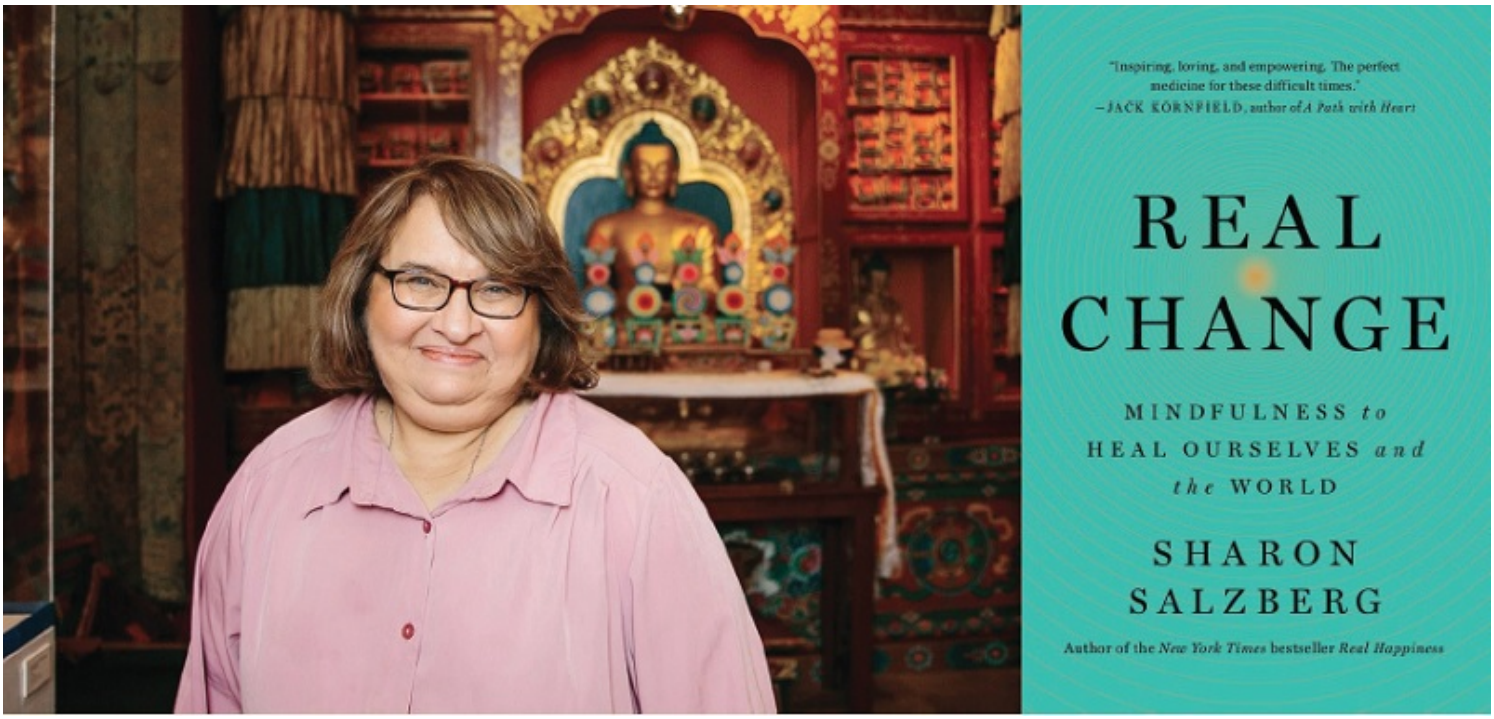
TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

5 NỮ CƯ SĨ NỔI BẬT TRONG PHONG TRÀO THỰC HÀNH "CHÍNH NIỆM VÀ TỪ BI" Ở PHƯƠNG TÂY HIỆN NAY



Ts sĩ Anh Vũ & Cư sĩ La Sơn Phúc Cường
Tạp chí Nghiên cứu Phật học Số tháng 3/2023

Đặt vấn đề:
Thiền chính niệm và từ bi đang có ảnh hưởng rộng khắp nhiều lĩnh vực tại các nước phương Tây. Trong bài viết, tác giả tổng hợp những đóng góp nổi bật của năm nữ cư sĩ tại phương Tây trong việc nghiên cứu, tu tập và giảng dạy thiền chính niệm và từ bi. Những đóng góp của các nữ cư sĩ trải rộng khắp lĩnh vực giáo dục, y tế, chăm sóc sức khỏe tinh thần, bình đẳng giới và chủng tộc, cứu trợ xã hội.
Từ khóa: Thiền chính niệm, nữ cư sĩ, phương tây, từ bi, bình đẳng giới,....

TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

Nữ cư sĩ Sharon Salzberg: Từ bi là suối nguồn hạnh phúc

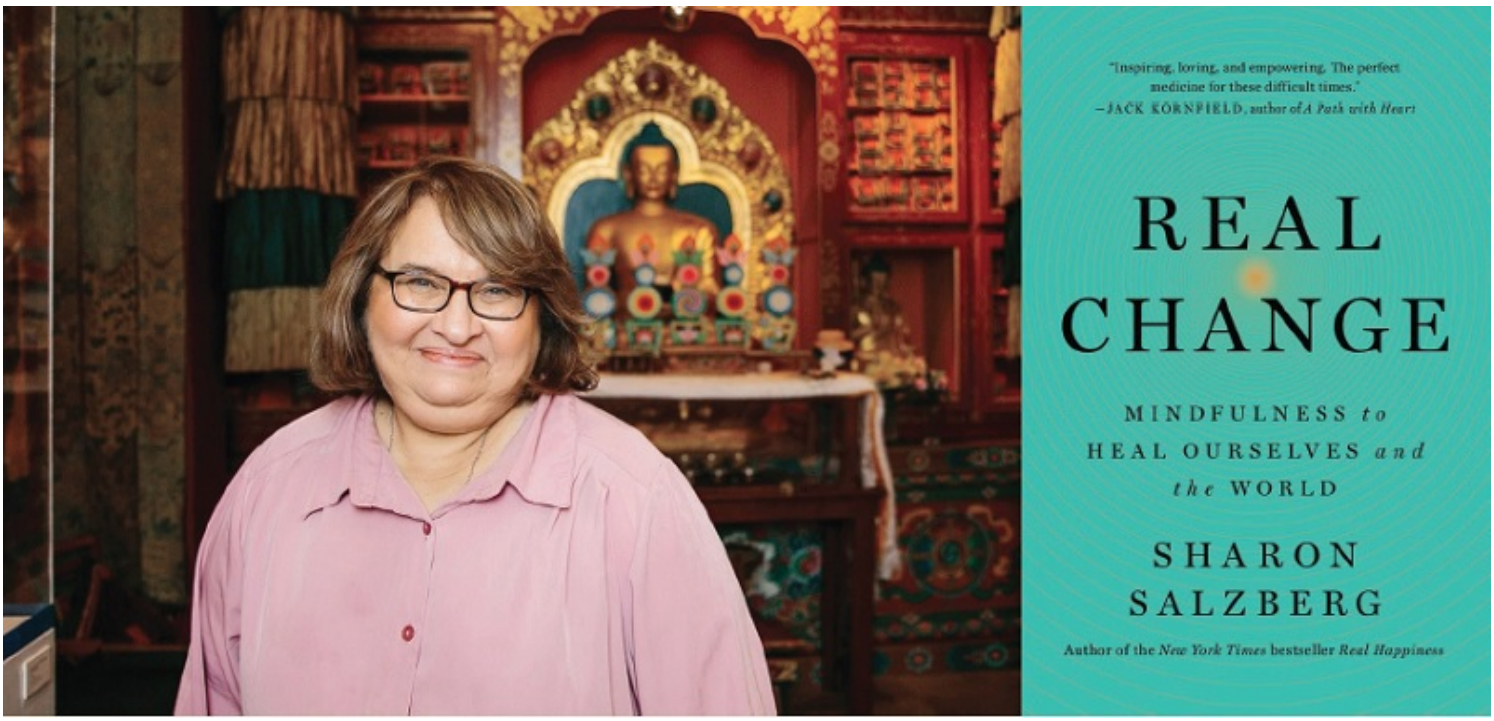
Sharon Salzberg là nữ cư sĩ dạy thiền chính niệm và từ bi có ảnh hưởng bậc nhất tại Mỹ và nhiều nước phương Tây hiện nay. Những tác phẩm chuyên về thiền quán và nuôi dưỡng từ bi tâm của bà luôn có tên trên danh sách của New York Time Best Seller, trở thành một trong những hướng tu tập chủ đạo của Phật giáo ở phương Tây.

