

Làm mẹ với tấm lòng của Phật

Buddha Mom / Être une "Maman Buddha"

Jacqueline Kramer - Sanitsuda Ekachai

Hoang Phong chuyển ngữ



Jacqueline Kramer (một người mẹ)
Sanitsuda Ekachai (Biên tập viên báo Bangkok Post)

Lời giới thiệu của người dịch

Dưới đây là phần chuyên ngữ bài báo của một nữ ký giả và biên tập viên người Thái Sanitsuda Ekachai trên báo Bangkok Post về một phụ nữ Mỹ thật phi thường là bà Jacqueline Kramer. Bà từng là một ca sĩ có tiếng, từng độc diễn trên các sân khấu ở San Francisco, nhưng đã hy sinh tất cả để nuôi con nhờ vào tâm Phật bên trong lòng bà. Bà tin rằng một phụ nữ nuôi nấng con cái, làm bếp, dọn dẹp nhà cửa cũng có thể đạt được giác ngộ.

Bài báo của nữ biên tập viên Bangkok Post với tựa *Spiritual Mothering*, chủ yếu được dựa vào một quyển sách nổi tiếng là *Buddha Mom* của bà Jacqueline Kramer. Bài báo cũng đã được dịch sang tiếng Pháp với tựa *Être une maman Bouddha* và đã được đăng tải trên nhiều trang mạng. Bài chuyên ngữ dưới đây được dựa vào cả hai bản tiếng Anh và tiếng Pháp và cũng là bài thứ 6 thuộc loạt bài "Phật giáo và người Phụ nữ":

Bài 1: *Phật giáo và người phụ nữ: một sự nghịch lý hay mâu thuẫn* (Philippe Cornu)

Bài 2: *Phụ nữ và nữ tính trong Phật giáo* (Dominique Trotignon)

Bài 3: *Con đường của sự quyết tâm* (Ilan Dubosc)

Bài 4: *Tenzin Palmo: Một nữ du-già nơi xứ tuyết* (Dominique Dutet)

Bài 5: *Phụ nữ và Phật giáo* (Gabriela Frey)

Bài 6: *Làm mẹ với tấm lòng của Phật* (Jaqueline Kramer- Sanitsuda Ekachai)

Làm mẹ với tấm lòng của Phật

Buddha Mom

Jaqueline Kramer- Sanitsuda Ekachai

Hoang Phong chuyển ngữ

Nuôi nấng một đứa con là cả một sự hy sinh thiêng liêng, một tấm gương phản ảnh lòng vị tha. "Hãy làm cho hạt giống nở hoa tại nơi mà mình gieo xuống", đây là câu châm ngôn của bà Jacqueline Kramer. Bà luôn tin rằng bất cứ một người mẹ nào cũng có thể đạt được giác ngộ trong gian bếp của mình, dù phải nấu ăn hay rửa bát.

Bà là tác giả của quyển sách "*Buddha Mom*" (*Người mẹ Phật*) nêu lên việc tu tập tâm linh và nuôi nấng con cái. Bà đọc được câu châm ngôn trên đây từ một tấm bích chương trong khi tham dự một khóa ẩn cư cách nay đã nhiều năm.

"Tôi nghĩ rằng chẳng cần đi đâu xa, cũng chẳng cần phải theo học các khóa luyện tập với các kỹ thuật kỳ quái và lạ lùng, tôi cũng có thể đạt được giác ngộ nơi mà tôi đang hiện hữu, ngay trong lúc này, bằng cách cứ đảm đang vai trò làm mẹ và quán xuyến công việc nội trợ trong gia đình"

Tình mẫu tử thường được mọi người đề cao chẳng qua cũng chỉ là để che đậy các ước vọng riêng tư của người phụ nữ mà thôi. Quán xuyến gia đình và dọn dẹp nhà cửa thường được xem là các công việc tầm thường, phản ảnh sự tụt phục và yếu kém của người phụ nữ. Thế nhưng đối với bà J. Kramer thì việc nuôi nấng con cái là cả một sự tu tập tâm linh thật tuyệt vời.

