

NI SƯ PEMA CHODRON: ĐÁNH THỨC TỪ BI TÂM NƠI MỖI NGƯỜI QUA THỰC HÀNH TONGLEN



Pema Chodron là một trong những nữ hành giả Phật giáo trứ danh người Mỹ. Bên cạnh những bài pháp thoại tinh tế nhưng đầy mạnh mẽ có sức lan tỏa sâu rộng, Pema Chodron còn được biết tới là bậc thầy hướng dẫn nhiều các khóa chuyên tu, nhập thất cá nhân và cộng đồng tại nhiều trung tâm Phật pháp ở phương Tây.



Thực hành Cho-Nhận là một phương pháp mạnh mẽ giúp quan sát và chuyển hóa những khổ đau nơi mỗi chúng ta, nơi mọi người xung quanh và bất kỳ nơi đâu ta tới. Đây là phương pháp giúp vượt qua nỗi sợ hãi phải chịu khổ đau, đập tan sự nhỏ hẹp của dòng tâm thức. Hay nói cách khác đây là phương pháp đánh thức tỉnh từ bi tâm vốn sẵn đủ nơi mỗi người.

Chúng ta bắt đầu thực hành bằng cách mở lòng nhận lấy những khổ đau của những người mà ta biết và ta mong nguyện giúp đỡ họ. Ví như nếu quý vị biết đứa trẻ bị tổn thương, hãy hít hơi thở vào cùng mong nguyện nhận lấy mọi nỗi đau và sợ hãi của đứa trẻ. Tiếp tới hãy thở ra kèm mong nguyện đứa trẻ được bình an, được vui đùa hay bất kỳ cách thức phương tiện nào để cho trẻ được vui đi nỗi sợ. Đây là tinh yếu của sự thực hành: Hít vào thụ nhận được khổ đau của người khác để họ được bình an, có được nhiều khoảng trống thư giãn và mở lòng, tiếp tới thở ra đi kèm với niềm an vui hay bất cứ điều gì có thể mang lại cho họ an vui và hạnh phúc.

Tonglen đảo ngược suy nghĩ phàm tình mong muốn bản thân tránh khổ đau và được ân hưởng niềm hạnh phúc, và trong tiến trình thực hành giúp ta được giải thoát khỏi ngục tù ích kỷ và chấp ngã đã tích tập nhiều đời, chúng ta bắt đầu trường dưỡng tình thương yêu với bản thân và mọi người xung quanh, và chúng ta bắt đầu biết chăm sóc bản thân và mọi người xung quanh. Nó đánh thức từ bi tâm nơi mỗi người và mang lại cho ta một tri kiến rộng mở hơn về

thực

tại. Nó mang lại cho ta một tâm thức rộng lớn vô cùng mà Phật giáo gọi là Tính không.

Bốn giai đoạn của thời thiền quán Cho-Nhận:

Giai đoạn thứ nhất, hãy giành một khoảng không gian tĩnh lặng cho thân tâm. Chúng ta có thể gợi nhớ hình ảnh khi ngắm nhìn bầu trời xanh trong không một gợn mây, hình ảnh hoàng hôn rực rỡ hay đại dương mênh mông. Tất cả những hình ảnh nào từng mang lại cho ta những trải nghiệm rộng mở của dòng tâm thức.

Giai đoạn thứ hai là hít thở kèm với thiền quán. Khi hít vào, hãy thiền quán những năng lượng tiêu cực màu đen, nặng nề và ngọt ngào. Các hình ảnh này biểu trưng cho những khổ đau, phiền não của chúng sinh. Hãy để chúng đi vào thân tâm qua từng làn da, thớ thịt. Tiếp tới thở ra nguồn năng lượng tích cực, an vui, nhẹ nhàng, lan tỏa khắp tới mọi người và không gian.

Giai đoạn thứ ba, hãy nhớ tưởng tới một hoàn cảnh hay con người cụ thể. Theo truyền thống, chúng ta nên bắt đầu với những người hay chúng sinh thân thương mà ta từng biết. Chúng ta cũng có thể gợi nhớ lại những khoảnh khắc bản thân từng rơi vào những tình huống vô vọng, sân hận vô cùng khổ đau. Khi ta trải qua những khổ đau đó thì mọi người cũng trải qua những khổ đau của sự sân hận và tuyệt vọng, không khác. Ta thấu hiểu và chia sẻ hơn cảm xúc, khổ đau của người và chúng sinh.

Tiếp tới giai đoạn thứ tư, chúng ta mở rộng phạm vi thực hành hơn nữa. Nếu đang hướng tâm tới một người bạn bị bệnh nan y ví như bị AIDS chẳng hạn, quý vị có thể mở rộng tâm hướng tới tất cả những bệnh nhân AIDS. Nếu đang hướng tâm tới người bạn nghiện rượu, quý vị có thể mở rộng tâm hướng tới tất cả những người nghiện rượu khổ đau. Nếu đang thực hành Cho-Nhận hướng tới những người cũng đang bị phiền não, khổ đau giống như ta đã từng trải qua, quý vị có thể mở rộng tâm hướng tới tất cả mọi người trên khắp thế giới, họ cũng đang phải trải qua vô số nỗi thống khổ về thân và tâm, bị dày vò bởi tâm vô minh sâu dày, sự bất lực, thoái nản khôn cùng.

Trong thực hành lúc ban đầu quý vị nên hướng tới một con người hay một tình huống thực mà mình trực tiếp chứng kiến, khổ đau hay hạnh phúc không phải là thứ xa vời mà ta tưởng tượng ra khi hành thiền. Tiếp tới ta mới mở rộng lan tỏa tới nhiều con người và chúng sinh khác. Tương tự như chính chúng ta, họ cũng đang phải chịu những khổ đau do tâm vô minh chấp ngã, sự bất định và vô thường.

