TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

Hai phật tử người Đức chia sẻ về đời sống hạnh phúc của người già

ISSN: 2734-9195 15:40 02/10/2024

Hãy làm điều tốt, ngay cả khi các bạn nghĩ rằng mình sẽ không nhận lại được gì, bởi các bạn chắc chắn sẽ nhận được, mặc dù đôi khi các bạn sẽ phải chờ đợi.

Việt dịch: **Thích Vân Phong**
Nguồn: www.sokaglobal.org

Cư sĩ Phật tử Kurt Ahrens và Christa Michaels, cả hai đều 97 tuổi và đến từ nước Đức, chia sẻ về cách họ tiếp cận ánh sáng từ bi, trí tuệ đạo Phật và những bài học cuộc sống mà họ đã trải nghiệm được trong chín thập kỷ qua.

"Cư sĩ Kurt Ahrens khi ở tuổi 92 mới bắt đầu thực hành theo tông phái Phật giáo Nichiren (Phật giáo Nhật Liên, Nhật Bản), tập trung vào giáo lý Kinh Pháp Hoa rằng tất cả mọi người đều có phật tính bẩm sinh và do đó vốn có khả năng đạt được giác ngộ trong hình thức hiện tại và đời hiện tại của mình. Điều này xảy ra như thế nào?"

Cư sĩ Kurt Ahrens: Một trong những người hàng xóm của tôi thực hành theo tông phái Phật giáo Nichiren. Cô ấy mời tôi đến đạo tràng tu học phật pháp và chúng tôi cùng nhau lái xe đến trung tâm SGI-Germany ở thị trấn Bingen để tham dự một buổi họp dành cho người cao tuổi.

Lúc bấy giờ, tôi đã gặp các hội viên Tổ chức Phật Giáo Quốc tế Soka Gakkai (SGI) từ khắp nước Đức. Tôi rất vui vì mọi người đều tham gia tích cực và tôi có thể cảm thấy họ ủng hộ lẫn nhau. Tôi cảm thấy gần gũi với họ, mặc dù thực tế họ là những người hoàn toàn xa lạ. Những cuộc đối thoại đã kết nối chúng tôi. Điều này khiến tôi vô cùng xúc động.

Sau buổi họp mặt đó, tôi đã đọc điều lệ của tổ chức và thấy rằng tất cả các vấn đề được đề cập trong đó đều phù hợp với niềm tin của tôi. Đây là khoảnh khắc tôi quyết định muốn trở thành Hội viên của Tổ chức Phật Giáo Quốc tế Soka Gakkai (SGI). Cho đến thời điểm đó, tôi là một người vô thần. Mặc dù tôi trưởng thành trong một tín đồ Thiên chúa giáo, nhưng tôn giáo này chưa bao giờ thực

sự gây được ấn tượng gì với tôi.

"Cư sĩ Christa Michaels có thể chia sẻ thêm về cách đạo hữu biết đến tông phái Phật giáo Nichiren?"

Cư sĩ Christa Michaels: Chuyện ấy xảy ra cách đây đã từ lâu rồi. Tôi có mối quan hệ tốt với một khách hàng tại cửa hàng bán lẻ của tôi. Cô ấy nói với tôi rằng, cô ấy đang tham dự các buổi họp mặt Phật giáo, và hỏi tôi có muốn tham gia cùng cô ấy không. Lúc ấy là đầu những thập niên 1970. Tôi không hứng thú với việc thực hành này ngay và lúc đấy có hơi do dự.

Đạo hữu có thể nói rằng tôi đang xem xét nó từ xa. Tôi tự nhủ, "*Hãy chờ xem. Sự thực đây có phải là điều dành cho đạo hữu không?*" Những năm đầu tiên của tôi chắc chắn tràn ngập những câu hỏi. Cuối cùng, vào đầu những thập niên 1980, tôi quyết định trở thành hội viên của Tổ chức Phật Giáo Quốc tế Soka Gakkai (SGI) và nhận được "*Ngự Bản Tôn*" (Gohonzon, 御本尊), một thuật ngữ chung cho một vật thể tôn giáo được tôn kính trong Phật giáo Nhật Bản.