Bà cho biết: "Tình mẫu tử cũng có thể ví như một chiếc bình tuyệt đẹp chứa đựng đạo đức mà tất cả chúng ta đều cần đến trong việc tu tập tâm linh của mình. Nếu các nam và nữ tu sĩ thuộc các tín ngưỡng khác nhau dốc lòng phát huy tình thương yêu vô điều kiện, tham gia vào các công tác bất vụ lợi, khơi động lòng nhiệt huyết, niềm hân hoan vì hạnh phúc của kẻ khác, cũng như khả năng buông xả của mình, thì trên thực tế cũng chẳng khác gì như một người mẹ thực thi bổn phận mình trong cuộc sống thường nhật".

Nếu một người mẹ, dù phải xả thân nuôi nấng con cái, nhưng đồng thời biết phát huy một tâm linh tinh thức (*pleine conscience/mindfulness/chánh niệm*) - có nghĩa là thường xuyên quán thấy được tất cả mọi sự vật đều hiện ra và biến đi một cách thật tự nhiên, và không để mình bị lôi cuốn bởi sự trôi sụp của xúc cảm - thì nhất định sẽ thực hiện được nhiều thăng tiến trên đường tu tập tâm linh của mình.

Bà J. Kramer là một người mẹ độc thân, tác giả quyển sách "*Buddha Mom: The path of Mindful Mothering*" (*Làm mẹ với tấm lòng của Phật: Nuôi con bằng Con đường Tâm linh tinh thức*) dựa vào các kinh nghiệm của chính mình và đã giúp được nhiều người mẹ khác biết áp dụng việc tu tập tâm linh vào cuộc sống của họ.

Gần đây bà J. Kramer đã được trao tặng giải thưởng "Những người phụ nữ Phật giáo phi thường" (Outstanding Buddhist Women), và bà cũng đã thiết lập được trên mạng các chương trình giảng dạy miễn phí dành cho những người mẹ mong muốn được tu tập tâm linh và tìm hiểu sâu xa hơn về Giáo Huấn Phật giáo, và cùng chia sẻ kinh nghiệm với nhau, tùy khả năng và thời giờ của mình.

Với mái tóc bạch kim và chiếc áo giản dị màu hồng nhạt trên người, bà J.Kramer qua đôi mắt lấp lánh phản ánh một niềm hân hoan thật tươi mát, đã thuật lại trường hợp nào đã giúp bà đến với Phật giáo và ý thức được tầm quan của thể dạng tâm linh tinh thức đối với một người mẹ phải nuôi con.

Bà J. Kramer cho biết mình sinh ra trong một gia đình Do Thái giáo và được may mắn có một người mẹ thật hiểu biết, cho phép mình và cả anh trai mình được tự do tìm hiểu về các vấn đề tâm linh. Chính người anh của bà là người đầu tiên giúp bà quán thấy được sức mạnh mang lại từ phép luyện tập tâm linh tinh thức: "Tôi nhận thấy anh tôi sau một khóa ân cư, đã trở về nhà với một gương mặt rạng rỡ và thanh thản. Do đó tôi cũng muốn thử xem sao. Thế rồi một sự an bình đã hiện ra với tôi khiến tôi vô cùng kinh ngạc".

Bà J. Kramer bắt đầu học hỏi giáo huấn Phật giáo, và nhờ đó bà ý thức được rằng thiền định không phải chỉ là một phép luyện tập nhằm mang lại sự thư giãn mà là cả một phương pháp tu tập tâm linh giúp quán triệt được quy luật vô thường của thiên nhiên hầu giúp mình vượt lên trên sự quán thấy sai lầm về ý nghĩa của cái tôi và cái của tôi. Sự quán thấy ấy mạnh đến độ khiến bà chỉ muốn xuất gia, thế nhưng vị thầy chỉ dạy bà về thiền định khuyên bà nên nêu cao tấm gương cho những người phụ nữ thế tục chủ gia đình khác trông vào, và lý tưởng đó cũng đã trở thành sứ mạng của cả đời bà.

