



Nuôi Dưỡng Lòng Từ Bi khi có Chiến Tranh (phần 2)?

Trích pháp thoại của thầy Pháp Ân trong khoá tu tại Tyrol, Áo, ngày 12 tháng 10 năm 2023

Sự thực tập chánh niệm sẽ giúp chúng ta hoàn toàn ý thức về mọi kinh nghiệm trong sự sống. Và nếu năng lượng chánh niệm được tiếp tục duy trì và nuôi dưỡng thì sẽ đưa đến năng lượng của định.

Khi thực tập chánh niệm, chúng ta học cách để duy trì sự có mặt liên tục của tâm ta về một “đối tượng của chánh niệm”. Tâm chúng ta luôn luôn chuyển động. Và chính vì tính cơ động đó nên khi có chuyện gì xảy ra, tâm chúng ta rất dễ bị trôi dạt, mất định hướng, vì tâm ta không có sự vững chãi, không có gốc rễ. Tâm trí chúng ta cứ rong ruổi nắm bắt từ đối tượng này sang đối tượng khác. Vì vậy, thực tập chánh niệm giúp chúng ta học được thói quen đem tâm ta trở về và duy trì sự có mặt của tâm ta với một đối tượng trong một thời gian liên tục. Sự thực tập này sẽ giúp tâm chúng ta dừng lại sự rong ruổi đi hoang và giúp chúng ta nuôi dưỡng yếu tố vững chãi và an trú trong ta.

Khi có sự bất như ý xảy ra, chúng ta thường hay phản ứng bằng những giận dữ, phẫn nộ hay buồn bã, chán chường và tuyệt vọng, hay những tâm hành tiêu cực khác. Đó là vì tâm chúng ta ngay lập tức bị kẹt vào hoàn cảnh đó hay một đối tượng nào đó và chúng ta đánh mất sự bình an, vững chãi của mình cũng giống

như một cái cây không có gốc rễ vững chắc, khi có gió bão, cả cây bị bật gốc và bị gió thổi bay đi. Nhưng một cái cây có gốc rễ sâu và vững chắc vẫn có thể đứng vững ngay cả khi có gió mạnh. Nhờ hệ thống rễ, cây có được sự ổn định và vững chắc. Nó sẽ không bị cuốn đi.

Thường trong đời sống hằng ngày chúng ta nghe điều gì, thấy điều gì hay tiếp xúc với điều gì đó và ngay lập tức chúng ta bị cuốn đi bởi vì chúng ta không có gốc rễ để bám víu. Ví dụ, người thương của chúng ta nói điều gì đó. Anh ấy hoặc cô ấy chỉ nói điều đó vì tập khí mà không có ý định làm tổn thương chúng ta. Nhưng khi nghe thấy, chúng ta bám lấy và ngay lập tức chúng ta bị thổi bay đi như một cái cây. Chúng ta đau khổ suốt ngày. “Tại sao anh ấy/cô ấy lại nói như vậy với mình?”. Và tâm trí của chúng ta tiếp tục tập trung vào những gì anh ấy/cô ấy nói. Chúng ta đánh mất gốc rễ của mình.

Sự thực tập chánh niệm giúp chúng ta trở về chăm sóc và cắm rễ vào gốc rễ của tự thân. Chúng ta có thể cắm rễ ở đâu trong tự thân của chúng ta? Đức Bụt dạy rằng có bốn lĩnh vực để chúng ta có thể thiết lập chánh niệm, nuôi dưỡng gốc rễ của mình. Năng lượng chánh niệm có thể được phát khởi, duy trì và làm cho lớn mạnh hùng hậu bằng cách ý thức liên tục về bốn lĩnh vực: thân thể, cảm thọ, tâm hành và nhận thức.

