



Sắp xếp mọi thứ trước khi rời cõi tạm

ISSN: 2734-9195

10:05 03/01/2025

Sự chấp nhận và chuẩn bị trước cho việc rời xa cõi tạm là hành trình giúp chúng ta đối diện với vô thường một cách nhẹ nhàng, đầy ý nghĩa, tôn vinh từ bi và trí tuệ.

Điều không thể tránh trong cuộc đời con người

Thỉnh thoảng, một “meme”(1) về việc sắp xếp mọi thứ trong cuộc sống xuất hiện trên dòng thời gian mạng xã hội của tôi. Thay vì tự hào về việc sắp xếp cuộc sống, tổ chức mọi thứ thật tốt, thì ngược lại, họ thường phàn nàn và cho rằng thật khó để sắp xếp mọi thứ trong cuộc sống gọn gàng và đi đúng quỹ đạo, phương hướng đặt ra. Một tài khoản mạng xã hội viết rằng: “*Những ‘chú vịt’ của tôi hoàn toàn không theo hàng lối. Tôi thậm chí không biết một số con ở đâu, và tôi chắc chắn rằng một trong số đó là ‘chú chim bồ câu’*”.

Cuộc sống vội vã, trên hành trình trưởng thành sẽ có những thứ vô tình bị lãng quên. Hình ảnh “*những chú vịt*” đại diện cho lần lượt những thứ xuất hiện, xoay quanh cuộc sống của người trưởng thành. Công việc, cuộc sống, gia đình và bạn bè, đều là những mối quan tâm của bạn. Đôi lúc bạn cảm thấy quá tải khi dành thêm thời gian cho việc tìm hiểu về tâm linh, về văn hoá Phật giáo.

Làm thế nào chúng ta có thể lên kế hoạch cho những điều không có ngày tháng cụ thể?

Sinh nhật, ngày lễ, kỷ niệm và các sự kiện sắp diễn ra bạn đều có thể sắp xếp trước. Bạn biết còn bao nhiêu ngày cho đến ngày lễ lớn tiếp theo. Có thể sẽ bận rộn khi lên kế hoạch cho những sự kiện diễn ra trong tương lai, nhưng nó vẫn thú vị hơn so với việc lên kế hoạch cho những điều như bệnh tật và cái chết.



Ảnh:<https://www.buddhistdoor.net/>

Dưới góc nhìn của đạo Phật, mọi thứ là vô thường, việc chuẩn bị trước cho cái chết, khi con người rời xa cõi tạm (cõi Ta Bà), là một hành động thể hiện trí tuệ và từ bi, giúp giảm bớt khổ đau cho bản thân và người thân.

Trong một buổi thảo luận với Nữ tu Jessica Sharp từ Viện Chết Vui Vẻ vào đầu năm 2024, chúng tôi đã bàn về cách mở đầu những cuộc trò chuyện về kế hoạch hậu sự một cách nhẹ nhàng và tích cực. Khi hiểu rõ nguyện vọng cuối đời của người thân, chúng ta có thể thực hiện đúng ý muốn của họ, tránh được sự đau khổ và hoang mang trong những quyết định quan trọng. Việc chuẩn bị trước các thủ tục pháp lý và kế hoạch tang lễ không chỉ giúp người ra đi thanh thản mà còn tạo điều kiện cho gia đình tập trung vào việc tưởng nhớ và chia sẻ tình cảm, thay vì bị áp lực bởi giấy tờ và quyết định.

Quán niệm về sự chết giúp chúng ta sống tỉnh thức và trân trọng từng khoảnh khắc hiện tại. Bằng cách đối diện và chuẩn bị cho cái chết, chúng ta không chỉ giúp bản thân mà còn mang lại sự an lạc cho những người xung quanh, thể hiện tinh thần từ bi và trí tuệ.