Bà lập gia đình rồi mang thai, và lúc đó thì bà cũng đã luyện tập phép thiền định về tâm linh tinh thức được ba năm. Giữ tâm mình luôn trong thể dạng tinh thức trong từng giây phút của hiện tại là một cách giúp người phụ nữ loại bỏ được mọi sự sợ hãi và lo âu trong khi thai nghén. Dịp quan trọng nhất cho thấy hiệu quả của phép luyện tập tâm linh tinh thức này là lúc bà được đưa vào phòng sinh, khi các con đầu xảy ra dòn đập và tiếp nối nhau.

Bà thuật lại rằng: "Tôi nhất thiết chỉ quan sát sự đau đớn, ý thức từng giây phút một nhưng không suy nghĩ gì cả. Tôi chỉ đơn giản cảm nhận sự đau đớn đó và chấp nhận nó. Đến lúc sinh thì một sự thư giãn và êm ái bỗng hiện ra với tôi và tôi cảm thấy rất hạnh phúc trong những giây phút của hiện tại đó". Bà cho biết thêm: "Điều này đã giúp tôi hiểu rằng không sao tránh khỏi được sự đau đớn, thế nhưng sự khổ đau thì lại khác là một thứ gì đó thuộc vào quyền lựa chọn của chính mình".

Phép luyện tập tâm linh tinh thức đã giúp bà ý thức được rằng hạnh phúc hay không đều là do mình quyết định.

Bà cho biết thêm: "Mỗi khi rơi vào tình trạng hoang mang và bất an thì phải chấp nhận tình trạng đó. Nhìn thẳng vào nó, quan sát nó, nhưng không gây chiến với nó. Hãy chấp nhận nó, theo dõi nó, nhưng không lên án nó, thì các cảm tính (*hoang mang và bất an*) sẽ tự động lắng xuống và tan biến hết một cách kỳ diệu".

Nếu giữ được sự an trú trong từng giây phút của hiện tại trong khi đang làm bất cứ việc gì, dù là đang lật rau hay rửa bát, thì thể dạng tâm linh tinh thức đó sẽ tạo được một lớp

không gian tách mình ra khỏi mọi sự khó khăn. Bà cho biết: "Lớp không gian đó sẽ giúp chúng ta nhìn vào mọi sự vật một cách thoải mái hơn, và từ đó các giải pháp sẽ hiện ra với mình"

Bà quả quyết rằng việc nuôi nấng con cái phản ánh tất cả các khía cạnh của metta (lòng thương yêu, tình nhân ái), karuna (lòng từ bi, sự từ tâm), mudita (niềm hân hoan, phúc hạnh) và upekkha (sự thanh thản, buông xả). Bà cho biết: "Nuôi nấng con cái sẽ tạo ra trong lòng mình một thứ tình thương yêu bất vụ lợi. Và đây cũng là một cách làm gia tăng khả năng yêu thương của chính mình, giúp mình biết mở rộng lòng thương cảm trước những kẻ đang gặp phải khó khăn.

Ngoài ra, niềm hân hoan mang lại khi trông thấy một đứa bé học nói, tập đi hay dần dần lớn khôn theo từng lớp tuổi - là cả một cách giúp mình ý thức được mudita (*tình thương yêu, lòng nhân ái*) là gì - hầu giúp mình hiểu được những nỗi nhọc nhằn của người mẹ trong lúc phải nuôi con từng ngày là những gì có thể chấp nhận được.

