

Lá thư tu học của tăng thân Thuyền Từ ở vùng Hoa Thịnh Đốn 10413 Adel Road, Oakton, VA 22124

Ngày quán niệm đầu tháng 1 năm 2010

Ngày quán niệm đầu tháng 1 năm 2010 sẽ được tổ chức vào thứ Bảy 2 tháng 1 từ 11:00 giờ sáng đến 5 giờ chiều tại Unitarian Universalist Congregation of Fairfax (UUCF), 2709 Hunter Mill Road, Oakton, VA 22124. Đặc biệt trong ngày quán niệm này sẽ có một lễ truyền Năm Giới từ 9 đến 11 giờ sáng. Quý vị có thể vào trang nhà tại <http://mpcf.org> để xem bản đồ và đường đi tới UUCF. Chương trình tu học trong ngày:

9:00 sáng	Lễ truyền Năm Giới (tại Sanctuary)
11:00	Tọa thiền và tụng kinh (tại Chapel)
12:00 trưa	Ăn trưa
2:00	Nghỉ trưa
2:30	Nghe băng pháp thoại
3:00	Thiền trà, trao đổi kinh nghiệm tu học
4:45	Tọa thiền
5:00	Chia tay

Kính xin quý thiền sinh đem theo thức ăn chay để ăn trưa và mặc y phục thoải mái để ngồi thiền.

Chương trình tu học năm 2010:

1. Ngày quán niệm thứ Bảy đầu tháng do tăng thân Thuyền Từ tổ chức tại Unitarian Universalist Congregation of Fairfax (UUCF), 2709 Hunter Mill Road, Oakton, VA 22124: 2 tháng 1, 6 tháng 2, 6 tháng 3, 1 tháng 5, 5 tháng 6, 3 tháng 7, 7 tháng 8, 2 tháng 10, 6 tháng 11, và 4 tháng 12.

2. Trọn ngày quán niệm do anh chị giáo thọ Chân Ý và Chân Trí hướng dẫn bằng Anh ngữ từ 9:15 sáng tới 4:30 chiều tại Trung Tâm Thực Tập Chánh Niệm (MPCF) Unitarian Universalist Congregation of Fairfax, 2709 Hunter Mill Rd, Oakton, VA, 22124: 9 tháng 1, 27 tháng 2, 17 tháng 4, 22 tháng 5, 26 tháng 6, 24 tháng 7, 21 tháng 8, 11 tháng 9, 23 tháng 10, 20 tháng 11, và 18 tháng 12.

3. Nửa ngày quán niệm do anh chị giáo thọ Chân Ý và Chân Trí hướng dẫn bằng Anh ngữ từ 8:45 sáng tới 1 giờ chiều tại Trung Tâm Thực Tập Chánh Niệm (MPC) Unitarian Universalist Congregation of Fairfax, 2709 Hunter Mill Rd, Oakton, VA, 22124: 23 tháng 1, 13 tháng 2, 13 và 20 tháng 3, 24 tháng 4, 8 tháng 5, 12 tháng 6, 10 tháng 7, 14 tháng 8, 25 tháng 9, 9 tháng 10, và 13 tháng 11.

4. Hai khóa tu tập chánh niệm bằng Việt ngữ tại Claymont Court, WV do tăng thân Thuyền Từ tổ chức: cuối tuần lễ Phục Sinh 1 tới 4 tháng 4, và cuối tuần lễ Lao Động 3 tới 6 tháng 9.

5. Bốn khóa tu tập chánh niệm bằng Anh ngữ tại Claymont Court, WV do tăng thân MPCF tổ chức: 26 tới 28 tháng 3, 18 tới 20 tháng 6, 15 tới 7 tháng 10, và 10 tới 12 tháng 12.

