

Tường Trình Hoạt Động của Hội Thiền Tánh Không Sacramento nhân ngày Kỷ Niệm 20 thành lập Thiền Tánh Không

1. Lịch sử

Thiền Tánh Không bắt đầu bén rễ tại Sacramento từ lúc Thầy đến mở buổi giới thiệu Thiền với đại chúng tại chùa Phổ Minh vào ngày 11 tháng 3 năm 2007 với sự tham gia của Tăng đoàn Thiền Tánh Không và sự ủng hộ nhiệt tình của các anh chị em thiền sinh từ đạo tràng San Jose. Buổi nói chuyện với đại chúng thu hút khoảng 80 người chen chúc ngồi trong chánh điện chùa Phổ Minh. Thầy đã đem lại sinh khí cho buổi nói chuyện về Thiền và tạo được nhiều hứng khởi cho bà con địa phương qua những lý giải mới về Thiền, cập nhật kiến thức Thiền với những chứng cứ khoa học và kiến thức hiện đại về não bộ để làm sáng tỏ những "bí hiểm" trong Thiền. Kết quả của buổi nói chuyện rất tích cực và thính chúng đã thỉnh cầu Thầy trở lại Sacramento một ngày gần nhất để mở lớp Thiền cho Sacramento. Thầy hứa khả sẽ trở lại khi Sacramento sẵn sàng để tham dự lớp Thiền đầu tiên.

Sau đó, Thầy trở lại Sacramento mở thêm một buổi giảng cho đại chúng lần thứ hai với đề tài **Lợi ích thiết thực của Thiền đối với đời sống con người** ở hội trường của chung cư ở đường Lemon Hill, Sacramento vào ngày 1 tháng 12 năm 2007. Những buổi giảng đại chúng nhằm giới thiệu sơ lược về Thiền, đem Thiền gần gũi với bà con và gây sự hứng khởi và kích thích sự tìm hiểu và ý hướng thực hành Thiền.

Sau 2 lần thuyết giảng đại chúng và sau một thời gian chuẩn bị và vận động, một nhóm anh chị em gần 30 người đã ghi danh tham dự lớp Thiền đầu tiên. Khoá Căn Bản 47 được Thầy chính thức khai giảng từ ngày 23 đến 29 tháng 2 năm 2008 tại tư gia chị Sáu tại Rancho Cordova, một thành phố tiếp cận với thủ phủ Sacramento.

Trong thời gian khoá Căn Bản 47, Thầy dành thời gian cho một buổi giảng đặc biệt cho đại chúng người Mỹ và Việt tại tiệm cơm chay Andy Nguyễn với đề tài **Biofeedback in Zen Buddhism - Hồi đáp sinh học trong Thiền**. Buổi giảng được thông dịch sang tiếng Anh cho thính chúng người Mỹ. Chủ nhân tiệm cơm chay đã mời tất cả thính chúng dùng trưa sau buổi thuyết giảng.

Từ ấy đến nay, sau khi nhận thấy sự lợi ích hiển nhiên của Thiền trong cuộc sống về phương diện sức khoẻ và tâm linh, anh chị em thiền sinh một mặt ra sức thực hành vì sự lợi lạc của chính bản thân mình, một mặt ngồi lại với nhau chung tay góp sức giới thiệu Thiền về thủ phủ Sacramento, xây dựng nhóm Thiền nông cốt, và phát triển Thiền trong số bà con địa phương.

2. Về thực hành

Vào lúc sơ khởi, anh chị em sau khi dự lớp học Căn Bản đều tiếp tục thực tập những gì đã học được trong khóa học. Mỗi tháng họp gặp nhau một lần vào ngày chủ nhật đầu tháng tại nhà của một thiền sinh tình nguyện cho mượn nhà để hội họp. Anh chị em tập họp lại tập khí công, ngồi thiền, sau đó ôn tập một đề tài trong các khóa học, chia sẻ kinh nghiệm và thảo luận. Sự thân thiện, nhiệt tình giữa anh chị em cùng một ý hướng càng ngày càng gắn bó. Nhiều anh chị em chia sẻ những kinh nghiệm quý báu về sự cải thiện sức khoẻ, về chuyển đổi cách suy nghĩ đối với đời sống, đối với sự giao tiếp với hoàn cảnh, với gia đình và với người chung quanh trong chiều hướng tích cực, vui tươi và hướng thiện.

