



NGUỒN GỐC LỄ TẠ ƠN (THANKSGIVING)
(Biên soạn: Duy Văn)



1*- Lễ Tạ Ơn thời xa xưa

Hiện nay có tám quốc gia trên thế giới chính thức tổ chức lễ Tạ ơn: Argentina, Brazil, Canada, Nhật, Đại Hàn, Liberia, Thụy Sĩ và Hoa Kỳ.

Trong nhiều thế kỷ trước, lễ tạ ơn bên Âu châu do những nguyên do khác nhau như ăn mừng thắng trận, mừng mùa gặt hái thành công lớn hay mừng vua vừa được lành bệnh... Nghi lễ Thanksgiving được tổ chức lần đầu tại miền Bắc nước Mỹ, năm 1578, khi nhà thám hiểm Martin Frobisher đến tân Thế giới. Ông đã tổ chức lễ này để tạ ơn Trời đã bảo vệ ông và các thủy thủ trong cuộc hành trình nguy hiểm trên biển cả.

Truyền thống xưa là lấy một ngày hay một mùa để cảm tạ ơn trên đã có từ thời xa xưa mà tổ tiên chúng ta muốn chứng tỏ lòng biết ơn của họ để làm các vị thần bớt nóng giận. Từ đó nghi lễ cứ tiếp tục.



Bức tranh The First Thanksgiving at Plymouth (Lễ Tạ ơn đầu tiên tại Plymouth) của Jennie A. Brownscombe năm 1994

Tại Hy Lạp thời cổ đại, hàng năm có tổ chức lễ hội để cúng dường Demeter, nữ thần chăm nom mùa bắp, làm tiệc tùng và nhiều hội để cùng vui với nhau.

Ở La Mã tổ chức một kỳ lễ hội cho mùa gặt lớn, tên là Cerelia để thờ lạy Ceres với những trò chơi, diễn hành và lễ lạc. Lễ gặt hái Sukkoth vào mùa Thu của người Do Thái vẫn còn tồn tại từ ba ngàn năm đến nay.

Một trong những biểu tượng của sự tạ ơn, là cái sừng dê biểu hiệu sự phồn thịnh. Cái sừng tượng trưng mùa màng tốt, là do chuyện thần thoại Hy Lạp: Zeus tặng cho Amalthea cái tù và bằng sừng dê như một cử chỉ biết ơn bà đã nuôi ông bằng sữa dê lúc ông còn nhỏ, rằng sừng này sẽ mang lại sự phồn thịnh cho những ai bà muốn ban phước.

2*- Cuộc du hành sang châu Mỹ của Tàu Mayflower

Ngày 26/11/1620, khi một nhóm người di dân Pilgrims từ Âu châu sang Hoa kỳ bằng tàu Mayflower. Họ gồm 102 thực dân người Anh trong số đó có một người đàn bà có mang, một số thủy thủ khoảng 25-30 người và 35 người rất sùng đạo Tin lành đã bị vua Jacques đệ nhất đuổi ra khỏi xứ. Đầu tiên, họ thử đến Leyde, Hòa Lan nhưng nhà nước Âu châu làm họ thất vọng. Tại Anh, có những cuộc nổi loạn tôn giáo làm lộ ra sự xuống dốc của nền quân chủ và chế độ độc tài Cromwell. Anh quốc bị nạn chiến tranh 30 năm. Bên Pháp, cũng không hơn gì với sự nhiếp chính của Marie de Médicis sau khi vua Henri IV bị ám sát... Do đó nhóm người này quyết định sáng tạo một "Jérusalem mới" ở Mỹ. Lúc đó nữ hoàng Elizabeth đệ nhất khuyến khích cho dân đến vùng Virginia (tên của nữ hoàng), do người Anh đô hộ.

Các Pilgrims lên tàu vào tháng 9 năm 1620, trên chiếc Mayflower, một thuyền buồm trọng tải 180 tấn. Cuộc hành trình náo động, lạnh và nguy hiểm. Nước đá lạnh tràn vô tàu khiến mọi người sợ hãi, rồi nơi sàn tàu bằng gỗ xảy ra tai nạn về lửa nên người ta phải ăn thức ăn lạnh. Nhiều hành khách đau bệnh. Trong khi còn trên biển, bà Elizabeth Hopkins sinh một con trai mà bà đặt tên là Oceanus.