Tin ngắn:

1. Thứ Bảy 9 tháng 1 năm 2010 sẽ có một ngày quán niệm do anh chị giáo thọ Chân Ý và Chân Trí hướng dẫn bằng Anh ngữ từ 9:15 sáng tới 4:30 chiều tại Trung Tâm Thực Tập Chánh Niệm (MPC) Unitarian Universalist Congregation of Fairfax, 2709 Hunter Mill Rd, Oakton, VA, 22124. Muốn biết thêm chi tiết xin tới trang nhà tại <http://mpcf.org> hoặc liên lạc với MPC tại số (703) 938-1377.

2. Thứ Bảy 23 tháng 1 năm 2010 sẽ có nửa ngày quán niệm do anh chị giáo thọ Chân Ý và Chân Trí hướng dẫn bằng Anh ngữ từ 8:45 sáng tới 1:00 chiều tại Trung Tâm Thực Tập Chánh Niệm (MPC) Unitarian Universalist Congregation of Fairfax, 2709 Hunter Mill Rd, Oakton, VA, 22124. Muốn biết thêm chi tiết xin tới trang nhà tại <http://mpcf.org> hoặc liên lạc với MPC tại số (703) 938-1377.

3. Để nội dung của lá thư tu học này thêm phần phong phú, Thuyền Từ rất mong được nhận đóng góp của quý vị như thơ, văn, chuyện vui trong sự tu tập, cách thức nấu các món ăn chay. Xin gửi những đóng góp này về Thuyền Từ tại thuyentu@crpcv.org.
4. Nếu quý vị muốn nhận lá thư tu học bằng điện thư, xin liên lạc với Thuyền Từ tại thuyentu@crpcv.org.

Đóng góp:

Bích Nham mùa thu có nhiều lúc trời trong, mây trắng, nắng vàng ử áp quanh tu viện. Bích Nham cũng có những đêm trời đột ngột đổ cơn mưa lớn và cũng có những giấc ngủ ngon, không mộng mị. Một ngày tại Bích Nham bắt đầu bằng buổi sáng khi mặt trời vẫn chưa dậy với đoàn người từ nhiều hướng lặng lẽ đi bộ đến thiền đường. Đến nơi tôi quay đầu nhìn lại, ngắm trăng tròn tháng tám vẫn còn đang treo lơ lửng trên đầu ngọn cây và thở đều với ánh trăng huyền diệu. Với tôi, Bích Nham là một môi trường cho mình khám phá và tận hưởng nét đẹp đang biểu lộ trong hiện tại. May thay ngay trong buổi sáng đầu tiên của khóa tu tôi đã có dịp ngồi riêng một lúc với chị Chân Ý, được chị hướng dẫn cẩn thận về cách thở. Và suốt thời gian này cứ mỗi lần đi ngang qua tôi, khi cần tôi làm vài điều gì đó là chị dừng lại, nói chuyện nhưng bao giờ câu cuối cùng của chị vẫn là “*Thôi Anh Hương phải đi đây, Thủy nhớ thở trong lúc làm công chuyện, nhớ thở cho đều đấy nhé, thở cho khỏe*”. Từ đó đến nay tôi khám phá ra là mình rất may mắn nên thời điểm nào trong hoàn cảnh sống hiện giờ cũng là dịp để mình được thở vào từ từ, nhẹ nhàng và khi thở ra thì cứ để hơi thở đi ra một cách tự nhiên và xem đó là lúc mình thực tập buông bỏ và thấy hơi thở ra cũng cho mình một bài học hay về vô thường. Ngoại cảnh có ảnh hưởng tới nhưng sự thật thì vẫn chính tôi là người để ngoại cảnh làm đánh mất hơi thở của mình, vì thế dạo gần đây mỗi khi tôi thấy con mắt, đôi tai mình đang bị thu hút vào một quanh cảnh nào đó hay cái đầu mình bắt đầu đi loanh quanh thì tôi lại nhớ đến lời chị Chân Ý khuyên. Tôi đổi hướng nhìn về một điểm khác rồi tiếp tục thở. Từ hồi về nhà đến giờ, tôi cứ ôn lại và làm theo những lời chỉ dẫn đó. Tôi thấy hơi thở ra giúp trí

não, bắp thịt, các bộ phận trong cơ thể được thư giãn, mềm ra và cường độ của các cảm xúc được giảm xuống. Tôi thấy được sự vô thường của tâm ý mình, biết rằng điều gì đến rồi cũng sẽ ra đi.

