

## Thật sự rằng tôi làm việc tôi hạnh phúc

Thật may mắn khi tôi có duyên lành tham gia khóa thiền 2 ngày cuối tuần 20 và 21 tháng 9 tại Sóc Sơn với sự hướng dẫn trực tiếp của Tiến sỹ Nguyễn Mạnh Hùng – người đã có trải nghiệm về thiền hơn 10 năm nay và đã hướng dẫn nhiều khóa thiền rất có hiệu quả. Hai ngày của khóa thiền mang tên “Tôi làm việc tôi hạnh phúc” thực sự thay đổi tôi mà tôi không thể không viết ra đây.

Và nếu như vào ngày 20 và 21/09/2014 vừa qua tôi dành thời gian để ngủ sau những ngày làm việc khá mệt mỏi để bỏ lỡ khóa thiền thì đó có lẽ là một sự hối hận lớn. Chỉ hơn 30 tiếng trở thành một thiền sinh thực sự trên đời thông của IOGT Việt Nam được tổ chức bởi Vườn Yêu Thương của Công ty CP Sách Thái Hà và thầy Nguyễn Mạnh Hùng – CEO Thaihabooks mà tôi đã có những kết quả bất ngờ. Ít có những lần đầu tư nào của tôi lãi như lần này. Tôi đã thực sự được hòa mình vào thiên nhiên núi rừng Sóc Sơn, được trải nghiệm cái bình an trong tâm hồn, được thực hành thiền mỗi ngày, mỗi phút giây: Thiền tọa, thiền hát, thiền ngồi, thiền hành, thiền đứng, thiền ăn, thiền ngủ, thiền sẻ chia, thiền lắng nghe, thiền trà.... Không thể tin nổi thiền lại dễ, lại thực tế và sống động, lại có tác dụng lớn với con người đến vậy.

Tôi rất ấn tượng với chủ đề “**Tôi làm việc, tôi hạnh phúc**” mà thầy Hùng đã chia sẻ. Thầy nói từ tâm mình những kinh nghiệm quý báu trong suốt hơn mười năm thực hành thiền. Để hạnh phúc trong công việc, rất đơn giản chúng ta chỉ cần yêu lấy công việc mình đang làm. Hãy thay đổi ngay tự trong tâm mình thái độ với công việc, rằng mình **được làm thay vì bị làm**, nên yêu quý ngay lập tức những đồng nghiệp của mỗi chúng ta vì thời gian ta bên họ còn nhiều hơn cả với những người thân nhất như bố mẹ, vợ chồng, con cái.

Yêu người rồi người sẽ yêu ta, yêu công việc rồi công việc sẽ yêu lại mình – những trải nghiệm này từ TS Nguyễn Mạnh Hùng với bao câu chuyện có thật và đắt giá làm tôi giật mình. Tôi thích nhất khi thầy Hùng hỏi “Khi yêu, ai là người không hạnh phúc? Khi yêu thương người khác, ai là người hạnh phúc trước và nhiều nhất?”



Khi thiền ăn tôi mới nhận ra rằng hàng ngày mình ăn như một cái máy. Mình không hề ăn cơm mà ăn suy nghĩ, ăn lo âu, ăn tivi, ăn trò chơi... Thật là lãng phí mấy chục năm của đời tôi. May thay đã có thầy Hùng dạy và may thay có khóa thiền “Tôi làm việc tôi hạnh phúc” quý giá này.



Trong lúc thiền hát, cảm nhận từng câu chữ rất đỗi bình dị đó lại cho tôi cái cảm giác ấm áp, hạnh phúc đến kỳ lạ. Đã bao lâu tôi quên không ngắm mưa, những giọt mưa tươi mát. Đã bao lâu rồi tôi không ngắm cây, những hàng cây xanh, vững trãi đứng dưới gió mưa, bão bùng...



Thay những bước vội vã hàng ngày, trên 60 thiền sinh chúng tôi bước chậm chậm bên thầy Hùng. Tôi cảm nhận đất mẹ đang vuốt ve đôi chân mình, đang giữ lại những muộn phiền, lo âu, tính toán chỉ để lại cho tôi sự thanh thản, vui tươi, để tôi có thể nhìn sâu vào trong tâm mình. Tôi đã có những giờ phút quý báu chuyên tâm chăm sóc bản thân mình. Ôi quý giá vô cùng!



Buổi sáng chủ nhật ngày 21 tháng 9 này, tôi đã không ngủ nướng đến tận 8:00 – 9:00 sáng. Tôi dậy từ sớm lúc hơn 4 giờ sáng. Tôi hít hà cái không khí trong lành mà thiên nhiên và rừng núi Sóc Sơn ban tặng. Chúng tôi cùng thầy Hùng ngồi thiền, tụng kinh. Sớm nay tôi cùng các bạn đồng tu tụng kinh Bát nhã, kinh Đại phước đức, kinh Sức mạnh Quan Âm, kinh Vu lan. Thật ấm cúng và xúc động.

Sớm nay, chúng tôi đón nhận những lời giảng giải của thầy Hùng để chuyển hóa những tâm hành xấu, buông bỏ những phiền muộn trong cuộc sống, công việc. Đó là bài học thật khó quên trong cuộc sống. Tôi nghe như nuốt lấy từng lời. Tôi nghe để chuyển hóa tâm hành xấu thành tâm hành tốt. Tôi nghe để ngắm và để chuyển tham sân si thành tâm từ, bi, hỷ, xả.