Và sau khi tàu cập bến tại hải cảng Provincetown, thì Susanna White cũng cho ra đời một bé trai, đặt tên là Peregrine (nghĩa là "người đã làm một chuyến du hành"). Chỉ một thủy thủ và một hành khách chết.

Sau 65 ngày trên biển lạnh, vào ngày 21 tháng 11 năm 1620 (theo lịch Julien là ngày 11/11, lúc đó Anh quốc đang dùng) tàu đến Cape Cod, sau cuộc hành trình dài 2750 hải lý (1 mile = 1,609 km). Cape Cod là một bờ biển chưa ai đặt chân tới (sau này là Massachusetts. Tuy biết là đã đi sai đường, nhưng họ phải xuống tàu, và ký ngay ngày hôm đó một hiệp ước sống hòa hợp với dân bản xứ. Đó là Maryflower Compact Act, trong đó ghi những gì phải làm khi định cư. Họ lập một nền dân chủ địa phương hữu hiệu để sau này sẽ mở ra một đại hội, lấy tên là General Court, để bầu những tổng đốc, những viên chức hành chính, lập ra luật lệ, điều hành thuế má và thành lập các tòa án.

Từ năm 1639, thuộc địa càng ngày càng rộng lớn ra, không thể mời tất cả các trại chủ hội họp, nên họ phải bầu người đại diện đi họp thay họ. Họ tới Plymouth Rock ngày 11 tháng 12 năm 1620. Vừa xuống tàu là họ ký bản hiệp ước hòa bình với người dân da đỏ khu vực láng giềng (Narranganset và Wampanoag). Có nhiều cuộc chạm trán nhỏ, nhưng không quan trọng lắm. Họ phải đi tìm chỗ ở khá hơn bởi vì lúc đó là mùa đông đầu tiên của họ, một mùa đông quá lạnh và đầy giông bão.

Sau 6 tháng lên đất liền, thời tiết khắc khe và thiếu thốn, cùng với bệnh dịch đã làm cho 46 người trong số 102 người tới nơi chết trước mùa Xuân, trong đó có 14 người vợ (trong số 18 người cả thảy), 13 người chồng (trong số 24 người) Những người sống sót nhờ ăn thịt gà tây hoang và bắp do người dân da đỏ cung cấp. May mắn thay mùa gặt năm 1621 thành công giúp những người di dân sống sót nên họ quyết định làm lễ Tạ ơn Trời.

William Bradford đã tổ chức lễ Thanksgiving đầu tiên, tháng 11 năm 1621. Họ mời 91 người Mỹ bản xứ (thổ dân da đỏ) đã giúp họ sống còn cho năm đầu tiên của họ trên đất Mỹ vì đã cung cấp lương thực và dạy họ trồng bắp và săn thú rừng.

Vài tuần sau, người Da đỏ bắt đầu lo lắng vì biết là người da trắng sẽ ở lại đó, nên họ cho một nhóm 50 binh sĩ mang một nắm mũi tên gắn với nhau bằng da rắn để tỏ lòng hiếu khách. Bradford đáp lại thịnh tình đó bằng cách gửi đến người Da đỏ một da rắn dòn thuốc súng và đạn. Và hoà bình thành lập giữa hai cộng đồng.

3*- Định ngày lễ Tạ ơn ở các nước.

a) Lễ Tạ ơn tại Mỹ

Truyền thống kể rằng nhà cầm quyền Massachusetts William Bradford đã định ngày lễ này lần đầu tiên vào năm 1621, khi làm bữa tiệc chung chia giữa những di dân Mỹ và những người thổ dân da đỏ khi họ giúp những thực dân sống sót vào những ngày đầu Đông Lễ Tạ ơn đã được cử hành trên khắp nước Mỹ, nhưng mỗi nơi mỗi khác, tùy phong tục của những người di dân nên ngày lễ không đồng nhất. Nhưng khi các di dân Mỹ bắt đầu đứng lên chống lại đế quốc Anh để giành độc lập và khi George Washington thoát khỏi cuộc bao vây ở Valley Forge, ông đã tuyên bố ngày lễ quốc gia Thanksgiving đầu tiên vào ngày 26 tháng 11 năm 1789.

