

CHĂM SÓC TÂM LINH BẰNG CÁCH THỂ HIỆN LÒNG TỪ BI NHƯ LỜI PHẬT DẠY: GÓC NHÌN TỪ MỘT TU SĨ PHẬT GIÁO

Rev. Fuminobu (Eishin) Komura*

TÓM TẮT

Tâm linh là mối quan hệ của một người với một thứ gì đó lớn hơn, nó mang lại ý nghĩa trong cuộc sống của người đó. Bệnh nhân đến thăm hoặc ở trong một cơ sở y tế thường trải qua nỗi đau tinh thần, chẳng hạn như nỗi đau mất tự do cá nhân, sợ chết và những câu hỏi về đức tin khi phải đối mặt với những chẩn đoán nghiêm trọng. Chăm sóc tinh thần được coi là một phần quan trọng của chăm sóc y tế bên cạnh chăm sóc về thể chất và tâm lý xã hội. Đặc biệt trong chăm sóc giảm nhẹ cho bệnh nhân, chăm sóc tinh thần là một yếu tố thiết yếu của cách tiếp cận toàn diện.

Một giáo sĩ ngồi với một người đang gặp khủng hoảng tinh thần và cảm xúc, tạo ra một không gian an toàn để người ấy mở lòng và hỗ trợ người ấy đối mặt và xoa dịu nỗi đau của họ. Lắng nghe chăm chú những gì bệnh nhân nói và thừa nhận những gì họ chia sẻ là cốt lõi của nhiệm vụ này. Khi được yêu cầu, các nghi lễ như cầu nguyện phù hợp với truyền thống đức tin của họ cũng được thực hiện. Sự hiện diện với thái độ không lo lắng, không phán xét là thái độ quan trọng của một giáo sĩ. Giáo sĩ nên luôn túc trực ở đây. Một giáo sĩ luôn nhận biết bệnh tình của bệnh nhân, với kinh nghiệm của mình

* Staff Chaplain, Hospital of the University of Pennsylvania, Philadelphia, PA, U.S.A.

Người dịch: Trương Quang Vinh

và môi trường hiện tại, vị giáo sĩ nắm bắt tất cả những yếu tố này trong trái tim của bệnh nhân một cách nhẹ nhàng.

Phật giáo và liên tôn giáo đang dần phát triển ở Nhật Bản, Hoa Kỳ và các nơi khác. Dựa trên Các giáo lý Phật giáo căn bản như Prajñā (trí tuệ), maitrī (từ ái) và karuṇā (từ bi), các giáo sĩ của trung tâm Phật giáo Mahāyāna đã hỗ trợ trong việc thực hành giáo lý, đặt sự quan tâm đến người khác và mong họ được hạnh phúc cũng như thoát khỏi đau khổ. Trong kinh Vimalakīrti Sūtra, Vimalakīrti đã sống vì sự đau khổ của chúng sinh khác. Trong Kinh Bodhicaryāvatāra, Antideva nhấn mạnh đến tính không thể tách rời của bản thân với người khác. Saichou, người sáng lập Trường Phật giáo Tendai ở Nhật Bản, đã dạy các sinh viên của mình rằng, ông luôn quên đi bản thân và luôn mang lại lợi ích cho người khác. Những ví dụ về sự thuần khiết, vị tha này của các giáo sĩ luôn là tấm gương cao quý.

Đối với một giáo sĩ, sự luôn hiện diện với thái độ không lo lắng và không phán xét là một mô hình của sự tồn tại mà không bị ràng buộc. Khi đối mặt với một người đang đau khổ, một giáo sĩ sẽ nhận và chấp nhận nỗi đau đó của người đó, đồng thời thừa nhận như là nỗi đau của chính mình. Nhìn thấy mọi thứ khi chúng đang trở thành một thực hành của sự biến đổi bên trong, hoặc phát triển Prajñā, không thể tách rời khỏi lòng nhân ái và từ bi. Theo cách này, chaplaincy là một mô hình của con đường bồ tát hạnh. Thực hành thiền, chẳng hạn như chánh niệm, bốn vô lượng tâm, có thể giúp một giáo sĩ tương lai sẵn sàng tâm lý để gặp gỡ những người đau khổ và tăng thêm đức tin của chính họ.

LỊCH SỬ TÂM LINH CÁ NHÂN VÀ ĐỘNG LỰC CHONGHIÊN CỨU NÀY

Tôi sinh ra và lớn lên trong một gia đình giáo dân ở Nhật Bản nơi Phật giáo được lồng ghép vào các khía cạnh khác nhau của văn hóa và đời sống. Tôi đã quan tâm đến Phật giáo từ khi còn trẻ và tôi bắt đầu nghiên cứu nó một cách nghiêm túc sau khi tôi bước sang tuổi năm mươi thông qua một chương trình đại học trực tuyến tại Nhật Bản trong khi vẫn làm việc như một kỹ sư. Một ngày nọ, khi đang đi dạo trong một công viên ở trung tâm thành phố Tokyo, tôi đang suy ngẫm về cụm từ yêu thích của mình là từ *Avatamsaka Sūtra*, “一即一切、一切即一、一入一切、一切入一” nghĩa là: các thế giới, nhiều thế giới là một thế giới, một thế giới đi vào nhiều