Gốc rễ đầu tiên là thân thể của chúng ta. Chúng ta thực tập chánh niệm bằng cách ý thức về thân thể của

mình trong mọi sinh hoạt hằng ngày. Khi đi, chúng ta biết mình đang đi; khi ngồi biết mình đang ngồi; khi đứng, chúng ta biết mình đang đứng. Khi chúng ta mặc áo, ăn cơm chúng ta biết mình đang mặc áo, ăn cơm. Khi chúng ta đi tới, chúng ta biết mình đang đi tới; khi chúng ta đi lui, chúng ta biết mình đang đi lui. Bất kể trong tư thế nào – đi, đứng, nằm, ngồi – chúng ta đều ý thức trọn vẹn và chuyên nhất vào những tư thế của thân thể. Đó là sự thực tập quán niệm (hay ý thức) thân trong thân, **niệm thân**. Nghĩa là chúng ta duy trì sự ý thức sáng tỏ về thân thể trong suốt quá trình hoạt động hay tư thế của thân thể từ đầu cho đến cuối. Khi chúng ta rèn luyện thường xuyên như vậy, ý thức sáng tỏ về thân thể hay niệm thân sẽ trở thành thói quen của chúng ta.

Nhờ vậy, chúng ta nuôi được gốc rễ của tâm ta nơi thân thể. Tâm ta được cắm rễ vào thân của ta. Khi ai đó nói điều gì bất như ý với ta, thay vì chú ý đến lời nói đó và bị lời nói đó cuốn chúng ta bay đi, chúng ta hãy tiếp tục thực tập niệm thân. Đứng là chúng ta đang lắng nghe sâu, nhưng nội dung của điều chúng ta nghe không làm chúng ta bị cuốn đi. Chúng ta vẫn ý thức sáng tỏ về thân thể của mình. Đó là sự thực tập niệm thân. Ví dụ, hiện nay tôi đang nói pháp thoại cho quý vị nhưng tôi cũng đang thực hành niệm thân. Tôi không để nội dung bài giảng cuốn tôi đi. Tôi hoàn toàn nhận thức được vị trí thân thể của mình, hoàn toàn chú ý đến cách tôi di chuyển cơ thể và tôi tiếp tục quay trở về ý thức thân thể của mình khi đang cho pháp thoại. Cho pháp thoại là một phần hiện hữu của tôi, nhưng một phần khác của sự hiện hữu đó là ý thức sáng tỏ của tôi về thân của mình. Và đó là lãnh vực quán niệm đầu tiên để thiết lập chánh niệm, thân thể. Điều này rất quan trọng vì nếu chúng ta không thể cắm rễ vào thân thể mình thì chúng ta cũng không biết điều gì đang xảy ra trong thân của ta.

Trong cuộc sống của chúng ta, luôn có sự chia chẻ, phân ly hay tách rời giữa các hoạt động của thân và tâm. Do đó thân và tâm luôn có sự bất hài hòa hay không đồng bộ. Thân của chúng ta ở đây nhưng tâm chúng ta lại ở một nơi khác. Vì thế mà có khi chúng ta không thực sự biết rõ chuyện gì đang xảy ra với thân của mình, không biết rõ chuyện gì đang thực sự xảy ra cho tâm của mình, vì thân tâm chúng ta bị phân ly và không hợp nhất. Sự bất hài hòa giữa thân và tâm sẽ đưa đến sự bất hài hòa trong gia đình, cộng đồng, xã hội, và trên toàn thế giới.

Khi người thương của chúng ta nói hay hành xử ra ngoài sự suy nghĩ của chúng ta, ngay lập tức tâm thức

chúng ta bị trói buộc và chúng ta đánh mất sự tự do của mình. Phản ứng của chúng ta tạo ra một thế giới ảo, một thế giới tưởng tượng với những suy đoán, kết tội hay phê phán dựa trên tất cả những năng lượng tiêu cực tiềm ẩn trong chúng ta. Lúc đó, tất cả những tổn thương, khổ đau trong quá khứ giữa chúng ta và người đó đều sống dậy trở lại, đều trở thành một phần của hiện thực của cái bây giờ và ở đây. Tất cả sự tức giận, buồn phiền của cha mẹ, ông bà, tổ tiên dòng họ chúng ta đều dồn dập đi vào hiện thực ảo đó, tất cả năng lượng tiêu cực của nền văn hóa và lịch sử của chúng ta đều ập vào giây phút đó và chúng ta thấy một hiện hữu không như nó đang thực sự biểu hiện, không như nó đang thực sự là như vậy. Chúng ta không biết rằng chúng ta đang tạo ra rất nhiều ảo giác, tưởng tượng với rất nhiều sự thổi phồng và bóp méo.

