà còn là tất cả các vấn đề về môi trường và càng ngày càng nhiều các vấn đề xã hội khác. Thế giới này đang đối mặt với quá nhiều thách thức.

Tôi thấy rất nhiều người đang dốc hết tâm huyết để mang lại sự hòa hợp, sức mạnh và hòa bình. Nhưng khi nhìn ra thế giới, họ không thấy điều đó được phản chiếu lại. Điều đó dẫn đến sự thất vọng lớn lao, tức giận, tuyệt vọng, phán xét, đổ lỗi và tự trách bản thân. Vì vậy, tôi đã một lần nữa tìm đến Làng Mai (cũng

như tôi đã tìm đến Thầy vào năm 2014). Những con người này không chỉ dành một, hai giờ mỗi ngày cho công việc của họ - họ hiến dâng cả đời mình.

Có những người phụ nữ - tôi nhấn mạnh từ phụ nữ - mới chỉ 11 tuổi đang cống hiến cuộc đời mình để bảo vệ hành tinh. Tôi biết có những cụ già 68 tuổi, thậm chí hơn thế, vẫn đang dần thân không mệt mỏi. Sự cống hiến đó xuất phát từ tình yêu sâu sắc dành cho ngôi nhà chung của tất cả chúng ta.

Khi những nỗ lực không có tác dụng rõ ràng trên thế giới, không thấy tình hình được cải thiện, thì không có gì ngạc nhiên khi chúng ta cảm thấy tuyệt vọng, tức giận, và thậm chí là những ý nghĩ tự tử. Vì vậy, tôi thực sự biết ơn tăng thân Làng Mai khi sẵn sàng làm công việc rất, rất khó khăn để cứu giúp hàng trăm nhà hoạt động khí hậu đã sắp bỏ cuộc.

Chúng ta không thể bỏ cuộc. Chúng ta phải nhìn nhận tình trạng hiện tại như là bùn và chúng ta phải dùng bùn để trồng nên những đóa sen. Chúng ta không thể chết chìm trong bùn. Đó là những gì chúng tôi đang làm. Chúng tôi đang làm điều đó với hàng trăm người dũng cảm, can đảm và tận tụy. Có nhiều người trở về sau khóa tu do quý thầy, quý sư cô Làng Mai hướng dẫn đã nói với tôi rằng: “Tôi sẽ không nghĩ đến việc tự tử nữa. Tôi sẽ quay trở lại vị trí xung phong vì tôi có phương pháp dần thân khác. Bây giờ, tôi có cách nhìn khác, cách suy nghĩ khác, cách hành động khác”. Và họ quay trở lại tuyến đầu, theo bước chân Thầy.

Dấu chân chánh niệm và khúc hát mùa thu

Hành trình miền Đông Bắc nước Mỹ
Sư cô Chân Duyệt Nghiêm

Tháng Chín, khi những chiếc lá phong bắt đầu chuyển mình sang sắc đỏ vàng rực rỡ, báo hiệu một mùa mới, chúng tôi (bốn thầy và bốn sư cô) cũng chuẩn bị hành lý cho một hành trình đặc biệt: một chuyến hoằng pháp kéo dài ba tuần, đi qua năm tiểu bang vùng Đông Bắc Hoa Kỳ. Chuyến đi này, là để thưởng thức mùa thu và cũng là cơ hội để chúng tôi gieo trồng hạt giống chánh niệm, kết nối với tầng thân địa phương và lắng nghe những nhịp đập cuộc sống... Đây là những dòng nhật ký của các cảm xúc và chiêm nghiệm mà tôi đã kịp ghi lại về những khoảnh khắc đẹp đẽ của cảnh vật, con người và sự việc trong chuyến đi.

New Haven, Connecticut - Đại học Yale
(15-16.09)

Ngày Chủ Nhật vắng yên trên những con đường và cả trong khuôn viên trường. Sumi, vị giáo sĩ (chaplain) của trường mời các thầy, các sư cô ở tu viện Bích Nham mỗi một hoặc hai năm lại đến trường để chia sẻ và thực tập chánh niệm với sinh viên. Ngôi trường cổ kính gạch đỏ, mang đậm phong cách Gothic, nằm cạnh ngôi giáo đường với tiếng chuông chốc chốc lại ngân vang. Cái nguồn năng lượng ào ạt, tuôn trào bên cạnh sự căng thẳng, bận rộn của tuổi sinh viên vẫn luôn có đó mọi nơi trong trường, nhất là ở một trường đại học danh tiếng như thế này.

Thời khóa đầu tiên của chúng tôi là thiền hành trong khuôn viên trường dưới những tàng cây xanh to lớn, rộng mát. Những bước chân chậm lại cho mọi người cơ hội cảm nhận sự tĩnh lặng giữa nhịp sống hối hả thường nhật. Sau buổi thiền hành, mọi người chia thành các nhóm nhỏ để giao lưu, lắng nghe những câu hỏi của các sinh viên và chia sẻ, giúp các bạn hiểu rõ hơn về cách ứng dụng thiền tập trong cuộc sống.

Buổi tối đến, chúng tôi lại có buổi sinh hoạt trong nhà thờ với pháp thoại và vấn đáp. Người tham dự là những sinh viên, giáo sư, nhân viên của trường và cả những người quen thuộc sinh hoạt lâu năm trong

tầng thân. Thầy Pháp Khôi cho một bài pháp thoại ngắn và các thành viên còn lại đều đóng góp vào phần vấn đáp. Chúng tôi ý thức là mình đang được hân hạnh ngồi trong “nhà của Chúa” để chia sẻ về chánh niệm. Tôi tin là mọi người cảm nhận được những gì chúng tôi muốn gửi gắm. Buổi tối kết thúc bằng một không khí bình an và biết ơn lan tỏa, đánh dấu một khởi đầu ý nghĩa cho hành trình của chúng tôi.

Sáng hôm sau, đoàn trở lại Đại học Yale để tham dự một lớp học tiếng Việt của những em người Mỹ gốc Việt. Trong tôi có một cảm giác lạ lùng đối với những em này, về gốc rễ và bản thể. Có lẽ hành trình tìm về bản thân của các em, trong đó có ngôn ngữ, chắc hẳn sẽ không đơn giản và dễ dàng chút nào. Quý thầy, quý sư cô chia sẻ ngắn gọn về thiền ngồi, thiền hành và cho các em thực tập ngay tại chỗ rồi chia sẻ cảm nhận của mình. Thật ngạc nhiên là các em đã rất nhanh nhạy trong việc nắm bắt sự thực tập và cảm nhận nó. Cả nhóm ai cũng thấy vui! Những hạt giống đã được trao gửi, mong sao các em có thể nhớ, để rồi có giây phút khôn khó nào trong cuộc đời, các em sẽ biết tìm về tưới tẩm, chăm sóc, để sống bình an và hạnh phúc hơn.





Berkshires, Massachusetts

(16-18.09)

Từ Đại học Yale, buổi chiều chúng tôi sang trường Hartford International University of Religion and Peace để chia sẻ và hướng dẫn thực tập cho khoảng 50 người. Đến tối, đoàn về nhà cô Eileen nghỉ ngơi. Rời xa sự nhộn nhịp của thành phố, chúng tôi đến với vùng nông thôn Berkshires - ngôi nhà nhỏ nằm bình yên bên núi đồi, nông trại. Tôi cắm một chiếc lều nhỏ trên vạt đất cao, nằm thờ những ngum không khí trong lành, thả lòng vào đất trời, cây cỏ và ánh trăng lồng lộng trên cao. Buổi sáng thức dậy trong tiếng chim hót và hơi sương mờ ảo, thưởng thức ly trà thơm và ngắm cánh rừng đang chuyển sắc, là những khoảnh khắc thật bình yên.

Ở vùng này, đoàn có một buổi chia sẻ thực tập ở nhà thờ Christ Trinity dành cho những người cai nghiện. Buổi sinh hoạt nào cũng đều có thiền hành, thiền ca, pháp thoại, vấn đáp, thiền ăn... Tuy nhiên, mỗi buổi giống như một câu chuyện khác nhau - từ việc tổ chức, sắp xếp, đến "tâm tình" của quý thầy, sư cô gửi đến những vị thiền sinh.

Chúng tôi cũng có một buổi ăn cơm trưa với tăng thân tại nhà cô Eileen. Sự có mặt của đoàn là cơ hội cho tăng thân có dịp gặp nhau, vui mừng, thân thương như bạn bè thân thiết lâu lắm mới gặp lại.

Sau đó, chúng tôi được đi dạo một vòng quanh nông trại hữu cơ bên cạnh nhà. Mảnh đất thật rộng, thật lành và có rất nhiều công phu chăm sóc. Bà chủ người Ấn chất phác, mộc mạc và phúc hậu như đất đai, cây cỏ nơi đây. Những con người này đang cố gắng hết sức để kết nối trở lại với đất đai, để nuôi đất và nhận lại những món quà giản dị, hiền lành từ đất. Thật đáng quý biết bao!



Boston, Massachusetts
(19-20.09)

Ăn trưa xong, đoàn tiếp tục hành trình về Boston. Chúng tôi đến Cambridge Zen Center, trung tâm tu học theo thiền phái Kwan Um - là một ngôi nhà nằm giữa phố với những người tu không mặc đồ tu, không cạo tóc và vẫn phải đi làm bên ngoài mỗi ngày. Tuy nhiên, năng lượng của nơi này khá an lành, đây là nơi chúng tôi sẽ được về nghỉ ngơi sau những buổi sinh hoạt bên ngoài.

Tối hôm đó, đoàn có buổi đi ăn và sinh hoạt với các bạn trẻ Wake Up Boston. Tôi hài lòng với buổi tối ngắn ngủi nhưng quý thầy, quý sư cô cũng kịp chia sẻ cho các bạn đủ những pháp môn căn bản như thiền thở, thiền ngồi, thiền đi và vắn đáp. Lại một lần nữa, sự có mặt của chúng tôi như một tiếng chuông chánh niệm để đem mọi người lại thực tập với nhau, trong nguồn năng lượng tràn đầy, sôi nổi và hứng khởi của sức sống tuổi trẻ. Ai trong chúng tôi cũng ý thức về sự có mặt của mình, cũng như về cơ hội hiếm hoi để trao truyền pháp môn trên những con đường, những ngôi nhà bên ngoài tu viện như thế này.

Buổi sáng hôm sau, cả đoàn lại xuống phố để làm những người khách du lịch ở Boston. Các vị cư sĩ rất niềm nở, nhiệt tình chăm lo cho chúng tôi và vui mừng vì có dịp gặp gỡ, đi chơi với nhau. Chiếc thuyền vịt (duck boat) chở chúng tôi len lỏi giữa những đường phố Boston đông đúc người, xe và giới thiệu về những địa điểm nổi tiếng của thành phố. Rồi bất ngờ đến một đoạn sông thì xe cứ vậy mà tiến thẳng xuống sông (đây là đặc điểm của loại “xe-tàu” này, vừa có thể chạy trên cạn lẫn đi trên sông) làm các hành khách, là chúng tôi, xôn xao lên vì phấn khích.

Sau đó, đoàn vào thăm trung tâm T.H.Chan - trung tâm chánh niệm tại trường Y tế Cộng đồng của Đại học Harvard. Tiếp đón chúng tôi là những người thầy, những vị lãnh đạo khả kính đã can đảm đứng ra để thiết lập và vận hành trung tâm này. Các vị chia sẻ cho chúng tôi nghe về các đề tài nghiên cứu và chương trình giảng dạy của việc ứng dụng chánh niệm vào dinh dưỡng, môi trường... giúp mọi người tạo nên những thói quen mới lành mạnh có lợi cho tự thân và cộng đồng.

Chiều tối, chúng tôi lại có buổi sinh hoạt với tăng thân trong nhà thờ. Có khá nhiều tăng thân quy tụ về, cùng ăn với nhau một bữa tối. Có những người ở cách xa gần hai tiếng lái xe, cũng nấu ăn và mang lại để đóng góp. Thấy thật thương! Nhà thờ cổ rất đẹp, chúng tôi ngồi sinh hoạt với nhau mà nghe thánh ca hát vang vọng từ phía giáo đường ngay phía bên kia cánh cửa. Và rồi buổi tối cũng kết thúc trong sự biết ơn cùng niềm vui rộn ràng. Tôi hiểu rằng đôi khi chúng tôi chỉ cần đến, chỉ cần ngồi đó, thở và mỉm cười là đủ.



Northampton, Massachusetts - Smith College (20-22.09)

Hôm nay là một ngày di chuyển từ Boston sang Northampton mà không có thời khóa sinh hoạt nào. Cả đoàn có dịp đi ăn cùng nhau, tận hưởng niềm vui nhẹ nhàng khi có mặt với nhau, hỏi han và quan tâm nhau về những ngày vừa qua.

Northampton là một thị tứ yên bình với rất nhiều cây cối, dòng sông và những ngôi nhà xinh đẹp. Trường Smith College uy nghi và bề thế, có dáng dấp ngôi nhà thờ cổ kính, yên lặng hơn nhiều so với Đại học Yale. Không có vẻ gì của một ngôi trường với 2500 sinh viên ở đó. Đây là một ngôi trường chỉ dành cho nữ giới và phi nhị giới (non-binary), ra đời từ thế kỷ 19, khi nhiều ngôi trường lớn và nổi tiếng thời đó không dành cho người nữ vào học. Thật hay là ngôi trường đã duy trì truyền thống đó mãi cho đến ngày nay.

Đón chúng tôi về nghỉ trong hai ngày ở đây là một ngôi nhà xinh xắn nằm trong rừng cây. Chủ nhà là Linda và Tom, một cặp vợ chồng trí thức nghệ sĩ, lịch sự và nhã nhặn. Cả hai đều là giáo sư dạy ở trường đại học, nay đã về hưu. Người vợ là thiền sinh, vui thú với việc làm vườn, đọc sách và vẽ tranh.

Ngày hôm sau, chúng tôi có một ngày quán niệm ở trường Smith College, được tổ chức bởi thầy Denys - một thiền sinh lâu năm và đang giảng dạy tại trung tâm Jandon của trường (Jandon Center for Community Engagement). Hội trường nằm cạnh dòng sông, được chuẩn bị thật tươm tất cho một ngày tu tập. Trong khuôn viên thoáng đãng của trường, có rất nhiều cây to, quý với tuổi đời rất lớn như sequoia, cypress... và cả một vườn thực vật phong phú. Tôi nhớ mãi buổi đi thiền hành hôm ấy, thật bình yên, tĩnh lặng và cảm động khi tôi bắt chợt “gặp” Thầy và đi thiền hành cùng Thầy. Một ngày tu tập... như thường lệ, ấy vậy mà ai cũng vui như ngày hội. Niềm vui của sự gặp gỡ, chia sẻ, lắng nghe và cảm nhận bình an sâu lắng!





Hanover, New Hampshire - Dartmouth College (23-25.09)

Buổi trưa, chúng tôi rời Northampton, tiếp tục hành trình đến Hanover, New Hampshire. Chúng tôi phải chia ra ở nhiều nhà thiền sinh khác nhau. Tôi và một sư em ở nhà cô Léa, một gia đình gốc Columbia rất vui vẻ và hiếu khách.

Theo chương trình, đầu tiên chúng tôi sẽ có một ngày quán niệm cho tăng thân ở vùng này trong một ngôi nhà thờ.

Một ngày khác, là chương trình ngồi thiền, thiền hành và pháp thoại ở ngôi giáo đường cổ kính Rollins Chapel, nằm cạnh trường Đại học Dartmouth. Sau đó, đoàn vào trường để tham dự một lớp học của các sinh viên sẽ là kỹ sư tương lai. Hai vợ chồng anh Solomon và chị Diane là người tổ chức của chặng này, cũng là giảng viên trường. Bên ngoài lớp học, hai vị chia sẻ cho chúng tôi nghe cách mà họ cố gắng đem chánh niệm và sự tu tập vào việc giảng dạy: từ việc xin giấy phép của trường, từng bước lồng chánh niệm vào chương trình, thăm dò sự tiếp thu của sinh viên, tìm kiếm không gian để sinh hoạt, sáng tạo những chương trình mới để thu hút các em... Có rất nhiều khó khăn và thử thách, thế nhưng, họ vẫn cố gắng làm, vì tình thương và tâm huyết với sự tu tập, với nghề nghiệp cũng như với thế hệ tương lai. Do đó, cả nhóm ai cũng cảm mến họ vô cùng, tuy mới gặp nhưng đã thấy như là những người đồng hành với mình từ lúc nào.





Rose Apple Lane, New Hampshire - Morning Sun Center

(26-28.09)

Sau trường đại học Dartmouth, chúng tôi về Morning Sun, là trung tâm thực tập chánh niệm do anh Michael và chị Fern (thầy Pháp Hiền và sư cô Hà Nghiêm trước kia) hướng dẫn.

Lúc này, lá dần chín nhiều hơn, khung cảnh thiên nhiên, đồi núi, rừng cây thật đẹp. Tôi và một sư em “hạ trại” trong một chiếc lều Mông Cổ lớn, giản tiện. Những người sống ở đây rất lành và yêu thiên nhiên. Có 13 gia đình với những căn hộ và tòa nhà riêng biệt trong mảnh đất này. Đây là những người lựa chọn đến để cùng tạo dựng một cộng đồng sống lành mạnh với nhau. Cuộc sống như thế này thật không dễ dàng, nhưng họ vẫn kiên trì với một lối sống giản đơn, với tình yêu thiên nhiên, đất đai và sống an hoà với đất Mẹ bằng những vật dụng và nhu cầu tối thiểu nhất. Thật đáng khâm phục vô cùng!

Anh Michael mời chúng tôi hướng dẫn một ngày quán niệm. Những sinh hoạt diễn ra trong ngôi thiền đường đơn sơ và mong manh so với khí hậu không lấy gì làm dễ chịu lắm ở vùng này. Tuy vậy, những thiên sinh đến sinh hoạt đã thật hạnh phúc, và buổi thiền hành dọc theo con hồ nhỏ giữa buổi trưa nắng dịu rất bình an. Ước mong sao mọi người có thể nuôi dưỡng sự bình yên đó dài lâu trong những ngày của đời sống mình.





Rừng Phong, Vermont

(29.09 - 03.10)

Tuy anh Michael và chị Fern thật quyến luyến, buổi sáng đó chúng tôi cũng phải rời đi. Rừng Phong là chặng được chờ đợi vì ai nấy đều thấm mệt sau quá nhiều chương trình và sự di chuyển.

Đoàn đến Rừng Phong lúc gần trưa. Thật may mắn khi quý sư cô được ông Pritam ưu ái cho ở trong một ngôi nhà thật đẹp nhìn ra núi đồi bao la. Tuy nhiên, từ đây chúng tôi vẫn còn phải lái xe hơn hai giờ để đi sinh hoạt với tăng thân vùng Burlington, thế nên sau khi dọn dẹp phòng ốc xong, chúng tôi nghỉ ngơi một chút để buổi chiều còn đi tiếp.

Đoạn đường đi Burlington thật đẹp dù mùa thu ở đây chưa chín lắm. Tăng thân nơi này đã sinh hoạt được 13 năm và sự xuất hiện của chúng tôi như một món quà mùa thu bất ngờ. Tôi mệt và buồn ngủ quá nhưng uống trà xong thì cũng tỉnh táo được một chút. Có lẽ các anh chị em ai cũng vậy, nhưng mọi người vẫn cố gắng làm tốt nhất những gì có thể, vẫn có pháp thoại, thiền ca, thiền hành, ăn tối, vấn đáp... Cảm nhận được niềm vui, sự hân hoan của những người đến tham dự làm chúng tôi cũng vui lây. Sau cùng, chúng tôi rời đó lúc 9 giờ và về đến nhà lúc gần 11 giờ khuya. Con đường tối om, quanh co núi đồi tưởng chừng như không bao giờ đến nơi, cuối cùng cũng dẫn về ngôi nhà ấm áp, xinh đẹp - nơi tôi đã dọn sẵn một góc ẩm cúng. Mệt nhoài mà hạnh phúc. Giờ có thể ngủ nghỉ trong ba ngày! Sáng mai thức dậy có thể ngồi yên bao lâu cũng được để nhìn ra khung cảnh thật đẹp và bình an trước mặt.

Một ngày nghỉ ngơi tĩnh lặng. Lung chừng buổi chiều, tôi ngồi trên chiếc ghế ngoài sân sau, nhìn ra

núi đồi bao la. Thiên nhiên thật trầm lặng, an nhiên - những hàng cây, cơn gió, tiếng lá xào xạc, vạt nắng cuối chiều, đám mây, bầu trời... Tất cả, chỉ đơn giản là có mặt cùng nhau! Cho chính mình và cho cuộc đời.

Ăn sáng xong, tôi đi bộ lên Rừng Phong, rồi lần theo những đường mòn đẹp dẫn lên thiên đường Thanh Sơn, giờ chỉ còn là một kho chứa đồ bên một góc trời im vắng. Con đường vòng xuống qua đồi thông bát ngát nắng và gió. Nhà trà, hồ nước, dốc đồi, những lối mòn... tất cả vẫn còn đó như chứng tích của tu viện một thời. Ông Pritam vẫn cố gìn giữ nơi này nguyên vẹn như xưa, làm di tích đã từng lưu dấu một vị thiền sư; dù vắng lạnh hồn người, tiếng cười, tiếng nói. Thật đáng kính trọng và khâm phục tấm lòng vị chủ nhân. Tôi ngồi ở nhà trà, hình dung thời mà Sư Ông, quý thầy, quý sư cô còn ở đó, hẳn có khi rộn rã tiếng cười đùa trong tuyết. Những tâm hồn của một thời kỳ thật giản đơn, hồn hậu; những khuôn mặt non trẻ, thanh xuân... bây giờ đã đi vào không gian và thời gian của mỗi người.





Maine (03-06.10)

Sau những ngày nghỉ ngơi, sạc năng lượng và chơi đùa với các sư chi, sư em từ Bích Nham lên, chúng tôi lại khăn gói lên đường cho chặng cuối cùng - Maine, một tiểu bang rộng lớn còn rất nhiều khoảng thiên nhiên hoang sơ nằm ở phía cực đông nước Mỹ.

Sau đoạn đường lái xe gần năm tiếng, chúng tôi cũng đến được nhà của Marty và Harry, một ngôi nhà khang trang nằm bên bờ hồ. Bây giờ, sau mỗi chặng đường, đến được một ngôi nhà nào đón mình là cả một sự nhẹ nhõm và biết ơn: biết ơn sự đón tiếp nồng hậu, chu đáo và chia sẻ không gian sống riêng tư của họ cho mình. Trong khi đó, chủ nhà không ngừng cảm ơn chúng tôi vì đã khó nhọc đường xa đến để chia sẻ sự thực tập cho họ. Có lẽ lý do nào cũng đúng cả. Và niềm biết ơn làm cuộc sống dễ chịu và đáng sống hơn!

Đoàn sẽ có hai ngày hướng dẫn quán niệm ở đây. Một ngày ở Augusta và một ngày ở Portland. Anh chị em hết lòng yểm trợ, nâng đỡ nhau, từ những ngày đầu cho đến những ngày cuối này. Sau ngày quán niệm ở Augusta, chúng tôi lại rủ nhau đi ăn, cùng với những vị chủ nhà của mình. Ai cũng vui, trời thì lạnh, nhưng trong lòng mỗi người đong đầy sự ấm áp của biết bao niềm thương quý.

Ngày quán niệm cuối cùng là ở Portland - một vùng đất cảng biển trù phú, nơi mở ra Đại Tây Dương mênh mông. Sau buổi quán niệm, chia tay những vị

thiền sinh “cuối cùng”, chúng tôi rời đi. Ở bất kỳ chặng đường nào, giờ phút chia tay cũng đầy quyến luyến, và mọi người dành hẹn nhau... ở Bích Nham. Lòng cứ thâm nghĩ chắc năm sau, Bích Nham sẽ “quá tải” vì thiền sinh sẽ về theo từng tầng thân!

Dịp này, tôi cũng có cơ hội đến thăm Portland Head Lighthouse - ngọn hải đăng lộng lẫy của vùng đất này. Với tôi, đây là một cuộc tìm lại những kỷ niệm của tám năm về trước, lần đầu đến đây. Đi dọc theo ghềnh đá nước đập vào bờ trắng xóa, tôi nhớ buổi chiều năm nào yên vắng, nhớ những khuôn mặt năm nào thân thương, ngày thơ...

Hành trình miền Đông Bắc đã khép lại, nhưng những dư âm của nó vẫn còn vang vọng mãi. Đó thật sự là những học hỏi và trải nghiệm quý báu trên con đường tu tập và phụng sự của đạo Phật dần thân. Tôi cảm thấy thật biết ơn tất cả mọi nhân duyên đã đưa mình đi trên con đường mà mình muốn đi - biết ơn Thầy, biết ơn ý tưởng đầu tiên để có chuyên đi này của thầy Pháp Khôi, biết ơn các anh chị em, biết ơn ban tổ chức ở mỗi tầng thân, biết ơn đất trời, và tất nhiên là biết ơn lắm... bản thân mình!

Cuối cùng, tôi chỉ ước mong sao mọi người có thể thấp lên ánh sáng chánh niệm trong cuộc sống của mình, để mỗi ngày sẽ có thêm nhiều bình an, tình thương và hạnh phúc. Khi ta sống với chánh niệm, cuộc đời sẽ trở nên có ý nghĩa hơn để lan tỏa yêu thương, giúp đỡ nhau và làm cho thế giới thêm tươi đẹp.



Về lại núi rừng xưa

Sư cô Chân Tuyệt Nghiêm

Chuyến xe chạy trên con đường băng qua vùng sa mạc nổi dài không một bóng cây, khô cằn và nóng bức, dường như sự sống thật khó khăn nơi này. Một chú dê núi đứng hiên ngang cheo leo trên chóp núi bất ngờ mắt tôi trông thấy, oai hùng quá! Vậy là ở đâu cũng có sự sống kiên cường.

Trên chuyến xe buýt từ Colorado về lại tu viện Lộ Uyển, tiếng hát ca của huynh đệ giúp tôi quên đi những mệt mỏi. Chuyến xe tăng thân là chuyến xe hạnh phúc, có lẽ ai cũng cảm nhận như thế. Có những phút giây lặng yên, có những phút giây rộn rã tiếng cười, tiếng hát, thật tươi vui. Trong tăng thân không ai là không hiến tặng, những bài hát, những bài thơ, một ly trà nhỏ, không quan trọng hay dở, chỉ quan trọng tấm lòng có mặt thương thức và hiến tặng cho nhau.

Thầy là Tăng thân

Niềm hạnh phúc vẫn còn đây áp trong trái tim tôi khi nghĩ về chuyến đi tổ chức khóa tu tại trung tâm YMCA thuộc tiểu bang Colorado cùng tăng thân. Trở về nơi Thầy đã đến, thật xúc động. Tuy tôi chưa từng cùng Thầy đến đây, nhưng qua những câu chuyện mà các sư anh, sư chị đã từng cùng Thầy có mặt trên đất này chia sẻ lại, tôi thấy trái tim mình cũng chạm được thật nhiều xúc cảm thiêng liêng.

Có một nơi khiến lòng tôi rung động sâu sắc nhất là tượng đài cha con. Tôi nghe một sư anh nói rằng Thầy rất thích đi qua đoạn đường này và mỗi lần đi qua đây,

Thầy đều dừng lại ngắm tượng đài này thật lâu. Có lẽ vì lời giới thiệu ấy mà tôi bất giác cũng đặt nhiều tình thương, cảm xúc với tượng đài này. Tôi chọn sẽ đứng lại ngắm nhìn tượng đài mỗi khi tôi thành thoi đi qua đây. Hình ảnh người cha đặt một bàn tay lên vai đứa con trai và một bàn tay chỉ về phía trước thật ý nghĩa. Hình ảnh đứa con trai cầm chiếc la bàn, hớn hờ nhìn về hướng bàn tay cha khiến tôi xúc động. Tôi cũng được nghe nói tượng đài cha con này là biểu hiện tình thương và sự tin cậy của cha dành cho con. Người cha định hướng cho con, nhưng cũng đặt niềm tin để người con tự khám phá chân trời mới.

Có một buổi sáng tôi đem trà nước ra tượng đài ngồi lặng yên. Từng phút giây bình yên đón buổi sáng ở YMCA, tôi cũng thấy mình và Thầy trong tượng đài ấy. Thầy đã chỉ cho tôi một con đường sáng tỏ, đã trao cho tôi chiếc la bàn như tất cả những pháp môn thực tập để tôi không lạc hướng và thầy cũng đã trao tôi niềm tin cậy và tình yêu thương của thầy để làm động lực cho tôi đi tới, khám phá những gì Thầy dạy. Bất giác tôi cảm nhận được bàn tay Thầy đặt lên vai tôi đầy tin tưởng.

Tôi có ước mơ muốn xây dựng tăng thân vững mạnh, vì tăng thân là gia tài Thầy truyền trao mà tôi tâm đắc nhất. Tuy con đường xây dựng ấy thật khó khăn, nhưng tôi tin tuệ giác của Thầy qua những gì tôi trải nghiệm. Tôi biết giá trị tăng thân thật lớn trong cuộc sống hiện nay, cuộc sống với nhiều những phương tiện kĩ thuật tiên bộ, nhiều những nhu cầu tiêu thụ vật chất và sự thật là con người dần trở nên ích kỉ và xa cách với con người.

Tôi còn nhớ trong một khóa tu doanh nhân ở Việt Nam, có một vị lãnh đạo của một công ty lớn bật khóc trong buổi chia sẻ trước khi kết thúc khóa tu với cảm xúc rất chân thật. Điều mà ông cảm thấy được nuôi dưỡng và trị liệu lớn nhất sau mấy ngày khóa tu là cảm nhận một tình người rất yên bình và chân thật. Đó là điều rất khó kiếm trong một xã hội tiến bộ nhiều cạnh tranh, đối phó hay hợp tác với nhau chỉ vì lợi ích, để rồi dần dần người ta mất niềm tin ở sự kết nối chân thật và tự nhiên giữa người với người. Do vậy, nguồn năng lượng an lành, trong sáng, bình yên mà hùng tráng của tăng thân là một món quà quý giá cho cuộc sống hôm nay. Có khi chỉ là một buổi ngồi yên, những buổi ăn cơm im lặng, những buổi pháp đàm trong vòng tròn lắng nghe sâu,... vậy mà có biết bao trái tim mở ra trở lại khi chạm lại niềm tin chân thật ấy.

Qua những khóa tu, tôi càng đặt niềm tin sâu vào tuệ giác của Thầy “Một vị Bụt là không đủ”. Trong khóa tu tại YMCA, tôi thấy huynh đệ tôi làm việc như một bầy ong hài hòa, hạnh phúc. Ở góc nào tôi cũng thấy những nụ cười hiển tạng cho nhau. Và đẹp hơn cả khi huynh đệ chúng tôi, từng nhóm nhỏ, cùng đồng hành với nhau trong các trách nhiệm ban tổ chức, chăm sóc trẻ em, chăm sóc gia đình pháp đàm... Các sư em đi chung có cơ hội được học hỏi cũng như yểm trợ các sư anh, sư chị. Tôi rất được nuôi dưỡng với năng lượng của tăng thân trong khóa tu này.

Khóa tu cũng đã cho thấy được tăng thân là một vùng năng lượng an lành, quý giá để chuyên hóa và trị liệu cho nhiều tâm hồn. Hình ảnh gần năm mươi vị xuất sĩ đứng trên sân khấu niệm danh hiệu Bồ tát Quan Thế Âm khiến nhiều người bật khóc. Tôi thấy Thầy đang có mặt và mỉm cười trong từng phút giây thiêng liêng ấy, bởi vì đây là điều Thầy rất tâm đắc.

Cùng với tăng thân không có gì là không thể

Khóa tu hơn 400 thiền sinh nên việc cả tăng thân cùng di chuyển đến YMCA là một điều không đơn

giản. Hình ảnh một sư chị trong ban tổ chức bật khóc đã khiến tôi cảm động. Bởi tôi biết sư chị đã từng đi theo Thầy nhiều năm, và trong mắt tôi sư chị rất cứng cỏi, chưa bao giờ tôi thấy sư chị khóc. Vậy mà, sư chị đã khóc sau ngày đầu của khóa tu và nói: “Chị đã làm được lời hứa với Thầy rồi”. Tôi biết tình thương và niềm tin cậy của Thầy đã đồng hành cùng sư chị, đã giúp sư chị thành tựu tổ chức một chuyến đi, cũng như một khóa tu thật khó như vậy. Thầy đã từng dạy tăng thân hãy về lại YMCA nhưng cũng hơn 10 năm đi qua, tăng thân mới làm được điều này. Có lẽ sự trở lại của những dáng áo nâu trên đất này là chứng tích của tình thương và niềm tin cậy.

Và chuyến đi YMCA không chỉ là chuyến đi gieo hạt an lành cho hơn 400 thiền sinh, mà thật là một cơ hội cho tăng thân xuất sĩ được nuôi dưỡng và thừa hưởng rất nhiều lợi lạc từ chuyến đi. Huynh đệ tôi có nhiều cơ hội gần nhau hơn, đồng hành và yểm trợ nhau trong những công việc tổ chức và hiến tạng. Sức mạnh tăng thân thể hiện rất rõ ràng ở đó. Ai cũng có phần đóng góp của mình trong tăng thân, nhưng có lẽ giá trị đóng góp lớn nhất vẫn là sự có mặt và năng lượng thực tập hết lòng trong mỗi bước chân, mỗi hơi thở và mỗi nụ cười.

Có bước chân lặng yên, sao quen quá!

Như dáng ai đang trở lại chốn này

Núi rừng vui tay vẫy gọi trời mây

Hội sum vầy nụ cười ai tỏa nắng

Dáng nâu sồng thành thoi bàn chân vắng

Gặp Người xưa trong dáng đáp người nay

Hàng thông xanh nâng kỉ niệm trên tay

Ai nhớ Thầy giác mơ xưa đoàn tụ

Nước mắt ai tìm cảnh xưa người cũ

Lặng lẽ rơi khi thoáng thấy Thầy cười

Tiếng nguyện cầu nuôi lại trái tim tươi

Dòng sông hòa đi xa về biển cả

Bao con người dừng nhịp đời hối hả

Tìm bình yên nơi sức sống đại ngàn

Nghe suối reo, lòng rộng mở thành thang

Thở với gió cho bình an sâu lắng.

Có mặt là trái tim của sự thực tập

YMCA là miền đất hạnh phúc, một nơi mà thiên nhiên đã được thiết lập sẵn như một thiên đường. Khung cảnh thiên nhiên xinh đẹp, núi đá hùng vĩ, những rừng thông xanh thân nâu vàng óng ả, những mặt hồ xanh, dòng suối uốn quanh. Đứng góc nào



cũng được thiên nhiên nuôi dưỡng, lòng ai cũng thêm rộng rãi và bình yên. Khóa tu khép lại, huynh đệ chúng tôi may mắn có được cơ hội được ở lại thêm vài hôm để tận hưởng không gian bình yên, xinh đẹp của Rocky Mountain với thật nhiều niềm vui. Và tôi nhận ra rằng với ý chí và sự yểm trợ của tăng thân, không đỉnh cao nào mình không chinh phục được. Tôi thích nhất vẫn là hình ảnh tăng thân áo nâu đi bộ cùng nhau. Băng qua những cánh rừng với những tiếng nói cười như những đứa bé vô tư, trong sáng, biết vui với những điều bình dị. Cuộc sống người xuất sĩ thật giàu có hạnh phúc. Cùng nhau chinh phục những đỉnh núi cao, ngắm mặt hồ xanh màu bích ngọc, tĩnh lặng, màu nhiệm và bình an. Thiên nhiên tuyệt diệu, chỉ biết cúi đầu, lòng ngập tràn sung sướng!

Tôi có tăng thân, có thiên nhiên và có cả lòng mình an bình, hạnh phúc,... Thật sự cuộc sống bao la và tôi cũng bao la, nhưng hạnh phúc ấy thật rõ ràng qua từng phút giây hiện tại với nụ cười cảm thấy thỏa mãn lắm với cuộc sống này.

Tôi đặt niềm tin vào ba gốc rễ kết nối làm nên một con người hạnh phúc là khả năng kết nối với chính mình, kết nối với con người và với thiên nhiên. Tôi chọn xây dựng cuộc sống của mình đầu tư vào ba yếu tố ấy, để dần thoát ra xu hướng sống của thời hiện đại, xu hướng mà thật khó khăn để thoát ra những thụ hưởng về vật chất, về điều kiện máy móc, mạng lưới Internet. Ý thức được những thử thách mới cho sự tu tập của mình, tôi chọn bớt đi thời gian sử dụng máy móc trong sinh hoạt hằng ngày, dù là học hành hay công việc, để đi chơi với huynh đệ và thiên nhiên, cũng như quay về với mình nhiều hơn. Điều đó khiến tôi chạm được hạnh phúc cân bằng và sâu sắc. Tôi thấy mình có hạnh phúc khi trước những khó khăn trong truyền thông với những người xung quanh, tôi đặt nhiều trái tim cho việc tái lập truyền thông để mở ra cơ hội hiểu sâu thương lớn. Những giá trị sống đó

cho tôi một tâm hồn nhẹ nhàng, rỗng rang và bình an thật sự. Cảm giác không bị ràng buộc bởi những vui buồn của nội kết khó khăn thật quý giá.

Có những mối liên hệ chưa đủ duyên để kết nối tốt đẹp, tôi chỉ dừng lại nơi chính mình, xét xem lòng mình có hờn giận, phiền trách người kia hay không? Và đôi khi chỉ cần trong lòng tôi thấy rõ và buông bỏ những phiền giận thì tôi đã cảm thấy hân hoan với hạnh phúc ấy rồi. Với riêng tôi, nếu không được thiên nhiên nuôi dưỡng bằng những không gian yên tĩnh và bình lặng thì thật khó cho tôi nhìn rõ và có những cái thấy sáng trong các vấn đề đến với mình.

Có phải đây là ánh sáng vô ngã mà tôi bất giác chạm được khi thấy mình hòa nhập một cách nhẹ nhàng với năng lượng của tăng thân và thiên nhiên? Sự kết nối tự nhiên ấy vô tình làm tan đi cái tôi bé nhỏ nhiều vui buồn, lên xuống. Năng lượng bình an này tạo nên sự vững chãi và không gian rộng rãi trong lòng tôi. Tôi thích cảm giác này và ước mong tôi có thể cảm nhận nhiều hơn ánh sáng ấy. Tôi ước mong mình sẽ được chảy mãi trong dòng sông tăng thân để ánh sáng vô ngã chạm sâu trong trái tim mình, để chạm được tự do và bình an sâu sắc.

Một ánh nến nơi góc nhỏ bình yên, hương lá sage ngọt quện tỏa thanh thoát một cõi lòng. Tôi bình yên viết xuống những cảm nhận còn mới tinh vừa mới đi qua thật đẹp, thật vui, thật nuôi dưỡng. Tôi gửi vào núi đồi Đại Ân Sơn cất giữ để niềm thương còn hoài trong dòng chảy tăng thân.

Đại Ân Sơn, tháng 9 năm 2024.

Một không gian an lành cho cộng đồng BIPOC

(Phỏng vấn Valerie Brown và Juliet Hwang)

Hai mươi năm sau khi Thầy hướng dẫn khóa tu đầu tiên dành cho cộng đồng BIPOC (người da đen, người bản địa và người da màu) tại tu viện Lộc Uyển, sư cô Bội Nghiêm đã mời hai vị giáo thọ cư sĩ từ Hoa Kỳ, Valerie Brown và Juliet Hwang, chia sẻ những kinh nghiệm tu học của mình, đặc biệt là những trải nghiệm liên quan đến sự cần thiết tạo dựng một không gian riêng cho cộng đồng BIPOC, nền tảng cho sự chuyển hóa và chữa lành. Dưới đây là một trích đoạn từ cuộc phỏng vấn ấy (được dịch từ nguyên bản tiếng Anh).



Sư cô Bội Nghiêm: Xin hai chị chia sẻ trải nghiệm đầu tiên của mình khi là người da màu tới tham dự khóa tu tại Làng Mai?

Valerie: Hành trình của tôi với Làng Mai bắt đầu vào năm 1994, khi tôi tham dự một buổi pháp thoại công cộng của Thầy tại nhà thờ Riverside ở Manhattan. Tôi không nhớ nhiều về những gì Thầy đã dạy ngày hôm đó, nhưng tôi vẫn nhớ rất rõ cảm giác của mình. Khi ấy, tôi nghĩ: “Những điều này không dành cho mình”. Những lời dạy của Thầy về chế tác bình an và từ bi trong tự thân để rồi từ đó chia sẻ với người khác dường như rất xa rời so với thực tế cuộc sống của tôi.

Cuộc sống của tôi lúc ấy xoay quanh sự sinh tồn. Tôi được mẹ nuôi dạy - một người mẹ đơn thân làm hai công việc để nuôi bốn đứa con. Tôi lớn lên ở thành phố New York giữa nghèo khó, bạo lực và những thương tổn tâm lý thời thơ ấu. Khi đến buổi pháp thoại hôm đó, tôi đang loay hoay với sự nghiệp của mình trong vai trò một luật sư - vận động hành lang và bị cuốn vào nỗi sợ hãi, giận dữ và đôi đầu - những hệ quả của tuổi thơ tôi. Mối quan tâm của tôi khi đó là kiếm tiền và trở thành “một ai đó”. Khi nhìn lại, tôi chẳng thấy tự hào về điều đó. Nhưng tôi đã làm hết sức mình trong hoàn cảnh lúc bấy giờ.

Rời khỏi buổi pháp thoại hôm đó, dù lòng rất hoài nghi nhưng trong sâu thẳm, tôi biết rằng những lời Thầy nói là sự thật và những lời ấy đã mở cho tôi một con đường. Đi trên con đường đó có nghĩa là tôi phải thay đổi, thay đổi rất nhiều. Và tôi đã quyết định bắt đầu, từng bước một. Vào đầu những năm 2000, tôi bắt đầu tham gia các khóa tu tại Làng Mai. Dần dần, với sự yểm trợ của tăng thân, tôi bắt đầu cảm thấy có sự thay đổi: tôi bớt giận dữ và thù hận, bớt hung hăng. Tuy nhiên, những trải nghiệm ban đầu đó không hề dễ dàng. Tôi phải cởi bỏ rất nhiều những tư duy cũ và học cách thực sự dừng lại để nhìn sâu vào cuộc đời mình.

Hồi đó, các khóa tu hầu như chỉ có người da trắng. Tôi thường là một trong số rất ít những người BIPOC tham gia. Tôi cảm thấy sự có mặt của mình như là một điều lạ lẫm. Mọi người hay hỏi tôi những câu như: “Sao bạn lại ở đây?” hoặc “Vì sao bạn vẫn tiếp tục ở lại đây?”. Một số câu hỏi xuất phát từ sự tò mò chân thành, nhưng chúng chỉ càng làm tăng cảm giác lạc lõng của tôi - một người phụ nữ da đen trong một không gian chủ yếu là người da trắng. Nhiều người BIPOC tham gia các khóa tu cũng chia sẻ những trải nghiệm tương tự - họ cảm thấy bị đánh giá hoặc không an toàn. Nhiều người đã không quay lại.

Dù gặp phải nhiều thử thách, tôi vẫn kiên trì. Sự thực tập đã mang đến cho tôi những chuyển hóa sâu sắc. Tôi phải buông bỏ những khuôn mẫu và lối mòn suy tư có hại, và tôi vô cùng biết ơn sự hỗ trợ của tăng thân trong sự chuyên hóa của tôi. Ban đầu, dù tôi có kết nối với những người như sư cô Châu Nghiêm và giáo thọ cư sĩ Larry Ward, tôi vẫn cảm thấy rất lẻ loi.

Nhìn lại, tôi nhận ra rằng môi trường tu học dù được xây dựng trên nền tảng tình thương, lòng từ bi và phụng sự vẫn chưa thực sự được chuẩn bị đầy đủ để đáp ứng nhu cầu đặc thù của các thiền sinh BIPOC. Chúng tôi mang trong mình những điều kiện xã hội được kế thừa, những tập khí từ kinh nghiệm sống, gánh nặng của những di sản xã hội như định kiến, sự phân biệt đối xử và nhiều điều khác nữa. Khi những thực tế này không được công nhận, chúng có thể tạo ra những rào cản, ngay cả trong một không gian đầy yêu thương như một khóa tu của Làng Mai.

Hôm nay, câu chuyện đã khác. Đã có những nỗ lực chung nhằm tăng cường sự đa dạng và tạo ra những không gian nơi các thiền sinh BIPOC cảm thấy được chào đón và yểm trợ. Các nhóm như tăng thân ARISE và những sáng kiến pháp đàm dành riêng cho cộng đồng BIPOC đã phát triển mạnh mẽ. Các thành viên trong tăng thân (cả cư sĩ lẫn xuất sĩ) không phải người BIPOC cũng đã quán chiếu và ý thức hơn về vấn đề này, đặc biệt là sau những sự kiện như vụ sát hại George Floyd vào năm 2020 tại Mỹ.

Tuy vậy, vẫn còn rất nhiều việc phải làm. Sự hiện diện của người BIPOC trong vai trò giáo thọ cũng như trong số các thiền sinh vẫn còn mất cân bằng, cả ở Làng Mai lẫn tại các trung tâm Phật giáo trên khắp Bắc Mỹ. Việc giải quyết những bất bình đẳng này là một trong những điều thiết yếu cho sự phát triển và sức sống của tăng thân.

Juliet: Trải nghiệm đầu tiên của tôi tại một khóa tu dành cho người BIPOC là vào năm 2004 tại tu viện Lộc Uyển. Đó là khóa tu BIPOC đầu tiên do Thầy và tăng thân xuất sĩ hướng dẫn, và nó vẫn là một trong những trải nghiệm sâu sắc nhất trong cuộc đời tôi. Lúc đó, tôi đang là một bác sĩ nội trú nhi khoa, kiệt sức vì làm việc trong một hệ thống y tế đầy áp lực.

Thầy đã đặt nền tảng để chúng tôi nhận diện, ôm ấp và chuyển hóa khổ đau. Thầy dạy chúng tôi cách

chữa lành thương tích. Thầy cũng chỉ cho tôi cách giúp người khác chữa lành bằng cách thật sự có mặt.

Khóa tu tràn đầy năng lượng - ngập tràn tiếng cười, niềm vui và tình thương, cùng với sự nhận thức sâu sắc về nỗi khổ niềm đau. Sự chuyển hóa có thể xảy ra vì cảm giác an toàn có mặt bằng bạc khắp không gian. Lần đầu tiên, tôi thấy có đủ an ninh để được là chính mình, để có thể ôm ấp khổ đau của mình một cách trọn vẹn.

Bây giờ nghĩ lại, tôi thấy cảm giác an toàn ấy có được nhờ năng lượng tập thể của tăng thân. Năng lượng đó cho phép chúng tôi mở lòng, dễ tổn thương mà không sợ hãi, chia sẻ một cách chân thật và cùng nhau chữa lành. Tôi không cần phải giải thích hay biện minh cho những trải nghiệm của mình. Tôi được nhìn thấy, được lắng nghe và được nâng đỡ theo một cách mà tôi chưa từng biết đến trước đây. Chính sự an toàn đó đã cho tôi dũng khí để bắt đầu hành trình chuyển hóa của mình.

Tôi cũng đã chứng kiến những tổn thương gây ra bởi sự thiếu vắng những không gian như vậy trong quá khứ. Nhiều người trong cộng đồng BIPOC tham gia các khóa tu, trước khi có những không gian dành riêng cho họ, đã không cảm thấy được chào đón hay được hỗ trợ. Họ thường rời đi với cảm giác bị tổn thương và bị gạt ra bên lề. Thực tế đau lòng này là động lực để tôi tiếp tục cố gắng góp phần tạo ra những không gian bao dung, nơi các thiền sinh BIPOC có thể phát triển và nuôi dưỡng sự thực tập của mình.

Qua nhiều năm, tôi đã chứng kiến sự phát triển đáng kể trong những nỗ lực này. Những không gian như tăng thân *Hoa sen trong biển lửa* (Lotus in a Sea of Fire) giờ đây là nơi cung cấp sự hỗ trợ và sự nuôi dưỡng cần thiết để các thiền sinh BIPOC có thể trị liệu và lớn lên. Những không gian như vậy rất thiết yếu để nuôi dưỡng sự nghiệp chuyển hóa và giác ngộ tập thể mà Thầy đã góp phần tạo dựng cho tăng thân của chúng ta.

Sư cô Bội Nghiêm: Xin hai chị chia sẻ khoảnh khắc chuyển hóa cụ thể mà mình trải nghiệm trong một khóa tu BIPOC.

Valerie: Tôi nhớ về một trải nghiệm đầy sức mạnh trong một khóa tu trực tuyến dành cho cộng đồng BIPOC mà tôi đã hỗ trợ tổ chức gần đây. Một người tham dự, một phụ nữ da đen sống trong một tòa chung cư cao tầng ở Chicago, đã chia sẻ rằng cô chưa bao giờ rời căn hộ của mình mà không mang theo ví và điện thoại - ngay cả khi chỉ đi đổ rác. Cô sống trong một trạng thái sợ hãi thường trực, luôn chuẩn bị tinh thần đối diện với nguy hiểm chỉ vì mình là một người da đen.