thế giới, đặc biệt là nhiều thế giới đi vào một thế giới (Cleary, 1984, tr. 406). Đây là một ví dụ về các biểu hiện tương tự xuất hiện liên tục trong thế giới để mô tả thế giới quan của Indra's Net, trong đó, mọi khía cạnh của sự tồn tại được kết nối với nhau. Một viên ngọc ở mỗi nút phát ra ánh sáng của nó cho tất cả các viên ngọc khác và mỗi viên ngọc phản chiếu ánh sáng từ tất cả các viên ngọc khác. Các cụm từ trên có thể được trình bày đơn giản là vì “*Một là tất cả. Tất cả là một*”. Đột nhiên, tôi có một bản hùng ca. Tôi nhận ra rằng, một trong tất cả là người. Ý có nghĩa là mỗi sự tồn tại, hay pháp, được kết nối với nhau và tương tác không chỉ trong không gian vô biên mà còn trong thời gian không bắt đầu và kết thúc. Một sự tồn tại là một nút thắt trong một mạng, quay trong thời gian và không gian vô hạn. Tôi còn sống ở đây và bây giờ là một nút thắt nhờ các kết nối với vô số sự tồn tại khác trong các nút thắt của họ trong quá khứ và tôi sẽ tiếp tục nhận được ảnh hưởng từ những người khác trong khi chuyển sang một nút khác. Mặt khác, tất cả là một người có nghĩa là tôi đã ảnh hưởng đến người khác và tôi sẽ tiếp tục làm như vậy ngay cả sau khi tôi chết. Tôi cảm thấy như thể tôi là một phần của vũ trụ hài hòa vĩnh cửu. Ngay lúc đó, tôi nghĩ rằng tôi đã đạt được một cái nhìn thoáng qua về thực tại của Phật trống rỗng. Tôi xấu hổ vì nước mắt sẽ không ngừng chảy ra từ đôi mắt của tôi. Kinh nghiệm tốt lành này đã thôi thúc tôi tìm kiếm một sự nghiệp thứ hai với tư cách là một giáo sĩ, đó là một thực hành sống động của lòng từ bi của Phật giáo.

Vài tháng sau trải nghiệm này, tôi đã bỏ công việc kỹ sư của mình và đến Mỹ để ghi danh vào chương trình Thạc sĩ Thần học (MDiv) tại Đại học Naropa ở Boulder, CO. Trong chương trình này, tôi đã nghiên cứu những điều cơ bản về giáo lý Phật giáo và chăm sóc tâm linh dựa trên Trí tuệ Phật giáo: từ ái và từ bi. Sau khi nhận được bằng MDiv, tôi bắt đầu đào tạo giáo sĩ về các chương trình CPE (Giáo dục Mục vụ lâm sàng) tại các bệnh viện nổi tiếng ở Mỹ: Bệnh viện Kuawkini ở Honolulu, HI, Bệnh viện Johns Hopkins ở Baltimore, MD và Bệnh viện Đại học Pennsylvania (HUP) ở Philadelphia, PA. Hiện tại tôi là một giáo sĩ tại HUP phục vụ bệnh nhân, gia đình và nhân viên tại các đơn vị y tế khác nhau, bao gồm các đơn vị chăm sóc đặc biệt.

Trong khóa đào tạo này, tôi chính thức bắt đầu đào tạo cho chức tư tế trong trường Phật giáo Tendai dưới sự giám sát của vị trụ trì

của ngôi chùa ở Yokohama, Nhật Bản, với sự hỗ trợ thêm từ các giáo viên hàng đầu khác cả ở Nhật Bản và Hoa Kỳ. Vào năm 2014 tôi vinh dự được thụ phong linh mục Tendai tại trụ sở ở Mt. Hiei gần Kyoto, Nhật Bản.

Trong khi phục vụ mọi người, nhu cầu tâm linh của một giáo sĩ, tôi tiếp tục suy ngẫm về câu thơ “*Một là tất cả. Tất cả là một*”. Tôi đã trở thành một *Koan* đối với tôi. Tôi đã suy nghĩ về cách tôi có thể vừa là một Phật tử và vừa là một người chăm sóc tâm linh. Tôi đã suy ngẫm về cách mà các giáo lý và thực hành Phật giáo có thể hỗ trợ tôi trong việc tuyên giáo, và cách thực hành này có thể giúp tôi hiểu sâu hơn về giáo lý Phật giáo và đức tin của tôi. Dần dần tôi đã hiểu ra rằng giáo pháp là một con đường thực hành bồ tát hạnh đối với tôi. Nó thúc đẩy tôi thực hiện nghiên cứu mối quan hệ giữa các giáo lý của Phật giáo, và để làm rõ rằng chăm sóc tinh thần là sự ban trải của lòng từ bi và lòng từ bi của Phật giáo.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Ôn tập văn học (1)

Sách và bài viết về suy nghĩ và hoạt động của các nhà lãnh đạo giáo pháp Phật giáo ở Nhật Bản và Hoa Kỳ đã được xem xét, bao gồm cả tuyển tập các bài báo của họ được xuất bản tại Nhật Bản (Watts, J. và Tomatsu, Y. ed., 2012) và ở Hoa Kỳ (Gilles, CA và Miller, WB ed., 2012) Các ấn phẩm khác của các nhà lãnh đạo này cũng được tham khảo trong nghiên cứu này.

Ôn tập văn học (2)

Một số Mahāyāna Sūtras lớn, các bình luận của các giáo viên và nhà nghiên cứu lịch sử Phật giáo đã được xem xét để xác định các giáo lý hướng dẫn các giáo sĩ để hỗ trợ tinh thần cho những người cần. Lòng nhân ái và lòng trắc ẩn là những giáo lý chính cho việc tuyên giáo. Tôi đã chọn một nhân vật trong Mahāyāna Sūtra chính và hai nhân vật Phật giáo lịch sử làm hình mẫu cho người chăm sóc tâm linh. Họ phục vụ như những ví dụ về lòng vị tha thuần túy cần có cho các giáo sĩ.

Phỏng vấn

Tôi đã gặp một số giáo sĩ Phật giáo hàng đầu ở Nhật Bản và Hoa

Kỳ và phỏng vấn họ về động lực của họ để trở thành một giáo sĩ, thái độ của họ để gặp gỡ những người tiếp nhận chăm sóc, giáo lý và niềm tin của Phật giáo hỗ trợ họ, và chiến lược của họ để tự chăm sóc. Mỗi người trong số họ chia sẻ rằng họ coi giáo phái là con đường Phật giáo của họ.