Năm 1974, Sharon Salzberg đã được thầy của mình là Thiền sư Dipa Ma hướng đạo: "'Con thực sự trải nghiệm và thấu hiểu về khổ đau, cho nên hãy chia sẻ cho mọi người để họ cũng có cơ hội nuôi dưỡng những phẩm tính tốt lành nơi thân tâm mình"(1).

Sharon đã cùng với hai cư sĩ Jack Kornfield và Joseph Goldstein thiết lập nên Hiệp hội The Insight Meditation Society. Khi đó, mọi người quan tâm tới các phương pháp định tâm và trí tuệ tính không. Nhưng trong một chuyến hành hương tới Myanmar vào giữa những năm 1980, bà đã được trao truyền những phương pháp nuôi dưỡng từ bi nơi thân tâm mình. Sharon đã đem những kinh nghiệm mà mình tu học được trở lại nước Mỹ. Bà viết bộ sách Từ bi tâm, mặc dù thời điểm ấy bộ sách chưa được những người hành thiền chính niệm ở Mỹ để ý tới.

"Từ ngày đầu tiên bước chân vào đạo P/hật, những vị thầy của tôi, bằng lối riêng của mỗi người, đã chỉ cho tôi thấy được sự huyền diệu của tâm từ bi, và khả năng rộng lớn vô cùng của dòng tâm này. Những chia sẻ này hiện diện là một sự tri ân to lớn tới các ngài. Những phương pháp thiền tập được trình bày, được tôn kính với lòng biết ơn sâu xa vì tôi đã có cơ hội học hỏi, và mong rằng mọi người khác cũng sẽ tìm thấy được nhiều lợi lạc như tôi"(2).

Sau một thời gian thực hành, bà luôn khắc ghi và chia sẻ những lời hướng đạo đầy bi mẫn của các bậc thầy, những lời dạy đó là hành trang giúp bà lan tỏa phương pháp khai triển từ bi tâm mà trước đây nhiều người cho là ảo tưởng.



TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

Một số tác phẩm của nữ cư sĩ Sharon Salzberg đã được dịch sang tiếng Việt như: Sống Với Tâm Từ (Pháp Minh Trịnh Đức Vinh dịch tiếng Việt, Nxb Phương Đông, 2010), Thay Đổi Cuộc Đời Bằng Tình Thương Và Lòng Trắc Ẩn (Chương Ngọc dịch tiếng Việt, Nxb Hồng Đức, 2017), Nhân Từ Là Suối Nguồn Hạnh Phúc (Nxb Tôn giáo), Yêu Thương Kẻ Thù (Nxb Lao Động, 2017).

Nữ cư sĩ Kristin Neff: Nuôi dưỡng Từ bi tâm với bản thân

Nữ cư sĩ Kristin Neff là giáo sư về văn hóa và phát triển con người tại Đại học Texas và là chuyên gia nghiên cứu hàng đầu thế giới về từ bi tâm và vai trò của tâm từ bi với vấn đề giới tính.

“Nam giới thường nghĩ từ bi với bản thân là yếu đuối và là thứ sẽ làm suy giảm sức mạnh của bản thân”, Neff chia sẻ, “Còn nhiều người nữ lại cho rằng cần tập trung hơn vào việc chăm sóc

TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

người khác, đối xử tử tế với mọi người, từ bi với bản thân chỉ là cảm giác ích kỷ. Trong xã hội thường quan niệm phụ nữ không nên mạnh mẽ, tích cực, còn nam giới không cần phải mềm mỏng và ấm áp với chính mình"(3).

Tư tưởng và các phương pháp rèn luyện Từ bi tâm với bản thân trong các bộ sách nổi tiếng của Kristin Neff được giới nghiên cứu và ứng dụng trích dẫn hàng đầu trong các nghiên cứu của mình, được lan tỏa trong nhiều lĩnh vực y tế, chữa trị cho bệnh nhân trầm cảm, ứng dụng trong quản trị doanh nghiệp v.v...Có thể liệt kê một số bộ sách như: Self-compasion: Stop beating yourself up and leave Insecurity Behind (WilliamMorrow&Company Publisher, 2011), The Mindful Self-Compassion Workbook: A Proven Way to Accept Yourself, Build Inner Strength, and Thrive (The Guilford Press, 2018), Teaching the Mindful Self-Compassion Program: A Guide for Professionals (The Guilford Press, 2019).

