Khi Dân Biểu Tọa Thiền

Tập thiền không còn là chuyện đâu xa. Không phải chuyện bên Tây Tạng hay Nhật Bản. Đối với Dân Biểu liên bang Tim Ryan, 39 tuổi, tập thiền là chuyện hàng ngày của ông. Bản tin CBS News hôm 9-2-2013 gọi đó là cuộc "trường chinh thiền tập" của người dân biểu liên bang ở thị trấn Youngstown, tiểu bang Ohio. Đời sống tại Hoa Kỳ chạy nhanh như tên bắn, lo đủ thứ chuyện không kịp thở, nhưng Dân Biểu Liên Bang Tim Ryan có một cách để kéo lùi thời gian chậm lại: Trong sự vắng lặng của phòng khách ở nhà ông ở thị trấn Youngstown, Tim Ryan ngồi thiền 30 phút mỗi buổi sáng. Ông thở chậm lại, và trong đầu xua hết mọi suy nghĩ. DB Ryan nói, chúng ta sống quá nhanh, thế rồi cái đầu nghĩ tới lung tung và rồi chúng ta quên cả sống nữa. DB Ryan gọi việc ông ngồi thiền lặng lẽ là một cuộc cách mạng im vắng đang diễn ra. Ryan là một cựu tuyển thủ bóng bầu dục thời trung học từ một khu vực nổi tiếng về rượu, và rồi bây giờ đã viết một cuốn sách về thiền chánh niệm. Đọc sách này sẽ có lợi nhất cho ai? Dân Biểu Liên Bang Tim Ryan nghĩ rằng có lợi nhất sẽ là các bạn đồng viện ở Quốc Hội. Ông nói về thủ đô Washington, một thành phố không có bao nhiêu thì giờ để nhìn lại mình. Ryan cũng đang thúc đẩy đưa ra một chương trình học gọi là S.E.L. -- viết tắt nhóm chữ social emotional learning, tức là học về cảm xúc xã hội – trong đó dạy trẻ em thư giãn, tự biết cách trầm tĩnh để tăng khả năng học. Juanita Rodgers đã sử dụng học trình này trong lớp mẫu giáo của cô trong một khu phố nổi tiếng gay go ở Youngstown, "Các em không kiểm soát chút nào nơi các em đang sống. Khi các em nhắm mắt lại, các em thực tế có thể nhìn thấy các em sẽ học giỏi hơn ở trường vậy. Và khi bạn có thể thấy như thế, nó sẽ xảy ra vậy." Trong ba năm vừa qua, điểm trình độ đọc của các em tăng 2 hàng số. Nhưng em bé Alissia Thomas, 10 tuổi, tập trung vào các lợi ích khác mà không đo lường bằng điểm thi. Được hỏi là em và các học trò khác có cần tìm cách nào khác để tĩnh lặng hay không, cô bé Thomas nói: "Vâng. Cần tập thiền nhiều hơn nữa vì cứ mãi có sự nóng giận. Các em gây gỗ xô xát nhau, và khi các em nổi nóng, lại gây sự. Các em cần ngồi xuống và nghĩ về nơi hạnh phúc của các em." Dân Biểu Ryan sẽ trình một dự luật để giúp các tiểu bang thực hiện các tiêu chuẩn S.E.L. và quảng bá thiền chánh niệm tại các đại học y khoa, các chương trình đào tạo giáo viên, và giúp chữa trị cho các cựu chiến binh. Ông nói: "Chương trình đang quảng bá trong quân đội, trong nhà tù. Tôi nghĩ sẽ tới một lúc, chúng ta càng hiểu thêm về cách bộ não vận hành, chương trình dạy thiền càng được ưa chuộng." Theo tạp chí "Psychology Today" (Tâm Lý Học Hôm Nay), hiện có khoảng 10 triệu dân Mỹ đang thực tập một số phương pháp thiền tập. Thực ra, trên nguyên tắc, dạy thiền nên được quảng bá vì không liên hệ tới tôn giáo nào, không đòi hỏi phải tin vào một cõi hay đấng nào, không đòi hỏi phải cầu nguyện gì, và không đòi hỏi phải tin bất kỳ ai hay lý thuyết nào. Những điều đó tập được, và lợi ích cụ thể, ai cũng dễ dàng chứng nghiệm. Xin chúc lành cho ông Dân Biểu Liên Bang Tim Ryan trong việc quảng bá này.
http://vietbao.com/D_1-2_2-66_3-66_4-204132/