Kinh nghiệm cá nhân và suy ngẫm

Phật giáo và giáo phái không tách rời đối với tôi, mà là một con đường thống nhất. Bằng cách suy ngẫm về những kinh nghiệm gặp gỡ những người đau khổ, tôi đã nhiều lần quay lại nghiên cứu và suy ngẫm về những giáo lý của Phật giáo và giáo phái. Điều này đã giúp tôi đào sâu sự hiểu biết và niềm tin vào tôn giáo và sự kêu gọi. Tôi đã vinh dự được viết một bài báo về kinh nghiệm và suy ngẫm của tôi về việc tuyên giáo cho Tạp chí Chăm sóc Sức khỏe và Chăm sóc Giảm nhẹ của Nhật Bản. (Komura, 2016). Tôi đã thuyết trình tại các hội thảo do Viện Phật giáo đình hôn ở Tokyo tổ chức và tại một hội nghị của Hiệp hội các trường đại học Phật giáo quốc tế (Komura, 2017) Ngoài ra, tôi đã trình bày poster tại các hội nghị thường niên của Hiệp hội các giáo sĩ chuyên nghiệp ở Hoa Kỳ. Đây là những cơ hội tốt lành thúc đẩy tôi tiếp tục nghiên cứu như hiện tại.

TÌNH TRẠNG CỦA PHẬT GIÁO TẠI NHẬT BẢN VÀ HOA KỲ

Nhật Bản (Komura, 2014, pp.15-26)

Ở Nhật Bản chỉ có một vài giáo sĩ trong các bệnh viện liên kết với các nhà thờ Thiên chúa giáo. Khoảng hai mươi năm trước, một số ít học viên Phật giáo trẻ đã tham gia khóa đào tạo CPE hoặc tương đương, và bắt đầu phục vụ tại các bệnh viện ở một số thành phố tại Nhật Bản. (Taniyama, 2008) Chaplains không được các tổ chức y tế hoan nghênh do chính sách tách biệt tôn giáo và chính phủ, bao gồm cả bệnh viện. Công chúng nghĩ rằng vai trò của các giáo sĩ Phật giáo là cung cấp các dịch vụ tang lễ và tưởng niệm, không phục vụ người bệnh. Tình hình đã thay đổi mạnh mẽ sau trận động đất và sóng thần ở Đông Nhật Bản năm 2011. Nhiều bộ trưởng tôn giáo, bao gồm cả Phật tử, đã đổ xô đến địa điểm thảm họa để giúp đỡ hàng ngàn người bị ảnh hưởng. Họ cung cấp các hình thức hỗ trợ khác nhau, bao gồm chăm sóc tinh thần. Các hoạt động của họ đã được báo cáo rộng rãi trên TV và trên các tờ báo, báo hiệu một sự

thay đổi trong thái độ của các phương tiện truyền thông đại chúng Nhật Bản để thảo luận về tôn giáo và tâm linh một cách cởi mở. Trong lịch sử, các chủ đề như vậy đã bị cấm kỵ.

Một chương trình cấp đại học đã được bắt đầu bởi Giáo sư Y. Taniyama và những người khác để đáp ứng nhu cầu ngày càng tăng của các giáo sĩ tại Đại học Tohoku vào năm 2012. Hy vọng đào tạo mọi người từ các tôn giáo khác nhau để trở thành giáo sĩ liên tôn, chương trình này đã thu hút nhiều sinh viên và đã được chuyển giao đến các trường đại học Phật giáo khác ở Nhật Bản. Mục sư H. Jin của Viện Phật giáo đính hôn ở Tokyo đang điều hành một chương trình nhằm đào tạo Phật tử trẻ. (Viện Phật giáo đính hôn, 2013) Ông cũng đang cộng tác với các giáo sĩ Phật giáo tại Đài Loan. Chăm sóc đau buồn cho những người sống sót của các thành viên gia đình quá cố đã trở thành một vai trò quan trọng đối với các giáo sĩ Phật giáo (Takagi, 2012).

Chương trình Thạc sĩ Thần học tại Đại học Naropa là một trong những chương trình đào tạo Phật giáo lâu đời nhất cho các giáo sĩ ở Hoa Kỳ Các chương trình giáo dục ba năm tương tự dựa trên giáo lý Phật giáo đã lan rộng đến các trường đại học khác trong nước, và ngày càng có nhiều giám sát viên CPE được chứng nhận là Phật tử. Trung tâm Zen New York về Chăm sóc chiêm niệm (El-lison, 2016) và Trung tâm Zen Upaya ở New Mexico nổi tiếng vì cung cấp đào tạo dựa trên Pháp và thiền. Cốt lõi là phát triển lòng nhân ái và lòng trắc ẩn để chăm sóc bản thân và người khác. Điều này được gọi là chăm sóc chiêm nghiệm. Các chương trình giáo dục và đào tạo Phật giáo này thu hút sinh viên từ cả hai truyền thống đức tin Phật giáo và phi Phật giáo. Như Rev. Koshin, giám sát viên của Trung tâm Zen New York, cho biết, các giáo sĩ Phật giáo được chào đón như những người chăm sóc tâm linh liên tôn bởi nhiều tổ chức và bởi những người tiếp nhận chăm sóc. Điều này là do Hoa Kỳ là một xã hội thường chấp nhận các tôn giáo và tâm linh đa dạng.

CHĂM SÓC TINH THẦN VÀ CHAPLAINCY

Tâm linh là mối quan hệ của một người với một thứ gì đó lớn hơn, nó mang lại ý nghĩa trong cuộc sống của người đó.

