

Từ Bi cũng cần được "nghỉ ngơi"

ISSN: 2734-9195 08:00 01/04/2025

Thế nhưng, tôi không bỏ thiền. Ngược lại, chính nhờ khoảng thời gian “tạm nghỉ” này mà tôi có thể đào sâu những góc khuất của thiền định và tìm ra cách thực hành phù hợp hơn với mình.

Chào mừng bạn đọc đến với tháng mới, tháng của thực hành từ bi không chỉ gói gọn bên bờ đoàn thiền mà còn hòa vào nhịp sống thường nhật.



Hình ảnh được cung cấp bởi tác giả

Tháng trước, tôi dần tìm lại sự cân bằng nội tâm sau cú sốc tỉnh thức mà tôi đã kể trong bài viết “Chiếc Gương Của Từ Bi”.

Tháng này, thật bất ngờ, tôi có một kỳ nghỉ “làm vườn”, không phải theo nghĩa thông thường, mà là một khoảng dừng khỏi thiên định để đào xới và chữa lành chính mình.

Khi hành trình thiên định cần một khoảng lặng

Thuật ngữ gardening leave (kỳ nghỉ làm vườn) vốn chỉ khoảng thời gian một nhân viên tạm ngừng công việc nhưng vẫn thuộc biên chế của công ty. Trong trường hợp của tôi, chính pháp đã “gợi ý” tôi nên tạm rời xa thiền định một thời gian. Trong lúc đó, tôi đã giúp những người bạn mới chuẩn bị khu vườn của họ cho mùa xuân bằng cách đào sâu xuống lớp đất, nhổ tận gốc những rễ cỏ dại xâm lấn.

Mười lăm năm trước, tôi tham gia khóa thiền Vipassana đầu tiên kéo dài 10 ngày. Khi ấy, thiền giúp tôi có được không gian nội tâm cần thiết để thở và là công cụ quản lý cơn đau sau nhiều năm mắc bệnh nghiêm trọng. Những lần thiền sau đó, cùng với các đợt phục vụ tại trung tâm, đã củng cố nền tảng ấy trong tôi, bên cạnh những người bạn đồng hành trên con đường thiền tập.

Thế nhưng, nhìn lại chặng đường đó, tôi nhận ra vẫn có những hoài nghi âm ỉ mà chỉ khi rời xa thiền định một thời gian, tôi mới thực sự đào sâu và nhìn thấu được.



Từng chút một, tôi lật từng lớp đất, cũng giống như cách tôi quét qua từng cảm giác trên thân khi thiền. Tôi nhổ hết những rễ cỏ dại để các mầm non có không gian phát triển, trong lúc đó, tôi nghe các cuộc phỏng vấn và podcast ^[1] về những tác dụng phụ ít được biết đến của thiền.

Tôi không cố “bới tìm những điều tiêu cực” mà chỉ đơn giản là muốn hiểu tại sao thứ từng mang lại bình an cho tôi ở một giai đoạn nào đó lại gây tổn thương ở một thời điểm khác.

Giới hạn nào giữa tu tập và tổn thương?

Khi còn là một người phục vụ lâu năm, tôi từng chứng kiến không ít thiền sinh rời trung tâm với nhiều tổn thương hơn lúc họ đến. Mỗi khi tôi bày tỏ mối quan ngại, câu trả lời tôi nhận được thường là: *“Đó là do vấn đề tâm lý có sẵn của họ”* hoặc *“Đó là quá trình thanh lọc nghiệp báo”*.

Nhưng đâu mới là ranh giới giữa sự trưởng thành trong tu tập và việc tự làm tổn thương chính mình?

Trong quá trình làm vườn, tôi nghe rất nhiều câu chuyện về những trường hợp thiền không mang lại lợi ích như mong đợi. Từ những người chỉ đơn giản muốn thực hành thiền cho đến những người tham gia các khóa nhập thất dài, có rất nhiều trường hợp thiền đã phản tác dụng. Điều đau lòng nhất là tôi có thể tìm thấy trong những câu chuyện đó một phần của chính mình.



Một thiền sinh từng kể với tôi rằng con trai họ đã tham dự một khóa thiền 10 ngày ở nước ngoài. Trong quá trình đó, cậu đã trải qua trạng thái *bhanga* (sự tan rã của thân và tâm theo quan điểm của Vipassana). Tuy nhiên, thay vì được hướng dẫn hoặc giải thích, cậu ấy lại bị trung tâm đưa vào bệnh viện tâm thần mà không có sự đồng thuận!

Người mẹ đã rất đau khổ khi phải đối diện với sự thật rằng thứ mang lại bình yên cho mình lại là nguyên nhân gây tổn thương cho con trai.

Một trường hợp khác, một thiền sinh bị trầm cảm lâm sàng đã bị từ chối cho tham gia hai trung tâm thiền khác nhau. Tôi hiểu rằng các tổ chức tình nguyện cần có những quy định bảo vệ chung, nhưng cách họ xử lý tình huống ấy quá lạnh lùng. Sau buổi nói chuyện, tôi đã động viên người đó và thậm chí đề nghị đi cùng để hỗ trợ tinh thần trong buổi gặp với giáo thọ của trung tâm. Kết quả buổi gặp thế nào? Họ bị yêu cầu rời khỏi trung tâm cho đến khi có thể “*sống một cuộc đời có mục đích*”! Tôi từng hỏi người ấy tại sao vẫn quay lại một tổ chức mà rõ ràng không hề quan tâm đến họ và câu trả lời khiến tôi xót xa: “*Vì đây là phương thuốc của tôi*”.

