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

Sự khác biệt giữa Do Thái giáo và đạo Phật

ISSN: 2734-9195 14:30 29/10/2024

Nhiều tín đồ Do Thái giáo hướng đến đạo Phật để vươn tới tầm cao tâm linh. Do Thái giáo tuyên thuyết rằng: “Hãy mang cả thế giới bình an đến với các bạn” (Take the whole world up with you).

Tác giả: **Sara Yoheved Rigler**
Việt dịch: **Thích Vân Phong**
Nguồn: **https://www.simpletoremember.com**

Trong 17 năm qua, tôi chuyên sâu công phu tu tập thiền định, theo thời khóa thường là mỗi ngày ba lần nhập định. Mục tiêu của tôi là đạt được trạng thái ý thức cao mà Hindu giáo gọi là Định (Samādhi) - trải nghiệm về sự hợp nhất toàn diện ẩn chứa bên dưới sự đa dạng rõ ràng của thế giới này.

Sri Ramakrishna, vị thầy tâm linh trưởng dòng phái của đạo tràng chúng tôi, thường nói rằng tâm trí giống như một dòng sông. Do có nhiều gợn sóng (hình thái tư tưởng), trên mặt sông nước không thể phản chiếu chính xác mặt trời của Chân lý. Khi dòng sông, hay tâm trí, hoàn toàn tĩnh lặng (trong thiền định), mặt trời hay Chân lý, được phản chiếu hoàn hảo.

Có lần, suốt 11 năm tôi sống trong Ashram (tiếng Phạn: □□□□□), nghĩa là “một bước trong hành trình của cuộc sống”, một nơi tĩnh tâm theo phong cách Hindu giáo, thực sự tôi đã trải nghiệm trạng thái siêu việt này. Khi thực hành buổi thiền nhóm của cộng đồng tại thiền phòng, tôi cảm thấy ý thức của mình thoát khỏi cơ thể. Tôi rời khỏi thế giới của thời gian và không gian, và bước vào trạng thái Hoàn toàn Hợp nhất (Total Oneness).

Tôi không biết rằng hơn một giờ đã trôi qua trong trạng thái đó, hoặc những thành viên khác trong cộng đồng đã rón rén bước ra khỏi thiền phòng để bắt đầu nhiệm vụ buổi sáng của họ. Khi cuối cùng, với rất nhiều khó khăn, tôi đã xoay xở để “xả thiền” và mở mắt ra, tôi mất thêm mười lăm phút nữa chỉ để định hướng lại tâm trí mình vào thế giới hình dạng và chuyển động này.

Buổi toạ thiền, cầu nguyện kết thúc, tôi rời khỏi thiền phòng, cởi chiếc khăn choàng cầu nguyện (chuddar) và đang gấp nó, thì Sơ Baroda đến gần tôi. Tôi là người lập lịch trình, và Sơ hỏi liệu cô ấy có thể đổi ngày nấu ăn của mình với một người khác trong cộng đồng không. Cho đến lúc đó, tôi cảm thấy như mình đang dần dần hạ xuống mặt đất, như thể có một chiếc ô đầy gió, nhưng đột nhiên, Sơ Baroda chọc thủng một lỗ hổng trên chiếc ô của tôi. Tôi đáp xuống với một tiếng thịch, và hét vào mặt cô ấy vì đã làm phiền sự xuất thần của tôi. Sau đó, tôi tức giận đi về phòng để trốn khỏi nhóm thành viên đạo tràng đang nói chuyện phiếm trong bữa sáng.

Bhu - Do Thái giáo

Một số lượng lớn người Do Thái hiện đang thực hành Phật giáo. Người Do Thái theo Phật giáo là những người Do Thái thực hành đức tin của đạo Phật và những lời dạy, triết học, tư tưởng của nhà Phật. Trong văn hóa đại chúng thì những người Do Thái theo đạo Phật thì được gọi với những danh từ trong tiếng Anh như là Jewbu, Jew-Bu, Jewboo, Jubu, Buju... Danh từ Jubu lần đầu tiên được đưa vào sử dụng rộng rãi qua sự xuất bản của cuốn sách “Người Do Thái trong Đài sen” (The Jew in Lotus, 1994) của tác giả Rodger Kamenetz.