Đến năm 1830 dân tộc bắt đầu chia rẽ, các tiểu bang miền Bắc thành lập ngày lễ Tạ ơn và sau đó bà

Sarah Josepha Hale đi cô đọng trên khắp nước Mỹ để có được một ngày lễ Tạ Ôn đồng nhất cho tất cả các tiểu bang. Đến khi Nam Bắc nước Mỹ phân tranh, các tiểu bang miền Nam đòi ly khai, tổng thống Abraham Lincoln lấy ngày lễ Thanksgiving để nhắc đến công ơn của các di dân Pilgrims đầu tiên đã dựng nên nước Mỹ. Ông làm tăng thêm ý nghĩa của lễ năm 1863 và định ngày cho lễ này hàng năm vào thứ Năm cuối cùng của tháng 11.

Trong nhiệm kỳ của tổng thống Franklin Delano Roosevelt, vào những năm 1940, là thời kỳ Đệ Nhị Thế Chiến, Quốc Hội Mỹ đang trong thời kỳ chiến tranh, đã biểu quyết ngày lễ Tạ Ôn là ngày quốc lễ của toàn thể liên bang để tưởng nhớ tới những công lao những người đã hy sinh và ông Franklin Delano Roosevelt quy định lấy ngày thứ Năm của tuần lễ thứ 4 của tháng 11.

b) Lễ tạ ơn tại Canada:

Thứ Hai của tuần lễ thứ 2 của tháng 10. Lễ thanksgiving của Canada đầu tiên khoảng 43 năm trước khi những người Pilgrim tới Plymouth Rock năm 1620. Khoảng 1576, một nhà hàng hải người Anh Martin Frobisher cập bến tại Baffin Island và tính định cư tại đó. Ông làm lễ tạ ơn tại một nơi mà ngày nay có tên là Newfoundland vì đã sống sót sau chuyến hành trình dài trên đại dương. Sau đó những người định cư khác đến và những buổi lễ cho những người tới nơi bình yên tại đây cũng được tổ chức tại Âu Châu trong mùa gặt hái. Về chuyện mùa gặt làm lễ tạ ơn thì bên Âu châu đã có từ hai ngàn năm trước.

4/ Các món ăn thường cho ngày lễ Tạ Ôn

Ngày xưa, lễ Tạ ơn kéo dài ba ngày. Tuy nhiên họ không thực sự chỉ ăn gà tây (turkey, dindon) bởi vì chữ "turkey" lúc bấy giờ dùng để chỉ gà tây, gà, chim cú, chim trĩ ... Chắc chắn là họ không làm bánh nướng nhân bí ngô bởi vì họ không có bột và đường, và phần đông không ăn khoai tây vì họ cho khoai tây độc (khoai tây khi nảy mầm rất độc, đó là khả năng tự vệ của khoai tây chống lại các côn trùng, nên đừng ăn phần khoai ở chỗ mầm đang nhú).

Ngày nay, trong dịp lễ này gia đình đoàn tụ. Khách có thể mang theo món ăn cho lễ nhưng nhất là không có quà cáp.

- **Gà tây:** Cho dù những người hành hương có ăn gà tây hay không cho lễ Thanksgiving đầu tiên, thịt gà tây luôn luôn được gắn liền với lễ này

- **Bí đỏ:** Là loại rau đã cứu sống những người hành hương trong mùa lạnh kinh khủng đầu tiên ấy, đã trở thành món ăn quan trọng gần như thịt gà tây.

5/ Tem cho lễ Thanksgiving

Năm 2000 được tuyên bố là năm quốc tế cho lễ Thanksgiving, và ngày đầu năm này, 01/01/2000, ba văn phòng của Liên Hiệp Quốc ngụ tại Gabrielle Loire (Pháp) và Rorie Katz (Hoa Kỳ).

