**Con đường tìm lại chính mình trong khóa tu “7 ngày Thiền nghiệm” tại chùa Lộc Uyển, Đà Lạt**

Xa rời cái tấp nập hối hả nơi thị thành, sinh viên đại học FPT Hồ Chí Minh đã có dịp tham gia nhiều hoạt động đáng nhớ trong “7 ngày Thiền Nghiệm” tại chùa Lộc Uyển, thành phố Đà Lạt từ ngày 28/8 đến hết ngày 1/9/2017. Chương trình được tổ chức bởi phòng phát triển cá nhân (PDP) và thu hút sự tham gia của sinh viên các khóa, đặc biệt có sự xuất hiện của các bạn tân sinh viên.

Để có được những ngày trải nghiệm thật trọn vẹn, các “thiền sinh” không được phép sử dụng các thiết bị công nghệ mà thay vào đó là viết nhật ký trong suốt hành trình. Điều này ban đầu có vẻ khó khăn nhưng chính sự hấp dẫn của khóa Tu đã khiến các bạn tập trung hơn, dường như quên hẳn những vật bất-li-thân ấy. Tất cả những hoạt động đều do sư cô trong chùa Lộc Uyển tổ chức, từ việc sắp xếp thời gian ngủ nghỉ, thời gian học, tập luyện,…, cho đến các món ăn, bài tập, áp dụng cho sinh viên và cả nhân viên, cán bộ trường.

Một ngày trên “thành phố sương mù” bắt đầu từ 5h30 sáng và kết thúc vào 21h30 hàng ngày. Công việc mỗi sáng là ngồi thiền 30 phút trên Chánh điện, đọc kinh, thiền hành (đi trong im lặng quanh khuôn viên chùa để tự tìm về chính mình) và dùng bữa sáng vào 7h30. Những việc như rửa chén, quét nhà, lau sàn, lau Chánh điện, phụ các sư cô dọn dẹp lại bếp, ... sinh viên đều tự làm theo sự dướng dẫn.

Tại đây, các bạn còn được thiền sư Minh Liên (sư trưởng) hướng dẫn cách ngồi thiền, tập trung tư tưởng đếm hơi thở, loại bỏ những "vọng tưởng” xen vào trong lúc ngồi thiền. Theo thiền sư, “…người ta có nhiều cách để ngồi thiền, có người đọc kinh thay vì đếm hơi thở. Nhưng nếu đọc kinh thì đối tượng tập trung ở đây sẽ là Phật, còn đếm hơi thở thì tập trung hết vào chính mình. Đặc điểm khác nhau giữa người sống và người đã chết chính là hơi thở." Sau đó, thiền sinh tiếp tục ngồi thiền 30 phút, Pháp thoại theo các chủ đề : "Ứng dụng thiền và ý thức chánh niệm trong đời sống, Mối quan hệ giữa tri ân và hạnh phúc, Dòng sông trong chiếc nón và Thẩm mỹ viện nhân quả.“. Những bài giảng không hề mang tính chất tôn giáo mà hoàn toàn khoa học, vì thế những bạn không theo đạo Phật đều có thể tham gia một cách thoải mái.

Sau khi dùng bữa trưa và nghỉ ngơi, “buổi học chiều” trên Chánh điện bắt đầu vào 14h30. Ngoài phần giảng của sư bác Minh Liên, các sinh viên cũng như cán bộ trao đổi một số quan điểm, thắc mắc của mình về bài giảng cũng như những khúc mắc trong cuộc sống. Với sự điềm tĩnh, nhiệt tình, cách trình bày rõ ràng, đi sâu vào lòng người, sư bác đã chiếm trọn tình cảm và sự ngưỡng mộ của tất thảy mọi người. Những giờ thiền hay nghe giảng trở nên thú vị mà không hề buồn ngủ như sự lo lắng của các thiền sinh ban đầu.

Ngoài ra, để rèn luyện hơi thở, khắc phục sức khỏe, mặc dù khá bận rộn nhưng thiền sư Minh Liên vẫn đích thân dạy khí công cho mọi người. Sau một vài ngày đầu tập luyện, hơi thở đã dần ổn định, thấy khỏe khoắn hơn và có bạn cảm thấy các múi cơ đang được hình thành.