Trong suốt khóa tu, cô đã hết lòng thực tập các pháp môn thiền tọa, thiền hành và thờ chánh niệm. Những pháp môn này, cùng với năng lượng tập thể của tăng thân BIPOC, đã giúp cô kết nối với một cảm

giác an toàn mà trước đây cô chưa từng biết đến. Vào cuối khóa tu, cô đã gửi email cho tôi để chia sẻ một điều phi thường: lần đầu tiên trong đời, cô bước ra khỏi căn hộ của mình mà không mang theo ví hay điện thoại. Đối với nhiều người, có lẽ điều này chỉ là một hành động nhỏ; nhưng với người phụ nữ ấy, đó là một bước ngoặt. Khoảnh khắc ấy đánh dấu sự chuyển biến từ cuộc sống luôn trong trạng thái cảnh giác liên tục sang một giây phút của niềm tin và sự thư thái.

Sự chuyển hóa này phản ánh sức mạnh sâu sắc của một cộng đồng thương yêu - nơi con người cảm thấy an toàn, được hỗ trợ và được nhìn nhận. Đây là minh chứng cho sức mạnh của sự chữa lành tập thể và tầm ảnh hưởng của việc tạo ra những không gian mà người BIPOC có thể an trú và có mặt một cách trọn vẹn.

Những khoảnh khắc như thế này là lý do tại sao các khóa tu dành cho cộng đồng BIPOC là cần thiết. Các khóa tu ấy là nơi nương tựa, là không gian nơi mọi người có thể thấy tự do và bình an, ngay trong một thế giới mà họ rất hiếm khi cảm nhận được những điều như vậy.

Câu chuyện của người phụ nữ này chỉ là một trong số rất nhiều câu chuyện khác, và nó nhắc nhở tôi về tiềm năng chuyển hóa sâu sắc của sự thực tập khi nó đi đôi với sự yểm trợ của một tầng thân có tình thương và sự bao dung.

Juliet: Một trong những khoảnh khắc sống động và chuyển hóa sâu sắc nhất mà tôi trải nghiệm trong khóa tu BIPOC đầu tiên của mình vào năm 2004 là lúc tăng thân cùng niệm danh hiệu Bồ tát Quán Thế Âm. Lúc đó, tôi không biết bài tụng có ý nghĩa gì, Bồ tát Quán Thế Âm là ai, hay sự thực tập đó có nghĩa gì; nhưng năng lượng hùng hậu trong thiền đường là điều không thể phủ nhận.

Trong khi lắng nghe, có một điều gì đó trong tôi bắt đầu mềm lại. Như thể những lớp áo giáp mà tôi đã khoác lên trong nhiều năm để tự bảo vệ mình khỏi bị tổn thương đang bắt đầu tan chảy. Tôi bật khóc nức nở, không thể kiềm chế, giải phóng nỗi khổ đau sâu thẳm trong lòng mà tôi mang theo đã quá lâu.

Lớn lên trong một gia đình chịu ảnh hưởng bởi những hệ quả của chiến tranh Triều Tiên, sự đô hộ và bạo lực, tôi chưa bao giờ được học cách xử lý cảm xúc một cách an toàn. Khóc lóc thường mang đến sự trừng phạt hoặc cảm giác xấu hổ. Nhưng trong khoảnh khắc đó, được bao bọc bởi năng lượng thương yêu của tầng thân, tôi cảm thấy đủ an toàn để phơi bày tất cả. Bài tụng, sự hiện diện của tầng thân và bầu không khí tràn đầy sự quan tâm sâu sắc đã giúp tôi chạm tới một phần bên trong mình mà tôi đã giấu kín từ rất lâu.

Đó là một khoảnh khắc sâu sắc của sự trị liệu - khoảnh khắc tôi cảm thấy mình được công nhận, được yêu thương và được nâng đỡ theo một cách mà tôi chưa từng trải nghiệm trước đây.

Từ đó về sau, khoảnh khắc đó đi theo tôi như một lời nhắc nhở về những gì mà sự an toàn và tình thương có thể tạo ra. Sự chuyển hóa mà tôi trải nghiệm không chỉ dành cho bản thân tôi; nó cũng dạy tôi cách trao tặng sự an toàn và tình thương ấy cho người khác.

Các khóa tu BIPOC không chỉ là nơi trị liệu cho từng cá nhân mà còn là nơi chúng ta có thể xây dựng một nền tảng mới của sự tin tưởng, thương yêu và sức mạnh để lan tỏa đến những cộng đồng và tầng thân rộng lớn hơn.

Tháng 5 năm 2024, tu viện Lộc Uyển tổ chức một khóa tu kỷ niệm 20 năm từ khóa tu BIPOC đầu tiên. Những người tổ chức khóa tu đã mắc phải một sai sót khi không bao gồm các thiền sinh SWANA (Nam Á và Bắc Phi) trong bài sám pháp địa xúc khi thực tập thiền lay. Các thiền sinh trong khóa tu đã cùng nhau viết một bài sám pháp địa xúc mới và trình bày nó vào buổi Có mặt cho nhau (Be-in) trong đêm cuối cùng của khóa tu. Đó là một khoảnh khắc thật đẹp và sâu sắc. Bài Sám pháp đã được trình bày với rất nhiều tình thương và sâu lắng; và đã giúp chuyển hóa trái tim chúng tôi. Qua đó chúng tôi nhận ra tầm quan trọng của việc bao gồm các anh chị em SWANA. Tất cả các anh chị em chúng tôi đã đến với nhau để tưởng nhớ tới những người đang chịu khổ đau vì chiến tranh.

Sư cô Bội Nghiêm: Tại sao các khóa tu BIPOC và các nhóm cùng mối quan tâm (affinity groups) lại cần thiết, và chúng hỗ trợ tăng thân như thế nào?

Valerie: Thường thường người ta hay hiểu lầm là các nhóm cùng mối quan tâm như nhóm BIPOC tạo ra sự chia rẽ. Điều quan trọng cần hiểu là những nhóm này không nhằm mục đích loại trừ ai, mà thực chất lại tạo ra những điều kiện làm nền tảng cho sự hòa nhập. Chúng đóng vai trò như một cây cầu, mở ra con đường giúp mọi người cảm thấy mình kết nối sâu sắc và thuộc về một cộng đồng.

Đối với những người trong cộng đồng BIPOC, hệ thần kinh thường bị điều kiện hóa bởi trạng thái cảnh giác cao độ do nạn phân biệt chủng tộc và kỳ thị gây ra. Cảm giác an toàn và kết nối không phải là một điều xa xỉ, mà là một nhu cầu sinh học thiết yếu.

Khi các thiền sinh BIPOC không cảm thấy an toàn, hệ thần kinh của họ nằm trong trạng thái căng thẳng, khiến việc thực tập chánh niệm trở nên khó khăn, nếu không muốn nói là không thể thực hiện được một cách trọn vẹn.

Các nhóm cùng mối quan tâm cung cấp một nơi nương tựa an ổn, nơi hệ thần kinh có thể được tái lập, tạo điều kiện cho sự mở lòng, trị liệu và chuyển hóa. Đây là điều kiện thiết yếu trong việc tạo ra sự an toàn và tin tưởng - đặc biệt là đối với người BIPOC với những trải nghiệm đặc thù, định hình bởi sang chấn tâm lý qua nhiều thế hệ, sự áp bức có hệ thống, nạn kỳ thị và sự cô lập xã hội. Ngoài ra nó cũng cung cấp một không gian nơi mọi người cảm thấy được công nhận,



được lắng nghe, được hiểu và hỗ trợ bởi những người có chung hoàn cảnh và bản sắc.

Tôi đã nhận ra tác động sâu sắc của nhóm cùng mỗi quan tâm trong chính sự thực tập của mình và trong cuộc sống của những người khác. Nó tạo nên một không gian cho phép mọi người được mong manh, yếu đuối và tạo nên những kết nối chân thành, nhờ đó mà thiên sinh BIPOC có thể chữa lành những vết thương sâu và đặc thù của họ.

Nếu không có những không gian như vậy, nhiều người cảm thấy bị cô lập hoặc không được thấu hiểu, điều này có thể khiến họ khó duy trì sự gắn bó với sự thực tập.

Khi các thiên sinh BIPOC cảm thấy an toàn và được nâng đỡ, họ có thể mang trọn vẹn con người mình hòa vào tăng thân lớn. Điều này không chỉ làm cả tăng thân vững mạnh mà còn phù hợp với ước nguyện của Thầy về một tăng thân yêu quý.

Juliet: Thầy thường nhắc đến việc “trở về ngôi nhà đích thực của mình”, một nơi an toàn và thoải mái trong chính tự thân của chúng ta. Các khóa tu BIPOC và các nhóm cùng mỗi quan tâm cung cấp một mạng lưới an toàn, cho phép chúng ta bắt đầu hành trình trở về ngôi nhà ấy. Những không gian này công nhận những thử thách và sang chấn tâm lý đặc thù mà các thiên sinh BIPOC phải đối mặt, đồng thời tạo ra những điều kiện để chúng ta có thể buông bỏ sự phòng vệ, thờ và thực sự thư giãn. Chỉ khi đó, chúng ta mới có thể bắt đầu công việc chuyển hóa một cách nghiêm túc được.

Đối với tôi, các khóa tu BIPOC được xây dựng trên nền tảng của việc nói lên sự thật. Thăng thấn công nhận rằng phân biệt chủng tộc, thực dân hóa, phân biệt giới tính, kỳ thị đồng tính và các hình thức áp bức khác là một thực tế. Những tác động lâu dài của những vấn nạn ấy đối với cá nhân và cộng đồng là một thực tế. Việc phớt lờ những thực tế này không làm chúng biến mất. Trái lại, chúng ta cần đối diện với chúng bằng chánh niệm và lòng từ bi. Những khóa

tu BIPOC tạo ra một không gian dành cho công việc đó - nó cho phép chúng ta chăm sóc khổ đau, kết nối với nội lực kiên cường của mình và tìm ra con đường dẫn đến tự do.

Các không gian BIPOC không chỉ nhằm chữa lành những vết thương do áp bức gây ra; chúng còn là nơi vinh danh sự kiên cường, niềm vui và sức mạnh tập thể của chúng tôi. Những không gian này cho chúng tôi tự do để có thể có mặt một cách chân thật và trọn vẹn trong tăng thân lớn, góp phần vào việc xây dựng một tăng thân yêu quý mà Thầy luôn mong ước. Thành ra những không gian này không hề gây chia rẽ mà là một hành động của tình thương, nó đem đến sự an toàn và lòng tin cần thiết cho sự phát triển của cá nhân và giúp tăng thân cùng lớn mạnh.

Sư cô Bội Nghiêm: Tại sao cảm giác an toàn lại là một chủ đề lặp đi lặp lại trong các khóa tu BIPOC, và nó đóng góp như thế nào vào sự chuyển hóa?

Valerie: Với tư cách một người đang nghiên cứu về sang chấn tâm lý và sức khỏe tâm thần, tôi cho rằng cảm giác an toàn không chỉ là một khái niệm mà là một nhu cầu sinh học, thiết yếu đối với con người. Nếu thiếu đi cảm giác an toàn, hệ thần kinh của chúng ta sẽ luôn nằm trong trạng thái cảnh giác cao độ, ảnh hưởng đến khả năng cảm nhận niềm vui, sự tin tưởng và bình an.

Đối với nhiều người BIPOC, sự áp bức có hệ thống và sang chấn tâm lý qua nhiều thế hệ đã khiến cơ thể chúng tôi luôn nằm trong trạng thái cảnh giác cao độ. (Nhưng người BIPOC cũng thừa hưởng sức mạnh, sự kiên cường và niềm vui từ các thế hệ trước).

Nghiên cứu cho thấy sự phân biệt chủng tộc mà người ta cảm nhận và môi trường không an toàn làm gia tăng lượng cortisol (nội tiết tố căng thẳng). Và sự căng thẳng mãn tính dẫn đến các vấn đề sức khỏe lâu dài.

Cảm giác an toàn cho phép amygdala, phần não chịu trách nhiệm về phản ứng sợ hãi được tái lập, tạo ra điều kiện để người ta có thể tham gia sâu sắc hơn vào sự thực tập và để sự chữa lành thực sự diễn ra.



Các khóa tu BIPOC ưu tiên cho việc tạo ra môi trường trong đó những người tham dự cảm thấy an toàn - cả về thể chất, cảm xúc và tinh thần. Khi các thiền sinh đến với một khóa tu BIPOC và cảm thấy thật sự an toàn, cơ thể họ bắt đầu thư giãn, tâm họ rộng mở và sẵn sàng tiếp nhận giáo pháp.

Juliet: Cảm giác an toàn không chỉ là sự vắng mặt của những yếu tố gây tổn hại mà là sự hiện diện của tình thương, sự quan tâm và thấu hiểu. Nó không chỉ là một không gian vật lý mà là một môi trường, cộng đồng và năng lượng tập thể. Nó là việc được quây quần xung quanh những người giống như mình để có thể chia sẻ những trải nghiệm tương tự và sẵn sàng nói bàn tay bè bạn.

Các khóa tu BIPOC cung cấp một không gian nơi chúng ta có thể trải nghiệm sự điều hòa chung của hệ thần kinh bằng cách kết nối an toàn với những người BIPOC khác. Chúng tạo ra môi trường nơi mọi người cảm thấy được che chở và hỗ trợ. Chúng cho phép mọi người ôm ấp trọn vẹn nhân tính của mình, kết nối với giáo pháp một cách chân thật và sống động, tạo ra nền tảng để hệ thần kinh có thể thư giãn và sự trị liệu sâu sắc có thể diễn ra.

Những khoảnh khắc chuyển hóa này gắn liền sâu sắc với những điều kiện đặc thù mà các khóa tu BIPOC tạo ra. Đó là lý do tại sao cảm giác an toàn lại là một chủ đề lặp đi lặp lại - bởi vì nếu không có nó, sự chuyển hóa khó có thể xảy ra.

Một người phụ nữ chia sẻ rằng cô luôn cảm thấy không an toàn khi bước vào các không gian thiền chủ yếu là người da trắng. Đây là cảm giác phổ biến của nhiều người BIPOC. Tại một khóa tu BIPOC, cô nói rằng cuối cùng cô đã có cảm giác đây là nơi của cô. Cảm giác an toàn đó đã cho phép cô tham gia thực tập sâu sắc hơn và đi qua một sự chuyển hóa mà trước đó cô không thể có được ở các không gian khác.

Những câu chuyện này là minh chứng cho sức mạnh của một cộng đồng yêu thương và tầm quan trọng của việc tạo ra những không gian mà ở đó các cá nhân BIPOC có thể cảm thấy được công nhận, lắng nghe và ôm ấp. Không có những điều kiện này, tiềm năng thực sự của sự thực tập vẫn sẽ nằm ngoài tầm với của nhiều người.

Ta đi giữa mùa biến chuyển

Sư chú Chân Nhất Niệm

*Lao xao rừng núi tin vừa tới
Muôn vật ngõ ngàng trong phút giây
Chân bước hân hoan từng biến chuyển
Đất trời bao rộng cũng vừa tay.*

*Nhấp nháy mắt trong vàng sắc nắng
Lụa tiên mây dải khắp trời giăng
Chim non chiêm chiếp mẹ về tổ
Non nước sum vầy ước nữa chăng.*



Khích ý rong chơi

Thầy Chân Pháp Chúng

Thầy Pháp Chúng xuất gia năm 2008 trong gia đình cây Sen Trắng tại tổ đình Từ Hiếu khi thầy vừa tròn mười tám tuổi. Trong một ngày cuối thu, ban biên tập có dịp ngồi chơi và nghe thầy chia sẻ về hành trình mười lăm năm tu học của mình. Phần chia sẻ dưới đây được trích từ buổi nói chuyện này.

Con sinh ra và lớn lên trong một gia đình làm nông, ở vùng quê hơi xa chùa chiền. Con chỉ cùng bạn bè đến chùa chơi vào những ngày lễ lớn như rằm tháng tư, rằm tháng bảy hoặc Tết mà thôi. Khi nghe tu viện Bát Nhã ở Lâm Đồng có tổ chức khóa tu, con ghi danh tham dự vì tò mò muốn tìm hiểu. Khi lên đến nơi, trên con đường dẫn vào tu viện con bắt gặp hình ảnh hai sư cô đang đi cùng nhau. Nhìn dáng vẻ trong sáng và thánh thiện của hai sư cô, trong lòng con rất chấn động và con như thấy được một nếp sống mới. Sau khi tham dự được hai khóa tu ở Bát Nhã, con quyết định viết thư xin quý thầy được tập sự xuất gia.

Ban đầu, con chưa có định hướng rõ ràng, chỉ cảm nhận có một nguồn năng lượng thôi thúc trong mình, nói rằng mình phải tu thôi dù không biết tu để làm gì. Đơn giản là con thấy thích đời sống xuất sĩ. Sau khi xuất gia một thời gian, được sống trong môi trường có pháp môn tu học, con cảm được tình huynh đệ, cảm được tình thương trong tăng thân. Con biết thưởng thức và trân quý vẻ đẹp của thiên nhiên, của sự sống nhiều hơn. Chính niềm vui trong sự thực tập, sự nâng đỡ của đại chúng đã nuôi dưỡng con, giúp con tiến bước ngày một xa hơn trên con đường này và đi với tăng thân như một dòng sông.

Từ muôn phương đi chung một con đường

Khi được sống trong tăng thân, con cảm nhận tình huynh đệ rõ ràng hơn. Mọi người đến với nhau bằng sự thực tập, chia sẻ với nhau những lời rất đơn sơ mà chân tình. Thời gian qua được sống ở Làng tại Pháp, con lại thấy điều đó càng biểu hiện nhiều hơn. Tuy ba xóm cách xa nhau về địa lý nhưng mỗi khi xóm nào cần sự yểm trợ thì huynh đệ đều sẵn sàng có mặt, chung tay đến giúp. Hình ảnh huynh đệ cùng làm việc chung với nhau trong niềm vui, trong sự hoà điệu, luôn luôn là sự nâng đỡ đã đánh động con rất nhiều. Không cần phải có người chỉ huy, mọi thứ vẫn được hoàn thành một cách tươm tất.

Trong tăng thân, quý sư cô lớn thì giống như những người mẹ, quý thầy lớn thì giống như những người cha, huynh đệ gần gũi với nhau như anh chị em ruột thịt một nhà. Đây là điều mà con thấy quý ở tăng thân. Qua Làng, con có cơ hội được sống với sự hồn nhiên trong mình nhiều hơn, được tu học trong một cộng đồng đa văn hóa, cởi mở; cảnh sắc thiên nhiên mâu nhiệm, có nhiều không gian; con được chơi và được nấu ăn với huynh đệ. Con thấy mình như được thả vào một cái ao lớn, được tự do tung tăng bơi lội, rất dễ chịu và vui. Ở đây, con cũng hay ngồi chơi với các anh em Tây phương, kể chuyện về những nét đẹp trong văn hóa Việt Nam như Tết cổ truyền,... để các anh em Tây phương hiểu thêm về đời sống của một vị xuất sĩ ở Việt Nam.

Chúng ta đều thấy rõ là Sư Ông đã đặt một nền móng, xây dựng nên một truyền thống tâm linh phù hợp với môi trường Tây phương. Ở môi trường này,

con học được rằng tất cả xuất sĩ đều bình đẳng, đều có quyền lên tiếng nói trong các buổi họp, dù cho đó là sư em mới xuất gia thôi. Con thấy điểm này rất đẹp. Không có khoảng cách nhiều giữa một thầy lớn với một sư em mới xuất gia về vấn đề chia sẻ cái thấy riêng của mỗi người trong việc đóng góp xây dựng tăng thân. Thời điểm đầu mới qua, con thấy chưa được tự nhiên khi chứng kiến điều này, vì con thấy có những khía cạnh nên đề quý thầy lớn nói thì đúng và hợp lý hơn. Nhưng dần dần, con nhận ra rằng một sư em dù nhỏ cũng có những cái thấy rất sáng. Vì đó chỉ cần chia sẻ ra và tăng thân sẽ cùng lắng nghe, để sau đó đi đến một quyết định chung, hòa hợp nhất.

Không chỉ bằng lời nói, tình huynh đệ còn được biểu hiện ra bằng hành động và cách mình đối xử với nhau trong đời sống hàng ngày. Nhiều khi, con cảm nhận rằng không cần đến ngôn từ mà huynh đệ vẫn có sự thấu hiểu lẫn nhau. Giữa quý thầy và quý sư cô có đủ sự cảm thông, đủ hiểu và có sự yểm trợ, nâng đỡ nhau để đi qua những hoàn cảnh khó khăn. Nhờ vậy, mình giữ được tình chị em, tình anh em trong tăng thân. Tuy không hẳn lúc nào mình cũng làm được điều đó, đôi lúc bởi những vụng về, những chệnh vênh, mình cũng cảm được sự bất mãn trong mình hay trong người bạn tri kỷ của mình. Những lúc như vậy, con hay thường trở về nhìn lại tự thân mình mà không phán xét người đó. Nhờ vậy, con hành xử với người đó một cách bình thường, tạo ra một nguồn năng lượng từ trường thân thiện và đến chơi được với người đó dễ dàng hơn. Con cảm thấy may mắn khi mình có đủ tri kỷ trong tăng thân, được cảm thông và thấu hiểu. Do đó, con có nhiều niềm vui, sống nhẹ nhàng và được nuôi dưỡng khi bước đi trên con đường này.

Có một lần, con hỏi Sư Ông rằng “Tại sao quý thầy, quý sư cô lớn đi tu lâu như vậy rồi mà vẫn còn rời chúng?”. Lúc đó Sư Ông trả lời một câu: “Vì những vị đó không biết quý tăng thân”. Con đã để câu nói đó vào lòng như là một công án. Càng sống, con càng cảm được tình thương của tăng thân và thấy rằng thật sự là mình đang có phước khi được tăng thân ôm ấp, hướng dẫn và dạy dỗ. Tăng thân là một viên ngọc quý. Dù trên đường đi, chắc chắn mình không thể tránh được những khó khăn, vấp ngã nhưng tình thương của tăng thân và tình huynh đệ nuôi dưỡng mình, là động lực giúp mình bước tiếp.

Nuôi nguồn pháp lạc

Thời gian đầu thực tập, mình bước những bước chập chững, không bền vững nhưng ở trong tăng thân lâu, năm này sang năm kia, những bước chân của mình có sự ổn định hơn. Niềm vui của mình cũng tăng lên, pháp lạc cũng nhiều hơn và ổn định hơn. Từ đó, con người mình trở nên chậm rãi, thông dong hơn. Tuy đi chậm mà chắc. Thật sự pháp môn nuôi dưỡng con rất nhiều, đặc biệt là ngồi thiền và đi thiền cũng

như pháp môn nghe chuông để tập dừng lại. Một điều quan trọng đem lại cho con niềm vui nữa là con vẫn giữ được ước nguyện ban đầu khi mình đi xuất gia, cho nên trong bài kệ kiến giải khi nhận truyền đăng, con có hai câu là:

*Nguyện xưa vượt biển ra khơi
Cho cây Ưu bát muôn đời nở hoa.*

Ước nguyện đó là sống đời sống của một người xuất sĩ có an lạc, có thành thoi. Ước nguyện đó được hình thành sau những năm tháng sống trong lòng tăng thân, khi nếm được hương vị của pháp lạc. Ước nguyện đó làm động lực cho con mỗi ngày tiến tu. Khi thực tập, con thật sự thấy có sự chuyển hóa và trong người mình nhẹ nhàng hơn. Thành ra dù sống trong chúng hơn mười lăm năm, chứng kiến nhiều quý thầy, quý sư cô rời Làng để sang tu ở một truyền thống khác hoặc trở lại đời sống cư sĩ nhưng con không thấy mình bị dao động trước những điều đó. Con chưa bao giờ nói rằng mình sẽ đi theo tăng thân suốt đời, nhưng chính pháp môn làm con có niềm tin rằng mình sẽ có hạnh phúc suốt cả cuộc đời. Có hạnh phúc thì tự nhiên mình sẽ muốn gắn bó với tăng thân, ở lại cùng tăng thân.

Hành trình chuyển hóa

Nhìn lại chặng đường tu học, con thấy mình có nhiều sự thay đổi. Một trong những thay đổi lớn là con thấy mình có đủ khả năng vượt qua khó khăn và biết cách chăm sóc những cảm thọ của tự thân để đi

qua những hoàn cảnh bất như ý, tạo được cho mình niềm vui, hạnh phúc. Con cũng thấy mình chứng chạc, ổn định và biết trân quý sự sống nhiều hơn so với lúc mới tu. Tư tưởng, cách nhìn nhận của con cũng đổi thay, có sự sâu sắc hơn. Khi ngồi, khi đi, con biết cách để chế tác hỷ lạc trong những giây phút đó. Con nghĩ nếu không đi tu, sức mấy mà mình làm được như vậy.

Sống trong tăng thân lâu, không ít lần có những vị rủ con sang tu ở một truyền thống khác. Họ nói sẽ tạo điều kiện cho mình đi học, tạo điều kiện cho mình đi hoằng pháp ở nhiều chùa,... Những lúc như vậy, con thường hay đặt câu hỏi với tự thân rằng “mình đi xuất gia với mục đích gì, mình có muốn đi ra để trụ trì một ngôi chùa hay không?”. Khi đặt cho mình câu hỏi đó, con thấy trái tim mình không hề rung động. Con thấy rằng được ở trong tăng thân là một phước báu lớn nhất, được tăng thân ôm ấp, che chở, mặc dù đôi khi cũng có những khó khăn đây kia nhưng nhìn lại thì cũng không là gì cả. Và con được thừa hưởng những cái đẹp, những tài năng mà huynh đệ mình đóng góp cho tăng thân.

Bản hòa tấu tăng thân

Năm 2013, khi Sư Ông qua Mộc Lan trong chuyến hoằng pháp cuối cùng ở Mỹ, con có cơ duyên được thân cận và làm thị giả cho Sư Ông. Điều rất vui đó là Sư Ông đi đến đâu, tăng đoàn xuất sĩ gồm mấy trăm thầy và sư cô tháp tùng theo đến đấy. Hình ảnh đó giống như một người cha đang dẫn dắt các con mình



trong một chuyến đi xa vậy, rất ấn tượng. Trong đoàn, có những quý thầy, sư cô - trước khi đi xuất gia từng là những nghệ sĩ về âm nhạc như thầy Pháp Linh, sư cô Trai Nghiêm,... và họ thường đem theo những nhạc cụ. Trước các buổi pháp thoại của Sư Ông, quý thầy và quý sư cô thường niệm danh hiệu Bồ tát Quan Thế Âm hoặc tụng bài Cam Lộ. Âm thanh quý thầy, quý cô tụng kinh hòa cùng thanh âm của tiếng đàn cello (trung vĩ cầm), tiếng violin (vĩ cầm) khiến cả hội trường mấy ngàn người yên lặng gần như tuyệt đối. Và mọi người cảm nhận được tình thương từ quý thầy, quý sư cô. Khi đứng bên bục giảng chấp tay tụng kinh, nhìn xuống đại chúng bên dưới, con cảm thấy tầng thân đang hiển tạng một món quà quý cho những ai đang có mặt.

Khi qua Làng, mỗi lần lên tụng kinh trước pháp thoại, có khi tụng những bài bằng tiếng Pháp, con không hiểu nhưng đứng cùng đại chúng, con thấy mình như được hòa tan vào dòng chảy tầng thân. Con cảm nhận âm thanh tụng kinh ấy rất trị liệu nơi từng tế bào trong cơ thể của mình. Cũng có vài lần con không tụng mà chỉ đứng chấp tay và lắng nghe. Những âm thanh đó như một dòng nước mát thấm vào và lưu nhuận trong cơ thể con, rất dễ chịu. Những giây phút đó, mọi ưu sầu của mình không còn là vấn đề nữa. Những điều mình còn bận tâm, chấp chặt trong lòng tự nhiên trở nên nhỏ bé, mình buông xuống được, chấp nhận và bỏ qua rất dễ. Gần đây nhất là lúc tụng bài *Listening to the bell* (Kệ nghe chuông) và *De la vision profonde* (Đầu cành dương liễu), niềm vui và hạnh phúc từ trong con lan tỏa ra bên ngoài. Con chỉ đứng đó tận hưởng thôi. Khi ở trong dòng chảy tầng thân, có những điều mâu nhiệm như vậy nhưng mình phải để ý thì mới cảm nhận được hương vị của nó.

Tự lực và tha lực

Quãng đường tu học của con rất hiếm khi rơi vào ngõ cụt, chỉ thỉnh thoảng trầm xuống một chút rồi đi lên trở lại. Những lúc cảm thấy khó khăn quá, điều đầu tiên con làm là con lên thiên đường lạy Bụt. Có những khó khăn đặc biệt quá mà bằng vào khả năng của mình, mình không thể tự đi ra được cho nên cần phải nhờ vào tha lực. Tự lực của bản thân con nhiều khi còn yếu kém. Sau khi lạy Bụt, lạy Tổ, con về nhìn sâu vào vấn đề đó. Nếu vẫn không đi ra được thì con hỏi ý quý thầy, quý sư cô lớn để học hỏi từ kinh nghiệm của quý vị. Và sau đó, mình nương vào sự chỉ dẫn ấy để thực tập. Vấn đề là mình có đủ niềm tin với những người anh, người chị mình hay không.

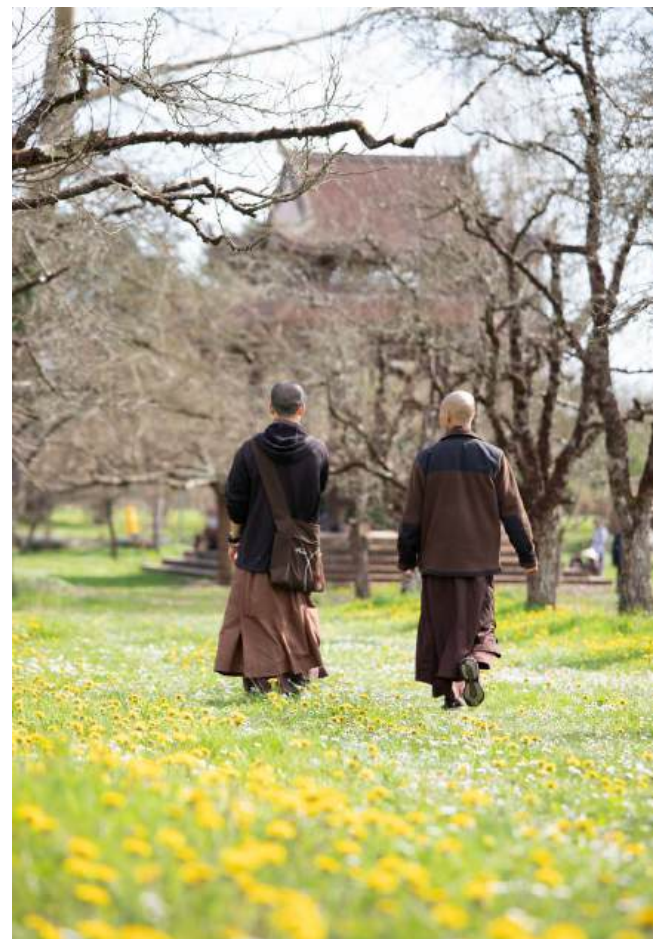
Con có một tính là cái gì không biết thì đi hỏi. Không phải là cái gì cũng hỏi nhưng lâu lâu nếu có điều gì con không chắc lắm thì con đến tham vấn những vị lớn. Con nương vào tuệ giác của các vị để tiến tu. Con hay bị đánh động với những gì xưa và cổ. Chẳng hạn như khi trở về tiếp xúc với những gì thế hệ đi trước để lại, ví dụ như nền móng của một ngôi nhà hay đơn sơ như cái ghế, cái bàn đến những câu thơ

pháp của Sư Ông. Mặc dù giản dị, mộc mạc nhưng mỗi khi nhìn vào, con có cảm tưởng như người đó vẫn còn có mặt ở đó thông qua sự hiện hữu của những đồ vật. Cho nên khi nhận diện và trân quý những thứ như vậy, đời sống con trở nên ổn định.

Tình Thầy

Có một lần, ở tu viện Mộc Lan, Sư Ông hỏi “Con có thuộc hết 16 phép quán niệm trong kinh Quán niệm hơi thở không?”. Lúc đó, con trả lời là con chỉ thuộc sơ sơ thôi. Sư Ông dạy rằng con phải thuộc được hết 16 phép quán niệm ấy thì mới là đệ tử của Sư Ông, là con ruột của Thầy. Sư Ông nói khi tìm thấy kinh này, Sư Ông rất hạnh phúc. Dù thực tập chưa đến đâu nhưng con có niềm tin vào lời Sư Ông dạy. Dần dần, theo năm tháng, con bắt đầu cảm nhận được sự bình an khi áp dụng 16 phép quán niệm hơi thở vào lúc ngồi thiền.

Kỷ niệm thứ hai là Sư Ông tặng cho con thêm một tên gọi khác là Pháp Tăng. Sư Ông nói: “Chúng” có nghĩa là “Tăng”, nên sau này ai gọi Pháp Chúng cũng được mà gọi Pháp Tăng cũng được. Có những lần ngồi dùng cơm với Sư Ông, được Sư Ông gấp thức ăn cho, con thấy Sư Ông giống như một người cha vậy, cảm giác rất gần gũi. Lúc đó, con không hề nghĩ là Sư Ông sẽ làm vậy. Con cảm thấy vừa vui mà vừa ngỡ như mơ. Giây phút đó con không hề thấy có khoảng cách giữa một vị thầy lớn, tài giỏi và một người học trò nữa. Mỗi lần nhớ tới giây phút đó là con cảm thấy được nuôi dưỡng rất nhiều.



buông bỏ để bay cao

Sư cô Chân Hội Nghiêm

*Bài viết dưới đây được biên tập từ bài chia sẻ của
sư cô Hội Nghiêm trong khóa tu xuất sĩ tháng 9 năm
2024 tại xóm Thượng, Làng Mai Pháp*

*Tình huynh đệ bao la mà lòng mình chật hẹp,
Thiên nhiên rất đẹp sao tâm cứ hững hờ
Tình thương của Bụt không bến bờ
Sao mình cập bến không muốn ra khơi
Bước tới thành thoi sao mình không bước?
Ai bảo từ khước rồi ngồi đó thở than!*

*Đất trời thanh thang mà mình cứ vướng vào những điều vụn vặt
Con đường thẳng tắp mà mình cứ luẩn quẩn quanh co
Thầy bảo đừng lo mà mình quan tâm đến mệt mỏi
Đường đi đá sỏi mà cứ muốn trơn tru
Ai bảo không tu nên mới hoài lận đận
Thôi! Bạn chi thì bạn cũng nhớ thở nhớ cười
Tu học đừng lười mới đến nơi đến chốn
Những lúc nguy khốn hãy để Bụt lo
Tĩnh tại, tự do mới xứng danh con Bụt.*



Trong khóa tu xuất sĩ có Thầy tham dự, diễn ra ở xóm Thượng vào năm 2012, có treo câu thư pháp “*Tình huynh đệ bao la*” ở thiền đường Nước Tĩnh. Nhìn câu thư pháp đó con rất chấn động mặc dù lúc đó con chưa thật sự cảm nhận được tình huynh đệ bao la là như thế nào. Có thể do con thích cái gì bao la, rộng lớn, nên khi thấy chữ “*tình huynh đệ bao la*” là con thích ngay. Mỗi lần bước vào thiền đường con đều ngắm nhìn nó và nghĩ rằng sau khóa tu con sẽ xin thỉnh bức thư pháp ấy về treo. Thế là, vừa kết thúc khóa tu con đã lân la tới gặp thầy Pháp Nguyễn - thị giả của Thầy năm ấy - để xin. May mắn là thầy Pháp Nguyễn hoan hỷ. Con đem câu thư pháp về treo ở phòng sinh hoạt của xóm Hạ, để mỗi ngày con được ngắm nhìn, được ngân nga “*tình huynh đệ bao la*”. Thầy cũng từng nói “*Không có sự giải thoát nào không đi ngang qua tình huynh đệ*”, cho nên câu thư pháp ấy vừa đánh động con mà cũng vừa là một công án cho con thực tập.

Tình huynh đệ thì bao la nhưng nhìn lại, con thấy lòng mình chật hẹp, cứ trách móc, giận hờn người này đến trách móc giận hờn người khác. Cứ đổ lỗi cho cái này, cái nọ, cái kia.

Tình huynh đệ bao la mà lòng mình chật hẹp

Và vì tâm chật hẹp trong những so đo, tính toán, trách móc, giận hờn, cho nên con cứ trôi lên sụt xuống, ngụp lặn trong những nỗi khổ đau của mình. Con hồ hững với thiên nhiên, không thấy được những màu nhiệm của sự sống đang dần trải xung quanh mình.

Thiên nhiên rất đẹp sao tâm cứ hững hờ?

Lúc nào cũng đi ngược lại với thiên nhiên, ngược với những lời Thầy dạy.

*Tình thương của Bụt không bến bờ
Sao mình cập bến không muốn ra khơi*

Con không muốn đi ra để có mặt hay giúp đỡ mọi người. Giống như con sò cuộn mình trong nỗi khổ đau, chỉ biết than thở và đổ lỗi.

*Bước tới thành thơ sao mình không bước,
Ai bảo từ khước rồi ngồi đó thở than.
Đất trời thênh thang mà mình cứ vướng vào những
điều vụn vặt*

Con nhớ lúc còn nhỏ, con và anh trai thường chơi thả diều ở một cánh đồng trống. Ở đó, cánh diều bay lên rất cao, khiến con vô cùng thích thú. Nếu con không thả diều ở cánh đồng trống thì diều có thể vướng vào những cành cây và mắc kẹt ở đó.

Quán chiếu về sự tu học con thấy mình cũng giống như vậy. Nếu buông được, mình sẽ giống như con diều trong một không gian bao la, có thể bay lên rất cao. Còn không buông được sẽ giống như diều bị mắc kẹt vào cây. Chính hình ảnh con diều ấy giúp con thực tập buông bỏ và con thấy chỉ có buông bỏ mới tự do, giải thoát được.

Sự nghiệp của người tu là sự nghiệp giải thoát giác ngộ, mà giải thoát nằm ở đâu nếu không phải ở sự buông bỏ? Phiền não là một chướng ngại cản bước



bỏ, mà kiến thức cũng có thể là một chướng ngại khác cần buông bỏ. Giây phút mình nhắm mắt, trút hơi thở cuối cùng cũng là giây phút buông bỏ. Ta có thể sống một đời sống rất lý tưởng, có ý nghĩa, đầy tình thương yêu nhưng rồi ta cũng phải buông bỏ để được bay cao. Và khi mình có khả năng bay cao thì mình sẽ đưa tặng thân bay cao.

Khi học giới, con rất thích hình ảnh của tăng đoàn nguyên thủy. Mỗi lần có ai đó phạm giới thì việc ấy đều được trình lên Bụt. Bụt gọi vị ấy lại, hỏi “Con có làm điều đó không?” Nếu có phạm thì người được hỏi đều thành thật trả lời “có”. Những vị ấy không chối cãi, không quanh co. Còn con thì cứ đi lòng vòng quanh co. Chúng ta không có can đảm để đối diện với bản thân, không nhận diện tâm ý mình, nên làm mất thời giờ của mình và của người khác. Và vì cứ đi vòng quanh nên không bao giờ giải thoát được. *Con đường thẳng tắp mà cứ lẩn quẩn quanh co.* Trong khi đó con đường giải thoát là con đường thẳng. Nhận ra điều đó, con tập chia sẻ những gì trong lòng, rồi tùy thuận theo nhân duyên, cái gì đến thì mình đón nhận, cái gì chưa đến thì ghi nhận mà không cần phải vòng vo.

Giá trị của mình nằm ở sự chân thật của nội tâm. Con thường hay quán chiếu về một trái cam. Nếu trái cam ấy ngon ngọt thì dù người ta có nói trái cam ấy chua, trái cam ấy vẫn ngon ngọt; còn nếu trái cam ấy chua thì dù người ta có khen ngon ngọt, trái cam ấy vẫn là một trái cam chua. Mình là mình, không phải vì người khác khen mà ta trở nên giỏi hơn, cũng không phải vì người khác chê mà ta trở nên tệ hơn. Con thực tập nhìn lại mình, xem thử trái cam của mình chua hay ngọt. Nếu là chua thì vì sao nó chua? Có thể nó đang thiếu nước? Thiếu phân bón? Rồi con bổ sung, bồi đắp thêm cho gốc rễ của mình để mùa sang năm, trái cam của mình sẽ ngon ngọt hơn.

Đương nhiên, khi nhận lời khen từ một ai đó, con cũng hạnh phúc. Con chấp tay cảm ơn vị ấy. Điều này con học được từ một sư em. Mỗi lần con khen sư em, sư em luôn nói: “Cảm ơn sư chị!” rất dễ thương. Trước đây, mỗi khi nghe người khác khen giỏi, con thường hay nói: “Có gì đâu mà giỏi, con có làm gì đâu”. Tuy nói vậy nhưng đôi khi cũng mang theo niềm tự hào thầm kín. Còn bây giờ con nói “cảm ơn” là con mang trong lòng một niềm biết ơn. Những gì con làm được không phải là thành quả của riêng cá nhân con mà là nhờ nhiều nhân duyên, nhờ sự yểm trợ của tất cả mọi người.

Thầy bảo đừng lo mà mình quan tâm mệt mỏi.

Thầy bảo “đừng lo” mà con cứ quan tâm chuyện này đến chuyện nọ, hết người này đến người khác, rồi sinh ra mỏi mệt, vì không lường được sức của mình. Con quan tâm rồi đòi hỏi người khác phải quan tâm con như con mong muốn. Con không biết rằng đôi khi sự quan tâm của mình lại làm cho người kia cũng mệt mỏi, khiến họ mất tự do và mất thì giờ.

Đường đi đá sỏi mà cứ muốn trơn tru

Con đường trong tâm là một con đường thẳng, nhưng con đường bên ngoài là con đường gồ ghề đá sỏi. Nhìn lại quãng đường mình đã đi qua, ngay cả khi còn có sự hiện diện của Thầy, trong tăng thân cũng có chuyện này chuyện nọ xảy ra. Nhưng đó là điều may mắn cho mình, vì mình học được cách Thầy xử lý vấn đề. Điều này cũng tương tự như trong trường hợp của các sư anh, sư chị lớn. Không phải khi các sư anh, sư chị lớn ở nhà là mọi thứ yên ổn tốt đẹp hết cả. Tuy nhiên nhờ có những chuyện này chuyện nọ xảy ra mà ta học được cách các sư anh, sư chị lớn giải quyết vấn đề. Và rồi sau đó, khi Thầy hay các sư anh, sư chị lớn đi vắng, ta có thể tự giải

quyết vấn đề mà không phải lúc nào cũng mong đợi các sư anh, sư chị ở nhà để mọi chuyện được yên ổn.

Quan trọng là khi tâm ta bình an, ta sẽ biết cách xử lý vấn đề, còn nếu tâm ta bất an thì không những ta không xử lý được mà đôi khi còn làm cho tình trạng rối rắm thêm. Vì vậy, ta phải biết trở về với tự thân, làm an tâm của mình. Nếu không tu thì mình cứ lận đận hoài.

Ai bảo không tu nên mới hoài lận đận.

Thôi bận chi thì bận nhưng cũng nhớ thờ nhớ cười

Ở Làng, đại chúng có ít nhất là hai đợt làm biếng trong năm. Thầy dạy ta phải sử dụng những ngày làm biếng của mình như thế nào để nuôi dưỡng thân tâm mình và nuôi dưỡng tăng thân. Hơi thở, bước chân, nụ cười là những điều mà ta không nên xem thường. Khi mới thực tập, con cũng trở về với bước chân, hơi thở, nụ cười; đến khi thực tập được năm năm, mười năm hay hai mươi năm, con cũng trở về với bước chân, hơi thở và nụ cười. Khi thực tập chưa sâu, ta cứ tưởng rằng pháp môn không đủ sâu nên đôi khi ta thấy chán, thấy lờn và muốn đi tìm kiếm một môi trường nào đó có pháp môn tu học thâm sâu hơn. Con cũng từng nghĩ: “Trời ơi, pháp môn chỉ có chừng này thôi à, không có gì cao hơn, sâu hơn nữa sao?” Nhưng càng tu, con càng thấy pháp môn của mình rất sâu sắc và để hiểu được những giáo lý, kinh điển thâm sâu thì phải thực tập chánh niệm trong đời sống hằng ngày, phải làm chủ thân tâm, nắm vững bước chân, hơi thở và nụ cười. Cho nên, kinh *Quán niệm hơi thở* và kinh *Bốn lĩnh vực quán niệm* là hai kinh mà ta phải nắm cho chắc và thực tập cho vững vàng. Đó là kim chỉ nam của chúng ta.

Kinh điển bao la rộng lớn quá, học ít thì thấy thiếu, học nhiều thì đôi khi thấy mông lung, không biết nương vào đâu. Có lần viết thư cho Thầy, con thưa: “Thầy ơi, nhiều khi con thấy con đường đi của mình rất sáng đẹp nhưng đôi khi con lại thấy mơ hồ và mông lung quá như một buổi sáng mù sương, không biết đi đâu về đâu”. Sau đó trong bài kệ truyền đăng Thầy trao cho con có hai câu “*Trời đêm mờ hội ngàn sao, vắng trăng có lối đi vào uy nghiêm*” đã thức tỉnh con. Bầu trời mênh mông vậy đó mà vẫn có lối đi hướng gì là giáo pháp. Hơi thở và bước chân sẽ giúp ta thấy được đường đi của mình ngày một sáng hơn.

Con thấy mình rất may mắn khi được Thầy dạy cho cách thưởng thức sự sống. Nhờ Thầy mà khi trở về Việt Nam sau mấy năm tu học con thấy đất nước mình đẹp hơn và con cũng yêu thiên nhiên hơn. Tuy nhiên đôi khi con thường thức hơi bị nhiều, cứ thích ngồi yên để tận hưởng mà quên đi những thực tập khác. Vì vậy con thường hay nhắc nhở mình là phải tinh tấn lên. *Tu học đừng lười mới đến nơi đến chốn.*

Trong các giáo lý như Ngũ lực, Bát chánh đạo hay Bảy yếu tố giác ngộ, v.v... Bụt đều dạy về tinh tấn. Và lời dạy cuối cùng của Bụt trước khi nhập diệt cũng là: “Vạn pháp vô thường, có sinh thì có diệt, các vị hãy tinh tấn lên để đạt tới giải thoát”.

Muốn thành tựu bất cứ điều gì, chúng ta cần phải

nỗ lực kiên trì. Người tu nếu không siêng năng tinh tấn, thì sẽ không thể thành tựu được. Mà siêng năng tinh tấn ở đây là siêng năng rèn luyện tâm ý của mình. Phải vượt qua những khó khăn trong nội tâm.

Chúng ta may mắn có các sư mẹ, sư cha, sư anh và sư chị đi trước để giúp mình. Nhưng đôi khi có những khó khăn mình cần phải tự rèn luyện. Giống như con nhộng trước khi thành bướm, ở trong chiếc kén, nó phải đợi ngày nỗ lực để tìm cách chui ra khỏi chiếc kén ấy. Khi đã chui ra khỏi chiếc kén rồi, đôi cánh của nó sẽ từ từ trở nên cứng cáp, và nó có thể bay cao. Nếu không biết điều này, khi thấy con nhộng cứ cựa quậy trong cái kén, ta đến rạch chiếc kén cho nó chui ra được dễ dàng hơn, thì đôi cánh của nó sẽ không đủ khoẻ và đủ cứng cáp nên chú bướm non ấy sẽ không bay lên được. Tương tự như thế, chúng ta cũng cần rèn luyện đêm ngày để cho đôi cánh của mình cứng cáp, để có thể bay cao lên vòm trời cao rộng.

Những lúc nguy khốn cứ để Bụt lo.

Có lần con leo một ngọn núi cao, nhưng đến lưng chừng núi thì không có gì để con bám vào mà leo tiếp. Lên tiếp không được mà tụt xuống lại còn khó hơn. Rất nguy hiểm. Không biết làm sao. Một thoáng lo âu sợ hãi đi lên.

Khoảnh khắc ấy con liền nghĩ đến Bụt: “Bụt ơi, cứu con”. Và con “để Bụt thờ, để Bụt lo”. Con thấy tâm mình an hơn. Giữ lòng bình an, con níu vào những cây cỏ để nâng người mình lên và nhích từng chút một. Cuối cùng con cũng leo lên được đến đỉnh núi. Chính bản thân con cũng rất ngạc nhiên về điều này, không hiểu vì sao mà những cây cỏ đó có thể nâng người con lên được, vì đó không phải là loại cỏ có rễ bám sâu vào lòng đất, chỉ cần nhỏ nhẹ một tí là lên rồi. Con thấy màu nhiệm và biết ơn vô cùng.

Những gì đã xảy ra trong chuyến đi núi đã cho con một niềm tin rất lớn là mỗi lần có chuyện gì xảy đến, dù là nội tại hay ngoại tại cứ “để Bụt thờ, để Bụt lo” thì mọi chuyện sẽ êm đẹp.