Những gì người thương của chúng ta nói hay hành xử có thể chỉ nhỏ bằng một hạt đậu phộng. Nhưng ngay lập tức tâm trí của chúng ta bám vào hạt đậu phộng đó, bóp méo và thổi phồng những điều đó lên thành một quả dưa hấu chỉ trong một vài phút ngắn ngủi. Và chúng ta sống trong hiện thực của một quả dưa hấu, trong khi hiện hữu đích thực chỉ là một hạt đậu phộng. Tất cả mọi chuyện thường xảy ra như vậy. Dĩ nhiên, luôn luôn có những khổ đau và chúng ta không nên phủ nhận nó hoàn toàn. Nhưng chúng ta nên nhận thức những khổ đau như nó đang thực sự là như vậy mà không nên thổi phồng những khổ đau đó lên thêm. Điều đó rất quan trọng. Nếu không, mọi chuyện sẽ trở nên tệ hơn và tình trạng sẽ khó mà cứu vãn được.

Vì vậy, thí dụ như khi người thương của chúng ta phàn nàn với chúng ta một câu nói rất là băng quơ: “Sao hôm nay anh/cô không tử tế với tôi như thế?”. Ngay lập tức, chúng ta bắt đầu trả đũa: “Sao cô/anh có thể nói như vậy được với tôi? Tôi luôn luôn tử tế với cô/anh mà. Cô/anh hãy nhớ lại đi, khi chúng ta mới kết hôn (có thể là 30 năm trước) ...”. Rồi sau đó chúng ta đưa ra tất cả những điều tử tế mà chúng ta nghĩ chúng ta đã đối xử với người đó, có thể đó là lúc tổ chức đám cưới hoặc những năm chung sống sau đó ra để kể lể. “Mười năm trước tôi đã làm điều này, năm năm trước tôi đã làm điều kia...” Chúng ta viện hết mọi lý lẽ, dẫn ra mọi ký ức và bằng chứng để chứng tỏ là chúng ta đã sống rất tử tế với cô/anh ấy. Và chúng ta từ từ đánh mất chính mình với quả dưa hấu đó. Bọt gọi đó là sự lẫn lộn, ảo tưởng, hay vô minh.

Khi chúng ta không đủ năng lượng chánh niệm, chúng ta không thể an trú được liên tục, lâu dài và bền vững nơi bốn lãnh vực quán niệm. Vì thế chúng ta đánh mất

chính mình và chúng ta rơi vào tình trạng lẫn lộn đầy ảo tưởng và vô minh như vậy. Chúng ta dựng xây một hiện thực ảo dựa trên một ít thực tế có thật. Thực tập chánh niệm là học cách để nhận ra sự thật như chúng đang thực sự là như vậy. Khi nỗi đau chỉ nhỏ bằng một hạt đậu phộng thì chúng ta tự nhủ: “Ôi, nỗi đau đó chỉ là nỗi đau nhỏ bằng một hạt đậu phộng mà thôi”. Chúng ta có thể cảm thấy đau nhói hay buồn phiền sau lời nói hay hành xử của người thương nhưng chúng ta thực tập ngay sự quán niệm hơi thở vào và hơi thở ra của mình; chúng ta cảm nhận thân thể của mình, chúng ta cảm nhận các cảm giác khó chịu từ những gì người đó đã nói và đã làm, và chúng ta ôm lấy niềm đau đó, chúng ta ôm lấy với tất cả tình thương và lòng bi mẫn ứa ra từ chính trái tim của chính mình. Người thương của ta đã nói: “Sao hôm nay anh/cô không tử tế với tôi như thế?” Ta nghe thấy điều đó thật trọn vẹn, ta nhận diện hoàn toàn lời nói đó và ta đón nhận nó, ôm ấp nó bằng tất cả tình thương và lòng bi mẫn ứa ra từ chính trái tim của chính mình trước khi ta làm bất cứ một hành động nào hay một phản ứng nào. Sự thực tập của chúng ta là trở về an trú nơi bốn lãnh vực quán niệm, đón nhận và ôm ấp những gì ta đang cảm nhận, kinh nghiệm qua ngay trong tự thân của mình. Ta hãy khoan làm gì cả. Ta học cách cắm rễ vào tự thân. Đó là sự thực tập chánh niệm.