Chăm sóc tinh thần là một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc tinh thần cho khách hàng, người đang trong cơn khủng hoảng hiện sinh,

được thể hiện dưới nhiều hình thức khác nhau. Nó không bao gồm sự tư vấn. Chăm sóc tinh thần được tập trung lên thế giới quan của khách hàng. Nhà cung cấp làm việc cùng với khách hàng trong việc nhận ra danh tính sâu sắc hơn hoặc thứ gì đó hỗ trợ khách hàng. Đó là một bầu không khí và một mối quan hệ giữa người cho và khách hàng. Chăm sóc tinh thần không quan trọng ngay cả khi nỗi đau không được loại bỏ. Nó không phải là một mục tiêu trung tâm. Chăm sóc tinh thần là hỗ trợ cho khách hàng sống bằng cách xác nhận nhận thức trên về bản thân sâu sắc hơn. (Taniyama, 2009, tr.28)

Bệnh nhân đến thăm hoặc ở trong một cơ sở y tế thường trải qua nỗi đau tinh thần, chẳng hạn như đau khổ mất tự do cá nhân, sợ chết và các câu hỏi về đức tin, khi phải đối mặt với các chẩn đoán nghiêm trọng. Chăm sóc tinh thần được coi là một phần quan trọng của chăm sóc sức khỏe toàn diện bên cạnh chăm sóc về thể chất, xã hội và cảm xúc. (Roberts, Donovan và Handzo, 2012, tr.63) Đặc biệt trong chăm sóc giảm nhẹ cho bệnh nhân cuối, chăm sóc tinh thần là một yếu tố thiết yếu của cách tiếp cận toàn diện.

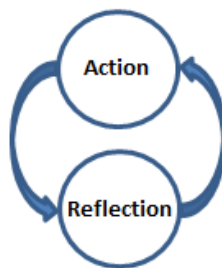
Ở Hoa Kỳ, một giáo sĩ cung cấp dịch vụ chăm sóc tâm linh thường có bằng Thạc sĩ Thần học và được chứng thực bởi một tổ chức tôn giáo. Trong bối cảnh hiện đại, các giáo sĩ liên tôn phục vụ mọi người bất kể những bệnh nhân đó là tín ngưỡng tôn giáo hay tâm linh, thậm chí còn hỗ trợ những người phi tâm linh. Các gia đình và nhân viên y tế chăm sóc bệnh nhân thường phải chịu đựng những nỗi đau tinh thần của chính họ, và các giáo sĩ cũng hỗ trợ những người đó. Ngoài các tổ chức y tế, các giáo sĩ phục vụ mọi người trong các tổ chức khác nhau, như quân đội, trường đại học, tập đoàn và các đội thể thao chuyên nghiệp. Các giáo sĩ cũng được phái đến các địa điểm thảm họa để hỗ trợ những người bị ảnh hưởng (Marino, 2012, tr.235-236).

Một giáo sĩ ngồi với một người đang gặp khủng hoảng tinh thần và cảm xúc, tạo ra một không gian an toàn để bệnh nhân mở rộng trái tim và hỗ trợ bệnh nhân đối mặt và xoa dịu nỗi đau của họ. Lắng nghe chăm chú những gì bệnh nhân nói và thừa nhận những gì họ chia sẻ là cốt lõi của vị giáo sĩ này. Một giáo sĩ thường được gọi đến tham dự một cuộc họp nơi bác sĩ và gia đình gặp nhau để quyết định cách điều trị cho bệnh nhân. Khi một bệnh nhân sắp

chết, một giáo sĩ được mời đến tham dự cùng họ và gia đình. Giáo sĩ đứng cạnh giường bệnh nhân và cung cấp một sự hiện diện từ bi cho họ. Khi được yêu cầu, các nghi thức như cầu nguyện phù hợp với truyền thống đức tin của bệnh nhân cũng được cung cấp. Sự hiện diện không lo lắng, không phán xét là thái độ quan trọng của một giáo sĩ. Không có chương trình nghị sự và không có gì để sửa chữa khi gặp một người đau khổ. Một giáo sĩ nhìn thấy và chấp nhận tình huống của bệnh nhân, kinh nghiệm của chính giáo sĩ và môi trường như hiện tại, nhẹ nhàng nắm lấy tất cả những yếu tố này trong trái tim của bệnh nhân.

Thông qua kinh nghiệm đào tạo CPE và thực hành giáo điều, tôi đã xác định được các giá trị hoặc niềm tin cốt lõi sau đây để nhận ra mục vụ chăm sóc tâm linh: 1) Không lo lắng, không phán xét, 2) Hãy nhẹ nhàng với chính mình, 3) Đừng sửa chữa mà hãy hỗ trợ, thay vì giải quyết một vấn đề, 4) Sẵn sàng tìm hiểu những điều chưa biết, 5) Lắng nghe hơn là nói chuyện.

Nguyên tắc cốt lõi của CPE là mô hình học tập Hành động-Phản xạ-Hành động được hiển thị bên dưới. (Wikipedia, 2019) Bằng cách phản ánh những kinh nghiệm trong thực tế phục vụ mọi người trong nhu cầu tâm linh hoặc tình cảm, một giáo sĩ có thể học hỏi và phát triển. Đó là một quá trình phát triển và cải thiện chuyên nghiệp, và nó cũng hỗ trợ sự phát triển tâm linh của người chăm sóc. Chuyên gia tôn giáo phải trải qua một sự biến đổi bên trong để trở thành một giáo sĩ. (Jin và Watts, 2016, tr.11) Rev. Tôi vào phòng bệnh nhân để gặp Đức Phật A Di Đà. Rằng trở thành một giáo sĩ là một con đường làm sâu sắc đức tin của chính mình.