Là con của Bụt, ta phải có sự tĩnh tại và tự do. “Tĩnh tại” là một từ rất hay: vừa tĩnh lặng và vừa tự tại. Người tu cần phải có yếu tố tĩnh lặng. Tĩnh lặng giúp ta có thêm không gian để nuôi dưỡng và trị liệu. Cho nên vui thì cứ vui nhưng phải biết trở về chăm sóc và nuôi dưỡng yếu tố tĩnh lặng bên trong mình.

Tĩnh tại tự do mới xứng danh con Bụt.

Vẫn một niềm thương

Phỏng vấn Sư cô Bội Nghiêm

Sư cô Bội Nghiêm xuất gia năm 2005 và hiện đang tu tập cùng đại chúng tại tu viện Lộc Uyển ở California, Mỹ. Trong dịp sư cô tham dự khóa tu xuất sĩ tại Làng Mai Pháp vào mùa thu năm 2024, các sư em trong ban biên tập (BBT) Lá thư Làng Mai đã có buổi ngồi chơi thân tình cùng sư cô và nghe sư cô chia sẻ những kinh nghiệm tu học của mình. Dưới đây là phân trích từ buổi chia sẻ này.



BBT: Thưa sư chị Bội Nghiêm, năm 2025 là tròn 20 năm sư chị sống trong tăng thân. Sư chị có thể chia sẻ cho chúng em biết điều gì đã nuôi dưỡng và tạo động lực để sư chị đi xa được như vậy?

Sư cô Bội Nghiêm: Chị nghĩ tính cách của mình đóng vai trò quan trọng. Chị là một người chung thủy, một khi đã quyết định thì sẽ đi đến cùng. Thêm vào đó, chị hướng về và học hỏi từ các vị lớn có đức tin vững vàng như Ni trưởng Chân Không, sư cô Chân Đức, sư cô Diệu Nghiêm, sư cô Định Nghiêm, ... Hơn nữa, chị cũng không phải là người mơ mộng viễn vông về đời sống ở các truyền thống khác hay đời sống thế tục. Thay vào đó, chị tìm thấy niềm vui trong đời sống tu tập. Chính những yếu tố này đã giúp tình yêu thương của chị dành cho tăng thân vẫn còn nguyên vẹn cho đến hôm nay.

Chị thường tự nhắc nhở bản thân rằng mình đang được sống trong thiên đường. Ở đây không ai hút thuốc, say xỉn hay đấu đá tranh giành. Chúng ta có cùng chung chí nguyện. Mỗi người có cách thể hiện riêng, nhưng chúng ta cùng nuôi dưỡng tình thương. Là một vị xuất sĩ, chị có cơ hội đi đến nhiều quốc gia, được gặp gỡ nhiều người với những hoàn cảnh xã hội, chủng tộc, văn hóa, giới tính, và nghề nghiệp khác nhau. Đây thật sự là một cuộc đời ý nghĩa.

Chị thấy rằng, nếu có tu thì sẽ có chuyển hóa. Có thể đó là sự chuyển hóa cơn nóng giận, khả năng an trú trong hiện tại, hay tình trạng hôn trầm khi ngồi thiền. Ví dụ như, hồi còn là sa di, chị từng thắc mắc: “Vị đó đã tu mười năm rồi mà còn hành xử như vậy sao?”. Nhưng sau gần hai mươi năm tu học, chị không còn đặt câu hỏi như vậy nữa. Chị tin rằng chùng nào mình còn thực tập thì chùng đó mình sẽ chuyển hóa. Điều này cũng nhắc chị nhớ rằng mình phải có niềm tin nơi người khác.

Nhìn thấy thiên sinh tìm được hạnh phúc và bình an chính là một trong những nguồn nuôi dưỡng của chị. Ví như mỗi lần thấy hình ảnh các em nhỏ biết ngồi yên và tập thở, chị cảm thấy vui lắm. Hay khi thấy các em tuổi dậy thì tham dự khóa tu mùa hè với mình, rồi về nhà biết phụ giúp cha mẹ rửa chén. Có em còn thay đổi cách nhìn và biết trân quý bạn bè cùng trang lứa.

Mình được sống trong một môi trường an toàn, nhưng lâu ngày chúng ta dễ bị lờn đi. Ngoài kia, đâu có nhiều nơi an toàn cho phụ nữ. Ở Làng Mai, phụ nữ cảm thấy an toàn, không cần phải lo lắng gì nhiều. Môi trường sống của chúng ta rất đẹp, và chúng ta phải nỗ lực hết mình để giữ gìn nó.

Và một điều quan trọng nhất, đó là tăng thân đã cho chị rất nhiều không gian để làm những gì mình yêu thích. Chúng ta có cùng một sự thực tập nhưng mỗi người lại có sự sáng tạo và cá tính riêng trong việc chia sẻ giáo pháp đến với mọi người. Không có vị giáo thọ nào yêu cầu chị phải giảng pháp theo cách này hay cách kia. Thầy của chúng ta luôn đặt niềm tin nơi mỗi đệ tử, rằng họ sẽ trao truyền nghệ thuật sống chánh niệm dựa trên chính kinh nghiệm tu tập thực tế của mình.

Ở Làng Mai, chúng ta có cơ hội chia sẻ sự thực tập đến trẻ em, thanh thiếu niên và người lớn thuộc nhiều tầng lớp và bối cảnh xã hội khác nhau ở các nơi như châu Phi, châu Á, châu Âu, Mỹ, Úc, ... Vì vậy, với chị, Làng Mai dù chưa hoàn hảo nhưng cũng đã đủ đẹp rồi.

BBT: Cho đến giờ phút này, sự chị thấy sự chuyển hóa lớn nhất trong tự thân mình là gì?

Sư cô Bội Nghiêm: Đó là khả năng an trú hạnh phúc trong giây phút hiện tại. Hồi xưa, tâm chị hay suy nghĩ vẩn vơ. Sáu năm đầu mới xuất gia, chị vẫn còn nghĩ về bạn trai cũ. Cho đến năm 27 tuổi, chị mới hoàn toàn thoát khỏi hình ảnh người ấy. Mười năm tròn để quên một người. Bây giờ, chị cảm thấy rất tự do. Đó chính là hoa trái của sự tu học. Mà không phải là vì chị yêu một người nào khác rồi mới quên được người cũ đâu nhé (cười). Thầy và tăng thân luôn nhắc nhở chúng ta an trú trong hiện tại, nương vào hơi thở và tập thương lấy bản thân. Chính những lời dạy đó đã giúp chị chuyển hóa.

Chị thường tự hỏi: “Mình có nghe thấy tiếng chim hót không?”. Và rồi chị lắng tâm để nghe. Đó là một sự thực tập rất căn bản, không có gì cao siêu cả. Hồi trước, chị làm việc gì cũng không mấy chú tâm. Còn bây giờ, khi làm chậm lại, chị tìm thấy niềm vui trong sự ý thức về từng hành động của mình. Chị có thể bày tỏ niềm biết ơn và nhẹ nhàng hơn trong mỗi cử chỉ. Khi cử động của mình làm ồn, chị nhận ra ngay. Và chị không phớt lờ điều đó đâu nhé, mà sẽ làm lại động tác đó. Ví dụ, khi chị đặt một cái ly hơi mạnh tay, chị sẽ nâng ly lên và đặt xuống một cách nhẹ nhàng. Làm như vậy là để rèn luyện khả năng chú tâm vào giây phút hiện tại và ý thức từng hành động của thân thể mình. Đồng thời, nó cũng giúp mình ý thức về những suy nghĩ đang diễn ra bên trong. Khi an trú trong hiện tại, chị ý thức được những gì mình sắp nói ra.

BBT: Mỗi người trong chúng ta đều có quan niệm khác nhau về tình huynh đệ. Đối với sư chị thì tình huynh đệ có nghĩa như thế nào? Và sư chị đã gặp những thử thách nào trong quá trình xây dựng tình huynh đệ?

Sư cô Bội Nghiêm: Khi gặp gỡ các anh chị em, như lúc uống trà hay cùng làm việc mà mình cảm thấy vui, thấy trọn vẹn, thì đó chính là tình huynh đệ. Nếu trong khi uống trà mà chúng ta nói những điều không hay về các anh chị em khác, chị thấy không vui. Mình ngồi chung với nhau nhưng đó không phải là tình huynh đệ. Vì vậy, chị luôn lắng nghe cơ thể mình trong những lúc ấy.

Trước khi xuất gia, chị thường xuyên cảm thấy trống rỗng, rất khó chịu. Đó là lý do tại sao chị nhấn mạnh tầm quan trọng của phẩm chất thời gian chúng ta dành cho nhau. Những câu chuyện ý nghĩa giúp mình hiểu thêm về anh chị em. Để nói ra được những tâm sự sâu sắc trong lòng, cần có một bầu không khí an toàn và cởi mở giữa huynh đệ.

Khi làm việc hay đi xa cùng nhau, chúng ta quan tâm đến người khác như thế nào? Những hành động nhỏ đầy thương yêu như xách vali giúp sư chị, đưa cho sư em một tách trà hay ly nước cam, đó là xây dựng tình huynh đệ. Một sư chị rót ly trà đầu ngày cho mình, những lời khích lệ khi mình vừa kết thúc

bài pháp thoại đầu tiên trong đời, hay những lời khen ngợi khi mình chia sẻ về thiền hành hoặc đọc Năm quán bằng tiếng Anh, tất cả đều là sự nâng đỡ rất lớn - đó là tình huynh đệ. Nâng đỡ nhau là gì? Là có mặt và giúp nhau một tay. Tình huynh đệ chân thật là sự vắng mặt của ganh tỵ và tranh đua.

Có lần, khi chị đang buồn, một sư cô đến hỏi chân thành: “Em sao rồi?”. Chỉ một câu thôi, chị đã cảm nhận được sự có mặt của sư cô dành cho mình. Nếu ai đó có mặt cho chị, chị có thể tâm sự suốt cả tiếng đồng hồ. Đó chính là xây dựng tình huynh đệ.

Sống chung với 40 sư cô, chị phải chấp nhận rằng mình không thể thiết lập được liên hệ sâu sắc với tất cả mọi người. Chị cũng không ép bản thân. “Liên hệ” có nghĩa là sự kết nối, và kết nối thiên về mặt tình cảm. Lúc trước, ngày nào chị không chào hay thăm hỏi các chị em vài câu, chị sẽ cảm thấy áy náy và tự trách mình đã không đóng góp vào sự hòa hợp của tăng thân, là một người thực tập dở. Nhưng đó là chị tự ép buộc chính mình, không xuất phát từ sự chân thành. Xây dựng tình huynh đệ phải tự nhiên, không nên gắng gượng.

Chị cũng chấp nhận có khi mình không thể nhìn mặt hoặc nói chuyện với một ai đó trong tăng thân. Nhưng ít nhất, chị tập phát khởi tâm niệm biết ơn về người đó. Biết ơn rằng họ là một vị xuất sĩ, là thành viên trong tăng thân và hiện tại không làm gì tổn thương mình. Đây chính là quay về an trú trong giây phút hiện tại.

Có lần, chị gặp khó khăn với một sư cô. Mỗi lần nghĩ đến sư cô đó, tim chị đập mạnh vì chị nhớ đến những câu nói gay gắt của vị ấy. Trong lòng chị có một nút thắt. Chị không muốn tiếp tục có những cảm thọ như vậy, nên chị phải thực tập thay đổi tư duy của mình. Chị tự nhủ: “Nếu mình không nói được câu gì dễ chịu thì hãy nghĩ đến vài điều dễ thương”. Chị tự hỏi: “Ngay giây phút này, sư cô ấy có làm gì gây tổn thương mình không?”. Câu trả lời là “Không”. “Vậy thì tại sao mình lại giận vị ấy?”. Khi nhìn thấy sư cô đi thiền hành một cách bình yên, chị thu nhận hình ảnh đẹp ấy vào sâu trong tàng thức.



Đối với chị, thực tập như vậy cũng là xây dựng tình huynh đệ. Chúng ta không nhất thiết phải đến ngồi uống trà hay nói chuyện hàng giờ. Xây dựng tình huynh đệ là cách chúng ta nghĩ về nhau, dù ở xa nhau. Nghĩ đẹp về nhau là vì mình muốn tâm mình đẹp. Thế thôi.

BBT: *Sư chị còn nhớ lần đầu tiên gặp Thầy không? Ấn tượng đó tác động như thế nào đến cuộc đời của sư chị?*

Sư cô Bội Nghiêm: Nếu chị nhớ không lầm, lần đầu gặp Thầy là năm 2002 ở sân bay Memphis. Nhưng thật ra chị chẳng có ký ức gì rõ ràng về ngày đó cả. Lúc chị về Làng làm tập sự, trong một buổi thiền hành, Thầy đã đưa tay về phía chị và chị đã nắm lấy tay Thầy. Kỷ niệm đó, chị sẽ không bao giờ quên.

Dĩ nhiên, chị rất lo lắng khi đi cùng Thầy vì chị phải cố giữ chánh niệm (cười). Trong lúc thiền hành, Thầy thường xuyên bóp nhẹ tay chị. Hồi đó, chị không hiểu tại sao Thầy làm vậy, nhưng chị cũng không thể hỏi vì phải giữ im lặng. Chị tự nghĩ: “Chắc Thầy muốn nhắc mình quay về hiện tại”. Năng lượng của Thầy rất êm dịu. Thầy hoàn toàn có mặt cho những đệ tử, xuất sĩ cũng như cư sĩ. Khi ở bên Thầy, chị không cảm thấy thiếu thốn tình cảm hay bị bỏ quên. Chị muốn tiếp nối phẩm chất này của Thầy.

Khi gặp ai đó, chị để hết mọi thứ khác qua một bên và có mặt trọn vẹn cho người đó. Chị nhớ một cảnh trong phim *Một ngày đẹp đẽ trong khu phố*. Có người gọi điện cho ông Rogers và hỏi: “Này ông Rogers, ai là người quan trọng nhất trong cuộc đời của ông?”. Ông Rogers trả lời: “Là anh. Ngay trong giây phút này, anh chính là người quan trọng nhất trong cuộc đời tôi”.

Thầy của chúng ta cũng thực tập như vậy, và chị muốn tiếp nối điều đó.

BBT: *Trong cuộc đời xuất sĩ của sư chị có gặp khó khăn hay những giây phút “nổi loạn” nào không? Và sư chị vượt qua nó như thế nào?*

Sư cô Bội Nghiêm: Đã có thời gian chị không vui với một số vị lớn. Hồi đó, chị nghĩ: “Sao quý sư cô và quý thầy lớn không đưa đề tài này vào buổi họp mà lại tự quyết định như vậy?”. Chị cảm thấy mình không có tiếng nói. Thầy giảng pháp thoại cho chúng xuất sĩ về sự vận hành của Hội đồng Giáo thọ và Hội đồng Tỳ kheo, Tỳ kheo ni. Điều này càng làm tăng cảm giác mâu thuẫn và ức chế trong chị.

“Cô nàng nổi loạn” trong chị không vui về chút nào, thậm chí còn tưới tẩm hạt giống bất kính trong lòng chị. Chị không muốn như vậy. Tình trạng đó đã đến mức báo động. Nhìn lại, chị thấy rất biết ơn quý sư cô và quý thầy lớn. Quý vị lắng nghe tất cả những phản nản, chỉ trích của các sư em nhưng vẫn thương các sư em. Chị biết mình đã gây áp lực rất nhiều cho quý vị.

Tuy nhiên, Thầy đã tin tưởng và giao trọng trách cho quý vị lớn, nên họ không màng đến sự chỉ trích. Những vị lớn có cái nhìn xa rộng hơn mình, còn cái nhìn của chị lúc đó còn hạn hẹp. Mãi cho đến khi chị đảm nhận nhiều dự án khác nhau của tăng thân, chị mới hiểu được áp lực mà các vị lớn phải gánh chịu.

Là một vị xuất sĩ, dù trẻ hay lớn, thiếu kinh nghiệm hay giàu kinh nghiệm, chúng ta cần luôn luôn tôn trọng và biết ơn những vị trưởng lão trong đại chúng. Các vị đã sống trong tăng thân nhiều năm, đã cống hiến hết lòng, mang trên vai nhiều trách nhiệm, chịu sự đòi hỏi của các sư em và cả bệnh tật do năm tháng. Những yếu tố này đè nặng lên sức khỏe của các vị. Chị không muốn mình gây khó khăn thêm.

Chị mong các vị lớn được khỏe mạnh, cảm thấy được thương, được trân trọng và quan tâm, chứ



không phải cảm thấy bị đẩy qua một bên. Khi còn trẻ, mình thường nghĩ mình giỏi hơn các vị lớn. Thái độ đó có thể khiến chúng ta mất đi những vị ấy. Mà tăng thân của chúng ta không thể mất thêm những vị lớn được nữa.

Chắc chắn là có những lúc, chị đã làm tổn thương các vị lớn. Hồi trẻ, ở cái tuổi “thiếu niên” của đời xuất sĩ, chị từng nói những điều tiêu cực về các vị lớn với các chị em đồng trang lứa và bọn chị cũng cố thêm những cảm nhận ấy cho nhau. Các vị lớn cảm được, biết rằng bọn chị đang buồn lòng và ngược lại, cách hành xử của bọn chị cũng làm các vị lớn buồn.

Bây giờ, thay vì như vậy, chúng ta nên tự hỏi: “Làm sao để quý sư mẹ và sư cha của mình hạnh phúc hơn?”

BBT: Chúng em rất biết ơn sư chị đã dũng cảm lên tiếng yểm trợ cho cộng đồng 2SLGBTQIA+¹ và BIPOC². Sư chị đã nhận lại những phản hồi như thế nào từ đại chúng và đã có những tuệ giác nào trong quá trình đó?

Sư cô Bội Nghiêm: Những năm vừa qua cho thấy rằng tỉ lệ gặp vấn đề về sức khỏe tinh thần, trầm cảm và tỉ lệ tự tử của các bạn trong cộng đồng 2SLGBTQIA+ cao hơn rất nhiều so với mức bình thường. Khi biết điều đó, tình thương trong chị tự nhiên tuôn trào. Mình làm được gì cho các bạn đây? Các bạn ấy đã cầu xin trợ giúp, chờ đợi ai đó hiểu, hy vọng gia đình chấp nhận và ủng hộ, nhưng thường họ phải đối mặt với sự khước từ: “Coi chừng bị lây đấy, tránh xa những người này ra”.

Những lời nói và hành động ấy khiến các bạn bị tổn thương sâu sắc. Chúng là thức ăn nuôi dưỡng sự tâm tối trong mỗi con người và đẩy người đó đến bờ vực tự tử. Chị không muốn mình góp phần tạo nên những thương tổn, những khổ đau ấy của họ. Vì vậy, chị đã lên tiếng khá mạnh để ủng hộ cộng đồng 2SLGBTQIA+. Khi mình lên tiếng, dù chỉ trong một khoảnh khắc, mình có thể đã cứu sống được nhiều người. Bởi lẽ, dù những người như các bạn còn cần rất nhiều điều kiện khác để được hạnh phúc và mạnh khỏe, nhưng ít nhất mình cũng đóng góp một phần để chống lại sự tuyệt vọng.

Hiện giờ, vẫn còn rất nhiều người, vì cái nhìn hạn hẹp và thiếu hiểu biết, tiếp tục kỳ thị cộng đồng 2SLGBTQIA+. Hồi đó, khi lần đầu tiên trong mình phát khởi ước muốn xuất gia, chị đã giấu gia đình một thời gian dài. Nhưng việc nói dối và giấu diếm thật sự rất đau khổ. Chị phải lấy hết dũng khí mới dám nói với ra với gia đình. Vậy thì chúng ta hãy thử hình dung, các anh chị em trong cộng đồng 2SLGBTQIA+ cần can đảm như thế nào để đứng trước gia đình, nói lên sự thật và đối diện với những phản ứng của mọi người.

Nhiều bạn trẻ thuộc thế hệ Gen Z đã tự nhận mình thuộc cộng đồng 2SLGBTQIA+ và cảm thấy thoải mái hơn khi biểu lộ được bản thân với những người mà các em tin tưởng. Vì vậy, nếu có ai đó đến với chị và chia sẻ rằng họ là một thành viên của cộng đồng 2SLGBTQIA+, điều đầu tiên chị làm là bày tỏ niềm biết ơn. Ngày trước, chị có thể có khoảng cách tâm lý với họ. Nhưng bây giờ, chị biết ơn sâu sắc, bởi chị hiểu rằng rất khó để một người dám mở lòng và chia sẻ ra một điều riêng tư như vậy với mình. Chị tôn trọng sự cởi mở này và đáp lại bằng sự chấp nhận và yểm trợ.

¹ 2SLGBTQIA+ (Two-Spirit, Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender, Queer or Questioning and additional sexual orientations and gender identities) tạm dịch là Hai linh hồn, đồng tính nữ, đồng tính nam, song tính, chuyển giới, đang tự vấn, và các xu hướng tính dục khác. "Two Spirit" là một thuật ngữ xuất phát từ các cộng đồng bản địa Bắc Mỹ, dùng để chỉ những cá nhân có khả năng thể hiện cả hai giới tính trong một cơ thể.

² BIPOC (Black, Indigenous, and Person of Color) tạm dịch là Người da đen, người bản địa và người da màu.



Chị cũng nhận được rất nhiều sự khích lệ từ các vị xuất sĩ và cư sĩ - những người thấy được tầm quan trọng của việc làm cho các pháp môn và các trung tâm tu tập trở nên dễ tiếp cận, thân thiện và chào đón hơn đối với các bạn thuộc BIPOC (Black, Indigenous, and People of Color - Người da đen, người bản địa, và người da màu). Trong thời kỳ đại dịch COVID, sáu vị giáo thọ xuất sĩ từ ba trung tâm ở Hoa Kỳ đã gặp nhau hàng tháng qua Zoom để cùng đối thoại một cách chân thành và cởi mở, chia sẻ những hiểu biết và nhìn lại về những khó khăn và thiếu sót của mình trong việc hiểu về một chủ đề phức tạp như chủng tộc. Những cuộc đối thoại ấy nhắc chị nhớ tại sao công việc này lại quan trọng không chỉ cho người khác mà còn cho chính chị, với tư cách là một phụ nữ gốc Việt sống tại Mỹ. Bằng cách tạo không gian cho những người bạn BIPOC, chị cũng đang tôn vinh tổ tiên cũng như những trải nghiệm sống và chữa lành trong chính mình.

Cho đến nay, chị đã giúp tổ chức hai khóa tu dành cho cộng đồng BIPOC, một tại tu viện Mộc Lan (Magnolia Grove Monastery) và một tại tu viện Lộc Uyển (Deer Park Monastery). Ai mà biết được? Có thể một ngày nào đó, chúng ta sẽ tổ chức một khóa tu như vậy tại Làng Mai Pháp. Chúng ta đã gieo những hạt giống này trong tăng thân. Một số vị xuất sĩ và cư sĩ đã bày tỏ mối quan tâm, nghĩ rằng tổ chức một khóa tu BIPOC có thể làm người khác cảm thấy bị loại trừ. Nghe những phản hồi như vậy đôi khi khiến chị nản lòng. Đôi khi chị tự hỏi liệu điều này có đáng để tiếp tục hay không. Nhưng rồi chị nhớ đến những gương mặt đã nói với chị rằng họ cuối cùng cũng cảm thấy được nhìn nhận, được thấu hiểu, và được chữa lành tại một khóa tu BIPOC, và chị biết rằng công việc này là cần thiết dù có người chưa hiểu đúng về mục đích của nó.

Khi chúng ta tổ chức một khóa tu dành cho người Việt, một khóa tu Wake-Up, hoặc một khóa tu cho thanh thiếu niên, chúng ta có đang loại trừ ai không? Nếu không, tại sao? Chúng ta nhận ra nhu yếu của những người có chung niềm vui và khó khăn, tạo điều kiện cho họ được đến với nhau, hỗ trợ, trị liệu

và chuyên hóa. Chị tin vào tuệ giác tập thể của tăng thân để chuyên hóa các tâm hành tiêu cực; chúng ta đã từng làm được và bây giờ có thể làm lại. Chúng ta cũng chưa có nhiều kinh nghiệm tổ chức những khóa tu như thế này, vì vậy chúng ta cần thêm các khóa tu BIPOC để các khóa tu này trở nên đều đặn và tự nhiên như các khóa tu dành cho thanh thiếu niên hay Wake-Up.

Một trong những điều đẹp nhất của một khóa tu BIPOC là không gian nó tạo ra để nhớ về tổ tiên, khơi lại cội nguồn, và tôn vinh những nền văn hóa và bản sắc tuyệt vời của chúng ta. Khi tôn vinh tổ tiên, chúng ta cũng khơi dậy sức mạnh để đối diện với những khó khăn của ngày hôm nay. Tại một khóa tu BIPOC, người tham dự biết rằng họ được an toàn, được hỗ trợ, và không phải lo lắng về những vi phạm nhỏ vô ý thức (microaggressions) dù đó là cách người khác nhìn họ, phán xét lời nói của họ, hay thậm chí chỉ trích ngoại hình hoặc trang phục của họ.

Chị đã chứng kiến một điều vô cùng cảm động trong khóa tu BIPOC vào tháng 5 năm 2024 tại tu viện Lộc Uyển. Trong buổi “Be-in” (Có mặt cho nhau), những bài thơ, bài hát, hoặc tiết mục kịch mà các bạn hiến tặng đều mang tâm niệm hướng về những ai đang chịu đau khổ vì chiến tranh. Đó không chỉ là một buổi biểu diễn mà là một hành động yêu thương và đoàn kết sâu sắc. Chị vô cùng xúc động khi lắng nghe. Mỗi lời nói đều mang ý nghĩa. Mỗi hành động đều tràn đầy tình thương. Nó nhắc nhở chị về sự kết nối sâu sắc của chúng ta trong đau khổ và niềm vui, một biểu hiện chân thực của tính tương tức. Những người bạn tại khóa tu không chỉ nhớ về nỗi đau của họ; họ còn gửi tình thương và sự đoàn kết ra khắp thế giới.

Đây là lý do chị mơ ước có thêm nhiều khóa tu BIPOC, không phải như một điều thêm thắt mà như một phần thiết yếu trong sự thực tập của chúng ta. Chúng ta cần những không gian này để chữa lành, lớn lên, và nhớ rằng cùng với nhau, chúng ta rất mạnh mẽ.

Cùng nhau bước tới

Thầy Chân Pháp Lý



Thầy Chân Pháp Lý, người Pháp, xuất gia trong gia đình Sen Hồng vào năm 2009 và nhận truyền đăng vào năm 2020. Trong khóa tu xuất sĩ tại xóm Thượng vào tháng 9 năm 2024, thầy đã chia sẻ về những kinh nghiệm quý báu mà thầy đã trải qua trong 15 năm tu học cùng tăng thân. Ban biên tập xin được trích đăng phần chia sẻ của thầy.

Nương tựa vào năng lượng tập thể

Hai ngày trước, trong buổi pháp đàm dành cho các giáo thọ trẻ, tôi chia sẻ rằng tôi vẫn không ngừng kinh ngạc trước tuệ giác của Thầy về sức mạnh nâng đỡ và yểm trợ từ năng lượng tu tập của tăng thân. Khi đại chúng cùng nhau thiên tọa vào buổi sáng đầu tiên của khóa tu xuất sĩ này, tôi cảm nhận được một nguồn năng lượng thật kỳ diệu. Trong hai tuần “làm biếng” trước đó, tôi hầu như chỉ ngồi thiền một mình, nên sự khác biệt giữa việc ngồi một mình và ngồi cùng tăng thân trở nên rõ ràng hơn bao giờ hết. Tôi cảm nhận rõ sự hiện diện của cả tăng thân, năng lượng đó đem lại cho tôi cảm giác an ổn và muốn quay về nương tựa.

Điều này thật thú vị, vì tôi đang đi sâu tìm hiểu về thiên tọa từ góc nhìn của truyền thống Theravada (Phật giáo nguyên thủy) - truyền thống này dường như nhấn mạnh nhiều hơn vào sự thực tập ngồi thiền một mình. Nhưng khi ngồi thiền với tăng thân, tôi chợt nhận ra mình may mắn biết bao khi có tăng thân. Không phải ai cũng có may mắn được ngồi thiền mỗi sáng cùng với nhiều bạn đồng tu như vậy.

Sở dĩ tôi vẫn còn ở đây sau 15 năm, trước hết là nhờ vào tăng thân. Lần đầu đến Làng Mai tham gia khóa tu một tuần, điều làm tôi xúc động nhất chính là

tăng thân. Rõ ràng có điều gì đó ở môi trường tu tập này thật sự nâng đỡ tôi và tôi biết mình muốn tiếp tục được nâng đỡ. Thế là tôi quyết định tham gia khóa an cư ba tháng và rồi gắn bó với tăng thân từ đó đến nay.

Đẽ lòng nhẹ nhàng hơn

Một khía cạnh khác của sự thực tập ở Làng Mai khiến tôi cảm động là niềm vui. Trong những truyền thống khác, tôi có cảm giác rằng niềm vui không được chú trọng như vậy, hoặc chỉ được coi là một trạng thái an lạc cần đạt được. Nhưng ở Làng Mai, chúng ta có những pháp môn giúp tạo ra niềm vui bất cứ lúc nào, không chỉ trong thiên tọa. Tôi nhận ra rằng thực tập không nhất thiết phải quá nghiêm túc như tôi từng nghĩ.

Sự thực tập của tôi bây giờ là làm sao để mình trở nên nhẹ nhàng hơn. Điều này có được là nhờ tôi dành thời gian và năng lượng để chăm sóc những cảm xúc của mình. Đây là một pháp môn cụ thể mà tôi thực hành mỗi sáng. Tôi dành thời gian để đi sâu vào những cảm xúc hoặc những căng thẳng trong cơ thể còn sót lại từ ngày hôm trước hoặc đêm qua, và để chúng lắng xuống, giống như hình ảnh chai nước táo lắng yên mà Thầy từng dạy. Thường thì nếu tôi đủ kiên nhẫn và tập trung, không để mình bị phân tâm bởi những suy nghĩ khác, thực tập này rất hiệu quả. Sau đó, tôi cảm

thấy cởi mở, thư giãn và nhẹ nhàng hơn. Chính sự nhẹ nhàng này giúp cho những phần dễ tổn thương bên trong tôi có cơ hội hiển bày dễ dàng hơn.

Thầy thường nói về sự thực tập chăm sóc em bé bị tổn thương bên trong ta. Một cách cụ thể, tôi chạm vào những phần mong manh hơn trong mình và để chúng tự mở ra. Tôi không thể ép đứa trẻ bên trong mở lòng nếu nó không muốn. Vì vậy, tôi tạo mọi điều kiện tốt nhất để điều đó xảy ra, thường là vào cuối buổi ngồi thiền sáng. Sáng nay, tôi lại thực hành điều đó và có thể cảm nhận được sự thư giãn, êm dịu lan tỏa khắp cơ thể. Tôi thậm chí còn cảm nhận được niềm vui và nụ cười nở trên môi, vì tôi đang kết nối lại với đứa trẻ bên trong, phần mong manh ấy trong tôi.

Tôi nhận ra rằng thực tập này nuôi dưỡng tôi sâu sắc đến nhường nào. Phải mất một thời gian để làm quen với phần tổn thương này của bản thân, và giờ đây tôi cảm thấy đủ an toàn để mở lòng với “phiên bản trưởng thành” của mình. Đứa trẻ trong tôi không còn sợ hãi nữa; bây giờ nó tự tin hơn khi bước ra và cảm nhận rằng mình an toàn. Có rất nhiều năng lượng và sức sống nơi phần dễ tổn thương ấy. Thật tiếc nếu không để cho đứa trẻ cởi mở và hiện diện cùng tôi. Đây là một pháp môn cụ thể đã giúp tôi rất nhiều.

Mỗi khi thực tập thành công, đứa trẻ bên trong tôi thực sự nâng đỡ tôi suốt cả ngày. Tôi bắt đầu ngày mới với một tâm thế trong trẻo, tràn đầy năng lượng, niềm vui và hạnh phúc. Điều đó giúp ngày mới trở nên dễ dàng hơn rất nhiều. Nhưng nếu tôi không khởi đầu như vậy - ôi chao - ngày hôm đó sẽ khó khăn hơn rất nhiều. Tôi có cảm giác mình bị tụt lại phía sau, không thực sự hòa hợp với chính mình, lúc nào cũng chậm một bước, luôn cố gắng để bắt kịp những gì đang diễn ra trong ngày.

Nhờ thực tập này, trong suốt 15 năm sống trong tầng thân, tôi dần trở nên nhẹ nhàng và cởi mở hơn với tầng thân. Thực tập này giúp tôi tiếp nhận năng lượng từ tầng thân nhiều hơn. Đôi khi, con đường đó không hoàn toàn thẳng tắp. Chẳng hạn, nếu tôi bị tổn thương bởi lời nói của ai đó, tôi có thể chùng xuống một chút. Nhưng mỗi khi điều đó xảy ra, tôi biết cách chăm sóc những gì đã bị chạm đến trong mình.

Đối diện với thử thách để lớn lên

Tôi yêu tầng thân vì tầng thân như một tấm gương. Mọi điều tôi đã chuyển hóa đều được phản ánh qua những tương tác với các huynh đệ. Đôi khi, những “nút bấm” trong tôi bị chạm đến, và tôi nhận ra mình đang phản ứng thái quá. Khi đó, tôi biết rằng có điều gì đó cần được nhìn sâu. Tôi cố gắng dừng lại và không để cảm xúc lấn át. Điều này không phải lúc nào cũng dễ dàng, nhưng tôi luôn nhắc mình cẩn trọng. Thường thì tôi làm được, nhưng nếu không, tôi chỉ cần đến và xin lỗi người huynh đệ của mình vì đã phản ứng quá mức.

Vài ngày trước, tôi đã vô tình phản ứng quá mức với một huynh đệ cùng phòng. Lúc đó, chúng tôi đồng ý không nói gì thêm mà sẽ quay lại để nói chuyện sau. Sau vài ngày, tôi đã xin lỗi vì phản ứng quá mức của mình, thừa nhận rằng năng lượng trong lời nói của tôi lúc đó không đúng. Tôi chia sẻ rằng trong lòng tôi lúc ấy vẫn còn nhiều điều chưa giải quyết, khiến tôi bị ảnh hưởng. Bây giờ, chúng tôi lại trở thành những người bạn cùng phòng tốt nhất trên đời.

Tôi nhận ra rằng tôi cần những thử thách để trưởng thành trên con đường thực tập và tăng thân là một môi trường tốt để tạo ra những thử thách đó. Chẳng hạn, ban tổ chức đã mời tôi tham gia buổi chia sẻ này. Hôm qua, tôi nhận thấy mình rất thư giãn và thực sự tận hưởng khóa tu. Kế hoạch duy nhất trong ngày của tôi là đi dạo bằng xe đạp và chuẩn bị đồ cho khóa tu leo núi sắp tới. Vì vậy, tôi cảm thấy đây là thời điểm thích hợp để chấp nhận thử thách này. Nếu không có những thử thách, tôi có xu hướng thu mình lại và mắc kẹt trong những thói quen cũ. Nhưng tôi biết từ kinh nghiệm của bản thân rằng điều đó không giúp tôi trưởng thành, không giúp tôi chuyển hóa. Vì vậy, tôi cần những thử thách. Tôi cần bước ra khỏi vùng an toàn để có thể phát triển và cảm nhận sự sống một cách trọn vẹn hơn.

Tuy nhiên, có quá nhiều thử thách cũng không tốt. Làm thế nào để tôi có thể tìm được sự cân bằng giữa một bên là quá thử thách và một bên là quá thoải mái? Tôi thường rơi vào một trong hai thái cực. Chẳng hạn, sau chuyến đi hoằng pháp vòng quanh nước Pháp kéo dài gần bảy tuần, với các khóa tu liên tục từ bốn đến năm ngày, tôi cảm thấy quá tải. Đó là một thử thách quá sức; tôi không có đủ thời gian và năng lượng để tiêu hóa tất cả những trải nghiệm đó. May mắn thay, sau chuyến đi, tôi có hai tuần khá nhẹ nhàng để lấy lại cân bằng.

Trong chuyến đi đó, tôi mượn một chiếc xe đạp từ một người bạn cư sĩ. Thật không may, tôi bị ngã xe nghiêm trọng và gãy cổ tay, phải nhập viện hai ngày. Các bác sĩ đã phải đặt một tấm nẹp vào bên trong. Đây là cơ hội để tôi thực tập với sự lo âu, khi mà tâm trí tôi bắt đầu tưởng tượng ra đủ thứ kịch bản xấu có thể xảy ra. May mắn là tôi đã nhận diện và chăm sóc được sự lo lắng ấy, nhờ đó mà tôi có thể tận hưởng thời gian ở bệnh viện và trò chuyện với các nhân viên y tế ở đó. Ngay cả trong lúc phẫu thuật, tôi vẫn nói chuyện với một y tá về Làng Mai. Nhờ có một chiếc máy tính ngay bên cạnh, chúng tôi cùng mở trang web của Làng và xem qua, ngay khi bác sĩ đang thực hiện ca mổ!

Vậy nên, lo lắng không còn là điều đang chạm vào “nút bấm” của tôi lúc này. Nhưng gần đây, khi tôi gọi cho mẹ, tôi chợt nhận ra - ôi, điều này khó khăn hơn nhiều. Ngay lập tức, những “nút bấm” trong tôi bị kích hoạt. Đứa trẻ bên trong gào lên: “Mẹ có bao giờ lắng nghe con không?”. Cảm giác ấy rất mãnh liệt.

Đó là lúc tôi biết rằng mình vẫn còn nhiều điều cần chuyển hóa, nhưng tôi đang tiến bộ dần. Từng bước, từng bước một.



trở về nhà

Sư cô Chân Trắng Sáng Tỏ

Xóm Mới, ngày 18 tháng 11 năm 2024

Bạch Thầy kính thương,

Bây giờ đã là cuối tháng mười một ở Làng. Mỗi buổi sớm trong lành yên ả, con vẫn còn được nghe tiếng chim hót ríu rít giữa những tầng không. Năng vẫn còn vàng tươi, giòn rụm. Trên những con đường thiền hành hay góc này, góc kia trong xóm, con vẫn còn được thấy những cụm hoa vàng, hoa tím... nở ra rực rỡ. Rừng thu vẫn đang thay áo mới, tươi thắm từng ngày. Con nghe mọi người nói, mùa thu năm nay có vẻ ấm áp hơn những năm trước. Thịnh thoảng, khi một sư chị thấy con đứng nhìn những bông hoa hay sắc lá rực rỡ ngoài kia, con nói với sư chị là con đang cất giữ tất cả những màu sắc tươi đẹp này để dành cho mùa đông. Vì con biết, sắp tới đây, những màu sắc này sẽ ẩn tàng trong một thời gian.

Bạch Thầy, mỗi buổi sáng trong lành, thanh khiết như thế, con lại có dịp trở về trong căn nhà thân thuộc của mình, thắp lên một ngọn đèn ấm và an bình ngồi ngắm từng gương mặt thân quen ở đó. Từ bao giờ mà con đã không còn chạy trốn khỏi căn nhà của mình nữa nhỉ? Con bắt đầu có thể trở về ngồi chơi thật yên bên những người bạn quen thuộc đã cùng mình đi qua bao tháng năm.

Con chợt nhớ có ngày, một sư chị tới kể với con thật hào hứng: “Em biết không! Mỗi ngày chị lại thấy rõ chị hơn một chút. Có khi đang giặt áo, có khi đang rửa bát, có khi đang quét nhà, chị lại bắt chợt thấy và hiểu chị ra thêm. Và chị cười được với chị!”. Rồi hai chị em con bật cười thật tươi, có vẻ rất đắc thắng với “thành tích” mới này của mình. Đúng như vậy phải không thưa Thầy? Bao năm tháng Thầy đã trao truyền cho chúng con bài học đó. Minh sẽ chẳng thể thấy mình, hiểu mình ở đâu khác nữa, ngoài chính trong những lúc giặt áo, nấu cơm, quét nhà,... như thế.

Nhiệm màu thay tôi bỏ củi

Nhiệm màu thay tôi gánh nước

Chính nhờ “gánh nước, bỏ củi” mà con trở về sống được với ngôi nhà của mình. Trở về rồi thì ngôi nhà sẽ từ từ ấm áp và thân thương hơn.

Khi nghĩ về tầng thân, con hay nghĩ tới hình ảnh ngôi nhà của mình đang nằm giữa một mặt hồ yên bình, phẳng lặng. Tầng thân là mặt nước thật trong, thật sáng đó, nơi con soi vào và thấy được những gì trong ngôi nhà của mình được phản chiếu lên thật rõ. Và trải qua thời gian, giờ đây con thấy mình đã trở nên một người chủ nhà hiếu khách hơn. Con thôi không còn phân biệt, lựa chọn hay tránh né những người bạn tới chơi trong căn nhà của mình nữa. Không còn đặt câu hỏi: “Tại sao bạn lại có mặt trong nhà của tôi? Tôi chỉ muốn chơi với người này mà không phải người kia...” Người bạn nào có mặt trong căn nhà đều có vị trí của họ, và mỗi ngày con tập để dành đủ sự tôn trọng, tình thương và kiên nhẫn cho những người bạn ấy. Nhờ vậy mà khi ngó lại, hình như căn nhà của con đã rộng rãi ra thêm, đủ chỗ cho nhiều người bạn cùng tới chơi và sống hòa bình với nhau hơn rồi, thưa Thầy.

Con vẫn thường hay nghĩ tới lời dạy của Thầy: Nếu chúng con có thể dừng lại và nhìn sâu hơn một chút, chúng con sẽ thấy được những gì chúng con đang làm cho nhau, những gì chúng con nói với nhau, những gì chúng con nghĩ về nhau sẽ đều ảnh hưởng trở lại chính chúng con và ảnh hưởng đến cả thế giới, bây giờ và mai sau. Sống giữa tầng thân, con dần hiểu hơn lời dạy ấy của Thầy. Không có gì quan trọng hơn những gì mình đang thực sự có thể dành cho nhau, nghĩ về nhau trong mỗi giây phút của đời sống. Bởi mỗi một ý niệm nhỏ nhất phát sinh trong mình đều có giá trị thật vô cùng. Và nếu con không trở về chăm sóc cho ngôi nhà của mình, để nơi đó có thể đón mời thêm thật nhiều những người bạn quý, như tha thứ, bao dung, chấp nhận, thương yêu... thì dường như con chẳng có gì để thật sự hiến tặng.

Thầy ơi, khi con nhìn vào mỗi anh chị em trong tầng thân, con thấy mỗi người cũng đều đang trở về chăm sóc lại căn nhà của mình, thấp lên một ngọn đèn ấm như thế. Có thể có những ngọn đèn đang tỏa chiếu rất rực rỡ, cũng có những ngọn đèn còn đang yếu ớt,... nhưng khi đứng bên nhau, từ từ ánh sáng ấy cũng sẽ lan tỏa và căn nhà nào cũng sẽ đều có thể trở nên ấm áp, tươi vui. Bởi vậy, khi nhìn vào bức tranh tầng thân, con dường như đang thấy hình ảnh của một ngôi làng nhỏ ấm cúng với những căn nhà đã sáng đèn đang đứng gần bên nhau. Cảnh tượng ấy thật vui và đầm ấm.

Trong ngày tiếp nối của Thầy năm nay ở Làng, con được nghe lại lời Thầy từ nhiều năm trước, rằng “Thực tại đẹp hơn bất cứ giấc mơ nào mà mình có thể mơ tưởng”. Chúng con là những người may mắn, chúng con đang được sống trong chính hiện tại mà Thầy đã tạo dựng với tất cả lòng kiên nhẫn và tình thương. Thầy đã phải đi qua thật nhiều thăng trầm, tháng năm để thấy được không còn giấc mơ nào đẹp hơn hiện tại mà mình đang có. Còn chúng con, chúng con đã được Thầy đưa thẳng từ những giấc mơ về tới với hiện tại đẹp đẽ, nhiệm màu này. Và bên nhau, chúng con vẫn đang được là hiện tại thật đẹp của Thầy.

Thầy biết không, mùa thu đang phô bày lạnh lẽo và ngọt ngào mỗi ngày. Mỗi khi có thể ngắm nhìn những bức tranh thiên nhiên đang biểu hiện đẹp đẽ như thế bằng một đôi mắt mới, trong trẻo và tinh khôi hơn là một lần con lại thấy biết ơn Thầy thật nhiều. Con biết rằng Thầy vẫn đang ở ngay đây, ngắm nhìn những vẻ đẹp và những nhiệm màu của đất trời cùng với tất cả chúng con bằng đôi mắt đẹp nhất, bằng nụ cười thênh thang nhất.

Viết thư cho Thầy chưa khi nào là một việc khó khăn cả. Nếu con không biết mình nên viết về điều gì thì con chỉ cần nghĩ rằng con lại viết thư cho Thầy, và con sẽ nói được những gì con muốn nói. Thầy đọc thư con thật vui, Thầy nhé!

Con của Thầy,

Trăng Sáng Tô

Có những vết thương

Sư cô Chân Trắng Bảo Tích

*Có những vết thương không bao giờ lành hẳn
mà trốn tìm cú bắt là một trò chơi
có che được những vết thương
hay không?*

*Có những vết thương không bao giờ lành hẳn
gạt bỏ một con người ra khỏi trái tim
là điều dễ làm
nhưng tàn nhẫn
phải chăng là điều nên học
hay chỉ làm bầu trời mình thu bé lại
mất xanh ngời, tim mênh mông, đầu rồi, hồi
tuổi thiếu niên?*

*Có những vết thương không bao giờ lành hẳn
bàn tay chạm dấu lằn
còn nghe thốn thức
thời gian, không gian
có sá là chi
khi điểm gặp gỡ chỉ là một
một giọt
giữa đất trời, thiên thu, bao la ...*

*Có những vết thương
đâu ai biết
chỉ một lời xin lỗi
phá tung cánh cửa
thành trì cổ chấp
bản ngã
đời còn bấy nhiêu năm để giữ mãi một khối
ngục tù.
Tự Do
Không dành cho những kẻ thiếu can đảm*

*Khi bị thương là khi học được bài học
yêu thương chính mình
ôm lại trái tim
bao năm thờ ơ, bỏ mặc.*

*Khi
những vết thương
trở thành một phần ký ức
mới hiểu ra rằng
Hạnh Phúc là,
khi không đòi hỏi cuộc sống vẹn toàn.*

*Từ vực sâu - phun trào, dòng nước ngọt
sáng nay
một đóa hoa - nở giữa cõi lòng đau
chữ “yêu thương” có muôn ngàn vạn lối
hỏi, tình thương này
mình đã cúi được bao nhiêu?*

*Những vết thương
dạy bài học
về sự chân thành
và lòng can đảm.
Chân thành,
không có nghĩa
là sẽ luôn được nhận về một sự chân thành
tương xứng;
nó chỉ có nghĩa là
mình không tự làm kẻ phản bội chính mình
không tự dối trá.
Nếu đã tự dối trá mình
làm sao còn mong nhận được
những điều chân thật
xung quanh?*

*Chờ một người bắt đầu trước
cuộc sống sẽ lụi tàn
nếu mình muốn
hãy tự thắp sáng đuốc mà đi.
Tin vui là:
mình có tin được rằng
những vết thương
thường
làm nên ánh sáng?*

Một đóa hoa - nở giữa cõi lòng đau

(Đôi dòng viết cho bài thơ “Có những vết thương”)

Khi còn nhỏ, tôi thường có một nỗi sợ mơ hồ và kỳ quái. Tôi sợ nhìn vào nơi có những vết thương. Ví dụ, khi tôi bị té xe đạp và có một vết trầy xước, chảy máu, tôi thường không dám nhìn vào nơi đó, ngay cả khi nó đang dần bình phục. Tôi không sợ cảm giác đau. Cảm giác đau là một cái gì đó có thể chịu được. Nhưng tôi sợ nhìn vào vết thương nơi phát ra tiếng kêu đau đó của mình.

Khi còn nhỏ, tôi nghĩ rằng một cuộc sống đẹp là một cuộc sống toàn mỹ, đạt được mọi điều mình muốn. Là một cuộc sống không tỳ vết, theo kiểu chỉ có những niềm vui, không vương muộn phiền. Là một bầu trời bình yên, không giông bão. Nhưng rồi sau đó, từ từ, thời gian đã dạy cho tôi bài học rằng, vị mặn của một giọt nước mắt cũng là một kết tinh đẹp của đất trời. Những con người đi qua trong cuộc đời đã dạy cho tôi bài học rằng tình thương của Chúa đôi khi không hiển hình dưới hình tướng những giọt mật. À, cũng là mật, nhưng mà cũng là mật đắng. Con người sống là để liên tục mang đến cho nhau những nỗi buồn và những niềm vui. Và chỉ khi chấp nhận được một sự thật (dù hơi phũ phàng) rằng niềm vui không nên được đặt cao hơn nỗi buồn, thì khi đó lòng mình mới đích thực chạm được bình an.

Tuy vậy, nếu có một lời cầu nguyện, tôi chỉ xin nguyện cầu rằng: Dù đi qua bao nhiêu giông bão, cũng xin người giữ được một bầu trời trong. Sự chân thành, trung thực của trái tim là món quà quý giá nhất mình có thể hiến tặng cho mình. Để mình mãi còn luôn thấy được mình là ai.

