

SMS2 – Hướng Dẫn Đọc Kinh

Đọc Sách Chiêm Niệm

Quá Trình Đọc Sách Chiêm Niệm và Phản Tỉnh Trong Nhóm, Cặp Đôi hoặc Một Mình

Phương pháp thực hành cổ xưa này của các tu viện phương Tây cho phép đọc văn bản bằng trái tim thay vì bằng trí tuệ. Phương pháp này có thể áp dụng cho bất kỳ loại văn bản nào mà từ đó ta tìm kiếm cảm hứng, sự hiểu biết, trí tuệ và chỉ dẫn.

Đọc Trong Nhóm hoặc Với Một Người Khác

Văn bản được chọn sẽ được đọc bốn lần. Mỗi lần đọc do một thành viên khác nhau trong nhóm thực hiện để mọi người nghe thấy những giọng đọc khác nhau. Nếu thực hiện theo cặp, mỗi người có thể đọc văn bản hai lần. (Những ai thực hiện một mình có thể dùng nhật ký, xem hướng dẫn bên dưới.) Việc đọc diễn ra với tốc độ vừa phải, không thêm thắt chi tiết. Sau mỗi lần đọc và sau mỗi lần chia sẻ đều có khoảng thời gian im lặng.

Trình Tự:

Lần đọc thứ nhất: Người đầu tiên đọc văn bản. Câu hỏi đặt ra cho cả nhóm là: “Từ ngữ hoặc cụm từ nào trong bài đọc này làm tôi chú ý?” Mỗi người, theo thứ tự ngẫu nhiên, chia sẻ từ ngữ hoặc cụm từ của mình với nhóm mà không giải thích hay thêm thắt gì. Giữ im lặng vài phút để cho sự chia sẻ tan hòa vào thân, tâm và lòng.

Lần đọc thứ hai: Do một người khác trong nhóm đọc. Câu hỏi để phản tỉnh là: “Tôi cảm nhận hoặc cảm thấy điều gì từ bài đọc này?” Việc chia sẻ được thực hiện theo thứ tự ngẫu nhiên nhưng có cơ hội để nói rõ hơn. Giữ im lặng.

Lần đọc thứ ba: Do một giọng đọc khác (trở lại người đầu tiên nếu đọc theo cặp). Câu hỏi trong tâm trí là: “Cảm nhận nào nảy sinh như kết quả của bài đọc này?” Mỗi người có cơ hội chia sẻ theo thứ tự ngẫu nhiên về cảm nhận của mình. Giữ im lặng.

Cuối cùng, lần đọc thứ tư: Do một giọng đọc khác (trở lại người thứ hai nếu đọc theo cặp). Lần này không có câu hỏi nào trong tâm trí. Ta chỉ đơn giản an trú trong những lời văn khi chúng đi vào trái tim.

Có một khoảng thời gian im lặng dài hơn, lên đến 10 phút, có thể kết thúc bằng cách cúi chào hoặc tụng niệm.

Quá Trình Đọc Sách Chiêm Niệm và Phản Tỉnh Một Mình, Sử Dụng Nhật Ký

Chuẩn Bị:

Văn bản được chọn sẽ được đọc bốn lần. Hãy cẩn thận không chỉ tập trung vào những chủ đề hoặc đoạn văn yêu thích. Đồng thời hãy nhận thức rằng, nếu văn bản quen thuộc, đừng cho rằng bạn đã biết nó đang nói gì. Đọc với tốc độ vừa phải và thưởng thức như thể thưởng thức một món ngọt. Sau mỗi lần đọc, chờ đợi để những lời văn tìm được vị trí của chúng trong bạn.

Trình Tự:

Lần đọc thứ nhất: “Từ ngữ hoặc cụm từ nào trong bài đọc này làm tôi chú ý?” Sau khi suy ngẫm yên lặng, ghi lại vào nhật ký từ ngữ hoặc cụm từ đã gây ấn tượng với bạn. Bây giờ nhìn vào từ ngữ hoặc cụm từ đã viết và chú ý xem có suy nghĩ, ký ức, cảm xúc, sự thu hút, sự chán ghét, ý kiến nào phát sinh khi nhìn vào cụm từ đó. Trong nhật ký, hãy liệt kê những quan sát này mà không phán xét hay phân tích. Ví dụ: “Lo lắng, nhớ cái này..., quan tâm đến cái kia...”