Tác giả Rodger Kamenetz nói rằng: “Một phần ba trong số tất cả các nhà lãnh đạo Phật giáo phương Tây đều có nguồn gốc Do Thái.” Một nửa số người tham gia khóa tu thiền Vipassana gần Dharamsala, Ấn Độ, là người Israel. Theo một ước tính, ba trong số bốn du khách phương Tây đến trung tâm tâm linh của Phật giáo Tây Tạng và trụ sở của đức Đạt Lai Lạt Ma là người Do Thái. Hầu hết các biển báo đường phố ở Dharamsala, một thị trấn nhỏ nằm ở dãy núi Himalaya thuộc bang Himachal Pradesh, Ấn Độ đều có chữ cái tiếng Do Thái.

Một bài viết trang bìa gần đây của tờ Jerusalem Report nêu chi tiết về ba người Do Thái đã sống ở Dharamsala, Ấn Độ trong nhiều năm:

Tiến sĩ Khoa học Tâm lý và Luật Tenzin Josh, trước đây là Steven Gluck ở London London, Vương quốc Anh; Ruth Sonam, trước đây là Ruth Berliner của Bắc Ireland; và Tamar Sofer, một người Israel đã chạy trốn khỏi áp lực của nghĩa vụ quân sự ở Gaza để tìm kiếm sự bình yên ở dãy Himalaya.

Khi mô tả 253 lời nguyện tu hành của mình, chẳng hạn như ăn mặc giản dị và không chia sẻ không gian riêng tư với phụ nữ, Tenzin Josh nhận xét, “Điều đó không khác mấy so với việc trở thành một người Do Thái Chính thống”.

Nhưng ông ấy đã sai lầm. Trên thực tế, Phật giáo - về bản chất và mục đích - là sự đối lập hoàn toàn với Do Thái giáo.

Tứ diệu đế còn được gọi là Tứ chân đế, Tứ thánh đế, Bốn chân lý mầu nhiệm, là nền tảng của Phật giáo, bao gồm:

1- Khổ đế (Dukkha): là thực trạng đau khổ của con người.

2- Tập đế (Samudaya): là nguồn gốc hay nguyên nhân dẫn đến thực trạng đau khổ.

3- Diệt đế (Nirodha): là sự kết thúc hay sự chấm dứt khổ đau.

4- Đạo đế (Magga): là con đường hay phương pháp thực hành dẫn đến chấm dứt khổ đau.



Phương pháp trị liệu, chữa lành những nỗi khổ niềm đau, đạt đến sự an lạc hạnh phúc thực sự thông qua việc thực hành Bát chính đạo - con đường chân chính - có 8 chi phần:

1)- Chính kiến (Sammà Ditthi): Thấy và hiểu đúng đắn, nghĩa là nhận thức đúng về đạo đức của cuộc sống, cái nào là thiện, cái nào là ác. Nhận biết đúng về bản chất của sự vật là vô thường, vô ngã, duyên sinh. Nhận thức rõ bản chất của khổ, nguyên nhân của khổ, sự diệt khổ và con đường đưa đến hết khổ.

2)- Chính tư duy (Sammà Sankappa): Suy nghĩ đúng đắn, nghĩa là không để đầu óc của mình nghĩ ngợi những vấn đề bất thiện như tham dục, tức tối giận hờn, bạo động hãm hại... dẫn tư duy của mình hướng về tâm cao thượng như tư duy về sự buông thả, sự giải thoát, về thương yêu giúp đỡ chúng sinh, về sự bất bạo động, nhẫn nhục, trầm tĩnh.

3)- Chính ngữ (Sammà Vàcà): Ngôn ngữ đúng đắn, nghĩa là không nói những lời đưa đến đau khổ, chia rẽ, hung bạo, căm thù. Nói những lời lẽ đưa đến xây dựng niềm tin, đoàn kết hòa hợp, thương yêu và lợi ích.

4)- Chính nghiệp (Sammà Kammanta): Hành vi đúng đắn, nghĩa là không có hành vi giết hại, trộm cướp, hành dâm phi pháp. Thực hành sự thương yêu, cứu giúp, không ham muốn thú vui bất thiện.

5)- Chính mạng (Sammà Ajivà): Đời sống đúng đắn, nghĩa là phương tiện mưu sinh, nghề nghiệp chân chính, không sống bằng những nghề phi pháp, độc ác, gian xảo.

6)- Chính tinh tấn (Sammà Vàyàma): Nỗ lực đúng đắn, nghĩa là nỗ lực đoạn trừ điều ác, nỗ lực thực hành điều thiện.

7)- Chính niệm (Sammà Sati): Nhớ nghĩ đúng đắn, nghĩa là chẳng nhớ nghĩ các pháp bất thiện, đừng để cho các đối tượng bất chính dẫn dắt mình đi lang thang. An trú tâm ý vào thiện pháp, không quên thiện pháp.