Chúng ta học cách quay trở về gốc rễ đầu tiên là thân thể của chúng ta và thực tập ôm ấp thương yêu thân thể của mình.



Gốc rễ thứ hai là cảm thọ, cảm giác hay cảm nhận của chúng ta – đó là trường năng lượng sinh học trong cơ thể chúng ta. Cảm thọ là gốc rễ thứ hai, lãnh vực quán niệm thứ hai mà chúng ta ý thức đến để năng lượng chánh niệm có thể được phát khởi, duy trì và được lớn mạnh lên: “Tôi hoàn toàn có ý thức sáng tỏ về những gì tôi đang cảm giác hay cảm nhận trong tôi. Và tôi đón nhận nó, ôm ấp nó bằng tất cả tình thương

và lòng bi mẫn của chính tôi”. Chúng ta hãy thực tập để đừng bị cuốn trôi đi trước mọi hoàn cảnh mà hãy tập trở về và cắm rễ nơi lãnh vực quán niệm thứ hai là cảm thọ, **niệm thọ**. Chúng ta hoàn toàn nhận biết những cảm giác bất an khổ đau và tập cho tâm thức dừng lại đứng yên. Trong bài nói chuyện trước, tôi đã đưa ra hình ảnh một con cá đứng yên trong hồ để làm ví dụ về hoạt động của tâm thức được dừng lại và đứng yên. Chung quanh hồ gợn sóng nhưng có những con cá đứng yên bất động. Những con cá khác di chuyển liên tục quanh hồ, theo những gợn sóng. Nhưng, giống như “con cá đang thực tập đứng yên”, tâm thức của chúng ta duy trì sự quán niệm liên tục và bền vững nơi cảm thọ, niệm thọ sẽ từ từ trở nên an định và vững vàng.

Gốc rễ thứ ba mà chúng ta có thể thiết lập chánh niệm là **các hiện tượng tâm lý hay còn gọi là tâm hành của chúng ta**, lãnh vực quán niệm thứ ba. Đó là sự thực tập quán niệm tâm hành trong tâm hành hay **niệm tâm**. Cũng như sự thực tập niệm thân và niệm thọ, chúng ta thực tập ôm ấp mọi nỗi buồn đau mà chúng ta trải qua với tất cả tình thương và lòng bi mẫn ứa ra từ chính trái tim của chính mình. Chúng ta không để nỗi buồn đau lan rộng, chúng ta học cách ôm lấy nó bằng tất cả tình thương của chính mình, vì khi nỗi đau lan rộng ra thì rất khó rút lại. Ví dụ: khi người thương của chúng ta nói: “Sao hôm nay anh/cô không tử tế với tôi như thế?” thì ta bắt đầu bùng nổ, ta bắt đầu nói những điều tiêu cực và như vậy mỗi quan hệ sẽ bị đổ vỡ rất nhiều. Chúng ta gây ra một vết thương trong mỗi quan hệ mà sau này sẽ rất khó hàn gắn. Trong các

mối quan hệ bình thường hằng ngày, chúng ta cần học cách nhận diện và ôm ấp ngọn lửa bên trong mình – ngọn lửa giận dữ, trầm cảm, buồn bã và sợ hãi – và không để năng lượng này bùng nổ. Điều đó rất quan trọng. Vì vậy, tâm hành hay những cảm xúc là gốc rễ thứ ba mà chúng ta cần thiết lập chánh niệm, cần trở về để học cách cắm rễ.

