

Giới thiệu Phật pháp cho phụ huynh có con trong độ tuổi học trò

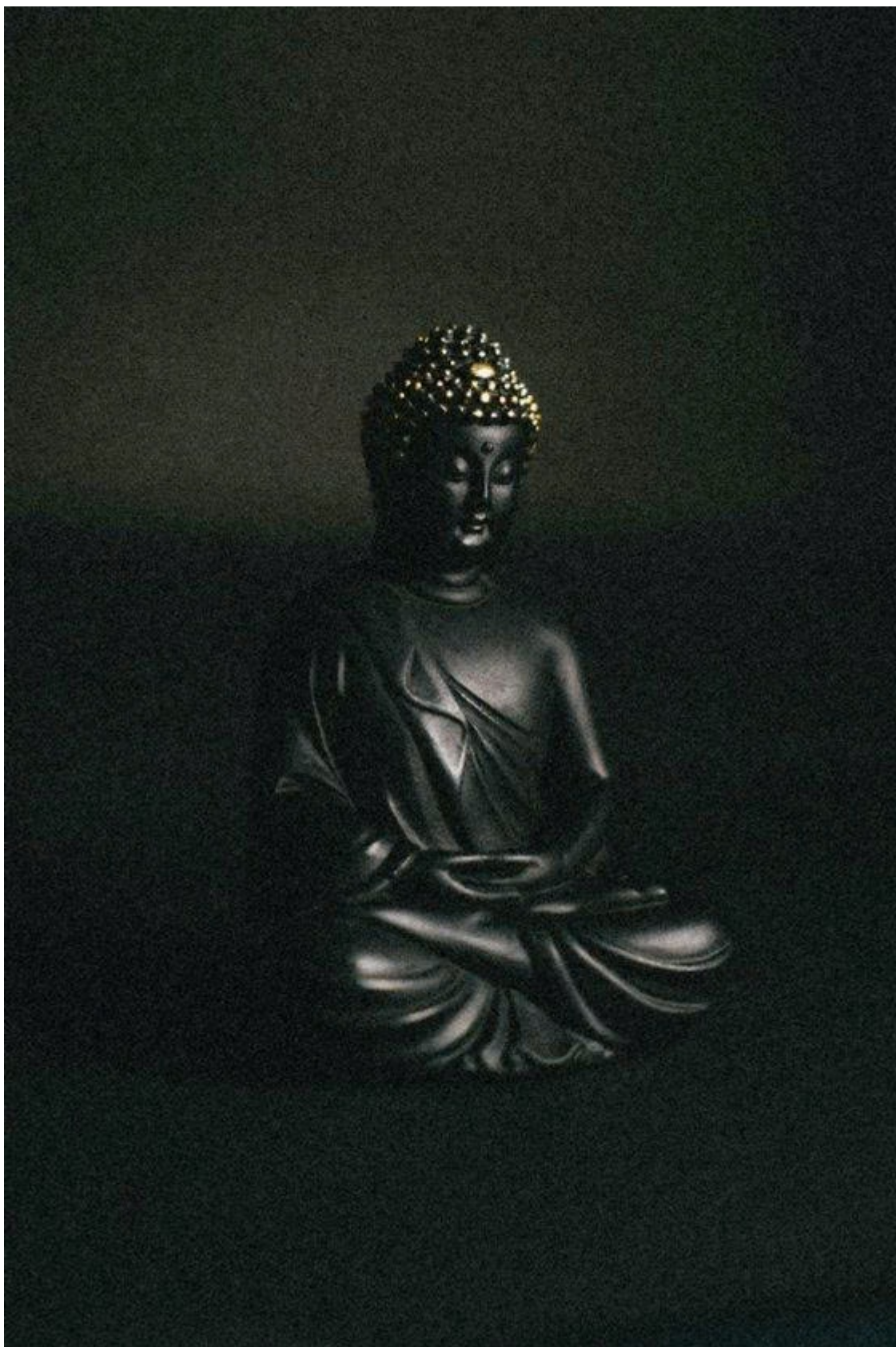
ISSN: 2734-9195 14:12 17/08/2024

Một cách tuyệt vời để giới thiệu với các bậc phụ huynh cha mẹ và người bảo hộ về Phật pháp là tổ chức một nhóm tu tập thiền đơn giản, trong đó tọa thiền hoặc thiền bộ hành trong các buổi tu tập thiền ngắn đan xen với thời gian hỏi đáp.

