

Tuổi Già Của Tôi

Tác Giả: Duy Trác

Thứ Sáu, 26 Tháng 3 Năm 2010 13:04

Năm 1992 gia đình tôi từ Miami, mất quyền gia sản do và nhân đạo, với 13 nhân khẩu.

Không ngờ, với nghề là một ca sĩ tài tử và đã bị chính quyền Cộng Sản giam cầm và cấm hát suốt 17 năm, tôi với một trung tâm ca nhạc tiếng tăm mới sang Paris thì chính một buổi hội ngộ với thính giả và thu nhập bằng nghề nghiệp.

Các thính giả đã vào cửa hội trường chào mừng tôi, buổi vui, mừng tôi. Tôi chỉ còn nhớ, và nhớ mãi, một câu chào, nhớ mâu thuẫn và thất vọng: “Bác (hay chú) chính thay đổi gì chưa, chính già đi nhiều thôi.”

Ồ! Tôi đã già đi! Chính chuyện này. Nhưng tôi đã không có thì giờ nghĩ đến. Làm sao có thì giờ nghĩ đến khi không biết ngày nào hội tụ nh lao tù để với chúng số của với với nuôi sống 6 đứa con, 5 đứa cháu và một mẹ già đau yếu. Nhớ là nhớ đau một 3 đứa con và 7 đứa cháu trên biển của. Nhớ đau quá lớn khi nhớ mẹ đã té ngã và trở thành phế nhân với nhà người bị thất vọng.

Trong đời sống của mẹ con người, ai cũng có 3 giai đoạn: tuổi thơ, tuổi thanh xuân và tuổi già.

Riêng tôi tuổi thơ hội như không có. Cha mẹ mất sớm, bị nhúng nhúng lớn tuổi trong đời gia đình hành hạ; năm 12 tuổi tôi đã bị đi sống một mình.

Tôi còn nhớ, hội đó vùng kháng chiến Việt Bắc tôi thi vào trường Sĩ Phàm; với hội cấm 18 kg gạo, 180 đồng tiền thức ăn, và 1 chai dầu dùng để thắp đèn hội đêm. Nghèo hèn, trường không phát hội cấm, tôi phải đi hái trà và đi trà thuê. Cuộc ngày lãnh tiền để đóng tiền chút gạo, hái rau rừng làm thức ăn.

Với một hình thức kiểm tra thi, tôi đã phải hội hành, làm việc với chiêm ngông mình để ra: không hội thù nhúng nhúng đã hành hội mình và phải cố gắng hội cho thành tài. Chỉ hai chiêm ngôn này tôi đã thức hiên để ý để và chân thành. Bị vùng Việt Bắc, trở về Hà Nội rồi đi về Nam, tôi đã cố gắng hoàn tất việc hội, trở thành luật sống để hội thi hội gia đình năm 1961.

Ngắm nghĩ rồi, tuổi thơ không có, tuổi thanh xuân cũng không được bao nhiêu. Sau khi gia nhập Luật Sĩ Đoàn được 2 năm và hội gia đình được hội 1 năm, vào năm 1962 tôi được hội hội ngũ.

Tuổi Già Của Tôi

Tác Giả: Duy Trác

Thứ Sáu, 26 Tháng 3 Năm 2010 13:04

Dĩ nhiên, phần c v đ t n c trong th i chi n tranh là nghĩa v thiêng liêng c a con dân m t n c. Nh ng r i b gia đình m i đ c h n m t tu i, b l i v và con th đ làm nghĩa v ng i trai trong 13 năm r i r i ti p theo là 11 năm tù đầy trong các tr i tù C ng S n; thì h i ôi tu i thanh xuân c a tôi đã m t hút t bao gi tôi cũng không còn nh đ c n a.