Upekkha (equanimity/thanh thản, buông xả) tức là cách nhìn mọi sự vật bằng sự thanh thản, sẽ mang lại cho mình khả năng đối phó với mọi sự tranh đấu, niềm hân hoan và tất cả các thể dạng tâm thần khác với sự buông xả rộng lớn và tình thương yêu". Bà nói rằng: "Upekkha (thanh thản, buông xả) sẽ phát sinh khi quán nhận được sự đau đớn cũng chỉ là thành phần bất khả phân của sự tăng trưởng (*lớn khôn*) và thân phận con người (human condition). Đây chính là sự can đảm dám nhìn vào những gì mà mình không thể thay đổi được với tất cả tình thương yêu của chính mình. Sự can đảm đó là cách cứ để cho con cái mình được là như thế đúng với chúng, và chấp nhận mình không thể làm gì khác hơn được. Chúng ta chỉ có thể tạo ra một số ảnh hưởng nào đó mà thôi" (*không thể thay đổi nghiệp của con cái mà chỉ có thể tạo ra điều kiện thuận lợi giúp cho chúng tự biến cải nghiệp của chúng. Chẳng hạn bậc cha mẹ phải làm gương cho con cái nhìn vào. Nếu chính chúng ta bất hiểu, rượu chè, cờ bạc, bàn thảo với nhau những chuyện gian trá và mưu mô, nhưng khi quay sang con cái thì lại dạy chúng phải có hiếu, lương thiện, yêu thương và giúp đỡ mọi người... thì đấy chỉ là cách tạo ra thêm hoang mang, khổ đau cho chúng mà thôi*).

Quá trình buông xả đó là một khía cạnh tu tập thật quan trọng trong Phật giáo. Bà J.Kramer khẳng định rằng: "Chính vì thế nên việc sinh con đẻ cái là một cách trực tiếp bước vào con đường tâm linh". Sự thanh thản (Upekkha) cũng nói lên một sự can đảm dám chấp nhận một thứ "tình thương thật khó" (amour dur/tough love) (*một thứ tình thương thật nặng nề, đòi hỏi phải có một sự cố gắng và quyết tâm*) mỗi khi cần đến.

Bà cho biết rằng: "Thứ tình thương rất khó đó đòi hỏi chúng ta phải biết đứng ra ngoài và cứ để cho con cái phải chịu đựng các hậu quả mà chúng phải nhận lãnh, và mình thì không nên tham gia vào đấy, dù tận đáy tim mình vẫn xao xuyến một tình thương sâu xa". Dầu đấy có nghĩa là một sự hy sinh hay là thứ tình thương thật khó trên đây, thì đấy cũng là cách mà một người mẹ tu hành nói lên các kinh nghiệm từng trải của riêng mình qua cuộc sống đích thật của chính mình.

Bà J. Kramer trở thành một người mẹ độc thân khi con gái bà là Nicole vừa được ba tuổi. Chỉ vì muốn có thêm thì giờ chăm sóc cho con mà bà đành phải chấp nhận thay đổi cả nghề ca sĩ chuyên nghiệp của mình, thường xuyên bắt mình phải xa nhà vì phải theo các đoàn trình diễn. Nay bà chỉ là ca sĩ nghiệp dư và làm công việc giữ trẻ để sinh sống. Thế nhưng đấy cũng là một cách giúp bà hiểu được thế nào là tình thương yêu vô điều kiện đối với con

gái mình, và đồng thời cũng giúp bà, qua những nụ cười và những dòng nước mắt, hiểu được là mình cũng phải cần đến một chút tình thương yêu đối với bản thân mình, đây là cách giúp mình biết tha thứ cho chính mình mỗi khi có những ý nghĩ tiêu cực và những xúc cảm tràn ngập con tim mình (*giận con không nghe lời chẳng hạn*).

Những giây phút sai lầm đó rất thường xảy ra. Và nếu không biết tha thứ cho mình, thì rất có thể là mình sẽ không thể nào còn tiếp tục cố gắng gỡ bỏ các thói quen đã bắt rễ từ lâu, xui dục mình phát ra những ngôn từ và hành động thương tổn và đáng tiếc (*chửi mắng và đánh đập con cái*).