Action-Reflection-Action Learning Model

CÁC MÔ HÌNH VAI TRÒ CỦA CÁC GIÁO SĨ TRONG LỊCH SỬ VÀ VĂN HỌC PHẬT GIÁO (KOMURA, 2014, PP.33-38)

Vimalakīrti Sūtra nổi tiếng trong số những người theo đạo Phật Mahāyāna. Vimalakīrti là một vị đại bồ tát. Các đại đệ tử của Đức Phật, vốn là biểu tượng của các học viên. Bước đầu tiên, các học viên viếng thăm Vimalakīrti. Trong chương thứ năm của kinh sách, Bồ tát Mahāsattva Mañjuśrī được Đức Phật phái đi gặp Vimalakīrti trên giường bệnh. Mañjuśrī hỏi anh ta tại sao anh ta bị bệnh.

Vimalakīrti trả lời, thưa Ngài đại Mañjuśrī, bệnh của tôi xuất phát từ sự thiếu hiểu biết và khao khát tồn tại và nó sẽ kéo dài chừng nào bệnh tật của tất cả chúng sinh chấm dứt. Khi tất cả chúng sinh được giải thoát khỏi bệnh tật, tôi cũng sẽ không bị bệnh. Tại sao? Thưa Ngài Đại Mañjuśrī, đối với Bồ tát, thế giới chỉ bao gồm những sinh vật sống, và bệnh tật là cố hữu khi sống trong thế giới. Một khi tất cả chúng sinh không có bệnh tật, thì Bồ tát cũng sẽ không còn bệnh tật. ((Thurman, 2003, tr.43).

“Khi một vị bồ tát nhìn thấy chúng sinh đang bối rối và đau khổ, Ngài sẽ tự nguyện tái sinh vào thế giới ta bà. Ngài lấy cái khổ chúng sinh làm cái khổ mình và lấy bệnh tật của chúng sinh làm bệnh tật của mình. Nó cũng giống như cha mẹ đau khổ khi đứa con duy nhất của họ bị bệnh. Những căn bệnh của các vị bồ tát phát sinh từ lòng từ bi vĩ đại (Thurman, 2003, tr.43). Lòng từ bi vĩ đại, hay mahākaruṇā, được xuất phát từ trí tuệ, từ tánh Không. Một vị bồ tát vứt bỏ cuộc sống và thân thể của chính mình để hợp nhất với chúng sinh đau khổ. Bồ tát và chúng sinh cùng nhau trải nghiệm bệnh tật. Bằng cách này, Ngài thấy bản chất thực sự của bệnh tật của họ là trống không. Nguyên nhân gây ra bệnh tật của chúng sinh là chấp trước vào bản thân, và nguyên nhân gây ra bệnh của Bồ tát là lòng từ bi vĩ đại. Đối với Vimalakīrti, một người hiểu sự thật này là một vị bồ tát thực sự’. (Kamata, 1990, tr.139).

Śāntideva từ Bodhicaryāvatāra Chương 8: *“Lấy sự đau khổ của người khác làm của riêng tôi”.* Antideva là một học giả và học viên vĩ đại của Ấn Độ về Madhyamaka trong thế kỷ thứ bảy và thứ tám. (Hirakawa, 2004, tr.204) Kiệt tác của Ngài - Bodhicaryāvatāra, là một cuốn sách hướng dẫn tốt cho con đường hành bồ tát đạo, đặc biệt là thực hành thiền định để phát triển và nuôi dưỡng bồ đề tâm. Trong chương

thứ tám, cách liên hệ với người khác như một người chăm sóc được thể hiện trong sự hợp nhất của bản thân và người khác. Người ta chia sẻ với nhau những niềm vui và nỗi buồn vì mỗi người chúng ta phụ thuộc lẫn nhau giống như các bộ phận của cơ thể con người. Mọi người bị ám ảnh bởi niềm tin và khát niệm về tính hai mặt của bản thân và người khác. Đó là nguyên nhân của đau khổ. (Chödrön, 2005, tr.310) Antideva nhấn mạnh trong Câu 8.136 rằng lòng từ bi của Mahāyāna là lòng vị tha, mang lại lợi ích cho người khác, đồng thời, mang lại lợi ích cho bản thân khi giải thoát bản ngã.

Để giải thoát bản thân khỏi sự tổn hại

Và những người khác từ những đau khổ của họ,

Hãy để tôi cho đi

Và trân trọng người khác như tôi yêu chính mình'. (Chödrön, 2005, tr.322)

Saichō (767—822 CE)

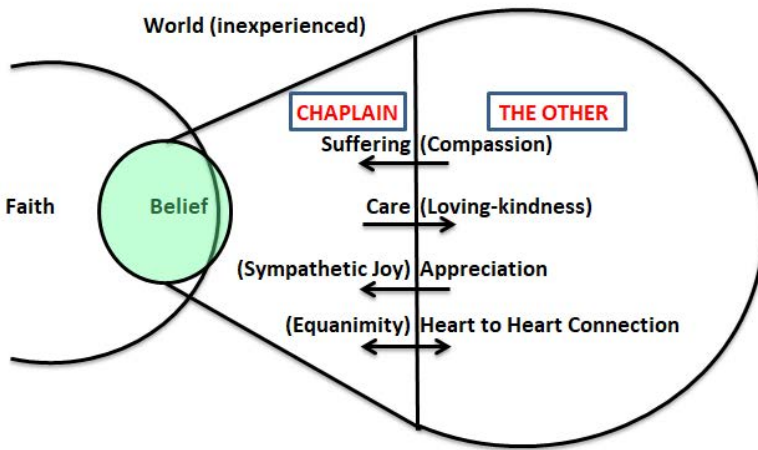
Vào đầu thế kỷ thứ tám, Saichō thành lập trường phái Tendai của Nhật Bản sau khi học Tiantai, Phật giáo bí truyền, Thiên, và Mahāyāna vināya ở Trung Quốc. Ông dự định hình thành một giáo lý hoàn hảo của Phật giáo, tích hợp hoàn toàn bốn khóa học trên. Cốt lõi của giáo lý là một tinh thần bồ tát để cứu tất cả chúng sinh. Tại một tu viện ở Mt. Hiei, ông đã hướng dẫn các sinh viên của mình trong một chương trình mười hai năm để đào tạo các học viên tâm linh có thể phục vụ cho lợi ích của người khác. Hướng dẫn của Saichō là để quên đi bản thân và mang lại lợi ích cho người khác (忘己利他). Lời mở đầu nêu rõ:

“Kho báu quốc gia là gì? Kho báu là bỏ để tâm, hay khát vọng giác ngộ. Một người có bỏ để tâm được xem là báu vật của quốc gia. Thắp sáng một góc của thế giới là kho báu quốc gia. Quên bản thân và mang lại lợi ích cho người khác. Đây là lòng từ và lòng bi. (Komura, 2014, tr.37).

Tất cả Vimalakīrti, antideva và Saichō đều nhấn mạnh đến việc không phân biệt bản thân và người khác. Đó là một cách diễn đạt khác của giáo lý Avataṃsaka Sūtra, “Một là tất cả, Tất cả là một”. Trọng Người thực hiện ý tưởng này là chủ nghĩa vị tha thuần túy là Bồ tát đạo Mahāyānist. Ba nhân vật này đã chứng minh điều đó và họ đóng vai trò là hình mẫu cho các giáo sĩ.

CHAPLAINCY NHƯ MỘT CON ĐƯỜNG BỒ TÁT

Đối với một giáo sĩ, sự luôn hiện diện với tâm không lo lắng và không phán xét luôn là một mô hình của sự hiện diện mà không bị ràng buộc. Khi tiếp xúc với một người đau khổ, giáo sĩ nhận lấy và chấp nhận nỗi đau đó của người đó, đồng thời thừa nhận nỗi đau của chính giáo sĩ. Để thấy mọi thứ khi chúng đang biến đổi bên trong, hoặc phát triển Prajñā, không thể tách rời khỏi lòng nhân ái và từ bi. Theo cách này, chaplaincy là một mô hình của con đường bồ tát.



Model of Spiritual Care

Sơ đồ trên là một mô hình chăm sóc tinh thần dựa trên kinh nghiệm của tôi. Khi tôi ngồi trước một người có đau khổ về tinh thần hoặc cảm xúc, tôi cảm nhận và tiếp nhận nó, mong muốn người đó thoát khỏi đau khổ (*karuṇā*). Sau đó, tôi gửi lòng tốt từ trái tim của tôi trở lại cho người ấy (*maitrī*). Thông thường, tôi nhận thấy sự đánh giá cao của người đó qua ánh mắt của họ (niềm vui thông cảm, hoặc *Muditā*). Sau đó, một trái tim giáo sĩ được kết nối với trái tim người khác (trái tim bình đẳng, hoặc *upekṣā*). Không gian an toàn trở thành không gian linh thiêng. Đây là một thực hành thiền định của Bốn vô lượng tâm, hay *Brahma Vihāra*, (Johnson, 2012, tr.310). Một thiền sư người Mỹ và nhà giáo dục giáo sĩ đã bày tỏ thái độ lý tưởng của một giáo sĩ Phật giáo là (Halifax, 2008, tr.142) Tôi có niềm tin vào Phật giáo và các giá trị hoặc niềm tin cốt lõi được giữ trong xương tủy của tôi, mà những người khác không thể nhìn

thấy. Tôi mở và thể hiện trái tim của tôi về lòng từ bi. Điều này tạo ra một không gian an toàn cho những người tôi gặp và mở ra trái tim ốm yếu của họ. Tôi đã thực hiện cụm từ này phương châm của tôi.

Ngoài Tứ vô lượng tâm, một thực hành thiền định, chẳng hạn như tonglen (Chödrön, 2001) hoặc chánh niệm sẽ giúp cho một giáo sĩ sẵn sàng gặp gỡ, và luôn có mặt với những người đau khổ. Chánh niệm được định nghĩa là chú ý theo một cách đặc biệt: về mục đích trong thời điểm hiện tại và không phán xét. (Kabat-Zinn, 2005, tr.4) Chú ý chặt chẽ đến 1) Trạng thái của tâm trí và cơ thể của người kia, 2) Trạng thái của tâm trí và cơ thể của chính mình và 3) Bầu không khí trong phòng cho phép một giáo sĩ luôn có mặt trước người đang gặp khủng hoảng tinh thần hoặc cảm xúc. Điều này nhận ra sự không lo lắng, không phán xét, là giá trị đầu tiên và cốt lõi của giáo phái như được hiển thị trước đây. Chỉ với sự chú ý như vậy trên một phần của giáo sĩ, người khác có thể mở trái tim của họ trong hòa bình. (Komura, 2017, tr.337) Tôi rất vui khi được nghe từ một bệnh nhân hoặc gia đình họ rằng họ cảm thấy yên bình chỉ bằng sự hiện diện của tôi. Chánh niệm chuẩn bị một nền tảng để tôi gặp gỡ các bệnh nhân và gia đình như được thể hiện trong các ví dụ sau đây về các cuộc gặp gỡ.

Cuộc gặp gỡ 1

Tôi đã đến thăm một bệnh nhân tâm thần thường xuyên để lắng nghe câu chuyện cuộc đời của cô ấy. Một hôm tôi ngồi trước mặt cô ấy không nói một lời. Tôi nhận được nỗi đau của cô ấy vào trái tim tôi chỉ bằng cách lặng lẽ nhìn vào mắt cô ấy. Sau đó, tôi có thể cảm nhận được sự đánh giá cao của cô ấy đối với sự chăm sóc của tôi đối với cảm giác của cô ấy trong mắt cô ấy. Tôi không thể không khóc khi tôi cảm thấy rằng trái tim tôi và trái tim cô ấy được kết nối.