Thông qua việc thực hành của mình, tôi đã tìm thấy sự thanh thản hồn nhiên và một sự tự tin nhất định. Ngày nay, tôi cảm thấy rất hạnh phúc bởi luôn tắm mát trong suối nguồn từ bi và luôn sưởi ấm dưới ánh quang dương trí tuệ phật pháp.

"Cả hai cụ Phật tử đều đã trải qua rất nhiều trải nghiệm tromg cuộc sống của bản thân trong chín thập kỷ qua. Cảm giác thế nào? Điều gì đã để lại ấn tượng, định hình hoặc thay đổi của hai cụ?"

"*Tôi có được niềm tự tin, đức tự chủ, ý chí nghị lực kiên cường thông qua tu học Phật pháp*."

Cư sĩ Christa Michaels: Tôi có thể trả lời hỏi đó theo hai góc độ. Thứ nhất, từ góc độ sức khoẻ. Mới trước đó, có người trên phố hỏi thăm tôi. Tôi nói, "*Khi các bạn rung chuyển một đống đổ nát, một số viên sỏi đá sẽ rơi xuống*". Người ấy cười. Tôi không muốn nói với họ rằng tôi đang trong tình trạng tồi tệ - rằng lưng tôi bị đau, đầu gối tôi không hoạt động như tôi mong muốn, rằng vai tôi bị thương và rằng tôi đang thực sự cần một bộ phận giả.

Tôi không muốn phàn nàn về cơ thể mình, vì tôi coi đó là một điều kỳ diệu - với tất cả các bộ phận dự phòng mà tôi đang có sẵn. Tôi cám ơn vì bản thân tôi vẫn còn trụ thế trên dương gian và cơ thể tôi vẫn hoạt động, mặc dù rất hạn chế nhỏ. Tôi vẫn có thể tự tắm giặt bình thường. Tất cả đều phải tốn thời gian, nhưng nó hiệu quả. Đây là những thách thức liên quan đến cơ thể của tôi.

Hiện nay, tôi nhìn lại cuộc đời mình xét về mặt tinh thần như thế nào? Tôi trưởng thành trong gia đình Thiên Chúa giáo và tin rằng mọi thứ đều do Đức Chúa định đoạt và tôi cần phải chắp tay thành tâm nguyện cầu Đức Mẹ Maria để có được những điều như ước muốn. Nhưng điều này không hiệu quả như mong đợi. Tôi không thể thay đổi đời mình bằng cách mãi cầu xin Đức Chúa hay nguyện cầu Đức Mẹ Maria phù hộ độ mệnh tôi. Có một hy vọng lớn lao trong đời tôi, một khao khát ước muốn điều gì đó.

Đây là lý do tại sao đạo Phật, theo một nghĩa nào đó, là "*Tất cả các pháp, từ các hạt cơ bản nhỏ nhất của vật chất cho tới những vật thể khổng lồ như vũ trụ vạn vật hay các định lý toán học hoặc các định luật khoa học đều chỉ là tâm niệm chủ quan cả, không có cái gì là thực thể khách quan cả*" (Nhất thiết duy tâm tạo, 一切唯心造).

Cuối cùng, điều ấy đã trở nên rõ ràng: chính bản thân tôi quyết định về cuộc đời mình. Tôi tạo ra cuộc sống của mình và tôi không mong đợi sự giúp đỡ của ai từ bên ngoài, mặc dù đó là đức Phật hay Đức Chúa và Thần thánh, bởi điều này thật viển vông ảo ảnh, không bao giờ đến như mong đợi! Tôi cảm thấy được trao quyền tự quyết. Tôi có được chính kiến, niềm tin trên cơ sở hiểu biết, trí tuệ là niềm tin trong đạo Phật.