Lần đọc thứ hai: Giữ im lặng. Trong nhật ký, hoàn thành câu này một cách tự phát mà không phân tích: “Đoạn văn này mời gọi tôi...” Bây giờ nhìn vào lời mời gọi đã viết và một lần nữa chú ý đến cảm xúc, ý kiến, sự thu hút, sự chán ghét và ghi chú chúng vào nhật ký.

Lần đọc thứ ba: Trong nhật ký, hoàn thành câu này một cách tự phát mà không phân tích: “Kết quả của việc đọc này, tôi sẽ...” Bây giờ nhìn vào câu trả lời, tự hỏi bản thân và viết ra những điều sau: Tôi có thể làm điều này không? Tôi có thực sự muốn làm điều này không? Điều này có thực tế không? Điều này có phù hợp với giá trị của tôi không? Việc nhìn thấy câu trả lời này bằng chữ viết khiến tôi cảm thấy thế nào?

Lần đọc thứ tư: (An Trú) Lần này không có câu hỏi nào trong tâm trí. Ta chỉ đơn giản an trú trong những lời văn khi chúng đi vào trái tim và thấm nhuần vào bản thể của ta. Có một khoảng thời gian im lặng lâu hơn, lên đến 10 phút, có thể kết thúc bằng cách cúi chào hoặc tụng niệm.

Đánh Giá:

Khi bạn bắt đầu buổi Đọc Sách Chiêm Niệm tiếp theo một mình, hãy đọc lại mục nhật ký từ buổi trước và đánh giá xem bài đọc trước đã ăn sâu vào cuộc sống của bạn như thế nào.

Giải Thích Về Bài Tập Đọc Sách Chiêm Niệm - Peter Woods

Nội dung này được trích xuất từ tập tin MP3 "3. Explanation of Contemplative Reading Exercise - Peter Woods. .mp3" và được chuyển ngữ về tiếng Việt bởi Soňa Thiện Kim.

Giới thiệu về quá trình tiếp cận kinh điển

Bạn không cần phải nhìn vào văn bản ngay bây giờ. Tôi muốn giới thiệu với bạn một quá trình. Và tôi cần phải bắt đầu bằng cách nói rằng chúng ta có một bất lợi to lớn khi sống trong thời đại mà chúng ta hoàn toàn bị choáng ngợp bởi thông tin.

Để bạn dễ hình dung, vào năm 2006, người ta đo được rằng có 14.000 blog mới được đăng ký trên internet mỗi ngày. Không phải ai cũng biết blog là gì, đó là khi ai đó viết về cuộc sống của họ. Vì vậy, với 14.000 blog mỗi ngày, nếu điều đó tiếp diễn trong một năm, bạn sẽ có hơn 6 triệu blog. Và nếu mỗi người trên blog của họ chỉ viết một trang, họ sẽ tạo ra hơn 1,8 tỷ trang. Điều đó cho bạn thấy mức độ áp đảo của lượng thông tin ngoài kia.

Nếu tôi có thể đưa bạn trở lại 250 năm trước, John Wesley, người sáng lập của truyền thống Giám lý mà tôi xuất thân, đã đọc mọi cuốn sách được in bằng tiếng Anh trong cuộc đời ông. Vì vậy, từ bức tranh về những gì trên internet đến Wesley, người có thể đọc tất cả các sách tiếng Anh trong cuộc đời mình, và ông ấy không phải là một người đọc quá nhiều, ông ấy là một người đọc nhiều, nhưng đó chỉ là một nhận xét về việc có quá ít.

Bây giờ nếu tôi có thể đưa bạn trở lại 2.500 năm trước, đến một nơi mà Đức Phật nói và không ai ghi lại, chỉ Ananda nhớ với khả năng ghi nhớ tuyệt vời này, bạn nhận ra rằng chúng ta đang đứng cách rất xa văn bản mà chúng ta đang cố gắng bắt gặp.