Sau khi rời Plymouth, những ngày đầu tiên, gió tốt yên lành. Nhưng sau đó mây đen ùn ùn kéo tới từ phía Bắc.. Con giông bão bắt đầu. Một trong những hành khách tên William Bradford bị ngọn sóng khổng lồ quét ra khỏi khoang tàu và được cứu như một phép lạ. Ông là người thứ 13 ký tờ Mayflower Compact Act và cũng có mặt trong buổi lễ Tạ Ôn lần đầu. Ông sinh 10 con và 82 cháu. Tưởng tượng nếu như ông buông tay và không được cứu sống thì sẽ không có hai ông tổng thống

Bush và Roosevelt và Humphrey Bogart bởi vì các vị này là cháu chắt của John Howland và Elizabeth Tilley.

Thanksgiving là một ngày lễ tổ chức tại khu vực Bắc Mỹ, thường được coi là dịp để bày tỏ lòng biết ơn. Nguồn gốc của Lễ Tạ ơn là để cảm ơn Chúa đã ban cho vụ mùa bội thu. Tại Mỹ, ngày lễ này được tổ chức vào thứ 5 của tuần thứ tư tháng 11. Tại Canada, dịp này được tổ chức vào ngày thứ 2 tuần thứ hai của tháng 10, còn gọi là Ngày Columbus.

1*- Ngày Lễ Tạ Ôn ở Hoa Kỳ

Tỏ lòng biết ơn là một hành vi đạo đức cao quý của con người có văn hóa tốt. “Thank You” là câu nói phải có của những người lịch sự. Từ thuở xa xưa chưa có lịch sử, loài người đã cử hành các cuộc tế, lễ để tỏ lòng biết ơn về những gì mà Trời đất ban cho con người. Phong tục này có trên khắp hoàn cầu và bộ tộc lâu đời nào cũng cử hành ít nhất là một lần trong năm với những tiệc thịnh soạn để ăn mừng mùa màng đã thu hoạch tốt.

Sử chép rằng giống nòi Việt vốn dòng dõi Vua Thần Nông (vị vua giúp dân phát triển việc trồng lúa để giải quyết vấn đề thực phẩm cho dân chúng mà dân số càng ngày càng tăng theo cấp số nhân) hàng năm tổ chức nhiều ngày hội hè ăn mừng được mùa. đặc biệt là ngày Tết Nguyên đán, nhà vua cử hành lễ Tế Trời đất và dân gian nấu bánh chưng và bánh dày làm lễ Cúng Trời đất. Những bộ lạc da đỏ ở Châu Mỹ cũng có truyền thống tạ ơn đáng Tạo Hóa về tất cả những gì họ có. Hàng năm họ tổ chức ăn mừng 4 lần hoặc 6 lần với thịt hươu chứ không phải là gà lôi (turkey).

*Ở Âu Châu, truyền thống tạ ơn Chúa về những thu hoạch mùa màng đã được thực hiện rất phổ biến tại nhiều nơi với những tiệc tùng, khiêu vũ, và đốt pháo bông vào Mùa Thu từ Những Thời Trung Cổ.

*Ở Anh Quốc, Ngày Lễ Tạ Ôn xưa kia có tên là Harvest Festival (Hội Mừng được Mùa) được các nhà thờ cử hành trên khắp nước vào ngày Chúa Nhật để đánh dấu mùa gặt hái tại địa phương chấm dứt. Tập tục này lan qua Mỹ Châu bởi những di dân đầu tiên và tới năm 1863, Harvest Festival được đổi tên là Thanksgiving hay Thanksgiving Day được tổ chức vào thời điểm công việc mùa màng đã xong.

*Hiện nay, ở Canada, Lễ Tạ Ôn được tổ chức vào Thứ Hai của tuần lễ thứ nhì trong Tháng Mười. Ở Mỹ, Thanksgiving được chính thức cử hành trên toàn quốc vào Thứ Năm của tuần thứ tư trong Tháng Mười Một. Thanksgiving Day còn có tên là Turkey Day và được Tổng Thống Roosevelt ký thành luật vào ngày 26 tháng Mười Một năm 1941.

2*- Nguồn gốc khác nhau về Ngày Lễ Tạ Ôn

Trước đây, dân chúng Hoa Kỳ mỗi tiểu bang đều có một ngày cử hành Lễ Tạ Ôn Trời và cũng để nhớ ơn những thổ dân đã chỉ cách trồng trọt cho những người di dân tới Mỹ Châu.

