

Bộ sách **THẦY CÔ GIÁO HẠNH PHÚC SẼ THAY ĐỔI THẾ GIỚI**

Tác giả: Thích Nhất Hạnh, Katherine Weare; Chân Hội Nghiêm, Chân Thuần Khánh, Chân Kỳ Nghiêm, Chân Tại Nghiêm chuyển ngữ

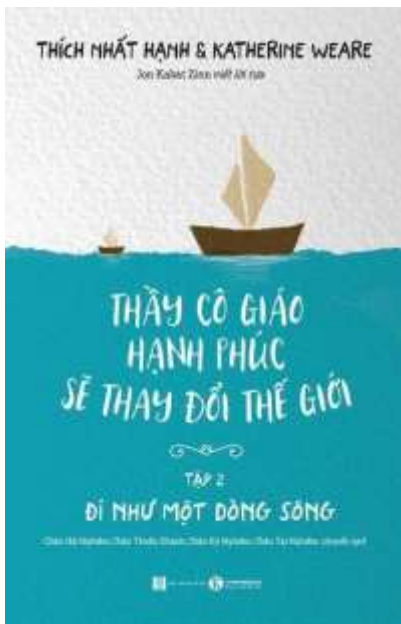
Bộ sách gồm 2 cuốn:

- Tập 1: “Cẩm nang hạnh phúc”
- Tập 2: “Đi như một dòng sông”



Tập 1: "Cẩm nang hạnh phúc" chia sẻ chi tiết về chánh niệm và tình thức. Bởi thế giới đang thay đổi quá nhanh đến nỗi chúng ta không thực sự biết được nền tảng tri thức và kỹ năng nào sẽ là quan trọng nhất mà các thế hệ kế cận cần phải trau dồi. Nhưng điều mà chúng ta có thể biết chắc là muốn sáng tạo, yêu nghề, thích nghi với thời đại kỹ thuật số và học hỏi suốt đời thì người trẻ ở lứa tuổi nào cũng cần phải phát triển kỹ năng sống với giây phút hiện tại. Điều này bao gồm kỹ năng làm bạn với chính mình, tin tưởng những trải nghiệm trong nội tâm và học cách làm chủ môi trường bên trong, gồm thân và tâm của mình, cũng như biết cách thích nghi với môi trường học tập bên ngoài khi tương tác với những người khác.

Đánh thức khả năng sáng tạo và trí tưởng tượng của bản thân trong suốt cuộc đời theo cách thức này là một yếu tố quan trọng dẫn tới thành công và hạnh phúc như tiêu đề của bộ sách. Một trong những nguyên tắc chính ở đây là các thầy cô giáo cần thực tập chánh niệm trong đời sống của chính mình trước khi có thể đưa nó vào lớp học một cách hiệu quả. Nếu bạn làm nghề giáo và mới biết đến phương pháp chánh niệm, bộ sách này sẽ hướng dẫn hết sức chi tiết cách bạn thực tập cho chính mình, cũng như cách bạn có thể đưa nó vào lớp học theo cách riêng của mình để giúp học sinh phát triển lành mạnh về thể chất và tinh thần, biết cách chăm sóc cảm xúc và có niềm vui trong khi học. Cần lưu ý rằng không có một phương pháp nào là phù hợp cho mọi hoàn cảnh. Cái hay của cách nhìn này là cho bạn một loạt các lựa chọn để thử nghiệm và trên hết là nhắc bạn nhớ rằng chính sự sáng tạo của riêng bạn, được nuôi dưỡng bởi sự thực tập chánh niệm, sẽ mang đến muôn vàn những cơ hội mới và đầy thú vị. Nói một cách thực tế thì học trò của bạn sẽ là người giúp khơi mở nguồn tuệ giác đó trong bạn. Các em chính là những người thầy chánh niệm vĩ đại nhất của bạn. Điểm hay của phương thức tiếp cận này là nó có thể bắt nguồn từ tình yêu nghề và tấm lòng mong mỏi học trò tiến bộ, được ấp ủ và truyền đạt bởi chính trực giác và kinh nghiệm thực tiễn của bạn; tất cả những điều này đều dựa vào công phu thực tập trong từng thời khắc của bạn.



Tập 2: "Đi như một dòng sông" cung cấp những phương pháp hướng dẫn cụ thể và thực tế để chúng ta có thể bắt đầu, xây dựng, đào sâu và duy trì việc thực tập chánh niệm trong đời sống hằng ngày. Tìm hiểu những cách thức áp dụng, những ý kiến và phản hồi của các giáo viên, những người đã thực tập pháp môn Làng Mai và từ đó có một đời sống tích cực. Qua đó, chúng ta cùng tìm hiểu xem điều gì đã giúp họ chế tác được năng lượng chánh niệm.

Thầy cô giáo gặt hái được điều gì từ sự thực tập chánh niệm?

Chúng ta đã nghe khá nhiều về những thay đổi mà sự thực tập chánh niệm mang lại cho đời sống của các thầy cô giáo, cho sự nghiệp giảng dạy và cho những mối liên hệ của họ với học sinh. Trong phần này, chúng ta sẽ nhìn sâu hơn về vài thay đổi và chuyển hóa mà chánh niệm mang lại cho cá nhân các thầy cô giáo, theo tường thuật của họ.

Mục đích và thành quả có khuynh hướng trở thành những nhân tố điều khiển chúng ta – những thầy cô giáo. Môi trường sống nhiều căng thẳng, áp lực và sự sẫm soi từ bên ngoài cũng tác động lên cuộc sống của chúng ta. Chúng ta cũng có thể để mình cuốn theo những ý định tốt của bản thân như muốn "gỡ rối" cho người khác. Chánh niệm có thể giúp ta dễ dàng gỡ bỏ gánh nặng từ những vấn đề đang điều khiển cuộc sống của chúng ta. Chánh niệm có thể giúp chúng ta kết nối được với những kinh nghiệm của mình theo một cách khác, cho mình thời gian và không gian để chỉ có mặt ở hiện tại, khoảnh khắc duy nhất mà mọi thứ có thể thật sự thay đổi, chứ không phải luôn luôn dự tính cho tương lai. Thiền sư Thích Nhất Hạnh cảnh giác cho chúng ta về sự nguy hiểm của việc biến chánh niệm thành một thứ công cụ. Thiền sư nhắc nhở chúng ta không nên sử dụng chánh niệm để đạt tới một điều gì đó trong tương lai, mà đơn giản là trở về ngay hiện tại dù chúng ta đang ở đâu.

Nhiều thầy cô giáo đều cảm nhận được sự thư thái khi biết rằng có mặt hoàn toàn trong giây phút hiện tại mà không phải lúc nào cũng dự tính cho tương lai, là điều có thể làm được. Tuệ giác này giúp ta sống chậm lại và buông bỏ, tuy tiếp tục công việc giảng dạy của mình, nhưng vẫn tận hưởng sự sống và tin rằng mọi thứ đều có hướng đi.