Cư sĩ Kurt Ahrens: Trong ký ức tôi nhiều ấn tượng hãi hùng bởi chiến tranh. Khi lên 15 tuổi xuân, tôi phải rời xa cha mẹ để được đào tạo trở thành một hoạ sĩ vẽ kỹ thuật. Tôi đã ở rất xa nhà và gia đình. Chiến tranh thật khủng khiếp. Các cuộc ném bom, súng đạn nổ vang rền, khói lửa ngút trời - tôi lo sợ cho tính mạng của mình.

Thiếu niên 17 tuổi xuân sắc, tôi bị bắt vào làm quân nhân và phục vụ với tư cách là lính mặc dù ở Ý. Tôi đã chứng kiến những điều khủng khiếp. Điều ấy thay đổi tôi. Tôi bắt đầu nhìn thế giới theo cách khác. Tôi không còn biết tin vào ai nữa. Hy vọng ở đâu trong trường hợp này? Ai sẽ khôi phục mọi thứ trở lại hoàn hảo? Đây là những câu hỏi ám ảnh tôi.

Sau ba năm làm tù binh chiến tranh, tôi diễm phúc được trở về cố hương với bố mẹ thân yêu ở Duesseldorf, thủ phủ của bang Nordrhein-Westfalen và là trung tâm kinh tế phía Tây của Đức, ngay trước sinh nhật lần thứ 22 của tôi. Vừa đêm sinh nhật, tôi lại phải rời xa nhà bởi không thể chịu đựng được với giọng điệu khắt khe của bố tôi. May mắn thay, lúc bấy giờ tôi đã gặp được người vợ yêu quý. Cùng với nàng trân quý ấy, tôi đã tạo dựng gia đình riêng và chúng tôi đã hạ sinh một cô con gái mến thương.

Tôi là một người đàn ông hạnh phúc vào thời điểm đó. Cuộc hôn nhân của chúng tôi rất bền chặt cho đến khi cô ấy qua đời vào năm 2000. Tôi đọc tụng kinh Đại thừa Diệu Pháp Liên Hoa và tu tập thiền định hồi hướng phúc báu cho người vợ hiền vừa từ giã trần gian, và tôi thường có cảm giác rằng nàng ấy vẫn ở bên cạnh tôi.

"*Chủ tịch thứ ba, chủ tịch danh dự của Soka Gakkai, phong trào tôn giáo mới lớn nhất của Nhật Bản, Trưởng lão cư sĩ Daisaku Ikeda (池田大作, 1928-2023) nói rằng, không có bức tường nào mà người ta không thể phá vỡ và những người lớn tuổi thực hành Phật giáo Nichiren có niềm tin vì họ đã vượt qua nhiều khó khăn. Các bạn thấy thế nào, có đồng ý không?*"

"Thông qua giáo lý quý báu Phật giáo, tôi đã có thể thiết lập được tư duy rằng, những gì chúng ta làm bây giờ, từ thời điểm này trở đi, mới là điều quan trọng."

Cư sĩ Kurt Ahrens: Việc đọc tụng thụ trì Thánh điển Phật giáo Đại thừa, giúp tôi đối phó với những ký ức đau thương về chiến tranh. Tôi vẫn chưa thoát khỏi những ký ức kinh khủng đó. Tôi thấy thật đáng kinh ngạc khi với phương pháp thực hành đạo nhiệm màu và hạnh đức Như Lai, tôi có thể lùi lại một bước và nhìn nhận mọi thứ theo cách khác.

