



Tiến sĩ Sneha Rooh chia sẻ về ảnh hưởng của đạo Phật trong định hướng đời sống cá nhân và hướng nghiệp

ISSN: 2734-9195 23:20 13/12/2021

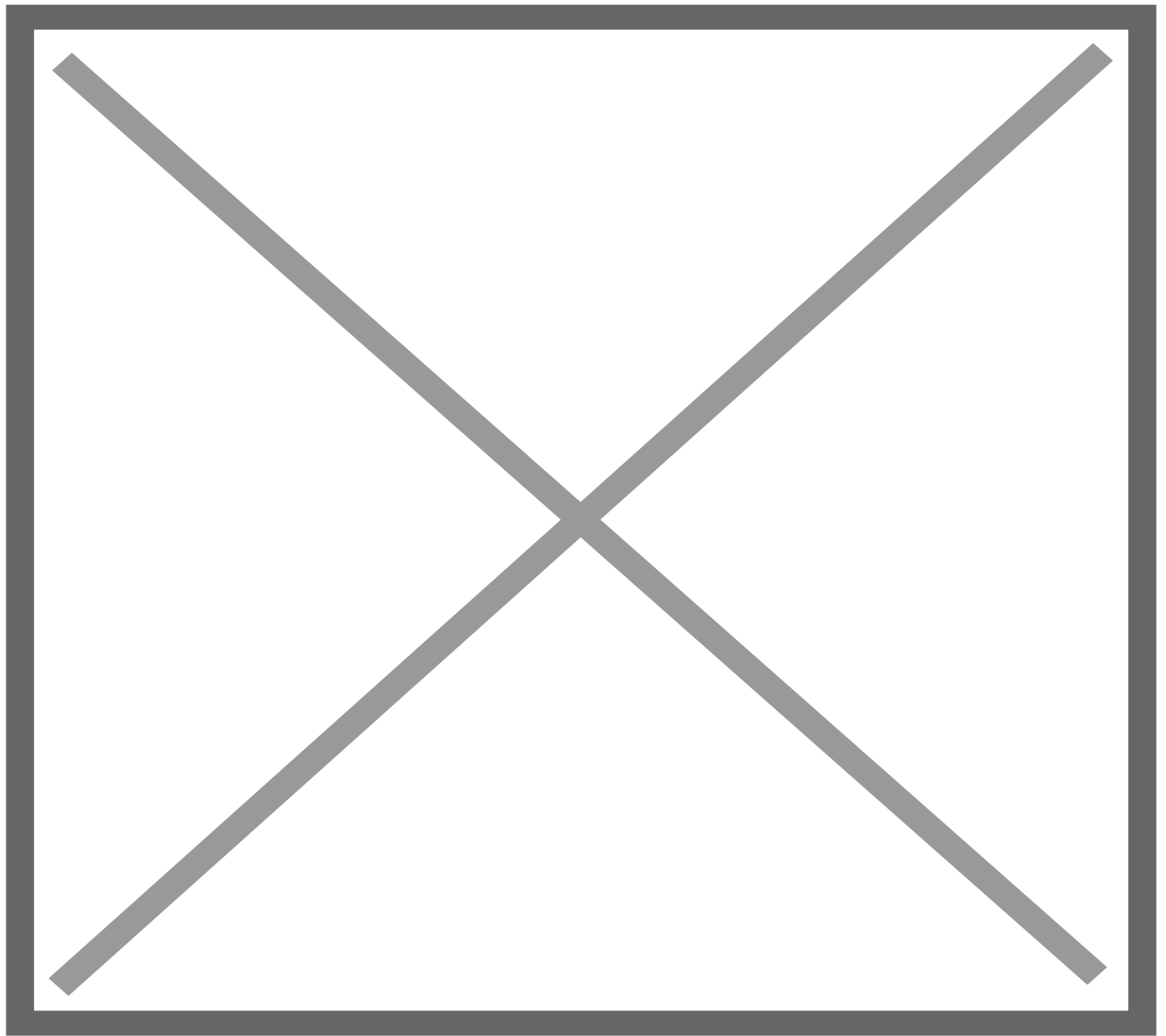
Tác giả **Tiến sĩ Sneha Rooh** Biên dịch **Thích Vân Phong** (Nguồn: )

Tiến sĩ Sneha Rooh, nhà nghiên cứu y khoa, bác sĩ chăm sóc giảm nhẹ cho bệnh nhân đến từ Hyderabad, một thành phố ở phía nam Ấn Độ. Cô đã và đang phát triển một chương trình chăm sóc giảm nhẹ cho bệnh nhân, hướng dẫn các vị tu sĩ Phật giáo cách chăm sóc người bệnh nhân đang hấp hối, cận tử nghiệp và bệnh nan y.