Vậy phải làm thế nào khi con cái bướng bỉnh? Bà J. Kramer khuyên chúng ta như sau: "Luôn phải ý thức, và hãy xử dụng sự giận dữ như là một đối tượng thiền định". Dựa vào giáo huấn của Thiền học Zen, bà giải thích thêm: "Bất cứ gì xảy ra với mình đều có thể xử dụng nó như một cánh cửa mở vào giác ngộ".

Bà giải thích rằng: "Mỗi khi cơn giận bùng lên, thì cứ biến nó trở thành một cánh cửa. Không nên cưỡng lại sự giận dữ, không nên nghĩ rằng mình hay là các xúc cảm của mình là những gì không tốt đẹp, cứ để cho cơn giận diễn tiến đúng như thế, quan sát nó nhưng không phát lộ một cảm tính căng thẳng hay sợ hãi nào cả, chung quanh xúc cảm bao giờ cũng còn lại một khoảng không gian (*giúp mình đứng ra ngoài*). Và nhất là không nên phản ứng theo cách mà mình đã quen làm từ trước".

"Không cưỡng lại nó, thì tất nó sẽ biến mất. Không đặt vào tay sự giận dữ bất cứ một quyền hạn nào cả thì tất nó sẽ giảm xuống ngay. Quả hết sức ngoạn mục. Gian nhà mình (*có nghĩa là bên trong tâm thức mình*) bỗng trở nên an bình một cách lạ thường".

Dầu sao thì sự giận dữ cũng không biến mất được sau một đêm ngồi thiền. Dù các thứ chuyện khiến mình phải khổ sở vẫn còn tiếp tục quấy rầy mình, thế nhưng không còn quá nặng nề như trước nữa, và cũng chính vì thế nên việc tu tập là cả một sự cần thiết. Bà J. Kramer luôn xem các công việc thường nhật như là một cách giúp mình luyện tập tâm linh tinh thức. Bà cho biết rằng: "Chẳng hạn như khi lột rau thì tôi ý thức được là tôi đang chạm vào nó, khi cắt rau, thì tôi cảm thấy lưỡi dao đang cắt từng cọng một. Khi tôi quán nhìn vào tư duy, xúc cảm, ngôn từ của mình, thì cũng thế. Nếu bạn đang trong thể dạng tâm linh tinh thức, và dù cho cuộc sống của mình đang như thế nào đi nữa, thì những gì đang chờ đợi mình đều luôn tươi mát và mới mẻ".

Ngoài việc luyện tập hằng ngày, bà J. Kramer còn tham dự thêm mỗi năm một khóa ẩn cư, nhằm giúp mình khơi động một thể dạng vắng lặng sâu xa hơn nữa trong tâm thức mình, hầu giúp mình sẵn sàng đối đầu với những thử thách và những sự bất định hàng ngày. Bà hiểu rằng mình hoàn toàn có quyền lựa chọn giữa hạnh phúc và khổ đau. Bà nói rằng: "Đối với bất cứ một sự vật nào cũng thế, luôn có một khía cạnh tốt và một khía cạnh xấu. Chúng ta hoàn toàn có quyền tự do chọn cho mình một thứ gì đó để mà chú tâm vào đấy. Và chính đấy cũng là quyền hạn to lớn nhất mà chúng ta chưa bao giờ biết nắm lấy nó".

Bà luôn an trú trong những phút giây hiện tại và cũng nhờ đó mà bà không còn trách cứ kẻ khác là đã gây ra khó khăn cho mình: "Tôi quán nhận được một điều quan trọng là hạnh phúc của tôi không hề lệ thuộc vào bối cảnh bên ngoài. Nó là một thứ gì đó mà tôi mang bên trong con người tôi, và đấy cũng có nghĩa là tôi phải chịu trách nhiệm về hạnh phúc của chính mình.

