

## **Nghiên cứu và thực hành thiền định tại Trung tâm Thiền Phật giáo Texas**

**GNO -Giáo viên đứng đầu Trung tâm Thiền Phật giáo Austin (Hoa Kỳ) đã giảng về nhà văn Kurt Vonnegut và kể một mẫu chuyện của Thiên Chúa giáo về sự sáng tạo trong một buổi giảng pháp vào sáng thứ bảy. Điều đó cho thấy Trung tâm pha trộn nhiều bản sắc văn hóa và tâm linh.**

Thành viên của cộng đồng-Tăng đoàn, gồm những cá nhân thực tập thiền định, và những người thường mới đến trung tâm trong những tuần vừa qua. Một vài người trong số này đang ngồi bắt chéo chân trên những đệm màu

đen; họ vừa rời bỏ những tôn giáo khác. Trong khi đó, một số người khác muốn bổ sung thực hành đức tin, hoặc lần đầu tiên trong đời tìm đến những tổ chức tâm linh.

Các nước Đông Á đã thực hành Thiền Phật giáo từ thế kỷ 17, và pháp môn Thiền đã đến Hoa Kỳ vào những năm 1950 - 1960. Thiền định tập trung vào sự tự chứng ngộ và giác ngộ thông qua thực tập Thiền và nghiên cứu Phật pháp.

Colin Gipson là phụ tá giảng dạy tại Trung tâm, nơi đây ông đã bắt đầu thực tập thiền vào năm 2000. Ông nói Phật giáo thu hút mọi người từ khắp nơi trên thế giới, bởi vì Thiền định

“không nhất nhạnh hay lựa chọn”. Những thành phố như Austin thường xuyên có rất nhiều trung tâm vì dân số có khuynh hướng tăng trưởng nhiều. Nhưng ông cho rằng Phật giáo là tôn giáo duy nhất có ý nghĩa với ông. Phật giáo giúp ta ngồi lại và không chạy trốn nỗi đau.

Trung tâm hướng dẫn thực hành ba loại thiền, còn gọi là zazens, vào những ngày trong tuần cũng như sáng thứ bảy. Ngoài ra còn có những chương trình của tối thứ tư, khóa tu tĩnh tâm cuối tuần, những cơ hội tình nguyện và đào tạo cá nhân.

Tăng chúng ở Trung tâm giúp đỡ lẫn nhau và luôn đón chào những người

mới đến. Trung tâm còn tổ chức một buổi thiền tập dành cho người mới bắt đầu vào mỗi sáng thứ bảy, để dạy những pháp về thân và tâm của zazen.

Sự im lặng trong thiền tập có thể trở nên đáng sợ đối với một số người, bởi vì nó đòi hỏi tập trung vào hơi thở và một bản ngã không thường có trong đời sống thường nhật của hầu hết mọi người. Pat Yingst, một người hướng dẫn thực hành thiền, cho rằng lúc đầu rất khó khăn vì vào giữa giai đoạn đang thực tập chúng ta phải tránh không được suy nghĩ gì về những bồn phận trong ngày.

Tuy nhiên, một chương trình thiền ngắn gọn vào sáng thứ bảy, một bài

thuyết pháp, với trà và bánh quy, luôn tạo ra một bầu không khí thoải mái cho việc tìm hiểu về thiền định và đạo Phật.

Toàn bộ cơ ngơi này luôn ấm áp và mở rộng cửa. Đồ đạc đều làm bằng gỗ và thiền đường thiết kế những cửa sổ lớn. Nhà bếp là nơi thường xuyên dành cho những thành viên tiếp khách. Một tàng cây lớn trong sân trước dường như muốn mời gọi mọi người ngồi xuống trong bóng mát của nó.

Cô Leah Collier đến thành phố Austin từ San Angelo, để tham quan trung tâm thiền định này sau khi tự học môn Phật giáo trong nhiều năm. Cô cùng với chồng là Arlene Harbison

tham gia lớp thiên dành cho người mới bắt đầu và dự những buổi thuyết pháp vào sáng thứ bảy.

“Thật là xúc động, đồng thời cũng được ngộ ra nhiều điều”, cô Collier nói. “Vừa mới nghe bài thuyết pháp đầu tiên mà tôi đã hiểu hơn về cách đối phó với những xúc cảm trên bình diện cơ bản, biết cách phản ứng lại nó thay vì cường điệu nó”.

Thành viên Collin Whites bắt đầu viếng thăm trung tâm một cách đều đặn vào tháng 6, sau khi được giải ngũ khỏi binh chủng Hải quân Hoa Kỳ vì vấn đề sức khỏe.

Whites tâm sự: “Một cái gì đó đã thay đổi, và tôi muốn tiến theo một lối đi

mới. Tôi cần một cộng đồng giúp tôi chữa bệnh và trở nên mạnh mẽ. Tôi nhận thấy thực tập thiền định vào buổi sáng giúp tôi luôn chánh niệm trong từng giây phút”.

. . . Thiền đường giờ đã vắng bóng người sau thời thuyết pháp, nhưng nơi đó vẫn còn lại dư âm của sự an lạc trong sáng.

**Thủy Ngọc** (Theo  
*TheBuddhistChannel*)