Bích Nham cũng là những bước chân khi thiền sinh đặt xuống đất là có ngay ý thức về sự tiếp chạm giữa chân mình và mặt đất. Chị Chân Ý thường nói với tôi rằng tôi có bước và thở được như vậy thì mầm sống của đất trời mới truyền được vào người và chính sự thực tập chuyên cần của chính mình sẽ giúp mình trở nên sáng suốt để tự biết cách hành xử trong chánh niệm. Tu với tăng thân và sống trong chánh niệm đã cho tôi sự tự do, vững chãi và nhiều giây phút an lạc. Trong lá thư “*Thương Yêu và Tri Ân*” viết tại khóa tu, gởi cho Sư Ông, tôi đã viết “*Sau 10 năm quy y với Sư Ông và tu tập với hai Anh Chị và tăng thân, con và gia đình con có quá nhiều thay đổi và hạnh phúc nên niềm tin của con về con đường đi này được lớn lên và vì thế từ giờ trở đi con nguyện sẽ bám lấy tăng thân mà tu. Đối với con, thọ nhận Mười Bốn Giới là con đường để con được tiếp tục được sống trong tăng thân tu tập, chuyển hóa tư thân và có dịp cùng với tăng thân giúp người bớt khổ và làm đẹp cuộc đời*”. Tôi kể cho Sư Ông nghe chuyện Vi Hà và Sơn đã tin tăng thân đủ để gởi gắm bố mẹ mình trước khi vào đại học. Hai cháu cảm thấy gần gũi với các cô bác trong tăng thân nên đã chịu qua bên bác Thư, cô Anh Hương thực tập “*tươi hoa, soi sáng*” khi có khó khăn trong vấn đề truyền thông với bố mẹ. Tôi thưa với Thầy là anh Hưng và tôi bây giờ không những là vợ chồng mà còn là anh em trong đạo, đã biết lắng nghe và dùng ái ngữ để có thể nói cho nhau nghe cảm xúc của mình, những điều mà ngày xưa chúng tôi cho là rất khó làm hay không thể làm được. Tôi kể cho Thầy nghe về mẹ mình lớn lên trong gia đình Nho giáo, trọng nam khinh nữ, mang nhiều mặc cảm, trải qua nhiều khổ đau và tôi thực tập nhìn sâu, ôm ấp người mẹ trong mình, rồi dùng sự hiểu biết đó để chăm lo, đối xử với mẹ và anh em mình. Lúc nghe Sư Ông đọc đến tên mình, được trao cho pháp tự Chân Bích Nham và được nhận Điệp Hộ Giới từ sư cô Chân Không, tôi biết mình đang được nhận chiếc áo *ân nghĩa* từ tăng thân. Khi mặc chiếc áo Tiếp Hiện vào, tôi cảm thấy mình đang được sự bảo hộ của Tam Bảo. Chân Bích Nham là một sự nhắc nhở về tình

thương của Sư Ông và tăng thân đã và đang dành cho tôi và cũng là một lời nguyện của tôi luôn trôi theo dòng sông tăng thân.