Ngày nay, hàng năm cứ đến Thứ Năm của tuần lễ thứ tư trong tháng Mười Một, dân chúng Hoa Kỳ lại cử hành Thanksgiving Day hay Thanksgiving. đó là Ngày Lễ Tạ Ôn vào dịp mùa màng chấm dứt tại Hoa Kỳ.

Có nhiều nhân vật thời di dân ghi chép lại những ngày lễ tạ ơn ở Mỹ Châu. Trải qua thời gian dài xây dựng Hợp Chúng Quốc, các vị tổng thống đã ấn định những ngày Lễ Tạ Ôn vào những ngày khác nhau và thường với mục đích là để hàn gắn vết thương của Cuộc Nội Chiến. Mãi đến năm 1941, Ngày Lễ Tạ Ôn mới được áp dụng chung trên toàn quốc Hoa Kỳ.

* Nhóm Hành Hương Tỵ Nạn Tôn Giáo: The Pilgrims

Vào thời gian đầu mới tới Mỹ Châu, Nhóm Hành Hương (The Pilgrims) dành riêng một ngày để ăn mừng sau mùa gặt hái vào năm 1621 tại Plymouth Plantation, Massachusetts.

Sự tích là vào ngày 6 tháng Chín năm 1620, từ thị trấn Plymouth, Anh Quốc, 44 người ly khai Giáo Hội Anh Cát Lợi dẫn một nhóm 66 người di tản sang Tân Thế Giới Mỹ Châu) trên con tàu tên là The Mayflower. Bốn mươi bốn người ly khai tự mệnh danh là “Thánh” (Saints), còn những người khác thì họ gọi là “Người Lạ” (Strangers). Cuộc hành trình vất vả, có nhiều bất đồng, và kéo dài tới 65 ngày. Khi trông thấy đất liền vào ngày 10 tháng Mười Một thì đã có một người chết. Lúc sắp sửa cập bến, họ ký kết với nhau một bản hợp đồng gọi là Mayflower Compact bảo đảm sự bình đẳng và thống nhất hai nhóm. Họ kết hợp lại và tự mệnh danh là The Pilgrims.

Họ dự tính định cư tại Virginia, nhưng sau đó, vì bão tố, họ phải đổ bộ lên một nơi nay gọi là Plymouth, Massachusetts và định cư ở đó. Mùa đông năm ấy, nhờ sự giúp đỡ của thổ dân Wampanoag cho thức ăn và chỉ dẫn cách trồng trọt và săn bắt nên đoàn người mới sống sót.

Năm sau, vào Mùa Thu, 1621, mùa màng thu hoạch tốt, Thống đốc William Bradford tuyên bố một ngày tạ ơn. Khoảng 50 di dân tổ chức Harvest Festival (Hội Mùa Gặt) đầu tiên kéo dài ba ngày và họ mời khoảng 90 thổ dân Wampanoag tới cùng chung vui và bày tỏ lòng biết ơn.



Bức tranh The First Thanksgiving của Jean Leon Gerome Ferris, người da trắng mời người da đỏ cùng ăn

* Ngày Thanksgiving đầu tiên:

Thống đốc William Bradford ghi lại ngày ăn mừng này trong tập Of Plymouth Plantation và dưới

đây là vài hàng trích dẫn:

Bây giờ mọi người bắt đầu thu hoạch số hoa màu nhỏ đem cất chứa trong nhà hay kho để dành cho mùa đông. Tất cả mọi người đều đã phục hồi sức khỏe và mọi thứ đã có đủ. Một vài người đi xa; số ở lại thì đi câu cá và chia phần cho mọi nhà. Suốt mùa hè đó, họ không có thiếu thốn gì. Và bây giờ thì họ kiếm thêm chim chóc chứa vào kho vì mùa đông sắp tới và nơi này thì chim chóc có rất nhiều. Ngoài chim chóc, còn có rất nhiều gà rừng và nai v.v. Hơn nữa, họ lại có một số lượng thực phẩm thu hoạch như là bắp (Indian corn).