Ra tù và sang đ n M năm 1992 thì tôi đã vào tu i 56. Các thính gi có b o là già đi nhi u thì cũng ph i thôi. Ti p t c v t l n v i đ i s ng đ nuôi gia đình nên m i u t v tu i già, v nh ng chăm sóc cho tu i già đ c s ng h p lý, t t đ p cũng không ph i là đi u d dàng. André Maurois đã vi t: “Năm, sáu ch c năm tr i n m tr i nh ng thành công và th t b i, h i ai còn có th gi đ c nguyên v n nh ng đi m sung mãn th i tr ? Đi vào hoàng hôn c a cu c đ i nh đi vào vùng ánh sáng đã đi u hòa, ít chói chang h n, m t kh i b lóa b i nh ng màu s c r c r c a bao ham mu n. Và nh v y già là m t t t y u c a vòng đ i, m t chuy n đ ng nhiên khi ng i ta tính tu i, c sao ph i lăng tránh?”

H i T Bi Ph ng S (nh Vi t Báo)

Tuổi Già Có A Tôi

Tác Giả: Duy Trác

Thứ Sáu, 26 Tháng 3 Năm 2010 13:04

Có trẻ thì có già, đó là nhp điu c a vũ tr , đầu c n ph i kh đầu vì già? Trái i, ph i làm sao đ có m t tu i già h nh phúc.” Trong th i gian tôi theo h c t i tr ng Lu t, có m t ng i b n đã g i cho tôi m t t m thi p giáng sinh trên đó có ghi toàn văn b n d ch c a bài th “TU I TR (YOUTH)” c a Samuel Ullman. L i i bài th th t là sâu s c, đ y tinh th n l c quan, nó nh h ng sâu sa đ n tôi trong m y ch c năm nay.

M c đ u nó đ c vi t ra t năm 1918, lúc tác gi đã 78 tu i nh ng ý t ng th t m i m . Xin trích m t vài câu tiêu bi u:

“Không m t ai l i già c i đi vì nh ng năm tháng trôi qua.

Chúng ta già nua b i vì ru ng b lý t ng c a mình.

Năm tháng có th làm nhăn nhúm làn da c a chúng ta, nh ng s t b tinh th n hăng say, ph n kh i m i làm tâm h n chúng ta héo h t.”

T ng Douglas Mc Arthur r t tâm đ c v i bài th này và ông đã cho tr ng bày bài th ngay t i phòng làm vi c c a ông ở Tokyo khi ông đang là T L nh Quân Đ i Đ ng Minh đ c trách công vi c gi i gi i và ph c h i n c Nh t sau chi n tranh.

R i vào năm 1946, t p chí Reader’s Digest n b n ti ng Nh t đã ph bi n toàn văn bài th b t h này b ng Nh t ng . Nhân dân Nh t đã hân hoan đón nh n cái tín hi u đ y l c quan, tích c c và năng đ ng c a bài th không v n này. Cũng t đó h đã hăng say đ n thân vào vi c tái thi t đ t n c, khi n n c Nh t l y l i đ c v th c ng qu c v kinh t , chính tr cũng nh v n hoá nh ta th y ngày nay.

Sau đây là nguyên văn bài th :

YOUTH

By Samuel Ullman (1840-1925)

Youth is not a time of life; it is a state of mind; it is not a matter of rosy cheeks, red lips and supple knees;

it is a matter of the will, a quality of the imagination, a vigor of the emotions; it is the freshness of the deep springs of life.

Youth means a temperamental predominance of courage over timidity of the appetite, for adventure over the love of ease.

This often exists in a man of sixty more than a body of twenty.

Nobody grows old merely by a number of years.

Tuổi Già Của Tôi

Tác Giả: Duy Trác

Thứ Sáu, 26 Tháng 3 Năm 2010 13:04

We grow old by deserting our ideals.

□

Years may wrinkle the skin, but to give up enthusiasm wrinkles the soul.

Worry, fear, selfdistrust bows the heart and turns the spirit back to dust.