Những người đã trải qua Chiến tranh thế giới thứ hai, cuộc xung đột đẫm máu nhất trong lịch sử nhân loại, đã bỏ lại một mình đối mặt với những trải nghiệm của họ. Không có nhà trị liệu hay bác sĩ tâm thần nào giúp họ chữa lành những chấn thương của họ. Thông qua những phương pháp trị liệu, chữa lành của đạo Phật, tôi đã có thể thiết lập được tư duy rằng, những gì chúng ta làm bây giờ, từ thời điểm này trở đi, là điều quan trọng. Việc thụ trì kinh Đại thừa Phật giáo, mà tôi đã thực hiện trong 5 năm, đã củng cố tinh thần của tôi. Niềm tin của tôi vào khả năng của chính bản thân mình đã trở nên mạnh mẽ hơn.

Cư sĩ Christa Michaels: Tôi hiểu rằng việc chấp nhận thực tế khó khăn là điều quan trọng. Mọi thứ xảy ra với chúng ta, những điều mà chúng ta không thể tưởng tượng được. Mọi thứ thay đổi liên tục. Sức khoẻ của các bạn có thể suy giảm hoặc các bạn có thể tan nhà mất cửa của mình - những điều chẳng may xảy ra không như ước mong, và các bạn vẫn phải đối mặt với thực tế mới.

Tôi nói thế này, không có gì khiến tôi phải mất cân bằng nữa. Tôi không còn sợ bất cứ điều gì nữa. Hãy để tôi theo cách này: Khi một bức tường xuất hiện trước mặt tôi, thì tôi bắt đầu cố gắng vượt qua nó, mặc dù tôi có thể không biết chính xác phải làm thế nào.



Hai cư sĩ Phật tử Kurt Ahrens và Christa Michaels.Ảnh: st

"*Trong Phật giáo, lão hoá được coi là một trong bốn nỗi khổ chung. Trải nghiệm của cụ về lão hoá như thế nào?*"

Cư sĩ Christa Michaels: Vâng! Tôi không có vấn đề gì với lão hoá cả. Tôi luôn biết ơn vì vẫn có thể đi đứng bình thường. Thực ra, do tuổi cao, chân tôi hơi yếu, huyết áp thấp và tôi bám vào khung tập đi của mình, nhưng dù sao, ở độ cao tuổi nhưng tôi vẫn là một điều kỳ diệu! Tôi vẫn minh mẫn hơn một chút khi ra ngoài phố, tất nhiên, luôn luôn với khung tập đi của mình. Miệng tôi luôn tươi cười hoan hỷ khi gặp ai đó. Tôi rất hài lòng với cuộc sống hiện tại. Tiền lương hưu ít ỏi và bảo hiểm nhân thọ của tôi có thể không phải là thứ gì đó đáng để vui mừng, nhưng tôi có một căn hộ nhỏ ở một khu vực có rất nhiều cây xanh tươi mát, và tôi rất biết ơn vì có một cây cổ thụ trước nhà.

Cư sĩ Kurt Ahrens: Có những ngày cuộc sống không dễ dàng chút nào, khi tôi nhận ra rằng cơ thể tôi không còn làm những gì như ý tâm trí tôi muốn nữa. Tôi bị mắc chứng bệnh Parkinson là một trong những bệnh về thần kinh, thường xảy ra khi nhóm tế bào trong não bị thoái hóa, không thể kiểm soát được vận động của cơ bắp, khiến cho con người đi lại khó khăn, cử động chậm chạp, chân tay bị run cứng.

Khi bệnh tiến triển có thể ảnh hưởng đến các tế bào thần kinh, làm thiếu hụt dopamine, có những lúc hệ thần kinh trung ương não không thể điều khiển được cơ thể, tứ chi tôi - ví dụ, khi nói chuyện thì tôi lại bị tắc nghẽn về mặt tinh thần, và đột nhiên tôi không thể nói hết câu. Điều này không dễ dàng và có thể đặc

biệt xấu hổ khi nói chuyện với người lạ. Ngược lại, vào những ngày đẹp trời, tôi vẫn cảm thấy mình còn tươi trẻ, khoẻ mạnh, ít nhất là tuổi 20 xuân so với tuổi thật của mình.