Đừng để những vết thương làm mình thấy cuộc đời mình trở thành xơ xước, mà nên thấy đó là những đường họa tiết hoa văn thật đẹp đã được tạo nên theo phong cách của riêng mình. Đừng để những nỗi giận hờn hóa thành gai góc, vì nó chỉ tự làm mình thêm chảy máu và làm rách toạc, chảy máu thêm những thế giới xung quanh.

Mỗi người đến với thế giới này, chúng ta sống được bấy nhiêu năm?

Ai cũng có những điều cần phải làm, một cuộc sống riêng cần phải sống. Nếu không thể làm điều gì để làm tốt đẹp lên cuộc đời cho nhau thì chỉ xin nguyện không gây thêm một vết gì trầy xước lên cuộc đời nhau.

Khi nghe được cái đau thốt ra từ nơi những tế bào của một vết trầy xước của mình, mình sẽ cảm được cái đau của một con kiến vừa bị giẫm gãy một cẳng chân.

Không cần phải cố tỏ ra là mình mạnh mẽ. Bản lĩnh hay không là nằm ở chỗ trái tim mình trở thành ra như thế nào sau một lần đau. Mình có vẫn còn đủ can đảm để giữ niềm tin mà sống với những cái hiền lành hay đã để lòng mình trở thành ra chai sạn? “Tàn nhẫn” không nên là một từ ngữ đáng tự hào. Vì chính khi mình phớt lờ, không lắng nghe cái bên trong thì cũng chính là lúc cánh cửa cuộc đời mình đóng sập với thế giới. Sự thiếu thành thật là món quà tệ hại nhất mà mình đem đến cho thế giới của chính mình.

Vì cuối cùng, nó chỉ làm mình đi quá xa với con người mình. Vậy, mình đang sống cuộc đời của ai?!? Mình đang còn lại bao nhiêu năm cho cuộc đời-của-mình?

Có một thứ nước có thể rửa sạch những hờn tủi của trái tim. Một lần khi trải qua một cơn đau, tôi bắt được câu này từ bài kinh “Sức mạnh Quan Âm”:

*“Trong ách nạn khổ chết
Quan Âm là tịnh thánh
Là nơi cần nương tựa.”*

Quan Âm là ai?

Trong lần trải qua cơn đau, nếu đủ may mắn, bạn sẽ nhận ra rằng thứ nước trong bình cam lồ tịnh thủy đó chính bạn cũng đang sở hữu. Nếu trái tim ứa ra được giọt mật của tình thương thì đó chính là lúc bạn thấy cuộc đời mình được cứu rỗi. Không ai khác, mình chính là vị chúa cứu thế cho chính cuộc đời của mình.

Ở giữa một mảnh đất hoang, khô cằn và nứt nẻ, những vết nứt như những đường lằn của một vết thương rướm máu. Ở đó, giữa nơi khô cằn đó, mọc lên một bông hoa. Đó bạn, mạch nước ngầm thần kỳ nào đã làm nở ra bông hoa đó?

Chắc chắn bạn sẽ tìm ra câu trả lời khi để bàn tay mình chạm vào trái tim...



Giữ cho bền sắt tươi son

Sư cô Chân Chuẩn Nghiêm



Thầy kính thương!

Con còn nhớ như in một buổi tối con được sang ăn cơm cùng Thầy tại Sơn Cốc. Khi đó có cả Sư cô Chân Không cùng vài chị em con nữa. Thầy trò ăn cơm cùng nhau trong không khí gia đình thật ấm cúng. Khi ăn cơm xong, Sư cô cười và nói với con là có bánh cốm dẻo, đặc sản Hà Nội vì biết con là người miền Bắc nên Thầy muốn để dành phần cho con. Con xúc động lắm và chỉ biết chấp tay thưa: “Dạ, con cảm ơn Thầy, con cảm ơn Sư cô!”. Rồi chị em chúng con được thưởng thức bánh, trà cùng Thầy và Sư cô. Sau đó, Thầy kể nhiều chuyện cho chúng con nghe. Thầy còn chia sẻ về đạo Bụt nơi đất Bắc. Thầy nói: “Có nhiều vị Tổ sư là người Bắc đó con”. Bỗng nhiên, Sư cô quay sang nói với con: “Ráng tu, đừng để đứt gánh giữa đường nghe con”. Hồi đó, con vừa mới sang Làng và cũng mới xuất gia được chừng bốn năm. Nghe Sư cô nói vậy, con chỉ biết chấp tay ‘Dạ’ mà thôi. Ngay lúc đó, con chợt bắt gặp ánh mắt của Thầy nhìn con. Thầy ơi, nếu biết vẽ, con đã có thể vẽ ra ánh mắt đó của Thầy: Ánh mắt trìu mến của một người thầy với lòng bao dung, độ lượng vô bờ bến. Thầy như đang đặt niềm tin nơi con.

Sơ tâm là cái quý giá nhất

Tối hôm qua, trước khi đi ngủ, con đã mở cuốn *Tay Thầy trong tay con* để đọc. Con nhớ cuốn sách này đã được Thầy tặng cho các sư con vào dịp Thầy về thăm Làng Mai Thái Lan. Lúc đó, con được cùng đại chúng Diệu Trạm sang thăm Thầy. Con rất quý quà của Thầy và đã giữ gìn thật cẩn thận, để lâu lâu con lại mở ra đọc. Tối qua, khi mở sách một cách ngẫu nhiên, con đã bắt gặp lá thư *Làm mới tâm bồ đề* (Thư Thầy viết ngày 07.03.2010). Như gặp kho báu, con đã đọc với tất cả niềm vui và niềm biết ơn đối với Thầy. Thầy như biết tâm ý con nên đã cho con mở ra được lá thư này. Trong thư, Thầy trao hết tất cả tình thương và niềm tin cậy vào các sư con. Con rất xúc động khi đọc đến câu: “Sơ tâm là cái quý giá nhất.



Còn sơ tâm là còn tất cả”. Con tự nhìn lại sơ tâm của mình và con muốn thưa với Thầy: “Bạch Thầy! Sơ tâm của con còn nguyên vẹn”. Con cũng nhớ đến câu dặn dò của bố con những lúc con về thăm nhà. Bố nói với con rằng: “Chỉ cần con tu cho đàng hoàng là báo hiếu bố mẹ rồi. Con không phải lo gì cho bố mẹ. Bố mẹ có lương hưu, lại có ao, có vườn, có ruộng, cuộc sống cũng đủ. Vậy là được rồi”. Bên cạnh đó, anh chị và em trai của con cũng yểm trợ cho con hết lòng. Con thật biết ơn Thầy, biết ơn bố mẹ cùng anh chị em ruột thịt. Con chỉ có một việc là tu thôi.

Khi nhớ về Thầy, con cũng nhớ về bố mẹ con. Bố mẹ con cả đời vất vả, chịu thiệt thòi, chịu khổ để các con được ăn học nên người. Bố mẹ thường nhắc nhở anh chị em chúng con rằng: “*Đói cho sạch, rách cho thơm*”. Khi còn nhỏ, bố cho con đi làm vườn, làm ruộng. Bố nói rằng làm cho quen tay, lỡ mai này không học được ngành gì thì cũng biết cầm cái liềm, cái cuốc. Con nhớ mãi một kỷ niệm của tuổi thơ hồn nhiên, mà người ta còn gọi là “hồn nhiên vô số tội”. Lần đó, con ra xem bố làm vườn. Mùa xuân, mưa lát phát. Những cây sắn (khoai mì) bố con trồng đã lên mầm non. Con bẻ một mầm và đưa lên hỏi bố con: “Bố ơi, cây này là cây gì?”. Con đâu biết rằng làm rồi mới hỏi thì còn nói gì nữa. Sau này, khi con đã lớn, bố vẫn nhắc lại chuyện ấy cho mấy anh em con nghe. Cũng nhờ sau những khoảnh khắc hồn nhiên như vậy mà dần dần con biết làm vườn.

Sống trong tăng thân, điều làm con vô cùng hạnh phúc là trong tu viện có vườn. Con tha hồ chơi với cây, với đất. Con thầm biết ơn bố mẹ đã dạy con biết làm vườn. Con còn nhớ có những lần con nấu cơm sống hay bị khô, bố con cũng không la rầy gì con hết. Bố chỉ nói là lần sau rút kinh nghiệm thôi và sau đó bày lại cho con cách nấu cơm “cơm sôi nhỏ lửa có đời nào khô”. Bố cũng hay nhắc là đừng “đứng núi này trông núi nọ”, làm gì cũng phải tu chí mới có kết quả.

Giữ cho tâm lặng giữa cơn ba đào

Cho đến hôm nay, con đã sống đời sống xuất gia được mười sáu năm. Mười sáu năm với biết bao thăng trầm, vui có, buồn có nhưng mọi thứ đều vô thường. Ý thức vô thường nên con lòng dạ lòng là sống trọn vẹn mỗi ngày. Con nhắc mình hãy sống như thể chỉ còn một ngày để sống. Nghĩ vậy nên con đã đi thời khóa, làm việc và có mặt cho huynh đệ hết lòng. Nhiều khi cũng còn giận, còn buồn nhưng con đã thực tập buông bỏ.

Bài thơ *Tươi son bền sắt* Thầy viết, con đã đọc rất nhiều lần nhưng mỗi lần đọc con đều cảm thấy tươi mới. Thầy dạy không chỉ *Giữ cho bền sắt tươi son*, mà còn *Giữ cho tâm lặng giữa cơn ba đào* nữa. Con nguyện dù có khó khăn gì, con cũng chia sẻ ra cho tăng thân biết. Đã có lần, con buồn, rất buồn nhưng con vẫn đi thời khóa cùng đại chúng. Có khi thiền hành, pháp đàm hay nghe pháp thoại cùng đại chúng, con đã cho phép mình khóc. Được khóc trong lòng đại chúng, con thấy mình khỏe hơn, nhẹ hơn. Và sau đó con nhận ra rằng buồn chỉ là một cảm xúc, mà đã là cảm xúc thì sẽ đi qua. Nhờ năng lượng của đại chúng ôm ấp mà con đã đi qua nỗi buồn thật nhanh.

Giờ đây bên nhau

Mùa an cư này, mỗi tuần chúng con có một ngày xuất sĩ trọn vẹn là ngày thứ Tư. Mỗi sáng thứ Tư, cứ xen kẽ, chúng con được nghe pháp thoại của Thầy, của Sư cha Pháp Ân, và cũng có khi anh chị em chúng con lên chia sẻ nữa. Chúng con chia nhóm để chăm sóc ngày xuất sĩ, mỗi nhóm có bốn tới năm huynh đệ. Vậy là con tha hồ mà thưởng thức những gì đẹp và



hay nhất mà huynh đệ mình tặng cho. Con chỉ cần làm một việc là đi thời khóa và có mặt trọn vẹn cho thời khóa đó thôi. Tuần vừa rồi, con được tham dự thiền trà. Con được thưởng thức trà ngon, được ăn bánh do chính tay sư chị Băng Nghiêm con làm và được nghe các anh chị em chia sẻ. Những câu chuyện, những kỷ niệm của các anh chị em với Thầy đã nuôi dưỡng con, nuôi dưỡng đại chúng rất nhiều. Cuối buổi thiền trà, ai cũng rạng ngời với nụ cười thật tươi.

Thầy thương kính! Thầy đã trải qua thật nhiều khó khăn để làm nên hạnh phúc mà bây giờ con được thừa hưởng. Thầy đã mở ra con đường sáng để con chỉ việc đi. Con vẫn biết khó khăn luôn có đó nhưng Thầy đã trao cho con bảo bối rồi, con chỉ cần lấy ra xài thôi. Con nguyện sẽ tu tập tinh tấn và làm việc hết lòng trước khi chưa quá muộn. Con kính dâng lên Thầy bài thơ mà con đã phổ nhạc. Con đã viết ở thiền đường Nước Tĩnh, xóm Thượng, trong khóa tu xuất sĩ “Đã có đường đi rồi, con không còn lo sợ”. Tối hôm đó, sau giờ thời khóa, con đã ngồi thật yên, nhìn lên hình Thầy và viết xuống những dòng thơ dưới đây:

Ta cần có nhau

*Với tăng thân con hòa cùng nhịp thở
Thở sâu đều con sẽ thấy Thầy ngay
Bao yêu thương Thầy đã trao hết rồi
Cho đàn con mà Thầy yêu quý nhất
Những lời Thầy dạy, đã thấm nhuần trong mỗi chúng con
Thầy ơi, chúng con ý thức rằng
Bao khó khăn còn đó
Nhưng chúng con nguyện sẽ sát cánh cùng nhau.
Cùng nắm tay nhau
chúng con sẽ mang Thầy về tương lai tươi sáng
Trong hành trình này
chúng con nguyện nâng đỡ cho nhau.
Một mái ấm gia đình tâm linh
được dựng xây bằng thương yêu và tha thứ.
Những lời Thầy dạy
là chất liệu nuôi lớn chúng con.
Cho hôm nay, cho ngày mai,
chúng ta không cần gì, mà ta chỉ cần có nhau thôi.
Cho hôm nay, cho ngày mai,
chúng ta không cần gì mà ta chỉ cần có nhau ... mà ... thôi....*

Thiền đường Nước Tĩnh, Xóm Thượng - Ngày 18.2.2022
Thương kính,
Con của Thầy: Chân Chuẩn Nghiêm



Khởi về đông sông bình yên

Sư cô Chân Duyệt Nghiêm

(Cho Bích Nham, mùa đông 2024)

Những ngày mùa đông lại về bên núi rừng. Đó là bức tranh của cánh rừng trắng, hàng cây khô, bầu trời xám bạc, những con đường và cảnh vật hun hút vào trong sương mù; hay những ngày bầu trời xanh ửng nắng vàng sáng chói, đông đặc lại thành những khoảng trong veo.

Với những ngày vui, tôi thấy mỗi ngày được sống là một ân huệ, một phước duyên. Những khi đó, tôi thấy mình ào ạt sống, làm việc, nói cười rộn ràng, và dường như cuộc đời chẳng có ai, chẳng có gì làm mình buồn phiền được.

Còn với những ngày kém vui hơn. Tôi sẽ ngồi lặng yên như muốn chìm vào cái bóng của mình hoặc ước gì mình vô hình trước mọi thứ.

Nhưng cho dù vui hay buồn, tôi đang trân quý từng ngày được sống ở đây. Mùa đông năm sau có thể tôi sẽ không ở đây nữa. Mà cũng có thể là... ngày mai! Mỗi ngày là duy nhất và mỗi phút giây là bất tuyệt.

Thế nên có lúc nào thấy vui vẻ, thấy lòng nhẹ nhàng, bình an, thanh thản tôi sẽ giữ ngay lấy “nó”, nâng niu và giữ gìn như có người vừa đem tới cho mình một bông hoa.

Thầy đã chống gậy đi xa, nhưng trong những ngày đông này, đôi khi những ký ức về Thầy vẫn đọng đây trong tâm trí. Âm áp và mát dịu như một vầng mây.

Tôi nhớ vầng mây đó đã ôm choàng lấy từng đứa con trong một ngày mùa đông nào đó khi tôi đi theo Người và quý thầy, quý sư cô vào phòng để thưa chuyện. Hơi lạnh mát ngập tràn từ chiếc áo mùa đông to sụ và tình thương dịu dàng bao la từ Người làm tôi yên lòng khi được bao bọc trong đó. Đôi khi Người móc trong túi áo lạnh ra một cái gì đó để cho các con, có khi là một trái chanh thơm Người vừa nhặt trong vườn nhà, có khi là một gói trà nhỏ... Người tinh nghịch cẩn thận giấu nó trong nắm tay của mình, chia nắm tay ra và khi chúng tôi đưa tay để nhận thì Người sẽ để nhẹ vào lòng bàn tay chúng tôi, như trao đi một bí mật.



Thình thoảng tôi nghĩ tôi sẽ luôn nhớ tặng ai đó một thứ gì, dù nhỏ bé và giản dị, với nhiều niềm vui và sự trong trẻo như thế. Anh nhìn Người chăm chú, chờ đợi, như khuyến khích tôi nói một cái gì đó, làm một cái gì đó để Người có thể hiểu thêm về các con mình. Ấy vậy mà khi tôi đã đủ lớn hơn một chút để cảm thấy mình có quá nhiều cái để nói, để hỏi, để thưa... thì Người đã đi xa, để tôi rồi chỉ còn mãi lần tìm Người trong tôi, trong “tặng thân yêu quý” này mà Người để lại.

Một ngày, nhóm tro còn lại từ thân thể Thầy, tôi đã ủ trong đôi tay mình và để vào những gốc cây trên con đường thiền hành. Thầy đã hóa thân vào những cây thông, tùng xanh mướt giữa mùa đông Bích Nham. Ngày nào đi ngang những cây ấy, tôi cũng thấy cành lá vẫy gọi, nhắc rằng: “Con có đi cho Thầy không? Con nhớ đi cho thư thái, bình an... nghe con!”.

Nhớ những ngày tôi đi khóa tu qua các trường đại học, đôi khi tôi vẫn thấy ngỡ ngàng như đang đi trong một chuyến hoằng hóa mà Thầy dẫn đi ngày nào. Mang hết tâm lực ra mà truyền trao, Thầy mong mỗi người ta tiếp nhận, học hỏi và thực tập để cuộc đời họ bớt khổ đi chút nào, để xã hội và trái đất được yên bình thêm chút nào. Chuyến đi có những lúc thật mệt nhọc, mà Thầy thì dạy rằng: “Lòng Từ thì đâu có mệt mỏi”. Vậy nên tôi biết hóa ra lòng Từ của mình vẫn còn nhỏ bé biết bao nhiêu, hoặc lòng mình còn quá nhiều thứ chưa sẵn sàng với những khó khăn nhỏ bé còn đâu đó trong cuộc sống. Cho nên thân thể và

đôi chân nhỏ bé của Thầy đã dạo khắp cả năm châu để vun trồng, gieo hạt Từ Bi không mỏi mệt.

Tôi nhớ lần chúng tôi đi thiền hành trong khuôn viên trường đại học Smith College, Northampton. Có lẽ Thầy sẽ rất ưa thích khung cảnh như vậy. Buổi trưa nắng đẹp, gió mát chan hòa cùng cây lá, những lối đi nhỏ, những tòa nhà cổ kính, uy nghiêm. Cho nên buổi trưa đó tôi thấy Thầy đang hướng dẫn buổi thiền hành... Trong đó có những vị xuất sĩ, có những sinh viên, giáo sư của trường và cả những người thuộc các tầng thân khác về tu tập. Tôi hỏi thăm: “Thầy đã đến trường này chưa?”. Và câu trả lời là: “Có lẽ chưa”. Vậy thì con đi với Thầy và con đi cho Thầy nhé. Chúng con sẽ lại thổi những bông bồ công anh bay đầy trong gió đến các miền đất mà Thầy chưa có dịp đến, Thầy ạ.

Về ngôi bên núi

Cho dù thế nào, quanh đây cái đẹp vẫn lung linh, lặng lẽ, nhẹ nhàng lan tỏa khắp nơi như một niềm an ủi thầm lặng. Đất trời, mọi loài, vạn vật đang nắm tay, diu dắt và che chở tôi để cùng đi qua cuộc hành trình cuộc đời. Hơn tất cả, tôi tin trong mình luôn có một dòng sông bình yên, an lành, tinh thức chảy trôi. Tôi chỉ cần quay về để ngồi bên dòng sông ấy, lặng ngắm hoặc thả mình vào tắm gội, lắng nghe những dẫn dắt từ bên trong. Để biết hướng đi tiếp hay để được nghỉ ngơi, hồi phục, chữa lành.



Hành trình xuất sĩ đi được một đoạn ngắn ngắn mười mấy năm, thực ra với tôi, ý nghĩa lớn nhất đó luôn là một cuộc trở về. Trở về quá khứ để trị liệu. Trở về để thấu hiểu và chăm sóc thân tâm. Trở về nuôi dưỡng những giá trị tinh thần. Đôi khi, có những chỗ trở về sẽ thấy đau, nhưng sau đó, chắc rằng sẽ thấy an lành. Càng về sâu, thì sẽ càng thêm hiểu mình và hiểu người.

Nắm tay em bé năm tuổi để cùng lớn lên...

Đầu mùa xuân, tôi mua một vạt sen đá con về trồng. Ý tưởng này đến từ mong muốn có cái gì đó để chơi, thư giãn. Tôi cũng nhớ ra là từ nhỏ mình đã yêu thích sen đá, mà chưa bao giờ có dịp để thử trồng và chơi cùng những em ấy. Và tất nhiên, sau khi ‘được’ tôi chăm sóc một thời gian, những em sen đá nhí mỏng manh đó đã ngoi ngóp dưới bàn tay không chút mát mẻ và kinh nghiệm nào của tôi. Em thì... mất dáng, dài ngoằng ra; em thì úng, em thì khô héo, em thì rơi rụng tả tơi... Thương thay, tôi đã hết lòng rồi đó chứ! Đất, nước, phân bón đầy đủ (dư dả!), lại còn lo ánh sáng, gió trời... Các em không đẹp như tôi mơ, vì tôi thương mà không hiểu. Thôi thì... đành chịu, chứ biết sao! Tôi cần thêm thời gian và sự quan sát các em. Nhưng có một điều quan trọng là, tôi rất vui khi mỗi ngày ra chăm sóc các em, nhìn ngắm các em và đôi khi phải dọn dẹp các em để “khu vườn” của mình được thơm mát, sạch sẽ hơn. Tôi chăm các em là chăm sóc những em bé ở trong tôi.

Ai cũng có một em bé mong manh bên trong, cho dù ta thấy người đó có rực rỡ, tài năng, mạnh mẽ... như thế nào. Có đôi khi ta băn khoăn vì sao mình sắp già đến nơi mà vẫn như chưa trưởng thành được, thì ta cần biết rằng, đó là vì em bé bên trong của ta vẫn còn đang bị tổn thương nhiều. Em bé mỏng manh, cô đơn và không có định hướng... ngày nào, đang cần ta quay về thường xuyên để hỏi thăm, để chăm sóc, dịu dặt.

Tôi vẫn nhớ hình ảnh ngày đầu tiên ba tôi đưa tôi đến nhà trẻ, khi tôi còn nhỏ xíu chỉ mới 3 - 4 tuổi. Ba tôi để tôi ở đó và ra về. Tôi ở lại “một mình”, lo lắng và sợ hãi. Một mình bởi vì từ hồi nào đến giờ tôi chỉ mới “quen” ba mẹ, anh chị, bà con họ hàng nhà mình. Bây giờ ở trong nhà trẻ với cô giáo, và mấy chục đứa nhóc khác như mình, tự nhiên thấy xa lạ, thấy không biết phải làm gì, như thế nào... Ấy là sau này tôi ngồi phân tích trạng thái tâm lý của đứa nhóc 3 - 4 tuổi là tôi lúc đó. Chứ khi đó tôi nào có biết gì, chỉ thấy mỗi ngày đi học là một cực hình, là khóc lóc, sợ hãi, giằng co...

Sau này tôi mới hiểu vì sao tôi nhớ mãi hình ảnh đó, cho dù đã rất nhiều năm trôi qua. Vì đó là lần đầu tiên mà ba mẹ đem tôi từ môi trường gia đình thân thuộc ra “thả” ngoài trường học, xã hội - một môi trường mà tôi không quen ai và không biết phải làm gì, mà không có một sự chuẩn bị, hoặc hỏi han nào cho một đứa nhóc rụt rè, hướng nội như tôi. Vì thế, cho đến mãi sau này lớn lên, cái “con nhóc - người



lớn” ấy đôi lúc vẫn cứ thấy lo lắng, lơ ngơ, lúng túng giữa những chỗ đông người, với những người xa lạ hay ngay cả trong đại chúng. Cho nên, thấy được sự kiện đầu tiên làm mình tổn thương sâu sắc ấy, tôi bắt đầu tìm hiểu và quan tâm nhiều hơn đến những gì xảy ra trong quá khứ đã làm cho mình có những thương tích hôm nay. Đó là những em bé đã bị tổn thương trong tôi đang cần tôi thấu hiểu để phục hồi.

Những buổi ngồi thiền hoặc những buổi tối nằm thờ trước khi rơi vào giấc ngủ là những khi tôi hay ngồi với em bé nhất, nhất là khi trong lòng tôi đang có những khó khăn, trăn trở nào đó. Tôi thờ và ngắm nhìn những buồn tủi trong em, như rằng: “Tôi đang có ở đây cho em này. Em đang như thế nào thì cứ cho tôi thấy thế ấy, cứ buồn, cứ khóc, cứ là em... thật thà như vậy. Không cần che giấu và sợ hãi gì lúc này cả”. Tôi ở đó, với một cõi lòng bình an và bao dung nhất, để nhìn ngắm và an ủi em. Tôi nói với em rằng: “Chúng ta đã lớn lên, đã đủ mạnh mẽ rồi. Chúng ta đã đi qua bao con đường, thành phố... Cuộc sống đã ưu ái chúng ta với bao nhiêu điều may mắn, lành lặn, tốt đẹp. Và chúng ta đã làm rất nhiều việc tốt đẹp cho chính mình và cho người khác rồi. Chúng ta hãy cùng nhau tiếp tục như vậy nhé!”.

Những cây sen đá con đó, tôi đã chăm sóc chúng với tất cả sự có mặt của mình, và tình thương. Cho dù đôi bàn tay tôi không được khéo lắm, không được mát lắm, nhưng tôi sẽ kiên nhẫn để cảm nhận và thấu hiểu.

Tháng sáu mùa xuân

Người thơ thần trong khu vườn của mình

nhớ về em bé ngây thơ

đã đau ngày ấy

Em bé như những nụ cây bé nhỏ

Dù năm tháng đã thật dài...

Tôi đang có ở đây cho em,

Tôi đã đủ lớn, bình an và bao dung cho em

Hãy nương tựa và trông cậy vào tôi

Đừng sợ hãi

Đường dài kia ta sẽ đi cùng...

Vì thương mình mà đã biết thương trần gian...

Vì thế, khi nắm tay đi cùng em bé tổn thương, đôi khi tôi thấy đoạn đường sống cùng tăng thân không phải là một chặng đường rất ngọt ngào, đầy hoa thơm, cỏ lạ chỉ để tôi tung tăng và tận hưởng. Đó còn là những lúc thấy mình loay hoay để cân bằng giữa nhu cầu của mình và nhu cầu của đại chúng trong những khả năng và giới hạn của mình. Tôi hay hình dung mình sống với nhau trong chúng giống như những viên đá được cho vào chung trong một chiếc bình. Có những cọ xát thường nhật, dù nhỏ bé, nhưng khi đặt vào khuôn khổ... ta vẫn trầy xước như thường. Trầy xước và đau... để rồi lại học cách đi qua, để sống tiếp, tu tiếp, để có thể lại nhìn nhau, thương yêu nhau như anh chị em một nhà. Thương

yêu nhau vì đều là con của Thầy. Nhưng dù sao, ta không phải là hòn đá không trôi đâu, ta còn là lá, là chim, là bầu trời, là dòng sông, là mưa hay là màu đen của đêm nữa...

Vì có những ngày loay hoay và cọ xát như thế, tôi hiểu rằng chặng đường mình đã qua thật quý giá khi mình vẫn còn được sống trong đại chúng. Và rằng chặng đường mà những người khác đang đi qua cũng như thế, cũng thật quý giá đối với mỗi người vì những khó khăn mà họ gặp phải, vì những cố gắng đôi khi đến trầy trật mà người ta đang làm để cuộc sống của họ có thể đi tới và tốt đẹp hơn.

Có những ngày ở đây tuyệt cứ roi mãi miết. Đôi khi, buổi chiều chìm vào tịch liêu đến cả tôi cũng muốn rụng xuống giữa những lặng im của mình và cảnh vật. Tôi tự hỏi: “Điều gì đã giữ tôi lại, giữa đời này?” Và câu trả lời đến trong lúc đó là: Vì niềm thương yêu và tin cậy của những người thương - như Thầy, ba má và các bạn hữu thân yêu... Mình chỉ đơn giản là cần sống có trách nhiệm với những tin yêu đó. May mắn thay, cuộc đời vẫn còn những người thương yêu và tin cậy mình như thế, để mình cần gắng sống tốt hơn. Đôi khi, có những lúc tâm hành sân si nổi lên, làm cho mình vụng dại và nóng nảy, tôi nghĩ về những người thương ấy và thấy thật hổ thẹn... Cho nên tôi buông xuống để lòng nhẹ nhàng hơn và tập trung hết sức vào những gì cần làm. Làm gì đó để mình vui, khỏe, để lòng mình thư thái... Và đâu đó, trở về với dòng sông bình an vẫn hằng chảy trôi sâu thẳm bên trong.

Thời gian đang trôi qua nhanh như một giấc mơ. Có những ngày khi đại chúng thức dậy hoặc đi ngồi thiền về, tuyệt đã phủ kín hết núi đồi, cây cành, con đường. Bích Nham lặng chìm vào một màu trắng nguyên sơ. Tôi đang gắng sống thật trọn vẹn những ngày này và cho cả những ngày sau. Tôi rất trân quý và hạnh phúc những giờ cùng các huynh đệ đi ngồi thiền, thiền hành... - những giờ phút thật lặng lẽ quay về với từng bước chân, từng hơi thở để làm lắng dịu thân tâm. Và tất nhiên, những giờ phút ‘rộn ràng’ hơn, khi được ngồi cùng nhau - uống trà, kể chuyện, khóc cười, tâm sự hay ca hát... cũng thật đẹp, sẽ là những gì đi cùng nhau, cùng với mỗi người cho đoạn đường sau này. Thương quý biết bao nhiêu!

Tất cả sẽ tàn phai

Chỉ tình thương ở lại

Những gì trao hôm nay

Sẽ theo nhau mãi mãi.

(Thầy Minh Niệm)

Mạch sống vẫn đâm chồi

Sur chú Chân Nhất Pháp

Xin đừng để Thiên lành và Hung ác

Tàn phá khu vườn em

Khô héo hoang tàn

Chẳng cần phân kẻ thắng, người thua

Chẳng màng xem đúng sai, phải trái

Em nghĩ mình phải làm gì thêm nữa

Thở thôi em!

Đánh thức cả địa cầu

Em sẽ gọi nắng cho mầm xanh vươn lớn

Mang mưa về thấm lại những trơ khô

Chim chóc reo ca

Bướm mừng vui mở hội

Khu vườn em,

Mạch sống vẫn đâm chồi.

Dừng lại và khám phá

Sư cô Chân Tạng Hạnh

Sư cô Chân Tạng Hạnh xuất gia trong gia đình Cây Tulip vào ngày 27.10.2024.

Bài viết được dịch từ nguyên bản tiếng Anh.



Trong một cuộc điện thoại gần đây, chú tôi hỏi thăm: “Điều gì đã khiến cháu thay đổi mạnh mẽ lối sống của mình trong vòng một năm rưỡi qua?”. Phản ứng đầu tiên của tôi là phủ nhận: “Con thấy đâu có khác gì nhiều lắm đâu ạ!”. Nhưng rồi tôi đã ngừng lại và nhìn sâu hơn một chút. Quả thực, nếu nhìn từ bên ngoài, cuộc sống hiện tại của tôi khác hoàn toàn so với trước khi tôi vào tu viện. Lối sống trước đây của tôi đầy náo nhiệt, trái ngược hẳn với cuộc sống có vẻ nề nếp trong tu viện: một lịch trình cố định, bữa sáng giống nhau suốt cả năm, những khoảng thời gian im lặng hàng ngày, v.v. Nhưng ngoài thôi thúc muốn phủ nhận lời nhận xét của chú, tôi nhận ra rằng trong sâu thẳm, sự chuyển đổi này đến với tôi một cách thật tự nhiên. Chỉ khi những người quen cũ chỉ ra những sự tương phản rõ rệt, tôi mới nhớ đến sự thay đổi này.

Trước khi an trú tại Làng Mai, tôi đã có cơ hội đi khắp thế giới. Sinh ra ở Nam Phi, tôi sống tại Pháp đến năm 18 tuổi rồi tiếp tục sống ở bốn hoặc năm quốc gia khác trước khi đến xóm Hạ năm 24 tuổi. Hạt giống du mục đã được cha mẹ gieo vào tôi từ rất sớm. Gia đình tôi hiếm khi ngừng di chuyển. Mỗi khi có cơ hội, tôi lại được cha mẹ cho nghỉ học vài tuần liền và cả gia đình cùng lên đường khám phá một góc mới của thế giới. Trong những chuyến hành trình như vậy, chúng tôi ít khi ở lại một nơi nào quá hai đêm. Khi đó, cha mẹ tôi gần như không theo kế hoạch nào cả: Họ đón nhận những cuộc phiêu lưu bất ngờ. Mỗi nơi chốn, mỗi trải nghiệm mới đều là những cơ hội cho chúng tôi khám phá, và tôi nhanh chóng học được cách tận hưởng những điều chưa biết.

Vì vậy, khi bước sang tuổi 18, không ai thực sự ngạc nhiên khi tôi tuyên bố sẽ đi du lịch một mình trong một năm trước khi ổn định để học tập. Tôi cảm thấy cần phải khám phá thêm và sống cho mình trước khi tuân theo những điều mà mọi người âm thầm kỳ

vọng nơi tôi. Tôi gần như đã làm theo bản kế hoạch đó ngoại trừ việc thay vì một năm, tôi đã dành hai năm trên đường, tiếp đó là học hành - nhưng rồi vẫn không thực sự ổn định. Tôi thấy “ổn định cuộc sống” là một thử thách khá khó khăn. Nó là một điều đối lập với những gì mang lại niềm vui và hạnh phúc cho tôi.

Du lịch, di chuyển, và trải nghiệm những thay đổi thường xuyên của môi trường đã trở thành một thói quen ăn sâu bám rễ vào lối sống của tôi. Vùng thoải mái của tôi được tạo nên từ sự thay đổi, sự khác biệt văn hóa và những tình huống bất ngờ. Ý tưởng về một lối sống đều đặn làm tôi sợ hãi và việc ở yên một chỗ nghe có vẻ như bất khả thi. Tôi không thể tưởng tượng được mình sẽ hạnh phúc và thỏa mãn nếu thiếu đi sự mới lạ thường xuyên. Nỗi sợ phải đối mặt với sự buồn chán và tất cả những phần chưa biết, ẩn khuất trong tôi mà cuộc sống ổn định sẽ mang lại là quá lớn.

Thế nhưng, sự thật là tôi đã mệt mỏi với việc di chuyển liên tục và cảm giác như là mình không có nhà, không có một nơi để thuộc về. Tôi trở thành nạn

nhân của thói quen thay vì thực sự tận hưởng những trải nghiệm mới. Một phần nào đó, sâu thẳm bên trong tôi biết rằng tôi không thể duy trì lối sống này lâu dài được nữa.

Rồi vào một buổi chiều đầy nắng của tháng Tám năm 2023, tôi có duyên đến được Làng Mai lần đầu tiên để tham dự khóa tu một tuần. Tôi vốn không mong đợi sẽ thực hiện được điều đó, cũng như không có kỳ vọng gì về trải nghiệm mà tôi sẽ có được. Thật may mắn khi ấy tôi đang trên đường ghé qua Pháp thăm bạn bè và gia đình sau thời gian làm việc ở Thái Lan. Kế hoạch của tôi là chuyển đến Đan Mạch ba tuần sau đó. Nhưng cuối cùng tôi không bao giờ đến Đan Mạch. Tôi đến Làng Mai vào tháng Tám ấy, dừng chân và ở lại đây từ đó đến nay.

Sau hơn 15 tháng ở tại tu viện, trong hình tướng của người xuất gia, tôi nhìn lại hành trình thú vị và đẹp đẽ này với đôi mắt đầy hiếu kỳ. Tôi có thể hiểu sự ngạc nhiên của chú mình khi tôi cố gắng lý giải những lý do phức tạp đã đưa tôi đến con đường này - chọn một đời sống của người xuất sĩ có vẻ trái ngược với lối sống tự do, độc lập và luôn sôi động mà tôi từng có. Giờ đây, tôi hiểu rằng về bản chất, hai lối sống này tương đồng. Cuộc tìm kiếm sự trưởng thành và chân lý vẫn tiếp tục, chỉ là trong một hình thức khác. Đây là hành trình buông bỏ những ý niệm của tôi về hạnh phúc và những thói quen cố hữu đi kèm. Đó cũng là hành trình chấp nhận những gì trái tim tôi muốn nói.

Vào đầu mùa an cư kiết đông đầu tiên, tôi đã không nhìn thấy những ranh giới của tu viện là bạn đồng hành. Phần nổi loạn trong tôi trỗi dậy mạnh mẽ và tôi dành nhiều thời gian rảnh để đi bộ bên ngoài - việc ở trong hay ngoài ranh giới không phải là vấn đề. Tôi nghĩ rằng mình sẽ phát điên nếu phải ở yên một nơi trong ba tháng và phải xin phép mỗi khi muốn bước ra ngoài tu viện. Khái niệm tự do - giá trị tôi trân quý - bị thử thách dữ dội. Những ý nghĩ như: “Tại sao mình lại tự làm khó bản thân như vậy?” liên tục xuất hiện trong đầu. Thế nhưng, sự bướng bỉnh cố hữu khiến tôi tin vào những gì trái tim mách bảo: “Cứ thử xem sao. Rồi bạn sẽ thấy”.

Tôi vốn thoải mái với sự tĩnh lặng bên ngoài, nhưng sự tĩnh lặng bên trong lại rất xa lạ với tâm trí rong ruổi không ngừng nghỉ của tôi. Thế rồi, mỗi tuần trôi qua, tôi từ từ tìm thấy được những khoảng lặng bên trong. Khi tâm hồn lắng dịu, nó chậm rãi hé lộ điều thực sự quan trọng nhất. Sự chống đối của tôi dần lùi lại phía sau khi tôi từ từ buông bỏ và thử sống theo cách này. Tin tưởng. Không còn chạy trốn, không còn thoát ly. Với sự có mặt của tĩnh lặng, vẻ đẹp cuộc sống lại phô bày ra trước mắt tôi. Một giọng nói nhỏ nhẹ thì thầm: “Trốn chạy để làm gì? Bạn biết mọi thứ đã có sẵn ở đây rồi mà”. Tôi tập trung vào những gì diễn ra bên trong nội tâm thay vì hướng ra ngoài. Sự chú ý của tôi trở nên sâu thay vì rộng. Niềm vui lớn nhất của tôi đến từ việc quan sát diễn biến của sự sống, cả bên ngoài lẫn bên trong tự thân tôi. Tôi chú ý đến những

chi tiết tinh tế trên một chiếc lá, những giọt sương lấp lánh trên mạng nhện khi ánh mặt trời chiếu qua, và sự đến đi của những cảm thọ lướt qua tôi. Lần đầu tiên, tôi nhìn thấy rõ những phần sâu kín trong trái tim và tâm trí mình. Tôi bắt đầu nhận ra vô vàn khả năng và vẻ đẹp ẩn chứa trong cùng một cảnh vật, không ngừng thay đổi theo thời gian. Tôi bắt đầu nắm bắt những khám phá vô tận nằm bên trong bản thân mình và nhận ra rằng, thực ra, một môi trường ổn định có thể giúp làm nổi bật những khám phá đó. Đi đâu nữa khi xung quanh tôi đã đầy những sự đổi thay và mới mẻ? Cảm giác muốn trốn chạy dần dần chuyển thành việc chào đón một mối liên kết mới mẻ với chính cuộc sống. Không cần phải đi nữa; tất cả đã có ở đây.

Dĩ nhiên, không phải lúc nào cũng dễ dàng để nhìn nhận như vậy. Chỉ vào những ngày mà tôi có không gian bên trong, tôi mới có thể cảm nhận được sự thỏa mãn sâu sắc khi hình hài tôi ở đây và không đi đâu cả. Mỗi khi những cơn sóng dữ dội đi qua tôi, những năng lượng tập khí cũ lại trỗi dậy. Tâm trí tôi ngập tràn những kỷ niệm ngọt ngào về những thời gian và nơi chốn xa xôi; nó làm mọi thứ trong khả năng của nó để giúp tôi trốn chạy khỏi giây phút hiện tại và những thử thách đang diễn ra trong giây phút ấy.

Nhưng bây giờ tôi đã thấy và tin tưởng rằng tôi không thể ngây thơ, dễ dàng đầu hàng trước những năng lượng tập khí này nữa. Trong tâm mình, tôi biết rằng tôi chỉ có thể có được những điều tôi tìm kiếm bằng cách an trú trong giây phút hiện tại, bây giờ và ở đây.

Tôi vô cùng biết ơn những nhân duyên đã dẫn dắt tôi đến Làng vào thời điểm hoàn hảo. Tôi nhận ra rằng việc sống trong môi trường cộng đồng ở đây và học cách tĩnh lặng thực chất cũng giống như những năm tháng rong ruổi trên đường. Tôi tiếp tục tìm kiếm, và sự hiếu kỳ của tôi luôn được thỏa mãn. Tôi vẫn tiếp tục đi chuyên, chỉ là theo một hình thức khác. Mỗi ngày, tôi học hỏi, tôi trưởng thành, và tôi đối diện với tất cả các khía cạnh trong bản thân mình theo một cách mà trước đây khó có thể làm. Giờ đây, năng lượng của tôi chỉ tập trung vào con đường này nên thân tâm tôi ít bị phân tán, ít bị xao lãng. Đây là hành trình đẹp nhất mà tôi có thể thực hiện. Hành trình trở về nhà.



Con không ngủ đêm

Sư cô Chân Trắng Tâm Đức

Lần đầu tiên nghe đến Sơn Cốc - nơi ở của Sư Ông, trong đầu con hiện lên cái cốc nhỏ nhỏ nằm trên núi. Nên lúc được đến thì con bất ngờ khi cốc ở “đồng bằng” với con suối nhỏ tên Phương Khê bên cạnh rừng tre mà Sư Ông trồng. Mùa hè vừa rồi, con cùng sư chị và sư em được qua Sơn Cốc để làm thị giả Sư mẹ Chân Trắng. Trước khi đi, lúc chị em con chào quý sư cô trong xóm, ai cũng nói qua Sơn Cốc sẽ được hưởng năng lượng của Sư Ông và được cơ hội quý sống gần Sư mẹ Chân Trắng. Với con, còn thêm một điều nữa là con sẽ có dịp gần gũi và hiểu hơn về chị em mình.



Khung trời màu nhiệm

Sơn Cốc có rất nhiều loại cây và hoa: nào là cây tùng, cây đoàn, sồi, mộc lan, sơn thù du, anh đào, ngọc lan, tường vi, oải hương (lavender),... và một vài cây khác mà con chưa nhớ hết tên. Con bất chợt nghĩ rằng không biết tên của những gia đình xuất gia có phải xuất phát từ những cây trong vườn không?

Con có sự ưu ái với cây đào donut vì được ngắm nhìn từ khi bạn ấy bắt đầu ra hoa đến lúc có trái chín. Sáng nào chạy bộ, con cũng chạy ngang và mỉm cười chào bạn ngày mới. Con thích thú khi lần đầu thấy những trái đào nhỏ xíu biểu hiện và nhìn chúng lớn lên từng ngày. Lúc đào chín, con hạnh phúc hái được năm trái bói để cúng đường Sư Ông.

Sư mẹ và chị em con cũng đã có dịp thu hoạch hoa oải hương trong vườn. Trước đây khi con ở Việt Nam, hoa oải hương chỉ xuất hiện trên tranh ảnh hay trong phim thời, nên lúc đi cắt hoa, con có cảm giác như đang ở trong phim đồng quê châu Âu. Cuối cùng mỗi người có được một bó để đầu giường. Con chọc sư chị rằng tối ngủ mà sư chị có nằm mơ chạy trên đồng hoa oải hương thì nhớ rủ em với nghe.

Sự có mặt của hồ sen nhỏ trước nhà làm cho Sơn Cốc thật nên thơ. Con thích khoanh khắc nghe mưa trên lá sen và ngắm nhìn những giọt nước lăn qua lăn về như đang chơi trò nhào lộn. Mỗi khi búp sen nhú lên khỏi mặt nước, chúng lớn rất nhanh. Con có cảm tưởng sau một đêm mà chúng cao hơn cả mười phân. Khi tích tụ đủ sức ảm, búp sen đầu tiên nở ra trong niềm vui của mọi người.

Một buổi sáng đẹp trời, Sư mẹ và chị em con thường thức trà sen được ướp hôm trước. Ngồi yên thường thức không khí trong lành và nắng ấm nhẹ, bỗng con nghe Sư mẹ hát: “Ai bảo đi tu là khổ”, chị em con liền hòa theo: “Đi tu sướng lắm chứ. Ngồi ngắm sen và uống trà sen, đời ời quá an vui!”. Con đã hết lòng tận hưởng giây phút hạnh phúc và yên bình đó.

Một điều con thích nữa là hương thơm của những cây tùng trong vườn khi trời nắng. Mùa hè bên này, mặt trời lặn trễ hơn nhiều so với Việt Nam: chín giờ tối mà trời vẫn còn sáng. Nên thường sau thời công phu tối, con xách bình xuống suối lấy nước tưới cây. Mỗi lần xách bình tưới ngang qua ba cây tùng sau nhà, con hay đứng yên một lúc, tận hưởng gió mát



và để hương từng lan vào trong người. Con mỉm cười với nắng chiều, với gió, tiếng chim, tiếng suối và với hương thơm của từng. Con thấy Sư Ông trong con đang mỉm cười và thương thức tất cả cùng con.

Mỗi lần đi dạo trong vườn, bước những bước bình an, con cảm thấy Sư Ông đang có mặt khắp nơi với dáng vẻ trầm tĩnh. Nên những lúc bước chân vội vàng, con như thấy Sư Ông mỉm cười “Con đang làm chi đó?”, thế là bước chân con trở nên thanh thoi hơn. Được tận hưởng khung cảnh yên thật yên ở đây, được lắng nghe sự tĩnh lặng bên trong mình, con thấy mình đã quá dư các điều kiện để hạnh phúc.

Trao truyền và tiếp nhận

Sư mẹ Chân Đức thường ở xóm Hạ, con lại ở xóm Mới nên chỉ được gặp Sư mẹ chủ yếu vào các ngày quán niệm. Qua Sơn Cốc, ba chị em con được làm y chỉ muội của Sư mẹ. Con ấn tượng mãi hôm sinh hoạt y chỉ sư - y chỉ muội đầu tiên. Sáng hôm ấy, chúng con được nghe kinh Bốn loại thức ăn, nên bắt đầu buổi sinh hoạt, Sư mẹ hỏi ngay: “Hôm nay các sư em thực tập theo bài kinh đó như thế nào?”. Qua buổi sinh hoạt, con ý thức rõ hơn về cách con nuôi dưỡng thân tâm mỗi ngày. Những buổi ăn cơm im lặng cho con cơ hội trân quý sự có mặt của Sư mẹ, của các chị em đang ở bên và con đang may mắn lắm khi ngày nào cũng có cơm để ăn. Đài phát thanh NST (non stop thinking) - đài suy nghĩ liên tục không dừng trong đầu con không còn hoạt động nhiều và con có cơ hội trở về với chính mình hơn.

Con rất biết ơn khi được Sư mẹ nhắc nhở về sự thực tập, về việc nhận diện hạt giống đang đi lên trong mình, những uy nghi trong sách Bước tới thành thoi

và lắng nghe nhiều lời chỉ dạy khác. Mỗi khi thất niệm và được nhắc, những lời dạy đó ở lại trong con rất lâu, rất sâu và thật sự giúp con nhiều. Những thắc mắc trong sự thực tập, chúng con cũng đã có cơ hội được Sư mẹ giải đáp. Nhờ đó mà con tháo gỡ nhiều băn khoăn trong lòng và có thêm động lực tu tập. Con được nuôi dưỡng bởi thời khóa hàng ngày, đặc biệt là được Sư mẹ làm thiền hướng dẫn. Ở gần, con cảm nhận tình thương, sự quan tâm của Sư mẹ dành cho chị em con từ những điều rất nhỏ. Và ở gần chính là cơ hội quý báu để con được học từ thân giáo của Sư mẹ. Đứng là may mắn khi Sư mẹ vẫn đang có đó cho chúng con nương tựa.

Con còn cảm nhận được tình thương dành cho cây cối và niềm vui khi Sư mẹ làm vườn. Con nhận ra được em bé hồn nhiên trong Sư mẹ rất sống động nữa. Nhờ làm vườn với Sư mẹ mà con học cách theo dõi hơi thở khi làm việc để bảo vệ nhiều loài côn trùng trong đất. Con có dịp quan sát sự nảy mầm, lớn lên, ra hoa và kết trái của đậu cove từ lúc những hạt đậu đầu tiên được Sư mẹ gieo xuống. Một cây đậu đã được Sư mẹ mang lên xóm Thượng để nói pháp thoại cho trẻ em trong khóa tu mùa Hè. Con không quên hình ảnh Sư mẹ ra vườn và nói chuyện với cây đậu trước khi đưa bạn vào chậu. Sư mẹ đã chia sẻ với các em, cây đậu có thể cho rằng mình cao lớn, ra hoa kết trái là tự mình biểu hiện, và quên rằng mình đã từng là hạt đậu bé xíu. Cho dù cây đậu không nhớ đi nữa nhưng có một điều chắc chắn là gần hai tháng trước đó, chính Sư mẹ là người đã gieo hạt đậu xuống đất để bây giờ cây đậu đang có mặt nơi đây với mọi người. Và rồi Sư mẹ cho các em biết về ba mẹ đang có trong các em. Pháp thoại cho trẻ em nhưng lời dạy đi sâu vào con.