Cuộc gặp gỡ 2

Một ngày nọ, tôi được nhắn tin khi thấy một bệnh nhân nữ trung niên bị ung thư di căn. Cô ấy đã cảnh giác và hỏi tôi “Làm sao tôi có thể tìm thấy một người trên Trái đất có thể trả lời câu hỏi của tôi về lý do tại sao điều này xảy ra với tôi?”. Câu trả lời đầu tiên của tôi là bị sốc bởi câu hỏi khó mà tôi không có câu trả lời. Tôi tập trung sự chú ý vào sự tổn thương của tôi và sự lo lắng đau đớn của cô ấy để khiến

bản thân tôi luôn có mặt. Cô quan tâm đến tiên lượng của mình, cũng như tương lai của đứa con tuổi thiếu niên. Tôi nhìn vào mắt cô ấy và gửi trái tim mình cho cô ấy, mong muốn cô ấy có cơ hội gặp được Chúa, Lòng thương xót và được ôm ấp với nó. Tôi lấy hết can đảm và trả lời cô ấy, người đó là bạn. Cô ấy có vẻ bối rối và nói “tôi sẽ nghĩ về điều đó”. Sau khi xin lỗi, tôi không thể ngừng rơi nước mắt.

Khi tôi gặp một người đau khổ như một giáo sĩ, những lo lắng của tôi biến mất và tôi cảm thấy như trái tim mình được gột rửa. Tôi đang suy ngẫm về sự bất lực của mình và đọc lại các giáo lý Phật giáo ngoài việc ngồi thiền (Shikan, sámatha-vipaśyanā) mỗi ngày. Mô hình truyền thống phương Tây của việc học tập theo giáo phái là “Hành động-Phản xạ-Hành động”, trực tiếp như thể hiện trước đây. Việc học và thực hành cả Phật giáo và giáo phái song song trong suốt chu kỳ này giúp tôi chuẩn bị cho tôi như một giáo sĩ, đồng thời, phục vụ như một giáo sĩ cung cấp cho tôi cơ hội để tăng cường đức tin.

Bây giờ tôi đã rõ ràng hơn rằng, “Một là tất cả” những gì có nghĩa là sự khôn ngoan để tự cứu mình khỏi đau khổ và tất cả là một người có nghĩa là lòng từ bi để cứu người khác khỏi sự đau khổ của họ. Tôi cảm thấy trong tâm trí và cơ thể của mình rằng hai thứ này được kết nối và không thể tách rời với nhau. Tôi vui mừng vì cụm từ này đã trở thành một khẩu hiệu hướng dẫn tôi trong giáo phái. Tôi đánh giá cao sự gặp gỡ tốt lành với cụm từ này và lời kêu gọi của giáo phái. Như người giám sát khóa đào tạo CPE đầu tiên của tôi đã nói với tôi, Càng không có một giáo sĩ mới làm quen, cũng không phải là một giáo sĩ kỳ cựu. Tôi đã quyết định đi theo con đường bồ tát này trong suốt quãng đời còn lại.

KẾT LUẬN

Chăm sóc tinh thần là để cung cấp hỗ trợ cho những người bị đau đớn về tinh thần, chẳng hạn như sợ mất tự do cá nhân hoặc gia đình, sợ chết và các câu hỏi về đức tin. Giáo sĩ là những người chăm sóc tâm linh chuyên nghiệp là linh mục hoặc thừa tác viên từ các truyền thống đức tin khác nhau. Số lượng giáo sĩ Phật giáo đang dần tăng lên ở Nhật Bản, Hoa Kỳ và các nơi khác.

Một giáo sĩ ngồi với một người trong cuộc khủng hoảng tinh thần và cảm xúc và tạo ra một không gian an toàn để người ấy mở lòng của họ ra. Lắng nghe những gì người đó nói và thừa nhận là cốt lõi của việc chăm sóc này. Sự hiện diện với thái độ không lo lắng, không phán xét là

thái độ quan trọng của một giáo sĩ. Không có chương trình nghị sự và không có gì để sửa chữa khi gặp một người đau khổ. Một giáo sĩ nhìn thấy và chấp nhận hoàn cảnh của bệnh nhân, cảm xúc của chính giáo sĩ và môi trường như hiện tại, nhẹ nhàng nắm lấy tất cả những yếu tố này trong trái tim bệnh nhân.

Các giáo lý Phật giáo về maitrī (từ ái) và karuṇā (từ bi) hỗ trợ cho việc thực hành giáo pháp. Đó là hành động mong muốn người khác được hạnh phúc và thoát khỏi đau khổ. Các ý tưởng của dāna không sợ hãi được thảo luận trong Mahāprajñāpāramitāupadeśa và ba sự thanh tịnh của người tặng, người nhận và món quà thể hiện trong Mahāprajñāpāramitā Sūtra cung cấp một nguyên tắc hướng dẫn cho một giáo sĩ. Người đau khổ Trong Vimalakīrti Sūtra, Vimalakīrti đã trải qua đau khổ vì những chúng sinh khác phải chịu đựng. Trong Bodhicaryāvatāra, antideva nhấn mạnh đến tính bất nhị của bản thân và người khác. Saichō, người sáng lập Trường Phật giáo Tendai Nhật Bản, đã dạy các học sinh của mình, ông quên đi bản thân và mang lại lợi ích cho người khác. Những nhân vật có trái tim vị tha thanh tịnh này đóng vai trò là hình mẫu cho các giáo sĩ.

