

Tìm sự tĩnh lặng giữa bão giông

ISSN: 2734-9195 11:45 27/08/2025

Nếu phải tóm gọn trải nghiệm này trong một câu, tôi sẽ chọn: “Tìm sự tĩnh lặng giữa giông bão”. Khóa học đã cho tôi kỹ năng đứng vững trước bất định, buông bỏ nhu cầu kiểm soát, và đối diện cuộc đời bằng sự sáng tỏ và tỉnh thức.

“Beginner’s Mind” là một dự án đặc biệt, tập hợp những bài luận đầy cảm hứng của sinh viên Mỹ sau khi tham gia các khóa học trải nghiệm liên quan đến Phật giáo.

Một số bạn là phật tử, số khác lần đầu tiếp xúc với phật pháp. Nhưng tất cả đều có điểm chung: Chia sẻ những điều học được, cách giáo pháp tác động đến đời sống, và con đường tiếp tục gắn bó với đạo lý.



Bài viết sau đây do Parker Fry, sinh viên năm cuối ngành Quản trị Kinh doanh, Đại học Nam California (University of Southern California, Hoa Kỳ), viết trong khóa học Chủ nghĩa Phật giáo Hiện đại.

Học cách buông xả và nhìn lại chính mình

Khi đăng ký khóa học, mục tiêu ban đầu của tôi chỉ là tập trung học tập và đạt điểm tốt. Tôi quan tâm đến Phật giáo như một triết lý, muốn tìm hiểu sự khác biệt với nền văn hóa phương Tây mà mình lớn lên. Thế nhưng, trong một giai đoạn thế giới đầy hỗn loạn, tôi không ngờ khóa học lại chạm đến chính mình ở cả phương diện tình cảm và tinh thần. Nhờ đó, tôi học được cách nhìn thế giới với sự từ bi và sáng tỏ hơn.

Một trong những khái niệm khiến tôi suy ngẫm nhiều nhất là vipassanā - tuệ quán. Qua bài giảng, sách đọc và phần trao đổi học thuật, tôi nhận ra gốc rễ khổ đau đến từ việc bám chấp vào những điều vô thường (anicca) và chấp ngã (anattā). Tôi vốn là người cầu toàn, luôn muốn kiểm soát kết quả, nắm giữ các mối quan hệ, và định giá bản thân dựa trên thành tích. Khóa học đã giúp tôi dừng lại, soi chiếu tận gốc rễ quan điểm ấy, không chỉ nơi bản thân mà cả trong xã hội.

Khái niệm paṭiccasamuppāda - duyên khởi cũng mang đến cho tôi một cái nhìn khác. Tôi nhận ra không có gì tồn tại độc lập. Là người đề cao tính tự lập và thành tựu cá nhân, tôi đã cần sự nhắc nhở này. Nhờ vậy, tôi biết mở rộng suy nghĩ, quan tâm đến sự phát triển của người khác. Cách tôi giao tiếp, xử lý mâu thuẫn cũng trở nên có ý thức và bình tĩnh hơn.

Bên cạnh đó, học về ba độc - tham, sân, si (trivisa) đã thay đổi cách tôi nhìn người và nhìn mình. Tôi bắt đầu nhận ra sự hiện diện của chúng trong đời sống thường ngày. Ý thức này giúp tôi nuôi dưỡng lòng cảm thông, không vội phản ứng trước cơn giận, và tự nhắc mình sống với chuẩn mực cao hơn. Tôi cố gắng hướng về những hành động thiện (kusala), thay cho những phản ứng vô minh.

Tìm tĩnh lặng trong đời thường

Trước khi tham gia khóa học, tôi từng nghĩ thiền định là một việc khó, thậm chí mang tính ép buộc. Nhưng tôi phát hiện rằng chánh niệm có thể hiện hữu trong từng việc nhỏ: bước chân, công việc nhà, những hoạt động thường nhật. Điều này giúp tôi bớt áp lực phải “thiền đúng cách” và thay vào đó, biết nhận ra khoảnh khắc tĩnh lặng giữa nhịp sống bận rộn.

Tôi cũng nhận thấy lợi ích nếu lớp học có thêm những buổi thiền ngắn, nhất là khi học vào buổi chiều muộn sau một ngày dài. Chỉ vài phút hít thở hoặc kết thúc bằng một buổi hướng dẫn ngắn cũng có thể giúp cả lớp lắng dịu và thư giãn. Bên cạnh đó, đưa các vấn đề thời sự vào thảo luận nhóm cũng khiến bài

học gắn với thực tiễn hơn. Cá nhân tôi cho rằng, việc tìm hiểu mối liên hệ giữa Phật giáo dân thân và hoạt động xã hội sẽ rất có ích cho giới trẻ, những người đang nỗ lực dung hòa giữa chiêm nghiệm nội tâm và hành động bên ngoài.

Sống với tâm ban sơ

Nếu phải tóm gọn trải nghiệm này trong một câu, tôi sẽ chọn: “Tìm sự tĩnh lặng giữa giông bão”. Khóa học đã cho tôi kỹ năng đứng vững trước bất định, buông bỏ nhu cầu kiểm soát, và đối diện cuộc đời bằng sự sáng tỏ và tỉnh thức.

Tôi trân trọng cơ hội được học một triết lý khác với cách mình được nuôi dạy. Trên hành trình sắp tới, tôi hy vọng có thể tiếp tục sống theo tinh thần Phật pháp: bước đi với chánh niệm, hành xử đúng đắn, và góp phần xây dựng một thế giới đầy từ bi hơn.

Tác giả: **Parker Fry**/Chuyển ngữ và biên tập: **Thường Nguyên**

Nguồn: buddhistdoor.net