Cuộc khủng hoảng Covid-19

Ngay khi đại dịch hiểm ác tấn công Ấn Độ nặng nề, chúng tôi và mọi người nghĩ rằng nó gần kết thúc: "*Kết thúc năm 2020; chúng ta đã vượt qua đại dịch*". Trong nhóm đã bắt đầu đến văn phòng của họ và đi thăm bạn bè một lần nữa. Sau đó, đột nhiên, trên mạng xã hội tràn ngập những nhu cầu bình oxy y tế. Những người thường đăng online đang cầm những lọ Amphotercin B rỗng, tuyệt vọng không biết có thể nhìn thấy nó ở đâu. Thế giới trong tôi gần như sụp đổ. Đối với nhiều người Ấn Độ, nói chung nhân loại thế giới đang sụp đổ ngoài sự trông cậy vào bất kỳ ai.

[caption id="attachment_11694" align="aligncenter" width="768"]



Tiến sĩ Sneha Rooh dạy một mô-đun chăm sóc giảm nhẹ cho những tu sĩ Phật giáo[/caption]

Sự tàn phá lớn nhất đang xảy ra trong thế giới nội tâm của tôi. Tôi không có nguồn hỗ trợ cá nhân để khai thác. Gia đình trung lưu, định hướng kinh doanh của tôi không coi những gì tôi đang làm *"thực sự là công việc của một bác sĩ"*. Tôi không có ống nghe y tế, áo khoác trắng trong phòng thí nghiệm, tôi không làm việc trong một bệnh viện *"danh tiếng"*, thậm chí bây giờ tôi không có sự hỗ trợ của tổ chức. Tôi đã tạo ra các mô-đun mà không ai muốn, cho dù chúng dành cho tu viện hay bệnh viện. Những áp lực căng thẳng ập đến với tôi dưới dạng những chất vẩn, bên ngoài là vấn đề sức khỏe của tôi, trong số đó: *"Tại sao không bắt đầu làm việc ca trực đêm tại các bệnh viện trên địa bàn với tư cách là một bác sĩ trực, thay vì vật lộn trong một lĩnh vực chưa được hình thành, không trả tiền, và quan trọng hơn, không như bạn mong muốn?"*

Cha tôi, người quản lý điều hành một ngôi nhà dành cho những người cao tuổi, họ xem tôi như người vô hình. Anh trai tôi không có thời gian cho cuộc phấn đấu

của tôi, em trai của tôi đang nói với tôi rằng sách của tôi không ai thèm đọc, bởi tôi chẳng là gì cả. Mẹ tôi đã xấu hổ vì tôi thân góa bụa đơn côi: Tuổi tôi đã ngoài 30, với hoàn cảnh của tôi, trong ánh mắt của bà tôi là là đứa con không lý tưởng.

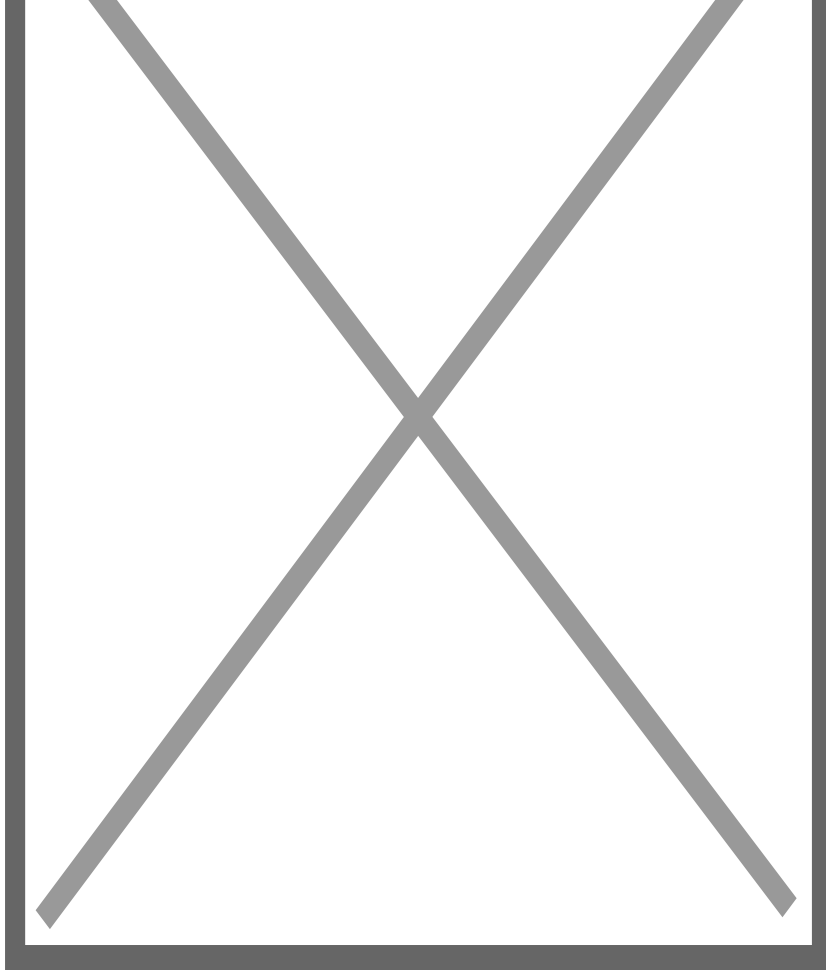
Gia đình tôi còn nhắc nhở tôi rằng khi tiêm không đạt theo chỉ tiêu của bác sĩ. Trong sáu năm trời, họ đều nói như thế nhưng đã không xảy ra chuyện gì; như thể tôi không tham gia tích cực vào việc giáo dục, đào tạo thế hệ sau về chăm sóc giảm nhẹ cho bệnh nhân, như thể tôi đã không dành nhiều thời gian và sức lực để vận động nó; như thể những quán cà phê tử thần rất hữu ích mà tôi từng điều hành chưa bao giờ xảy ra và tôi chưa bao giờ thiết kế các mô-đun hoặc viết từng chương trong cuốn sách của mình.