8)- Chính định (Sammà Samàthi): Tập trung tư tưởng đúng đắn, nghĩa là chẳng để tâm thức bị rối loạn, tập trung tư tưởng làm an tịnh tâm thức một cách đúng đắn, có hiệu quả phát triển tuệ giác.

Mục đích của Phật giáo là vượt thoát nỗi khổ luân hồi sinh tử. Vì sự tái sinh trong một thân xác mới, cách duy nhất hiệu quả để thoát khỏi thế giới này là đạt được niết bàn, một trạng thái ý thức siêu việt đóng vai trò là vượt thoát nỗi khổ luân hồi sinh tử.

Như chuyên gia nghiên cứu Tâm linh và Triết học Phương Đông, chuyên Khoa học Tâm lý và Luật từ Vương quốc Anh, Tiến sĩ Tenzin Josh khẳng định khi giải thích về quá trình chuyển đổi cá nhân của mình từ lối sống theo một phong trào văn hóa và âm nhạc (punk) ở London sang trở thành một nhà sư Phật giáo: “Cho dù là một người theo chủ nghĩa hư vô punk hay một ẩn sĩ Phật giáo, bạn chỉ không thấy mục đích sống và muốn tìm sự giải thoát.”

Người Israel cũng giải thích tương tự về chuyến bay của mình sau khi rời quân ngũ đến Ấn Độ: “Hy vọng gì khi cả cuộc đời bạn chỉ là một cuộc chiến không ngừng nghỉ cho sự sống còn của cá nhân và quốc gia? Tôi chỉ muốn chạy trốn và tìm một không gian cho riêng mình.”

Tôn giáo của Thiên đàng, Tôn giáo của Hành tinh

Ngược lại, Do Thái giáo hoàn toàn là con đường kết nối với thế giới này.

613 Nguyên tắc Sống là những quy định về cách thức sử dụng mọi bộ phận của cơ thể và mọi yếu tố của thế giới vật chất trong hành động thánh hiến. Ngay cả một điều răn "tinh thần" hoặc "cảm xúc", chẳng hạn như "Thương yêu người láng giềng như thương yêu chính mình", cũng có những điều khoản cụ thể, cụ thể như là: "Quan tâm đến phúc lợi vật chất của người láng giềng, tôn trọng họ, ca ngợi những điều hay lẽ phải của họ."

Talmud (tiếng Do Thái: דומְלַת Talmud nghĩa là "giảng dạy, học tập", hay "giảng dạy, nghiên cứu") là một văn bản tôn giáo của giáo sĩ Do Thái giáo (Rabbinic).

Talmud, một tuyển tập đồ sộ gồm 63 chuyên luận, bản tóm đầu tiên bằng văn bản của Luật truyền miệng của Do Thái giáo, và Gemara (năm 500 sau Tây lịch), giải thích cho tác phẩm Mishnah và liên quan tới các bài viết Tannaitic mà thường xuyên đề cập tới các đối tượng khác và được giải nghĩa rộng rãi trong Kinh Thánh Do Thái. Luật truyền khẩu, đi sâu vào những chi tiết nhỏ nhặt như một cách để bao gồm mọi vật thể vật lý có thể tưởng tượng được vào phạm vi của nó.

Kashrut là bộ luật Do Thái liên quan đến những loại thực phẩm chúng ta có thể và không thể ăn và cách chế biến và ăn những loại thực phẩm đó. "Kashrut" bắt nguồn từ gốc tiếng Do Thái Kaf-Shin-Reish, có nghĩa là phù hợp, thích hợp hoặc đúng đắn. Đây là cùng gốc với từ "kosher" phổ biến hơn, dùng để mô tả thực phẩm đáp ứng các tiêu chuẩn này. Từ "kosher" cũng có thể được sử dụng và thường được sử dụng để mô tả các vật nghi lễ được chế biến theo luật Do Thái và phù hợp để sử dụng trong nghi lễ.

Talmud xem xét các vật dụng bằng đất sét, vật dụng bằng gỗ, da động vật, vật dụng nứt, vật dụng bị vỡ, v.v., và khi làm như vậy, đưa từng vật dụng vào ánh sáng của Torah. Không có gì là quá tầm thường để xử lý, xem xét kỹ lưỡng và sử dụng hoặc loại bỏ vì mục đích thánh thiện.