"*Phật giáo Nichiren dạy rằng cuộc sống là vĩnh cửu và người ta chỉ có thể thực sự hiểu được cuộc sống khi đối mặt với thực tế của cái chết. Quan điểm của bạn về sự kết thúc của cuộc sống là gì?*"

Cư sĩ Christa Michaels: Với chủ đề này, tôi đã vật vã một cách sâu sắc khi người vợ trân quý của tôi đã từ giã trần gian. Vào thời điểm đó, tôi vẫn chưa được hiểu nhiều về đạo Phật. Bây giờ tôi đang đối mặt với tử thần theo cách khác. Cái chết là một phần của cuộc sống vì sự tồn tại vật lý không phải vô hạn. Tuy nhiên, khi tử thần đến gọi người nào đó đi vào cõi chết, người đó trở về với chu kỳ của tự nhiên, và theo nghĩa này, cuộc sống là vĩnh cửu. Tôi có thể chấp nhận khái niệm này rất tốt. Tôi không sợ chết. Tất nhiên, tôi không muốn chịu đau đớn - chắc không ai muốn điều đó.

Cư sĩ Christa Michaels: Mỗi buổi tối, trong những khi tôi thụ trì kinh Đại thừa Phật giáo hay công phu tu tập thiền định, hồi hướng phúc báu đến người đã khuất, hy vọng sâu sắc của tôi là khi đã trút hơi thở, từ giã thế gian này một cách thoải mái, hồn nhiên.

Có thể người ta khi đối diện với tử thần gọi vào cõi chết một cách khủng khiếp, nằm trên giường bệnh tinh thần hỗn loạn, thân thể đau đớn. Tôi hiểu rằng cuối cùng tôi cũng phải theo tiếng gọi của tử thần từ giã trần gian, và điều này chắc chắn là khá sớm. Ngay trong tuần này, người bạn học của tôi cuối cùng cũng phải thuận tự nhiên mà qua đời. Tôi muốn chuyển tiếp theo một cách trang nghiêm. Tôi không biết mình sẽ được tái sinh như thế nào, tôi tự biết mình sẽ tái sinh về thế giới nào đó. Tôi không nghĩ rằng mọi thứ đã kết thúc khi tôi trút hơi thở từ giã trần gian. Một cái gì đó sẽ tiếp tục tiến hoá. Vũ trụ bao la để nó không như thế.

Tôi có một nút nhấn đeo cổ gọi khẩn cấp không dây, tôi có thể nhấn khi có chuyện gì đó xảy ra với tôi, vì không có ai khác ở đây. Tôi sống đơn phương cô độc trong nhiều thập kỷ. Tôi không kết hôn, lập gia đình, không có bạn đời. Tôi luôn nghĩ rằng mình sẽ có ai đó bên cạnh, nhưng tôi phải học cách đối mặt với việc ở một mình. Lâu nay, tôi đã học cách đối mặt với điều này, và có thể tự làm tốt.

Tôi sống rất lạc quan, không hề sợ chết. Tôi vui mừng bởi mình có thể sống thêm thời gian nữa dù có hơi khiếm khuyết, hơi vụng về và hay quên. Chỉ cần tôi sống vui tươi, thỉnh thoảng có thợ làm tóc đến làm mới kiểu tóc cho tôi là tôi

thấy khoẻ vô cùng. Tôi đã trải nghiệm đủ rồi. Cuộc sống lâu này, và đầy màu sắc một cách tuyệt vời. Tôi mãn nguyện - tôi không thể mong đợi gì hơn.

"Trưởng lão cư sĩ Daisaku Ikeda (1928-2023) nói rằng người cố vấn của ông là trưởng lão cư sĩ Jōsei Toda (1900-1958), giáo viên, nhà hoạt động vì hòa bình và là chủ tịch thứ hai của Soka Gakkai, luôn nhấn mạnh rằng những năm cuối đời của chúng ta phải giống như một hoàng hôn vàng rực sáng. Bạn nghĩ gì về hình ảnh hoàng hôn vàng rực sáng?"