Nếu bản thân chúng ta từng trải nghiệm dù chỉ thoáng qua niềm hỷ lạc của vô ngã, sự tỉnh giác hay an lạc, chúng ta mong mọi người cũng được trải nghiệm trạng thái như vậy. Khi ta thấy mọi người bị dày vò bởi những phán xét, chỉ trích, chúng ta đồng cảm với họ bởi ta từng trải qua chính xác những nỗi khổ đau giống như thế. Chúng ta mong cho mọi người được an hưởng niềm an lạc cũng giống như chính ta được trải qua. Ta và mọi người, ai ai cũng mong sống xứng đáng, được tôn trọng, được thoát khỏi những hoàn cảnh bế tắc, dày vò thân tâm, tận trừ được những suy nghĩ, thói quen mang lại khổ đau cho mình và người, trải nghiệm

những điều tốt lành của đời sống con người.

Hãy để bản thân thực hành từng bước một theo cách của mỗi người. Tôi luôn ghi nhớ lời khích lệ của bậc thầy mình khi tôi mất tự tin và nản chí. Ngài an nhiên, mỉm cười rộng lượng: *“Con có đủ năng lực giúp voi đi nổi khổ đau của chúng sinh và nuôi dưỡng từ bi tâm rộng lớn.”* Sự khích lệ của thầy làm tôi vững bước hơn và không quá vội vàng mong cầu đạt tới những mục tiêu cao xa.



Thực hành Cho-Nhận với người bệnh và trong chiến tranh

Quý vị có thể thực hành Cho Nhận tới những bệnh nhân, người sắp qua đời hay vừa mới rời bỏ cuộc đời hoặc những ai đang trải qua những khổ đau ở bất kỳ mức độ, dạng thức nào. Thực hành Cho-Nhận theo một nghi thức đầy đủ hoặc có thể ở bất kỳ nơi chốn nào như khi bạn đang đi dạo và chứng kiến ai đó bị đau. Ngay khi ấy bạn có thể hít thở, mong nguyện thụ nhận những khổ đau của họ và xoa dịu những khổ đau mà họ đang trải qua.

Hoặc khi bạn chứng kiến một ai đó đang phải chịu những nỗi khổ đau, thay vì lựa chọn quay mặt đi bởi vì hình ảnh làm cho bạn sợ hãi, hay nổi sân đồ lỗi cho cộng đồng, gia đình họ những người gián tiếp gây nên khổ đau. Lúc này quý vị có thể thực hành Cho-Nhận hướng tới những con người cũng giống mình, họ đều mong muốn tình thương nhưng lại sợ hãi, những người muốn dừng cảm nhưng lại do dự và nghi hoặc. Dần dần, qua thời gian từ bi tâm nơi bạn sẽ mở rộng và bạn sẽ nhận ra mọi thứ không chắc thật vốn như bạn nghĩ. Bạn cũng sẽ ngạc nhiên khi thấy mình có thể ngày một gần gũi, lợi ích hơn với những người đang ở trong những hoàn

cảnh tượng chừng không xảy ra.

Tôi đã từng đọc một bài kệ dạy cách rèn luyện Cho-Nhận khi xảy ra chiến tranh. Người thực hành hít vào kèm những hình ảnh về bom rơi, bạo lực, sự tuyệt vọng, hình ảnh các thân thể không còn nguyên vẹn, các khuôn mặt cháy xạm, biến dạng; rồi tiếp đó, thở ra kèm với những hình ảnh đẹp đẽ của đất trời, tính thiện lương nơi con người, niềm an vui và hòa bình. Cũng tương tự, quý vị có thể hít vào những hận thù và ghen tị, đố kỵ và nghiện ngập - tất cả những nỗi thống khổ trong màn kịch hư vọng của đời sống con người. Hãy cảm nhận những nỗi khổ mà mình đã trải qua và mở rộng lòng hướng tới những khổ đau tương tự mà mọi người đang phải chịu. Tiếp tới ta lại thở ra kèm với tất cả những an vui, sự mạnh mẽ, nhẫn nại. Những nỗi khổ đau, những bất công, lừa dối có thể hiện diện lan tràn khắp nơi nhưng chúng ta đồng thời cũng không được lãng quên tình thương sâu lắng vẫn đang hiện diện và là bản chất căn bản duy trì đời sống mỗi người và tất cả loài người.

Đây là lúc chúng ta nên có cái nhìn ngược lại với lối suy nghĩ phàm tình, hãy biết lãnh nhận trọng trách làm vơi đi nỗi khổ đau cho cộng đồng, bớt đi ích kỷ tự ngã, mang lại an vui tới cho mọi người. Từ bi tâm không phải là cảm xúc thương hại hay kẻ mạnh giúp đỡ người yếu. Đó thực ra là mối liên hệ bình đẳng, tương hỗ. Thực hành Cho-Nhận giúp ta nhận ra sự an vui của mọi người cũng quan trọng, thậm chí lớn hơn của chính chúng ta. Khi ta biết tương trợ mọi người, chính là ta biết tương trợ chính mình. Khi ta biết trân trọng bản thân, có nghĩa là ta biết trân trọng và quan tâm tới lợi ích của cộng đồng.

La Sơn Phúc Cường*

Tạp chí Nghiên cứu Phật học số tháng 5/2021

CHÚ THÍCH:

** Dịch giả*

Nguồn: Pema Chodron, Living Beautifully With Uncertainty and Change , 2012, Shambhala Publication.

www.lionroar.org, Pema Chodron, Tonglen, Bad in, Good out, 2017.

www.lionroar.org, Pema Chodron, Helping Others and Yourself through Tonglen Meditation, 2022.