Theo Kabbalah, mọi vật thể vật lý đều sở hữu những ánh sáng thánh thiện. Bằng cách sử dụng một vật thể theo cách được quy định trong Torah, các ánh sáng được giải phóng và có thể vượt thoát và siêu việt. Người Do Thái ở đây trên thế giới này để nâng cao toàn bộ sự sáng tạo.

Và vật thể hoặc hoạt động càng thấp, có thể các ánh sáng vượt thoát lên càng cao. Do đó, sau khi sử dụng phòng tắm, mỗi người Do Thái có nghĩa vụ phải đọc một lời chúc phúc cát tường bao gồm những từ, "Nó được tiết lộ và biết đến trước Ngôi vinh quang của đức Ngài..." Các nhà hiền triết chỉ ra rằng việc thánh hóa những hoạt động thấp kém nhất này mang lại cho mỗi người tiềm năng thực sự vươn tới cấp độ của Ngôi báu thiêng liêng. Theo quan điểm này, chúng

ta có thể hiểu được một tuyên bố khó hiểu của Giáo sĩ Vilna Gaon, nhà hiền triết vĩ đại của thế XVIII. Giáo sĩ Vilna Gaon nói rằng các tôn giáo khác giống như Thiên đàng; Do Thái giáo giống như Hành tinh.

Mục đích của các tôn giáo khác là vượt qua thế giới này. Mục đích của Do Thái giáo là nâng cao thế giới này, và bằng cách đó, hoàn thiện bản thân.

Không nơi nào sự phân đôi giữa Do Thái giáo và các tôn giáo phương Đông lại rõ rệt như trong cách tiếp cận của họ đối với tình dục.

Phật giáo, Ấn Độ giáo và Kỳ Na giáo đều coi độc thân là con đường cao nhất, vì đắm chìm trong tình dục có nghĩa là đầu hàng bản ngã thấp kém. Tất cả những người Do Thái Bhu nghiêm túc sống ở Dharamshala là một thị trấn nhỏ nằm ở dãy núi Himalaya thuộc bang Himachal Pradesh, Ấn Độ đều đoạn tuyệt tình dục.

Ngược lại, Kinh thánh quan trọng nhất của người Do Thái là Torah (Ngũ Kinh Môi-se) không rõ ràng cấm quan hệ tình dục trước hôn nhân, nhưng nó cũng không tán thành điều đó. Kinh Torah không đặt tình dục trước hôn nhân ngoài vòng pháp luật - cũng như nhiều kiểu quan hệ tình dục khác - và đứa con của tình dục trước hôn nhân cũng không bị coi là mamzer (bất hợp pháp). Tuy nhiên, quan hệ tình dục trong hôn nhân được coi là lý tưởng và quan hệ tình dục trước hôn nhân theo truyền thống không được chấp nhận.

Torah (Ngũ Kinh Môi-se) vẫn thỏa mãn tình dục và quán sát nó, điều chỉnh nó, khắc chế nó trong một số mối quan hệ nhất định, cuối cùng thánh hóa nó trong hôn nhân như là cách mạnh mẽ nhất để kết hợp với đức Chúa trên thế giới này. Kỷ luật là một thành phần thiết yếu của tình dục được thánh hóa. Quan hệ loạn luân, trong số những quan hệ khác, bị cấm và các cặp vợ chồng tuân thủ luật lệ về sự trong sạch của gia đình, trong đó cần kiêng quan hệ trong chu kỳ kinh nguyệt.

Đây là một điều răn tích cực của Torah (Ngũ Kinh Môi-se) đối với người chồng là phải thỏa mãn tình dục cho vợ mình (trên và ngoài điều răn về sinh sản). Theo Truyền thống truyền khẩu, sự kết hợp giữa chồng và vợ là điều gần nhất mà con người có thể đạt được để kết hợp với đức Chúa trên thế giới này. Đó là “nơi thánh trong những nơi thánh”.

Tôi xin lưu ý ở đây rằng truyền thống Tantra của Ấn Độ (cả Ấn Độ giáo và Phật giáo) sử dụng năng lượng của sự kết hợp tình dục như một công cụ tâm linh, nhưng tình dục Tantra không được phép thực hành với vợ của cá nhân một người. Tốt nhất là nên thực hành với một người không chưa cam kết ràng buộc

trong hôn nhân. Điều này sẽ bị khiển trách kỷ luật Do Thái giáo, nơi sự kết hợp cao nhất bao gồm mọi khía cạnh của đôi lứa trong hôn nhân: tình cảm, tinh thần, tâm linh cũng như thể chất. Đây là lý do tại sao giới luật Do Thái giáo cấm quan hệ vợ chồng nếu một trong hai vợ chồng đang tưởng tượng về một người khác. Chỉ cần sự hiện diện vinh quang shekinah của đức Chúa Trời là đủ để thuyết phục khi người chồng và người vợ hành động theo sự hợp nhất hoàn toàn, ở mọi cấp độ.