Và tôi đã quan tâm đến bài nói chuyện của Kitisaro, chúng ta hoảng sợ như thế nào khi chúng ta không biết cách tra cứu nó sau đó. Trang nào vậy? Tài liệu tham khảo là gì? Nó có liên kết không? Nó có trên đĩa không?

Và tôi đã xem xét, bạn biết đấy, chúng ta đang bắt tay vào nghiên cứu kinh điển và chúng ta muốn đi nghiên cứu, chúng ta sẽ bắt đầu với sách của Bhikkhu Bodhi và Lời của Đức Phật, nhưng hy vọng chúng ta sẽ hào hứng và chúng ta sẽ ra ngoài và mua Tương Ưng Bộ Kinh, đó là 2.080 trang, Trường Bộ Kinh, đó là 656 trang, Trung Bộ Kinh là 1.424 trang.

Làm thế nào, câu hỏi là, làm thế nào người ta có thể lấy lượng thông tin đó, chuyển nó qua một quá trình hình thành dẫn đến sự chuyển hóa của chúng ta? Đó thực sự là câu hỏi. Làm thế nào để chúng ta lấy thông tin và cho phép nó trở thành sự chuyển hóa?

Giới thiệu về Lectio Divina

Và vì vậy, tôi đang giới thiệu cho bạn một quá trình rất đơn giản bắt nguồn từ truyền thống tu viện phương Tây. Và vì vậy, theo tinh thần của Sacred Mountain Sangha, nơi chúng ta đang tập trung vào truyền thống của các nhà sư trong rừng và Sangha trong rừng, những lời dạy trong rừng, chúng ta cũng mang đến khóa học bất cứ điều gì sẽ hữu ích, như một công cụ.

Và vì vậy, tôi đang cung cấp điều này như một công cụ, một công cụ trống. Nó không có trọng lượng về nội dung, chúng ta sẽ đưa nội dung vào đó, nhưng như một quá trình, nó là một quá trình rất đơn giản.

Nó liên quan đến việc lấy một văn bản, lấy một bài kinh, và đọc nó bốn lần trong một nhóm. Nó không liên quan đến việc ghi chép, bởi vì chúng ta muốn cố gắng, nếu có thể, di chuyển từ đầu vào trái tim của chúng ta. Và họ nói đó là khoảng cách xa nhất mà bất kỳ ai cũng phải đi trên thế giới. Nó khoảng 11 inch, nhưng hầu hết chúng ta thực sự đấu tranh để thực hiện cuộc hành trình.

Và vì vậy, chúng ta muốn cố gắng đi từ đầu, với tất cả thông tin này, đến trái tim, đó là nơi của sự chuyển hóa. Và vì vậy, chúng ta không có sổ ghi chép. Tôi đã cố tình không đưa cho bạn ghi chú cho quá trình này. Tôi sẽ đưa cho bạn ghi chú vì tôi thấy bạn đang rất bất an.

Sẽ có ghi chú để cho bạn biết cách hoạt động của quá trình, nhưng chỉ cần ngồi lại, đặt sổ ghi chép của bạn xuống và cảm nhận quá trình này có thể như thế nào. Có lẽ sẽ như thế nào khi ngồi dưới chân Đức Phật và không có sổ ghi chép hay lá chuối để viết lên? Và chỉ cần phải nhớ, bởi vì đó thực sự là nơi chúng ta bắt đầu.

Các bước của Lectio Divina

Vì vậy, chúng ta sẽ có một bài kinh, và chúng ta sẽ ở trong một nhóm bốn người. Và người đầu tiên sẽ đọc. Sẽ đọc đoạn văn, và chúng ta sẽ đơn giản lắng nghe. Và khi chúng ta lắng nghe, chúng ta sẽ có một câu hỏi trong tâm trí, câu hỏi đó là, điều gì trong bài đọc này, từ hoặc cụm từ nào nhảy ra với tôi khi tôi nghe những từ này được đọc?