□

*Sixty or sixteen, there is in every human being's heart the lure of wonder,
the unfailing child-like appetite of what's next,
and the joy of the game of living.*

In the center of your heart and my heart, there is a wireless station;

*so long as it receives messages of beauty, hope, cheer, courage and power from men and from
the infinite, so long*

are you young.

□

*When the aerals are down, and your spirit is covered with snows of cynicism and the ice of
pessimism,*

*then you are grow old, even at twenty, but as long as your aerals are up, to catch the waves of
optimism,*

there is hope you may die young at eighty.

□

Năm 1992 tôi tởi M vớ i m t t m thân tàn vì b nh ho n, đoi kh , và tù đ y. N u không nh n n y t t i tân và siêu vi t c a qu c gia này, tôi không còn s ng t i ngày hôm nay.

T b nh cao huyết áp, ti u đ ng, ngh n m ch máu tim, cao m v.v..., tôi đã ph i vào b nh vi n 5 l n, thông tim 4 l n, stroke nh 2 l n.

Tôi ph i liên t c dùng thu c trong m i m y năm nay, t n kém c a nhà n c bao nhiêu ti n c a.

Tôi đã c g ng t p th d c, ăn u ng kiêng c , và nh t là tìm m t môn luy n t p thân th theo ph ng pháp đông ph ng thích h p v i tu i già.

Đ y là ngu n g c cái duyên mà tôi tìm đ n v i môn Taichi.

M t l n trong m t bu i phát thanh c a đài VOVN, ph ng v n các v lãnh đ o TAEKWONDO th gi i, tôi đã h i ng n g n v môn Taichi thì nh n đ c nh ng l i ng i khen n ng nhi t và có ý ki n r ng môn t p này mang ý nghĩa s đ ng nguyên lý âm đ ng nh m t võ công.

Mu n có đ c nh ng l i l c c a ph ng pháp Taichi thì c n có ý ni m v khí công.

M t trong nh ng đ i u căn b n c n n m v ng là ph i bi t th giãn b n thân. Vì Taichi h u nh ch đ c t p luy n qua nh ng đ ng tác ch m cho nên b t c tu i nào ng i ta cũng có th luy n t p m t cách d dàng.

M t l i đ i m ph thu c là có đ c kh năng t v . Đ y cũng là quan đ i m c a võ phái Taekwondo.

Các tài li u khoa h c theo t p chí Science Daily g n đây có nêu 2 l i đ i m n i b t trong vi c t p th d c theo ph ng pháp Taichi:

- Mọt là chĩa các đốm viêm khớp
- Hai là gia tăng sức đề kháng với những mầm bệnh

1/ Taichi giúp chữa viêm khớp:

Mọt công trình mới đây của viện nghiên cứu The George Institute International Health cho thấy Taichi có lợi rõ rệt đối với các chứng viêm khớp.

Mọt số các nhà nghiên cứu đang tiến hành một cuộc thử nghiệm để xem phương pháp thể dục đó có hiệu quả gì đối với chứng đau nhức khớp hay không.

□

2/ Taichi giúp gia tăng sức đề kháng với những mầm bệnh:

Thập thể dục theo Taichi đã được ít nhiều Tây hóa của môn võ thuật Trung Hoa từ hơn 2000 năm trước với những nét đặc trưng như võ thuật chĩa mũi rỏ trong tay thỏ trỏ mọt.

Phương pháp này có khả năng tăng cường sức đề kháng với những cao niên chữa các loại virus gây nên các chứng như mụn, những ngứa rỏ khó chịu trên da, mà thuật ngữ y học tiếng Anh gọi là Shingles, theo một nghiên cứu mới nhất của Đại học UCLA ở California.

Tôi không phải là một nhà nghiên cứu mà chỉ là một ông già nhiều bệnh đi tìm một môn thể dục có thể giúp mình giải thoát khỏi bệnh nào bệnh gì đã hành hạ mình từ bao năm nay.

Do một chút duyên tình cờ, tôi đã đến với Hội Thể Bì Phụng Sĩ. Hội do Thầy Hộ Ng Trừng sáng lập với mục đích phục vụ tha nhân với một tinh thần và thái độ.