“Tiết học cuối” bắt đầu vào 19h30 với phần “Thuyết trình về nhân quả của 5 giới. Ứng dụng của kinh Hạnh phúc (kinh Phước Đức) vào đời sống”. Tại đây, ni sư giải đáp những thắc mắc, đưa ra lời khuyên, còn các bạn sinh viên thì tin tưởng, không ngại trải lòng mà thổ lộ những tâm tư khó nói trong cuộc sống.

Qua năm ngày “tu hành”, các bạn đã được tiếp xúc với những thứ thật khác, sống thật khác: tất cả bữa ăn đều là món chay, phải tụng kinh tri ân trước khi uống nước, trước và sau khi ăn. "Chúng ta nhận được của vũ trụ quá nhiều mà chưa bao giờ để ý, vì vậy hãy ăn một cách cẩn trọng, trân trọng nhất, suy nghĩ về những đối tượng cùng tham gia vào bữa ăn... Chúng ta bày tỏ lòng tri ân vì thức ăn này là tặng phẩm của đất trời, của muôn loài dành cho con người.” ni sư Minh Liên giảng giải. Hơn thế nữa, khó khăn nhất là phải ăn trong "Chánh niệm"- im lặng tuyệt đối và không để muỗng chén va vào nhau tạo tiếng động.

Sau 2 ngày trải nghiệm đầu tiên, ngày 31/8 là ngày "Tịnh khẩu“, trừ các sư cô ra thì không ai được nói bất cứ điều gì, suy nghĩ, tìm về chính mình trong sự im lặng và thể hiện sự tĩnh tâm qua 2 ngày rèn luyện.

Chỉ qua vài ngày gắn bó, nhóm sinh viên tham gia khóa tu đã hòa làm một, trở thành một gia đình mà chùa Lộc Uyển chính là ngôi nhà tâm linh thứ hai. “Các sư cô rất thân thiện, quan tâm chăm sóc cho chúng mình rất nhiệt tình. Các cô giống như một người bạn mà mình có thể tâm sự mọi chuyện, kể cả bí mật. Qua chuyến đi lần này, mình đã biết thêm nhiều điều về cuộc sống, về phước đức trong đời, sống thế nào để hạnh phúc, trân trọng những thứ mình đang có và tích cực làm việc thiện hơn.", Tạ Thanh Châu, tân sinh viên ngành Quản trị nhà hàng, khách sạn chia sẻ.

"7 ngày thiền nghiệm” là chương trình lần đầu tiên được tổ chức, tuy nhiên các bạn sinh viên đã nhận được nhiều hơn so với sự gò ép bản thân trong khuôn khổ của chùa. “Mình biết đến chương trình khi một lần lướt facebook của trường và thấy. Đây là một điều rất may mắn và ý nghĩa, mình đã thay đổi hoàn toàn cách nhìn cũng như cách sống của bản thân... Bồi hồi, lo lắng, hạnh phúc, vui vẻ… hết thảy bao nhiêu là cảm xúc, những bài học đầy chân thật và ý nghĩa. Mình ấn tượng nhất là bài học về nghiệp và phước của con người. Mình còn tâm đắc với câu nói của sư bác Minh Liên: “Thức dậy với một nụ cười, cả ngày tinh khôi. (nụ cười là sự hạnh phúc sau mỗi sáng thức dậy ta vẫn còn đầy đủ tất cả)”. Nguyễn Anh Khương, tân sinh viên ngành ngôn ngữ Anh bộc bạch.

Còn với Trần Thị Út, sinh viên khóa 11 ngành Thiết kế đồ họa thì: “ấn tượng nhất với bài học cả vũ trụ thu bé lại chỉ trong một lá ngò vì nó khiến mình nhận ra nhiều điều mình đã lãng quên bấy lâu nay, biết tri ân nhiều hơn, hạnh phúc nhiều hơn”.

Khép lại hành trình “tìm lại chính mình”, các sinh viên trở lại với nhịp sống hối hả nơi Sài thành nhưng không quên những bài học đạo đức, nhân quả học được; không quên cả những người đã dạy bảo, tâm sự, trải lòng với mình. Ngoài những điều học được về cách làm người, các bạn còn biết thêm về cuộc sống của một sư cô, rằng họ cũng là một người bình thường, cũng có những phút yếu lòng, những tò mò về giới trần tục và sự trải nghiệm trong cuộc đời.