Đồng thời bà cũng khám phá ra rằng dù cuộc sống lúc nào cũng bận rộn, phải chăm lo công việc trong nhà và cả ở nhà giữ trẻ, thế nhưng điều đó không hề gây ra một trở ngại nào trong việc tu tập của mình: "Tôi hiểu được là luôn phải khắc phục cái tôi trước khi bắt tay vào một công việc bất vụ lợi". Thực hiện được điều đó sẽ giúp cho sự rộng lượng bùng lên: "Làm việc trong sự vui vẻ sẽ kết nối mình với mọi người chung quanh".

Nếu biết quan tâm giúp đỡ kẻ khác thì cũng là một cách gỡ bỏ các khó khăn đè nặng trong nội tâm mình. "Mỗi khi cắt đứt được các tư duy tiêu cực trong tâm thức, thì tôi cũng chuyển hướng được dòng tư tưởng của tôi, từ thể dạng tàn phá sang những gì xây dựng hơn".

Dù cho việc chăm sóc con cái là cả một niềm vui đi nữa thế nhưng đối với bà thì làm bậc cha mẹ không phải là một việc đơn giản. Bà nhắc lại: "Lúc con gái tôi là Nicole được 14 tuổi thì thật là khó bảo". Dù tình thương con không hề "lay chuyển", thế nhưng bà cũng đành phải gửi con theo một khóa học để sửa đổi tính tình. Bà khuyên rằng: "Vì tình thương, bạn phải làm những gì cần phải làm hầu áp đặt một kỷ luật cứng rắn, nhưng cũng nên kèm theo một sự khích lệ với thật nhiều tình thương. Nếu việc tu tập tâm linh có thể giúp một người mẹ hành động một cách trầm tĩnh trước những nỗi lo âu của những đứa trẻ ở lứa tuổi vị thành niên, thì các môn thể thao, âm nhạc hoặc bất cứ một sự say mê nào khác cũng có thể mang lại một hình thức kỷ luật nào đó giúp cho đứa trẻ lớn lên và bước vào tuổi trưởng thành, mà không bị chi phối bởi các thái độ tiêu cực của bạn bè đồng lứa và các ảnh hưởng của giới truyền thông" (*tap chí, sách đọc và truyền hình dành cho lứa tuổi vị thành niên không phải lúc nào cũng là bổ ích*).

"Không nên quên rằng một đứa bé luôn nhìn vào mình và bắt chước mình. Thế nhưng tất cả sẽ đổi thay khi đứa bé bước vào tuổi vị thành niên. Tuy nhiên điều đó cũng không bắt buộc là lúc nào cũng rập khuôn như thế". Với vẻ mặt đầy hân hoan bà cho biết thêm: "Ngay cả trường hợp đứa trẻ vị thành niên tỏ ra thật "khuấy động", thế nhưng những lúc khó khăn đó rồi cũng sẽ qua đi, đứa con sẽ quay về với mình". Con bà ngày nay đã 26 tuổi và đã làm mẹ, hai mẹ con khắng khít hơn bao giờ hết.

Ngày nay đối với bà là lúc phải chia sẻ, là thời điểm phải hồi đáp lại tình mẫu tử bằng sự quý trọng của chính mình (*tình mẫu tử đã từng giúp mình biết thương yêu và tu tập, thì nay mình phải hồi đáp lại món nợ đó*). [Hơn nữa còn phải trả món nợ cho cả] xã hội đã cung phụng vật chất cho mình, và cho cả bầu không gian mệnh mông của Đạo Pháp [đã ban cho mình sự hiểu biết]. Dù bị xã hội khinh thường, thế nhưng ngược lại thì người phụ nữ lại tìm thấy hạnh phúc khi chăm lo cho gia đình và tập thể xã hội. Họ không được mọi người kính trọng đúng với giá trị của mình, và thường là bị đánh giá thấp và tiền lương trả kém.