Tác giả: **Sarah C. Beasley**
Viết dịch: **Thích Vân Phong**
Nguồn: [] [] [] [] [] [] []

Một phần quan trọng trong việc giới thiệu Phật pháp đến với các bậc phụ huynh học sinh mới theo học Phật pháp là trình bày Phật giáo và thiền định theo cách dễ tiếp cận.

Tùy thuộc vào trường phái hoặc dòng truyền thừa Phật giáo mà trường phái này làm cơ sở, có những khía cạnh phức tạp hoặc khó hiểu. Đối với trẻ em trong độ tuổi học trò lần đầu tiên học và thực nghiệm thiền định, mục tiêu của hoạt động tiếp cận gia đình là chia sẻ những gì con em mình đang học và đảm bảo rằng các bậc phụ huynh cha mẹ có thể học cùng và song hành.



Ảnh: St

Các bậc cha mẹ hiện đại làm việc chăm chỉ, dù là làm công việc bên ngoài hay nội trợ, hoặc cả hai. Nền văn hóa và xã hội Hoa Kỳ đầy rẫy những yếu tố gây căng thẳng. Ở nhà trường, chúng tôi cố gắng giảm bớt yếu tố gây căng thẳng cho học sinh vì cuộc sống vốn đã tràn đầy những kỳ vọng, nhiệm vụ, sự kiện và

thử thách, cả trong và ngoài gia đình.

Phật giáo lan truyền với sự hấp dẫn lực - không phải bằng cách cải đạo hay truyền giáo, mà là bằng cách thích ứng. Một cách tuyệt vời để giới thiệu với các bậc phụ huynh cha mẹ và người bảo hộ về Phật pháp là tổ chức một nhóm tu tập thiền đơn giản, trong đó tọa thiền hoặc thiền bộ hành trong các buổi tu tập thiền ngắn đan xen với thời gian hỏi đáp.



Ảnh: St

Theo cách này, các bậc phụ huynh có thể tìm hiểu về kinh nghiệm của bản thân cũng như trải nghiệm trong lớp học của con mình. Họ bắt đầu có được cảm giác

thiền định về mặt thể hiện hoặc cảm nhận được, đây là cốt lõi của việc thực hành phật giáo.

Trong khi các bậc phụ huynh đến từ nhiều hoàn cảnh khác nhau, cho dù là người theo tôn giáo, theo thuyết bất khả tri hay vô thần, việc nghiên cứu tu học phật pháp không mâu thuẫn hay phủ nhận những giáo lý tôn giáo khác. Thay vào đó, tất cả các giáo lý tôn giáo và quan điểm có thể được đưa vào theo bất kỳ cách nào hợp lý nhất đối với người thực hành phật pháp.

Trong nhóm thiền dành cho các bậc phụ huynh mà tôi hướng dẫn, tôi mời nhiều người hướng dẫn đến từ nhiều hoàn cảnh khác nhau, những người đến để chứng minh và làm mẫu khóa tu học thiền Phật giáo.

Ngay cả sự khác biệt nhỏ nhất khi ở trong nhiều sắc thái khác nhau - chủng tộc, giới tính, độ tuổi, hình dạng, kích thước, hoàn cảnh hoặc truyền thống thực hành, có nghĩa là các bậc phụ huynh có thể tiếp cận kinh nghiệm với các phong cách và phương pháp thiền định khác nhau. Điều này rất quan trọng đối với những người mới đến để phát triển mối liên hệ của họ với thiền định, và không chỉ đơn thuần là tiếp cận trí tuệ với thông tin, lịch sử hoặc giáo lý.