Khi mới biết pháp môn, được nghe hỏi rằng nhìn vào bàn tay, mình có thấy tay ba, tay mẹ trong tay mình không, con nghĩ khó mà thấy được. Tay mình là tay mình thôi chứ. Càng thực tập, con dần thấy rõ hơn, không chỉ tay ba mẹ trong tay mình mà cả con người của ba mẹ cũng đang ở trong mình. Mỗi khi thực tập nhằm để giữ hòa khí là con thấy ba rất rõ trong con. Con biết ơn ba khi là con trai trưởng trong gia đình có nhiều anh chị em, ba thực tập nhằm để giữ tình ruột thịt. Con biết ơn mẹ đã nuôi dưỡng lòng thương người trong con khi mẹ luôn sẵn lòng giúp đỡ người khác dù trong túi chỉ có một chút tiền.

Bên cạnh những cái hay, cái đẹp, con biết mình vẫn đang còn nhiều tập khí, yếu kém được trao truyền từ ba mẹ và tổ tiên huyết thống. Mỗi khi nhìn ra được gốc gác của những yếu kém đó, con mỉm cười được. Thay vì tự trách móc và phán xét chính mình, con thấy hiểu và thương được ba mẹ nhiều hơn. Niềm tin vào con đường trong con lớn dần khi biết mình đi tu không chỉ cho riêng mình mà còn tu cho ba mẹ và tổ tiên nữa.

Mỗi người là một bài thơ

Trước khi sang Sơn Cốc, trong sổ công phu của mình con viết là sẽ hết lòng làm thị giả và sống hài hòa với chị em. Ba chị em con chưa từng sống cùng khu vực ở xóm Mới. Mỗi người lại có thói quen sinh hoạt, làm việc và những nhu cầu khác nhau. Con luôn nhắc mình dù cho có chuyện gì xảy ra, sự hòa hợp là ưu tiên đặt lên hàng đầu. Mỗi người khi vào chùa đều mang theo cả tuổi thơ, học đường, xã hội, mang cả tổ tiên đi theo với mình nên con thực tập nhìn người khác với tất cả những điều đó. Tự nhắc mình như thế nhưng vì thực tập còn yếu nên lắm lúc con quên.

Có một lần, khi mới sang Sơn Cốc được chừng hai tuần, vì vướng về nên con đã làm sư em buồn. Nhìn ánh mắt rất buồn và chực khóc của sư em mà con thấy mình có lỗi quá. Sau ăn trưa, con dành thời gian ngồi yên để nhìn lại sự việc và quyết định sẽ gặp sư em để làm mới vì nếu không xin lỗi thì tối đó con sẽ không ngủ được. Sau giờ cơm chiều, con rủ sư em ra vườn đi dạo và đã xin làm mới. Sau khi nói lên niềm biết ơn về những điều sư em đã và đang làm, con đã xin lỗi vì cách hành xử không dễ thương của mình. Con thấy gương mặt sư em giãn ra và sư em cũng có dịp nói ra những điều trong lòng. Chị em con nắm tay nhau và con thấy được quyết tâm của mỗi người để cùng sống chung hòa hợp. Người con nhẹ hẫng và con thấy vui vì mình đã thực tập được pháp môn này. Sư em nói rằng việc con chủ động làm mới đã khích lệ cho sư em rất nhiều vì không phải ai cũng có thể làm được. Điều đó giúp sư em có thêm niềm tin không chỉ ở con, mà còn ở nơi pháp môn và những lời dạy của Sư Ông. Con rất xúc động khi nghe sư em chia sẻ.

Nhờ ở cùng nhau mà con có cơ hội hiểu hơn về đời sống trước đây của chị em mình. Đúng thật “mỗi người là một bài thơ, say mê đọc hoài đọc mãi, cũng

không hết những bất ngờ” (Lời bài hát “Vui giắc đại đồng” của sư cô Uyên Nghiêm). Chính những lần có mặt cho nhau và mở lòng tâm sự mà con hiểu hơn về người khác để rồi học cách chấp nhận và thương được. Con cũng học cách buông ý kiến của mình để cùng làm việc trong niềm vui. Con thấy mình còn rất nhiều vướng về và yếu kém. Con thật sự biết ơn sư chị, sư em đã thương, chấp nhận và yểm trợ con. Chị em con đã có nhiều giây phút rộn tiếng cười ở nơi đây.

Mỗi ngày là một món quà

Sinh nhật năm ngoái, có sư chị vẽ bức tranh nhỏ và ghi chữ tặng con “Tôi không ngủ mơ đâu. Ngày hôm nay đẹp lắm. Thật mà!”. Sư chị nói không hiểu vì sao tự nhiên câu đó đi lên khi viết tặng con. Con mang bức tranh đó theo và treo trước bàn học. Nhiều khi đến tận bây giờ, thấy mình đang ở Làng, con cứ ngỡ mình nằm mơ. Con luôn biết ơn tổ tiên đã gieo trồng nhiều hạt giống thiện lành nên bây giờ con đang được ở đây, nơi mà đâu đâu cũng thấy bóng dáng Sư Ông. Những lúc quét dọn hiên Thủy tinh hay tưới những chậu cây mà Sư Ông trồng, con thấy như Sư Ông đang có đó, mỉm cười trước mỗi cái cây.

Con không nằm mơ, con đang ý thức rõ ràng mỗi ngày là một món quà mà cuộc đời hiến tặng. Mỗi khi hết lòng ngắm trăng, ngắm cảnh trời tuyệt đẹp lúc hoàng hôn, hàng ngàn hoa hướng dương, vẻ tinh khôi của búp sen mới nở, những con sóc tinh nghịch trong vườn hay ngắm nhìn những em bé dễ thương đến Làng, con biết ơn Sư Ông đã trao truyền cho con đôi mắt biết thưởng thức vẻ đẹp của vũ trụ. Mỗi khi nghe tiếng chim hót, suối reo, tiếng lá xào xạc trong gió, tiếng mưa ở hiên Thủy tinh, con thâm biết ơn Sư Ông đã trao truyền cho con lỗ tai biết nghe những âm thanh vi diệu của cuộc sống. Con biết ơn Sư Ông đã trao truyền cho con hơi thở bình an để con có cơ hội trở về chăm sóc và nuôi dưỡng thân tâm mình.

Sư Ông nhiều lần nhắc rằng “Chừng nào còn biết ơn, chừng đó còn hạnh phúc”. Con đang là một sư con có nhiều hạnh phúc vì trong con có rất nhiều niềm biết ơn. Và đặc biệt mùa hè này, con biết ơn Sơn Cốc đã cho em bé trong con được biểu hiện sống động, cho con nhiều kỷ niệm trong trẻo và thật nhiều những giây phút bình an.

Con của Sư Ông và Tăng thân,
Chân Trắng Tâm Đức.



Thi kệ thực tập

Đoàn Thiên Khanh (Chân Thường Lưu)

Uống trà sáng

Ta đưa tay vớt ánh bình minh
Đong cho đầy chén trà đã cạn
Giọt từng giọt cho mềm gỗ đá
Ngày lại ngày đơm lá và hoa.

Gỗ cửa

Sáng nay gỗ cửa
Có nhà hay chưa
Nghe trong sâu thẳm
Đã về xin thưa.

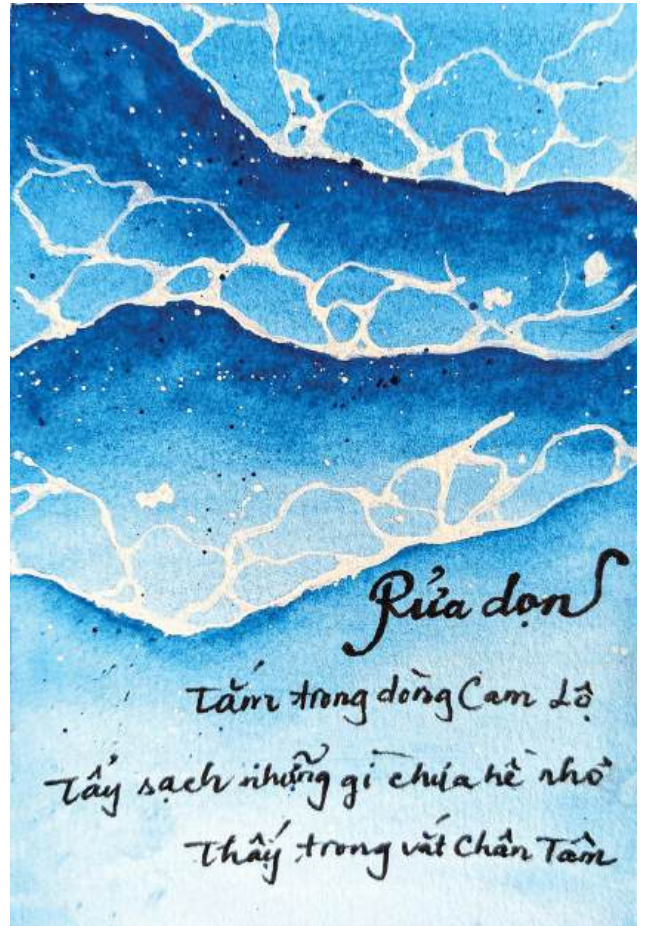
Mặc áo Giời

Khoái lên mình ruộng Bụt Nâu
Bỏ Đê Tâm vẫn thêm sâu tát bèo
Hạt gieo, nay đã đâm chồi
Sao! nguyện tưới chảy tưới đời thảnh thơi



Nghe chuông

Em ơi hãy về nhà
Thở vào một nụ hoa
Thở ra tươi đôi má
Bình yên ở đây mà.



Ngắm trăng

Ta với trăng lâu nay chẳng lạ
Trong chân định hòa dải ngân hà.

Cuộc phiêu lưu kỳ thú

Géraldine M.



Khi một sư cô mời tôi làm tình nguyện viên cho chương trình thiếu niên (teen program) trong khóa tu mùa hè, trong tôi chợt đi lên ý nghĩ: đây sẽ là một cuộc phiêu lưu kỳ thú! Quả thật, tôi đã có cơ hội bước vào một khu vườn có đủ loại hoa đang khoe sắc rực rỡ, một không gian cho sự tương tác và chuyên hóa màu nhiệm.

Buông bỏ để kết nối

“Chào mừng các em đã đến Làng Mai! Các em muốn gửi điện thoại của mình vào chiếc hộp ‘Tự do’ này không?”. Điều đầu tiên mà các em thiếu niên được mời thực tập là buông bỏ. Buông bỏ bằng cách đưa điện thoại của các em cho các thầy, các sư cô cất dùm trong một tuần của khóa tu. Không dễ gì mà các em ở độ tuổi mới lớn xa được chiếc điện thoại. Vậy mà các em đã dũng cảm buông xuống. Không dùng điện thoại tức là cho mình thời gian và không gian để kết nối với mọi người cũng như các bạn mới cùng trang lứa đến từ khắp nơi trên thế giới. Và quan trọng hơn hết, đó là kết nối trở lại với bản thân mình.

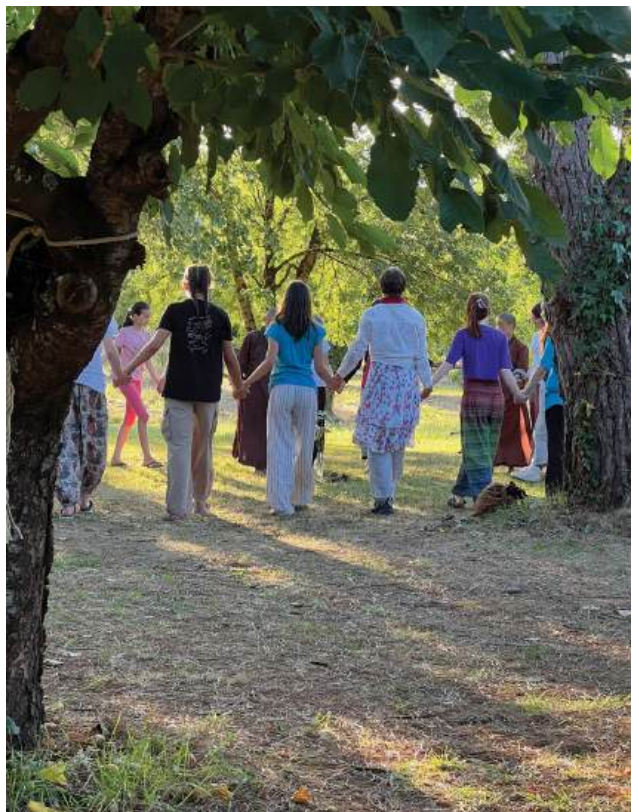
Bông hoa đang hé nở

Đối với các em tuổi mới lớn, đi nghỉ hè trong một tu viện Phật giáo để học chánh niệm nghe có vẻ không mấy lí thú. Tôi còn nhớ ngày đầu tiên của khóa tu, có một cô bé cứ cúi mặt xuống đất, không cười nói với ai, cũng không nhìn mặt ai. Và rồi, phép màu đã xảy ra. Cô bé gặp một người bạn đã đến Làng nhiều lần từ hồi còn nhỏ. Người bạn mới này đã đưa em đi dạo quanh xóm, giới thiệu cho em chỗ này, chỗ kia ở xóm Mới. Hai bạn leo lên những cuộn rom, đùa giỡn với nhau, tâm sự và lắng nghe nhau. Đó chính là sức mạnh của tình bạn.

Tôi còn nhớ có một em gái không chịu tham dự ngồi thiền sáng. Vào ngày chúng tôi tổ chức một sinh hoạt đặc biệt là ngồi thiền trên đôi mạn và ngắm mặt trời lên thì em đã đến tham dự. Ngồi kề bên nhau trên thảm yoga, những chiếc đầu còn đang ngái ngủ, và ánh nắng đầu ngày đang nhẹ nhàng chạm vào từng thân cây, chiếc lá, hòa vạn vật vào sự hợp nhất. Các em được chứng kiến những nhiệm màu diễn ra trước mắt mình. Đó chính là chánh niệm, là ý thức về vẻ đẹp của sự sống ngay bây giờ và ở đây.

Buổi thiền tập hôm đó là khoảng thời gian hạnh phúc nhất của tôi trong cả một tuần. Giây phút tiếp xúc với ánh mặt trời, các em cũng đồng thời cảm nhận được sự có mặt của bạn bè, sự đơn giản, yên tĩnh, tình thương, bình an và vẻ đẹp của sự sống.

Cô bé đã từng cúi mặt không nhìn ai vào ngày đầu tiên, giờ đây tươi tắn như một bông hoa đang nở, với một nụ cười rạng rỡ trên môi. Cô bé đã mở lòng ra chia sẻ với các bạn trong nhóm, đôi mắt ướt nhòe: “Lúc đầu mình không muốn ở đây nhưng bây giờ mình không muốn rời nơi này. Mình cảm thấy an toàn khi được sống thật với bản thân. Mình thực sự biết ơn một tuần vừa rồi”.



Nói lại nhịp cầu

Đối với tôi, buổi thực tập pháp môn Làm mới là điểm nhấn của khóa tu. Mọi người ngồi với nhau thành vòng tròn, có quý sư cô hướng dẫn và sức mạnh kì diệu của tiếng chuông. Thật xúc động khi được chứng kiến cha mẹ và con cái bày tỏ sự trân quý và niềm biết ơn dành cho nhau, đồng thời nói ra được những điều hối hận trong lòng với rất nhiều thương yêu. Trong thanh âm vang vọng của tiếng chuông, tôi có thể cảm nhận được tình thương đang lan tỏa trong mỗi người.

Mọi người tham dự buổi Làm mới cùng thực tập lắng nghe sâu đã tạo ra nguồn năng lượng tập thể hùng hậu. Có những gia đình chia sẻ với nhau bằng ngôn ngữ mà không phải ai tham dự cũng hiểu được, vậy mà trên gương mặt ai cũng nhòa lệ. Những giọt nước mắt của hy vọng, của tình thương và niềm hạnh phúc.



Có không gian để nói được những gì trong lòng thì mình khỏe nhẹ. Đón nhận những lời chân thành từ trái tim thì tâm ta không còn hoài nghi. Chúng ta nở ra như những bông hoa. Hình ảnh người cha đọc lá thư của mình viết cho con gái vẫn còn đọng lại trong tâm trí tôi. Bàn tay ông run run cầm lá thư và không thể nhìn vào mắt con. Đôi mắt cô bé ướt nhòe và ánh nhìn yêu thương dành cho cha. Rào cản giữa hai cha con đã tan biến.

Tôi còn nhớ như in những cái ôm hòa giải giữa ba mẹ và con cái. Các bậc phụ huynh ngồi yên lắng nghe sâu sắc từng lời chân thành của các con. Họ đã ôm nhau, cùng thở và cùng khóc. Đó là những giọt nước mắt của thấu hiểu và yêu thương.

Hãy nở như những đóa hoa

(Dành tặng cho các em thiếu niên và những người mà trái tim vẫn đang ở độ tuổi thiếu niên).

*Thở vào và thở ra
Là mỗi ngày ta tươi
Lên đóa hoa trong lòng
Để mình nở xinh tươi
Trong vườn hoa nhân loại.*

Cảm ơn các em đã tin tưởng tôi. Tôi vẫn còn đeo chiếc vòng tay tình bạn mà các em tặng. Tôi sẽ luôn nhớ thực tập cho cô bé tuổi teen trong mình và cho tất cả thế hệ tương lai nữa: sự thực tập chấp nhận và thương yêu chính mình.



Vô thường

Nguyễn Thu Thủy
(Pháp danh: Tâm Tuệ Tĩnh)

*Khi mệt quá kiếp người
em muốn chết đi thôi.
Không còn niềm đau nữa,
hạnh phúc có đầy vơi?*

*Không làm con người nữa,
em muốn làm dòng sông
cười lên đầu con sóng
đưa em ra biển Đông.*

*Không làm con người nữa,
em muốn làm cái cây
lặng yên và nghe ngóng
chuyện buồn vui con người.*

*Không làm con người nữa,
em muốn làm đất thôi
hiền từ và rộng mở
không như người hẹp hòi.*

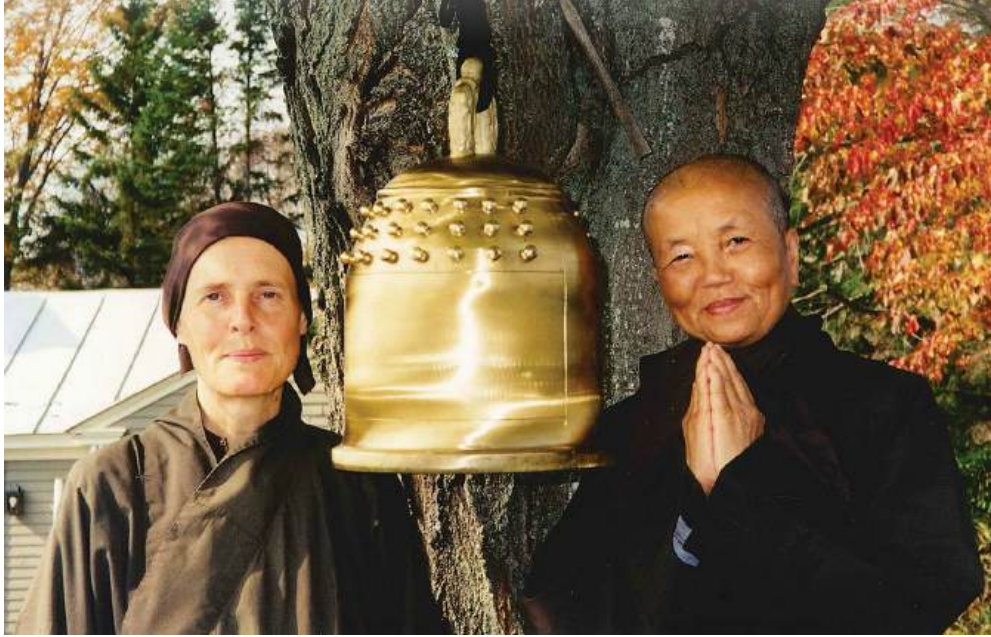
*Nhưng em yêu dấu ơi!
Em vốn là sóng nhỏ
chơi đùa trên biển khơi.
Em vốn là cây lặng
bình yên trên đỉnh đồi.*

*Em vốn là đất Mẹ
kiên nhẫn và vị tha.
Em vốn là vũ trụ,
vạn vật biểu hiện ra.*

*Tham sống hay chán sống
đều chấp ngã, lẽ loi.
Nhưng em là tất cả
Thong thả cuộc dạo chơi*

Kính chị em

Sư cô Chân Đức



Phuong Khê, ngày 27 tháng 12 năm 2024

Sư chị Chân Không thương kính,

Em muốn bày tỏ niềm tri ân đối với sư chị nhưng không biết phải bắt đầu từ đâu vì có rất nhiều điều muốn nói. Nhưng em nghĩ mình sẽ bắt đầu theo thứ tự thời gian, từ lúc em mới gặp sư chị lần đầu tiên vào năm 1986.

Trước đó hai năm, em và một người bạn đã viết thư cho sư chị để xin phép đến Làng Mai. Bọn em định đi phà từ Anh qua Pháp và sau khi xuống phà sẽ đạp xe từ bến Dieppe tới Làng. Nhưng thật đáng tiếc, chúng em được sư chị báo tin là Làng Mai đã hết chỗ cho mùa hè năm đó.

Năm 1986, em có duyên được tham gia tổ chức khóa tu và các buổi pháp thoại công cộng cho Thầy ở nước Anh. Em hoàn toàn không biết gì về sức khỏe của Thầy và của sư chị nên đã chọn một tòa lâu đài lạnh lẽo ở miền bắc nước Anh cho khóa tu. Thậm chí trong những ngày khóa tu còn có tuyết, mà tòa lâu đài lại không có sưởi.

Lần đầu tiên gặp sư chị ở sân bay, em đã thấy thân thiết với sư chị liền. Thầy và sư chị rất dễ thương với em, không hề phân nân dù em có rất nhiều thiếu sót trong khi tổ chức khóa tu. Sư chị đã hát suốt trên đường

khi mấy thầy trò lái xe từ Luân Đôn lên miền Bắc. Em nhớ đó là lần đầu tiên nghe sư chị hát bài *Ý thức em mặt trời tỏ rạng* và sư chị dạy em hát theo. Sư chị cũng giải thích cho em một vài điểm trong tiếng Việt. Em được sư chị cho biết tiếng Việt không có từ “I” và “you” như trong tiếng Anh, sư chị là “chị”, còn em là “em”. Đây là điều rất khó hiểu đối với một cái đầu đã quen với “I” và “you” như em, vì phải thay đổi cách xưng hô tùy thuộc vào người mình đang nói chuyện.

Nhờ lần gặp gỡ đó mà em đã có đủ duyên đến Làng Mai để dự khóa tu mùa Hè năm 1986. Hai tuần cuối của khóa tu, em được ở xóm Hạ nơi sư chị phụ trách chăm sóc. Sư chị là người hướng dẫn thực tập cho các thiền sinh người Việt ở xóm Hạ. Không khí ở đây như trong một đại gia đình. Đến lúc em phải ra về vì hết thời hạn, sư chị nói với em có lẽ Thầy sẽ hỏi em có muốn ở lại làm dân thường trú ở Làng hay không. Em tin chuyện em được thường trú ở Làng hẳn là nhờ có sư chị trợ duyên. Chuyện được mời ở lại thật sự rất bất ngờ đối với em. Khi thưa với Thầy là em không còn hạnh phúc nào hơn khi được ở lại Làng, em được sư chị báo tin là em sẽ làm chị của một số người nam tị nạn đang có mặt tại xóm Hạ. Sư chị đã tin cậy giao cho em một công việc mà em làm không được giỏi cho lắm trong thời gian hai, ba tháng sư chị đi thăm

các trại tị nạn ở Đông Nam Á, nơi những thuyền nhân người Việt đang tạm trú. Thời gian đó là cơ hội để em học tiếng Việt, bởi vì ở nhà chẳng có ai nói được tiếng Anh hay tiếng Pháp. Khi trở về Làng, bất cứ khi nào sư chị đến thăm, sư chị cũng mang thức ăn cho em: Phô mai Pháp, yến mạch để ăn sáng và yaourt. Sư chị cũng dạy em cách làm yaourt.

Em đã trải qua mùa hè năm 1987 tại Làng như một người thường trú dưới sự hướng dẫn của sư chị chứ không phải là một thiền sinh. Sư chị làm tất cả mọi thứ, từ sắp xếp chương trình đến nấu ăn. Em đi theo sư chị và học cách nấu một số món canh Việt Nam như canh bầu, canh rau muống, canh khoai tây cho khoảng hơn 100 người. Em cũng làm được bánh ga tô chanh cho thiền trà và được sư chị khen ngon.

1988 là một năm đặc biệt vì năm đó hai chị em được thọ giới tỷ kheo ni. Em tri ân sư chị rất nhiều vì nhờ sư chị thọ giới mà em cũng được Thầy nhận lời cho em được thọ giới. Em nghĩ có lẽ Thầy không chắc là em có thể duy trì nếp sống xuất gia suốt đời hay không. Vì vậy sự yểm trợ của sư chị trong việc em thọ giới là một điều rất quan trọng. Sư chị luôn là một người có hảo tâm và không bao giờ để cho ai có cảm tưởng mình bị gạt ra ngoài. Sư chị thậm chí còn cho em áo tràng của sư chị vì trước khi đi Ấn Độ, em không biết là sẽ có lễ xuất gia cho nên em không hề chuẩn bị một chút gì.

Từ đó trở đi, em đã có một sư chị, và chắc hẳn em không phải là một sư em dễ dàng gì. Dù hạt giống muốn xuất gia của em rất lớn nhưng em vẫn còn có rất nhiều tập khí không nên có nơi một sư cô, thí dụ như tâm ganh tị. Em cần được nhắc nhở rất nhiều. Và nhờ sư chị mà em có một người sẵn lòng nhắc nhở em. Khi em còn là một sư cô còn non trẻ, sư chị đã khuyến khích em làm việc trong nhà bếp và ở ngoài vườn. Em rất may mắn được cho phép đến và ở lại Sơn Cốc, nơi em luôn cảm thấy được đón chào và cũng là nơi mà em được học hỏi rất nhiều từ cách sống của Thầy.

Năm 1989, em được Thầy cho phép làm thị giả trong chuyến hoằng pháp Bắc Mỹ sau khi sư chị quay trở lại châu Âu. Sư chị đã dạy em cách nấu một số món ăn căn bản mà Thầy có thể dùng được. Nhưng em không có cơ hội được nấu vì có rất nhiều thiền sinh người Việt rất nhiệt tình nấu ăn cúng dường Thầy.

Thời gian trôi qua, sư chị thấy những khiếm khuyết của em trong công việc văn phòng và tổ chức nên đã cố gắng hết sức để em không phải đảm đương những công việc ấy trong thời gian em ở tu viện Thanh Sơn. Sư chị đã ủng hộ em thật hết lòng khi em ở Viện Phật học Ứng dụng Châu Âu (EIAB), Đức. Sư chị cũng luôn cho phép em về lại Làng và sẵn lòng có mặt, lắng nghe những vấn đề của em với đôi tai rất từ bi và nhiều tuệ giác. Sư chị không bao giờ trách móc em mỗi khi em đi qua khó khăn và luôn chấp nhận những yếu kém của em.

Lần gặp gần đây, sư chị nói: “Em ráng giữ gìn sức khỏe! Giữ gìn cho em mà cũng là cho chị nữa!”. Vâng, thưa sư chị, em sẽ cố gắng hết sức mình. Từ khi sư chị bị ngã trong chuyến đi Séc, em lúc nào cũng ngưỡng mộ sự kiên nhẫn của sư chị. Sư chị chấp nhận điều kiện sức khỏe của mình với sự kiên trì và cả sự hài hước. Nơi sư chị, em được học hỏi rất nhiều từ cách sư chị thực tập buông bỏ và an trú trong giây phút hiện tại. Vì sư chị đã có duyên được thân cận Thầy qua nhiều năm tháng nên sự thực tập chánh niệm đã trở thành bản tính tự nhiên của sư chị.

Em chắc rằng đôi khi sư chị cũng rất nhớ Thầy sau nhiều năm thân cận Người như vậy, nhưng sư chị luôn tự nhắc mình và người khác rằng Thầy vẫn luôn có đó, bên cạnh chúng ta, dù cho hoàn cảnh có thể khó khăn đến đâu đi nữa. Sư chị đích thực là một vị Bồ tát, như hình ảnh trong bài kệ truyền đăng mà Thầy đã trao cho sư chị:

*Chân thân vượt thoát sắc cùng hình
Không tánh từ xưa vẫn tịnh minh
Ứng hiện trần gian trăm vạn lối
Từ bi phương tiện độ quần sinh.*

Cảm ơn sư chị đã trợ duyên để em được là một người tu và là một sư em của sư chị.

Chân Đức.





Đi tìm ánh ban mai

Sư cô Chân Trắng Tâm Thuận

Góc yên, ngày 3 tháng 11 năm 2024.

Bạn hiền thương,

Sau những ngày nắng hiem hoi của mùa đông, Huế trở lạnh và mưa rả rích cả ngày. Mình ngồi ở góc nhỏ, đốt nến, pha trà và muốn viết vài dòng thương gửi bạn.

Tuổi nắng tròn

Năm nay mình sẽ đón tuổi mới với những cơn mưa quen thuộc và vui là vẫn có bạn ở bên. Hai mươi tuổi năm thứ ba, mình nhớ về bài thơ *Tuổi nắng tròn* được tặng năm ấy:

*“Em nhớ đừng gột rửa tháng năm
Và chút tình trong với sự sống ngoài kia thì nâng niu
thêm một chút
Rộn rã với niềm vui
Và chỉ cần the thé với niềm đau.
Như vậy đó,
Sống đẹp giữa những gì khai hội
Và tìm nhau
Trong ngọn cỏ lời thơ.”*

(Trích bài thơ *Tuổi nắng tròn* - tặng bé chị, bé em)

Tuổi hai mươi ấy, chúng mình bắt đầu đi tìm hạnh phúc. Không phải thứ hạnh phúc mà người ta tìm kiếm từ danh vọng, bằng cấp, hay từ những thước đo ước lệ của xã hội. Bạn bảo chúng mình bằng cánh đồng mà đi vì không ai chịu đi theo con đường sẵn có. Bạn chọn học và làm những điều bạn muốn, mình thì đi tu. Song cũng là những khao khát muốn khám phá, muốn hiểu chính mình bằng những trải nghiệm có được. Những buổi tối chưa ngủ, vắt tay lên trán, mình suy nghĩ lý do vì sao mình có mặt, sứ mệnh của mình giữa cuộc đời là chi.

*“Hai mươi hai năm
Mùa cây thay lá
Xanh vàng rụng rời
Con quên tiếng gọi à ơi
Con đi đi tìm thực tại
Con đi tìm ánh ban mai
Con đi tìm mình là ai.”*

(Trích bài hát *À ơi tiếng hát con tặng mẹ cha* - Bụng Mỡ)

Là lời hát chúng mình thường nghe, là không tìm thấy niềm vui từ việc học, là sự lạc lõng giữa đám bạn bè ở giảng đường, là những tháng ngày ngổn ngang của tuổi trẻ. May là mình có bạn, có người yên lặng lắng nghe. Mình có dòng Hương, có trăng Thiên Mục, có Diệu Trầm,... là nơi trở về nhìn rõ hơn lòng mình. Những bước đầu vào đời, mình mang theo hạnh phúc êm ấm từ gia đình, từ mái chùa và cả những bản khoản tuổi trẻ.

Chọn một con đường

Ngày mình đi tu, thật đột ngột. Bạn bảo, ở đó cũng là một trải nghiệm để lớn lên. Mình không rõ, phương trình của cuộc đời mình sẽ tiếp tục như thế nào nếu mình vẫn đi học và đi tìm bản thân từ thế giới rộng lớn đó, đáp án liệu có khó để tìm ra hay không? Nhưng khi đó mình đã chọn làm điều mình thích, chọn làm người tu. Bằng cách này hay cách khác, bạn biết, lời giải mà chúng mình đi tìm chính là hạnh phúc chân thật.

Thầy viết trong *Nói với tuổi hai mươi*: “Chỉ cần mở mắt ra, chỉ cần nhận thức cho chính xác, chỉ cần có ý thức về những hạnh phúc mà chính ta đang có thì ta đã trông thấy được diện mục của hạnh phúc rồi [...] Yếu tố lớn nhất để tạo nên hạnh phúc là ý thức về hạnh phúc. [...] Yếu tố thứ nhì của hạnh phúc là biết rõ được con người của mình có những nhu yếu nào trong lĩnh vực khám phá, thương yêu và hướng về sự thực hiện những nhu yếu ấy, những nhu yếu đích thực là nhu yếu, nghĩa là những nhu yếu bảo vệ và bồi đắp sự sống, sự vươn lên của mình. [...] Nếu khám phá và hiểu biết là một nguồn hạnh phúc thì thương yêu cũng là một nguồn hạnh phúc - hạnh phúc trong ý nghĩa thỏa mãn được nhu yếu của mình.”

Vậy thì hạnh phúc không phải là nơi cuối cùng của con đường, mà chính chúng mình phải nhận thấy được một số hạnh phúc có được ngay trong tầm tay, hiểu thấu được chính mình, thương được chính mình là một niềm hạnh phúc thật sự. Ở chùa cho mình cơ hội học cách tử tế về kết nối với chính mình.

Bé vẫn là bé, bé mới đẹp

Tuổi thơ nhận được nhiều tình thương từ gia đình, mình nghĩ đó là sự bù đắp cho những điều không may xảy đến với mình từ khi còn nằm trong bụng mẹ. Lớn lên một chút mình bắt đầu nhận thấy sự khác biệt của mình với các anh chị em hay bạn bè. Ngoài việc không khỏe mạnh, mình còn có những mặc cảm với vẻ bề ngoài. Mình ít khi nhắc đến vết sẹo, không bao giờ nhìn trực tiếp vào mắt người đối diện. Tính cách mình rụt rè, nhiều ngẩn ngại, chắc một phần vì như vậy.

Trong suốt các năm đi học, mình đã tìm thấy và thể hiện khả năng của mình trong việc học. Dù không ai đòi hỏi, mình vẫn thấy thua kém vì những so sánh trong tự thân: “Nếu không bị đau chắc mình sẽ khác”. “Bé vẫn là bé, bé mới đẹp” là bài học mà một đứa trẻ như mình đã may mắn nhận được từ một món quà - “ly trà Sư Ông”. Hẳn là khi đó, mình đã bắt đầu ý

thức về việc chấp nhận chính mình. Không cần phải là một ai khác, mình vẫn là chính mình, với những gì rất thật: những buồn tủi, những hạnh phúc,... Khao khát thương yêu bản thân, mong muốn tìm một con đường của chính mình (có khi mình gọi đó là “cái tôi”) dần dần lớn mạnh lên, để mình trả lời được tất cả những thao thức trong lòng.

Bạn ơi, mình sẽ còn kể cho bạn nghe nhiều hơn về bài học thương yêu nữa. Nhưng câu thiền ngữ “Be beautiful be yourself” (Ta có là ta, ta mới đẹp) vẫn luôn là một khung trời tuổi thơ đầy kỷ niệm mình cất giữ trong lòng và luôn mang theo trong hành trình sắp tới.

Ta vẫn sống trong ta từ lâu rồi

Bạn hiền thương, tối nay đọc *Lời quán nguyện Bồ tát Thường Bất Khinh*, mình đã hiểu tại sao mình luôn cảm thấy được kết nối và nuôi dưỡng mỗi khi đọc tới lời quán nguyện cuối cùng này: Vì chính công trình chấp nhận, thương yêu bản thân để phá bỏ những mặc cảm tự ti trong mình đã được bắt đầu. Mình đã nhận ra “Bài học quan trọng nhất trong cuộc đời là bài học thương yêu”. Mình thương những mặc cảm của mình mà cũng thương những khó khăn, mặc cảm của người khác. Mình không thể nào có hạnh phúc nếu cứ ôm lấy những cảm giác đó hoài. Và mình biết, mình sẽ trở thành một người như vậy. May mắn là mình sớm nhận ra và có cơ hội để thực tập với nó. Dám đối diện và gọi tên mà cũng can đảm đủ để chia sẻ với bạn, lần này và cả những lần trước nữa.

Có lần mình thật lòng nói với bạn những mặc cảm, tự ti về ngoại hình khiến mình mong cầu nhiều sự quan tâm, chú ý của người khác. Năng lượng đó là một phần của tuổi trẻ nhưng cũng xuất phát từ những vết thương thở nhỏ. Và bạn bảo, mình đẹp hơn trong hình dáng của một sư cô. Đó có phải là nét đẹp của sự hiền lành, chân thật mà bất kỳ người tu nào cũng cần trui rèn không hi? Tự nhiên mình tin nhiều vào chánh niệm, vào vẻ đẹp của sự thực tập oai nghi.

*“Hộ trì sáu căn mỗi phút mỗi giây đi đứng nằm ngồi tâm chánh niệm
Trau dồi ba học khi cười khi nói vào ra tiếp xúc tương
đoan nghiêm”*

Câu đối này được treo bên trong thiền đường Trăng Rằm ở chùa Tổ, mình đọc chắc cũng nhiều lần rồi. Giờ mình đã rõ, có chánh niệm, mình được trở về làm hòa với chính bản thân.

Trong nhiều buổi thực tập thiền buông thư, mình có cơ hội được quay về để làm quen trở lại với người bạn cũ. Theo dõi hơi thở và biết mình đang có một thân thể khỏe mạnh. Mình gửi lòng biết ơn đến thân thể vẫn còn có đó, mặc cho những đòi hỏi, tủi hờn hiện hữu trong thân tâm mình.

*“Thở vào, mình gửi sự chú tâm đến đôi mắt
Thở ra, mình biết ơn với sự có mặt của đôi mắt.”*

Ánh sáng chánh niệm của mình luôn dừng lại lâu hơn ở đôi mắt, là biểu hiện rõ nhất của tất cả những gì mà mình tự cho là “điểm yếu” của bản thân. Chùng nào thương được đôi mắt là mình thương được những mớ lộn xộn trong lòng: chán nản, nhu nhược, yếu đuối,... Không công nhận sự có mặt của đôi mắt cũng có nghĩa là mình không công nhận những gì thuộc về con người mình. Mình trở về để làm hòa với tất cả.

Xin lỗi vì đã xua đẩy, ghét bỏ chính mình, mà không nhận ra sự có mặt của mình là tất cả những gì rất mâu thuẫn của sự sống. Không nhớ là mình đã rất mạnh mẽ trong những năm tháng đầu đời, là mình đã tiếp nhận tình thương, sự che chở từ ông bà, tổ tiên hay sao! Mình cúi đầu để ôm lấy tất cả, để thương được cả con người mình. Chỉ cần sống hạnh phúc thôi là đã trọn vẹn những điều mình cần phải làm. Còn thở, còn sống là đã hạnh phúc. Bạn thương, vậy mà mình cứ quên hoài, cứ đắm chìm trong những mộng lung, những đòi hỏi mãi thôi. Sớm nay, mình lắng nghe tiếng gọi của đất trời, tiếng gọi của sự sống nhẹ nhàng trôi chảy, “Ta vẫn sống trong ta từ lâu rồi”. Bạn đang mỉm cười, hẳn chứ!

Đã trót thương

“Đã trót thương đàn kiến băng qua đường thành dòng trôi qua nắng sớm lung linh, đàn sẻ riu rít sà xuống đồng ngô mới hái, hay thường râm rạn vòm trưa sớm chiều, đàn ong cần cù xúm xít cất xây, dòng

người bông bênh đi thiên trong sương sớm, giọt nước sau bao tháng năm tuổi trẻ kiếm tìm thấy những liên kết định mệnh của mình hòa dòng xuôi lối thênh thang hạnh phúc.”

(Trích “Trót thương” - Thầy Chân Trời Hải Thượng)

Mình vừa mượn chữ người đi hái thuốc để viết tiếp gửi bạn. Vì mình thương quá những niềm thương mệnh mỏng của người tu trẻ đã chạm được lắng yên đó. Từ những lời trót thương mà mình tiếp xúc được với cái bình yên trên con đường “dừng lại” mỗi ngày rõ hơn. Đó là những buổi sớm nhẹ bước trên con đường đất đỏ, những bước chân bình an, những hơi thở tĩnh lặng nuôi dưỡng đời sống của nhau. Có Thầy, có bạn, mình hạnh phúc hoà vào dòng chảy tâm linh này.

Bạn hiền thương, có lẽ đây là lần đầu tiên mình viết cho bạn nhiều như vậy. Tuổi mới mình đã nhìn rõ hơn một chút về chặng đường hiểu thấu và yêu thương. Niềm vui dẫn mình đi tới. Mong là bạn cũng thấy vui trên cánh đồng của bạn. Và bạn ơi, chúng mình hãy cùng hát lên đi, bài ca của sự sống.

Thương gửi tới bạn - tất cả những người bạn mình được gặp gỡ và thương yêu trong đời. Mong sớm nhận được hồi âm.

Một ngày mưa đông,

từ người bạn bé nhỏ **Trăng Tâm Thuận**



Tưởng nhớ chị Terry Barber

Tặng thân xuất sĩ tu viện Lộc Uyển

Chị Terry Barber (Chân Nguyệt Tâm) là một vị giáo thọ cư sĩ của Làng Mai, được Sư Ông Làng Mai truyền đăng năm 2003. Chị là người phiên tả hàng ngàn pháp thoại và biên tập rất nhiều sách của Sư Ông trong hơn hai mươi năm qua. Chị cũng là người phổ nhạc cho bài tụng danh hiệu Bồ tát Quán Thế Âm bằng tiếng Phạn (Namo Avalokiteshvara). Chị đã ra đi thanh thản vào ngày 9.11.2024 trong tình thương và lòng biết ơn của cả tăng thân. Dưới đây là những lời tưởng niệm mà đại chúng tu viện Lộc Uyển gửi đến chị.

Tu viện Lộc Uyển, ngày 10 tháng 11 năm 2024

Chị Terry thương mến,

Đại chúng đang ôn lại những kỷ niệm xưa khi những xuất sĩ trẻ cùng làm việc với chị tại văn phòng nhà xuất bản Parallax, cùng phát hành sách của Thầy trong những chuyến hoằng pháp đầu tiên ở Mỹ. Mọi người rất trân quý sự có mặt thâm lặng của chị, chị như một dòng suối mát lành nuôi dưỡng gốc rễ của tăng thân. Chị rất khiêm cung và đầy lòng tôn kính đối với Thầy và cả với những vị xuất sĩ dù tuổi đời còn rất trẻ. Ít ai biết được rằng chị đã âm thầm phụng sự tăng thân trong hơn ba thập kỷ. Chị đã dành hàng trăm giờ để ghi lại những bài pháp thoại của Thầy bằng tiếng Anh, và chuyển các bản ghi chép ấy thành những cuốn sách có khả năng chuyển hóa biết bao nhiêu cuộc đời.

Chị đã luôn tận tâm với Thầy và sứ mệnh của Thầy qua bao thăng trầm tại nhà xuất bản Parallax. Dù đôi khi còn hoài nghi về chính mình và những giá trị của công việc mình đang gánh vác, chị vẫn luôn tận hiến sức mình cho con đường tu học và cho tăng thân. Mỗi lần sang Mỹ, Thầy đều dành thời gian ngồi với chị và những cộng sự tại Parallax để thảo luận về hướng đi của những ấn phẩm trong hai năm tiếp theo. Chị luôn là một thành viên có mặt trong nhóm thân cận đó. Thầy luôn tin cậy nơi chị, và tất cả những ai từng gặp gỡ, tiếp xúc với chị cũng đều dành cho chị sự tin tưởng ấy. Tình thương và niềm tin cậy của Thầy đã làm cho hành trình tu học và phụng sự của chị thêm sâu sắc, giúp công việc của chị trở thành một món quà lớn lao hiến tặng cho đời.

Nhờ những quán chiếu sâu sắc của chị, bộ sách How to... (How to sit, How to walk, How to eat...) đã được ra mắt - bộ sách cũng đã được phát hành bằng



tiếng Việt dưới tựa đề: Ngôi sao cho yên ổn, Đì sao cho vững vàng, Ăn sao cho ngon lành... Chị đã tuyên chọn và biên tập những quyển sách nhỏ đó - một trong những cách hữu hiệu nhất để giới thiệu giáo pháp Làng Mai đến với nhiều bạn đọc mới - những người tò mò về chánh niệm nhưng không có nhiều thời gian để đọc những quyển sách lớn về đề tài này. Khả năng sáng tạo của chị trong việc xuất bản những cuốn sách dễ đọc đã giúp được cho rất nhiều người bước những bước đầu tiên trên con đường tu học.



Chị luôn được tăng thân thương kính. Sự khiêm cung, dịu dàng và trí tuệ sâu sắc của chị tỏa sáng trong từng lời nói, từng hành động. Là một người sống kín đáo, chị không bao giờ muốn gây phiền hà cho bất kỳ ai, ngay cả khi bệnh tình chị trở nặng những năm cuối đời, khi đến cả mỗi nhịp thở cũng nặng nề, khó nhọc. Tinh thần của chị vẫn sống mãi nơi mỗi người trong tăng thân - những người có duyên lành được tiếp xúc với những cuốn sách của Thầy. Chị luôn lặng lẽ tránh né mọi sự ghi nhận, giữ vững niềm tin sâu sắc rằng ai cũng xứng đáng có cơ hội nuôi dưỡng những phẩm chất tốt đẹp của mình. Chính niềm tin ấy đã trở thành kim chỉ nam định hướng cho chị trong cách phụng sự tăng thân, góp phần chuyển hóa bạo động trong tâm thức cộng đồng.

Nguyện cho chị tiếp tục biểu hiện nơi mỗi người trong tăng thân, để ai ai cũng có thể học được hạnh Bồ tát thâm lặng của chị - nuôi dưỡng và trị liệu bằng ái ngữ và hành động từ bi. Sự có mặt của chị vẫn đang được tiếp nối và là nguồn cảm hứng cho tăng thân trên con đường tu tập và chia sẻ chánh pháp.

Giờ đây, chị đã ra đi thanh thản trong vòng tay tăng thân. Di sản của chị vẫn đang được tiếp nối nơi từng quyển sách và trong trái tim của mỗi người trong tăng thân.



Xin tri ân công đức của chị, vị giáo thọ đáng kính, vì lòng can đảm, từ bi và tuệ giác sâu sắc của chị.

Với tất cả thương yêu,

Tăng thân xuất sĩ tu viện Lộc Uyển.

Ngày vui đưa con đi tới

Sư chú Chân Trời Bát Nhã



Thầy thương kính,

Hôm nay, con thắp lên một ngọn nến nhỏ thoang thoang mùi hoa oải hương. Trên hũ nến con có ghi một chữ “Thương” theo nét thư pháp của Thầy. Giờ này mới sáng sớm, ngày làm biếng hôm nay sao mà con muốn tâm sự với Thầy quá, muốn ngồi thật yên mà ngắm nhìn hình Thầy đang mỉm cười trên bàn học của con. Tối nào sau thời công phu mà con cảm giác muốn đi ngủ sớm hay chỉ muốn nằm trên giường thì nhìn vào bàn học, nơi có nụ cười và ánh mắt trìu mến của Thầy là con lại có động lực ngồi vào bàn viết cho Thầy vài dòng chữ.

Nến đã thắp, vài chiếc lá xô thơm đốt lên làm căn phòng sống chung của tám anh em sa di chúng con phải vươn mình thức giấc. Trời sớm tinh mơ sao mà đẹp và yên tĩnh đến dễ chịu. Con nằm nghiêng đầu

lên mặt bàn, mắt hướng vào khung ảnh trên bàn học, ánh mắt Thầy vẫn đượm tình thương yêu đến các con của Người. Pháp môn và sự thực tập Thầy đem lại đã chuyển hoá biết bao nhiêu người trong đó có con, một sinh linh bé nhỏ trong vòng tay tăng thân. Con nhắm mắt lại thật lâu, rồi trong con đi lên một câu hỏi: “Em đã thương được em chưa?”

Thời gian vừa qua, con đã sống rất hết lòng với đại chúng, thưa Thầy! Và con cũng ý thức là Thầy vẫn đang dõi theo con trong mọi sự thực tập, dù có lúc thăng hoa, dù có lúc chìm xuống. Thầy vẫn nơi đó, vẫn mỉm cười cho con dù con biết có khi con chỉ tìm tới Thầy khi con đang mất phương hướng. Những bài pháp thoại của Thầy và những lời chia sẻ từ quý thầy, quý sư cô luôn khai mở và làm mới lại tình thương của Thầy trong chúng con.