Cư sĩ Shelly Tygielski: Tâm nguyện đưa lòng tốt trở lại nước Mỹ

Shelly Tygielski tu học theo truyền thống Phật giáo Shambhala và tham gia các khóa rèn luyện Thiền chính niệm MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction). Cô cũng là giảng viên của Học viện lãnh đạo Search Inside Yourself (được thành lập tại Google hơn một thập kỷ trước).

Sau gần 20 năm giữ vị trí điều hành nhiều doanh nghiệp và tập đoàn kinh doanh tại Mỹ, Shelly quyết định chuyên tâm tu học và chia sẻ thiền chính niệm với mong nguyện mang nhiều lợi lạc và niềm an vui hơn cho cộng động. Shelly giành nhiều tâm sức, tham gia chia sẻ các phương pháp chữa lành chấn thương tinh thần cho các cộng đồng bị ảnh hưởng bởi bạo lực súng và các vụ xả súng hàng loạt, đồng thời tổ chức các khóa thiền tĩnh tâm cho những người sống sót và đại diện gia đình nạn nhân ở Parkland, Pittsburgh, Las Vegas, Aurora, Columbine và nhiều vùng miền trên khắp nước Mỹ.

Tạp chí Mindul số tháng 6 năm 2019 đã đưa hình cô trên trang nhất cùng với đó liệt kê cô trong danh sách những người dạy thiền chính niệm có ảnh hưởng nhất tại Mỹ.

Khi đại dịch COVID-19 lên tới đỉnh điểm ở nước Mỹ, Shelly đã thiết lập chương trình Tình thương giữa Đại dịch với gần 1000 tình nguyện viên trên toàn thế giới và đã trực tiếp quyên góp, hỗ trợ hơn 40 triệu đô la Mỹ cho người bệnh.

Shelly là nhà tổ chức và diễn giả cho phong trào Tuần hành vì Phụ nữ, ủng hộ các tổ chức như: Hỗ trợ đời sống người da màu, các bộ tộc bản địa như Navajo và Hopi, và nhiều nhóm xã hội khác với mong nguyện đưa sự bình đẳng và từ bi tâm lan tỏa, làm thay đổi xã hội. Với những kinh nghiệm tu học phật pháp sâu rộng của mình, cô đã phát triển chương trình giảng dạy Self-Care (tự chăm sóc bản thân), giúp mọi người các phương pháp vượt qua cảm giác tuyệt vọng, kiệt quệ, duy trì các giá trị tinh thần, nâng cao sức khỏe và nguồn năng lượng tích cực trong đời sống. Chương trình này được cô tập hợp lại trong bộ sách Sit Down To Rise Up: How Radical Self-Care Can Change the World (New World Library Publisher, 2021) và một loạt các workshop trong loạt bài về "Tự chăm sóc bản thân trong giai đoạn dịch bệnh". Với Shelly, phương cách bền vững nhất là mỗi người cần nắm vững, làm chủ các phương pháp tự chăm

TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

sóc thể chất và tinh thần của mình trong mọi hoàn cảnh.

Nữ cư sĩ Tara Brach: Thức tỉnh những giá trị nội tâm

Tara Brach là một nữ tiến sĩ tâm lý học lâm sàng, bà đã dành nhiều thập kỷ nghiên cứu, tu học phật pháp, kết hợp tư tưởng phương Đông với vốn tri thức phương Tây mà mình đã tích lũy nhiều năm để thiết lập các chương trình tu học cho người phương Tây. Tara Brach là một trong những bậc thầy dạy thiền chính niệm và từ bi có số lượng thiền sinh tu học đông đảo nhất tại Mỹ hiện nay.

Bằng sự trải nghiệm cá nhân và dựa trên nhãn quan Phật giáo, Tara Brach đã phát hiện ra: "Cảm giác bản thân vô giá trị là nỗi khổ đau sâu kín và dày vò nhất đang lan tràn trong xã hội. Cảm thấy thiếu thốn và đứt gãy làm ngăn cách giữa ta và mọi người và có thể đưa ta tới nghiện ngập"(4). Bà kể lại rằng bản thân từng trở nên béo phì vì ăn quá nhiều trong nhiều năm. Nghiện ngập và cảm thấy tội lỗi đẩy con người hiện đại vào các hành vi nghiện ngập. Thông qua các bài hành thiền trong Phật giáo đã nuôi dưỡng năng lực chính niệm và lòng từ bi nơi bà.