Tôi nhớ mãi không gian 3 chiều mà Tiên sĩ Nguyễn Mạnh Hùng giảng rất kỹ. Ở đây là THAM, SÂN, SI. THAM, tức tham lam. Vì tham lam mà chúng ta không muốn buông bỏ dẫn đến sự đau khổ trong cuộc sống khi không được điều mình mong muốn. Khi tham quá, không đạt được nó lại dẫn đến SÂN. Vì tham mà chúng ta giận, hận với người khác khi thấy họ hơn mình rồi chính bản thân mình lại đau khổ, phiền muộn vì nó. Còn SI là si mê, là tình yêu mù quáng, không có trí tuệ. Thầy Hùng đưa ra các ví dụ như việc ông bà yêu quý cháu mà cháu đòi cái gì được cái đó. Chính điều đó làm hại các cháu ngay từ khi còn bé, tạo thói quen xấu, tư duy lệch lạc cho các cháu.

4 chiều mà thầy Hùng nhấn rất mạnh và phân tích sâu sắc chính là: TỪ, BI, HỈ, XẢ, là Tứ vô lượng tâm. Bốn tâm này đối trị với bốn phiền não là sân hận, ganh tị, buồn bực và tham muốn. TỪ là tâm từ, từ tâm giúp ta xóa bỏ sự sân hận trong lòng thay vào đó là tình yêu vô bờ bến đối với tất cả chúng sinh vạn vật mà không vì tư lợi gì cả. BI là sự thương xót cảm thông, liều thuốc chữa lành sự hung ác, giúp ta giảm nhẹ đi sự đau khổ của người khác. HỈ là tâm hoan hỷ, vui thích với hạnh phúc, thành công của người khác, nó sẽ giúp cho ta từ bỏ được lòng đố kỵ, ganh ghét. XẢ tức giữ bỏ lòng tham lam, ích kỷ coi mình là trung tâm. Tâm xả giúp ta bình thản trước những thay đổi của cuộc đời, tức không luyến ái cũng không lãnh đạm không bắt mãi, không vui quá.

Có lẽ điều để lại ấn tượng sâu sắc nhất đối với tôi và tất cả hơn 60 thiền sinh là vào buổi thiền trà khi mọi người đều hân hoan ngắm nhìn những cái ôm ấm áp mẹ dành cho con, con dành cho mẹ, vợ dành cho chồng, chồng dành cho vợ....Nhưng cũng lúc đó như một bàn tay vô hình bóp nghẹt trái tim tôi. Tôi giật mình rằng: ta đã ôm mẹ, ôm cha cách đây bao lâu rồi, bao năm rồi. Có lẽ là từ khi còn bé tí xíu. Hình ảnh

mẹ, cha hiện lên đã có phần già nua, đã có những nếp nhăn trên làn da rám nắng vì gió sương... làm tôi cũng chảy nước mắt.



Sau những giây phút im lặng cả thiên đường như vỡ òa trong buổi chia sẻ trước lúc ra về. Những chia sẻ của người con sau khi được tặng lên mẹ mình bông hoa tươi thắm, hình ảnh người mẹ đứng đó ngóng chờ con về từng ngày, những người thân thương gần bên ta mà ta chưa hề cảm nhận được... Những câu chuyện của mỗi thiên sinh đều rất xúc động. Những bài hát, bài thơ thật là hay. Tự nhiên tôi nhớ lại các tiết mục vilon, đàn tranh và đàn organ do 2 thành viên nhỏ nhất, 1 thiên sinh ít tuổi nhất là bé Minh Anh và bé Thùy Dương mới 8 và 9 tuổi biểu diễn đêm thứ 7. Thật hay, thật bất ngờ.

Những giọt nước mắt lăn dài trong niềm xúc động. Có cả trong ai đó sự hối hận. Nhưng cũng là những giọt nước mắt đầy niềm tin, hi vọng rằng ngay sau khi trở trong mỗi người tình yêu dành mọi người xung quanh đều lớn hơn, mạnh dạn hơn.



Bên cạnh những giọt nước mắt cũng chứa cả những nụ cười vui tươi. Khi mọi người được lắng nghe những tiếng hát, những chia sẻ của các thiên sinh. Vui lắm.



Hai ngày thiền cuối tuần đã kéo mọi người đến gần nhau hơn. Những cái nắm tay thật chặt. Những cái ôm đầy ấm áp. Mọi người cùng nhau thiền hành lên đồi thông. Chúng tôi được nói chuyện với nhau sau hơn 30 tiếng hoàn toàn im lặng. Thật ý nghĩa khi có 2 ngày tịnh khẩu hoàn toàn.

Khi trên xe về thành phố Hà Nội chúng tôi nói chuyện vui lắm. Sau chương trình tu tập tôi thấy mình yêu những con người xung quanh mình hơn, hiểu được ý nghĩa của việc mình tồn tại trên đời này. Đặc biệt hơn nữa, tôi đã có thêm một gia đình nữa, gia đình thứ 2, gia đình tâm linh, với những con người thật đáng yêu và chân thật.



Cuối cùng, khi kết thúc bài viết này, con xin gửi lời cảm ơn chân thành nhất đến Vườn yêu thương của Công ty CP Sách Thái, cảm ơn Thầy Hùng và những bạn đồng tu, cảm ơn cô Hảo đã xây dựng nên trung tâm IOGT, cảm ơn những bác nhà bếp đã cho chúng con những bữa cơm ngon và những chén trà thơm. Con tin rằng tất cả các thiền sinh mỗi người đã tìm được hạnh phúc cho riêng mình trong cuộc sống hàng ngày.



*Thiên sinh Tuyết Minh*

[www.quangduc.com](http://www.quangduc.com)