Edward Winslow viết Mourt's Relation và vài hàng trích dẫn sau:

Mùa màng của chúng tôi đang được thu hoạch, vị thống đốc của chúng tôi phái bốn người đi bắt chim chóc để chúng tôi ăn mừng sau mùa thu hoạch do công lao của chúng tôi. Nhóm bốn người đã bắt được chim chóc thật là nhiều có thể dùng hầu như cả tuần cho mọi người. Vào lúc đó, trong những trò giải trí, chúng tôi thực tập bắn súng và có khoảng 90 thổ dân được mời tới tham dự trong đó có cả Vua Massasoit. Chúng tôi vui chơi ăn uống suốt ba ngày; một nhóm thổ dân ra ngoài săn bắt 5 con hươu (deer) đem về tặng cho thống đốc và các đội trưởng.

Nói tới buổi Lễ Hội được Mùa năm 1621 này, cũng nên nhắc lại chuyện một thổ dân tên là Tisquanto hay còn gọi là Squanto. Có lẽ Squanto là một trong số ít người đầu tiên được tiếp xúc với văn minh Âu Châu. Rồi, sau khi trở về quê hương để làm gạch nối giữa người da trắng và da đỏ, thì anh lại bị đồng bào anh coi là kẻ thù vì không chấp nhận sự hợp tác của anh với người da trắng. Tuy nhiên, anh vẫn kiên trì với thiện chí làm bớt đi những cuộc chém giết giữa người di dân và người da đỏ.

Khi người Âu Châu mới tìm ra Mỹ Châu, đoàn thám hiểm đã tổ chức bắt cóc một vài trẻ em bản xứ trong đó có Squanto đem về Anh quốc với mục đích để dạy dỗ cho nói tiếng Anh làm thông dịch viên sau này. Squanto được trao cho một giáo sĩ nuôi rồi được theo các tàu buôn trở về Mỹ Châu. Trở về Mỹ Châu, Squanto đã tìm cách vượt trốn khỏi vòng tay người da trắng, nhưng rồi bị bắt và bị bán làm nô lệ trôi nổi khắp đó đây kể cả Tây Ban Nha và các bến cảng Châu Phi. Định mệnh xui khiến, một ngày nào đó Squanto lại xuất hiện ở quê hương của mình. Khi đoàn người di dân đổ bộ lên Plymouth, Massachusetts và đang sắp bị chết đói thì Squanto xuất hiện cùng với một số thổ dân người Wampanoag. Họ mang theo thức ăn cho người di dân và dạy người di dân cách trồng trọt và săn bắt. Nhờ đó mà đoàn di dân đã sống sót qua mùa đông băng giá năm đó và có thu hoạch tốt vào Mùa Thu năm sau. Chẳng bao lâu sau đó, Squanto bị lây bệnh sốt rét và qua đời. Hiện nay người da trắng và da đỏ vẫn còn nhớ ơn Squanto.

*** Những Buổi Tiệc Tạ Ôn Khác Trên Mỹ Châu**

Ngày 23 tháng Năm, 1541, Francisco de Vásquez de Coronado cùng thổ dân Tejas tổ chức Hội Tạ Ôn tại Palo Duro Canyon, Texas để ăn mừng cuộc hành trình của Francisco đi tìm thấy thực phẩm. Trong ý nghĩa tiệc mừng của người Âu Châu tạ ơn Chúa, ngày này cũng được nhiều người cho là đích thực Ngày Lễ đầu Tiên Tạ Ôn Chúa ở Bắc Mỹ.

Một tiệc mừng kể là tiệc mừng do Pédro Menéndez de Avilés tổ chức tại St. Augustine, Florida, ngày 8 tháng Chín, năm 1565. Tiệc mừng này cũng được cho là Thanksgiving đầu tiên tại Mỹ.

Một buổi tiệc khác cũng được cho là Lễ Tạ Ôn đầu Tiên ở Mỹ Châu là bữa tiệc của Don Juan de Onate tổ chức ngày 30 tháng Tư năm 1598 tại gần San Elizario, Texas.

