

SỬA SOẠN LÌA ĐỜI !

Ni sư Tenzin Palmo

Bài pháp với đề tài thực dụng “Đem sự tu tập vào đời sống” đã được Ni Sư Tenzin Palmo trình bày với phong cách đơn giản mà tinh tế, linh hoạt của bà.

Ni Sư chấm dứt bài giảng, nhìn thính chúng, mỉm cười chờ đợi những câu hỏi của các Phật tử tham dự. Chánh điện Thiền Tự Tiêu Dao sinh động hẳn lên và hội chúng tranh nhau đưa tay xin hỏi.

Thông qua sự thông dịch của hai em Phật tử, Ni Sư từ tốn giải đáp từng thắc mắc về cá nhân Ni Sư, về cuộc sống đời thường cho đến các ưu tư về trải nghiệm thiền tập...

Một Phật tử đã hỏi một câu thú vị:

- “Đọc cuốn Cave in the Snow, con biết là Jetsuma đã suy nghĩ về cái chết từ khi còn rất bé, ở độ tuổi mà các con của con chỉ biết ăn ngủ, chơi đùa. Trong 12 năm ẩn tu trên núi tuyết, Ni Sư nhiều lần đối diện với hiểm nguy. Có lần Ni Sư bị chôn sống nhiều ngày trong hang dưới trận bão tuyết và tưởng chừng không thể thoát khỏi lưới hái của Tử thần... Xin Ni Sư hoan hỉ cho con biết cảm nghĩ của Ni Sư về Cái Chết.”

- “Tôi may mắn sinh ra trong một gia đình “lạ đời” ở Luân đôn! Cái chết không là điều cấm kỵ (taboo) mà luôn được gia đình bàn cãi hàng ngày một cách cởi mở. Trong khoảng đời ở trong hang trên núi tuyết, nhờ tu tập mà tôi đã bình tĩnh đối phó với mọi chuyện. Tôi bình thản đón nhận cái chết nếu nó xảy ra cho tôi vào thời điểm ấy.

Bây giờ, đôi khi tôi nghĩ rằng: A! Cái chết đến hả. Chắc là hứng khởi (exciting) lắm đấy!”

Cử tọa cười ồ trước câu kết dí dỏm, nửa đùa nửa thật của Ni Sư Tenzin Palmo.

Từ cuối phòng, cô trụ trì mở lối cho một thính giả đi lên phía trước Chánh điện. Anh ấy trông tiêu tụy, da dễ xám xanh và nét mặt lộ vẻ lo buồn. Anh chắp tay vái chào, ngồi xuống bồ đoàn, ngược nhìn Ni Sư, nghẹn ngào không nói được. Cô trụ trì đỡ lời:

“Anh D muốn xin ý kiến Ni Sư về việc sửa soạn thế nào khi sắp lìa đời. Anh bị ung thư phổi, đã mổ xẻ và hóa trị gần ba năm nay nhưng không thuyên giảm, bệnh đã đến thời kỳ cuối. Mạng sống không còn bao lâu. Hôm nay anh đến để thưa hỏi Ni Sư, dù anh là tín đồ Công giáo.”

Đại chúng im phăng phắt vì kinh ngạc.

Ni sư xoay người đối diện với anh D. Nhìn anh với ánh mắt đầy thương cảm, Ni sư hỏi: “Anh có muốn nói chuyện riêng với tôi không?”

Anh D thưa: “Dạ không cần. Con muốn Ni Sư trả lời cho con trước hội chúng để mọi người cùng được lợi lạc.”

Một tràng pháo tay nổi lên tán thưởng sự chia sẻ đầy can đảm và độ lượng của anh.

Hướng về anh D, Ni sư Tenzin Palmo nói chậm rãi từng tiếng một:

“ Ai rồi cũng phải chết cả! Có những đứa bé chết từ thuở sơ sanh. Có kẻ chết trẻ, người chết già vì đủ mọi lý do: tai nạn, bệnh tật, già yếu... Ai cũng biết về cái chết nhưng cứ tưởng là nó đến cho người khác chớ chưa đến lượt mình... mãi cho đến lúc nó thành linh hiện ra trước mắt thì hoảng hốt, lo sợ, bồn loạn vì thiếu sự chuẩn bị. Chết vì bệnh tật là may mắn hơn vì có thời gian sửa soạn cho sự ra đi.

Để sửa soạn là bỏ cuộc đời:

1/ Điều trước tiên là buông bỏ mọi giận hờn, oán hận mà từ trước tới nay ta ôm ấp trong lòng. Mở lòng tha thứ hết mọi người. Buông xả hết.

2/ Hãy nói những lời yêu thương và biết ơn ta từng muốn nói mà chưa có dịp hay còn ngần ngại.

3/ Hãy di chúc về tài sản, ước muốn của mình. Cần phân minh và công bằng để thân nhân không tranh dành, cãi cọ trong thời gian ta mới lìa đời.

4/ Hướng tâm, nghĩ tưởng về Đức Chúa, Đức Mẹ nếu là tín đồ Công giáo, về Phật A Di Đà nếu là Phật giáo. Nếu không có tôn giáo thì nên hướng về Ánh Sáng.

5/ Thân nhân không nên than khóc và níu kéo: “Đừng đi, đừng bỏ em, đừng bỏ con...” vì sẽ gây quyến luyến, khó khăn thêm cho người sắp ra đi. Điều nên làm là nhắc nhở kẻ hấp hối nhớ đến những điều thiện lành. Dù người ấy có vẻ như đang hôn mê, không nói năng được nhưng thân nhân vẫn luôn nhắc nhở, cầu nguyện vì trong thâm sâu, họ vẫn còn biết.

6/ Nếu thân thể bị đau đớn thì cứ dùng thuốc giảm đau. Người tu tập cao có thể chịu đựng vì quán chiếu tánh không của cơn đau. Nhưng với người bình thường thì đau quá làm họ sân hận, bồn loạn. Hơn nữa, thuốc giảm đau không ảnh hưởng đến thần thức sau khi chết.

7/ Một điều cần nhắc nữa là: Khi ra đi, người chết thường thấy hình ảnh của ông bà, cha mẹ hay thân quyến quá cố hiện ra, vẫy gọi mình. Đừng đi theo họ mà chỉ hướng đến Chúa, Phật hay Ánh Sáng, là con đường hướng thượng.”

Ghi lại những lời khuyên hữu ích vì cảm niệm công đức của Ni Sư. Xin chia sẻ cùng tất cả. Thực hành là chuyện của mỗi người.