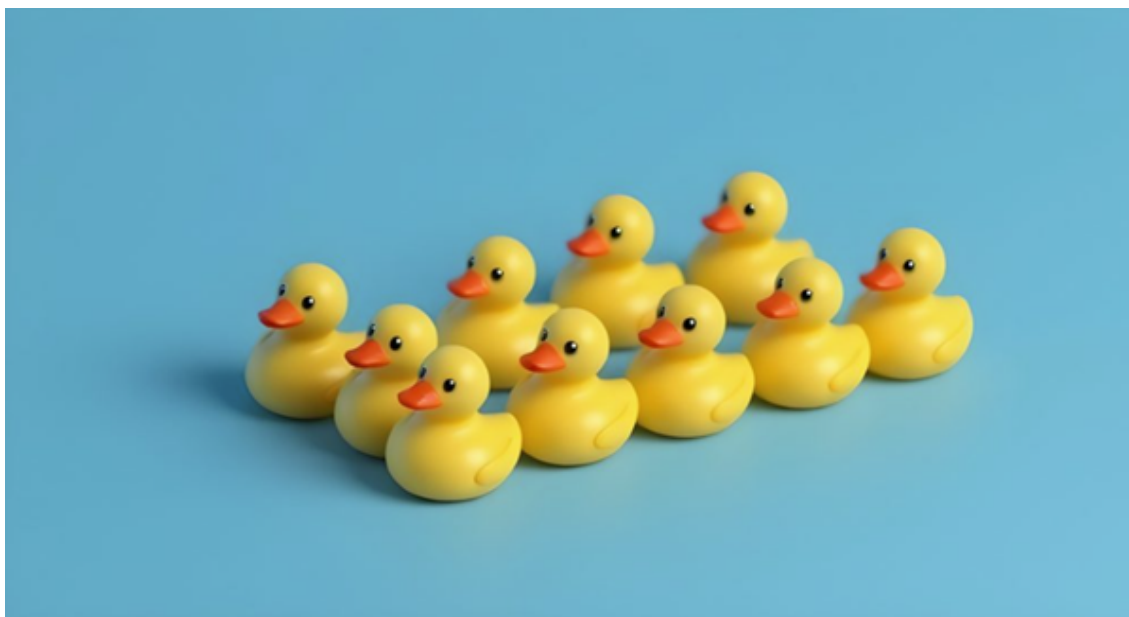
Khuyến khích người thân

Việc chuẩn bị trước cho sự ra đi mãi mãi giúp giảm bớt khổ đau cho bản thân và người thân. Tuy nhiên, nhiều người vẫn do dự khi đề cập đến vấn đề này.

Mẹ chồng tôi, dù đã để lại cho gia đình dịch vụ mai táng được thanh toán trước, đến năm bà 86 tuổi mới thực hiện điều đó, khi bà nhận ra sự vô thường của kiếp người.

Để khuyến khích những cuộc trò chuyện cởi mở về việc chuẩn bị hậu sự, chúng ta có thể chia sẻ mong muốn của chính mình, thể hiện rằng việc nói về cái chết là điều tự nhiên.

Mục sư Jessica đã chia sẻ một phương pháp khéo léo để bắt đầu cuộc thảo luận này: tiếp cận như thể đang lên kế hoạch cho một buổi lễ, không phải sinh nhật, mà là buổi lễ cho ngày ra đi. Bạn có thể thảo luận về màu sắc trang trí, có nến, hoa hay bóng bay, và danh sách khách mời. Thậm chí, tạo danh sách phát nhạc yêu thích. Phương pháp này mở ra không gian an toàn, mời gọi người khác tham gia.



Ảnh: <https://www.buddhistdoor.net/>

Sau khi mô tả buổi lễ của mình, hãy hỏi người thân về mong muốn của họ: màu sắc, món ăn, loại nhạc ưa thích. Dù cuộc trò chuyện nhẹ nhàng, thời điểm cũng rất quan trọng. Tránh đề cập sau một ngày làm việc mệt mỏi; hãy chọn lúc cả hai đều thoải mái. Sau một ngày làm việc vất vả, bạn không thể gặp người thân và nói: *“Cho buổi lễ tưởng niệm của tôi, tôi muốn chủ đề màu sắc là đỏ và tím, và tôi muốn bạn phát nhạc nền từ bài Purple Rain của Prince.”* Như vậy chẳng khác nào bạn đang thông báo với họ rằng bạn đang bị bệnh nan y sắp chết. Hãy chờ đợi và nói về vấn đề này vào thời điểm thích hợp.