Mục đích và Ý nghĩa

Một điểm khác biệt nổi bật giữa Phật giáo và Do Thái giáo, đạo Phật là một tôn giáo phi hữu thần. Phật giáo Đại thừa "siêu thần" với nhãn lý "tam thiên đại thiên thế giới, hàng hà sa số chư Phật..." nhưng Phật giáo không có chỗ đứng cho bất cứ một hình thức thần thánh, sống đời bất tử nào cả. Sự phủ nhận hiện hữu phi lý tự tồn nầy hoàn toàn không mâu thuẫn hay phủ nhận Tín lý đạo Phật có nguyên truyền thống kính ngưỡng và thừa hưởng mọi ân đức của chư Phật và thánh chúng truyền thừa từ thế hệ nầy đến thế hệ khác, đức Phật Thích Ca Mâu Ni lịch sử (sống vào thế kỷ V trước Tây lịch) chưa bao giờ đề cập đến đức Chúa. Do đó, sự tồn tại của Đấng Toàn Năng đời đời vô sinh vô diệt và thậm chí sự tồn tại của một linh hồn bất tử đều bị phủ nhận hoặc không liên quan trong Phật giáo.

Ngược lại, Do Thái giáo tập trung hoàn toàn vào đức Chúa. Đức Chúa không chỉ là nguồn gốc của mọi sự tồn tại, mà còn là nguồn gốc của Torah, hệ thống phức tạp về hành vi lý tưởng cho loài người. Mọi sự khôn ngoan đều bắt nguồn từ "Ngũ Kinh" (Torah), năm quyển sách đầu tiên trong Kinh Thánh Hebrew. "Ngũ Kinh" là Sách Sáng thế, Sách Xuất hành, Sách Lêvi, Sách Dân số và Sách Đệ nhị luật theo cách gọi của Bản Bảy Mươi tiếng Hy Lạp.

Hơn nữa, đức Chúa không chỉ là Đấng sáng tạo ra vũ trụ, mà còn tiếp tục duy trì vũ trụ từng khoảnh khắc, trong khi giám sát sự tham gia của chúng ta vào đó. Sống với nhận thức về Sự duy nhất của đức Chúa, tình yêu của đức Chúa và sự kính sợ đức Chúa là ba điều răn cần được thực hành liên tục.

Theo Phật giáo và Ấn Độ giáo, thế giới này về cơ bản là vô mục đích. Ấn Độ giáo, vốn thừa nhận có một đấng sáng tạo Thần thánh, mô tả sự chỉ đạo Thần thánh của thế giới này là lila, "hay khôi hài", không có mục đích và ý nghĩa gì hơn một trò chơi với quả bóng.

Theo Giáo sĩ Rabbi Aryeh Kaplan, "Nền tảng của Do Thái giáo và nền tảng của mọi tôn giáo chân chính là nhận thức rằng sự tồn tại là có mục đích, và con người có mục đích trong cuộc sống. Cả con người và thiên nhiên đều có ý nghĩa

vì chúng được tạo ra bởi một Đấng có mục đích.” (Handbook of Jewish Thought, 1:1 và 1:2)

Chính trực giác sâu sắc về chân lý này khiến người Do Thái trở thành những “kẻ quái đản lại thích ý nghĩa” - những người luôn tìm kiếm ý nghĩa trong cuộc sống và các sự kiện - không thể chịu đựng được cuộc sống như một kẻ lười biếng. Trớ trêu thay, chính cuộc tìm kiếm ý nghĩa trong cuộc sống này đã đưa nhiều người Do Thái đến phương Đông. Ở đó, họ bám chặt vào một mục đích cho cuộc sống của mình: “đạt được sự giác ngộ”.