Gốc rễ thứ tư là nhận thức – tri giác của chúng ta về cuộc sống. Nhận thức hay tri giác là lãnh vực quán niệm thứ tư. Nhận thức thông thường của chúng ta là chúng ta có một cái ngã riêng biệt, “cái tôi”. Và cái tôi này hoàn toàn hiện hữu độc lập và “tách biệt” với toàn thể vũ trụ. Và chúng ta luôn luôn bảo vệ cái tôi này, coi cái tôi này là điều cao quý nhất trên đời, và coi bản thân ta là trung tâm điểm của toàn thể vũ trụ. Nhưng cái tôi này chỉ là một sản phẩm được tạo dựng nên trong tâm thức của chúng ta. Có một sự thật, đó là sự tồn tại của chúng ta phụ thuộc vào người khác. Chúng ta không thể nào tồn tại được một mình. Trở lại ví dụ về người thương của chúng ta, khi họ nói: “Sao hôm nay anh/cô không tử tế với tôi như thế?”, chúng ta liền tìm mọi cách chống trả để tự vệ; để chứng tỏ thể diện của TÔI, bản thân TÔI rất là cao quý. Có lẽ người thương của chúng ta không hề có ý lên án toàn thể hiện hữu của chúng ta, toàn thể con người và nhân phẩm của chúng ta. Ngôn ngữ rất dễ gây sự hiểu lầm. Anh/cô ấy có thể chỉ đang biểu lộ một cảm giác bức bối nhỏ nhoi, một sự thất vọng nhỏ nhoi. Nhưng chúng ta đồng nhất sự biểu lộ những cảm giác tiêu cực nhỏ nhoi này với sự phán xét về toàn thể con người chúng ta. Chúng ta coi đó là lời nhận xét rằng chúng ta hoàn toàn không tử tế, và vì vậy chúng ta tìm mọi cách để tự bảo vệ mình, bảo vệ cái tôi của mình.



Trong bất kỳ một mối liên hệ nào giữa con người và con người, nhận thức và tri giác của mỗi bên về phía bên kia đều mang tính chủ quan và vì thế không ai hoàn toàn đúng, không ai hoàn toàn sai. Điều này cũng đúng với những quan hệ hỗ tương ở qui mô rộng lớn hơn giữa những quốc gia khác nhau trên thế giới.

Trong bất kỳ một cuộc xung đột nào, mỗi bên đều có quan điểm và nhận thức riêng. Những quan điểm và nhận thức đó đúng ở một phương diện nào đó và sai ở một phương diện nào đó. Nếu chúng ta chỉ hành động dựa trên trí năng và suy tư lý luận, chúng ta sẽ không thể nào hòa giải được những dị biệt một cách công bằng và hợp lý, vì mỗi bên đều có sự thật riêng của chính mình. Chúng ta sẽ không thể tìm ra phương án để hai bên có thể cùng nhau chung sống và giải tỏa các xung đột dị biệt. Nhưng nếu mỗi bên của cuộc tranh chấp có thể mở lòng ra và nhìn các mâu thuẫn và xung đột đó bằng trái tim xót thương thì mỗi bên đều có thể nhận ra được rằng con người ai ai cũng đều có nhu yếu được sống trong an toàn, bình an và có thể mưu sinh. Chúng ta có thể đi đến một giải pháp. Chắc chắn đó sẽ không phải là một giải pháp hoàn hảo nhưng ít nhất chúng ta có thể cùng nhau chung sống và tồn tại.

Tuy vậy, ngay trong các mối liên hệ của một gia đình – trong các tương quan giữa vợ chồng, cha mẹ, con cái – chúng ta thấy cũng rất khó để thực tập sống và hành xử như thế. Chúng ta thường rơi vào cái bẫy của lý trí, suy tư và lý luận để đi tìm cái đúng và cái sai. Chúng ta sử dụng lý trí và sự suy luận của mình để nhìn mọi sự việc, mọi hoàn cảnh. Kết quả là chúng ta không thấy nhiều cặp có thể duy trì được mối quan hệ đôi lứa của mình kéo dài cho suốt 30, 40 hay 50 năm.

Có lẽ lúc đầu các cặp vợ chồng nam nữ rất thương yêu nhau và muốn chia sẻ cuộc sống của mình cho người kia. Nhưng rất tiếc chỉ sau 5, 10 hay 15 năm, mối quan hệ của họ bị tan vỡ. Họ không thể tiến xa hơn được vì họ chỉ có thể nhìn người bạn đời của mình bằng suy tư lý luận, bằng đúng sai và trách móc giận hờn. Nhưng

nếu chúng ta thực tập trở về sống với tâm thương yêu, ôm ấp sự sống bằng trái tim thương yêu và chấp nhận, thì chúng ta cũng đang bắt đầu phát triển năng lượng chánh niệm.