*** Quốc Hội và Tổng Thống Ấn định Ngày Tạ Ôn**

Đêm Thứ Tư trước ngày Thansgiving là một trong những đêm bận rộn nhất cho các quán ăn và quán nhậu bởi vì đó là đêm đầu tiên của các sinh viên trở về tỉnh nhà trong học kỳ. Ngoài tiệc tùng, nhiều thành phố như New York, Philadelphia, Houston, Detroit có tổ chức các trận đấu túc cầu (footblall) và các toán diễn hành thường kết thúc bằng toán diễn hành của các Ông Già Noel cho biết là Lễ Christmas đã khởi đầu.

* Trong Cuộc Chiến Cách Mạng Mỹ Châu (Cuộc chiến chống Anh Quốc để thành lập ra Hoa Kỳ), theo thường lệ, Quốc Hội hàng năm ấn định một hay nhiều ngày lễ tạ ơn. Riêng tháng 12 năm 1777, George Washington đã tuyên bố một ngày tạ ơn nhằm vinh danh trận đánh thắng Anh Quốc ở Saratoga. Vào những năm lên làm Tổng Thống, Goerge Washington ấn định lại những Ngày Lễ Tạ Ôn. Tổng Thống John Adams ấn định Thanksgivings vào các năm 1798 và 1799 Tổng Thống Madison ấn định Thanksgiving vào lúc kết thúc cuộc chiến, 1812. Tại bang New York, thanksgiving hàng năm được Thống đốc ấn định kể từ năm 1817. Có một số tiểu bang ở miền nam không nhìn nhận những ngày tạ ơn như các tiểu bang khác. Tới năm 1858 mới có 25 bang và 2 lãnh thổ nhìn nhận Ngày Lễ Tạ Ôn.

Trong Cuộc Nội Chiến, Tổng Thống Abraham Lincoln tuyên bố ngày Thứ Năm cuối cùng trong Tháng 11 năm 1863 là Thanksgiving cho toàn quốc. Từ 1863, hàng năm toàn quốc Hoa Kỳ đều cử hành Lễ tạ Ôn vào ngày Thứ Năm cuối cùng của Tháng Mười Một. Nhưng tới năm 1939 thì T.T. Roosevelt lại tuyên bố rằng Thanskgiving nên là ngày kế ngày Thứ Năm cuối cùng trong tháng 11 hơn là ngày cuối cùng với mục đích giúp cho thời gian mua sắm vào dịp Christmas được kéo dài hơn. đề xuất này không có tính bắt buộc nên chỉ có 23 bang theo khuyến cáo này còn 22 bang khác không theo. Còn các bang khác, như Texas, đã ấn định cả hai tuần lễ là ngày Tạ Ôn.

Tới năm 1941 thì Quốc Hội HK quyết nghị lấy ngày Thứ Năm của tuần lễ thứ tư trong tháng 11 là ngày Thanksgiving. Ngày 26 tháng 11 năm 1941, T.T. Roosevelt ký ngày Tạ Ôn toàn quốc đó thành luật.

Khi Lễ Tạ Ôn chấm dứt thì mùa nghỉ lễ mùa đông truyền thống lại bắt đầu. đó là mùa mua sắm cho Lễ Giáng sinh được khởi sự vào ngày Thứ Sáu đen "Black Friday" ngay sau Ngày Lễ Tạ Ôn. Truyền thống này được thành lập ít nhất là vào những năm 1930. Trong khi ngày nhộn nhịp nhất về mua sắm vẫn là ngày Thứ Sáu sau ngày Thanksgiving thì ngày có số lượng hàng bán ra lớn nhất là ngày Thứ Bảy hay là ngày 23 Tháng 12. Hầu hết các cửa hàng đều tăng số hàng tồn kho cho mùa nghỉ tháng Mười Hai vào ngày sau Ngày Halloween, thậm chí có khi còn trước cả ngày vui đùa đó.

Thứ Sáu sau Lễ Tạ Ôn hay là Black Friday còn được coi như là ngày Không Mua Gì Hết mà những người phản đối không mua sắm gì vì họ cho đó là những thói quen tiêu thụ phí phạm của những nước Số Một trên Thế Giới.

Dầu sao thì Lễ Tạ Ôn mở ra ở Mỹ Châu vẫn mang đầy ý nghĩa biết ơn Thượng đế và Những Thô Dân đã cứu giúp những vị Tiên Bối Hành Hương "The Pilgrim Fathers" những người đã đặt nền

móng cho Hợp Chúng Quốc Hoa Kỳ.