Trở sở chính của hội đặt tại California nhờ Thầy Hộ Ng Trừng đã huấn luyện hàng trăm huấn luyện viên hiện sinh sống tại nhiều thành phố lớn có đông người Việt cư ngụ. Hội mở ra các lớp tập mang tên CÀN KHÔN THẬP LINH với hai môn Taichi và Yoga.

Yoga cũng là một môn thể dục rất lâu đời của người Ấn Độ mà lợi ích to lớn của nó thì ai cũng đã biết rõ. Số phận gặp nhau và chĩa chĩa giữa Taichi và Yoga đã khiến những bài tập CÀN KHÔN THẬP LINH trở nên hiệu quả một cách tuyệt vời. Tôi là bao mong muốn của tôi với môn Taichi không những đã được đáp ứng mà còn được đáp ứng một cách hoàn hảo như có thêm Yoga.

Tôi theo tập lớp Càn Khôn Thập Linh này đã được hơn 2 năm và giờ đây những bệnh tật của tôi, không quá lo ngại là đã hết hẳn, những hình ảnh đã nằm yên đũa cho những ngày già của tôi được an bình.

Ông Bác sĩ người Mỹ ở bệnh viện tìm khám bệnh thường xuyên cho tôi 3 tháng 1 lần, nay đã hơn 1 năm nay mới phải trở lại. Có lần tái khám, ông y mê mê nói:

Tuổi Già Của Tôi

Tác Giả: Duy Trác

Thứ Sáu, 26 Tháng 3 Năm 2010 13:04

“Chẳng lẽ tôi hơn ông 2 năm mà khám lại thì quá!”

Bây giờ các bệnh máu cao, mỡ cao, đường cao đều đã xuống. Hôm trước ông cứ tìm cũng đi u hòa. Có mặt đi u này nữa, tôi không nói đi đâu.

Tất cả các bệnh huyết, ngộ độc quen biết hay các fans âm nhạc khi gặp tôi đều có cùng một nhận xét là tôi trẻ ra nhiều, thậm chí còn trẻ hơn ngày tôi mới sang Mỹ năm 1992 nữa.

Tất cả các bệnh già cùng tập Cận Khôn Tập Linh với tôi đều có kết quả như tôi, nhiều hay ít mà thôi.

Ngày mới tập, mới thì tôi chỉ làm được 5, 7 lần là đã thấy mệt. Nay tôi có thể “múa” được 15, 20, thậm chí 25 lần với thấy thoải mái. Thậm chí và mở rộng các quán tập yoga của mình thì tập còn khi nào ngộ độc ta thấy yêu đời, yêu người, mở lòng mình ra vũ trụ, ra thế giới bên ngoài, nhân ái với hết thấy mọi loài nữa.

Qua bài viết này, trước hết tôi muốn gửi lời cảm ơn đến Thầy Hồng Trác, người đã bao bọc công sức, bao bọc gian, đi đến những vùng rất xa xôi trên đất nước Trung Hoa để tìm tôi, hỏi hỏi mà sáng chiếu ra những tập qua tên gọi của những con vật tập yoga để cho sự nhàn nhàn, sự hiện hòa, sự vượt khó v.v...

Bài tập CẬN KHÔN TẬP LINH quả đã mang lại sức khỏe, sự thoải mái vui ... cho những người tìm đến nó.

Lời cảm ơn tập theo tôi xin gửi đến toàn thể anh Chị em, Huynh Luyện Viên của hội Tập BIPHONG S đã chia sẻ với chúng tôi những kiến thức quý báu, đã hy sinh thời giờ, ngay cả tiền bạc để mang lại cho chúng tôi những bài tập bổ ích, những phòng tập thoải mái mát mẻ.

(Toàn bài của Duy Trác : <http://www.hoingo.org/forum-f34/topic-t2098.htm>)