Và khi bài đọc kết thúc, chúng ta sẽ đơn giản suy ngẫm một cách lặng lẽ trong im lặng trong vài phút, hai phút, ba phút. Và sau đó, mỗi người trong nhóm sẽ đơn giản nói vào sự im lặng của nhóm, từ hoặc cụm từ đã gây ấn tượng với họ. Sẽ không có sự tô điểm, bạn sẽ không phải giải thích tại sao bạn chọn từ đó, hoặc giải thích nó theo bất kỳ cách nào, bạn sẽ đơn giản nói, từ đã gây ấn tượng với tôi trong bài đọc này là này, hoặc cụm từ đã gây ấn tượng với tôi là này.

Và khi mỗi người, và bạn có thể chia sẻ ngẫu nhiên, bạn không cần phải đi theo vòng tròn, nhưng khi mỗi người cảm thấy thoải mái để nói đã nói từ hoặc cụm từ của họ, sẽ có một khoảng dừng khác, chỉ là một khoảng dừng yên tĩnh để cho phép cái nhìn sâu sắc đó tìm thấy một vị trí.

Wow. Đó là một, đó là một từ khác. Chỉ cần cho phép điều đó chìm vào sự im lặng, một vài phút. Sau đó, người tiếp theo trong nhóm lấy văn bản, cùng một văn bản, và đọc nó, nhưng lần này chúng ta nghe bài đọc đó bằng một giọng khác. Và khi chúng ta đọc, chúng ta không kịch tính hóa bài đọc, chúng ta không làm cho nó trở nên, chúng ta đọc nó bằng một giọng rất đơn giản, rất đơn giản và chậm rãi.

Nhưng bây giờ chúng ta nghe bài đọc lần thứ hai bằng một giọng khác, và chúng ta có một câu hỏi trong tâm trí, đoạn văn này đang mời gọi tôi trở thành gì hoặc làm gì? Bài đọc này đang mời gọi tôi trở thành gì hoặc làm gì?

Một lần nữa, bài đọc kết thúc, có một khoảng im lặng, tạm dừng, và một lần nữa, sau khi tạm dừng, có một sự chia sẻ, lần này với một chút tô điểm hơn khi chúng ta nói về, tôi thực sự cảm thấy rằng đoạn văn này đang mời gọi tôi trở thành kiểu người này hoặc mời gọi tôi làm điều sau đây.

Không có sự chất vấn từ nhóm, không ai đặt câu hỏi về việc chia sẻ, chúng ta đơn giản nhận lấy sự chia sẻ, chúng ta để nó rơi vào sự im lặng. Sau khi mọi người đã chia sẻ xong, một lần nữa chúng ta tạm dừng, một cách lặng lẽ. Suy ngẫm về những gì chúng ta đã nói, suy ngẫm về những gì người khác đã nói.

Sau đó là bài đọc thứ ba. Bài đọc thứ ba là của người thứ ba, cùng một văn bản, giọng khác, và câu hỏi trong tâm trí chúng ta lần này là, phản ứng hoặc quyết tâm nào tôi muốn

thực hiện do kết quả của những gì tôi đang nghe?

Sau khi đọc, suy ngẫm một cách lặng lẽ, sau khi im lặng, một lần nữa là một sự chia sẻ, tôi, tôi thực sự cảm thấy sau khi nghe bài đọc này, tôi muốn phản ứng như thế này, tôi, tôi muốn quyết tâm trở thành hoặc làm điều sau đây.

Và hãy để tôi nói rằng khi chúng ta, khi, khi các bài đọc diễn ra, bạn có thể thấy rằng cụm từ đầu tiên gây ấn tượng với bạn và lời mời thứ hai không liên quan. Chúng có thể, bạn có thể chọn một cụm từ đó và nó sẽ trở thành chủ đề của ba câu hỏi, nhưng nó có thể không. Vì vậy, không có, không có quy tắc nào về những gì bạn phải suy ngẫm.

Vì vậy, đó là ba bài đọc, ba sự chia sẻ, ba sự suy ngẫm, bài đọc thứ tư kết thúc thực hành ở chỗ không có câu hỏi. Chúng ta đơn giản nghe bài đọc lần thứ tư, và chúng ta cho phép nó chỉ là. Và sau đó, chúng ta kết thúc buổi học bằng một sự suy ngẫm tĩnh lặng, khi chúng ta đã nghe văn bản lần cuối, chỉ cần cho phép nó chìm vào trái tim của chúng ta.