Thời gian vừa qua tăng thân Từ Đức càng ngày càng phát triển về cả hai phương diện vật chất lẫn tinh thần. Những tấm lòng, sự nâng đỡ từ những đôi bàn tay của tứ chúng đồng tu đã xây dựng lên một nơi đầy tình thương và lành thiện đến như vậy. Ấy vậy mà, trong ngần ấy thời gian con chỉ tận hưởng những giây phút đó mà chưa thật sự trở về với chính mình. Con cứ nghĩ rằng con chỉ cần thực tập mỗi ngày như vậy là có thể sống hạnh phúc sâu sắc với những gì mình đang có. Có giai đoạn sức khỏe con đi xuống, những tâm hành và mặc cảm trong con có cơ hội biểu hiện trở lại. Trong thời gian bệnh, con thêm được ngôi thiền, thêm được đi thiền hành cùng đại chúng, nhưng đó quả là một điều quá xa xỉ. Chính nhờ như vậy mà con biết chăm sóc sức khỏe mình hơn. Con đã chạy bộ mỗi ngày ít nhất 5km, có sự quan sát và chọn lọc hơn khi ăn uống và tập để ý nhiều hơn tới tình trạng cơ thể. Ý thức được như vậy, con biết là mình cũng đang đưa pháp môn thực tập chánh niệm vào để quán thân của mình. Con hiểu rằng khi thân mình khỏe thì tự khắc tâm mình sẽ có không gian và thời gian để chữa lành. Nuôi dưỡng ý thức đó mỗi ngày, sức khỏe của con từ giữa năm nay tới giờ tốt hơn. Con đã không còn bệnh vặt nữa, tình trạng cơ thể trở nên ổn định hơn và năng lượng thực tập có phần được tiến bộ. Thầy đã mỉm cười và yểm trợ cho con rất nhiều.

Chăm sóc vườn tâm

Thầy luôn biết cách biểu hiện dưới đủ hình thức để nâng đỡ và chở che cho con trong những lúc con yếu mềm. Từ những bài pháp thoại của Thầy, từ những lời sám pháp địa xúc hay từ những lời chia sẻ của quý thầy, quý sư cô cũng đủ chạm vào trái tim con, dạy con xử lý những khó khăn đó một cách nhẹ nhàng nhất. Thầy từng dạy chúng con rằng, tâm mình cũng giống như một mảnh vườn, nếu mình chưa biết “thương” mình đủ, chưa chăm sóc cho mình đủ thì làm sao mình có khả năng chăm sóc người khác và giúp đỡ người khác.

Muốn cho một vườn hoa tươi tốt, chúng ta phải biết bón phân và cắt cỏ xung quanh để những bông hoa mới có cơ hội được biểu hiện và vươn lên từ lòng đất đầy dưỡng chất. Cũng vậy, con thấy nếu con không có thời gian chăm sóc các tâm hành hay thân hành, con không thể nhìn rõ được các hạt giống tốt hay xấu trong mình. Con đã từng rong chơi tháng ngày mà để cho vườn hoa của mình bị toàn cỏ dại mọc vây hãm hết. Giờ đây, Thầy đã cho con cây kéo, cho con cuốc, xẻng để con có thể cải tạo cho vườn hoa của mình được tươi tốt và xinh đẹp thêm.

Nhờ con biết thương mình như vậy mà con thấy được huynh đệ trong tăng thân mỗi ngày mỗi biểu hiện đẹp đẽ hơn. Con biết rằng nhờ tâm mình rộng rãi hơn nên mình mới có khả năng ôm ấp và chuyển hoá những nỗi khổ niềm đau trong chính mình và nhìn sâu hơn từng huynh đệ.

Thầy thương kính! Gia đình xuất gia Mimoso của con ở đây có được tám anh chị em. Chúng con yêu thương nhau và nâng đỡ cho nhau rất nhiều. Mỗi lần ngồi chơi, uống trà với nhau, chúng con đều chia sẻ cho nhau những sự thực tập để có thể nuôi dưỡng đời sống xuất gia của mình. Mỗi khi đến ngày tiếp nối của một trong các anh chị em con, chúng con đều lấy đó làm cái “cớ” để có cơ hội được tặng cho nhau những bài thơ, những lá thư, những món quà nhỏ tự làm hay những cây kẹo, những chiếc bánh “handmade” đủ các thể loại như chanh dây, chuối,... để mừng ngày tiếp nối. Không phải riêng gì ở đây mà mỗi khi có vị nào từ trung tâm khác ghé thăm Từ Đức, chúng con đều góp một ít quà đặc sản của Việt Nam để gửi cho các sư anh, sư chị, sư em của mình đang ở trung tâm đó. Mỗi khi chúng con có gì vui hay buồn cũng đều viết thư chia sẻ cho các sư anh, sư chị, sư em ở các trung tâm, trong nước cũng như ngoài nước như Diệu Trạm, Trạm Tịch, Hồng Kông,... nhờ vậy mà gia đình xuất gia chúng con yêu thương nhau lắm. Vì chúng con được xuất gia ở lễ Tâm tang của Thầy nên mỗi khi hướng về Thầy, chúng con lại có cơ hội tiếp xúc được các sư anh, sư chị, sư em trong gia đình của mình.

Con kể Thầy nghe chuyện này vui lắm. Có lần, con và quý sư anh có dịp đi cắm trại trên núi gần chùa. Vì là lần đầu đi, kinh nghiệm không nhiều, chúng con như muốn đem hết cả chùa lên tận núi. Khi leo lên núi, ai cũng thở hổn hển. Đêm hôm đó, chúng con ngồi chơi rất vui, trăng hôm đó là trăng mười bảy mà vẫn đẹp và lung linh. Trong không gian yên tĩnh, tiếng dế, tiếng tắc kè vang lên, hòa thành một bản nhạc đầy hùng vĩ, chúng con lại có cơ hội tâm sự với nhau về sự thực tập của mình, về các giới luật và uy nghi. Tối hôm ấy, có một sư anh trong cây của con nằm mơ thấy có người giật chiếc y của mình và sáng hôm sau kể lại với chúng con. Chúng con ngồi nghe mà cứ nhìn nhau tùm tùm cười vì về mặt sư anh rất ngạc nhiên và nghiêm trọng. Đời sống xuất sĩ của chúng con chỉ có những chuyện chút xíu, chút xíu, thế mà mỗi khi nhớ lại là nuôi dưỡng vô cùng.

“Mắt thương nhìn từng huynh đệ

Mỗi người là một bài thơ

Say mê đọc hoài đọc mãi

Cũng không hết những bất ngờ.”

(Trích thơ *Vui giắc đại đồng* - Sư cô Uyên Nghiêm)

Sen búp xin tặng người, một vị Bụt tương lai

Thầy ơi, con có thêm một kỷ niệm nhỏ muốn kể cho Thầy nghe. Có lần con có khó khăn với một huynh đệ trong đại chúng. Thời gian đó con nghĩ rằng đây cũng là cơ hội quan trọng để con đầu tư sâu hơn vào sự thực tập của mình. Tính con thì luôn muốn ai cũng phải hòa hợp với mình, không được phớt lờ mình,... Lúc nào con cũng muốn được cả đại chúng cùng chơi. Nhưng chính nhờ thầy ấy mà con có cái nhìn rộng mở hơn trong sự thực tập, giúp con bước ra khỏi vùng an toàn của mình mà tiến lên một nấc thang mới hơn, thay vì đi xuống hoặc là dậm chân tại chỗ.

Con nhớ trong một bài pháp thoại dành cho xuất sĩ, Thầy có dạy đại chúng rằng trong đại chúng không phải ai lúc nào cũng dễ thương với mình hay đối xử tốt với mình; đôi khi họ cũng là Bồ tát để cho mình thực tập, mà Bồ tát thì có Bồ tát này Bồ tát kia, chứ đâu phải ai cũng hiện thân hiền lành... Con tập chấp nhận vì dù gì thầy ấy cũng là con của Thầy. Con cũng tập tác ý rằng đôi khi từ xa xưa, những hạt giống “sáng nắng, chiều mưa” ấy đã được huân tập từ gia đình hoặc là do nhiều nhân duyên mang lại, chứ chẳng ai muốn sống như vậy cả.

Một buổi sáng sớm ngày làm biếng con chạy bộ lên đồi cao, nhìn xuống dưới là khung cảnh yên bình của làng quê. Con ngược nhìn, trên bầu trời đâu đó vẫn còn những đám mây thành thoi rong chơi, thật đẹp. Gió vẫn dịu dàng thổi nhẹ nhàng trên khuôn mặt con. Con ngồi thật yên để quán chiếu về thầy ấy, những hạt giống hiền và thương từ từ được nở ra, bắt đầu biểu hiện lên trên nền ý thức. Và con mỉm cười thật tươi. Lúc đó đám mây che mặt trời vừa tan và mặt trời hé rạng trên nền trời cao rộng. Con đã chuyển hóa rồi, mà giây phút đó mâu nhiệm vô cùng, thưa Thầy! Con xuống đồi với niềm hân hoan và bình an trong tâm. Con tiếp tục chạy bộ về lại chùa, gặp lại thầy ấy, con đã mỉm cười được và chấp tay lại thưa: “Chào thầy buổi sáng, thầy ăn sáng chưa ạ?”. Trong tâm thức con lúc này chỉ biết là mình đã và đang chuyển hóa rồi, đã mở lòng ra đón nhận người đó, và con chỉ việc hạnh phúc vì lòng mình đã nở ra như một bông hoa. Dù thầy có đón nhận hay phớt lờ, con vẫn sẽ hạnh phúc, vì con đã hành xử được theo sự thực tập hiền và thương mà Thầy trao truyền.

Niềm vui đưa con đi tới

Thưa Thầy! Tăng thân ở đây được ưu ái rất nhiều, có biển, có núi, có suối, có những con đường chạy bộ và đạp xe tuyệt cú mèo luôn. Nhiều lần con ráng sức đạp hết mình lên tới dốc cao và chạy xe xuống dốc với tiếng gió vù vù vút qua tai, cảm giác giống như là

mình đang bay trên mây vậy. Con cũng thường mời Thầy đạp xe cùng con và con biết chắc Thầy cũng đã cảm nhận được niềm vui thích đó của con rồi. Những ngày làm biếng, anh em sadi chúng con thường rủ nhau đạp xe, hay leo đồi, đi uống trà ngắm biển... Chúng con thương nhau lắm, cùng chơi, cùng thực tập và làm việc trên tinh thần nuôi dưỡng tình huynh đệ. Có lẽ vì vậy mà quý thầy và quý sư cô cũng rất thương các anh chị em sadi chúng con. Trong *Đường xưa mây trắng*, Bụt từng dạy: “Không một yếu tố nào bên ngoài có thể phá hoại được giáo đoàn. Chỉ có những phần tử bên trong giáo đoàn mới có thể làm cho giáo đoàn tan rã mà thôi”. Vì vậy, chúng con càng trân quý sự có mặt của nhau, càng thương nhau và nương tựa hết lòng nơi sự chỉ bày và nâng đỡ từ quý thầy và quý sư cô.

Thầy kính thương, con biết ơn Bụt, Tô, biết ơn Thầy và những duyên lành đã biểu hiện ra trong con một nếp sống tinh thức đầy lý tưởng và hoài bão cao rộng. Là một người xuất sĩ trẻ, con ý thức rằng mình phải thúc liễm thân tâm trong đời sống xuất gia của mình, nuôi dưỡng lý tưởng bằng cách trở về chăm sóc sức khỏe thân tâm và xây dựng tình huynh đệ. Con biết mình phải dụng công và đem hết tâm ý để vun đắp nếp sống có hiếu có thương đó mỗi ngày thì gia đình tâm linh của mình mới có thể được nuôi lớn. Nhờ pháp môn, công sức của Thầy và Tăng thân mà chúng con mới có một môi trường lành thiện, một ngôi đền tâm linh lớn lao để sống 24 giờ đồng hồ mỗi ngày trong an lạc và thanh thoi. Hơi thở và bước chân Thầy từng ấy năm đã nuôi dưỡng nếp sống chánh niệm này mỗi ngày một sâu sắc hơn. Con thương Thầy! Thương thiệt thương!

Từ Đức, ngày 26 tháng 11 năm 2024

Con của Thầy và Tăng thân

Chân Trời Bát Nhã

Thương nhau như thuở ban đầu

Sư cô Chân Hội Nghiêm

*Ta vẫn thương em như thuở ban đầu
Hồn nhiên như hoa lá cỏ yêu nhau
Chỉ biết gửi trao những lời thương mến
Cho tim em không vương phải niềm đau*

*Ta vẫn thương em như thuở ban đầu
Hồn nhiên như trẻ mới lên ba
Chạy tung tăng ủa ra ngoài biển lớn
Không sợ gian nguy chẳng ngại phong ba
(Chỉ có mình và biển xanh trước mặt
Mặc sóng cao, mặc sóng cứ dập dồn)*

*Ta vẫn thương em như thuở ban đầu
Hồn nhiên như lúc nhỏ mãi đùa chơi
Khi nóng bức, múc nước trong lu tắm
Khi mệt nhoài nằm ngủ một giấc sâu*

*Ta vẫn thương em như thuở ban đầu
Hồn nhiên như hai đứa trẻ thương nhau
Giận nhau đó rồi nắm tay hòa thuận
Chẳng cần chi tính đến chuyện mai sau*

*Ta vẫn thương em như thuở ban đầu
Hồn nhiên nắng trong chiều mưa nhạt nắng
Làm phép màu hiện bảy sắc cầu vồng
Lũ trẻ mừng chạy ào ra vọc nước
(Chúng bảo nhau con lẹm ở trên trời
Ra uống nước nên trời mưa mới tạnh)*

*Ta vẫn thương em như thuở ban đầu
Hồn nhiên như chim đến đậu trên cây
Thản nhiên hót dù trời buồn ủ rũ
Để nỗi buồn cũng biết lắng tai nghe*

*Ta vẫn thương em như thuở ban đầu
Hồn nhiên trong và hồn nhiên tươi sáng
Tình cho đi không bao giờ đòi lại
Và nhận về đây ắp những tin vui.*

niềm tin tỏa rạng

Sư cô Chân Dung Hạnh

Diệu Trạm, ngày 08 tháng 01 năm 2025

Sư Ông kính thương,

Mỗi ngày được bước đi trên con đường đất đỏ được bao bọc trong lòng đồi thông chùa Tô, con cảm thấy rất hân hoan trong lòng. Từ Hiếu là một chôn xinh đẹp, bên cạnh Từ Hiếu là một Diệu Trạm nhẹ nhàng và dễ thương. Có những ngày mùa đông trời tạnh, nắng lên đẹp và ấm, đại chúng ở đây lại được đi thiền quanh đồi Dương Xuân. Màu áo nâu sồng lặng lẽ hòa mình vào rừng cây, xuyên qua vạt nắng vàng nhẹ tênh, trong lành và lắng dịu. Dòng Tào Khê chạy ngang trước cổng tam quan vẫn róc rách đêm ngày, nhìn lên bên tay trái cổng sẽ thấy một cây bàng đang thay lá. Buổi sớm thiền hành, nhiều bước chân đã dừng lại cùng hơi thở sâu lắng để cảm nhận năng lượng tâm linh sâu dày của *cụ Bàng* trên mảnh đất sỏi đá này.

Sư Ông kính thương, trong niềm hân hoan ấy, con xin kể cho Sư Ông nghe về một cuộc hành trình đức tin Tam bảo. Đó cũng là hành trình trở về và nuôi dưỡng công phu tu tập của con. Với niềm vui có được từ những cái thấy mới, con đã được tiếp thêm rất nhiều sức mạnh và cảm hứng để đi tới trong sự thực tập và để làm cho sâu sắc thêm những nhận thức ban đầu của mình về Bụt, Pháp, Tăng.



Dáng hình niềm tin ban đầu

Trong sách *Trái tim của Bụt*, Sư Ông có nói về việc cần có một chút liều lĩnh để có thể “nhảy vào trong vòng tay của đức tin”- bởi vì khi mở lòng đón nhận, mình mới có thể có dịp để trải nghiệm và chứng nghiệm nội dung đức tin của mình. Nhìn lại, con thấy quá trình xây dựng niềm tin của con ở buổi ban đầu có nhiều may mắn lắm. Ngày còn nhỏ đến chùa, con cũng

có trong mình ý niệm về Bụt như một đối tượng cho sự khẩn cầu. Nhưng ý niệm đó không là một chướng ngại cho con mà nó đóng vai trò như chiếc đòn bẩy giúp con khám phá được đạo Bụt với những giá trị thực tiễn, sâu sắc vốn là của đạo Bụt. Bụt là một con người tỉnh thức và pháp Bụt là con đường đầy tính nhân bản để mỗi người có thể thấu hiểu và chuyển hóa được những khổ đau trong mình và quanh mình.

Sư Ông biết không, những ngày con bước đi với sự thôi thúc của tâm ban đầu cũng là lúc con tiếp tục “nhảy vào trong vòng tay của đức tin” theo một cách liệu lĩnh hơn. Con mong mọi được sống xứng đáng với sự sống mẫu nhiệm này nhưng loay hoay vì có rất nhiều thứ chưa biết, chưa hiểu về chính mình và đời sống của mình. Chính nhờ sự chân thật, tình thương bao la mà con cảm nhận được từ cuộc đời và những lời dạy của Sư Ông - một nếp sống giản dị, mộc mạc, hồn nhiên, đáng tin một cách không nghi ngại đã cho con can đảm để liệu lĩnh.

Con đã đi tới, dù sự tình có khiến con hoang mang vì lạ lẫm, trong chiều sâu tâm thức con vẫn thấy hy vọng và niềm tin tỏ rạng, như Sư Ông từng nói với chúng con “*thế nào trong xóm ta cũng có nhà còn lửa*”, “*có phải tất cả chúng ta đang tin ở điều đó như đang tin hôm nay ở hiện hữu nhiệm mẫu?*”, và “*vì biết tình thương hôm nay còn đủ sưởi ấm ngày mai*” (Trích bài thơ “*Xóm Mới*” của Sư Ông Làng Mai). Con vẫn luôn tin rằng những nhiệm mẫu của sự sống đang có đó, tấm chân tình thành thực đang có đó, chỉ là con cần phải lớn lên, phải bước qua những ngõ ngách của mình để có thể chạm tới sự thực đó.

Còn niềm tin là còn tất cả

Khi con làm một người tu, sống với tăng thân, những cái hiểu đơn sơ ban đầu về pháp của con có cơ hội được khám phá sâu hơn, vì những gì con từng đọc và học bắt đầu trở thành sự sống của mình. Như Sư Ông đã nói: “*Sở dĩ mình hiểu sâu hơn không phải là do mình tiếp tục học mà do mình có cơ hội thử nghiệm những điều mình học trong khi mình thực tập*”. Con cảm thấy năm tháng non trẻ bây giờ của con vẫn đang luôn cần đầu tư học hỏi để có một nền tảng vững vàng và không bị lệch lạc. May mắn là với nếp sống của tăng thân, những “*học tăng trẻ*” chúng con đã được nuôi dưỡng trong môi trường được vừa học vừa tu. Những gì được học cũng là những gì chúng con phải tự mình khám phá để nhận ra chúng trong đời sống hằng ngày. Chúng con thực tập, chú tâm và quan sát để nuôi dưỡng mình từ những điều mà quý sư cha, sư mẹ, sư anh và sư chị trao truyền cho chúng con. Sự trao truyền ấy là để tiếp nối sự nghiệp ngàn đời của chư Phật, chư Tổ và Sư Ông, cũng là sức sống của dòng sông tâm linh.

Sư Ông kính thương, hành trình thực tập với con cũng là hành trình trở về để hiểu thấu bản thân. Những gì xảy ra trong đời sống hằng ngày đều có thể là một cơ hội cho con nhìn sâu vào chính mình để tìm cho ra ngọn nguồn đích thực của vấn đề đang xảy ra – hay nói một cách khác, là để nhận ra được những lý do nội tại. Cuộc hành trình đó có thể đi rất sâu và rộng, nhưng ở điểm bắt đầu (và con cũng đoán vậy với điểm kết thúc) là sự buông bỏ những rối ren, gạn lọc tâm ý để nuôi dưỡng một cái nhìn trong trẻo, giản dị mà gần gũi nhất với sự thật.

*“Em phải là em
Là nụ cười
Là đóa hoa*

Là bình minh hát ca không dẫn đo suy tính”
(Trích thơ “*Bướm bay vườn cải hoa vàng*”, Sư Ông)

Con đang thực tập để biết chấp nhận và để nhận diện đơn thuần (một cách nhìn vấn đề căn bản để hiểu thấu sự sống) trở thành một thói quen thuần thực hơn. Quá trình đó tuy không dễ dàng vì sự so sánh, rụt rè, mặc cảm, thích tìm cầu một cái gì đó tốt hơn là một tập khí sâu dày trong con, nhưng con vẫn luôn có niềm tin và tìm thấy niềm vui.

Con ý thức và cảm thấy trân quý hơn giá trị của hơi thở chánh niệm. *Hơi thở không phải là phương tiện, hơi thở là cứu cánh*. Con nhận ra rằng, chấp nhận một điều gì đó đến từ cái thấy rằng điều đó nó không thể không như thế. Lấy ví dụ như khi nhìn về tự thân của mình, con ngồi yên xuống để thấp sáng chánh niệm, dùng ánh sáng đó để thấy mình đã lớn lên như thế nào, trong môi trường sống ra sao, bởi những tính cách được tiếp nhận từ gia đình huyết thống... thì tự nhiên con hiểu được con, từ những bông hoa cho đến những chiếc lá.

Khi con quyết tâm nắm lấy hơi thở để thiết lập chủ quyền trước sự “*dắt mũi*” của xu hướng tự nhiên muốn được công nhận, hay muốn công nhận cái này và chối bỏ cái khác, khiến mình nhọc nhằn vì “*không tự biết là lá là hoa*”, những âm thanh ồn ào trong con được lắng dịu, những rối ren tự mình tháo gỡ. Con đã trách mình khờ dại vì những vụng về, nhưng thật ra con đã khờ dại khi trách móc những vụng về của con. Nhận ra điều đó, tự nhiên con thấy xót thương và tha thứ, con thấy lòng mình nhẹ ra và bắt đầu cảm nhận được tự do. “*Tự do*” là một nếp sống, và khi huân tập được nếp sống này con có thể cởi mở và đi tới được để tiếp tục quá trình khám phá của mình - *đường dài con bước như dạo chơi*.

Sư Ông đã dạy rằng : “*Còn niềm tin là còn tất cả*”, niềm tin cho con thực tập và sự thực tập hết lòng đã bồi đắp thêm niềm tin để con tiếp tục thực tập. Sáng hôm nay thức dậy, con ngồi yên đọc thầm bài thi kệ như mọi khi, nhưng chưa đọc thì con đã mỉm miệng cười. Được thức dậy trong vòng tay tăng thân, con thấy mình vô cùng may mắn và biết ơn. Niềm vui nở rộ và con đã mỉm cười với tin vui ấy. Trong sự chờ che của chư Phật, chư Tổ và của tăng thân, con đã sống sâu sắc hơn với lý tưởng ban đầu của mình. Con được tới, hòa chung vào dòng chảy, góp hai bàn tay và trái tim mình để tiếp tục công trình mà Sư Ông và tăng thân đã xây dựng nên bằng cả tấm lòng.

Viết nên huyền thoại

Chiều qua, có sư chị đã kể cho con nghe rằng khi một vị xuất sĩ hỏi những nhà hoạt động cho môi trường đến thực tập ở Làng Mai: “*Chúng tôi có thể làm được gì thêm để giúp đỡ cho tình trạng hiện nay?*”. Họ đã trả lời rằng “*Quý vị chỉ cần giữ gìn Làng Mai cho thật tốt, để chúng tôi có nơi để trở về nương tựa, như vậy thôi là đã đủ lắm rồi, không cần phải làm gì nữa cả*”. Lòng con ấm lại và con nghĩ rằng Sư Ông đang mỉm cười khi nghe câu chuyện.

Con nhận ra một cách rõ ràng hơn đời sống này là một con đường hạnh phúc và bình an. Trong vai trò là một người tu, có những khi con loay hoay với những



thao thức muốn làm một cái gì đó tốt hơn, nhưng hóa ra, điều quan trọng nhất là con chỉ cần sống thật vui với huynh đệ của mình. Cùng với nhau, chúng con chế tác tình huynh đệ, chế tác cảm thông, tha thứ và bao dung, nuôi nhau bằng lý tưởng tu học, nâng đỡ nhau bằng những kiên nhẫn, đợi chờ và luôn ý thức về mối liên hệ thâm tình trong sáng và quý giá ấy.

Trong một lá thư con nhận được từ xóm Mói, sư chị con đã kể cho con về dòng chữ nhỏ được khắc trên một tấm bê tông của con đường bao quanh Sơn Cốc. Trên đó viết *“Thầy ơi! Tăng thân mình sẽ viết nên huyền thoại!”*. Sư chị con kể thêm rằng sư chị được biết là con đường bê tông ấy được làm sau khi Sư Ông bị đột quỵ vào năm 2014, có lẽ là để khi về lại Sơn Cốc, Sư Ông có thể đi dạo quanh nơi này bằng xe lăn. Và trong lúc làm con đường này, một thầy hay một sư cô nào đó đã viết dòng chữ ấy lên tấm bê tông. Khoảng thời gian đó, dù là ai trong tăng thân có lẽ ít nhiều cũng đang mang những hoang mang, lo lắng, rối bời trong lòng. Và lời nói đó, như một lời khích lệ và cũng là lời hứa với Sư Ông, rằng Tăng thân mình nhất định sẽ làm được. Cùng với nhau, những đứa con sẽ tiếp nối công trình ngàn đời và đưa Thầy đi về tương lai. Sư chị viết cho con: *“Trong tăng thân mình, lúc nào, ở đâu cũng đã và đang có những tấm lòng như vậy đó em. Và giờ phút này, chị tin rằng, tất cả những tấm lòng đó vẫn đang ngày đêm lặng lẽ và bền bỉ đóng góp vào trang sử huyền thoại đó. Thật đẹp phải không em? Chỉ cần trở về và tiếp xúc, em sẽ tìm thấy được. Mình không làm gì một mình cả”*.

Con đã trở về với hơi thở để cảm nhận niềm vui nở rộ khi đọc những dòng thư ấy. Con ý thức rằng mình đang được nuôi dưỡng trong một thứ tình đẹp đẽ, thiêng liêng và trong sáng. Con thấy mình là một em bé được ngủ yên trong vòng tay của Tam bảo, bàn tay con trong bàn tay Sư Ông - một năng lượng nhen nhóm biểu hiện. Con cảm thấy rằng chính nguồn năng lượng này sẽ giúp con đối diện được với những sợ hãi,

rụt rè và tranh chấp vì ngã mạn của mình. Và cũng chính năng lượng này cho con thêm niềm tin vào tính sáng của tự thân.

Sư Ông kính thương, Bụt Pháp và Tăng đã và đang dần sáng lên trong con như thế. Đó là những “bó củi niềm tin” tiếp sức cho ngọn lửa tâm ban đầu của con. Trong lúc viết những dòng này, con có rất nhiều cảm hứng và niềm vui. Tuy rằng có hơi vội vã vì tập khí hấp tấp và khả năng sắp xếp thời gian còn dở ẹt của mình. Nhưng con đã có cơ hội để khám phá thêm về chính mình từ những cảm thọ và xu hướng trong khi viết của con.

Sư Ông ơi, con cảm thấy sự sống này màu nhiệm lắm - khi con thực sự sống. Được sống thêm một ngày trong vòng tay tăng thân, con cảm nhận được rõ ràng hơn sự có mặt của Sư Ông nơi quý sư cha, sư mẹ, sư anh, sư chị và sư em của con. Sư Ông vẫn luôn có mặt đó cho chúng con và mỗi người trong chúng con đều đang mang theo sự sống đẹp đẽ mà Sư Ông đã trao truyền bằng cả cuộc đời mình để cùng đi về tương lai. Con thấy biết ơn và trân quý lắm cơ may được tái sinh trong vòng tay của Tam bảo. Con xin nguyện sẽ tiếp tục tu học và bước đi thật vui trên con đường này để có thể kể cho Sư Ông nghe những điều mà con khám phá ra về sự sống. Con kính cảm ơn Sư Ông đã lắng nghe cho con!

Kính thư

Sư bé của Sư Ông và Tăng thân,

Con - Chân Dung Hạnh.



Khung trời sa di

Sư cô Chân Quang Hạnh

Làng Mai Thái Lan, ngày 22 tháng 09 năm 2024

Sư Ông kính thương,

Đây là lần đầu tiên con viết thư cho Sư Ông, trong lòng con vui và hạnh phúc lắm. Con muốn kể cho Sư Ông nghe những chuyện vui “động trời” của các sư bé sadi chúng con trong mùa an cư kiết hạ năm nay. Tuy mới chập chững, chỉ một hoặc hai tuổi, có sư em còn nằm trong nôi nhưng các sư bé chúng con tu, học, chơi và làm việc hết lòng. Hòa hợp là món quà tinh thần chúng con dành cho nhau. Thực tại hòa hợp ấy làm con cảm động và biết ơn nhiều lắm.

Đây là mùa an cư thứ hai của con từ khi chào đời trong đại gia đình áo nâu. Điều đặc biệt là năm nay con có nhiều sư em. Từ khi xuất gia, càng có nhiều sư em là con càng thích và có nhiều niềm vui. Chắc trong con, hạt giống được “trao truyền” từ Bụt Tổ, từ Sư Ông đang lớn lên từng ngày.

Sư Ông có dạy chúng con rằng chăm sóc, bảo vệ và nuôi dưỡng các sư em là công việc hoằng pháp

căn bản. Sư Ông đã từng dành nhiều thì giờ cho những người em trong đạo, cho đệ tử, chăm sóc cho từng người. Chúng con cũng muốn làm được như vậy. Chúng con thực tập cách chăm sóc và nuôi nhau bằng sự có mặt của mỗi người. Từ việc theo thời khóa công phu, tham dự lớp học, chăm sóc khách và chơi với nhau, chúng con tiếp sức nhau bằng năng lượng tươi trẻ, vô tư, vô lo và hiền hòa. Thời sadi, tu học uy nghi, giới luật là chính nhưng chơi... là mười. Các sư cha, sư mẹ, sư anh, sư chị trong tăng thân cũng được nuôi dưỡng bởi nguồn năng lượng “chịu chơi” của thể hệ chúng con lắm ạ. Không những chúng con “chịu chơi” như Sư Ông dạy mà chúng con còn “chơi đẹp”, chơi có chánh niệm nữa. Từ giải cầu lông *Tình huynh đệ* cho đến cuộc đua trí tuệ *Đường lên núi Thấu* và gần đây nhất là tuần lễ Trung thu hạnh phúc vừa qua. Chúng con như những khung trời đa sắc. Mỗi người biểu hiện qua những cách khác nhau nhưng những điểm khác ấy có cùng một giao điểm, chạm vào nhau nhờ hiểu và thương.



Sư Ông biết không, trong giải cầu lông vừa qua, dù đội quý thầy hay quý sư cô, nhất và nhì đều được chúng con “ẵm khéo” trong tay. Có một khoảnh khắc con rất hạnh phúc và ấm lòng (kèm chút hãnh diện). Đó là lúc thầy sư anh Trời Vắng Lặng, anh cả giáo đoàn sadi chúng con có một nghĩa cử rất đẹp, đậm tình huynh đệ: Sư anh đã rất hạnh phúc khi nhường phần quà giải nhì cho sư út cây Hồng Táo là sư em Nhất Lộ. Chúng con cũng có dịp cười “thả ga” khi thấy các sư chú cùng nhau cổ vũ rất nhiệt tình, thậm chí còn in hình poster sư anh Vắng Lặng vì sư anh Vắng Lặng sắp nói lời tạm biệt với năm tháng sadi của mình. Năm sau, sư anh sẽ “tốt nghiệp” và thọ giới lớn rồi. Các sư chú chắc sẽ tiếc lắm nếu vắng mặt sư anh Vắng Lặng trong các cuộc chơi sadi.

Giải cầu lông kết thúc, con rất mãn nguyện và không luyến tiếc gì. Con và sư em con cũng ấm về hai chiếc huy chương bạc treo đầu giường chơi. Dù cho mới bắt đầu việc gì, chúng con thường có những lo lắng hay sợ hãi nhưng khi vào cuộc rồi, có sư anh, sư chị, sư em, chúng con cùng cố gắng hết sức. Có nhau, chúng con mạnh dạn đi tới, còn kết quả ra sao đã có Bụt Tổ sắp đặt.

Thưa Sư Ông, đến năm nay con mới xem được các sư anh, sư chị là sư anh, sư chị mình. Sư Ông có thấy con cứng đầu không? Các sư anh, sư chị của con tu rất giỏi. Mọi người đã làm trái tim con mềm ra, phá tan được những thành kiến trong con. Khi con hiểu được những khó khăn, được nghe những câu chuyện về gia

đình, về nơi các sư anh, sư chị của con sống và hoàn cảnh lớn lên của mỗi người, con dần thương mến các sư anh, sư chị của con hơn.

Một buổi sáng nọ, một sư chị mời con đi dạo. Chúng con cùng đi trên một con đường nhỏ vắng người. Đi được chừng mười bước, sư chị dừng lại và chia sẻ với con một vài điều. Sư chị nói rằng sư chị nhận ra bản thân đã có những đòi hỏi ở con và chính điều đó làm sư chị khổ. Bây giờ, sư chị đã thực tập buông bỏ được rồi. Sư chị thấy con rất dễ thương. Sau khi tưới hoa cho con rất nhiều, sư chị xin thiền ôm với con. Con đã ôm sư chị và cảm nhận được trái tim ấm nóng đầy tình thương mà sư chị dành cho con.

Đôi khi bên cạnh nụ cười, lời chào hỏi hằng ngày, lắm lúc chúng con đã đại đột trao nhau những ánh mắt làm lơ, phán xét thành kiến. Nhưng đằng sau những biểu hiện vụng dại ấy, mỗi cá nhân đều dày công thực tập để chăm chút cho công trình chuyển hóa tự thân. Sư chị đã khóc khi chia sẻ với con những lời ái ngữ đó. Con đã nhận được một thứ năng lượng vô hình nhưng vô cùng sống động. Đó là tình thương, tình thương của anh chị em ruột thịt.

Chúng con gói trọn tình huynh đệ và gửi gắm trên chiếc thuyền tình thương, thuyền An Ban. Tết Trung thu năm nay, nhờ y chỉ sư , các sư anh, sư chị và sư em yểm trợ mà con đã hết lòng bắt tay vào hiện thực hóa ý tưởng lồng đèn thuyền An Ban. Con rất thích chơi trung thu và rước đèn trung thu trong dịp trăng

rằm tháng tám. Đặc biệt là con rất tận hưởng truyền thống làm lồng đèn ở Làng. Con say sưa với những ý tưởng, vót tre, uốn uốn, cắt cắt, dán dán. Con thấy mình tiếp xúc với tổ tiên, ông bà, cha mẹ sâu sắc qua đôi bàn tay. Khéo léo uốn nắn tạo hình những ý tưởng ấy thành hiện thực, con thấy biết ơn gia đình huyết thống vì sự trao truyền quý giá này. Con tham gia đội chơi làm lồng đèn cùng đại gia đình áo nâu. Lòng con rộn ràng hào hứng lắm.

Chúng con cũng ý thức rằng trong tình cảnh mất mát và đau thương sau khi con bão Yagi ghé thăm, chắc chắn nhiều em nhỏ, nhiều gia đình không có điều kiện để tận hưởng một Trung thu ấm áp. Đội chúng con muốn hiến tặng niềm vui, hạnh phúc, yêu thương vào thuyền An Ban, gửi gắm năng lượng bình an hướng về phương Bắc. Chúng con đã cùng làm chiếc thuyền trong an vui và cho nhau nhiều hạnh phúc. Con thấy mình phước đức quá khi có mặt trong giây phút tuyệt vời này. Trong đời sống hằng ngày, các anh chị em khác gia đình xuất gia ít khi có cơ hội ngồi chơi hay đến với nhau. Nhờ vào sự kiện này, với sự kết hợp của nhiều gia đình xuất gia trong một đội chơi, chúng con đã có dịp có mặt cho nhau, cùng làm và chơi rất hết lòng, rất đẹp!

Con thấy càng tu, con càng làm lớn hạt giống “thương tặng thân” mà Sư Ông đã trao truyền. Khi thương, con muốn góp sức giữ gìn, xây dựng và phát triển. Đặc biệt là khi lớp thế hệ sư cháu chúng con rất giàu năng lượng, niềm vui, tự do và hạnh phúc.

Con biết thời sadi của con đang trôi qua nhanh chóng. Nhưng không vì vậy mà con luyên tiết, không chịu lớn lên. Con sẽ lớn để các sư em tương lai tiếp tục tận hưởng khung trời sadi trong lòng tăng thân. Ở cùng nhau, chúng con che chở nhau, học hỏi lẫn nhau, cùng thờ cùng bước bên nhau. Và chúng con biết sư chú Phùng Xuân sẽ luôn có mặt đó để thấp sáng ý thức trong trái tim mỗi vị đệ tử. Chúng con thương Sư Ông nhiều lắm.



Về

Sư cô Chân Trắng Vô Ưu

*Ta về thấp nển ngồi chơi
Cho đời đơn giản thanh thoi hiện tiền
Về đây lắng hết ưu phiền
Ngắm mây nghe gió bước thiền an vui
Về đây chia ngọt sẻ bùi
Trà thơm nước tinh đầy lúi giá băng
Về đây lập lại thăng bằng
Nuôi tình huynh đệ cho hằng sắt son
Dù cho sông cạn đá mòn
An nhiên tự tại bởi còn có nhau.*

Con nắm tay Thầy dạy bước

Sư cô Chân Chung Hạnh

“Thầy tìm được con thì thầy nắm tay con để đi trên con đường thực tập, con trở thành thầy và thầy có trong con. Và như thế trong tay con đã có tay thầy...”

- Trích “Tay Thầy trong tay con”, Sư Ông Làng Mai -



Sư Ông thương kính của con,

Vườn Ươm hôm nay đang được tắm mình trong cơn mưa mùa thu. Con thấy hình như mùa thu mới là mùa tuôn chảy của nước Thái. Con mời Sư Ông nhìn bằng đôi mắt của con: Thầy trò ta sáng nay cùng đón những chồi non mới, những nụ hoa vừa hé mở những cánh đầu tiên. Con đã nhiều lần bị lay động trước sự sáng tạo của đất Mẹ, trước những bông hoa trời tinh anh, khôi nguyên và rạng rỡ. Tu viện mùa này đang ướp một mùi ngọt nhẹ: hương bạch hạc và cả hương hoa mộc thoảng thoảng trong gió. Con biết Sư Ông thường thích hái hoa mộc ướp trà. Mùa hoa năm nay, con cũng uống trà có hoa mộc thơm và hạnh phúc ngập tràn.

Con đang sống những tháng ngày của một em bé mới sinh, chập chững bước đi từng bước đầu tiên dưới sự ôm ấp, che chở và hướng dẫn của Sư Ông qua hình hài tăng thân. Con lớn lên một cách tự nhiên. Con cảm nhận được sự thay đổi đó trong mình qua biểu hiện của những hoa trái tu học.

Con đặt tên bông hoa đầu tiên là “trở về”. Con đã biết trở về với thân mình và tâm mình để chăm sóc và hộ trì. Trong đời sống hằng ngày, mỗi khi đi thiền hành, con trở về với sự xúc chạm giữa đôi chân và mặt đất. Con thấy thích thú lắm. Được đi thanh thoi, tự do, giây phút đó con được nuôi dưỡng bởi thiên nhiên: Này đây nụ hoa ngọn cỏ, ở xa kia là những lợn mây ôm núi, này đây chim chóc reo ca bản nhạc bình minh.

Con tập thở cho khô, cho an, chỉ cần để ý đến luồng gió nhẹ đi vào đi ra ở mũi, quan sát và thả lỏng. Cũng có khi con kết hợp các bài như Hiện pháp lạc trú hoặc Bài kinh ca tụng đất Mẹ vào bước chân để nuôi dưỡng thêm niềm biết ơn trước sự sống nhiệm mầu.

Khi là một người tu, con cảm nhận được sự trao truyền và tiếp thọ của hai dòng tổ tiên tâm linh và huyết thống một cách rõ ràng hơn cả. Con thấy bàn tay mẹ trong bàn tay con, những điều mẹ ưa làm và những điều ba thường quan niệm biểu hiện chân thật trong từng cử chỉ con. Con thương và hiểu được ba mẹ nhiều hơn mỗi khi con trở về với chính mình.



Hằng ngày, con đều tự nhủ gia tài mà con có được từ Bụt Tổ và Sư Ông truyền trao thật quý giá. Chỉ cần con có mặt thôi là mỗi phút giây trở nên trọn vẹn, sống động và có hạnh phúc. Nhờ ơn Bụt Tổ mà con có đường đi nẻo về sáng đẹp, có gia đình hòa hợp, thanh tịnh và thương yêu nhau. Con nghĩ còn điều gì quý hơn khi ta được thương và biết thương.

Sư Ông ơi, tăng thân của chúng ta kỳ thực có tình huynh đệ, biết thương yêu nhau như ruột thịt. Dù là người mới như sadi chúng con cũng biết đến với nhau, thương yêu, hòa thuận và nâng đỡ lẫn nhau. Tâm ban đầu ai cũng sáng, cũng tinh khôi và chúng con được học, được tu bằng tình thương của quý thầy, quý sư cô. Nhờ tình thương đẹp đẽ của quý vị mà mỗi ngày con càng muốn được tiếp nối và lan tỏa sự nghiệp xây dựng tăng thân. Tăng thân là địa cầu, địa cầu là tăng thân, nơi mà người ta biết thương người và sửa mình, nhường nhịn và tin tưởng lại cùng đi về hướng lành, thật và đẹp. Dù cho có khi ước nguyện đó không thành, con vẫn muốn nuôi hoài mong ước sâu thẳm đó.

Trong mùa an cư này, các sadi và tập sự được học về cuộc đời Sư Ông, đó là tiếng chuông đại hồng vang vọng trong con. Con muốn được tiếp nối sự nghiệp của Sư Ông bằng sự thực tập trở về chăm sóc, tu sửa chính mình cho thông dong, bình an. Đồng thời, những thách thức trong thời đại mới cũng đòi hỏi người tu như con phải thật bản lĩnh, để có thể hiểu trên tinh thần chánh kiến và thương được mọi người bằng tình thương lớn. Con biết rằng chỉ cần trở về là con có Sư Ông bên cạnh. Thầy trò ta vẫn tiếp tục nắm tay dạo chơi và con sẽ kể cho Sư Ông nghe thêm về những bông hoa, chiếc lá mới để được Sư Ông lắng nghe cho con.

Thương kính,
Con - **Chân Chung Hạnh.**

Khám phá ý nghĩa của đời sống

Một buổi trò chuyện cùng Gia đình Cây Tulip



Vào ngày 27 tháng 10 năm 2024, bảy người trẻ đã được xuống tóc và đặt những bước chân đầu tiên trên con đường tự do của người xuất sĩ trước sự chứng minh và yểm trợ của tăng thân Làng Mai tại Pháp. Gia đình xuất gia này mang tên Cây Tulip. Sau lễ xuất gia, ban biên tập (BBT) Lá thư Làng Mai đã có buổi trò chuyện thân mật với những sư cô, sư chú mới về những trải nghiệm đã dẫn họ đến với Làng Mai và đến với con đường tâm linh. Phần chia sẻ dưới đây được trích từ buổi trò chuyện này.

BBT: Các sư em có thể chia sẻ điều gì đã đưa các sư em đến với con đường xuất gia? Các sư em đã biết đến Sư Ông và truyền thống Làng Mai như thế nào?

Sư chú Nhất Từ: Mười năm trước, khi con còn đang học kỹ sư tại Edinburgh, Scotland, lần đầu tiên con bị cuốn hút bởi một cuốn sách của Sư Ông. Con có khát khao làm điều gì đó tốt đẹp cho đời, nhưng bị lôi kéo bởi những cuộc vui và những thứ không lành mạnh. Con muốn làm gì đó để thay đổi cuộc sống của con nhưng con cứ bị giằng co. Vào một mùa hè, con quyết định: “Minh sẽ tìm hiểu sâu về đạo Phật”. Con đã đọc sách *Trái tim của Phật*, nghiên cứu và vẽ lên bản đồ tương tác. Con rất có cảm hứng với sự thực tập Năm giới. Con thực sự muốn có một khởi đầu mới. Sau mùa hè đó, con chuyển đến đại học Nottingham và bắt đầu theo học khoa Môi trường, con như thấy

được tiếp thêm sức sống. Sau đó, trong khoảng năm năm, con đã làm công việc của một viên chức nghiên cứu về môi trường nước - một công việc khá giống với những gì thầy Pháp Lai đã làm trước khi xuất gia.

Rồi khoảng ba năm trước, con lại thấy khổ đau trong mình ngày càng lớn dần. Con có vấn đề trong các mối quan hệ, trong công việc và cả vài vấn đề về sức khỏe. Con đã tham dự một khóa tu, tại đây con đã tiếp xúc được những khổ đau trong mình, cũng như nếm được niềm vui giản dị trong khi thiền hành, ăn cơm chánh niệm và theo dõi hơi thở. Con cảm thấy mình tràn đầy sức sống. Con nghĩ: “Ồ, thật là tuyệt vời. Minh có thể làm như thế này mãi được”. Sau đó, con bắt đầu tìm cách để tiếp tục duy trì sự thực tập, đồng thời con cũng muốn cống hiến và muốn những gì mình làm có thể đóng góp một phần cho xã hội.

Khi tham gia khóa tu lần đầu tiên tại Làng Mai, con có rất nhiều cảm hứng. Con nghĩ: “Cách thực tập này thật sự có tính dẫn thân. Nó rất gần gũi với đời sống hiện đại, ai cũng có thể tiếp cận được. Mình có thể sống đời xuất sĩ theo cách này”. Và thế là...con đang ở đây!

BBT: Được biết trong gia đình sư em Tri Hạnh, sư em không phải là người duy nhất biết tu tập. Có phải sư em theo con đường tâm linh là từ gia đình không? Hành trình trở thành người tu của sư em bắt đầu như thế nào?

Sư cô Tri Hạnh: Hồi nhỏ, con học ở một trường Công giáo, nhưng trong gia đình thì không được nuôi dưỡng theo một truyền thống tâm linh nào. Khi ấy, mẹ con chưa gắn bó với con đường tâm linh nào, chỉ có ba con là người biết thực tập. Nhưng mãi đến khi lớn lên, con mới có cơ hội khám phá và hiểu sâu hơn về điều đó.

Hồi bé, con rất thích hát. Con còn nhớ rõ ngày đầu tiên nhìn thấy một vở nhạc kịch trên đĩa DVD, con đã nghĩ: “Đây chính là điều mình muốn làm”. Sau này, con có cơ hội được biểu diễn trên sân khấu và điều đó mang lại cho con nhiều niềm vui và những trải nghiệm đẹp. Nhưng không hiểu sao, nó vẫn không lấp đầy khoảng trống trong lòng con như con hy vọng. Con nhớ có lần hỏi ba: “Ba ơi, con thấy ba có vẻ rất hạnh phúc-một kiểu hạnh phúc rất khác, sâu lắng hơn. Vì sao vậy?”. Ba đã chia sẻ với con về sự thực tập của ba, và từ đó, con bắt đầu cảm thấy hứng thú với thiền tập. Khoảnh khắc đầu tiên con thật sự có ước muốn xuất gia là khi con cùng ba xem một bộ phim tài liệu không lời về một tu viện. Con cảm thấy một niềm vui tròn đầy, một cảm giác khó tả, mặc dù lúc ấy con không hiểu vì sao. Con vẫn nhớ rõ khoảnh khắc ba cho con xem hình ảnh của Sư Ông. Con đã lặng người. Sư Ông là vị đạo sư đầu tiên khiến con cảm thấy có sự gắn kết sâu sắc. Lúc ấy, con tự nhủ: “Nếu một ngày nào đó mình xuất gia, mình sẽ đi theo truyền thống của vị đạo sư này”. Khi áp dụng sự thực tập vào đời sống hằng ngày, con nhận ra mình thật sự muốn trải nghiệm đời sống của một người xuất sĩ. Và ngay sau ngày sinh nhật 27 tuổi, con đã đưa ra quyết định của mình. Một tháng sau, con có mặt ở đây.

Sư cô Tạng Hạnh: Với con, con chưa bao giờ tự hỏi: “Mình có nên xuất gia hay không?”. Nó không hẳn là một quyết định. Cũng giống như sư chị Tri Hạnh, gia đình con không theo truyền thống tâm linh nào, thậm chí còn có phần e ngại những gì liên quan đến tôn giáo. Ý nghĩ trở thành một người tu chưa bao giờ thoáng qua trong tâm trí con, ngoại trừ đôi lúc con đùa với bạn bè: “*Mình cứ trải nghiệm cuộc sống đã, nhưng nếu chỉ muốn hạnh phúc, thì mình sẽ đi tu!*”. Con chưa bao giờ cân nhắc ý tưởng này một cách nghiêm túc.