Anh chị em đều tham dự những khoá học tiếp theo sau khóa Căn Bản để có dịp thực hành những mức độ thiền tập cao hơn khi Thiền Viện đến Sacramento mở lớp. Ngoài ra anh chị em cũng thường về San José và Thiền Viện Trung Ương để tham dự những khóa học đặc biệt để trau dồi thêm kỹ thuật thực hành ở mức độ cao hơn và kiến thức về Thiền cũng như những lớp về phương thức điều hành đạo tràng. Anh chị em cũng tham dự những khoá nhập thất chuyên tu Thiền do Thiền Viện trung ương tổ chức tại các địa phương khác nhau.

Gần đây, vì nhu cầu thực hành càng ngày càng lớn mạnh, ngoài ngày sinh hoạt chính thức hằng tháng tại tư gia hay văn phòng thương mại của thiền sinh có hảo tâm cho mượn chỗ sinh hoạt, anh chị em còn mượn được thư viện công cộng để sinh hoạt hằng tuần vào ngày thứ bảy. Buổi sinh hoạt hằng tuần rất đều đặn, anh chị em cũng tập khí công, ngồi thiền, thảo luận một đề tài nhỏ, chia sẻ kinh nghiệm thực hành. Sự gặp gỡ để thực hành thiền thường xuyên đem đến sự gần gũi gắn bó giữa anh chị với nhau trong việc dẫn dắt nhau tu tập và kết chặt thân tình với nhau nhiều hơn.

Đặc biệt, Đạo Tràng Sacramento đã tổ chức khoá nhập thất chuyên tu Định Huệ 7 ngày tại Black Mountain Retreat Center, thuộc Phật Giáo Tây Tạng, vào tháng 7 năm 2014. Đây là lần đầu tiên Đạo tràng Sacramento tổ chức khoá nhập thất đúng nghĩa nhất để đáp ứng nhu cầu thực hành thiền trong điều kiện tối hảo. Anh chị em dành trọn một tuần lễ bỏ lại sau lưng những bận rộn, lo âu với đời sống hằng ngày để chuyên tâm thực hành. Với mô hình tổ chức chuyên tu này, tất cả thiền sinh đều chỉ chuyên tâm thực hành không ai phải lo việc bếp núc, với tiện nghi cư trú vừa phải, với sự cộng tác với Đạo Tràng San Jose, và nhất là với sự hướng dẫn khéo léo của Ni Sư Triệt Như và Thầy Không Chiếu, 70 anh chị em đều cảm nhận được sự tiến bộ rõ ràng và lợi ích thực sự của thời gian chuyên tu này. Hai Đạo Tràng San Jose và Sacramento đồng ý sẽ tiếp tục hợp tác qua mô hình tổ chức này mỗi năm để đem lại lợi lạc chung cho anh chị em cả 2 đạo tràng.

3. Về phát triển

Sau một thời gian thực tập thiền và tham dự các lớp học, từ một nhóm Thiền gồm nhiều anh chị em tự phát tại Sacramento lớn mạnh lên qua sự hình thành một đạo tràng chính thức với sự chấp thuận của Thầy. Ngày 24 tháng 7 năm 2011 dưới sự chứng minh của Thầy và Tăng Đoàn Trung Ương tại văn phòng của anh Nguyễn đình Hy tại trung tâm thương mại Stockton, Sacramento, một Ban Điều Hành Đạo Tràng được anh chị em tuyển chọn. Từ đó Đạo Tràng đã chính thức hoạt động trên danh nghĩa trong việc phát triển sinh hoạt Thiền tại vùng Sacramento.

Ở mức độ cá nhân, nhiều anh chị em đã tự thân kinh nghiệm được sự lợi lạc của việc thực hành thiền đã tự động quảng bá phương pháp Thiền Tánh Không cho người thân trong gia đình và bạn bè chung quanh. Nhiều thiền sinh mới đến với Thiền Tánh Không qua ngã miệng-truyền-miệng này. Anh chị em cũng đôi khi viết bài giới thiệu Thiền Tánh Không đăng trên các báo chí địa phương để giới thiệu Thiền với đồng bào địa phương, duy trì sự có mặt của Thiền trên các báo chí địa phương.