Cư sĩ Kurt Ahrens: Vâng! Tôi đồng ý với điều này. Tôi nhìn lại một cuộc sống viên mãn - với tất cả những thăng trầm - với lòng biết ơn sâu sắc. Khi bình minh ló rạng mỗi sớm, điểm bắt đầu của ánh sáng, cơ hội mới, và niềm hy vọng - hay thất bại chỉ là cảm giác tạm thời, như bóng tối trước khi bình minh, hãy vượt qua, tôi biết ơn và có thể trải nghiệm, tạo ra một ngày mới.

Cư sĩ Christa Michaels: Hình ảnh hoàng hôn thư giãn tuyệt đẹp. Thật không may, chúng ta đang huỷ hoại môi trường vào lúc này. Những gì chúng ta làm với thế giới của mình khiến tôi lo lắng. Đáng buồn thay, chúng ta sẽ không thức dậy. Thiên nhiên rất đẹp; chúng ta nên làm mọi thứ có thể để duy trì nó. Tuổi tôi đã cao, sức tôi đã yếu dần đi, nếu không tôi sẽ tham gia vào một đảng phái và phấn đấu để cứu hành tinh, khích lệ mọi người và khiến họ khiêm tốn hơn. Thực sự chúng ta giống như những con sâu đang ăn hết mọi thứ màu xanh của Trái đất.

"Dựa trên kinh nghiệm sống phong phú của bản thân, cụ có lời khuyên nào cho giới trẻ ngày nay không?"

Cư sĩ Kurt Ahrens: Các bạn cần đặt ra mục tiêu trong cuộc sống. Khi các bạn có mục tiêu, thì các bạn không bao giờ được từ bỏ nó. Các bạn phải tin vào chính bản thân mình. Tôi mong muốn giới trẻ tham gia vào Tổ chức Phật Giáo Quốc Tế Sōka Gakka. Có rất nhiều mục tiêu trong đó sẽ khiến giới trẻ phấn khích - những mục tiêu mà nhiều thế hệ trẻ thanh niên đang yêu cầu hành động và tuần hành biểu tình trên đường phố. Đây là lý do tại sao tôi hy vọng rằng tại các cuộc hội thảo, hội nghị Phật giáo dành cho khách mời, Tổ chức Phật Giáo Quốc Tế Sōka Gakka chia sẻ. Việc tìm hiểu về các nguyên tắc của Tổ chức Phật Giáo Quốc Tế Sōka Gakka là rất quan trọng.

Cư sĩ Christa Michaels: Tôi không còn phù hợp với thế giới này nữa. Trong quan điểm của mình, tôi quá nghiêm khắc. Tôi đã tư duy những gì tôi nói với hiếu tử hiền tôn, nếu tôi là người mẹ hiền, và từ xuất hiện trong đầu tôi là kỷ luật, đạo đức. Tuy nhiên, đây là một từ quá khắc nghiệt. Vậy làm thế nào tôi có thể diễn tả những gì tôi muốn nói mà không làm những thế hệ trẻ buồn?

Thế là tôi nghĩ đến thông điệp như sau: Các bạn phải hoà nhập vào cộng đồng thế giới và không còn gì phải nghi ngờ. Luôn cho rằng người trước mặt các bạn là một người tốt. Hãy làm điều tốt, ngay cả khi các bạn nghĩ rằng mình sẽ không nhận lại được gì, bởi các bạn chắc chắn sẽ nhận được, mặc dù đôi khi các bạn sẽ phải chờ đợi. Trên thế giới này không có gì là mất mát, không có lời nói hay hành động nào là mất mát. Đây là niềm tin của tôi, và đây là những gì tôi có thể mang lại cho các thế hệ trẻ hiện tại và mai sau.

Việt dịch: **Thích Vân Phong**
Nguồn: www.sokaglobal.org