Thời gian ở Bích Nham cũng là lúc tôi “*dừng lại, thực tập nhìn sâu vào lòng sự vật*” như lời nguyện của Đức Bồ Tát Văn Thù Sư Lợi. Tôi đã đứng yên, thờ thật sâu với tăng thân trên thảm cỏ trước thiền đường, ngắm nhìn các áng mây trắng đang trôi lơ lửng trên nền trời xanh, xa xa là rừng cây đang thay lá bao quanh thiền viện. Tôi đã được dịp cùng ngồi với Sư Ông và đại chúng ngoài trời, nghe gió thổi, chim reo, tiếng lá lao xao thì thầm và ngắm Sư Ông uống trà. Tôi thấy rõ ràng mình có mặt được là nhờ sự có mặt từ những phần không phải là tôi như lời Sư Ông giảng trong buổi pháp thoại trước đó. Năng lượng yên tĩnh khi được ngồi bên cạnh Thầy đã giúp tôi tôi biết chắc chắn là trong trái tim tôi có một nơi thật là đẹp, và về được đến chỗ ấy rồi thì tự nhiên tôi cũng là mây, là nước, là nắng ấm, là đất nồng, là bầu dưỡng khí chung quanh, là vườn rau xanh, là những hạt gạo lứt, là mấy miếng tàu hũ. Ở nơi đó, tôi đã được nhìn mình qua lăng kính của bản môn và tôi thấy mình cũng vừa được là bố, là mẹ mình, là Sơn, là Vi Hà, là các cô bác, anh chị em trong tăng thân. Khi đã được cùng đến đó với Thầy và tăng thân thì ai mình cũng thương được nhờ mình đã hiểu nên mỉm cười được và biết thông cảm, biết xót thương với khổ đau của mình và của người. Một điều tuyệt vời ở khóa tu này là tôi đã thường xuyên về được nơi đó vì chúng tôi và tăng thân hay được chị Chân Ý nắm tay nối gót theo Sư Ông đi thiền hành. Thả tay chúng tôi ra, chị nhắc anh chị em chúng tôi tiếp tục hết lòng thực tập những bước chân có ý thức.

Những ngày tháng sau đó, chuyện tạo thời gian cho việc thực tập đi đứng nằm ngồi trong hơi thở chánh niệm đã là chuyện chính trong đời sống hàng ngày của tôi. Tôi thấy khi mình chịu khó thờ, chịu dừng lại thì mình mới có thể nhìn sâu để biết mình từ đâu tới, người kia đang đứng ở chỗ nào và lòng thương và sự hiểu biết tự nhiên được mở rộng. Đụng được cái khổ, ngồi đối diện với cái ngã của mình không phải là chuyện dễ. Những buổi chia sẻ trong không gian đầy năng lượng chánh niệm, hiểu biết và thương yêu của thiền đường MPCF với nhóm bạn đồng tu đã giúp tôi

làm việc này một cách nhẹ nhàng. Nhiều lúc khi thấy được các bạn mình đi đứng từ tốn, hai bàn tay chấp lại trước khi có những lời chia sẻ hiền hòa, khiêm tốn thì người tôi mềm ra, tâm tôi được trụ vào hơi thở của mình liền. Tăng thân đã làm sống dậy và nuôi lớn những hạt giống thiện lành trong tôi qua sự thực tập hết lòng của họ. Tình huynh đệ, sự gắn bó của tôi với tăng thân cứ như thể theo thời gian được nuôi dưỡng và lớn mạnh. Tôi muốn tu để mình ngày càng bớt bị kẹt vào chuyện này chuyện kia, và ai thì mình cũng từ từ hiểu và thương được.

