

Thiền Tập Có Thể Làm Cho Những Bậc Cha Mẹ Tốt Hơn Không?

[Melissa McClements, The Guardian,](#)
[Chuyển ngữ: Tuệ Uyên](#)

Melissa McClements thấy mình vất vả đối phó với tính thịnh nộ của đứa con bà cho đến khi bà tham gia lớp thiền tập cha mẹ và đứa con chập chững. Làm thế nào chúng ta bình tĩnh khi con cái chúng ta cư xử vô lễ?

Luân Đôn, Anh Quốc --- Đứa con chập chững và tôi vừa mới bắt đầu một lớp thiền quán. Tôi biết bạn đang nghĩ gì. Cha mẹ ngớ ngẩn ra sao khi cố gắng kiểm soát tâm ý trong sự hiện diện của ai đấy mà ý tưởng im lặng của nó lại đang liên hệ đến việc ngoái những cây bút chì trong lỗ mũi

chúng và la lên 'Hickory Dickory Dock'[\[1\]](#)?

Nhưng bây giờ tôi lại là bậc cha mẹ ngớ ngẩn ấy. Và - mặc dù là một thời điểm kính cần giá trị, khi ấy đưa con hai tuổi chỉ một tu sĩ và hỏi, "Tại sao người ấy lại ăn mặc lạ kỳ như vậy?" - buổi thiên tập vẫn diễn ra tốt đẹp. Thật là tốt. Nó cung cấp cho tôi những khí cụ thực tiễn ngày qua ngày trong cuộc sống với một đứa bé chập chững. Vì thế, hãy đối diện với nó, đáng yêu có thể, thư thái thì không như công ty của tôi.

Hầu hết thời gian, con gái tôi, Phoebe, giải khuây là cốt yếu - đầy những bản nhạc, những nụ cười khúc khích và điệu múa tùy hứng. Nhưng, thoảng hoặc, nó trải nghiệm bùng phát cơn phản nộ hoàn toàn. Chúng liên hệ đến việc quản quai

trên sàn nhà, húc đầu và gào thét là những thứ làm nên bất cứ sự tự hào tự kỷ chói chang nào. Tôi thấy chúng khó để mà đối phó, đặc biệt ở những nơi công cộng. Đã có một sự việc đối với ổ bánh mì cá ngừ (tuna) trong một quán cà phê và tôi vẫn không thể nghĩ đến mà không rùng mình.

Chính là chồng tôi người đầu tiên nghĩ đến ý tưởng về thiền tập. Ông ấy đã bắt đầu một khóa tập luyện mà nó để giúp ông đối phó với căng thẳng của công việc. Tất cả dường như hơi tân thời đại với tôi: loại sự việc được yêu thích bởi những người đoán các cảm giác và cảm những que pha lê lên đầu con cái của họ khi chúng bị bệnh. Nhưng sau đó tôi đã chứng kiến sự khác biệt trong ông ấy. Ông đã có thể quên lãng những tác động vô lý ở sở làm mà trước đây phải làm cho ông

nghiến răng trong giận dữ không ngủ được lúc bốn giờ sáng.

Tôi tự hỏi việc ấy có thể giúp tôi giữ được sự bình thản tương tự khi Phoebe nổi cơn tam bành, và đem nó đến nhóm thiền quán của cha mẹ và đưa con chấp chứng của trung tâm Phật Giáo địa phương hay không. Hãy tin tưởng tôi, điều này không thể được hoàn tất mà không có sự náo động. Tôi được ra đời như một người vô thần để thấy tổ chức tôn giáo như cội nguồn của tất cả những nỗi đau buồn của nhân loại. Tuy thế, tôi cũng nghĩ, nó là một niềm kiêu hãnh si mê để quên lãng tuệ trí cổ xưa trong trạng thái toàn vẹn của nó.