"Cảm thấy bất mãn là nỗi đau khổ sâu sắc khác đang lan tràn nhất trong xã hội phương Tây. Con người luôn có cảm giác không thấy đủ hoặc bị suy sụp khiến họ không thể có tình thương với mọi người và có thể khiến họ rơi vào nghiện ngập. Nhu cầu làm dịu bản thân dẫn đến lối sống thiếu kỷ luật như: ăn uống bữa bãi, nghiệp ngập ma túy và rượu. Nghiện và cảm thấy xấu hổ về những hành vi của mình lại càng dẫn đến hành vi nghiện ngập hơn"(5).

Tara Brach chia sẻ: "Thực hành Phật giáo giúp đập tan trạng thái tâm xấu hổ này." Bởi vậy bà cùng các cộng sự, dựa trên triết lý và phương pháp thiền tập trong Phật giáo, xây dựng Chương trình 12 bước cho Người nghiện rượu. Chương trình đã mang lại hiệu quả to lớn cho người nghiện rượu, đặc biệt là bước thực hành thứ 11, nhấn mạnh tầm quan trọng của cầu nguyện và hành thiền.

Trong nhiều năm, bà đã chia sẻ giúp mọi người học cách an định tâm và quan sát, nhận ra các dòng cảm xúc tiềm ẩn, vận hành do chứng nghiện ngập gây nên. "Bằng cách học nhận ra, chấp nhận và trân trọng bản thân và tin tưởng vào thiện tính căn bản nơi mình, họ bắt đầu nới lỏng sự chi phối của chứng nghiện ngập."

Tara Brach chia sẻ rằng, biết nuôi dưỡng và an trú nơi những phẩm chất căn bản đó là bước tiến sâu sắc trong cuộc đời bà, giúp bà từ bỏ được những suy nghĩ, lối sống buông thả, cảm giác bất an, vô giá trị đã đẩy bà sinh hoạt buông thả, như ăn uống quá độ, ngủ nghỉ thiếu điều độ và thiếu tôn trọng bản thân.

Thiền Phật giáo giúp mỗi người kết nối lại với thân tâm mình. Tara Brach thường gọi đó là "sự dừng nghỉ thiêng liêng". "Trong thời hiện đại, con người càng tìm cầu những thứ giả tạm bên ngoài, họ càng lo âu, bất mãn, họ dễ dàng bị lạc lối trong suy nghĩ, hận thù bản thân. Chỉ cần chúng ta giành đôi chút thời gian định tâm nơi hơi thở, chú tâm và thư giãn, chúng ta có thể phá vỡ được vòng quay bất tận của những lo âu, sân hận, bất mãn triền miên. Như thế cũng

TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

đủ tạo ra những không gian rộng lớn trong thân tâm, phát hiện và nuôi dưỡng từ bi, những phẩm chất tích cực đang hiện diện phía sau mỗi sự kiện"(6).

Tara Brach cũng là đồng sáng lập Hiệp hội Hòa bình Phật giáo Washington trước khi Hoa Kỳ tiến vào Iraq. Thay vì trở thành một phong trào phản chiến với những tư tưởng sự cứng rắn và tự cho mình là đúng, mục đích mà bà mong muốn giúp nuôi dưỡng một phong trào hòa bình thực sự, trước hết nuôi dưỡng sự an bình trong tâm mỗi người.

Thực hành chính niệm và từ bi tâm cho phép chúng ta thấu hiểu được các dòng tâm tiêu cực và tích cực, biết chấp nhận và trân trọng đời sống, bao gồm cả những lo âu, mất mát, thua thiệt. Chúng ta trở về với con người có thiện tính căn bản, với tình thương rộng lớn, trí tuệ, sự hài ước, năng động và trân trọng đời sống.

Một số bộ sách nổi tiếng về thiền Phật giáo của Tara Brach đã được phát hành rộng rãi bao gồm: Radical Acceptance: Embracing Your Life With the Heart of a Buddha (Random house publication, 2004), True Refuge: Finding Peace and Freedom in Your Own Awakened Heart (Bantam Pub., 2013) và Trusting the Gold: Uncovering Your Natural Goodness (Sound True Pub., 2021).