Con đến Làng Mai một cách khá tình cờ. Con đăng ký khóa tu Wake Up chỉ vì nhớ mang máng một người bạn từng nhắc đến Làng vài năm trước. Ban đầu, con rất vui, vì tìm được một nơi mà con có thể là chính mình - có lẽ là lần đầu tiên - và được bao quanh bởi những con người thật sự hiền lành và tử bi. Nhưng những ngày cuối của khóa tu lại rất khó khăn, vì con nhận ra rõ hơn sự cách biệt giữa lối sống của mình bên ngoài tu viện và những gì thật sự quan trọng với con. Con nhớ một buổi tối, khi lắng nghe một sư cô hô chuông đại hồng bằng tiếng Pháp, con bỗng bật khóc nức nở mà không hiểu vì sao. Hành trình của con là học cách chấp nhận rằng những ước nguyện đó luôn ở trong con, rằng lối sống này thật sự hòa hợp với những giá trị mà con trân quý. Nhưng tâm trí con lại vùng vẫy: “Là một người tu ư? Không đời nào!”. Thế nhưng con đã đặt niềm tin vào con đường này và nỗ lực buông bỏ, ngay cả khi tâm trí con cứ vẽ ra bao nỗi sợ. Cho đến tận bây giờ, con cũng chưa hoàn toàn bình an với ý niệm rằng mình là một sư cô, một vị xuất sĩ. Con rất hạnh phúc khi được đi trên con đường này, nhưng vẫn còn nhiều điều con cần buông bỏ liên quan đến ý niệm về một người tu trong tâm trí của mình. Nhưng ở thời điểm hiện tại, con biết mình đang ở đúng nơi cần đến.

Sư chú Nhất Quán: Hạt giống đầu tiên được gieo vào trong con là khi con đọc cuốn sách của thầy Matthieu Ricard, một tu sĩ người Pháp nổi tiếng theo dòng tu Tây Tạng. Con nghĩ: “Một ngày nào đó mình cũng muốn trở thành một tu sĩ”. Nhưng khi ấy con chỉ là một thiếu niên đang đi nghỉ dưỡng ở Cuba, cho nên những nhân duyên còn xa mới chín muồi được. Con cứ nghĩ rằng nếu muốn xuất gia, chắc hẳn con phải đi sang châu Á, vì lúc đó con chưa biết đến Làng Mai.

Trước khi vào đại học, con đi du lịch Nepal và ghé thăm tu viện của thầy Matthieu Ricard, nhưng con cảm thấy văn hóa ở đó hoàn toàn khác biệt, con không có cảm giác thân thuộc. Hồi con mới mười mấy tuổi, mẹ có tặng con một cuốn sách của Sư Ông. Lúc đó, con đọc và cảm thấy nội dung quá đơn giản. Con muốn tìm một thứ gì đó mang tính siêu hình hơn, triết lý hơn.

Rồi trong một chuyến đi từ Tunisia sang Morocco, con tình cờ gặp một người đang chơi piano ở sân bay. Thật trùng hợp là cô ấy biết Làng Mai. Cô ấy kể với con rằng Làng Mai giống như một thiên đường vậy, và con nhất định phải đến đó một lần.

Trở về nhà, con liền tìm hiểu về Làng Mai, trong đó có cả con đường xuất gia. Con rất tò mò, nhưng con biết mình cần phải “chín” hơn trước khi bước vào đời sống xuất sĩ. Con muốn hoàn thành tất cả những “ước mơ” của mình để không còn tiếc nuối bất cứ điều gì. Chẳng hạn, ước mơ cuối cùng của con là trở thành một nghệ sĩ, thế nên con đã theo học một năm chuyên ngành nghệ thuật thị giác (visual arts). Nhưng giờ con nhận ra rằng, mình vẫn có thể vừa là một nghệ sĩ, vừa là một tu sĩ. Và con rất hạnh phúc.



Sư chú Nhất Ngân: Con đã thực tập theo phương pháp thiền của đạo Phật trong 17 năm. Ngay từ rất sớm, con đã có cảm nhận sâu sắc rằng ngồi yên và đi trong tĩnh lặng là một phương cách rất quan trọng để mở ra một kiểu hiểu biết khác. Trước đó, con chủ yếu dựa vào trí năng để tìm hiểu và nắm bắt mọi thứ. Lần đầu tiên con gặp một vị xuất sĩ là khi con đang ở độ tuổi đôi mươi. Điều làm con ấn tượng là sự thư thái và nhẹ nhàng của vị ấy. Vị ấy hoàn toàn ung dung và thoải mái với chính mình, không cần cố gắng để đạt được điều gì cả. Con nghĩ “Ồ, nếu được như vậy thì thật ngẫu”. Con nhớ mình đã đọc cuốn *How to Walk (Đi sao cho vững vàng)* của Sư Ông. Khi ấy, con đang vật lộn với cảm giác hổ thẹn và tội lỗi trong mình. Một người bạn của con có ý định tự tử. Con đã tự trách mình rất nhiều, nghĩ rằng con cũng có phần lỗi trong những lần người ấy cố tìm đến cái chết. Đến giờ, cảm giác ấy vẫn còn đọng lại trong con. Nhưng rồi, con luôn quay về với trực giác của mình, rằng có điều gì đó rất quan trọng trong việc ngồi yên và bước đi trong tĩnh lặng.

Một ngày nọ, trong khi ngồi thiền, cái nhìn của con bỗng dịch chuyển một chút. Lần đầu tiên, con có thể thấy rằng ngay cả cảm giác xấu hổ cũng là một món quà – món quà của việc có một thân thể, có thể cảm nhận được trọng lực và sự sống. Đó là khoảnh khắc đầu tiên con thực sự chạm được vào giây phút hiện tại. Và con nghĩ: “Đây chính là cách mình muốn sống”.

Con đã chứng kiến rất nhiều khổ đau của lứa tuổi thiếu niên cũng như của các bạn đồng nghiệp khi con làm việc ở một trường trung học. Trải nghiệm ấy khiến con tin rằng sẽ rất tốt nếu con có thể sống trong một cộng đồng tu tập. Và nơi đầu tiên mà con nghĩ đến là Làng Mai. Một người bạn của con thường đến đây, và người ấy đã nhen nhóm thêm ngọn lửa trong con. Vì thế, con có mặt ở đây. Con muốn cảm nhận tình thương nhiều hơn, và con muốn sống như một

người tràn đầy tình thương. Con có một trực giác sâu sắc rằng nơi này chính là mảnh đất tốt lành để nuôi dưỡng tình thương ấy.

Sư cô Thắng Hạnh: Con đã đi qua một khoảng thời gian tương đối khó khăn ở tuổi đôi mươi, một cuộc khủng hoảng tuổi trưởng thành. Trong tâm trí, con luôn hình dung về một nơi bình yên như một ngôi chùa. Con tìm kiếm “khóa tu Phật giáo” trên mạng, và Làng Mai nằm trong top 10 bảng xếp hạng của BBC. Khi đến đây, con thực sự bất ngờ. “Sao lại có nhiều sư cô người Việt Nam đến vậy? Và ai là người xuất hiện trong tất cả những bức ảnh này?”. Con thực sự không biết gì cả.

Con nhớ mình đã đọc những bài viết về Sư Ông và những lời dạy của Sư Ông về tương tức. Những điều ấy tác động đến con một cách sâu sắc. Đó chính là điều con đang tìm kiếm trong cuộc sống nhưng chưa bao giờ có thể diễn đạt thành lời. Con quyết định kéo dài thời gian ở lại Làng Mai thêm một tuần, vì có quá nhiều điều dâng lên trong lòng buộc con phải có thời gian để chiêm nghiệm.

Trong một buổi pháp đàm, chúng con đặt câu hỏi vì sao các sư cô quyết định xuất gia. Một sư cô trả lời rất đơn giản: “Vì con muốn sống một đời sống thiện lành”. Câu nói ấy đã khắc sâu vào tâm trí con. Lúc đó, con đã làm việc với vai trò tư vấn viên về công nghệ thông tin và doanh nghiệp được năm năm. Dù không thực sự hạnh phúc, con không có đủ can đảm để thay đổi. Đồng thời, con cũng đang chăm sóc em gái út của mình, lúc ấy đang điều trị ung thư (Bây giờ em đã 16 tuổi và cũng có mặt trong lễ xuất gia của con).

Làng Mai trở thành một điểm tựa quan trọng trong cuộc sống của con lúc ấy. Con nghĩ con không thể nào giải quyết được tất cả những vấn đề trong cuộc sống nếu không có sự thực tập. Rất may là bạn bè và người thương của con đã luôn yểm trợ và động viên con.

Nhưng con cũng biết rằng con không muốn theo đuổi con đường xuất gia như một cách chạy trốn cuộc đời. Đại dịch Covid đã giúp con dừng lại và thực sự nhìn sâu vào những gì con muốn làm với cuộc đời mình. Con quyết định chuyển đến thành phố khác, thay đổi công việc, và cảm thấy rất hạnh phúc, tràn đầy sức sống. Con muốn chia sẻ năng lượng này, chia sẻ những kinh nghiệm của con bằng cách xuất gia. Khi trở lại Làng Mai sau đại dịch, con thực sự hạnh phúc. Con muốn đi sâu hơn nữa vào sự thực tập.

Mỗi khi nghe đại chúng trì tụng bằng tiếng Việt, con thường bật khóc. Con không biết những cảm xúc đó đến từ đâu. Con nhận ra mình cần khám phá ý nghĩa của việc có cội nguồn Việt Nam, vì điều đó chưa bao giờ là một phần trong cuộc sống của con ở Đức. Con cũng thấy có một phần trong mình mà con luôn khước từ, một phần cần được chữa lành. Đó là lý do con có mặt ở đây. Điều quan trọng với con là có một không gian mang tính bao dung, cởi mở và dẫn thân, để tất cả chúng ta - với tư cách một xã hội - có thể được chữa lành. Việc Thầy mang những điều này đến phương Tây thực sự khiến con cảm động sâu sắc. Đó là lý do con muốn dâng hiến bản thân mình cho tăng thân.

BBT: Gia đình của các sư em phản ứng như thế nào khi các sư em quyết định xuất gia? Mọi người thấy sao khi nhìn các sư em trong hình thức mới này?

Sư cô Tịnh Hạnh: Con đã hỏi ý kiến các sư cô trong chúng về cách tốt nhất để báo tin cho gia đình. Cuối cùng, con quyết định viết thư cho mẹ vài ngày trước khi hai mẹ con gặp nhau. Đó là một điều rất khó khăn với mẹ con. Bản thân con chấp nhận con đường này đã không dễ dàng rồi, nhưng đối diện với những câu hỏi và ý kiến từ người khác còn thử thách hơn nhiều.

Ban đầu con không nói với nhiều người mà chỉ trong vòng gia đình và bạn bè thân thiết thôi. Mặc dù rất khó cho mẹ nhưng mẹ con cũng đã đến thăm con vài lần trong năm qua, và cuối cùng mẹ đã hoàn toàn mở lòng chấp nhận và tham dự cả lễ xuất gia. Ba con thì ngược lại, ông là người không theo tôn giáo nào, nhưng hoàn toàn ủng hộ con làm bất cứ điều gì khiến con hạnh phúc. Ba không muốn có mặt trong lễ xuất gia và con tôn trọng điều đó, nhưng vài ngày sau ba đã đến thăm. Vừa gặp con, ba liền hỏi: “Rồi, cho ba coi cái đầu nào... Ô, con thật sự rất đẹp đấy!”

Sư cô Thắng Hạnh: Đối với con, giây phút cảm động nhất trong lễ xuất gia là khi con được cạo tóc, và bạn bè ngồi ngay trước mặt con. Họ là những người đã cùng con trải qua biết bao khoảnh khắc quan trọng trong cuộc đời. Dù con đang bước vào con đường tâm linh, họ vẫn sẽ là một phần trong cuộc sống của con. Điều đó rất quan trọng với con, và đó là lý do vì sao con đã khóc - khóc vì hạnh phúc, vì niềm vui tràn ngập.

Xung quanh con có rất nhiều tình thương. Nhưng con nhận ra rằng mình vẫn còn một “con ma đói” ở bên trong - con sợ rằng con chưa thể thấm nhuần trọn vẹn tình thương đó, sợ rằng nó sẽ phai nhạt khi con không còn gần bên bạn bè và gia đình. Điều này bắt nguồn từ nỗi sợ bị bỏ rơi mà con đã từng trải qua khi còn nhỏ.

Sư chú Nhất Từ: Ban đầu, ba mẹ của con rất hoài nghi, thậm chí còn phản đối mạnh mẽ. Ba con là người rất duy lý, nên con phải giải thích, phân tích một cách thật logic trong suốt nhiều tháng trời. Cuối cùng, con đã thuyết phục được ba, và giờ ba rất ủng hộ con. Ba nói: “Nếu điều đó làm con hạnh phúc thì tốt thôi, nhưng ba vẫn làm việc của ba ở đây”.

Mẹ con thì cởi mở hơn rất nhiều. Hai người dì của con cũng có tới dự lễ xuất gia. Vào buổi tối trước ngày lễ, con có làm một thời ngồi thiền có hướng dẫn cho mẹ và các dì trong 15 phút và con có hô canh nữa. Sau đó, cả mẹ và hai dì đều khóc. Họ ném được những gì mà con đang thực tập ở đây và thực sự thấy nó rất đặc biệt. Sau đó con nói với mẹ rằng con yêu mẹ và mẹ đáp lại: “Mẹ cũng rất yêu con”. Và hai mẹ con đã thực tập thiền ôm. Điều này chưa từng xảy ra trong gia đình con. Nhà con quá “Anh quốc” để có thể biểu lộ tình cảm với nhau như vậy. Con cảm thấy rất gần gũi với mẹ và mẹ thực sự hiểu con đang làm gì.

Sư cô Tri Hạnh: Điều làm con cảm động nhất chính là tình thương vô điều kiện của ba mẹ. Trước lễ xuất gia, con có chút lo lắng: “Liệu mình và ba mẹ có còn gần gũi nhau như trước không?”. Nhưng ba mẹ thực sự yêu con vì chính con người con, và con vô cùng biết ơn tình thương cũng như sự ủng hộ của ba mẹ.

Con nhớ khi nghe kể về việc xuống tóc trong lễ xuất gia, mẹ nói: “Mẹ có thể ở đó được không?”. Và mẹ đứng đó, nhìn mái tóc con được cạo sạch. Con có thể cảm nhận được sự xúc động của mẹ. Mẹ cố gắng mỉm cười để tỏ cho con thấy là mẹ yểm trợ con. Mẹ nhìn con và nói: “Đẹp lắm con ạ”. Khoảnh khắc ấy thật dịu dàng và đầy yêu thương. Khi quý sư cô hỏi con có muốn giữ lại tóc mình không, con nói: “Dạ, không”. Nhưng khi con hỏi ba mẹ thì cả hai vị đều nói: “Có”, mặc dù ba con chẳng bao giờ để ý đến chuyện tóc tai.

Ba mẹ con đã ly dị từ lâu nhưng vào khoảnh khắc quan trọng, cả hai đều có mặt cho con. Ba con là người có thực tập nhưng mẹ thì không biết gì nhiều về đạo Phật, chưa từng nghe tụng kinh hay thực tập lay năm vóc sát đất. Dù vậy, cả hai đã thực tập trong buổi lễ xuất gia của con. Con chưa từng thấy điều đó trước đây. Thật là hạnh phúc và cảm động khi được chứng kiến hình ảnh ấy.

BBT: Cảm ơn những chia sẻ rất chân tình của các sư em! Thương chúc các sư em tận hưởng những tháng ngày sadi thật vui trong tình thương của cả tăng thân!

Nhập Lưu

Những chồi non mới hé

Sư cô Chân Sinh Nghiêm



Thầy kính thương,

Trong thời gian được đại chúng Nhập Lưu cho phép về Diệu Trại để nạp thêm năng lượng tâm linh nơi đất Tổ, con đã có cơ hội nhìn lại tăng thân Nhập Lưu.

Con bé bỏng quá mà đi đâu?

Từ năm 2010, Sư Ông đã chấp nhận sự cúng dường mảnh đất Beaufort và sự thỉnh cầu của tăng thân cư sĩ Trúc Xanh để thành lập chúng xuất sĩ đầu tiên ở nước Úc. Sư Ông đã cử ba sư cô là sư cô Thuần Tiên, sư cô Cần Nghiêm và sư cô Lương Nghiêm trở về Úc để thành lập nhóm tiên phong. Lúc đó, con mới xuất gia được hơn một tuổi (mới vừa “thôi nô”) nhưng phải về lại Úc để làm giấy tờ bổ sung cho thị thực nhập cảnh dài hạn ở Pháp.

Trong một ngày quán niệm, Sư Ông gọi chúng con lên để tác bạch trước đại chúng. Con ngoan ngoãn quỳ lên sau hai sư cô lớn, không nói năng gì. Bỗng nhiên, Sư Ông nhìn con và nói: “Con bé bỏng quá mà đi đâu?”. Mọi người cười khúc khích, còn con chỉ cảm thấy rất hạnh phúc và ấm áp khi được Sư Ông cung như một em bé. Thật sự lúc đó, con cũng chưa hiểu ý của Sư Ông lắm.

Qua Úc rồi, con thấy rất thương quý sư cô vì quý sư cô ở một nơi hẻo lánh, rừng rú bao quanh, chưa có điện nước. Buổi sáng tinh sương, sư cô Lương Nghiêm và con thường thức dậy sớm để học kinh, tập viết chữ Hán với đèn cây và đèn pin “đào mỏ” (loại đeo trên trán như những người đào mỏ ở dưới đất). Chị em con rất hạnh phúc khi được công phu tụng kinh dưới ánh nến lung linh. Và tối nào cũng phải dùng máy phát điện mới có chút ánh sáng trong nhà bếp. Nhà ăn nhỏ gọn, chỉ đủ chỗ cho khoảng năm người sử dụng. Bốn chị em con ngủ trong một cốc gỗ đơn sơ, đầy những khe hở. Gió mùa đông thật lạnh, gió luôn qua từng khe hở, lạnh đến thấu xương, chúng con phải đốt lò củi mới ngủ được. Bỏ đề tâm của con lúc đó còn phơi phới. Dù có khó khăn, con vẫn cảm thấy rất vui và muốn ở lại chung tay xây dựng cùng ba sư cô lớn.

Mặc dù quý sư cô rất thương và cũng muốn con ở lại nhưng nghĩ tới đường tu lâu dài của con nên khuyên con trở về Làng để được đại chúng ôm ấp và dạy dỗ. Thế là con trở về Làng Mai. Và đúng 11 năm sau, năm 2021, con lại trở về quê hương Kangaroo một lần nữa.

Trở về

Sự trở về lần này, con cảm thấy như đang bắt đầu lại từ đầu. Vì tu viện Nhập Lưu đã chuyển sang một địa điểm mới - gần một thị trấn nhỏ tên Daylesford, phía Bắc của Melbourne. Nơi đây được đánh giá là một trong 10 thành phố nên đến thăm nhất trên thế giới, vì sự thân thiện của dân địa phương. Tất cả đều mới mẻ và điều kiện môi trường khác hẳn so với nơi cũ. Nhà cửa thơm mát, đẹp đẽ như những khu nghỉ dưỡng hay những nơi nghỉ mát trên núi ở châu Âu. Cây xanh, rợp bóng mát khi hè về. Lá chuyển vàng, đỏ rực rỡ mùa vào thu. Hoa anh đào nở rộ mùa xuân. Điện nước đầy đủ, tiện nghi và gần thành phố hơn trước.

Nếp sinh hoạt chúng xuất sĩ ổn định như ở Làng với hai ngày quán niệm mỗi tuần. Cư sĩ đến sinh hoạt càng ngày càng đông nên chị em con hiện không đủ người chăm sóc. Tăng thân cư sĩ phần lớn là người Việt, vì cộng đồng người Việt tại Melbourne rất đông. Ngoài ra, còn có rất nhiều người trẻ từ Việt Nam qua du học, du lịch hoặc được phép làm việc ngắn hạn tại Úc. Năm đầu sau đại dịch Covid, khóa tu vừa mở là đã hết chỗ đăng ký chỉ trong vòng vài tiếng đồng hồ. Bây giờ thì lượng thiên sinh về đều đều mỗi năm. Nhờ vậy, các chị em con được tu học và phát triển khả năng cũng như phát huy những lĩnh vực yêu thích của mình.

Những bàn tay thương

Sau gần bốn năm tu học và phụng sự ở Nhập Lưu, con cảm thấy trân quý những nét rất đặc biệt ở đây: Đó là tình gia đình tâm linh đậm đà giữa quý sư cô và tăng thân cư sĩ. Trong hoàn cảnh thiếu xuất sĩ mà lại có nhiều việc phải gây dựng, gia đình các cô chú cư sĩ đã thương tình gắn bó với quý sư cô như một gia đình tâm linh lớn. Từ thuở ban đầu có những gia đình như: chú Thanh - cô Mìn, bậc trưởng lão như cô Chi và cô Lại, chú Vinh - cô Loan, chú Đạt - cô Bích Ngọc, chú Thắng - cô Loan, chú Phước, chú Thái - chị Hà v.v... là những bậc kỳ cựu, một lòng cùng chung tay xây dựng chúng trong hơn 10 năm qua và thường lên tu viện để giúp các công việc vào cuối tuần. Các vị đã cùng tăng thân đi qua những sóng gió, và bây giờ được sống trong khung trời khô nhẹ hơn. Sau này khi qua đất mới, các gia đình trẻ - một thế hệ mới đang cùng xây dựng Nhập Lưu. Đây là sự tiếp nối rất đẹp trong tương lai.

Ai đến ở Nhập Lưu cũng đều biết đến gia đình có tên là *Hands of love and hope for the land* (bàn tay thương yêu cho mảnh đất hy vọng), quý sư cô hay gọi là gia đình Handymen (những người khéo tay). Trong gia đình này, có những người rất bình dân, đi làm vất vả cả tuần. Cuối tuần chỉ có một ngày nghỉ để đi chợ hay chở con đi học thêm nên họ phải sắp xếp rất khéo để Chủ nhật được lên tu viện cùng tu tập với quý sư cô. Chưa kể là nấu ăn hay đi chợ châu Á giúp quý sư cô. Thật là quý hóa!

Ban đầu, các chú thường không thích đến tu học nhưng vì phải chở vợ con nên miễn cưỡng đi theo và không tham dự chương trình ngày quán niệm. Nhưng khi có việc gì cần sự hỗ trợ, như lúc nhà mud house (là một loại nhà được xây dựng từ bùn, đất sét và các loại vật liệu tự nhiên khác) của quý sư cô ở bị lụt và mái nhà bị dột, các chú liền xắn tay áo, hô hào anh em cùng lên tu viện vào hai ngày cuối tuần để sửa chữa, làm mới lại phần mái cho quý sư cô cũng như tô lại những phần tường bị lở vì ẩm ướt cho nước không thấm vào trong nhà. Con quý nhất tấm lòng các chú vì không ai là chuyên viên cả nhưng rất hết lòng, sẵn sàng học thêm nghề mới. Ai có kinh nghiệm gì thì chia sẻ cho nhau, hài hòa mỗi người một tay giúp quý sư cô sửa chữa những gì cần thiết ở tu viện. Có chú mỗi lần bắt tay vào việc đào mương là làm bể ống nước, nhờ vậy mà học được nghề hàn ống.

Điều đặc biệt ở Nhập Lưu là khi có công trình lớn, ông trời rất cảm động với tinh thần huynh đệ và xây cất của các chú nên cứ chọn ngày đó mà mưa! Mưa lớn, mưa nhỏ gì cũng phải rơi để thử thách lòng người. Có lần, trong lúc lợp mái sân nhà ăn, mưa lớn quá nên quý sư cô phải đắp y tưng kinh cầu Bụt và tổ tiên đất đai yểm trợ cho bớt mưa, để các chú làm việc trên mái nhà được an toàn. Và ông trời đã thương nên chỉ mưa nhẹ nhẹ. Các chú được cơ hội khoe thời trang màu sắc qua những chiếc áo mưa nhựa vàng, đỏ, xanh... Những kỷ niệm rất màu nhiệm và vui vẻ!

Có những chú trong gia đình Handymen ban đầu chỉ chở vợ con lên tu viện và suốt thời gian ở tu viện luôn chăm chú vào máy vi tính để làm việc. Sau một năm, được ướp trong hương thơm của đạo pháp, được tưới tắm trong niềm vui tăng thân nên các chú đã thọ Năm giới và tham dự lớp học về giới Tiếp Hiện nữa! Bây giờ đây, mỗi khi đến tu viện, các cô phải đợi các chú làm việc xong rồi cả gia đình mới bắt đầu về nhà.

Thời gian gần đây, khi quý sư cô cần làm nền xi măng cho nhà kho khá lớn thì trời lại mưa. Bên cạnh đó, mọi người còn hơi lo lắng, sợ không hoàn thành được vì các chú đến giúp không ai rảnh việc hết, mà dụng cụ lại không đầy đủ nên phải đi lượm lặt và mượn xung quanh. Đến khi xe xi măng chở tới ni xá, một chú đáng người Á châu nhảy xuống và khi gặp



con liền hỏi: “Are you Vietnamese?” (Bạn có phải là người Việt không?). Vì lúc đặt xe trộn sẵn xi măng qua điện thoại, con nói chuyện với một người Tây phương nên khi gặp người chở xi măng thì con rất bất ngờ khi chú hỏi câu đó. Con rất vui về trả lời: “Dạ, phải. Chú tên là gì?”. Chú Khánh (người chở xi măng) tỏ vẻ rất vui khi biết nơi này có người Việt. Chú vừa bắt đầu đổ xi măng xuống và thấy anh em handymen không có kinh nghiệm nên chú đã xắn tay áo để cùng làm, không ngại dính xi măng và ra tay giúp đỡ xi măng một cách chuyên nghiệp. Các chú có cơ hội học hỏi và rất hoan hỷ cùng làm với nhau nhịp nhàng.

Đến khi gần xong thì hết xi măng cho một khoảng nhỏ. Các chú bàn với nhau: “Thôi mình mua thêm mấy bao xi măng bán ở tiệm về đổ cho xong nhưng cũng cần hơn 20 bịch và mỗi bịch là 20 kg, mà xe chở thì mình không có”. Chú Khánh nghe bàn bạc thế nên động lòng thương. Chú không ngại hết giờ làm việc và mưa mà đi về lại cửa hàng để pha thêm xi măng cho tu viện. Chú làm việc không ngừng tay, quên cả uống nước. Trước khi về, chú còn nói là nếu cần giúp đỡ gì thì có thể gọi cho chú. Các chú và quý sư cô vô cùng cảm động trước sự nhiệt tình của chú Khánh. Có lẽ vì chú tới và cảm nhận được tình đồng bào, tình huynh đệ làm việc trong sự hài hòa và đầy niềm vui với nhau nên chú không ngại ra tay giúp đỡ. Còn các “phu nhân” thì luôn yểm trợ với trà bánh và những món ăn thật ngon bổ. Con xin kể Thầy nghe vài mẩu chuyện đầy tình thương mà con đã được tiếp nhận trong thời gian qua, và còn rất nhiều những kỷ niệm đẹp để như vậy đang biểu hiện. Con cũng xin được tri ân rất nhiều người thương con chưa kể tên trong bài này đã rất hết lòng xây dựng Nhập Lưu.

Thầy ơi, con thấy Nhập Lưu như là “một em bé của Tăng thân” trong gia đình áo nâu với tất cả 11 trung tâm Làng Mai trên khắp thế giới. Nhập Lưu rất

mới và vẫn còn nhỏ nếu so với số lượng chúng xuất sĩ ở nơi khác, nhưng tình người và tình huynh đệ trong gia đình tâm linh rất lớn rộng và bao dung. Con bây giờ không còn bé bỏng như ngày xưa nữa, con nghĩ vậy... Con đang chung tay với các sư anh, sư chị và sư em để là sự tiếp nối đẹp nhất có thể của Thầy.

Và ai đến ở Nhập Lưu cũng không thể nào quên những thâm tình này. Giống như lời bài hát mà sư cô Ân Nghiêm đã viết, con xin trích ở đây.

VỀ NHẬP LƯU

*Nhập Lưu hoa nở giữa lòng người,
Bước chân thiền tịnh khắp nơi rạng ngời.
Lối nhỏ con đường hằn in dấu bước,
Tâm hồn tĩnh lặng đón nụ cười an.*

*Về đây vun đắp xây tình người
Nắng mưa bao ngày tưới xanh hạt mầm.
Trái ngọt dâng đời, bình an muôn lối
Bao la cõi lòng, thấm đượm tình quê.*

*ĐK: Thôn làng chim hót vang ngày đêm,
Xuân về rực rỡ hoa khắp trời.
Về đây ta bước, về đây ta ngồi,
Về đây thờ cười, tình nghĩa đầy vui.*

*Cùng nhau chung bước đi về nguồn,
Giữ thơm nếp nhà, ấm êm, mặn mà
Khắc ghi bên lòng, Nhập Lưu thương mến
Ai xa nhớ hoài ân tình chẳng phai.*

(Hoàn thành vào ngày 25.10.2024)



Xin tạ ơn

Sư cô Chân Bảo Nghiêm

*Xin tạ ơn Người
dạy cho con đi
từng bước thành thoi
cho đến ngàn nơi.*

*Xin tạ ơn Người
dạy cho con cười
nụ cười an vui
càng lúc càng tươi.*

*Xin tạ ơn Người
dạy cho con khóc
những giọt nước mắt
vội niềm lo âu
cho đến ngàn sau.*

*Xin tạ ơn Người
dạy cho con sống
chánh niệm tràn đầy
mỗi phút mỗi giây.*

*Xin tạ ơn Người
hạnh phúc hôm nay
càng lúc càng cao
cho đến ngàn sao.*



Khoảnh khắc vui Khoảnh khắc nhiệm màu

Những kỷ niệm với sư cô Chân Diệu Nghiêm



Sư cô Diệu Nghiêm (còn được gọi là sư cô Jina) đến Làng Mai vào năm 1990. Trước đó, sư cô đã xuất gia theo truyền thống thiền Tào Động ở Nhật Bản. Kể từ khi Thầy mời sư cô ở lại Làng Mai “vô thời hạn” cách đây hơn 30 năm, sư cô Diệu Nghiêm đã trở thành một sư chị/sư mẹ được thương kính và là nguồn cảm hứng tu học cho vô số vị xuất gia trẻ. Dưới đây là chia sẻ của tám xuất sĩ về những khoảnh khắc màu nhiệm với sư cô Diệu Nghiêm. Bài viết được dịch từ nguyên bản tiếng Anh.

Vượt thoát cái thấy nhị nguyên

Chia sẻ của sư cô Mẫn Nghiêm

Sư cô Diệu Nghiêm thương kính của chúng con - người mà các “sư bé” (baby nuns) ngày xưa hay gọi một cách trìu mến là “Sư mẹ” - là một vị thầy đích thực. Sư cô luôn có cách khéo léo nhưng dí dỏm, đúng thời, đúng lúc để giúp y chỉ muội tự tìm thấy những quãng vàng tuệ giác của chính mình một cách đúng thời, đúng lúc. Sư cô luôn nhẹ nhàng khuyến khích chúng con suy nghĩ vượt ra ngoài khuôn khổ và xem xét mọi góc độ của một tình huống.

Những vị thầy chân chính giúp học trò trưởng thành và trở thành người thầy cho chính mình - mà có khi mãi về sau người học trò mới nhận ra điều đó. Sư cô Diệu Nghiêm là một bà tiên có phép màu, luôn nhìn thấy điều

tốt đẹp ở mỗi người và giúp đỡ họ một cách âm thầm, để họ có thể tự tin và thăng hoa như những con người hạnh phúc.

Sư cô có một phẩm chất đặc biệt: không bị kẹt vào hai lựa chọn đối lập - Đông hay Tây, người lớn hay người nhỏ, đúng hay sai, tốt hay xấu, mâu thuẫn hay hòa hợp. Sư cô không áp đặt lên người khác những tiêu chuẩn cứng nhắc, những tiêu chuẩn có thể khiến chúng con cảm thấy như đang mắc kẹt trong một vùng cát lún của đạo đức.

Có lần, trong một buổi họp chúng sau khi ăn tối, không khí thật căng thẳng. Đại chúng không thể đi đến bất kỳ quyết định nào. Không khí ngột ngạt đến mức làm con thấy khó thở. Lúc ấy, là một sư bé, con nhớ rõ cảm giác lo lắng tràn ngập trong lòng, tự hỏi không biết mọi chuyện rồi sẽ kết thúc như thế nào.

Buổi họp kéo dài đến khá muộn. Sau hơn hai giờ đồng hồ, mọi thứ dường như rơi vào bế tắc. Rồi bỗng nhiên, con nghe thấy một giọng nói nhẹ nhàng, thanh thoát cất lên, thừa nhận rằng ai trong đại chúng cũng đều mệt mỏi sau một ngày dài, và có lẽ buổi họp có thể được tiếp tục vào ngày hôm sau, sau khi mọi người đã được nghỉ ngơi. Khoan đã... đó có thể là một lựa chọn sao?! Chúng ta không nhất thiết phải chọn giữa hai con đường duy nhất ư? Tâm trí non nớt của con lúc ấy hoàn toàn không thể hiểu nổi. Chúng ta không bắt buộc phải làm quyết định ngay lúc ấy sao?! Buổi họp căng thẳng như một chiến trường, vậy mà Sư cô lại nói tốt nhất là nên dừng lại nghỉ ngơi? Trước giờ chưa bao giờ đại chúng ngưng một buổi họp dài ở giữa chừng như vậy. Lúc nào cũng phải cố gắng đến cùng cho đến khi có kết quả, dù ra sao đi nữa! Đôi mắt con mở to trước khả năng này. Con không thể rời mắt khỏi nhà thông thái có đôi mắt xanh ấy - người mà khi đó được gọi là Sư cô Trụ trì.

Đó là một trong những ấn tượng sâu sắc đối với sư cô Diệu Nghiêm còn mãi trong con. Ấn tượng ấy đã làm nên kinh nghiệm của con trong những năm qua về những buổi họp chúng và về đời sống tăng thân. Không, con không cần phải rơi vào những cái bẫy của tư duy nhị nguyên. Đông hay Tây? Cư sĩ hay xuất sĩ? Lớn hay nhỏ? Có người sẽ hỏi: “Vậy thì lập trường của sư cô nằm ở đâu?”. Ha! Tự tại và không bị cột chặt vào những quan điểm đúng sai. Đó chính là câu trả lời.

Sư mẹ Diệu Nghiêm kính thương của chúng ta có một năng lực siêu phàm trong việc đem lại sự hòa hợp trong quan điểm (kiến hòa đồng giải), đơn giản chỉ bằng tâm rộng mở và khả năng đón nhận mọi góc nhìn, mọi trải nghiệm của người khác.

Con mãi mãi tri ân cách Sư cô xây dựng tăng thân và mọi người trong chúng đều được Sư cô ôm ấp không phân biệt. Dù chúng con là những người rụt rè hay mạnh dạn, Sư cô luôn bảo đảm rằng mọi tiếng nói đều được lắng nghe.

Nói về các buổi họp, mỗi khi đến lượt chia sẻ mà có một sư em lên tiếng: “Con không có gì để nói”, sư cô Diệu Nghiêm chưa bao giờ đề ai trong chúng con dễ dàng “thoát nạn”. Sư cô chỉ đơn giản nói: “À, vậy là sư em chưa sẵn sàng. Không sao cả, người kế tiếp cứ chia sẻ, và đến cuối buổi họp, chúng ta sẽ quay lại với sư em”. Hồi đó, chúng con có chút khó chịu vì không thể núp bóng các sư cô lớn. Nhưng giờ đây, khi nhìn lại, nhiều người trong chúng con nhớ về những khoảnh khắc ấy với một nụ cười đầy biết ơn. Và dĩ nhiên, chúng con vẫn tiếp nối truyền thống này bằng cách khuyến khích các sư em rụt rè bày tỏ ý kiến của mình. Trí tuệ của nhà thông thái ấy vẫn tiếp tục lan tỏa!

Luôn kiểm tra và rõ ràng về ý định của mình

Chia sẻ của sư cô Lễ Nghiêm

Sư mẹ Diệu Nghiêm kính thương,

Con đến xóm Hạ lần đầu tiên vào một ngày thu năm 2004. Sáng hôm đó, một sư chị lớn đã đưa con đến chào Sư mẹ. Lúc đó, Sư mẹ đang ngồi cạnh tháp chuông cũ. Với nụ cười ấm áp, nhẹ nhàng và cái nháy mắt đầy yêu thương từ đôi mắt xanh của người con xứ Ireland, Sư mẹ nói: “Chào mừng sư em!”. Sau khi xuất gia, con được làm y chỉ muối của Sư mẹ suốt những năm ngụ tại xóm Hạ.

Con đã nhận được không biết bao nhiêu bài học sâu sắc và tuyệt vời từ Sư mẹ. Làm sao con có thể chia sẻ hết tất cả những kỷ niệm và những bài học con đã nhận được từ Sư mẹ? Nhưng có một bài học mà con luôn mang theo và thực tập mỗi ngày, đó là: luôn kiểm tra và rõ ràng về ý định của mình.

Sư mẹ luôn cho con tự do trong việc lựa chọn và quyết định, và luôn khuyến khích con làm như vậy. Sư mẹ luôn tin tưởng và động viên con tự đứng trên đôi chân của mình, trưởng thành, sống có trách nhiệm và độc lập. Những điều ấy là những châu báu mà con luôn mang theo trong trái tim mình trên hành trình trở về “Ngôi nhà đích thực” của mình. Con thấy thật may mắn và biết ơn khi đã được làm y chỉ muối của Sư mẹ trong những năm ấy.

Con xin cúi đầu đánh lễ, gửi đến Sư mẹ lòng biết ơn và tình thương yêu sâu sắc nhất của con.

Con, Lễ Nghiêm

Luôn có mặt để yểm trợ sư em

Chia sẻ của sư cô Bội Nghiêm

Rất hiếm người có lời nói làm cho người khác muốn ghi nhớ trọn vẹn. Đối với con, Sư cô Diệu Nghiêm là một trong những người hiếm hoi đó. Con ước gì mình có thể nhớ chính xác tất cả những lời Sư cô nói. Tuệ giác của Sư cô có khả năng giúp con dừng lại, chiêm nghiệm về lời nói và hành động của mình.



Trong chuyến về thăm xóm Hạ vào tháng 9 năm 2024, con đã có cơ hội quý báu được gần gũi Sư cô, cùng Sư cô đi dạo qua những cảnh quan yên bình và nên thơ của làng Loubès-Bernac. Đồi núi thoải, cây cỏ xanh tươi và bầu không khí tĩnh lặng đã tạo nên một khung cảnh lý tưởng cho những cuộc trò chuyện đầy ý nghĩa.

Trong khi đi dạo, con hỏi han về thời thơ ấu của Sư cô, những ngày Sư cô mới xuất gia, kinh nghiệm sống tại Làng Mai, góc nhìn về tình hình thế giới hiện tại và suy nghĩ của Sư cô về đời sống của tăng thân hiện tại. Những câu trả lời chân thành và sâu sắc của sư cô giúp con đủ thoải mái và tin cậy để chia sẻ với sư cô về bất kì chủ đề nào. Sư cô không chỉ đón nhận các câu hỏi của con với một trái tim rộng mở, mà còn hỏi han trở lại, khuyến khích con thành thật chia sẻ về ước nguyện và những chiêm nghiệm của mình.

Đi một lúc, con bộc lộ với Sư cô điều con đang ấp ủ trong lòng: “Con đang đi qua một giai đoạn trong đời tu với một niềm vui và ước nguyện sâu sắc là góp phần làm cho các trung tâm Làng Mai ở phương Tây trở nên gần gũi, thân thiện hơn với các bạn có nguồn gốc da đen, bản xứ và da màu (BIPOC)”.

Chúng con dừng bước. Sư cô Diệu Nghiêm quay sang nhìn con chăm chú, ánh mắt đầy từ bi và ấm áp. “Đó là điều chúng ta nên làm”, Sư cô nói: “Sư em nên tiếp tục làm những gì mà sư em đang làm. Chị luôn có mặt để yểm trợ sư em”.

Nghe Sư cô nói những lời nhẹ nhàng nhưng đầy xác quyết đó, con thấy mình như được tiếp thêm sức mạnh, thấy đó là điều rất đáng làm.

Khi chúng con tiếp tục bước đi, con mang theo sự khích lệ của Sư cô, cảm thấy phấn khởi và tự tin hơn với ước nguyện của mình.

Sư cô Diệu Nghiêm luôn khích lệ các sư em của mình bước ra khỏi vùng an toàn, để các sư em khám phá những khả năng vô hạn phát xuất từ hạnh nguyện yêu thương, phụng sự, chăm sóc và trị liệu của mỗi người. Ngày hôm đó, khi đi bên cạnh Sư cô, con cảm

nhận sâu sắc hơn bao giờ hết sức mạnh của sự khích lệ ấy. Con biết chắc rằng, sư cô Diệu Nghiêm luôn có mặt để nâng đỡ chúng con.

Sau cuộc trò chuyện đó, con càng quyết tâm hơn trong việc cống hiến đời mình để thực hiện ước nguyện ấy. Con làm điều này không chỉ vì sự trưởng thành trong đời sống tâm linh của riêng con mà còn vì không biết bao nhiêu người khác nữa. Một ngày nào đó, mong rằng cộng đồng tu tập Làng Mai là một nơi để những người trong cộng đồng BIPOC cảm thấy là nhà và có thể tìm về nương tựa. Và con biết, Sư cô Diệu Nghiêm luôn có mặt đó để nâng đỡ và yểm trợ.

Những cơn mưa pháp mát lành

Chia sẻ của thầy Trời Đạo Bi

Khi con đến Làng Mai lần đầu tiên, được nghe bài pháp thoại của Sư cô Diệu Nghiêm, con đã bật khóc. Con không hiểu vì sao. Lời pháp của Sư cô như những cơn mưa thấm sâu vào lớp đất khô cằn của tâm thức con.

Con gặp Sư cô Diệu Nghiêm tại một khóa tu do Sư Ông và tăng thân hướng dẫn ở Indonesia. Lúc đó, Sư cô, thầy Pháp Hộ (Jem), và một vài vị xuất sĩ khác đã đến hướng dẫn ngày quán niệm ở Bogor, thành phố quê hương của con. Con là một thành viên trong ban tổ chức của sự kiện và đó là lần đầu tiên con tiếp xúc với các vị xuất sĩ Tây phương. Con đã rất ấn tượng bởi chiều sâu trong sự thực tập của Sư cô.

Sư cô Diệu Nghiêm từng chia sẻ với con rằng mỗi lần đến Indonesia, Sư cô đều cảm thấy như được trở về nhà. Con cũng chia sẻ với Sư cô rằng mỗi lần đến Hà Lan, con cũng cảm thấy ngay lập tức như trở về nhà mà con chẳng biết vì sao. Sư cô phát hiện rằng nhiều món ăn mà Sư cô từng thưởng thức ở Hà Lan thực ra có nguồn gốc từ Indonesia. Món ăn Indonesia yêu thích của Sư cô là gado-gado (rau củ, salad với tempeh, đậu hũ và sốt bơ đậu phộng). Từ đó, con hay làm món ăn này để cúng dường Sư cô. Thình thoảng, con mời một vài huynh đệ đến xóm Hạ thăm Sư cô Diệu Nghiêm và cùng nhau thưởng thức món gado-gado.



Mỗi lần con gặp Sư cô Diệu Nghiêm, sự nhẹ nhàng và thông dong của Sư cô luôn giúp con cảm thấy khỏe nhẹ. Nhờ vậy mà con thấy nhẹ nhàng thoải mái hơn khi tiếp xúc với quý thầy, quý sư cô lớn trong tăng thân.

Chỉ tận hưởng, chỉ có mặt

Chia sẻ của sư cô Trăng Hiếu Khai

Hai năm trước, con có cơ hội được làm thị giả Sư cô Diệu Nghiêm. Trải nghiệm đó đã để lại dấu ấn sâu đậm trong sự thực tập của con đến tận ngày hôm nay. Con học được rằng không cần chờ đợi gì nữa cả - chờ đợi có thể mang đến những cảm giác khó chịu - mà chỉ cần tận hưởng giây phút hiện tại. Con không có chi để làm, không nơi nào để đến. Là thị giả, con nhận ra mình chỉ cần có mặt và tạo ra những khoảnh khắc thư thái cho chính mình là đủ. Thậm chí cho đến bây giờ, mỗi khi đứng chờ khát thực, con vẫn nhắc nhở mình về điều ấy.

Sư cô dạy con sau khi ăn xong, nên dừng lại và chờ cho đến khi thức ăn “nằm đàng hoàng” trong bao tử. Người Hà Lan có câu: “Hãy để thức ăn lắng xuống đáy dạ dày”. Đây vẫn là điều con thực tập mỗi ngày, nó giúp con lắng nghe phản ứng của cơ thể đối với thức ăn và tận hưởng thêm một khoảnh khắc “không đi đâu nữa, có chi để làm”.

Mỗi ngày con được cùng Sư cô thiền hành và học cách tận hưởng thiên nhiên sâu sắc hơn. Trước đây con ít khi chú ý đến sắc độ của màu sắc, thí dụ như sắc xanh của bầu trời hòa với sắc xanh của cây lá thật đẹp. Những cái đẹp như thế mang lại cho con rất nhiều niềm vui. Hai cô trò cũng thường dừng lại để cùng lắng nghe tiếng chim hót.

Có một lần, Sư cô và con nhìn thấy một cầu vồng sương mù (vàng sáng có màu sắc được tạo ra từ ánh sáng mặt trời phản chiếu và khúc xạ qua các giọt nước trong sương mù) tuyệt đẹp - một hiện tượng mà trước đây con chưa từng được thấy.

Mỗi khi con đi dạo quanh xóm Hạ, những ký ức từ hai năm trước lại ùa về trong tâm trí con, và con cảm thấy vô cùng biết ơn những trải nghiệm quý giá mà con đã có với Sư cô Diệu Nghiêm.

Sự sống nhiệm màu

Chia sẻ của sư cô Xuân Hạnh

Được ở gần Sư cô Diệu Nghiêm trong ba tháng là một hành trình khám phá những điều kỳ diệu, từ thiên nhiên đến một tách trà Ireland. Sư cô Diệu Nghiêm như một cánh chim, du hành từ nơi này đến nơi khác: xóm Hạ chính là vũ trụ mà Sư cô khám phá mỗi ngày.

Từ ánh bình minh sớm xuyên qua những hàng cây bạch dương đến tiếng chim hót giữa rừng thông vào buổi chiều, Sư cô không bao giờ bỏ lỡ bất kỳ điều nhiệm màu nào mà thiên nhiên hay con người ban tặng. Ngày mưa là ngày thưởng trà - ấm áp và dễ chịu. Ngày nắng là ngày khám phá - di chuyển từ cánh đồng

này sang cánh đồng khác, qua những hàng cây, những khóm hoa và thế giới hoang dã. Mảnh đất quen thuộc nơi đây trở thành nơi kỳ thú nhất để khám phá.

Đối với Sư cô, cuộc đời là một hành trình, nhảy múa cùng mặt trời, với tâm rộng mở và thành thoi. Thời tiết không ảnh hưởng gì đến tâm trạng của Sư cô. “Đó là tinh thần của người Ireland”, Sư cô thường nói: “Cả nắng và gió đều có điều gì đó để hiến tặng cho mình”. Khi đến thiền đường trễ sau sáu giờ tối và không vào ngồi thiền được thì đó là thời gian thiền hành, để trăng, sao, sương đọng trên cây và màn đêm bao bọc mình trong một tấm chăn ấm áp. Con và Sư cô cùng bước đi dưới ánh trăng. Tĩnh lặng.

Chưa bao giờ có một khoảnh khắc nào không là sự sống nhiệm màu.

Luôn luôn là một cuộc phiêu lưu

Chia sẻ của sư cô Đôn Hạnh

Mùa đông năm ngoái trời mưa rất nhiều, nhưng mỗi ngày, con đều cùng Sư mẹ Diệu Nghiêm tận hưởng những buổi đi dạo dài trên những cánh đồng quanh xóm Hạ. “Hmmm..., mình nên mang giày đi đường hay giày leo núi, sư em?”. Cả hai cô trò đều đã biết câu trả lời: giày leo núi! Bởi vì đi dạo cùng Sư mẹ Diệu Nghiêm luôn là một cuộc phiêu lưu. Mọi thứ đều có thể xảy ra. Khám phá những lối mòn mới thú vị hơn nhiều so với đi trên đường chính; và nếu không có lối mòn nào, Sư mẹ và con sẽ tạo ra lối đi bằng chính những bước chân của mình.

Chúng con thường trở về xóm Hạ với những chiếc áo nâu lấm bùn, đôi má ửng hồng và nụ cười rạng rỡ trên khuôn mặt. “Sư em, chúng ta đâu cần thêm bùn nữa. Bùn của chính mình là đã đủ rồi, phải không?”. Sư mẹ thường nói vậy với ánh mắt tinh nghịch.

Trong khi đi, thỉnh thoảng Sư mẹ dừng lại, đôi mắt xanh sâu thăm chăm chú quan sát khung cảnh xung quanh. Rồi Sư mẹ lấy điện thoại ra, máy mò với chức năng chụp ảnh, điều chỉnh ánh sáng chỗ này chỗ kia, phóng to chi tiết này hay chi tiết khác... Tài năng nhiếp ảnh mà Sư mẹ được thừa hưởng từ tổ tiên đã giúp Sư mẹ có khả năng làm nổi bật vẻ đẹp của mọi thứ trước ống kính, thêm vào đó một chút hài hước, tươi mát và thi vị đặc thù của Sư mẹ nữa.

