

# Tại sao thiền & thờ 'ăn khách' tại Anh?

Nguyễn Xuân

bbcvietnamese.com, London

Cập nhật: 09:30 GMT - thứ bảy, 14 tháng 4, 2012



**Tôi theo dõi chuyến công du của Thiền sư Thích Nhất Hạnh sang Vương quốc Anh năm nay với câu hỏi lớn trong đầu: Điều gì khiến vị thiền sư này thu hút cử tọa là công chúng Anh đến thế?**

Mở đầu là một buổi nói chuyện của ông với các nghị sĩ, giới trí thức, các nhà giáo dục và hoạt động xã hội tại Tòa nhà Quốc hội Anh, chiều thứ Ba, 27/03.

## Tiểu sử thiền sư Thích Nhất Hạnh

- . Thích Nhất Hạnh thường được phương Tây xem là bậc thầy về đạo Bụt thiền, chỉ sau Đạt-lai-lạt-ma
- . 1926: Sinh tại Huế và xuất gia từ tuổi 16
- . Trong thập niên 60, ông có nhiều hoạt động xã hội để kêu gọi chống chiến tranh Việt Nam
- . 1966: Ông bị cấm không được trở về Việt Nam
- . 1967: Ông được Martin Luther King, Jr. đề cử giải Nobel Hòa bình
- . 1982: Ông thành lập ra làng Mai, miền nam nước Pháp

- . 2005: Sau gần 40 năm xa quê hương, ông về thăm Việt Nam lần đầu tiên
- . 2007: Ông trở về lần hai và được phép thực hiện lễ cầu siêu giải oan cho tất cả những ai "từng là nạn nhân của chiến cuộc, không phân biệt Bắc Nam, chủng tộc, tôn giáo, chính kiến, già trẻ hay trai gái."
- . 2009: Căng thẳng tại tu viện Bát Nhã, Lâm Đồng khiến gần 400 tu sinh có liên hệ với Thiền sư Thích Nhất Hạnh bị kẹt ở đây.
- . **Căng thẳng tại Tu viện Bát Nhã**

Tiếp theo là buổi nói chuyện trước công chúng vào tối thứ Năm 29/03/2012 tại Trung tâm Văn hóa Southbank, London với chủ đề: *Tìm hạnh phúc và bình an đích thực tại đây, bây giờ*. 2700 vé cho sự kiện này đã bán sạch hết. Chỗ ngồi

của cả hội trường lớn ba tầng đặt kín người.

Hai ngày sau đó, buổi thiền ngồi tại Quảng trường Trafalgar vào trưa thứ Bảy, 31/03 đã thu hút hơn 3000 người đến tọa thiền.

Sau đó là các buổi giảng tĩnh tâm rải rác ở các trường học. Tại Đại học Nottingham, kỳ tĩnh tâm dài năm ngày (05-10/04/2012) với chủ đề *Nuôi dưỡng hạnh phúc* đã thu hút 900 người đến dự.

Khi Thích Nhất Hạnh đến Ireland, sự kiện này đã được tờ Irish Times đăng trên trang nhất, ngày 10/04 với tit: *Cha đẻ của chánh niệm*. Buổi nói chuyện trước công chúng tại Dublin đã thu hút 2000 người đến nghe vào tối thứ Tư, 11/04.

So với hai lần công du trước của Thiền sư đến Anh vào năm 2008 và 2010, đợt này có thể được gọi là ‘thành công tốt đẹp’, theo cô Sita Bland, một thành viên trong ban tổ chức nhận định.

Đằng sau sự thành công đó là gì? Tại sao những thuyết giảng về thiền định và chánh niệm của Thích Nhất Hạnh lại có sức hút trong một xã hội phương Tây đương đại đến như vậy?

## **'Thiền định và chánh niệm'**

Thiền thờ đang ngày càng phổ biến trong xã hội phương Tây như một phương pháp trị liệu giúp giảm stress, giảm đau, trầm cảm.

Cô Martina Nguyễn, nghiên cứu sinh tiến sĩ, khoa Sử học tại trường Đại học

California Berkeley, Hoa Kỳ giải thích rằng trong xã hội phương Tây đương đại, đầu óc con người lúc nào cũng bận bịu suy nghĩ nhiều việc, về cuộc sống, gia đình, sự nghiệp, v.v. Thế nên, người ta rất dễ bị căng thẳng.

Trong bối cảnh xã hội đó, phương pháp thiền định và chánh niệm được dễ dàng hấp thụ vì nôm na nó khuyên người ta: Đừng suy nghĩ gì nữa. Hãy thư giãn. Hãy tập trung vào hơi thở, hít vào... thở ra. Tôi biết mình đang sống. Tôi đang tận hưởng cuộc sống trong từng giây phút này đây.

Đây là những điều mà cô Martina cảm thấy rất thiết thực, có thể dễ dàng áp dụng ngay vào cuộc sống hàng ngày của mình.

Cô cho biết thêm một lý do khác: “Tôi cũng thích việc bài tập của ông không đề cập nhiều đến thế lực siêu nhiên nào đó. Mà nó chỉ tập trung vào việc làm thế nào để bản thân tôi có thể tìm thấy được hạnh phúc trong thế giới mình đang sống mà thôi.”

Và cuộc sống, dù ở đâu cũng thế, cũng có nhiều điều ‘hỉ - nộ - ái - ó’ (vui, giận, yêu, ghét) xảy ra hàng ngày. Thế nên, khi thiền sư Thích Nhất Hạnh hứa sẽ hóa giải được những nỗi đau khổ trần tục qua phương pháp thiền định và chánh niệm thì lời hứa đó trở nên hấp dẫn vô cùng.

"Tính thiết thực, đơn giản, hiệu quả, và dễ áp dụng vào đời sống hàng ngày là điểm ‘ăn khách’ của phương pháp chánh niệm của thiền sư Thích Nhất Hạnh. "

Sita Bland, từ Yorkshire, Anh, một đệ tử của pháp môn thiền định của Thích Nhất Hạnh

Cô Sita Bland, một người mộ đạo Bụt thiền định của pháp môn Thích Nhất Hạnh tại Yorkshire, Anh cho biết cô đã áp dụng phương pháp này vào nơi làm việc của mình, để giao tiếp với đồng nghiệp của mình hiệu quả hơn.

Cô nói: “Khi tôi giận thì tôi nói là mình giận. Tôi muốn đối thoại để hóa giải nó. Tôi nói với đồng nghiệp là tôi cần họ giúp đỡ để làm điều đó.”

Cô tóm tắt: "Tính thiết thực, đơn giản, hiệu quả, và dễ áp dụng vào đời sống hàng ngày là điểm ‘ăn khách’ của phương pháp chánh niệm của thiền sư Thích Nhất Hạnh".



Nhưng thiên định và chánh niệm thật sự là gì? Những khái niệm và phương pháp thực hành nghe qua có vẻ rất thần bí và xa lạ với xã hội phương Tây vốn có truyền thống duy lý từ lâu đời.

Tôi trò chuyện thêm với một số sư cô, sư thầy làng Mai để tìm hiểu thêm ‘chánh niệm’ là gì và tại sao phương pháp này có sức hấp dẫn với xã hội phương Tây đương đại.

*Mời quý vị đón đọc phần hai: "Thiên định và chánh niệm trong thế kỷ 21."*