Thật vậy bà J. Kramer cũng đã nhận thấy dễ dàng điều đó. Mỗi khi bà cho biết mình là một người nội trợ thì mọi người đều nhìn bà với đôi mắt không mấy kính phục: "Thật thế khi biết tôi làm nghề giữ trẻ thì mọi người đối xử với tôi như hạng người kém cỏi". Thế nhưng theo bà J. Kramer thì việc chăm sóc cho kẻ khác lại là khía cạnh chủ yếu nhất của bản tính người phụ nữ và cũng là một phẩm tính tốt trong lãnh vực tâm linh (*lòng từ bi*). Điều đó đòi hỏi phải có một tấm lòng rộng lượng, sức chịu đựng và tình nhân ái - đây là các phẩm tính quan trọng nhất mà tất cả các tín ngưỡng đều xem là tối cần giúp cho xã hội được hạnh phúc hơn. Bà nói thêm: "Chúng ta cần một sự thăng bằng giữa "âm" và "dương" (*trong nguyên bản là tiếng Hán: Yin và Yang*) giữa nữ tính và nam tính hầu tạo ra một xã hội hạnh phúc".

Các hình thức tranh đấu và chinh phục - thường được xem là thuộc lãnh vực của nam giới - ngày nay đã trở thành cả một sự ám ảnh toàn cầu, sự mất thăng bằng [gây ra bởi tình trạng đó] đã đưa đến bạo lực trong gia đình và cả ngoài xã hội. Theo bà J. Kramer thì giai đoạn đầu tiên giúp tái lập sự thăng bằng cần thiết là phải nêu cao giá trị của sự phục vụ và cả người phục vụ.

Với tư cách là một người nữ Phật tử tại gia, bà J. Kramer cho rằng mình phải có trọng trách làm gương cho mọi người trông thấy là một người phụ nữ chủ gia đình cũng có thể đạt được sự giác ngộ không khác gì như nam giới. Dù đến nay bà chưa tra tìm được các chứng tích trong kinh sách xưa, thế nhưng không phải vì thế mà trong quá khứ đã không từng có những người phụ nữ như thế.

Bà thường thắc mắc: "Tại sao các câu chuyện về cuộc đời của những người phụ nữ đó lại không được lưu truyền đến nay?". "Phải chăng là vì họ không được đi học, hoặc là quá sức bận rộn không còn thì giờ nào để viết, hoặc không được luyện tập gì về thiền định? *(một người tu tập không thiền định thì không bao giờ quán thấy được bản chất của mình và thế giới tức là cách mang lại sự giác ngộ cho mình)*. Dù vì lý do nào đi nữa thì ngày nay cũng là lúc phải gom góp các câu chuyện giác ngộ của những người phụ nữ làm mẹ, hầu lưu lại cho những đứa con, cả gái lẫn trai, của chúng ta sau này" *(trong hai bài thứ 2 và thứ 5 trong loạt bài "Phật giáo và người Phụ nữ", hai tác giả Dominique Trotignon và Gabriela Frey có nêu lên trường hợp của nhiều người mẹ đạt được giác ngộ trong tập kinh Therigatha)*.

Đấy không phải là vì kiêu hãnh, mà là một sự cố gắng giúp cho người phụ nữ nhận thấy là họ có thể mang lại lợi ích khi ý thức được bản chất và thân phận mình, hầu giúp mình tu tập bằng các khả năng cảm nhận đặc thù của riêng mình.

Làm mẹ tức là phải ý thức được rằng việc chăm lo cho con cái là một bổn phận thiêng liêng, và việc sinh con đẻ cái cũng là cả một tấm gương phục vụ vô điều kiện. Người mẹ phải hiểu rằng mình đang bước vào con đường tâm linh một cách thật sự, mình phải biến ngôi nhà mình thành một cánh chùa, biết lợi dụng các thử thách hằng ngày để phát huy một tâm linh tinh thức và tình nhân ái (metta), xem con cái mình như là những vị thầy giảng dạy mình về vô thường, sự chấp nhận và buông xả.