Trong những tháng được làm thị giả Sư mẹ Diệu Nghiêm, con đã cảm nhận được sự màu nhiệm ấy nơi chính mình và nơi những người gần gũi với Sư mẹ. Qua ánh nhìn đầy trí tuệ, tình thương và sự chăm sóc của Sư mẹ, chúng con có thể tiếp xúc và làm sáng lên vẻ đẹp diệu kỳ trong chính tự thân.

Cảm ơn Sư mẹ đã luôn có đó cho tất cả chúng con, nhắc nhở chúng con rằng: chúng con cũng là những nhiệm màu.

Hành động yêu thương mỗi ngày

Chia sẻ của sư cô Đăng Hạnh

Là thị giả của Sư mẹ Diệu Nghiêm, con có một may mắn lớn là có nhiều cơ hội được kề cận Sư mẹ ngoài những lúc tham gia thời khóa thực tập và các sinh hoạt chính thức của đại chúng. Mỗi khoảnh khắc cạnh Sư mẹ đều là một bài học; nhưng chính trong những khoảnh khắc thường nhật tự nhiên ấy, sự trao truyền của Sư mẹ về đời sống chánh niệm đã đi thẳng vào trái tim con.

Ở xóm Hạ, khi thời tiết trở nên lạnh hơn, người ta có thể thấy những chú bọ xít bò khắp nơi trong nhà. Chúng tràn lan khắp mọi nơi. Rất nhiều con nằm chết trong nhà vì không thể ngủ đông trong suốt mùa đông. Ngày nào cũng vậy, bất cứ lúc nào cũng có thể bắt gặp một chú nằm chổng gọng, chân co quắp. Phòng của Sư mẹ Diệu Nghiêm và các phòng lân cận cũng không tránh khỏi tình trạng này. Mỗi khi Sư mẹ tìm thấy một chú bọ còn sống, Sư mẹ sẽ nhẹ nhàng nhặt chú lên và đem thả ra ngoài. Tìm được bao nhiêu, Sư mẹ thả bấy nhiêu không sót. Đối với những con đã chết, bao giờ Sư mẹ cũng nhẹ nhàng đem ra nó ngoài đặt trên lớp đất cạnh một cây xanh. Cũng không bao giờ Sư mẹ bỏ lại con nào. Sư mẹ muốn chúng được nghỉ ngơi trong lòng thiên nhiên, trên đất Mẹ. Hành động nhỏ bé thường nhật này làm con vô cùng cảm động. Sư mẹ luôn mở rộng lòng từ với tất cả mọi người, mọi loài có duyên đến với Sư mẹ.





Chùm thơ thu

Sư cô Chân Trắng Bảo Tích

Sương

*Ướt trắng đôi
khăng khiu rừng mạn
mặt trời xối xả
cổ
buông chùm ám
xuyên qua.*

Mùa rơi

*Lưa thưa điểm cành
vàng,
thành lối đi
mùa thu
xào xạc bàn chân.*

Vọng

*Chuông nhà thờ đổ
tiếng súng nổ
mùa săn.*

Mùa di cư

*Tùng đàn sải cánh
vượt hoàng hôn
tìm mùa ấm.*

Lửa

*Một bếp nhỏ bập bùng
quây quần
khói ấm.*

Chương trình Hiểu và Thương

Thư của Sư cô Chân Không

“Mùa thiên nhiên đã về, mang áo mới!
Tôi nghe mênh mông nắng reo đồng nội
Đất vùng quê khoai sắn lên tươi xanh
Hoa nở, chim ca, trái nặng trên cành
Sung túc quá, một mùa xuân vũ trụ !
Tôi linh cảm thấy loài người muôn xứ
Đang đứng lên, chèo chống giữa phong ba
Ủ nguồn nhân nơi tin tưởng chói lòa
Lấp cạn hố phân chia và sâu khổ
Bông trí tuệ đang tung bùng đua nở
Cây tình thương đang khoác áo xanh tươi
Hương tự do ướp lấy cánh hoa đời”

*(Trích thơ “Mùa nhân loại mang áo mới”,
Sư Ông Làng Mai)*



Kính thưa quý vị đạo hữu và ân nhân!

Trong năm vừa qua, nhờ tấm lòng chung tay tiếp sức của quý vị, các nhà hảo tâm, các mạnh thường quân trong và ngoài nước, cùng với sự hỗ trợ từ các tổ chức Thích Nhất Hạnh Foundation, Maitreya Fonds, tăng thân Sen Búp Sydney mà chương trình Hiểu và Thương đã tiếp tục thực hiện được những công tác xã hội, hành trình lan tỏa tình yêu thương đến với những hoàn cảnh khó khăn trên khắp đất nước Việt Nam:

Chương trình thường niên tại các trường mầm non có:

- Hỗ trợ tiền ăn bán trú cho 3.531 trẻ mầm non thuộc ba tỉnh Quảng Trị, Thừa Thiên Huế và Bình Thuận. Mỗi tháng các cháu được hỗ trợ từ 66.000 đồng - 80.000 đồng bổ sung thêm vào chế độ ăn dinh dưỡng.

- Hỗ trợ lương cho 209 giáo viên mầm non ở ba tỉnh Quảng Trị, TT Huế và Bình Thuận. Mức hỗ trợ tùy theo các cô giáo thuộc nhóm trường do chương trình Hiểu và Thương xây dựng và quản lý; nhóm trường do các chùa quản lý; hay công tác tại nhóm trường công lập.

Chương trình dành cho các cô giáo, mà đại diện là các Tiếp Hiện xã hội thường xuyên mỗi ba tháng đến thăm trực tiếp, quan tâm, hỗ trợ đến 945 người già neo đơn ở các tỉnh Quảng Trị, Huế, Bình Thuận, Đồng Nai, Đồng Tháp và Bến Tre.

Chương trình “Giúp em đến trường” tiếp tục tiếp sức trao học bổng cho 787 học sinh và 326 sinh viên nghèo vượt khó ở các tỉnh Quảng Trị, Huế, Bình Thuận, Đồng Nai, Đồng Tháp, Bến Tre và một số tỉnh khác. Trong đó, với tình thương và quan tâm của tăng thân Sen Búp Sydney - Úc đã yểm trợ học bổng cho hơn 110 em, tạo cho các em thêm một chút điều kiện để trang trải trong cuộc sống cũng như sự hứng khởi và niềm tin vào con đường học vấn tương lai.

Tại các tỉnh miền Nam, chương trình đã hỗ trợ lợp mái tôn mới cho 55 căn nhà của các gia đình nghèo. Ngoài ra, 20 giếng nước tưới hoa màu được trao tặng cho những hộ nông dân nghèo ở Đồng Nai, và hỗ trợ xây dựng một cây cầu ở Đồng Tháp với trị giá 200.000.000 đồng nhằm giúp bà con có thêm điều kiện canh tác và sinh sống.

Trong không khí chan hòa đón mùa xuân về, chương trình đã trao tặng 4.660 phần quà yêu thương đến đồng bào có hoàn cảnh khó khăn trên khắp các miền quê hương Quảng Trị, Huế, Bình Thuận, Khánh Hòa, Đồng Nai, Đồng Tháp, Bến Tre và một số nơi khác để mọi người cùng nhau đón mừng Tết nguyên đán Ất Ty thêm ấm áp.

Và một chương trình không thể thiếu đó là những món quà Tết dành cho các cháu ở các trường mầm non thuộc ba tỉnh Quảng Trị, Huế và Bình Thuận. Với 3.320 chiếc áo ấm và 1.100 bộ đồng phục Hiêu và Thương đã được quý thầy, quý sư cô hay đại diện các tác viên xã hội đem đến các trường, tận tay mặc cho các cháu trong niềm vui ngập tràn yêu thương dành cho các thế hệ tương lai, những mầm non đang hé của dân tộc. Trong câu chuyện trao đổi về các sinh hoạt của chương trình, một bác Tiếp hiện đã chia sẻ rằng:

“Trong chương trình phát áo quần Tết mà Ni Trường luôn quan tâm đến các cháu người dân tộc thiểu số thì luôn bắt gặp những hình ảnh rất dễ thương. Con cảm nhận nhiều nhất được sự vui mừng rỡ của các cháu khi được mặc trên người bộ áo quần mới. Có những khi đoàn đến trường vào đúng giờ ăn trưa nhưng vì chuyến đi của đoàn còn thăm nhiều trường khác nữa nên phải tranh thủ tặng cho các cháu. Khi nhìn thấy các bạn của mình được quý sư cô lần lượt mặc bộ áo quần mới thì các cháu liền bỏ cơm và đến nói thì thầm với cô giáo: “Con rất thích có áo mới!” với đôi mắt long lanh. Nhìn các cháu nâng niu bộ áo quần mới, chiếc áo ấm mới mà thương biết bao. Và dù đi đến đâu, sinh hoạt tại các trường mầm non hay tặng quà trong những chương trình cứu trợ, đón Tết,

quý thầy, quý sư cô và các tác viên xã hội vẫn luôn hướng dẫn cho mọi người tập hát các bài thiền ca - một chất liệu nuôi dưỡng bằng những trái tim tràn đầy yêu thương cuộc đời - làm cho không khí trở nên vui tươi và hào hứng hơn”.

Kính thưa quý vị thân hữu!

Trong năm vừa qua, cả dân tộc Việt Nam ta lại dậy lên tinh thần tương thân tương ái đồng hành cùng với đồng bào các tỉnh miền núi miền Bắc đi qua những mất mát đau thương do ảnh hưởng tàn phá nặng nề của cơn bão Yagi, cùng những cơn lũ quét gây ra bao đau thương mất mát lớn lao về cả con người và tài sản. Chúng ta đã không cầm được những giọt nước mắt xót thương. Chương trình đã thông qua thầy Từ Hải làm trưởng đoàn và phái đoàn quý thầy, quý sư cô tại tổ đình Từ Hiếu - ni xá Diệu Trạng phối hợp với các tăng thân, các cơ quan địa phương và các tình nguyện viên với những bước chân của hiếu và thương đã tổ chức những chuyến đi hướng về đồng bào đang gặp nạn và trao tới tận tay những phần quà yểm trợ tinh thần cho nhiều gia đình bị mất người thân, bị trôi hay sập nhà, những hoàn cảnh neo đơn và đặc biệt cho những học sinh vùng cao.

Sau đó là những chương trình động viên, hỗ trợ bà con lột mái tôn khắc phục đời sống sau bão lũ tại những vùng bị sạt lở nặng nề thuộc huyện Phú Lương, tỉnh Thái Nguyên. Đoàn đã vượt qua nhiều đoạn đường xa khó khăn và nguy hiểm để tới thăm hỏi và tặng nhiều phần quà cho các em nhỏ tại các điểm trường mầm non, tiểu học tại các huyện Bảo Yên, huyện Sapa.



Đoàn cũng tặng hơn 180 máy lọc nước cho người dân các bản làng; yểm trợ hệ thống máy nấu nước nóng cho trường THCS Nội trú số 2 để các em học sinh tắm vào mùa đông và xây dựng một cây cầu Hiền và Thương nối liền hai bản ở xã Nậm Xây, huyện Văn Bàn; thực hiện dự án trồng rừng với 20 hecta cây dẻ cười ở Si Ma Cai, thuộc tỉnh Lào Cai; trao tặng những thiết bị, đồ dùng thiết yếu, hỗ trợ dự án khoan giếng nước, xây dựng lại bếp ăn, làm cầu dân sinh ở huyện Văn Yên, tỉnh Yên Bái để giúp các thầy cô giáo vùng cao trong việc chăm sóc và giảng dạy cho các em học sinh tại các điểm trường bán trú, nội trú chịu ảnh hưởng do bão lũ gây nên...

Thật xúc động biết bao khi nhìn thấy những nụ cười rạng rỡ, những ánh mắt long lanh đầy vui sướng của các em nhỏ vùng cao khi được học những bài hát mới, được chơi đùa cùng quý thầy, quý sư cô. Lòng ai cũng hân hoan khi thấy các em cầm trên tay những chiếc balo với màu sắc mà mình yêu thích, những cuốn vở, những cây bút viết mới hay được đi thủ đôi ủng để dành đi học trong những ngày mưa gió và được ăn những bát cơm đầy... Những món quà tuy nhỏ nhưng đã đem lại rất nhiều hy vọng, hiểu biết và thương yêu trong trái tim của rất nhiều người. Niềm vui của các em cũng là niềm vui, niềm hạnh phúc của quý thầy, quý sư cô và tất cả những vị bồ tát đã chung tay góp sức, đóng góp cho chương trình.



Như quý vị đã biết về sự cố cháy bất ngờ xảy đến với cư xá Mây Tím của quý sư cô ở tại xóm Hạ, Làng Mai, Pháp những ngày cuối năm 2024 đã làm bao người nao lòng. Trong hoàn cảnh ấy, tăng thân đã đón nhận không biết bao nhiêu là tình cảm thương yêu mà quý vị đã dành cho, khiến ai cũng nhận ra rằng dù trong hoàn cảnh nào, cấp thiết đến đâu, những trái tim yêu thương, những đôi chân không ngại gian khó, hiểm trở, những bàn tay ấm áp vẫn luôn tìm đến nắm lấy những bàn tay, san sẻ tình người. Mỗi người trong chúng ta đã trở thành một cánh tay của đức Bồ tát Quán Thế Âm!

Thay mặt cho tất cả, Chân Không kính gửi lòng tri ân sâu sắc đến quý vị ân nhân, các cá nhân, đoàn thể, tăng thân đã luôn đồng hành gửi gắm tình thương và tịnh tài đến chương trình Hiền và Thương - cánh tay nối dài của quý vị đem những giọt nước từ bi thanh lương đến với đồng bào còn nhiều thiếu thốn, khó khăn. Nguyện cầu cho tất cả chúng ta cùng gia quyến đón chào một năm mới với thật nhiều bình an và hạnh phúc!

Sen búp xin tặng người!

Kính mến và tri ân!

Sư cô Chân Không



Mọi đóng góp cho chương trình Hiền và Thương, xin gửi về các địa chỉ hoặc các ngân hàng sau:

Tại Việt Nam:

- Chủ tài khoản: Đỗ Thị Mỹ Phượng (Sư cô Chân Tư Nghiêm)
- Số tài khoản: 1052.585.720
- Ngân hàng: Vietcombank

Tại châu Âu và Mỹ:

Xin liên hệ Thích Nhất Hạnh Foundation theo đường link:

<https://thichnhathanhfoundation.org/love-and-understanding-program>

Làng Mai năm qua

Tường thuật những hoạt động chính tại Làng Mai Pháp trong năm 2024

Vào cuối tháng Hai, sau lễ Đại tường tưởng nhớ Sư Ông và đón Tết nguyên đán, Làng Mai mở cửa để đón thiền sinh về Làng tu học. Từ lòng đất, những đóa thủy tiên vươn mình khoe sắc sau một giấc ngủ dài. Những đàn ngỗng trời đi trú đông cũng đã bay về từng đàn, tiếng kêu lạnh lớt vang xa. Trời đất hân hoan đón chào một mùa xuân mới đang về.





Khóa tu sức khỏe

Xóm Mới, từ ngày 26.4 đến ngày 3.5

Gần 200 người đã về tham dự khóa tu sức khỏe với mong muốn làm mới lại sức khỏe thân tâm. Qua các bài pháp thoại của sư cô Định Nghiêm và sư cô Chân Đức, thiền sinh được học cách dừng lại những lao xao trong tâm trí để thực sự lắng nghe, nhận diện và chăm sóc những căng thẳng trong cơ thể mình. Đồng thời, các bạn còn được học cách ôm ấp những cảm xúc mạnh và nhìn sâu vào những loại thực phẩm mà mình đã đưa vào thân tâm trong đời sống hằng ngày.

Thiền sinh còn được thực tập thiền buông thư, trong đó có một buổi đặc biệt do Sư cô Chân Không hướng dẫn. Sau một tuần thực tập, bước chân ai cũng trở nên chậm rãi hơn, và trên nhiều gương mặt đã nở những nụ cười rạng rỡ, tràn đầy sức sống. Hơn 50 thiền sinh đã thọ Năm giới, phát nguyện tiếp tục đưa sự thực tập vào đời sống hằng ngày.



Bồi đắp gốc rễ - Khóa tu dành cho người trẻ gốc châu Á sống tại phương Tây



Xóm Hạ, từ ngày 3.5 đến ngày 10.5

Sau thành công của khóa tu năm ngoái, năm nay xóm Hạ tiếp tục đón khoảng 70 bạn trẻ gốc Á lớn lên tại phương Tây về tu tập. Như tinh thần của những ngày đầu Sư Ông thành lập Làng Mai - một nơi để con cháu người Việt có thể học hỏi và kết nối với gốc rễ văn hóa mình, trong khóa tu này thiền sinh đã có cơ hội thực tập thiền ăn với những món ăn mang đầy hương vị và bản sắc quê hương, tụng kinh bằng tiếng mẹ đẻ, tiếp xúc với tổ tiên qua pháp môn thiền lay, và nhiều pháp môn khác.

Một bạn trẻ sau khóa tu đã chia sẻ: “Từ khi tôi còn nhỏ, cứ mỗi tối vào khoảng sáu giờ, mẹ giao cho tôi nhiệm vụ thắp hương và thỉnh chuông ba lần. Nghi thức này là cách để tưởng nhớ và giao tiếp với tổ tiên, gửi những lời cầu nguyện và mong ước qua làn khói hương đến cõi tâm linh. Cuộc sống ở phương Tây đã khiến tôi mất kết nối với thực tập này, nhưng tại khóa tu, khi quỳ xuống với năm vóc sát đất, tôi cảm nhận như đang chạm vào những cội rễ đã từ rất lâu không được nuôi dưỡng. Trong khoảnh khắc ấy, tôi thấy cha trong tôi, người đã qua đời khi tôi còn nhỏ; tôi thấy mẹ trong tôi, người đã hy sinh cả đời vì tương lai của tôi; và tôi thấy bản thân như là một sự tiếp nối của tổ tiên. Lòng tôi tràn ngập lòng biết ơn”.





Những nông dân hạnh phúc làm thay đổi thế giới

Vào mùa xuân (3 - 24.5) và mùa thu (27. 9 - 4.10), Nông trại Hạnh phúc tại xóm Thượng và xóm Hạ đã có những khóa tu dành cho những ai yêu thích nếp sống cộng đồng và trồng trọt theo phương pháp hữu cơ. Thiên sinh được hòa mình vào thiên nhiên, trở về tiếp xúc với đất Mẹ để được nuôi dưỡng và trị liệu.

Các bạn cũng phải đối diện với nhiều thử thách. Có tuàn, mưa rơi không ngừng, làm ướt sũng cả cánh đồng và những gương mặt hiền lành. Ban tổ chức lo lắng cho những thiên sinh lần đầu đến nông trại - liệu đôi bàn tay lạnh cóng, những chiếc lều ướt và hành trang còn thiếu có làm cho mọi người cảm thấy chùn bước? Nhưng cũng chính trong mưa gió, tinh thần hữu càng được nuôi dưỡng. Những chiếc áo mưa được san sẻ, những ổ bánh mì nóng hôi, những tách trà thơm ấm, và cả những bước chân hồn nhiên dẫm trên bùn đất - tất cả trở thành sự thực tập và nguồn nuôi dưỡng. Khi ta có khả năng mỉm cười trước thử thách, ta có thể ôm lấy nó với trái tim rộng mở.





Các chuyến hoằng pháp

Trong năm 2024, tăng thân đã tổ chức những chuyến hoằng pháp, chia sẻ nghệ thuật sống chánh niệm tại nhiều nước trên thế giới: Vương quốc Anh, Hà Lan & Flanders, Pháp, Ấn Độ, Nhật Bản, Andorra, Đài Loan và một chuyến hoằng pháp dành cho người trẻ tại châu Âu...



Thiền và Nghệ thuật bảo hộ hành tinh

(Khóa học trực tuyến)



Chương trình tu học trực tuyến kéo dài bảy tuần với chủ đề “Thiền và Nghệ thuật bảo hộ hành tinh” (“Zen and the Art of Saving the Planet”, gọi tắt là ZASP), lần đầu tiên được xây dựng vào năm 2022 và chính thức mở ghi danh vào tháng 10 năm 2023. Khóa học đã nhận được những phản hồi rất tích cực từ những thiền sinh tham dự. Vì vậy, trong năm 2024, tăng thân tiếp tục mở hai khóa học vào mùa xuân (từ ngày 24.3 đến ngày 12.5) và mùa thu (từ ngày 20.10 đến ngày 8.12) với sự tham dự của 2.671 thiền sinh từ 96 quốc gia.

Một thiền sinh chia sẻ: “Tôi đã khóc rất nhiều vì nỗi đau trước thực trạng chiến tranh và sự tàn phá thiên nhiên. Nhưng qua khóa học, khi tôi chấp nhận nỗi đau ấy và vững vàng trở lại, tôi bớt khổ và cười nhiều hơn. Tôi tiếp xúc được với thiên nhiên và biết ơn những điều nhỏ nhất, như tiếng chim hót hay nụ cười thoáng qua của những người không quen biết”.



“Đạo Bụt ứng dụng: Một hướng đi cho xã hội đương đại”

(Từ ngày 1.6 đến ngày 15.6)

Gần 600 thiền sinh, phần lớn là những người đã có kinh nghiệm thực tập và các thành viên của dòng tu Tiếp hiện từ khắp nơi trên thế giới, đã hội tụ về Làng Mai, Pháp, để tham dự khóa tu hai năm một lần vào tháng Sáu với chủ đề “Đạo Bụt ứng dụng: Một hướng đi cho xã hội đương đại”.

Trong hai tuần, qua những bài pháp thoại, các buổi chia sẻ chuyên đề và pháp đàm, đại chúng đã cùng nhau quán chiếu câu hỏi: Đầu là hướng đi của đạo Bụt có thể giúp con người đối diện với những khổ đau của thời đại như xung đột vũ trang trên thế giới, biến đổi khí hậu và tình trạng phân hóa ngày càng gia tăng trong xã hội?

Cuối khóa tu, với sự chứng minh và hộ niệm của tăng thân, có hơn 60 thiền sinh đã phát nguyện tiếp nhận Năm giới quý báu và hơn 30 vị thọ 14 giới Tiếp Hiện.



Khóa tu mùa Hè

(Từ ngày 9.7 đến ngày 1.8)

Khóa tu mùa Hè bắt đầu khi những cánh đồng hướng dương quanh Làng nở rộ, đón chào các gia đình, đặc biệt là trẻ em và thiếu niên, từ khắp nơi về tu tập. Trong ba tuần, hơn 2.000 thiền sinh - trong đó có 170 thiếu niên và 480 trẻ em - đã cùng nhau học hỏi và thực tập nếp sống tĩnh thức, nuôi lớn hiểu biết và thương yêu trong tự thân và trong gia đình.

Một em gái (tuổi thiếu niên), sau khi trở về nhà từ khóa tu mùa Hè đã viết thư cho các thầy, các sư cô:

“Làng Mai đã mang đến cho con rất nhiều bình an và niềm vui, giúp con bắt đầu năm học mới với một tâm thế hạnh phúc và thư thái. Tiếc là con đã không duy trì được việc ngồi thiền và thiền hành như khi ở Làng Mai, nhưng bây giờ con biết rằng mình có thể thiền ở bất cứ lúc nào - khi đi bộ từ trạm xe buýt về nhà, khi con tắm và cảm nhận cơ thể được nước làm khô thoáng lại, hoặc khi con rửa bát. Bất cứ lúc nào trong ngày, con đều có thể có mặt một cách vui tươi.

Con luôn hát những bài hát mà con đã học được ở Làng khi cảm thấy trong lòng bất an, buồn giận. Có khi con hát chỉ đơn giản vì con muốn cảm nhận năng lượng của Làng Mai sâu trong trái tim mình. Cảm ơn quý thầy, quý sư cô đã cho con một trải nghiệm thật tuyệt vời!”.





Khóa tu Wake Up

Bình an bắt đầu nơi chính tự thân *(Từ ngày 10.8 đến ngày 17.8)*

Giữa cái nóng cao điểm của mùa hè, 700 bạn trẻ (từ 18 đến 35 tuổi) đã mang đến Làng Mai trọn vẹn sức sống, quyết tâm khám phá và nuôi dưỡng một nếp sống bình an trong chính tự thân, góp phần vào sự bình an trong gia đình và xã hội.

Trong thời đại đầy khủng hoảng và bất ổn do chính con người tạo ra, làm thế nào để chúng ta có thể góp phần giải quyết tận gốc rễ những khổ đau của thời đại và xây dựng một tương lai tươi sáng hơn? Đối với người trẻ, đây là một câu hỏi thật sự cấp thiết và thực tế.

Qua sự thực tập hơi thở chánh niệm, thiền hành, pháp đàm, các thiền sinh đã tiếp xúc và tưới tắm những hạt giống của niềm vui trong giây phút hiện tại nơi chính tự thân. Cũng như hơi nước bốc lên từ một tách trà nóng, hương thơm của sự bình an mà thiền sinh chế tác qua sự tu tập đã lan tỏa khắp những cánh rừng và nẻo thiền hành trong mỗi xóm. Và đúng theo tinh thần Wake Up, khóa tu đã khép lại bằng một buổi văn nghệ thật vui tươi và đầy sáng tạo tại đồi Bụt, xóm Thượng.

“Khóa tu Wake Up cho tôi thêm hi vọng và niềm tin vào con người. Tôi thấy đầy năng lượng và cảm hứng khi có mặt cùng với những người trẻ có chung mối quan tâm sâu sắc đến các vấn đề của xã hội, đang tìm kiếm cách thức để sống đạo đức và có ý nghĩa nhưng đồng thời cũng yêu thương và từ bi được với chính bản thân mình”- Richi, Brazil.



Ngày Quốc tế Hòa bình (Ngày 21/9)

Vào Ngày Quốc tế Hòa bình 21/9 (International Day of Peace), tăng thân Làng Mai tại Jerusalem đã tổ chức một buổi thiền hành cho hòa bình để gửi năng lượng bình an và trị liệu đến người dân Palestine và Israel. Cùng lúc đó, tăng thân tại Làng Mai tại Pháp, tu viện Bích Nham và tu viện Lộc Uyển cũng đóng góp năng lượng bình an bằng các buổi thiền hành, thiền tọa và tụng kinh.

Tất cả cùng gửi đi tâm nguyện sâu sắc cho hòa bình, không chỉ đến Palestine và Israel, mà còn đến Sudan, Ukraine và tất cả những vùng đất đang chịu ảnh hưởng bởi chiến tranh.



Khóa tu dành cho các nhà hoạt động về khí hậu



Xóm Thượng, từ ngày 15.9 đến ngày 19.9

Từ nhiều năm qua, Làng Mai đã trở thành nơi nương tựa tâm linh của nhiều nhà hoạt động về khí hậu. Năm nay, 160 nhà hoạt động về khí hậu đã đến với nhau trong khóa tu năm ngày để cùng tu tập, học hỏi cách thức đem sự thực tập chánh niệm vào con đường dẫn thân của mình.

Vào ngày cuối khóa tu, quý thầy và quý sư cô đã cùng niệm danh hiệu Bồ tát Quán Thế Âm như một lời nguyện cầu cho những khổ đau đang hiện diện trên khắp thế giới được vui nhẹ, cũng như tiếp thêm năng lượng cho tâm nguyện phụng sự, dẫn thân của những nhà hoạt động đang có mặt trong khóa tu và ở khắp mọi nơi.

“Đám mây không bao giờ chết” Album mới của tăng thân Làng Mai

Phát hành ngày 11 tháng 10

Vào ngày 11 tháng 10, tăng thân Làng Mai ra mắt album thiền ca mang tên A Cloud Never Dies (Đám mây không bao giờ chết). Đây là món quà tri ân mà tăng thân muốn dâng lên Sư Ông nhân ngày Tiếp nối của Người (11.10). Album gồm chín bản nhạc, đan xen giữa thơ, ca khúc và nhạc không lời. Quý nhất là album có bài thơ Dẫn dò của Sư Ông qua giọng đọc của Sư cô Chân Không.





An cư kiết thu 2024-2025

(Từ ngày 10.10.2024 đến ngày 7.1.2025)

Khi lá cây bắt đầu chuyển màu và những đàn sếu khởi hành chuyển di cư về phương Nam, đại chúng Làng Mai, Pháp cũng bắt đầu bước vào mùa An cư kiết thu. 142 xuất sĩ và 106 cư sĩ cùng phát nguyện an trú, tu tập miên mật trong 90 ngày.

Mùa an cư năm nay, đại chúng đã cùng nhau ôn lại những bài giảng mà Sư Ông đã dạy trong mùa An cư kiết đông năm 2012-2013, với chủ đề: Tri kỷ của Bụt. Trong mùa an cư này, có một nhóm quý thầy, quý sư cô cùng làm việc hết lòng để chuyển ngữ và làm phụ đề tiếng Anh cho những bài pháp thoại đó, sao cho chuyển tải được một cách chân thực và trọn vẹn nhất những lời dạy của Sư Ông. Đồng thời vào các ngày quán niệm Chủ nhật, quý thầy và quý sư cô giáo thọ cũng cho pháp thoại với những chia sẻ sâu sắc làm sáng tỏ thêm những bài giảng của Sư Ông.

Vào các ngày dành cho xuất sĩ vào thứ Năm, quý thầy quý sư cô lớn đã nuôi dưỡng đại chúng bằng những lớp học có chủ đề đa dạng, phong phú như văn hóa xuất sĩ, cách chuyển hóa cảm xúc mạnh, tiếng Pali, tuyển tập thư Sư Ông, tâm lý học Phật giáo, thiết kế khóa học trực tuyến và nhiều chủ đề khác.



Tuần lễ Giáng sinh và Năm mới



Trong những tuần lễ Giáng sinh và Năm mới, tăng thân đã có mặt cho nhau, cùng thực tập, chế tác năng lượng tập thể của chánh niệm và niềm vui. Vào đêm Giáng sinh, bài pháp thoại của thầy Pháp Hữu cùng buổi văn nghệ với những bài hát, bài thơ được biểu hiện nên từ tâm nguyện thiện lành đã chạm đến trái tim mỗi người trong tăng thân, nuôi dưỡng năng lượng bình an và thương yêu. Gần 500 người cũng có cơ hội nghe pháp thoại trực tuyến qua kênh Youtube của Làng.

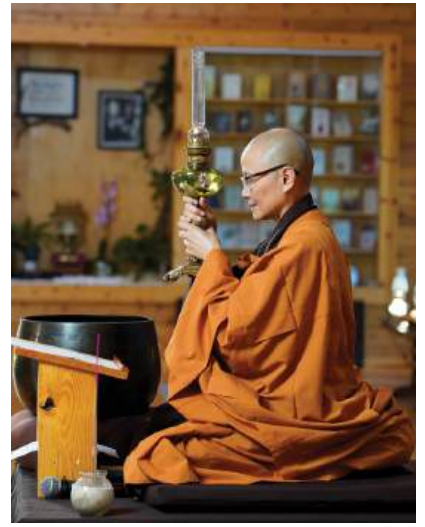
Vào thời khắc giao thoa giữa năm cũ và năm mới, cả tăng thân - 500 xuất sĩ và cư sĩ - đã cùng ngồi thật yên, đón chào năm mới đến bằng sự tĩnh lặng và an bình. Giây phút ấy là lời nhắc nhở sâu sắc rằng sự bình an trong tự thân mỗi người là nền tảng cho an bình của gia đình và thế giới. Bài pháp thoại vào đêm giao thừa và lễ đón mừng năm mới đã được phát trực tuyến trên kênh Youtube của Làng với hơn 700 người tham dự.



Lễ truyền đăng

Vào ngày 6 tháng 10 năm 2024, tại tu viện Mộc Lan đã diễn ra lễ phó pháp truyền đăng cho sư cô Thích nữ Chân Đỉnh Nghiêm (Lê Hồng Kim Ngân). Sư cô Hỷ Nghiêm đã đại diện Sư Ông và tăng thân truyền đăng cho sư cô Đỉnh Nghiêm với bài kệ:

*Đỉnh ước lời xưa vẫn còn nguyên
Nghiêm thân mở lối ngát hương thiền
Sen hồng tịnh độ trong tay nắm
Thoáng hiện tình xưa ngộ chân truyền.*



Các lễ xuất gia trong năm 2024 và đầu năm 2025

Năm 2024, tăng thân xuất sĩ đón chào 37 thành viên mới vào gia đình áo nâu:

Cây Hồng Táo | Jambu Tree

(Ngày 6.3 tại tu viện Vườn Ươm, Thái Lan)

Gồm các sư chú:

Chân Nhất Nghĩa, Chân Nhất Dung, Chân Nhất Tín, Chân Nhất Xứ, Chân Nhất Hạo, Chân Nhất Lộ.



Cây Hoa Mai Trắng | White Apricot Blossom

(Ngày 14.7 tại tu viện Vườn Ươm, Thái Lan)

Gồm các sư chú:

Chân Nhất Hội, Chân Nhất Hậu, Chân Nhất Hòa, Chân Nhất Ngọn, Chân Nhất Minh, Chân Nhất Ngộ, Chân Nhất Phương, Chân Nhất Bảo;

Và Các sư cô:

Chân Sắc Hạnh, Chân Sinh Hạnh, Chân Sách Hạnh.



Cây Tử Đinh Hương - Lilac

(Ngày 6.10 tại tu viện Lộc Uyển và tu viện Mộc Lan, Mỹ)

Gồm các sư chú:

Chân Nhất Quang, Chân Nhất Trì;

Và các sư cô:

Chân Dũng Hạnh, Chân Minh Hạnh.



Cây Tulip - Tulip Tree

(Ngày 27.10 tại chùa Pháp Vân, Pháp)

Gồm các sư chú:

Chân Nhất Ngân, Chân Nhất Quán, Chân Nhất Từ.

Và các sư cô:

Chân Thắng Hạnh, Chân Quy Hạnh, Chân Trí Hạnh, Chân Tạng Hạnh.



Cây Thủy Tùng - Yew Tree

(Ngày 3.11 tại tu viện Bích Nham, Mỹ)

Gồm sư chú: *Chân Nhất Địa.*



Cây Đạt Phước - Indian Cork Tree

(Ngày 19.12 tại tu viện Vườn Ươm, Thái Lan)

Gồm các sư chú:

Chân Nhất Hiếu, Chân Nhất Pháp.

Và các sư cô:

Chân Nhẫn Hạnh, Chân Kiên Hạnh, Chân Định Hạnh, Chân Tĩnh Hạnh, Chân Lý Hạnh, Chân Trí Hạnh.



Cây Thanh Trà - Grapefruit

(Ngày 12.1.2025, Ni xá Diệu Trạm, Việt Nam và tu viện Bích Nham, Mỹ)

Gồm các sư chú:

Chân Nhất Tĩnh, Chân Nhất Tạng, Chân Nhất Chí, Chân Nhất Bản, Chân Nhất Đăng, Chân Nhất Đế, Chân Nhất Hoa, Chân Nhất An;

Và các sư cô:

*Chân Hương Hạnh,
Chân Thiền Hạnh,
Chân Nguyên Hạnh,
Chân Nghiêm Hạnh,
Chân Nhã Hạnh,
Chân Đan Hạnh,
Chân Lưu Hạnh,
Chân Khai Hạnh,
Chân Văn Hạnh,
Chân Thư Hạnh,
Chân Bồn Hạnh,
Chân Giác Hạnh,
Chân Mẫn Hạnh,
Chân Khiết Hạnh.*



Yểm trợ tái xây dựng toà nhà Mây Tím và Ni xá mới xóm Hạ, Làng Mai – Pháp

Kính thưa quý thầy, quý sư cô cùng các tăng thân và thân hữu gần xa!

Vào rạng sáng ngày 23.01.2025, một sự cố xảy ra đã thiêu rụi phần lớn toà nhà Mây Tím, chùa Cam Lộ, xóm Hạ, Làng Mai Pháp. Vào thời điểm đó có chín sư cô đang ngủ ở tầng trên của tòa nhà. Nhưng may mắn thay nhờ chư Bụt và Bồ tát gia hộ, một sư cô đã thức dậy đúng lúc và kịp thời báo cho quý sư cô khác biết nên quý sư cô đã thoát khỏi toà nhà một cách an toàn. Duy chỉ có một sư cô đã phải điều trị tại bệnh viện vì hít phải nhiều khói nhưng giờ đây cũng đã được bình phục. Vào lúc 3 giờ 30 sáng các đội cứu hoả, tình nguyện viên đã đến cứu giúp. Bên cạnh đó, cảnh sát, đội cứu thương và ông thị trưởng địa phương cũng đã có mặt và ở lại cùng với chúng con trong suốt thời gian thương tâm này.

Tòa nhà Mây Tím là trái tim và máu ấm thân thương của chúng xuất sĩ chùa Cam Lộ, xóm Hạ từ khi Làng Mai được thành lập năm 1982. Đây là một trong những toà nhà cổ kính và quan trọng nhất của Làng Mai và là toà nhà cổ cuối cùng còn lại ở xóm Hạ. Phòng của Sư Ông (Thiền sư Thích Nhất Hạnh) cũng nằm ở đây - một không gian yên tĩnh linh thiêng, nơi Thầy từng ở lại trong những ngày quán niệm, nghỉ ngơi sau những buổi pháp thoại, uống trà, tiếp khách, hướng dẫn đệ tử, nghe kinh, viết thư pháp, ký tặng sách, hay nằm võng thư giãn... Ấy vậy mà chúng con đã bất lực đứng nhìn khi các vị lính cứu hỏa làm việc không ngừng nghỉ để cứu lấy những gì có thể, giúp quý sư cô mang ra một số thư pháp gốc của Sư Ông cùng những kỷ vật quý giá, cũng như nhiều sách kinh từ phòng Sư Ông. Tất cả những thứ khác đều đã bị thiêu rụi.

Mấy năm nay, chúng con có kế hoạch xây dựng một ni xá theo phương thức bảo vệ môi trường cho quý sư cô ngay cạnh toà nhà Mây Tím này, và dự định sẽ biến toà nhà Mây Tím thành một bảo tàng để vinh danh Sư Ông và lịch sử Làng Mai. Sau trận hỏa hoạn đêm qua, chúng con nhận ra rằng bản thân mình và đệ tử của Sư Ông thật sự rất cần một không gian linh thiêng như thế để có thể trở về nương tựa, kết nối và cảm nhận sự có mặt của Sư Ông.



Dự án xây dựng ni xá của chúng con giờ đây sẽ bao gồm việc phục hồi và tái thiết toà nhà Mây Tím cùng căn phòng của Sư Ông. Tình thương và lòng hảo tâm của quý vị có thể giúp chúng con xây dựng lại toà nhà này. Chúng con xin chân thành cảm ơn sự quan tâm giúp đỡ và tình thương của quý vị!

Mọi đóng góp xin gửi về:

Tại Việt Nam: (Chỉ một tài khoản duy nhất)

Chủ tài khoản: Nguyễn Thị Mỹ Hạnh (Sư cô Chân Hội Nghiêm)

- Số tài khoản: 1036461389
- Ngân hàng: Vietcombank
- Nội dung: Cúng dường tái xây dựng toà nhà Mây Tím và Ni xá mới, xóm Hạ 2025

Ở nước ngoài: Xin gửi trực tiếp về Thích Nhất Hạnh Foundation theo đường link sau:

<https://thichnhatanhfoundation.org/love-and-understanding-program>

Nội dung: Cúng dường tái xây dựng toà nhà Mây Tím và Ni xá mới, xóm Hạ 2025



Lịch sinh hoạt năm 2025 của tăng thân Làng Mai

Tại Làng Mai, Pháp

07.02 – 13.06	Khóa tu mùa xuân
21.02 – 28.02	Tuần lễ thực tập im lặng với chủ đề: Lối ra tùy thuộc đường vào nội tâm (xóm Hạ)
07.03 – 14.03	Tuần lễ thực tập theo chủ đề: Chăm sóc buồn đau và mắt mắt (xóm Hạ)
14.03 – 21.03	Tuần lễ thực tập theo chủ đề: Chung tay làm đẹp tăng thân (xóm Hạ)
21.03 – 28.03	Đại giới đàn Nước Tĩnh
04.04 – 11.04	Tuần lễ dành cho giáo chức (xóm Mới)
04.04 – 11.04	Tuần lễ thực tập theo chủ đề: Nghệ thuật thư pháp (xóm Hạ)
11.04 – 18.04	Khóa tu dành cho người nói tiếng Tây Ban Nha tại xóm Thượng
19.04 – 26.04	Khóa tu dành cho người nói tiếng Pháp
02.05 – 16.05	Khóa tu môi sinh Trở về với đất Mẹ tại xóm Thượng
09.05 – 16.05	Khóa tu Mỗi bước chân là trị liệu tại xóm Thượng
09.05 – 16.05	Khóa tu cho Tiếp hiện người Việt tại xóm Mới
16.05 – 23.05	Khóa tu Nông trại hạnh phúc tại xóm Hạ
23.05 – 30.05	Tuần lễ đi bộ: Hành trình tâm linh và khám phá tự thân (xóm Hạ)
06.06 – 13.06	Khóa tu dành cho người trẻ gốc Á (xóm Hạ)
13.06 – 20.06	Khóa tu dành cho người Việt (xóm Hạ)
13.06 – 20.06	Khóa tu Nông trại hạnh phúc tại xóm Thượng
13.06 – 20.06	Khóa tu thân tâm kiện khương tại xóm Mới
10.07 – 02.08	Khóa tu mùa hè dành cho người Việt tại Sơn Hạ
10.07 – 02.08	Khóa tu mùa hè
09.08 – 16.08	Khóa tu dành cho người trẻ (18 - 35 tuổi)
05.09 – 17.10	Khóa tu mùa thu
26.09 – 03.10	Khóa tu nấu ăn tại xóm Mới
03.10 – 10.10	Tuần lễ Nông trại hạnh phúc
23.10 – 20.01.26	Khóa tu An cư kiết đông
19.12 – 26.12	Khóa tu Giáng sinh
26.12 – 02.01.26	Khóa tu Năm mới

Xin vào trang nhà của tu viện để xem chi tiết:
www.langmai.org hoặc www.plumvillage.org

Tại tu viện Suối Tuệ - Paris, Pháp

07.03 – 09.03	Khóa tu cuối tuần dành cho người nói tiếng Anh
14.03 – 16.03	Khóa tu cuối tuần dành cho người nói tiếng Pháp
04.04 – 06.04	Khóa tu cuối tuần dành cho người trẻ quốc tế nói tiếng Anh
11.04 – 13.04	Khóa tu cuối tuần dành cho người trẻ nói tiếng Pháp
18.04 – 20.04	Khóa tu cuối tuần dành cho giáo chức nói tiếng Anh
25.04 – 27.04	Khóa tu cuối tuần dành cho giáo chức nói tiếng Pháp
04.05	Ngày quán niệm mừng lễ Phật đản
09.05 – 11.05	Khóa tu cuối tuần dành cho người nói tiếng Anh
16.05 – 18.05	Khóa tu cuối tuần dành cho người nói tiếng Pháp
18.05	Ngày quán niệm cho người nói tiếng Pháp
06.06 – 08.06	Khóa tu cuối tuần dành cho người nói tiếng Anh
20.06 – 24.06	Khóa tu dành cho người trẻ nói tiếng Pháp
27.06 – 01.07	Khóa tu dành cho người trẻ nói tiếng Anh
21.08 – 24.08	Khóa tu Vu Lan dành cho người Việt

Xin vào trang nhà của tu viện để xem chi tiết:
www.healingspringmonastery.org

Tại thiền đường Hơi thở nhẹ - Paris, Pháp

07.03 – 09.03	Khóa tu cuối tuần
14.03 – 16.03	Khóa tu cuối tuần
18.04 – 20.04	Khóa tu cuối tuần

Xin vào trang nhà của tu viện để xem chi tiết:
maisondelinspir.org

Tại EIAB – Đức

06.03 – 09.03	Khóa tu Trị liệu cho em bé trong tự thân
02.04 – 06.04	Khóa tu dành cho cộng đồng LGBTQIA+
17.04 – 21.04	Khóa tu Phục sinh
24.04 – 27.04	Khóa học về Tâm lý học Phật giáo
30.04 – 04.05	Khóa tu cho người Việt trẻ: Quay về miền tỉnh thức
08.05	Ngày quán niệm mừng Lễ Phật đản
28.05 – 01.06	Khóa tu Hiking (đi bộ đường dài)
03.06 – 10.06	Khóa tu xuất gia gieo duyên

09.07 – 13.07 Khóa tu Hiking (đi bộ đường dài)
 22.07 – 27.07 Khóa tu quốc tế:
 Thương yêu theo phương pháp Bụt dạy
 03.09 – 07.09 Khóa tu cho người Việt
 16.10 – 29.10 Khóa tu Tuổi trẻ và hạnh phúc
 06.11 – 09.11 Khóa học Thư pháp
 27.12 – 02.01.26 Khóa tu năm mới: Ăn mừng sự sống
Xin vào trang nhà của học viện để xem chi tiết:
www.eiab.eu

**Tại AIAB – chùa Trúc Lâm,
 Liên Trì, Ngong Ping, HongKong**

Xin vào trang nhà của tu viện để xem chi tiết:
www.pvfhk.org

Tại tu viện Bích Nham, Mỹ

23.04 – 27.04 Khóa tu Tiếp hiện
 09.05 – 11.05 Khóa tu cuối tuần mừng Phật đản
 25.06 – 29.06 Khóa tu dành cho người trẻ
 16.07 – 20.07 Khóa tu mùa hè
 06.08 – 10.08 Khóa tu dành cho người Việt
 19.09 – 21.09 Khóa tu dành cho người da màu
 (BIPOC)
Xin vào trang nhà của tu viện để xem chi tiết:
www.bluecliffmonastery.org hoặc tuvienbichnham.org

Tại tu viện Lộc Uyển, Mỹ

27.04 – 03.05 Khóa tu dành cho người trẻ
 17.06 – 21.06 Khóa tu gia đình
 08.07 – 12.07 Trại hè dành cho thanh thiếu niên
 06.08 – 10.08 Khóa tu dành cho người Việt
 26.10 – 25.01.26 An cư kiết đông
Xin vào trang nhà của tu viện để xem chi tiết:
www.deerparkmonastery.org

Tại tu viện Mộc Lan, Mỹ

16.04 – 20.04 Khóa tu Tiếp hiện
 07.05 – 11.05 Khóa tu dành cho người trẻ
 02.07 – 06.07 Khóa tu gia đình
 25.07 – 28.07 Khóa tu dành cho người Việt
 01.10 – 05.10 Khóa tu im lặng
 19.10 – 18.01.26 An cư kiết đông
 28.12 – 01.01.26 Khóa tu cuối năm
Xin vào trang nhà của tu viện để xem chi tiết:
www.magnoliagrovesmonastery.org

Tại Làng Mai Thái Lan

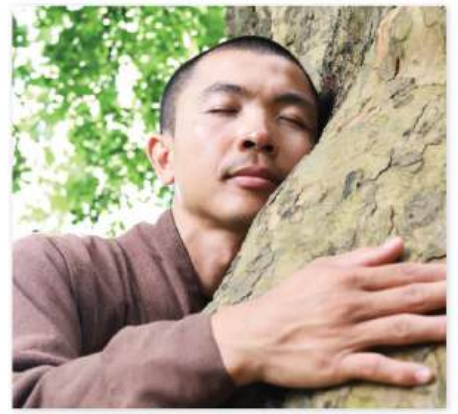
17.03 – 29.03 Đại giới đàn
 Khóa tu xuất sĩ châu Á mở rộng
 29.04 – 05.05 Khóa tu dành cho người trẻ nói
 tiếng Việt
 20.06 – 26.06 Khóa tu gia đình dành cho người Việt
 11.07 – 07.10 An cư kiết hạ
 23.10 – 27.10 Khóa tu cho thanh thiếu niên nói
 tiếng Thái
 05.12 – 10.12 Khóa tu cho các chuyên gia sức khỏe
 nói tiếng Thái
 25.12 – 01.01.26 Khóa tu quốc tế cuối năm
Xin vào trang nhà của tu viện để xem chi tiết:
www.thaiplumvillage.org

Tại tu viện Sơn Tuyền – Úc

18.04 – 21.04 Khóa tu Phục sinh
 09.05 – 11.05 Khóa tu cuối tuần cho người Việt
 06.06 – 09.06 Khóa tu cuối tuần cho người nói
 tiếng Anh
 11.07 – 13.07 Khóa tu cuối tuần
 Những thanh âm trị liệu
 15.08 – 17.08 Khóa tu cuối tuần cho Tiếp hiện
 người Việt
 25.05 – 24.08 An cư kiết đông
 19.09 – 21.09 Khóa tu cuối tuần cho Tiếp hiện nói
 tiếng Anh
Xin vào trang nhà của tu viện để xem chi tiết:
www.mountainspringmonastery.org

Tại tu viện Nhập Lưu – Úc

10.04 – 13.04 Khóa tu dành cho người nói tiếng Anh
 17.05 – 17.08 An cư kiết đông
 25.09 – 28.09 Khóa tu dành cho người trẻ
 08.10 – 12.10 Khóa tu dành cho người nói tiếng Anh
 31.12 Chương trình cho năm mới
Xin vào trang nhà của tu viện để xem chi tiết:
vi.nhapluu.org





LANGMAI.ORG