Ảnh: St

Những cách khác bao gồm nhóm học sách, nghe podcast rồi thảo luận. Không thiếu những vị giảng sư phật học và thiền sư xuất sắc từ nhiều dòng truyền thừa Phật giáo khác nhau.

Tôi thấy rằng việc giới thiệu cho các bậc phụ huynh mới có những lựa chọn trong phật pháp để họ có thể tìm được những vị giảng sư phật học hoặc thiền sư mà họ có liên quan nhiều nhất, thay vì tôi chia sẻ với họ biết ai là người tôi yêu thích nhất hoặc chỉ làm gương cho một hoặc hai cách.

Hành trình mà tôi đang theo đuổi hiện nay hoàn toàn khác so với những trải nghiệm đầu tiên của tôi về phật giáo, nhưng cả hai đều quý giá đối với tôi. Thật dễ dàng liên hệ những hoạt động hàng ngày trong cuộc sống phức tạp của chúng ta với những nguyên lý căn bản của Phật giáo. Tham gia vào hành trình phật pháp cũng giống như phương pháp khoa học là đặt chất vấn, quan sát, học hỏi theo kinh nghiệm, thử nghiệm, và tự rút ra kết luận cho bản thân dựa trên nghiên cứu thể hiện này. Tất cả những điều này cần có thời gian! Không cần phải vội vàng.

Đối với những người mới bắt đầu, việc biết rằng cốt lõi của hành trình là thiền định là điều cần thiết. Tiếp theo là tự mình tham gia vào điều đó để nó không chỉ là một lý thuyết trừu tượng. Họ không cần biết về nhiều bảng liệt kê phức tạp ngoài những điều cơ bản như năm giới đại diện cho cái thấy của đạo Phật về một nền tâm linh và đạo đức toàn cầu. Tập làm quen với việc tọa thiền, thấp sáng hiện hữu, và yên tĩnh tâm hồn khi thức, mà không cần phải làm bất cứ điều gì, là một cuộc cách mạng ngay từ đầu. Tất nhiên các khái niệm và triết lý đạo Phật có thể đưa vào, nhưng chỉ riêng những điều này khiến một người có cảm giác như người ngoài cuộc, hoặc chỉ khuyến khích các hoạt động thể dục trí não đi theo cốt lõi và mục đích của Phật pháp.

Sự thật được nhận thức bằng cách quán chiếu (bên trong lẫn bên ngoài), điều này dẫn đến kiến thức, trí tuệ, hiểu được bản chất của thực tại theo nghĩa trần tục, cũng như theo nghĩa vũ trụ hay tâm linh. Chúng ta không tạo ra điều này - các quy luật của tự nhiên và thực tại từ chính các yếu tố, ở cấp độ tinh tế và thô thiển.

Chúng ta cũng được tạo thành từ những yếu tố thô thiển và tinh tế này - lửa, nước, đất, không khí và không gian - chúng ta sống cả bên trong lẫn liên kết với chúng.

Sự hiểu biết này và việc vun đắp nhận thức tạo ra sự đồng cảm, dẫn đến trí tuệ và từ bi tâm. Trên con đường tìm hiểu, thông qua việc nghỉ ngơi, chú ý và lắng nghe, lý tưởng nhất là chúng ta trở nên cởi mở và tò mò hơn. Đây là lý do tại sao Phật giáo bao gồm tất cả các con đường hay lối sống khác. Đây không phải là một giáo điều, mà đúng hơn là một cách để quán chiếu và hành động dựa trên những khám phá sự phụ thuộc lẫn nhau, vô thường, nhân quả, đồng thời

làm sâu sắc thêm mối quan tâm của chúng ta đối với người khác, và mọi trải nghiệm. Thật là một đặc ân và niềm vui khi được giới thiệu cho mọi người những điều mới mẻ về phật pháp, thiền định và đạo Phật, cho dù họ là cha mẹ, con cái hay bất kỳ ai.

Tác giả: **Sarah C. Beasley**

Viết dịch: **Thích Vân Phong**

Nguồn: □□□□□□