Cả tháng nay tôi có dịp thăm viếng mẹ chồng và chăm sóc mẹ mình. Tôi vào viện dưỡng lão, nhà thương, khu cấp cứu thường xuyên. Nhìn hai bà mẹ bây giờ đúng như là hai ngọn đèn dầu trước gió, cả thân và tâm đang ở đoạn cuối của một đời người nên những khoảnh khắc mà hai người còn đủ sáng suốt thật hiếm hoi và ngắn ngủi. Khi đến đón, mẹ chồng tôi ôm và mi vào hai má tôi rồi nói: “*Hôm nay mẹ vui vì được ôm con dâu út của mẹ.*” Về ở chung nhà bà chị chồng mấy ngày, mẹ chồng tôi tuy mệt nhưng vì muốn ngồi quây quần với con cái nên không chịu đi vào phòng nằm ngủ. Biết ý, tôi dìu bà cụ ra phòng khách rồi nằm ở đây nghỉ chung với mẹ. Một lúc sau, hai mẹ con thờ đều rồi đi vào giấc ngủ trong tiếng nói cười trò chuyện của các anh chị em khác ở trong bếp vọng ra. Mẹ ruột tôi cũng vậy, biết là mình sẽ không còn được sống bao lâu nữa hoặc có sống cũng không còn sáng suốt, khỏe mạnh như xưa nên mẹ tôi đã nói: “*Mấy hôm nay, mẹ nghĩ lại, cũng thấy thương con quá...*”. Những lúc mẹ ngủ không được thì nỗi sợ hãi và niềm ân hận trong mẹ nổi lên. Khi ấy, hai mẹ con tôi ngồi nắm tay nhau, đọc những đoạn kinh cầu an, sám hối chung với nhau. Sau đó thì cơn buồn ngủ và sự bình an lại trở về với hai mẹ con tôi. Mỗi ngày, theo lời chị Chân Ý khuyên, tôi nói với mẹ một câu thật dễ thương, viết trong nhật ký một câu về mẹ, khi gặp mẹ thì có một cử chỉ triu mến săn sóc cho mẹ, mi vào má mẹ, vuốt tóc mẹ hay ngồi chải đầu cho mẹ. Mai này mẹ già đầu óc không còn tỉnh táo hoặc có ra đi, tôi sẽ ôn lại những giây phút này, đọc những dòng chữ đó để lấy đó làm niềm vui, là kỷ niệm tưởng nhớ đến mẹ.

Chị Chân Ý đã thường nghe tôi nói về giấc mơ của mình và vì chị hiểu tôi rất rõ nên cũng đồng ý là tôi rất cần một môi trường như Bích Nham để sống và tu học. Ngày cuối cùng của khóa tu chị nói với tôi là chị biết tôi thích sống với thầy và bạn, và những gì chị đã chỉ tôi cách tu, cách tôi sống, tôi thở với tầng thân tại khóa tu Bích Nham là cách sống và thở với tầng thân. “Bích Nham” là câu thần chú (mantra) để nhớ để tôi tự nhắc mình sống cho đẹp và thở cho hết lòng. Làm được như vậy thì tôi sẽ được ở ngay trong Bích Nham liền. Mấy ngày sau khóa tu, chị Chân Ý có nói với tôi là cái ngày mà tôi thọ nhận Mười Bốn Giới, được Sư Ông đặt cho cái tên mới “Chân Bích Nham” là ngày tôi được thay thân. Cái thân mới này nằm trong cái thân lớn Bích Nham và Bích Nham là Làng Mai, là Lộc Uyển. Vì vậy từ giờ trở đi tôi chẳng cần phải lo lắng, nghĩ ngợi gì nữa, hãy cứ sống vui, sống thanh thoi và thở đều với tầng thân.

Bây giờ đang chăm sóc mẹ già mong manh về cả thể xác lẫn tâm hồn, và phải đối diện với cách mẹ tôi lựa chọn con đường ra đi đã tạo nên một con bão tố trong lòng tôi. Tôi đã biết tôi phải đặt cho được bước chân bình an trên đất và nương vào năng lượng tại Bích Nham thì tôi mới có thể sống qua được những giây phút khó khăn này. Tôi lái xe đến MPCF, ngồi thiền sáng tối với tầng thân để có đủ sức khỏe và bình an của tâm hồn, rồi từ đó có đủ tỉnh táo để tự săn sóc cho mình và cho người mẹ trong mình và ngoài mình.