Ở mức độ đạo tràng, Đạo Tràng đã tổ chức các khoá học Căn Bản thường xuyên hàng năm cho người mới và các lớp Bát Nhã cho người cũ với sự hướng dẫn chính yếu của Ni Sư Triệt Như. Ngoài ra Thầy Không Chiếu cũng rất sẵn sàng phụ trách các lớp Thiền ngắn hạn 2 ngày để thiền sinh làm quen với phương pháp, thuật ngữ thiền quan trọng chuẩn bị cho Căn Bản chính thức. Thiền sinh mới cảm thấy dễ dàng hội nhập và thông hiểu khi theo học lớp Căn Bản do Ni Sư hướng dẫn. Lớp ngắn hạn 2 ngày được nhiều thiền sinh mới đánh giá như là lớp thiền nhập môn, chuẩn bị cho lớp Căn Bản để dễ dàng hấp thu hơn.

Hội Thiền Tánh Không Sacramento cũng vừa được cấp phép chính thức hoạt động của Tiểu Bang California kể từ ngày 27 tháng 8 năm 2014.

4. Tổng kết

Đến nay kể từ khi hạt giống Thiền Tánh Không nảy mầm đến nay gần tròn 7 năm, Đạo Tràng Sacramento đã tổ chức được:

- 8 khóa căn bản
- Khóa Bát nhã:
 - 4 lớp trung cấp 1
 - 2 lớp trung cấp 2
 - 1 lớp trung cấp 3
- 1 khóa nhập thất chuyên tu Định
- 2 khóa ngắn hạn cho giới trẻ
- 4 buổi giảng đại chúng
- 1 kỳ Giới Thiệu Sách: 2014

Với 8 khoá Căn Bản mở đầu cửa ngõ Thiền Tánh Không, với trung bình mỗi khoá 25 người, con số người có dịp tiếp xúc, tìm hiểu và thực tập Thiền lên khoảng 200 người. Trong số đó, cũng có nhiều người sau một thời gian tìm hiểu, dò dẫm, thực tập, thử nghiệm....bỏ cuộc vì không thật sự có nhu cầu hay vì không cảm nhận được kết quả như mong muốn. Hiện nay con số anh chị em còn lại lui tới gần gũi thường xuyên với Đạo Tràng hay còn quan tâm đến Thiền khoảng 40-50 người. Số anh chị em này đã thực sự xem thiền như một pháp tu cho chính mình. 40-50 anh chị em này hầu hết đã tham dự qua lớp Trung Cấp Bát Nhã 3. 40-50 người còn lại với Thiền, chỉ 1/4 trong tổng số 200 người tham dự 8 khoá Căn Bản, một con số thật quá khiêm nhường cho 7 năm Thiền Tánh Không có mặt ở thủ phủ Sacramento.

Đạo Tràng Sacramento cần sự hợp tác và hoạt động của anh chị em thiền sinh nhiều hơn nữa để đem Thiền với bà con trong vùng.

5. Dự định sắp tới.

51. **Tinh tấn thực tập thiền.** Thực hành thiền nhiều hơn nữa, hữu hiệu hơn nữa để thực sự hưởng được hương vị thiền, để thu hoạch kết quả lợi lạc cho sức khoẻ và tâm linh. Từ đó anh chị em tự phát sự hài hòa, gần gũi, nhẫn nhịn, tương thân, tương ái với nhau trong tình huynh đệ. Thực hành đúng có kết quả tốt là nền tảng của việc tự lợi tự lạc và sau đó phát triển Đạo Tràng mới có thể làm tròn chức năng đem Thiền vào đời sống nhân sinh.

52. **Giới thiệu Thiền cho người Mỹ.** Điều này là một hoài bão lâu nay của Sacramento nhưng chưa thực hiện được vì anh chị em chưa thống nhất hướng đi. Tuy nhiên hoài bão này vẫn còn chưa nguội lạnh trong lòng anh chị em thiền sinh có lòng.

53. **Phát triển cơ sở vật chất.** Cho đến nay, các khoá học đều được tổ chức tại tư gia của các anh chị em thiền sinh có nhã ý cho mượn nhà. Hiện nay, ngoài thư viện công cộng của thành phố rất ủng hộ và cho phép Đạo Tràng dùng phòng họp đa dụng để sinh hoạt hằng tuần. Mỗi tuần khoảng 20-30 anh

chị em tụ họp về sinh hoạt đều đặn. Ngoài ra hiện nay, sinh hoạt hằng tháng và các lớp học đều được anh chị Lê quang Phước hoan hỉ mở rộng nhà cho Đạo Tràng sử dụng. Tạo mãi một cơ sở nhỏ nhỏ để làm trụ sở cho Đạo Tràng vẫn còn nằm mãi trong tâm tưởng của anh chị em.

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.
Sacramento ngày 1 tháng 12 năm 2014
Chí Hải