Con cái lớn khôn. Chúng thay đổi từng phút một. Và rồi vào một ngày đẹp trời nào đó chúng sẽ bỏ mình đi xa. Con cái mình nào có phải là của mình mãi mãi đâu. Không có ai là của mình cả. Chúng chỉ nhờ vào sự che chở của mình một lúc nào đó trong cuộc đời chúng mà thôi.

"Mọi sự vật biến đổi không ngừng. Một khi đã ý thức được là hoàn cảnh của chính tôi cũng sẽ đổi thay, thì tôi cũng sẽ hiểu được ý nghĩa của sự khô hài là gì *(bám víu một cách vô vọng vào vô thường chẳng phải là một chuyện ngu xuẩn và khô hài hay sao?)*. Tôi sẽ hít một hơi thật dài và thềm đếm từ 1 đến 10 *(để nhận thấy mình đang bước từng bước một theo dấu chân của vô thường. Hít một hơi thật dài để cùng vui thú với từng bước chân đó của đời mình)*.

Nhờ đó tất cả những gì tỏ ra không sao chịu đựng nổi sẽ trở nên thật trong sáng. Sự giác ngộ phải trải qua thật nhiều kiếp sống còn xa tít trong tương lai, thế nhưng làm mẹ với

tâm lòng của Phật - mà bà J. Kramer đã làm tròn bổn phận mình - sẽ mang lại sự hân hoan cho cuộc hành trình thật dài đó, ngay tại chính nơi này và trong những giây phút hiện tại này.

Vài lời ghi chú của người dịch

Bài viết với những lời văn thật giản dị và chân thật, nhưng không kém phần trong sáng và sâu sắc, đã giúp chúng ta cảm nhận được những xúc cảm thật sâu, chân thật và cảm động trong tâm hồn của một người phụ nữ làm mẹ với tâm lòng của Phật. Người chuyên ngữ không còn một lời nào để thêm vào, nếu không thì đấy cũng chỉ là cách làm vỡ tan sự tinh khiết của xúc cảm trong tâm hồn bà, hoặc cũng có thể làm nhòe đi giọt nước mắt thật trong và thật mặn trong khoé mắt của bà mà thôi. Thật vậy chúng ta chỉ còn biết cầu mong tất cả những người phụ nữ làm mẹ cũng tự tin và bước theo con đường của bà, nhìn vào con cái mình với tâm lòng của Phật, giúp mình chẳng khác gì như bà, sẽ hoàn tất được cuộc hành trình thật dài đó của mình với sự hân hoan trong từng giây phút một của hiện tại này. Chẳng phải đấy là cách mang lại hạnh phúc cho gia đình, yên vui cho xã hội và an bình trên hành tinh này hay sao?

Bures-sur-Yvette, 19.02.16

Hoang Phong chuyên ngữ

Nguồn: Báo Bangkok Post

Bản gốc tiếng Anh:

<http://www.buddhachannel.tv/portail/spip.php?article2275>

Bản dịch tiếng Pháp;

<http://bouddhisme-au-feminin.blogspot.fr/2015/02/jacqueline-kramer-etre-une-maman-bouddha.html>

<http://www.buddhachannel.tv/portail/spip.php?article2277>

Độc giả có thể xem quyển sách *Buddha Mom* của bà Jacqueline Kramer:

Nhà xuất bản: TarcherPerigee (ISBN-10: 1585422940 ; ISBN-13: 978-1585422944

(Được Amazon xếp vào danh sách 100 quyển sách bán chạy nhất)

Chuyển đến: Tiểu Mai

Ngày 19/02/2016

www.vietnamvanhien.net