Mỗi ngày tôi dùng các bài kệ nhận được trong lớp học sáu tuần về cách viết văn, viết nhật ký trong chánh niệm tại MPCF để biết rằng Sư Ông, tầng thân và bố mẹ cũng đang cùng có mặt, cùng thở và làm việc với mình. Lòng tôi thấy ấm lại, không còn cảm thấy lạc lõng, cô đơn. Lớp học này đã chỉ cho tôi cách viết nhật ký không phải là để diễn tả, tô điểm, vẽ vời về con người của mình mà là dịp để mình ngồi viết lòng của mình mà không cần bận tâm đến những gì mình vừa mới viết xuống. Cách viết như vậy đã cho tôi những khám phá mới về chính tôi. Một giờ đồng hồ ngồi nghe chị Chân Ý và anh Garret dạy cách mang ánh sáng của Năm Giới vào đời sống hàng ngày giúp tôi được bình an trong ba tuần lễ cuối cùng của tháng này. Hôm nay thứ Tư, một ngày trước lễ Tạ Ôn (Thanks Giving), tôi đã viết vào trang nhật ký của mình “In

the spirit of ThanksGiving, I deeply appreciate your presence in my practice”.

Tháng 11, 2009
Chân Bích Nham

Sách:

Chỉ Nam Thiên Tập – dành cho người trẻ

(tiếp theo)

viết bởi thầy Thích Nhất Hạnh, Lá Bối xuất bản năm 2009.

Lắng nghe

Phép thực tập đầu để khơi suối yêu thương là phép thực tập lắng nghe. Lắng nghe là hạnh nguyện của Bồ Tát Quán Thế Âm. Vị Bồ Tát này có khả năng làm cho người bớt khổ bằng cách sử dụng phép lắng nghe. Lắng nghe với tâm từ bi thì chỉ một giờ đồng hồ sau người kia đã thấy bớt khổ. Lắng nghe với tâm từ bi được gọi là bi thính (compassionate listening). Lắng nghe với tâm từ bi không phải là chuyện dễ, bạn phải tập luyện ít nhất là một tuần mới có thể làm được. Trước hết, bạn phải ngồi lại và nhìn kỹ để thấy được những khổ đau, những khó khăn, những bức xúc, những tuyệt vọng của người kia. Có thể là bậc thân sinh ra mình đã không có khả năng nhận diện, ôm ấp và chuyển hóa được những khổ đau của bản thân nên đã tự làm khổ mình và trút xuống bạn những đau khổ không được chuyển hóa ấy. Chưa ai từng giúp được người ấy, kể cả bạn. Bạn đã không giúp được người ấy mà bạn còn làm cho tình trạng nặng nề thêm vì những phản ứng phát xuất từ sự bức tức và khổ đau của bạn. Bạn biết là bạn có một phần trách nhiệm trong cái khổ đau và bức xúc của người ấy. Người ấy cần được giúp đỡ để thoát ra khỏi được tình trạng ấy. Thay vì nhận được sự giúp đỡ, người ấy lại bị trách móc, giận hờn và trừng phạt. Thái độ lạnh nhạt của mình cũng là một sự trừng phạt. Trực tiếp hoặc gián tiếp chứng tỏ rằng mình không cần đến người ấy, cũng là một sự trừng phạt. Tự làm khổ mình, đi tự tử cũng là một sự trừng phạt. Chỉ khi nào quán chiếu mà thấy thương được người kia thì bạn mới bắt đầu có khả năng thực tập lắng nghe người ấy. Lắng nghe là để giúp người kia bớt khổ.