Chúng tôi được đưa vào một phòng rộng. Những gối ngồi thiền và một giỏ đồ chơi được bày ra, cũng như những cái bàn nhỏ,

với những cây viết chì màu và những hình ảnh Đức Phật để tô màu lên. Tôi phải chỉ ra rằng chỉ có cha mẹ là thiên tập mà thôi. Còn những kẻ mũi chày thò lò chỉ ở đây đùa giỡn. Hay người phụ giúp đôi mắt trông chúng trong khi những ông cha bà mẹ mất tập trung (khi điều này được giải thích vào lúc khởi đầu, tôi đã thật sự tự hỏi rằng họ có biết đối phó như thế nào trong những cố gắng với việc nuốt những thứ không phải thức ăn to hơn cổ họng vài lần đang bị đẩy vào hay không.)

Một người đàn ông mặc áo vàng cam, đầu cao trọc đến và ngồi xếp bằng, trên một chiếc sập. Tôi cảm thấy không thoải mái, cho đến khi ông ấy nói một câu chuyện đùa làm nhẹ bớt căng thẳng, câu chuyện về một thầy tu nói chuyện với một nhóm bà mẹ làm thế nào đối phó với con cái của

họ. Ông đã nói trong giọng của người ở vùng đông Luân Đôn và thường cười ha hả. Sau đó, ông đã chọc một số đứa bé nào đó về đôi bàn chân bốc mùi của chúng.

Những người lớn chúng tôi nhắm mắt lại để ông thầy tu có thể hướng dẫn chúng tôi thiền tập - khởi đầu chỉ bảo chúng tôi tập trung trên hơi thở, và rồi yêu cầu chúng tôi ở trong một khía cạnh tích cực đối với một người nào đó mà chúng tôi có kinh nghiệm, a hà, 'khó khăn' trong đời sống của chúng tôi.

Nghe tẻ hại kinh khủng, nhưng những đứa con nít lại im lặng lạ kỳ lúc đầu - mặc dù chúng có thể đã chiến thắng với một sự bố trí xa lạ khá tốt. Tôi thật sự có thể cố gắng (và thất bại lắm - ô cố gắng lên, những vị thầy Tây Tạng đã dành cả đời cố gắng để

làm điều này!) cố gắng để làm trầm tĩnh cơn lốc chướng khí trong tâm tôi.

Và rồi tôi đã trở nên cảnh giác rằng Phoebe đặt một trong những bức họa Đức Phật trên thảm. Nó đang cố xuyên thủng qua tờ giấy với một cây bút chì. Lập đi lập lại. Bực bội vì âm thanh ấy, tôi đã trừng một mắt nhìn xuống nó.

"Nhắm mắt lại mẹ ời," nó cười. Tôi nhón chân mày lên... và rồi thì nhớ lại điều gì đấy mà ông thầy tu đã nói về việc có thể nhận thức thế giới một cách tích cực hơn nếu tôi có thể thay đổi những phản ứng của tôi với thái độ của người khác. Tôi nhìn chung quanh căn phòng. Những đứa trẻ khác bây giờ đang chạy quần quanh, ném những đồ chơi và chơi đồ vật trên thảm. Một đứa bé đang hét lên. Tất cả những điều này rồi tung vọt xa

thái độ của con gái tôi. Nhưng không điều nào làm tôi chán nản, bởi vì tôi không chịu trách nhiệm với chúng.

Tôi không tuyên bố rằng tôi đã trở thành một vị thánh mỉm cười nhĩn nại qua một đêm. Nhưng tôi thật sự nghĩ rằng nếu quý vị có thể thoáng thấy một thời khắc tĩnh lặng hòa bình trong sự hiện diện của con trẻ chấp chứng của quý vị, quý vị thật sự hiện thực một điều gì đó - cả như là một bậc cha mẹ và một con người.

Nguyên tác: *Can meditation make you a better parent?*

Ân Tâm Lộ ngày 06-04-2012