

# Hành Trình Mang Chánh Niệm Vào Học Đường

- Tiến sĩ Bạch Xuân Phở -



Bạch Xuân Phở bắt đầu đem chánh niệm (mindfulness) vào ứng dụng với các học sinh của mình từ năm 2014. Đó là những tháng năm mà tình trạng bạo lực học đường, trầm cảm, tự kỷ, bế tắc giao tiếp... đột ngột trở thành một vấn nạn được nhìn thấy khắp nơi trên nước Mỹ. Một nghiên cứu của National Institute of Mental

Health từ năm 2007 đã báo động về một căn bệnh tinh thần không có thuốc chữa: nạn trầm cảm lo âu với gần 32% số người được thăm dò đều có triệu chứng, trong đó có đến hơn 90 phần trăm là thiếu niên từ 13 đến 18 tuổi. Cho tới năm 2020, tài liệu hướng dẫn đối phó tình trạng thương tổn tinh thần của thanh thiếu niên Protect Youth Mental Health, ghi nhận từ năm 2009 đến năm 2019, tỷ lệ học sinh trung học có cảm giác buồn bã hoặc tuyệt vọng dai dẳng, thậm chí tìm đến cái chết, tăng đột ngột đến 40%.

Tiến sĩ (TS) Bạch Xuân Phê là một giáo viên dạy hóa học tại Trường Trung học Mira Loma, California. Việc tiếp xúc hàng ngày với các học sinh cho Phê một nhận thức rõ là căn nguyên của các tình huống bất thường của học đường và gia đình, thường đều xuất phát từ tinh thần bất ổn ngấm ngấm, sự không kiểm soát được ý niệm sống của các thế hệ trẻ, vốn đã quen

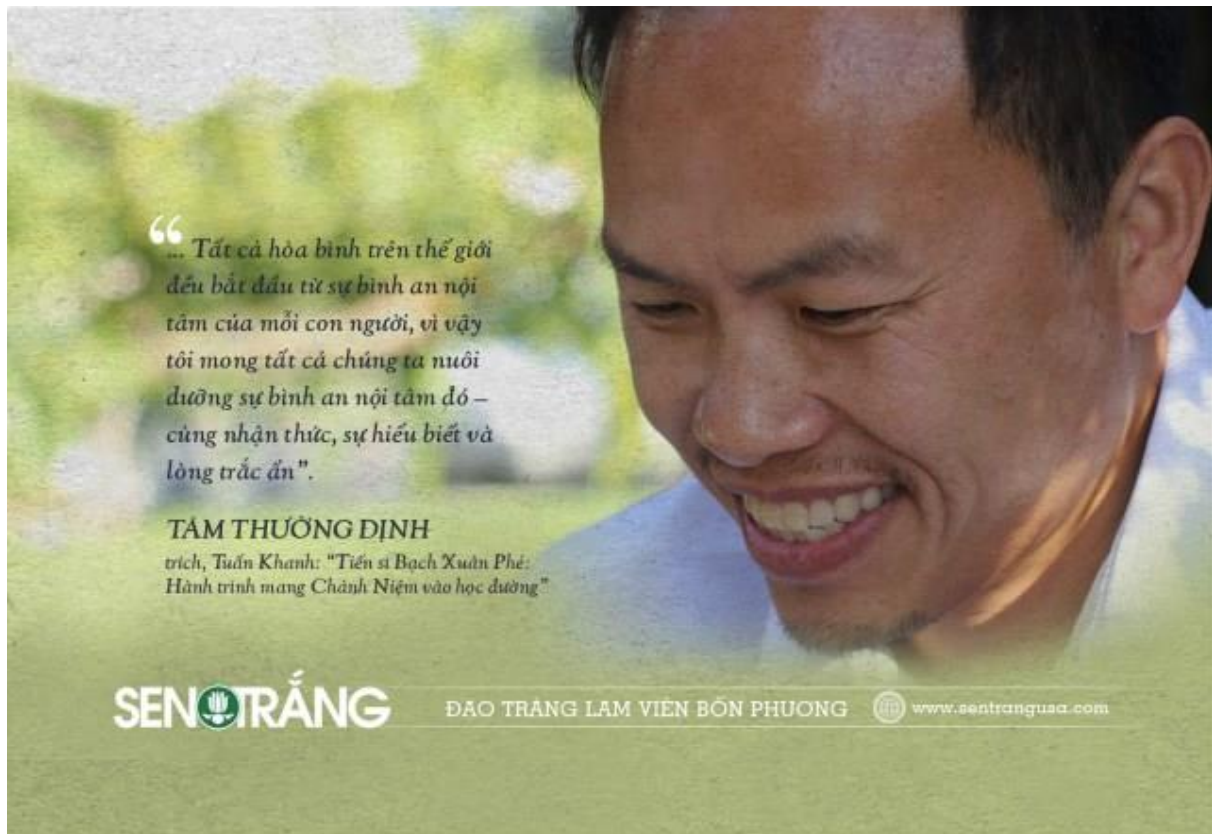
với đời sống ít tĩnh lặng và suy niệm. Từ việc tạo các bài học giúp kiểm soát được tinh thần, kiểm soát được sự tĩnh lặng trong suy nghĩ, Phê đã giúp hàng ngàn thiếu niên đi qua những giờ phút tăm tối và cô đơn của chúng, dựng lên sự tự tin và thấu cảm với thế giới sống chung quanh. Đặc biệt trải qua những năm tháng gay go nhất của đại dịch 2020, thư và cảm nhận về lợi ích của bộ môn thực hành chánh niệm đã gửi về cho Phê không ngớt: Chánh Niệm thật sự là một liệu pháp.