Điều đáng sợ hơn nữa là tôi tin vào họ. Bấy lâu nay danh tính mà tôi bám vào đã biến mất, bởi vì tôi đã thờ hờn hển khi nghĩ rằng tôi chưa từng bao có được nó hoặc xứng đáng để có được nó.

Đạo Phật đang giúp tôi trong lúc suy sụp

Hầu như tôi không thể trụ vững sau cuộc khủng hoảng về nghề nghiệp của mình, nhưng tôi vẫn có thể khai thác các nguồn lực từ nội tâm. Tôi đã có một chiến lược cho mỗi ngày, giúp tôi giải quyết vấn đề và vượt qua những khó khăn trong hoạt động thường nhật. Vào một ngày nào đó, tôi sẽ viết thư tha thứ cho cha mẹ mình, vào những ngày khác, tôi sẽ viết một bài phát biểu chấp nhận chính mình. Đôi khi tôi vẽ những hình ảnh bằng màu nước sống động, một ngày nọ, tôi tìm thấy một danh sách trực tuyến các hành động để chữa lành đứa con bên trong của bạn. Tôi quyết định rằng trong thời gian này, tôi sẽ kiểm tra càng nhiều mục càng tốt từ danh sách của mình. Danh sách đó gợi ý một số hành động chữa bệnh mà tôi đã thử nghiệm với một số thành công. Đây chỉ là một số ít: Tôi nhớ là đã học cách nói "*bạn thật đẹp*" bằng bảy ngôn ngữ. Tôi đã lập một danh sách tất cả những lời khen mà tôi nhớ là đã nhận được. Và lời nhắc bằng văn bản, tôi đến thư viện cộng đồng để tìm sách đọc.

[caption id="attachment_11695" align="alignright" width="429"]



Tiến sĩ Sneha Rooh

[/caption]

Trong số những cuốn sách ở thư viện đó có một cuốn sách màu cam, cuốn sách duy nhất về đạo Phật. Tác phẩm "*The Path of The Buddha*" (Con đường của đức Phật) xuất bản năm 2003 và tôi đã nghiền ngẫm nó. Cảm giác như nhận được những lời dạy từ một bậc thầy vĩ đại có khuôn mặt hiền từ, giọng nói êm dịu.

Khi bạn ở một nơi thấp kém như thế, bạn không có sự lựa chọn nào khác ngoài việc chấp nhận và biết ơn những gì đã xảy ra đã trôi qua. Tôi chỉ mất một ngày cuối tuần để đọc cuốn sách tôi đã mua, nghỉ ngơi để suy ngẫm về thông điệp của nó. Tôi cần một loại dầu dưỡng da và cuốn sách đã cung cấp điều đó. Và tôi đã tìm thấy hơi thở của mình ở đâu đó trên đường đi khi đọc nó. Ngày hôm sau, tôi lại viết thư cho tất cả những người mà tôi đã liên lạc trong vài tháng qua về mô-đun chăm sóc giảm nhẹ cho bệnh nhân của tôi dành cho tu sĩ Phật giáo, "*Dharma Beyond Beads*" (Hạt ngọc Phật pháp Siêu việt). Từ từ, tôi đang lấy lại niềm tự tin, đức tự chủ vào những nỗ lực của mình.