Quá trình này theo truyền thống được gọi là Lectio Divina, và bốn từ Latin, điều này đều có trong ghi chú tôi sẽ đưa cho bạn ngay bây giờ, bốn, bốn từ mà nó dựa trên là Lectio, có nghĩa là đọc, Meditatio, có nghĩa là suy ngẫm, Oratio, có nghĩa là phản ứng, và Contemplatio, có nghĩa là nghỉ ngơi. Vì vậy, có bốn chữ R nếu bạn muốn nhớ nó, đó là đọc, suy ngẫm, phản ứng và nghỉ ngơi.

Vì vậy, tôi cung cấp cho bạn quá trình đó, và tôi hy vọng nó sẽ giúp bạn đi từ thông tin đến sự chuyển hóa. Cảm ơn bạn.

Đọc Kinh Chiêm Niệm (Thực Hành Một Mình)

Quá trình Đọc Kinh Chiêm Niệm một mình

Trong việc đọc kinh chiêm niệm, chúng ta không đọc để thu thập thông tin mà đọc để chuyển hóa tâm hồn.

Chuẩn Bị

Hãy chọn đoạn kinh mà bạn sẽ thực hành. Chú ý không chỉ chọn những chủ đề hay đoạn văn yêu thích. Đồng thời, nếu đoạn kinh đã quen thuộc, hãy cẩn thận không cho rằng bạn đã hiểu hết ý nghĩa của nó. Đoạn kinh được chọn sẽ được đọc bốn lần. Việc đọc diễn ra với tốc độ vừa phải và thưởng thức như thể nếm một món ngọt quý giá. Sau mỗi lần đọc, giữ im lặng trong chốc lát để những lời kinh tìm được chỗ an trú trong tâm hồn ta.

Trình Tự:

Lần đọc thứ nhất: (Đọc) Câu hỏi trong tâm trí khi đọc là: “Từ ngữ hoặc cụm từ nào trong bài đọc này làm tôi chú ý?” Giữ im lặng trong vài phút. Sau khi suy ngẫm yên lặng, ghi lại vào nhật ký từ ngữ hoặc cụm từ đã gây ấn tượng với bạn. Bây giờ, nhìn vào từ ngữ hoặc cụm từ đã viết và chú ý xem có suy nghĩ, ký ức, cảm xúc, sự thu hút, sự chán ghét, ý kiến nào phát sinh khi nhìn vào cụm từ đó. Trong nhật ký, hãy liệt kê những quan sát này mà không phán xét hay phân tích. Ví dụ: “Lo lắng, nhớ thầy dạy điều này..., cảm thấy hứng thú.”

Lần đọc thứ hai: (Phản tỉnh) Đọc đoạn kinh lần thứ hai. (Nếu có bản dịch khác, hãy sử dụng nó.) Câu hỏi trong tâm trí lần này là: “Tôi cảm nhận điều gì từ bài đọc này mà tôi được mời gọi trở thành hoặc thực hiện?” Giữ im lặng. Trong nhật ký, hoàn thành câu này một cách tự phát mà không phân tích: “Đoạn kinh này mời gọi tôi...” Bây giờ, nhìn vào lời mời gọi đã viết và một lần nữa chú ý đến cảm xúc, ý kiến, sự thu hút, sự chán ghét và ghi chú chúng vào nhật ký.

Lần đọc thứ ba: (Phản hồi) Câu hỏi trong tâm trí là: “Tôi muốn đưa ra phản hồi hoặc quyết tâm gì như kết quả của bài đọc này?” Giữ im lặng. Trong nhật ký, hoàn thành câu này một cách tự phát mà không phân tích: “Kết quả của bài đọc này, tôi sẽ...” Bây giờ, nhìn vào câu trả lời và tự hỏi bản thân, đồng thời viết ra những điều sau đây:

- Tôi có thể làm điều này không?
- Tôi có thực sự muốn làm điều này không?
- Điều này có thực tế không?
- Điều này có phù hợp với giá trị của tôi không?
- Việc nhìn thấy câu trả lời này bằng chữ viết khiến tôi cảm thấy thế nào?

