

Tỉnh thức trong từng khoảnh khắc

ISSN: 2734-9195 13:25 12/10/2025

Khi ấy, tỉnh thức không còn là khái niệm trừu tượng, mà trở thành sự sống động, tự nhiên và chân thật của chính ta, ngay trong từng khoảnh khắc này.

“Cơ thể không bao giờ nói dối”. - Martha Graham

“Phía sau mọi lời ta viết là sự im lặng không lời”. - Natalie Goldberg (Wild Mind: Living the Writer’s Life)

Từ tư duy đến thân thể

Khi nhận lời mời tham dự hội thảo kỷ niệm 30 năm của Buddhistdoor Global (BDG), tôi lập tức nghĩ đến việc hướng dẫn một buổi thực hành chuyển động, dù chỉ là trực tuyến. Tôi không nở bay vượt nửa vòng Trái Đất chỉ để có mặt tại đó, vì lương tâm sinh thái không cho phép. Một hội nghị thường gắn với những chiếc ghế và những giờ ngồi yên bất động. Tôi nghĩ, nếu có thể khơi dậy vài phút vận động nhẹ, người tham dự có thể thư giãn, làm mới hệ thần kinh và lắng nghe sâu sắc hơn.



Các cháu của tác giả tại triển lãm Pilgrim Fields . Hình ảnh do tác giả cung cấp

Lý do khác khiến tôi chọn cách ấy đến từ chính chủ đề của hội nghị: tương lai của BDG trong thời đại số, nơi con người ngày càng sống nhiều trước màn hình và dần đánh mất kết nối với thân thể, với trí tuệ tự nhiên vốn nằm ngay trong từng hơi thở, từng nhịp đập.

Dễ hơn nhiều nếu tôi chỉ trình bày bằng PowerPoint về *“lợi ích của vận động đối với đời sống cân bằng”*. Nhưng tôi biết, điều ấy sẽ chỉ lặp lại thói quen cố hữu: nói về tỉnh thức thay vì sống tỉnh thức. Bởi trong đời sống hiện đại, ta thường tự an ủi bằng tri thức mà quên đi trải nghiệm cảm giác thật: đôi mắt mỏi, cơ thể gò bó, tâm trí căng cứng.

Khi ta tách rời khỏi sự cảm nhận trực tiếp, ta cũng đánh mất khả năng đọc những tín hiệu tinh tế từ nội tâm: cảm giác lệch khỏi giá trị của mình, cơn co thắt của sợ hãi, hay niềm vui lan tỏa khi điều gì đó chạm đến chân thật. Chính ngôn ngữ của thân thể là cánh cửa dẫn ta trở lại với tâm an định, với khả năng nhận biết sáng suốt và sáng tạo.

Khi câu hỏi bắt đầu từ thân tâm

Tôi đặc biệt trân trọng những cơ hội giúp con người được “học bằng thân thể”. Một triển lãm gần đây tại Trung tâm Nghệ thuật Tramway (Glasgow) của nghệ sĩ Solange Pessoa, mang tên Pilgrim Fields, chính là một trải nghiệm như vậy: một “phong cảnh sinh thái, cảm giác và siêu thực” mở ra từ chất liệu thiên nhiên: rêu ướt, vỏ quả khô, hạt hoa, rong biển, len cừu đen. Khách tham quan được mời chạm, nghe, ngửi, cảm nhận để học bằng giác quan, thay vì chỉ “ngắm nhìn”.

Trẻ nhỏ thì càng tự nhiên hơn trong việc ấy: chúng muốn lăn mình vào cỏ, chơi cùng chất liệu, hòa vào điều đang sống động. Ở đó, tri thức không nằm trong lời nói, mà trong trải nghiệm hòa tan, thân và tâm không còn tách biệt.

Tinh thần truy vấn (enquiry) cũng vậy: đó không chỉ là đặt câu hỏi, mà là đặt câu hỏi bằng toàn thể con người.

Những câu hỏi “vì sao” thường đẩy ta về phía lý trí, còn những câu hỏi “cái gì”, “như thế nào” lại mở ra chiều sâu trải nghiệm.

Thử hỏi:

- “Vì sao tôi muốn thiền?”, câu hỏi này thường kích hoạt sự so sánh, mong cầu kết quả.

- “Tôi khao khát điều gì trong giờ thiền này?”, câu hỏi này, ngược lại, đưa ta trở về với cảm giác trong thân, với ước muốn sâu xa được an trú.

Phật giáo từng khuyên người tu tránh xa những truy vấn siêu hình kiểu “điều gì có trước Big Bang?”, bởi chúng không dẫn đến giải thoát. Ngược lại, những câu hỏi mang tính thực nghiệm tỉnh thức như “điều gì đang diễn ra trong thân thể này?”, “cái gì đang cần được thấu hiểu và chấp nhận?”, hay “làm sao để lòng từ được biểu hiện ngay trong khoảnh khắc này?”, mới thực sự nuôi dưỡng tuệ giác.

Nghệ thuật, Thiền định và Dòng chảy sự sống

Qua hội họa và ngẫu hứng chuyển động, tôi nhận ra sức mạnh của tò mò chơi đùa trong tỉnh thức. Khi vẽ, thay vì hỏi “Tôi muốn vẽ gì?”, tôi hỏi “Điều gì muốn được vẽ ra?”. Màu sắc và đường nét tự nói lên điều chúng muốn. Một mảng vàng nhạt gọi mời sắc xanh lam dịu để cùng nhau tạo nên sự cân bằng. Ở đó, người vẽ và bức tranh không còn tách biệt, chỉ còn dòng chảy của biểu hiện.

Tương tự, trong thiền định, thay vì ép tâm phải “yên”, ta có thể hỏi:

“Bản chất của nhận biết lúc này là gì?”.

“Lòng từ muốn biểu hiện thế nào ngay bây giờ?”.

Những câu hỏi ấy mở ra chất lắng nghe, không tìm kiếm, không kiểm soát, để trí tuệ sâu thẳm tự hiển lộ.

Thực hành truy vấn bằng thân thể (embodied enquiry) không đòi hỏi khung vẽ hay phòng thiền. Đó có thể bắt đầu từ những việc rất giản dị, nấu một bữa ăn, thở một hơi chậm, hoặc lắng nghe cơ thể muốn chuyển động ra sao.

Sáng nay, trong bài tập thân thể quen thuộc, tôi thấy mình không muốn cử động. Thay vì ép buộc, tôi hỏi: “Điều gì đang muốn được chuyển động?”.

Và chỉ một lát sau, đôi chân tôi tự đứng đưa, xoay thành vòng tròn lạ, rồi toàn thân hòa nhịp. Tôi cảm thấy năng lượng sống dâng lên, như được nối lại với dòng chảy tự nhiên, đúng như thi sĩ John O'Donohue từng viết:

Tôi muốn sống

Như dòng sông chảy,

Bị cuốn đi trong sự ngạc nhiên

Của chính mình đang mở ra.

“Embodied Enquiry” - truy vấn bằng thân thể, không chỉ là một kỹ thuật thiền, mà là một cách sống: nơi tri thức, cảm xúc và thân thể trở về trong cùng một nhịp thở.

Khi ấy, tỉnh thức không còn là khái niệm trừu tượng, mà trở thành sự sống động, tự nhiên và chân thật của chính ta, ngay trong từng khoảnh khắc này.

Tác giả: **Ratnadevi**/Chuyển ngữ và biên tập: **Thường Nguyên**

Nguồn: buddhistdoor.net