Đến tháng Ba 2023, TS Bạch Xuân Phê được Hiệp hội Giáo viên California (California Teachers Association) vinh danh vì những đóng góp giáo dục thực hành chánh niệm của ông. TS Bạch Xuân Phê được trao giải Giải thưởng Nhân quyền Người Mỹ gốc Á Thái Bình Dương năm 2023 của bang California (Human Right Awards).

Lời vinh danh TS Bạch Xuân Phê, được Hiệp Hội Giáo Viên California phát đi, là “Điều làm nên sự khác biệt của Tiến sĩ Phê X Bạch với tư cách là một nhà giáo dục — cụ thể là giáo viên hóa học tại Học khu San Juan từ năm 2002 — là khả năng và sự sẵn lòng của ông để giúp thâm nhuần chánh niệm vào phương pháp giảng dạy của mình, và tạo ra các chương trình liên đới với chánh niệm để mang lại lợi ích cho học sinh của mình, đồng nghiệp và cả cộng đồng AAPI (Asian American and Pacific Islanders).

Tiến sĩ Bạch Xuân Phê bắt đầu các lớp học của mình mỗi ngày với 5 phút thiền định — mà ông gọi là một “kỳ nghỉ cho tâm trí của bạn” — và thảo luận về hiệu quả của kỳ nghỉ đó, trước khi bắt tay vào công việc học tập. Phê chỉ ra các nghiên cứu cho thấy chánh niệm là chìa khóa thành công của nhiều học sinh ở trường. Phê cũng là người

khởi xướng và phát triển việc thực hành chánh niệm ngoài lớp học, đồng thời anh ấy đã thành lập một số tổ chức dạy chánh niệm cho các cộng đồng AAPI khác nhau.



Đại dịch và các sự kiện bất ổn của xã hội gần đây đã nhấn mạnh sự cần thiết của chánh niệm như một phần cơ bản của giá trị giáo dục. Mục tiêu của Ts Phé là giúp các nhà giáo dục trở thành những giáo viên khỏe mạnh hơn và giỏi hơn, từ đó mang lại lợi ích cho học sinh của họ. Phé đưa ra triết

lý giáo dục rằng các nhà giáo dục cần có một sức khỏe tinh thần – như một thành phần quan trọng để giảng dạy hiệu quả và tạo được môi trường học đường tích cực. Câu thần chú của TS Bạch Xuân Phê dành cho những người tham gia các lớp học của mình là “Bạn không thể cho đi thứ mà bạn không có”. Có nghĩa người giảng dạy sẽ không mang lại được sự lành mạnh trong tinh thần với học sinh của mình, nếu chính bản thân họ cũng là những con bệnh.

Những cuộc thực hành đầu tiên về chánh niệm được Bạch Xuân Phê áp dụng cho một vài lớp, mời gọi sự tự nguyện. Mọi thứ được giải thích dựa trên căn bản về chánh niệm mà Phê đã từng tối giản để bất kỳ ai cũng có thể tiếp nhận, dù khác biệt văn hóa và nơi chốn. Không phải học sinh nào cũng hiểu được chuyện hít và thở chậm chậm, buông lỏng... sẽ đem lại điều gì cho thế giới quan của giới trẻ vốn quen sống thiên

về hiệu quả cụ thể. “Những thứ này đem lại điều gì?”, những đứa trẻ học sinh hỏi và ngạc nhiên tiếp nhận.

Tại Mira Loma, Bạch Xuân Phở có các khóa học tự chọn nhằm giúp học sinh thực hành chánh niệm. Trên các bức tường trong lớp học của ông được trang trí bằng những tấm áp phích do chính các học sinh làm, bày tỏ sự nhận thức về chánh niệm của chúng. Một trong những tấm tranh tường, được chính học sinh định nghĩa về chánh niệm, không khác gì như một hướng dẫn chuyên nghiệp “chánh niệm là trạng thái nhận thức không phán xét về những gì đang xảy ra trong thời điểm hiện tại bao gồm nhận thức về suy nghĩ, cảm xúc và giác quan của chính mình”.