Đối mặt, xây dựng mạng lưới hỗ trợ và kiên nhẫn trong các cuộc trò chuyện

Việc thảo luận về kế hoạch cho sự qua đời có thể là một hành trình không dễ dàng và thường đòi hỏi nhiều hơn một lần trò chuyện. Với nhiều người, đây là một chủ đề nhạy cảm, nhưng cũng đầy ý nghĩa sâu sắc. Cha mẹ tôi, với tâm thế

sẵn sàng đối diện với sự vô thường, hay nói chính xác là cái chết, đã chủ động chia sẻ với tôi về những mong muốn, nguyện vọng cuối cùng của họ.

Ban đầu, tôi không thể vượt qua rào cản cảm xúc để tham gia vào cuộc trò chuyện quan trọng này. Những lần ghé thăm, họ kiên nhẫn nhắc tôi về nơi cất giữ giấy tờ quan trọng và những điều họ mong muốn khi rời xa cõi tạm, trong khi tôi chỉ ngồi đó ngượng ngùng, không thoải mái khi họ nói về cái chết, chờ đợi họ ngừng đề cập đến cái chết. Nhưng chính sự kiên trì của họ đã giúp tôi dần mở lòng và tôi quyết định đối diện với điều này, tôi tham gia vào cuộc thảo luận.

Cuối cùng tôi đã có thể lắng nghe, đặt câu hỏi, và tiếp nhận món quà vô giá mà họ dành tặng cũng như muốn tôi hiểu ra: sự bình an trong việc đối diện với cái chết và tôn trọng những nguyện vọng cuối cùng của họ.



Ảnh:<https://www.buddhistdoor.net/>

Trong dòng chảy vô thường của cuộc sống, không chỉ việc biết những mong muốn cuối đời của người thân yêu là quan trọng, mà còn cần đến một mạng lưới hỗ trợ để đối diện với sự mất mát. Dù mạng lưới đó không cần phải rộng lớn, nhưng cần đủ mạnh mẽ để giúp bạn không đơn độc trong những thời khắc đau buồn. Khi biết rằng chồng tôi đang cận kề cái chết, chúng tôi đã có cơ hội để thảo luận về mạng lưới hỗ trợ của tôi. Với sự sáng suốt, anh đã chỉ ra những người mà anh tin tưởng sẽ ở bên tôi, cũng như những người có thể không. Những nhận xét của anh phần lớn đều chính xác, giúp tôi thêm vững lòng. Việc thảo luận về điều này không phải là sự thiếu tôn trọng, mà là sự chuẩn bị chu đáo cho một cuộc sống tiếp nối. Như bữa tiệc cuối cùng, đây là điều nên được nói trước khi thời điểm cái chết đến. Bạn có thể bắt đầu bằng một lời mở đầu như: *“Khi tôi qua đời, tôi nghĩ rằng... sẽ là người hỗ trợ tốt nhất cho bạn.”*

Khi cuộc trò chuyện trở nên cởi mở, bạn sẽ khám phá thêm nhiều điều mới về nhau. Hy vọng rằng, việc đối diện với những chủ đề tưởng chừng khó khăn này từ sớm sẽ giúp giảm bớt những gánh nặng sau này. Bằng cách chấp nhận và mở lòng với chủ đề về cái chết, chúng ta có thể chiêm nghiệm sâu hơn về nỗi sợ hãi, những nguyện vọng, và tình yêu thương. Điều này không chỉ giúp bạn chuẩn bị cho sự vô thường, mà còn tạo điều kiện để tôn vinh cuộc sống một cách trọn vẹn, ngay cả khi đối diện với mất mát. Như một bài học từ “*những chú vịt chết*”, sự chấp nhận và chuẩn bị trước cho việc rời xa cõi tạm là hành trình giúp chúng ta đối diện với vô thường một cách nhẹ nhàng, đầy ý nghĩa, tôn vinh từ bi và trí tuệ.

Chuyển ngữ: **Liên Tịnh**

Nguồn: buddhistdoor.net

(<https://www.buddhistdoor.net/features/get-your-death-ducks-in-a-row/>)

Chú thích

(1) Meme là một hình ảnh, video kèm tiêu đề hoặc âm thanh mang tính giải trí một cách hài hước, được truyền bá rộng rãi trên mạng xã hội. Việc thấu hiểu ý nghĩa của meme đã giúp kết nối các cư dân mạng với nhau, tiến triển lên thành một văn hóa nhóm được gọi là meme culture (tạm dịch: văn hóa meme).