Tuy nhiên, Do Thái giáo cho rằng mục đích của cuộc sống không chỉ là ý thức tâm linh, mà chủ yếu là hành động tinh tế. Do đó, mục đích đó không thể đạt được chỉ bằng thiền định, mà thông qua mitzvot: hành động từ thiện, hay giúp đỡ người khác của một ai đó, được thánh hiến. Tất nhiên, ý thức tâm linh, hay Do Thái giáo gọi là Kabbalah (tiếng Hebrew: קַבָּלָה, nghĩa đen là “tiếp nhận, truyền thống” hoặc “trao truyền” là một phương pháp bí truyền, lĩnh vực và trường phái trong chủ nghĩa thần bí Do Thái giáo. Một điều giới luật (mitzvah) được thực hiện mà không có ý thức rằng người đó đang làm theo ý muốn của đức Chúa - để kết nối với đức Chúa - sẽ không hiện thực hóa được hết tiềm năng của nó. Mặt khác, ý thức cao cả không thể hiện trong hành động cụ thể thì vô giá trị.

Mục đích của thiền định - mà người Do Thái theo đạo Phật (Bhu-Jews) là những người Do Thái thực hành đức tin của Phật Giáo và những lời dạy, triết học, tư tưởng của nhà Phật dành nhiều thời gian dài - là để thể nghiệm rõ ràng Chân lý tối thượng, trong vũ trụ và trong cuộc sống của chính mình. Thật không may, một người có thể là một người lão luyện trong thiền định, nhưng vẫn phạm tội ngoại tình, mất bình tĩnh và tự mãn. Tôi đã biết những bậc thầy vĩ đại về thiền định đã khuất phục cả ba. Ý thức tâm linh, tự bản thân nó, không dẫn đến hành động đúng đắn.

Sứ mệnh của con người

Các nhà hiền triết của Phong trào Mussar (một kỹ thuật phát triển tâm linh do Rabbi Yisrael Salanter đưa ra vào thế kỷ XVIII) giải thích sứ mệnh của con người theo cách này:

Con người bao gồm một tinh thần cùng với một cơ thể. Tinh thần luôn hoàn hảo. Chúng ta không cần phải làm việc trên tinh thần. Thay vào đó, chúng ta đã đến thế giới này để hoàn thiện cơ thể (bao gồm cảm xúc và đặc điểm tính cách). Cơ thể giống như một đứa trẻ mà chúng ta được giao phó. Chúng ta có nghĩa vụ phải bồi dưỡng cho cơ thể, tắm và nghỉ ngơi đúng cách. Chúng ta có nghĩa vụ

phải rèn luyện cơ thể, để nó cư xử đúng mực, để nó tham gia vào các hành động tử tế, để ngăn nó làm hại chính nó hoặc người khác. Các giới luật (Torah) là vật lý vì mục đích của chúng là rèn luyện cơ thể. Do Thái giáo không chỉ hướng đến một tâm trí giác ngộ mà còn hướng đến một cơ thể thánh thiện.

Do đó, mặc dù thiền định đã được các nhà tiên tri cổ đại thực hành và vẫn tiếp tục được người o Thái giáo Hasidim là một nhánh của Do Thái giáo Chính thống hiện đại thực hành, nhưng các khởi động của ý thức không bao giờ có thể là gì hơn là một phần phụ của Do Thái giáo.

Công việc tâm linh của người Do Thái là rèn luyện sao cho khuôn mặt vui tươi, miệng luôn mỉm cười với người hàng xóm khó chịu, dạy bàn tay đặt đồng xu vào lòng bàn tay của kẻ ăn xin đáng ghét, kiềm chế miệng không đưa ra những nhận xét tiêu cực, chỉ nuôi dạ dày bằng những thức ăn được phép, rèn luyện trí óc phán đoán người khác một cách tích cực, giáo dục trái tim yêu đức Chúa, chỉ đạo đôi vai mang vác gánh nặng của người hàng xóm, đặc biệt là gánh nặng của kẻ thù, và kiểm soát miệng không buông lời giận dữ, hung ác.

Nơi để chiêm nghiệm hạnh phúc về Sự Nhất Thể Thiêng Liêng không phải ở thế giới này mà là ở Thế Giới Tương Lai. Mục đích của thế giới này là trở thành nơi thử thách và thành tựu. Mặc dù người Do Thái, đặc biệt là người Israel, có thể khao khát vượt thoát đến một nơi bình yên, mục đích của chúng ta trong cuộc sống này được phục vụ tốt hơn bởi những tình huống kéo dài, thử thách và đòi hỏi sự phát triển.

Trong Jerusalem Report, Tenzin Josh (Steven Gluck) định nghĩa sự khác biệt giữa Phật giáo và Do Thái giáo: “Phật giáo cho rằng cuộc sống là đau khổ, nhưng lời dạy của đức Phật chỉ ra một cách rõ ràng để thoát khỏi những nỗi khổ niềm đau (thông qua Giác ngộ). Ngược lại, ý tưởng của người Do Thái chỉ là cố gắng thích nghi.”