Cư sĩ Angela Rose Black đưa thiền chính niệm và Từ bi vào vấn đề chủng tộc

Mùa thu năm 2018, nữ cư sĩ, tiến sĩ Angela Rose Black cùng các cộng sự đã sáng lập Học viện vì con người, với mục đích chính nghiên cứu và chia sẻ những giá trị của chính niệm cho con người. Cư sĩ Angela Rose Black đồng thời là giám đốc điều hành của Học viện. Bà được Tạp chí Mindful đưa vào danh sách là một trong "10 phụ nữ mạnh mẽ của phong trào chính niệm" và Tạp chí Time đánh giá là "người tiên phong trong thế hệ chính niệm mới".

Cư sĩ Angela Rose Black đã đưa các vấn đề bình đẳng chủng tộc vào việc nghiên cứu và thực hành thiền chính niệm. Bà chia sẻ về những khổ đau do những định kiến và quan niệm lệch lạc mà chính con người gây ra giữa các chủng tộc, các cộng đồng, các cách mà thiền chính niệm và từ bi đối trị các khổ đau và mang lại cho con người niềm an vui trong cuộc sống. "Trong xã hội, rất nhiều người da trắng vẫn bị chi phối bởi những định kiến do thuyết chủng tộc ưu việt gây ra. Những nếu nhìn sâu hơn vào tâm thức, đời sống họ, họ cũng rất nhiều khổ đau bởi tâm kiêu mạn, tham lam và ảo tưởng trong đời sống. Nhiều người da màu đấu tranh chống phân biệt chủng tộc, nhưng với tâm thế hận thù, ghanh ghét và cảm giác thấp kém"(7).Thiền từ bi và chính niệm giúp mỗi người tìm về những giá trị nội tại chung của con người, bà thường nhấn mạnh tới những khổ đau, mong manh của kiếp người mà bất kỳ ai, ở địa vị nào, chủng tộc nào cũng phải trải qua, những mong nguyện được an lành, hạnh phúc mà bất kỳ ai cũng mong muốn.

Các chương trình mà nữ cư sĩ Angela Rose Black đang chia sẻ rộng khắp gồm ba nội dung chính: Thứ nhất, tập trung vào những suy tư, thức tỉnh và nhu cầu của người da đen, da màu và người bản địa trong nghiên cứu, giảng dạy và thực hành chính niệm. Thứ hai, đưa tiến trình

TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

nhận thức về chủng tộc cho những người da trắng trong việc nghiên cứu, giảng dạy, thực hành chính niệm. Và cuối cùng, thiết kể các chương trình rèn luyện từ bi tâm trong lĩnh vực bình đẳng chủng tộc tại các trường đại học và các tổ chức xã hội.

Tại phương Tây, còn nhiều các nữ cư sĩ đang tham gia nghiên cứu, giảng dạy, hành trì phật pháp nói chung, trong đó có thiền chính niệm và từ bi, tạo nên một bức tranh đầy sinh động, lợi lạc to lớn trong sự phát triển của Phật giáo nơi đây. Mong nguyện rằng giáo pháp của đức Phật lan tỏa khắp để giúp nhân sinh khắp mọi nơi bớt khổ đau, được quả an lạc đích thực.

Ts sĩ Anh Vũ & Cư sĩ La Sơn Phúc Cường
Tạp chí Nghiên cứu Phật học Số tháng 3/2023

***

TÀI LIỆU TRÍCH DẪN:

1. Sharon Salzberg, Sống Với Tâm Từ , Pháp Minh Trịnh Đức Vinh dịch tiếng Việt, Nxb Phương Đông, 2010, tr.25.
2. Sharon Salzberg, Sđd, tr.64.
3. Stephanie Domet, 10 powerful women in mindfulness movement, www.mindul.com
4. Ken Ademan, What I have learned: Tara Brach, www.washintonia.com
5. Tara Brach, True Refuge: Finding Peace and Freedom in Your Own Awakened Heart , Bantam Pub., 2013, page, 89.
6. Tara Brach, Trusting the Gold: Uncovering Your Natural Goodness ,Sound True Pub., 2021, page, 25.
7. Stephanie Domet, 10 powerful women in mindfulness movement, Angela Rose Black, www.mindul.com