Năng lượng chánh niệm làm phát sinh năng lượng tình thương và lòng từ bi. Chỉ với tình thương và lòng từ bi chúng ta mới có thể sống chung và chấp nhận lẫn nhau. Với lý trí và suy tư lý luận thì rất khó để chấp nhận nhau và để sống chung với nhau, nhưng khi chúng ta sống bằng tâm thương yêu của trái tim thì việc đó lại dễ dàng hơn nhiều. Khi chúng ta thực tập cắm rễ vào bốn lãnh vực quán niệm – thân thể, cảm thọ, tâm hành và nhận thức – chúng ta làm lắng dịu năng lượng bạo động và những ngọn lửa trong tâm của chúng ta. Năng lượng chánh niệm là một năng lượng màu nhiệm để chữa lành và trị liệu các vết thương trong ta. Trong mỗi người chúng ta luôn luôn có nhiều niềm đau nỗi khổ trong cơ thể và cảm thọ, trong tâm hành và nhận thức. Khi chúng ta thực tập trở về cắm rễ nơi bốn lãnh vực quán niệm, để đón nhận những kinh nghiệm sống qua bốn lãnh vực đó với tất cả tình thương và lòng từ bi sẵn ứa ra từ chính trái tim của chúng ta, năng lượng từ bi bắt đầu chữa lành và trị liệu cho chúng ta. Đó là cách duy nhất mà chúng ta có thể sống với một người khác. Không có năng lượng từ bi thương yêu, người khác luôn làm những việc mà lý trí của chúng ta không thể chấp nhận được.

Vì vậy, mỗi người trong chúng ta hãy nên học cách trau dồi năng lượng của chánh niệm và thực tập cắm rễ vào bốn lãnh vực quán niệm. Trong chúng ta ai cũng đều có tiềm năng sống một cuộc sống chánh niệm. Ai cũng có tiềm năng phát triển lòng từ bi và một đời sống chánh niệm. Bụt đã xác định với chúng ta điều đó. Ngài gọi tiềm năng này là “tính Bụt” (hay “Phật tánh”). Chính tiềm năng này bên trong mỗi chúng ta có thể làm phát sinh năng lượng từ bi. Nhưng chúng ta cần phát triển tiềm năng này. Chúng ta cần phải thực tập để có thể chung sống hòa bình với nhau.

Tôi đã chứng kiến nhiều cặp vợ chồng tiếp tục sống không hạnh phúc với nhau, tiếp tục dằn vặt nhau, hành hạ lẫn nhau và làm cho nhau tràn ngập khổ đau. Chúng ta không cần phải sống một cuộc sống đầy khổ đau như vậy. Chúng ta có thể sống chung với nhau trong bình an, hòa ái, thương yêu và chấp nhận lẫn nhau, hỗ trợ cho nhau cùng lớn lên và trưởng thành. Ta có thể làm được điều đó. Tôi đã chứng kiến những liên hệ vợ chồng bị tan vỡ, vì một trong hai người (hoặc cả hai) không biết nuôi dưỡng năng lượng chánh niệm, lòng từ bi trong mình. Người đó gây ra nhiều đau khổ trong

mối quan hệ. Mỗi chúng ta đều có trách nhiệm với chính mình và với người khác. Mỗi chúng ta phải chịu trách nhiệm về phần của mình. Trong bất kỳ cuộc xung đột nào, không phải chỉ một bên mắc phải sai lầm. Lầm lỗi luôn xảy ra ở cả hai phía. Xung đột nảy sinh do sự lẫn lộn, ảo tưởng và thiếu hiểu biết sáng suốt của cả hai bên. Không bao giờ chỉ là phần lỗi của một bên. Nếu chúng ta thực tập chánh niệm để trở về với tự thân, học cách chăm sóc tự thân, ôm ấp và trị liệu những thương tích trong thân tâm của mình bằng tình thương, để cho những so đo phân biệt của trí năng được lắng dịu xuống, chúng ta sẽ nhận ra được nhiều điều. Đó là lý do tại sao chánh niệm được gọi là sự trọn đầy (toàn vẹn) của tâm trí = mindFULness. “Full” có nghĩa là tròn đầy, vì thế khi chánh niệm có mặt, tâm chúng ta sẽ không bị xé ra thành những mảnh vụn rời rạc. Như thế với năng lượng chánh niệm chúng ta sẽ có cái nhìn, cái thấy trọn vẹn, đầy đủ, viên mãn hơn về sự vật, hiện tượng. Vì vậy, hãy trở về với chính mình, ôm ấp lấy bản thân mình thật sâu sắc với tình thương và lòng từ bi. Từ mâu thuẫn trong gia đình đến mâu thuẫn giữa các quốc gia, dân tộc, con người chúng ta cần học được bài học thương yêu và chấm dứt mọi hành vi mang tính hủy diệt, bạo động. Chúng ta cần thực tập để tâm chúng ta được lắng dịu lại và ôm ấp những nỗi buồn, khổ đau của mình bằng tất cả tình thương và lòng từ bi sâu đậm. Từ tình thương, lòng từ bi sâu đậm và khả năng chữa lành và trị liệu cho chính mình, chúng ta có thể giúp người khác được chữa lành và trị liệu.