Thiền có phải là liều thuốc vạn năng?

Càng đào sâu, tôi càng đặt câu hỏi: Vì sao những tác dụng tiêu cực của thiền lại ít được nhắc đến trong các cộng đồng thiền tập?

Tôi dần nhận ra rằng sự minh bạch có thể làm tổn hại đến “thương hiệu” của phong trào chính niệm. Điều này thật đáng suy ngẫm!



Trong các cuộc phỏng vấn tôi nghe, cái tên Dr. Willoughby Britton (nhà tâm lý học lâm sàng, Phó Giáo sư khoa Tâm thần học và Hành vi con người tại Trường Y khoa Đại học Brown và Giám đốc Phòng thí nghiệm khoa học Thần kinh lâm sàng và Tình cảm của Brown - Mỹ) xuất hiện nhiều lần, cùng với tổ chức phi lợi

nhuận Cheetah House mà cô ấy sáng lập để hỗ trợ những người gặp khó khăn do thiên định.

Công việc của cô không nhằm chống lại thiên, mà nhấn mạnh vào việc cung cấp thông tin đầy đủ và khuyến khích thực hành thiên phù hợp với từng cá nhân, thay vì xem thiên là một phương thuốc chữa bách bệnh.

Bởi lẽ, cũng giống như thuốc men, thiên có thể có tác dụng phụ. Một phương pháp giúp người này bình an, nhưng có thể lại khiến người khác bất ổn và có thể dẫn đến tổn thương cả thể xác lẫn tâm hồn.

Tự mình định hướng con đường tu tập

Tiết lộ gây ấn tượng nhất đối với tôi là khi Dr. Britton so sánh việc chọn một pháp môn thiên với việc chọn bạn đời. Cả hai sẽ thay đổi theo thời gian và nếu một bên bắt đầu đi chệch hướng, ta phải đủ tỉnh táo để nhận ra điều đó.

Nhìn lại hành trình của mình, tôi nhận ra rằng mình đã từng đặt niềm tin tuyệt đối vào một phương pháp, giống như cách tôi từng tin vào thuốc men trong quá khứ. Tôi đã có thời gian dùng một loại thuốc không phù hợp với mình và khi đặt câu hỏi về hiệu quả của thuốc, bác sĩ chỉ đơn giản yêu cầu tôi tăng liều, thậm chí đe dọa cưỡng chế nếu tôi dừng thuốc. Chỉ khi tự mình cai thuốc, tôi mới phát hiện ra hai sự thật cay đắng: *Tôi đã bị chẩn đoán sai ngay từ đầu và loại thuốc đó chưa từng được chứng minh có tác dụng với bệnh của tôi!*



Vậy thì, có gì đáng ngạc nhiên khi thiền từng mang lại cho tôi cảm giác như được giải thoát? Nhưng giờ đây, sau 15 năm, tôi hiểu rằng tôi chỉ đơn giản là đã đổi Big Pharma (Ngành Dược phẩm lớn) lấy Big Dharma (Giáo pháp lớn).

Thế nhưng, tôi không bỏ thiền. Ngược lại, chính nhờ khoảng thời gian “tạm nghỉ” này mà tôi có thể đào sâu những góc khuất của thiền định và tìm ra cách thực hành phù hợp hơn với mình.

Từ giờ, tôi sẽ rút ngắn thời gian thiền, điều chỉnh lại cách hiểu về thanh lọc nghiệp và quan trọng nhất, thay vì chạy theo những chuẩn mực có sẵn, tôi sẽ chọn đi theo con đường Pháp của chính mình.



Và bạn, nếu một lĩnh vực nào đó trong cuộc sống của bạn cũng đang trải qua những cơn đau chuyển mình, hãy thử dành một khoảng thời gian “làm vườn”, để đào sâu, nhìn lại và nuôi dưỡng chính mình với thật nhiều từ bi.

Hoặc, để biến tấu bài hát “Đào sâu ký ức” của Peter Gabriel theo tinh thần từ bi:

Lần này, bạn đã đi quá xa rồi,
Tôi đã nhắc bạn bao lần, bao lần...
Đừng tranh cãi, cứ lái xe đi,
Hãy im lặng, tôi hiểu bạn mà.
Đừng nói gì, cứ vững tay lái,
Đừng ngoái lại, chuyện này là thật đấy.

Đào sâu ký ức,
Xin hãy ở lại bên tôi, cùng lòng bao dung,
Tôi cần một chỗ dựa.
Tôi đang đào sâu ký ức,
Tìm về những nỗi đau,
Nhẹ nhàng mở ra những vết thương ngày xưa.

Tác giả: **Mettamorphosis**

Chuyển ngữ và biên tập: **Thường Nguyên**

Nguồn: buddhistdoor.net

Chú thích: Podcast là chương trình được cung cấp dưới dạng kỹ thuật số để tải xuống qua Internet. Thông thường, podcast là một loạt các tập tin âm thanh kỹ thuật số mà người dùng có thể tải xuống thiết bị cá nhân hoặc phát trực tuyến để nghe vào thời điểm họ chọn.