Sai lầm

Do Thái giáo không chỉ cam chịu một thế giới tăm tối đau khổ. Do Thái giáo ủng hộ việc lao vào cuộc chiến, đối mặt trực diện với cái xấu ác, đấu tranh chống lại ham muốn xấu xa của chính mình, loại bỏ sự đê tiện - trong thế giới và trong chính bản thân mình.

Đúng như thế, thật khó để một nhà sư không đụng đến tiền bạc và sống mà không có những tiện nghi của thế gian này. Thậm chí còn khó hơn khi phải lao động để kiếm lương rồi trích 10% để làm từ thiện, đặc biệt là khi các bạn cần từng xu để sửa máy giặt.

Thật khó để sống trong im lặng và tách biệt. Thậm chí còn khó hơn để tập trung vào đức Chúa và lý tưởng cao nhất của mình giữa sự náo động và xao lãng của cuộc sống gia đình.

Thế giới này là nơi thử thách và đạt được. Thử thách càng lớn, đạt được càng lớn.

Thực dưỡng và sự khai sáng

Trong sáu tháng qua, tôi đã cố gắng khắc phục cơn giận dữ, mà Talmud coi là tội thờ ngẫu tượng, vì cơn giận dữ là kết quả của việc tôn thờ ý chí của chính mình. Trong suốt 15 năm sống trong một tu viện, 16 năm tôi ăn chay và tập yoga, 17 năm tôi tham gia tu tập thiền định, tôi chưa bao giờ thành công trong việc kiểm soát tính khí thất thường của mình.

Với những người trẻ cung cấp một môi trường lý tưởng để khắc phục cơn giận. Chúng vô lý, trái ngược, nổi tiếng vì làm gián đoạn chu kỳ giấc ngủ, đòi hỏi và không tự dọn dẹp. Chúng cũng làm bừa bộn, thường là ngay sau khi sàn nhà được lau sạch và khi mẹ chúng đang ở điểm thấp nhất của chu kỳ năng lượng nhịp sinh học của bà.

Tôi cảm ơn đức Chúa mỗi ngày vì những đứa con yêu dấu của tôi. Nhưng tôi cũng la mắng chúng - quá nhiều.

Hiện tại tôi đang tham gia một nhóm Mussar, nơi tôi sử dụng các kỹ thuật của giáo viên Mussar để khắc phục khuynh hướng cố hữu của mình là phản ứng với căng thẳng bằng cách quở trách bất kỳ thủ phạm nào đã dồn tôi vào chân tường.

Sáng thứ Ba tuần trước, chồng tôi, một nhà soạn nhạc, có một buổi thu âm quan trọng. Để làm mẫu cho một người vợ lý tưởng, tôi đề nghị chuẩn bị cà rốt và hummus để mang đến cho anh ấy ăn trưa. Anh ấy vui vẻ nhận lời, nhưng biết tôi hay đi muộn, anh ấy cảnh báo rằng anh ấy phải rời đi đúng giờ lúc 8:30. “Không vấn đề gì”, tôi đảm bảo với anh ấy. Trong mọi trường hợp, cậu con trai sáu tuổi của tôi phải ra khỏi cửa lúc 8:20 để đến trường đúng giờ. Mười phút là vừa đủ thời gian để chuẩn bị cà rốt và gói hummus vào một hộp nhỏ hơn. Tôi đã làm xong.

Lúc 8:19, con trai tôi làm đổ một hộp Cheerios (loại thực phẩm lành mạnh và bổ dưỡng) đang để trên mép bàn bếp. Tôi há hốc mồm kinh hãi khi thấy hàng trăm miếng chiên giòn tan rơi xuống sàn bếp.

Màn hình máy tính trong đầu tôi nhấp nháy hàng chục chữ X màu đỏ hét lên Hoạt động bất hợp pháp. Sự lộn xộn. Sự lãng phí. Tiền bạc (Cheerios được nhập khẩu từ Mỹ). Thời gian. Chân dung tự họa của tôi như một người vợ lý tưởng.

Tôi không thể đến tủ lạnh để lấy cà rốt ra mà không làm nát vụn lớp Cheerios. Nếu tôi dành thời gian để dọn dẹp ngay bây giờ, tôi sẽ trễ giờ ăn trưa của chồng. Bản năng đầu tiên của tôi là hét vào mặt con trai và yêu cầu nó dọn dẹp, ngay cả khi điều đó khiến nó đến trường muộn. Bản năng thứ hai của tôi là mắng chồng vì cái tính đúng giờ chết tiệt của anh ấy khiến tôi chịu nhiều áp lực như vậy.