Hơi thở chánh niệm

Bước thứ hai là nắm cho vững hơi thở chánh niệm từ bi trong khi nghe. Bởi vì, hạt giống bực bội và giận hờn của mình có thể sẽ bị tưới tẩm nếu lời nói của người kia mang tính chất của sự buộc tội, lên án, trách móc, nếu lời nói của người kia có tính cách chua chát, đấng cay, và nhất là khi người kia có nhiều nhận thức quá sai lầm. Trong khi nghe, bạn phải tự nhắc nhở: nghe là để giúp người kia nói ra được cho người kia bớt khổ, và vì vậy dù người ấy có trách móc, lên án, chua chát, v.v... mình vẫn cứ lắng nghe. Nếu mình cắt lời người ấy hoặc chỉ cho người ấy thấy cái sai lầm của người ấy trong khi người ấy đang nói, thì người ấy sẽ không có cơ hội trút ra được những tâm tình khổ đau của người ấy. Nghe như thế mới thật là nghe với tâm từ bi. Mình tự bảo là trong tương lai, mình sẽ có nhiều cơ hội để cung cấp những dữ kiện về sự thật đã xảy ra để người ấy có thể điều chỉnh những tri giác sai lầm của người ấy, nhưng bây giờ chưa phải là lúc ấy, bây giờ là lúc mình thực tập từ bi. Nếu nhớ được như thế trong suốt buổi lắng nghe thì có nghĩa là bạn đã duy trì được chánh niệm từ bi. Nhờ năng lượng của từ bi che chở, hạt giống bực tức và giận hờn trong ta sẽ không bị tưới tẩm, và ta có khả năng ngồi nghe chăm chú với tất cả thân tâm ta. Được như thế thì buổi lắng nghe sẽ có giá trị trị liệu rất lớn. Trong suốt buổi lắng nghe, ta chỉ nên thỉnh thoảng nói một câu ngắn: tội nghiệp ba quá, tội nghiệp mẹ quá, vậy mà con không biết, ba nói thêm cho con nghe đi, mẹ nói thêm cho con nghe đi, con rất muốn nghe để được hiểu thêm tâm lòng của ba, của mẹ.

Ái ngữ

Bắt đầu buổi lắng nghe, bạn phải xử dụng ái ngữ. Nếu sau khi quán chiếu, nhìn thấy được nỗi khổ niềm đau và những khó khăn mà vị thân sinh ra mình chưa vượt thắng được, tự dung bạn thấy trong lòng dâng lên một niềm thương cảm, và bạn muốn giúp cho người ấy được bớt khổ. Với niềm thương cảm ấy bạn có khả năng xử dụng được ái ngữ, thứ ngôn ngữ mà lâu nay bạn không xử dụng được. Bạn có thể nói: “Thưa Ba (hoặc thưa Mẹ), con biết lâu nay Ba có nhiều phiền muộn và bực

xúc trong lòng. Con đã không giúp được Ba mà lại còn làm cho tình trạng khó khăn hơn. Con đã phản ứng bằng sự giận hờn, sự trách móc. Con đã nói và đã làm những cái gây thêm khó khăn và khổ đau cho Ba. Con đã quá vụng về. Con xin Ba tha thứ cho con vì những vụng về làm lỗi đó. Trong thân tâm, con đâu có muốn làm cho Ba khổ. Chỉ vì trong cơn bực tức con không kiềm chế được con, nên con đã nói hoặc đã làm như thế. Con biết con là sự tiếp nối của Ba (hoặc Mẹ), và nếu con khổ thì Ba cũng khổ. Sở dĩ con đã phản ứng vụng về và đại dột như vậy là tại vì con đã không thấy được những khó khăn, những bực xúc trong lòng Ba. Nay con đã thấy được một phần nào những khó khăn của Ba, con rất lấy làm hối hận. Con đâu có muốn làm cho Ba khổ. Chỉ vì con không thấy được những khó khăn ấy của Ba mà thôi. Xin Ba giúp con. Xin Ba nói cho con nghe thêm về những khó khăn và bực xúc của Ba để con có thể hiểu Ba thêm và để từ nay về sau con sẽ không còn đại dột trách cứ và phản ứng một cách đại dột. Ba ơi, Ba giúp con đi. Nếu Ba không giúp con thì ai mà giúp được con đây. Ba ơi, con muốn nghe và muốn hiểu. Con sẽ lắng hết lòng nghe Ba. Ba nói cho con nghe đi Ba.”