Đối với một giáo sĩ, khi đối mặt với một người đau khổ, hiện diện đầy đủ là nhận và chấp nhận nỗi đau đó của người đó, đồng thời thừa nhận nỗi đau của chính giáo sĩ, mà không có bất kỳ phán xét nào. Nhìn thấy mọi thứ khi chúng đang trở thành một thực hành của sự biến đổi bên trong, hoặc phát triển trí tuệ (Prajñā), không thể tách rời với lòng từ bi. Theo cách này, chaplaincy trở thành một con đường bồ tát. Thực hành thiền, chẳng hạn như chánh niệm, Bốn vô lượng tâm hoặc tonglen, có thể giúp một giáo sĩ sẵn sàng gặp gỡ những người đau khổ và làm sâu sắc đức tin của cô ấy. Sự chăm sóc tâm linh các giáo sĩ Phật giáo thực hiện có thể được coi là một hiện thân của giáo lý từ bi của Phật giáo.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Chödrön, P. (2001) *Tonglen, the Path of Transformation*. Halifax, Canada: Vajradhatu Publications.
- Chödrön, P. (2005) *No Time To Lose: A Timely Guide to the Way of the Bodhisattva*. Boston, MA: Shambhala Publications.
- Cleary, T. (1984) *The Flower Ornament Scripture: The Avatamsaka Sutra Translated from the Chinese*. vol1. Boulder, CO: Shambhala Publishing, Inc.
- Ellison, K.P. and Weingast, M. (ed.) (2016) *Awake at the Bedside: Contemplative Teachings on Palliative and End-of-Life Care*. Somerville, MA: Wisdom Publications.
- Halifax, J. (2008) *Being with Dying: Cultivating Compassion and Fearlessness in the Presence of Death*. Boston, MA: Shambhala Publications.
- Hirakawa, A. (2004) *History of Buddhism in India (2)*. Tokyo, Japan: Shunjusha. (in Japanese).
- Giles C. and Miller, W. (ed.) (2012) *The Arts of Contemplative Care: Pioneering Voices in Buddhist Chaplaincy and Pastoral Work*. Boston, MA: Wisdom Publications.
- Jin, H. and Watts, J.S. (2016) *Contemplative Engagement: The Development of Buddhist Chaplaincy in the United States & Its Meaning for Japan* [on line]. Available at: <http://www.zenseikyo.or.jp/rinbutsuken/pdf/chaplaincy.pdf> (Accessed: 5 January 2019).
- Johnson, R. (2012) 'Buddha, Dharma and Community Ministry in the City' in Giles C. and Miller, W. (ed.) *The Arts of Contemplative Care: Pioneering Voices in Buddhist Chaplaincy and Pastoral Work*. Boston, MA: Wisdom Publications, pp.309-313.
- Kabat-Zinn, J. (2005) *Wherever You Go There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. New York, NY: Hyperion.
- Kamata, S. (1990) *Lectures on the Vimalakīrti Sūtra*. Tokyo, Japan: Kodansha Publications. (in Japanese).

- Komura, F. (2014) *Chaplaincy as a Bodhisattva Path – Thus Have I Learned-*, A Master's Thesis presented to Naropa University. Boulder, CO.
- Komura, F. (2016) 'Training of Chaplains at the U.S. Hospitals', *The Japanese Journal of Hospice and Palliative Care*, vol 26 (3). Tokyo, Japan: Seikaisha. (in Japanese).
- Komura, F. (2017) 'Mindfulness in Chaplaincy: From the Perspective of a Buddhist Priest' in *Mindfulness: Traditions and Compassionate Applications, Proceedings of the Third Conference: The International Association of Buddhist Universities*. Mahachulalongkornrajavidyalaya University: Ayutthaya, Thailand, pp. 337-338.
- Marino, M. (2012) 'Working with Community Religious Resources' in Roberts, S.B. (ed.) *Professional Spiritual & Pastoral Care: A Practical Clergy and Chaplain's Handbook*. Woodstock, VT: Skylight Paths Publishing, pp.233-239.
- Nakamura, H. (2010) *Loving-kindness and Compassion*. Tokyo, Japan: Kodansha. (in Japanese).
- Roberts, S.B., Donovan, D.W. and Handzo, G. (2012) 'Creating and Implementing a Spiritual/Pastoral Care Plan' in Roberts, S.B. (ed.) *Professional Spiritual & Pastoral Care: A Practical Clergy and Chaplain's Handbook*. Woodstock, VT: Skylight Paths Publishing, pp.61-80.
- Strong, J.S. (2001) *The Buddha: A Short Biography*. Oxford, England: Oneworld Publications.
- Takagi, K. (ed.) (2012) *Introduction to Grief Care: Support People in Spiritual Distress*. Tokyo, Japan: Keiso Shobo. (in Japanese)
- Taniyama, Y. (2008) (ed.) (2008) *Buddhism and Spiritual Care*. Osaka, Japan: Toho Shuppan. (in Japanese)
- Taniyama, Y. (2009) 'Spiritual Care and Religious Care', *The Japanese Journal of Hospice and Palliative Care*, vol 19 (1). Tokyo, Japan: Seikaisha. (in Japanese).
- The Institute of Engaged Buddhism (ed.) (2013) *Introduction to Clinical Buddhism*. Kyoto, Japan: Hakuba Sha. (in Japanese)

Thurman, R. (2003) *The Holy Teaching of Vimalakīrti: A Mahāyāna Scripture*. University Park, PA: The Pennsylvania State University Press.

Wikipedia. *Clinical Pastoral Education* [on line]. Available at: https://en.wikipedia.org/wiki/Clinical_pastoral_education (Accessed: 20 January 2019).

Watts, J.S. and Tomatsu, Y. (ed.) (2012) *Buddhist Care for the Dying and Bereaved*. Boston, MA: Wisdom Publications.