Tôi không hét lên. Tôi không tức giận. Với giọng điệu bình tĩnh, tôi đưa con trai đến trường. Sau đó, tôi thận trọng bước qua loại thực phẩm lành mạnh và bổ dưỡng (Cheerios) đến tủ đựng chổi, lấy chổi ra, đẩy đống bừa bộn sang một bên, lấy cà rốt từ tủ lạnh ra, gọt vỏ và cắt chúng nhanh nhất có thể, lấy toàn bộ hộp hummus (sẽ không quá nhiều đâu, tôi tự nhủ), cho tất cả vào một túi nhựa, và với một nụ cười hạnh phúc, đưa bữa trưa cho người chồng đang đợi tôi lúc 8:33.

Tôi cảm thấy một làn sóng sung sướng tràn ngập khắp người. Tôi đã làm được rồi! Ít nhất là lần này, tôi đã vượt qua được cơn giận dữ của mình.

Đó là một thành tựu lớn hơn cả thiền định.

Giới thiệu đôi nét về tác giả Sara Yoheved Rigler

Nữ cư sĩ Sara Yoheved Rigler đã từng đến Ấn Độ và Vedanta đến Israel và Do Thái giáo. Hành trình thực nghiệm tâm linh của bà lần đầu tiên dẫn bà đến Ấn Độ vào năm 1968.

Nơi đó, bà đã tham học với một vị đạo sư vừa là nhà huyền môn vừa là học giả tiếng Phạn nổi tiếng. Một năm sau, bà trở về Hoa Kỳ và hoàn thành bằng tâm lý học tại Đại học Brandeis, tốt nghiệp Phi Beta Kappa, Magna cum laude. Bà đã dành 15 năm tiếp theo sống tại ashram lâu đời nhất của Hoa Kỳ, nơi bà vừa thực hành vừa giảng dạy triết học và thiền Vedanta.

Năm 1985, bà đã có một sự thay đổi lớn về con đường tâm linh. Bà chuyển đến Jerusalem, bắt đầu học Torah và trở thành một người Do Thái tuân thủ nghiêm ngặt.

Năm 1987, bà kết hôn với Leib Yaacov Rigler, một nhạc sĩ, nhà soạn nhạc và nhà soạn nhạc. Ở tuổi bốn mươi, bà sinh đứa con đầu lòng, và ở tuổi bốn mươi sáu, bà sinh đứa con thứ hai. Bà đã sống bên trong Thành cổ Jerusalem có

tường bao quanh trong 36 năm.

Nữ cư sĩ Sara Yoheved Rigler là một diễn giả quốc tế được đánh giá cao về chủ đề tâm linh Do Thái và các phương pháp thực tế để phát triển tâm linh. Bà đã diễn thuyết tại các quốc gia Israel, Anh, Canada, Nam Phi, Pháp, Thụy Sĩ, Panama, Chile, Mexico và hơn 35 thành phố của Hoa Kỳ. Hiện bà đang thuyết trình trên Zoom trên toàn thế giới.

Nữ cư sĩ Sara Yoheved Rigler đã xuất bản bảy cuốn sách: Holy Woman (dịch sang tiếng Pháp, tiếng Hebrew và tiếng Yiddish); Lights from Jerusalem; Battle Plans: How to Fight the Yetzer Hara (dịch sang tiếng Pháp) ; God Winked: Tales and Lessons from My Spiritual Adventures; Heaven Prints; Emunah with Love and Chicken Soup: The Story of Henny Machlis, the Brooklyn-born Girl who become a Jerusalem Legend ; và I've Been Here Before: When Souls of the Holocaust Return.

Nữ cư sĩ Sara Yoheved Rigler là một trong những tác giả nổi tiếng nhất trên www.aish.com, trang web Do Thái giáo lớn nhất thế giới. Các tác phẩm của bà đã xuất hiện trên Chicken Soup for the Jewish Soul, Small Miracles of Love and Friendship, Ami Magazine, Jewish Action, The Jerusalem Post, Binah Magazine, Mishpacha và các tuyển tập và ấn phẩm khác.

Tác giả: **Sara Yoheved Rigler**
Việt dịch: **Thích Vân Phong**
Nguồn: **https://www.simpletoremember.com**