Có rất nhiều người trẻ Âu châu và Mỹ châu sau bốn năm ngày thực tập trong một khóa tu, đã khơi dậy được nguồn suối thương yêu trong lòng họ và đã có thể xử dụng được ái ngữ để làm hòa được với cha hay mẹ. Tôi rất hạnh phúc đã giúp cho không biết bao nhiêu cặp cha con hay mẹ con hòa giải được với nhau bằng phương pháp ái ngữ và lắng nghe. Nếu bạn đang có khó khăn với bậc sinh thành ra mình, tôi xin bạn hãy thực tập để có thể xử dụng được các phép ái ngữ và lắng nghe ấy. Nếu mình khả năng lắng nghe được cha mẹ, cha mẹ sẽ sẵn sàng lắng nghe lại cho mình. Mình có quyền và có bổn phận nói cho cha mẹ nghe tất cả những bực xúc, những khó khăn và những ước vọng sâu kín của mình, với điều kiện là mình xử dụng ngôn từ hòa ái. Với ái ngữ, mình có thể nói ra được những gì trong lòng mình, và người kia sẽ có khả năng lắng nghe được mình. Trong khi nói, mình đừng trách móc, lên án, buộc tội, chua chát, mỉa mai. Mình chỉ nói ra nỗi khổ niềm đau của mình. Và mình nói rằng nếu có gì mình thấy sai, nghe sai và hiểu sai thì xin người kia chỉ cho mình để mình điều chỉnh lại nhận thức. Ái ngữ và lắng

nghe là những phương tiện mẫu nhiệm để tái lập lại truyền thông, hòa giải được hai bên, và đem trở về hạnh phúc. Tại Mai Thôn, mỗi năm chúng tôi thường bảo trợ những nhóm người Do Thái (Israeli) và Ba Lạc Tư Đán (Palestinians) tới tu tập tại Làng Mai. Ban đầu họ không muốn nhìn nhau, không thể nói chuyện với nhau, vì cả hai bên đều đầy đầy khổ đau, sợ hãi, hận thù và nghi kỵ. Chúng tôi để cho họ ở riêng, giúp cho họ tập thở, tập đi, tập ngồi trong chánh niệm, tập cho họ ôm ấp được niềm đau nỗi khổ trong lòng. Sau đó một tuần, chúng tôi mới thực tập lắng nghe và ái ngữ. Nhờ thực tập như thế, họ có khả năng nhận thấy rằng bên kia cũng là những con người đã từng gánh chịu khổ đau, oan ức, đã từng giận hờn, nghi kỵ, sợ hãi; đã từng mất cha, mẹ, anh em, bạn bè trong cuộc xung đột giống hệt như bên phía mình. Một khi thấy được như thế thì hận thù lắng xuống, tình xót thương dâng lên, và mình có thể nhìn bên kia với con mắt từ bi và nói với bên kia những lời hòa ái. Bạn có biết không, cuối cùng thì cả hai phía cùng nắm tay đi thiền hành, ăn cơm chung, uống trà chung, và thực tập chung như là một nhóm, và luôn hứa rằng khi trở lại Trung Đông họ sẽ tổ chức để có thể tiếp tục sự thực tập, và mời những người khác đến thực tập để xóa bỏ hận thù, dựng lại tình thương. Nay bạn, sự thực tập ái ngữ và lắng nghe để tái lập truyền thông với cha mẹ là một công tác cấp bách. Bạn đừng chần chừ. Hãy bắt tay ngay vào việc. Tôi hết lòng cầu chúc bạn thành công.

(Còn tiếp)

Thuyền Từ
10413 Adel Road
Oakton, VA 22124

Quỹ tu học:

Quỹ trước còn	\$2088.44
Đóng góp ngày quán niệm tháng 12	200.00
Phước sương UUCF	-100.00
Thỉnh sách của Lá Bối	-98.00
In lá thư tu học tháng 12, 2009	-25.21
Gửi lá thư tu học tháng 12, 2009	-21.52
Quỹ còn	\$2043.71