Lần đọc thứ tư: (An trú) Lần này không có câu hỏi nào trong tâm trí. Ta chỉ đơn giản an trú trong những lời kinh khi chúng đi vào trái tim và thấm nhuần vào bản thể của ta. Có một khoảng thời gian im lặng lâu hơn, lên đến 10 phút, có thể kết thúc bằng cách cúi chào hoặc tụng niệm.

Đánh Giá

Khi bạn bắt đầu buổi Đọc Kinh Chiêm Niệm tiếp theo một mình, hãy đọc lại mục nhật ký từ buổi trước và đánh giá xem bài đọc trước đã ăn sâu vào cuộc sống của bạn như thế nào.

Đọc Kinh Chiêm Niệm (Trong Nhóm)

Quá trình Đọc Kinh Chiêm Niệm trong Nhóm

Phương pháp thực hành cổ xưa này của các tu viện phương Tây cho phép đọc văn bản bằng trái tim thay vì bằng trí tuệ. Phương pháp này có thể áp dụng cho bất kỳ loại văn bản nào mà từ đó ta tìm kiếm cảm hứng.

Trong Nhóm:

Văn bản được chọn sẽ được đọc bốn lần. Mỗi lần đọc do một thành viên khác nhau trong nhóm thực hiện để mọi người nghe thấy những giọng đọc khác nhau. Việc đọc diễn ra với tốc độ vừa phải, tránh kịch tính hóa quá mức. Sau mỗi lần đọc và sau mỗi lần chia sẻ, giữ im lặng trong chốc lát để những lời kinh tìm được chỗ an trú trong tâm hồn ta.

Trình Tự:

Lần đọc thứ nhất: Người đầu tiên đọc. Câu hỏi đặt ra cho cả nhóm là: “Từ ngữ hoặc cụm từ nào trong bài đọc này làm tôi chú ý?” Giữ im lặng trong vài phút. Mỗi người, theo thứ tự ngẫu nhiên, chia sẻ từ ngữ hoặc cụm từ của mình với nhóm mà không thêm thắt hay giải thích. Nhóm cũng không được chất vấn người chia sẻ. Giữ im lặng vài phút để sự chia sẻ tan hòa vào từng người.

Lần đọc thứ hai: Do một người khác trong nhóm đọc. Câu hỏi lần này là: “Tôi cảm nhận điều gì từ bài đọc này mà tôi được mời gọi trở thành hoặc thực hiện?” Giữ im lặng. Sự chia sẻ về lời mời gọi được thực hiện theo thứ tự ngẫu nhiên nhưng có cơ hội để nói rõ hơn. Lời mời gọi có thể đến từ từ ngữ hoặc cụm từ đầu tiên, hoặc có thể hoàn toàn không liên quan đến lần đọc đầu tiên. Giữ im lặng.

Lần đọc thứ ba: Do một giọng đọc khác. Câu hỏi trong tâm trí là: “Tôi muốn đưa ra phản hồi hoặc quyết tâm gì như kết quả của bài đọc này?” Giữ im lặng. Mỗi người có cơ hội chia sẻ theo thứ tự ngẫu nhiên về cách họ muốn phản hồi hoặc quyết tâm. Giữ im lặng.

Lần đọc thứ tư: Do một giọng đọc khác. Lần này không có câu hỏi nào trong tâm trí. Ta chỉ đơn giản an trú trong những lời kinh khi chúng đi vào trái tim và lan tỏa vào bản thể của ta. Có một khoảng thời gian im lặng lâu hơn, lên đến 10 phút, có thể kết thúc bằng cách chắp tay lại (‘anjali’).

Tóm Tắt Các Giai Đoạn:

- **Lectio = Đọc**
- **Meditatio = Phản Tỉnh**
- **Oratio = Phản Hồi**
- **Contemplatio = An Trú**

Chuyển ngữ từ Anh sang Việt bởi Soňa Thiện Kim.

Nguồn: <https://app.box.com/s/yifyua1nr2>

Nguồn đã chuyển qua Google Drive:

https://drive.google.com/open?id=1gLVuCrAWGXCvse1QCg9-BUCl1f8nqN3&usp=drive_fs