Chương trình chánh niệm của Phở tạo được tiếng vang nhờ sự kiên trì tranh đấu của TS. Bạch đối với nhận thức về sức khỏe tinh

thần. “Trong sự nghiệp giảng dạy của mình, tôi đã mất 6 học sinh vì tự tử rồi và tôi không muốn mất thêm em nào nữa,” TS. Bạch chia sẻ. Ông nói thêm “hy vọng rằng với tinh thần đó, lớp học này sẽ giúp một số em có được bộ kỹ năng cần thiết để vượt qua những cảm xúc nhất thời, và mạnh mẽ hơn”. Nói khi nhận giải thưởng Human Right Awards 2023, Phê bày tỏ rằng “Tất cả hòa bình trên thế giới đều bắt đầu từ sự bình an nội tâm, vì vậy [tôi mong] họ nuôi dưỡng sự bình an nội tâm đó – cùng nhận thức, sự hiểu biết và lòng trắc ẩn”. Giải thưởng này là đòn bẩy để TS Bạch Xuân Phê mở rộng các câu lạc bộ sinh hoạt chánh niệm trong giới học sinh thiếu niên, và thậm chí có thể vận động xin ngân sách như một chương trình hoạt động thiết yếu của hệ thống trường học.

TS Bạch Xuân Phê đã xuất bản một cuốn sách song ngữ về chánh niệm, với pháp



đanh Phật giáo của mình là Tâm Thường Định cùng Tâm Nhuận Phúc, mang tên Việt là “Chánh niệm – Chất liệu tỉnh giác trong cuộc sống và học đường”. Sách được Amazon phát hành với cả hai phiên bản Anh và Việt. Giới thiệu về cuốn sách này, hòa thượng Thích Tuệ Sỹ, trong lời mở đầu đã dẫn giải rằng “Một người, do bất cẩn, gây ra tai nạn chết người. Người ta nói, người ấy hành động vô ý thức. Mỗi năm có vô số hành động vô ý thức gây tai nạn chết người như vậy trên khắp thế giới. Đó là chưa nói đến những tai hại nhỏ mà hầu như nhiều người trong chúng gây ra cho chính mình và cũng gây ra cho những người chung quanh mình không ít trong sinh hoạt thường nhật vì những hành động được nói là vô ý thức ấy”.

“Cho nên, khi chúng ta nói, những hành động bất cẩn, hay những hành động vô ý thức, đây là muốn nói đến nhận thức bị tác

động bởi xúc cảm nguy hại khiến kích hoạt các chức năng tâm lý thất niệm, tán loạn, bất chánh tri”. (*trích*)

Dụng cụ giảng dạy chính trong các buổi thực hành chánh niệm của Phê, là chiếc chuông nhỏ có tiếng kêu như gió thoảng. Phê đánh một tiếng chuông để mở đầu cho một lần hít thở, im lặng tĩnh tại trong tâm trí của người tham gia, và một tiếng chuông để đánh thức mọi người sau một chu kỳ. Từ những đứa trẻ từng đặt câu hỏi “cái này để làm gì”, chúng đã hồi đáp liên tục bằng những tin nhắn, thư và tâm tình trực tiếp. Chẳng hạn như một em học sinh đi qua được một cuộc đối đầu hung hãn, đã viết cho TS Phê “Hôm nọ, em bị một nhóm tụi con gái đẩy vào bụi rậm. Mặc dù hết sức tức giận đến điên người nhưng em nhớ lại lời dạy của thầy, nên đã dừng lại được”.

Hoặc mới nhất với TS Phê, từ một nữ học sinh tốt nghiệp, rời khỏi nhà trường “Nhớ lại khi dịch covid đã bắt đầu. Em đã rất căng thẳng nhưng thật may mắn khi em có được một người thầy hiểu biết. Thầy luôn luôn rất tử tế và rộng lòng. Thời gian thiên định của thầy đầu giờ học luôn giúp em bình tĩnh và dạy em kiểm soát căng thẳng tốt hơn, điều đó là vô giá trong thời kỳ đại dịch... Em nghĩ rằng đó là một phẩm chất thật đẹp của thầy, em ước rằng có thể lại tham gia lớp học thiên của thầy. Lớp học truyền cảm hứng cho em, với cách thầy nói chuyện để làm sao chúng ta có được sự hạnh phúc. Em sẽ không bao giờ quên...” Thư được gửi đi vào tháng Năm 2023.

- Tiến sĩ Bạch Xuân Phê -

Nguồn: 🌱 [Sen Trắng Hoa Kỳ:](https://sentrangusa.com/2023/05/24/nguyen-khong-tuan-khanh-tien-si-bach-xuan-phe-hanh-trinh-mang-chanh-niem-vao-hoc-duong/)

<https://sentrangusa.com/2023/05/24/nguyen-khong-tuan-khanh-tien-si-bach-xuan-phe-hanh-trinh-mang-chanh-niem-vao-hoc-duong/>