Khi tôi nhìn lại cuốn sổ tay của mình và ngẫm nghĩ về những lời vàng ngọc quý báu mà tôi ghi lại đã làm thay đổi cuộc đời của tôi như thế nào vào thời kỳ đen tối nhất của tôi, tôi nghĩ đến một số điểm:

1. *"Dù ta có làm gì đi nữa, đời luôn có những đau khổ bởi cuộc sống tương đối".* Công việc của tôi trong lĩnh vực chăm sóc sức khỏe nhẹ cho bệnh nhân, với nguyện vọng cung cấp dịch vụ này cho những tu sĩ Phật giáo, không nhất thiết phải bảo hộ tôi khỏi đau khổ.
2. *"Thực tế trong cuộc sống bởi những tương tác phụ thuộc lẫn nhau. Mọi thứ xảy ra vì nhiều lý do khác nhau".* Tổ chức trước đây không bao giờ chấp nhận mô-đun mà tôi đã chuẩn bị, mặc dù họ đang làm việc với những Cư sĩ Phật tử Bhutan. Có lẽ nó không liên quan nhiều đến tầm cỡ của tôi (hoặc thiếu nó) hoặc mô-đun. Có nhiều thứ đang dùng hơn những gì có thể nhìn thấy.
3. *"Đối với bạn, dường như nhà tù có thể là nơi trú ẩn đối với người khác."* Có lẽ do cuộc sống khủng hoảng của tôi với việc thực hành nhiều hơn, có thể được hoan nghênh như một cơ hội để trải nghiệm sâu sắc về nguyên lý vô thường?
4. *"Nghỉ ngơi là tích cực nếu được điều tra, nhưng tiêu cực khi được phép làm mờ đi".* Có sự thật đằng sau những nghỉ ngơi mà tôi có trong bản thân mình, hay sự nghỉ ngơi mà những người khác cảm thấy đối với tôi? Thực sự chính xác thì tôi phải cung cấp những gì? Ai đã yêu cầu nó? Suy ngẫm về những thách thức như thế khiến tôi nhìn ra những sự thật khó khăn về những gì tôi đã làm, gia hạn chứng nhận là một nhà trị liệu dựa trên nghệ thuật, thừa nhận tình yêu của tôi với công việc viết lách và xây dựng trang web của riêng tôi, nơi mọi người có thể tham khảo ý kiến của tôi về cách điều trị (và cũng để thành lập các đơn vị chăm sóc giảm nhẹ bệnh nhân tại địa phương của mình).
5. *"Nếu tôi hiểu mình ước muốn gì, tôi sẽ ra không nhận ra nơi thuộc về mình".* Tôi hiểu rằng thông qua việc mong muốn đạt được tất cả các thành tích liên quan đến việc chăm sóc giảm nhẹ cho bệnh nhân, thực sự tôi khao khát được công chúng công nhận. Tôi đã hy vọng vào sự thay đổi của bản thân thông qua việc thực nghiệm y học giảm nhẹ cho bệnh nhân. Tôi đã khao khát công việc này trở thành phương pháp tu hành của tôi. Như vậy, tôi đã có cơ hội để suy ngẫm về những gì thực sự tôi muốn và cách tôi có thể đạt được như ý.

Tôi biết rằng đây sẽ không phải là lần cuối cùng tôi phải đối mặt với tình huống tuyệt vọng. Thậm chí tôi không chắc chắn liệu tôi có thể vượt qua khó khăn và thành công hay không? Tôi hiểu rằng khi ngồi lại bình tâm, quan sát và chuyển hóa cảm xúc, dù đen tối đến đâu, cũng không hề dễ dàng. Nhưng đây là điều duy nhất chúng tôi có thể làm. Sống trong tự nhiên đã giúp tôi rất nhiều trong

quá trình này, cũng như đọc tác phẩm "*The Path of The Buddha*" (Con đường của đức Phật) và trở nên không còn vướng mắc nhiều bởi sự phiền lụy. Nhưng quan trọng nhất, tôi nghĩ rằng việc tôi thay mặt cho chính mình, tìm kiếm sự giúp đỡ và xem xét lại nguyện vọng sâu sắc hơn của mình đã giúp ích cho tôi rất nhiều. Nếu tôi đã học được bất cứ điều gì từ các học viên ở mọi cấp độ, thì đó là cá nhân phải chọn con đường tự chữa bệnh cho mình.

Tác giả **Tiến sĩ Sneha Rooh** Biên dịch **Thích Vân Phong** (Nguồn:  )