Hôm nay tất cả chúng ta đều cùng có nỗi đau chung với người Palestine và người Israel. Họ cần sự hỗ trợ từ cộng đồng quốc tế và từ mỗi chúng ta. Là con người, tất cả chúng ta đều phải chịu trách nhiệm về chiến tranh, dù cuộc chiến tranh bùng nổ ở bất cứ nơi nào. Chúng ta có bổn phận và trách nhiệm nuôi dưỡng tâm thương yêu và lòng từ bi sâu đậm. Chúng ta có thể bắt đầu bằng cách giải quyết những xung đột trong tự thân, trong gia đình, trong mối quan hệ với bạn bè, xã hội và đất nước của chúng ta. Chúng ta có bổn phận và trách nhiệm phải làm điều đó. Để con cháu chúng ta có được tương lai, điều quan trọng là tất cả chúng ta đều phải tu tập.

Thế giới dường như đang ngày càng khó khăn hơn, với cuộc chiến đang diễn ra ở châu Âu và giờ đây lại có thêm một cuộc chiến được tái diễn tại Trung Đông. Biểu hiện này của tâm thức cộng đồng là dấu hiệu cho thấy tất cả chúng ta cần phải quay về với chính mình và tự hỏi: “Gia đình mình đang có được bình an hay không?” “Chúng ta đang có được bình an trong mối

quan hệ với cha mẹ, với bạn đời, con cái, xã hội của chúng ta hay không?” Nếu chúng ta không có sự bình an trong tất cả các mối quan hệ này, một ngày nào đó năng lượng khổ đau này sẽ ngập tràn thành tâm thức cộng đồng và sẽ biểu hiện ra ở nơi này hay nơi nọ trên thế giới.

Con đường thoát ra khỏi tình trạng bế tắc hiện nay không phải là do lời nói hay lý luận mà do khả năng thực tập chánh niệm để nuôi dưỡng năng lượng từ bi trong mỗi chúng ta để chúng ta có thể góp phần thay đổi tình trạng của cả thế giới. Đây là một nhu cầu rất cấp bách. Tất cả chúng ta đều có bổn phận và trách nhiệm thực tập. Chúng ta cần trở về bản chất cơ bản của nhân sinh và thực tập cắm rễ vào bốn lãnh vực quán niệm. Từ nhận thức quan Phật giáo, tôi tin rằng đây là con đường thoát *duy nhất*.

Sinh hoạt quán niệm tháng 5 năm 2024

- Ngày quán niệm đầu tháng 5 năm 2024 của tăng thân Thuyền Từ sẽ được tổ chức vào thứ Bảy 4 tháng 5 từ 10 giờ sáng tới 5 giờ chiều tại chánh điện chùa Hoa Nghiêm, 9111 Backlick Rd, Fort Belvoir, VA 22060. Điện thoại của chùa 703-781-4306. Kính xin quý vị đem theo thức ăn chay để ăn trưa chung và mang y phục thoải mái để ngồi thiền. Xin vào trang nhà dưới đây để biết thêm chi tiết: <https://crpcv.org/thuyentu/>
- Các thời thiền tập buổi sáng thứ Ba tới thứ Sáu 7-8:30AM và tối quán niệm thứ Năm từ 7-9PM tại MPCF đã được thay thế bằng viên liên Zoom. Xin vào trang http://mpcf.org/regular_sessions_online.html để ghi danh.

Quỹ tu học:

Quỹ trước còn	\$ 4227.34
Không có chi thu tháng 4	\$0.00
Quỹ còn	\$ 4227.34

Thuyền Từ
10413 Adel Road
Oakton, VA 22124