* Những hoạt động trong ngày Tạ ơn

Lễ Tạ ơn là một dịp để những người trong gia đình và bạn bè gặp gỡ, cùng chia sẻ niềm vui. Ở Mỹ, đây là một ngày lễ quan trọng của gia đình và mọi người có thể đi từ đông sang tây để gặp gỡ các thành viên trong gia đình. Kỳ nghỉ Tạ ơn thường rơi vào "4 ngày" cuối tuần. Dịp này phần lớn được tổ chức ở phạm vi gia đình, không giống như ngày 4/7 hay lễ Noel, tổ chức rầm rộ với sự tham gia của công chúng.

Ở Canada, lễ Tạ ơn diễn ra trong 3 ngày cuối tuần và không được coi trọng như ở Mỹ. Vào dịp này, các gia đình Canada khó có thể tụ họp với nhau, thay vì thế họ coi ngày Noel là dịp để thành viên trong gia đình đoàn tụ. Thêm vào đó, lễ Tạ ơn tại Canada lại rơi vào ngày thứ 2, nên người Canada có thể ăn bữa tối Tạ ơn vào bất kỳ ngày nào trong số 3 ngày cuối tuần trước đó. Điều này có nghĩa, họ sẽ ăn tối cùng một nhóm họ hàng trong 1 ngày và một bữa khác với nhóm khác vào ngày hôm sau.

Một hoạt động không thể thiếu vào dịp Tạ ơn là mua sắm. Bắt đầu từ những năm 1930, mùa mua sắm nhân dịp Giáng sinh bắt đầu khi lễ Tạ ơn kết thúc. Tại thành phố New York, cuộc diễu hành nhân ngày Tạ ơn của Tập đoàn Macy's được tổ chức hàng năm tại khu trung tâm Manhattan. Cuộc tuần hành được tổ chức theo các chủ đề đặc biệt nào đó, hoặc mô phỏng các cảnh trong những vở kịch trên sân khấu Broadway kèm theo những chùm bóng lớn vẽ nhiều nhân vật hoạt hình hoặc diễn viên truyền hình nổi tiếng. Diễu hành nhân dịp Tạ ơn cũng diễn ra ở một số thành phố khác như Plymouth, Houston, Philadelphia và Detroit.

Dù ngày mua sắm lớn thứ hai trong năm tại Mỹ là ngày Thứ Sáu Đen tới sau lễ Tạ ơn, hầu hết các cửa hàng đã bắt đầu dự trữ hàng ngày sau lễ Halloween, đôi khi từ trước nữa.

Một hoạt động chính khác trong dịp lễ Tạ ơn tại Mỹ là trận đấu football. Theo truyền thống, hai đội chuyên nghiệp sẽ giao đấu vào ngày Tạ ơn.

Duy Văn (biên soạn)



“Lễ Tạ Ơn đầu tiên” được miêu tả lại trong một bức tranh, dựa trên câu chuyện của tác giả Jane Austen khoảng 1912-1915, vẽ bởi họa sĩ Jean Leon Gerome Ferris. Thư viện của Quốc hội. (Ảnh: Tài sản công)

[Văn Hóa & Nghệ Thuật](#)

KỶ NGHĨ TÔN VINH LÒNG TỬ TẾ: BÀ SARAH JOSEPHA HALE & VIỆC THIẾT LẬP NGÀY LỄ TẠ ƠN (Tác giả Kate Vidimos)

Hàng năm, vào ngày thứ Năm cuối cùng của tháng 11, chúng tôi [cùng nhau] hô vang: “Chúc mừng Lễ Tạ Ơn!” Mong muốn truyền thông điệp của niềm hy vọng, tình bạn, lòng biết ơn và lòng tốt trong ngày lễ này.

Tuy nhiên, điều ước hàng năm kiểu này không phải là khởi nguồn trong một bữa tiệc giữa người Mỹ bản địa và những người hành hương đầu tiên, giống như người ta thường mô tả. Ngày “Lễ Tạ Ơn đầu tiên” thường được tổ chức và [đưa ra] giảng dạy là dựa trên một câu chuyện hư cấu được viết vào năm 1895 bởi tác giả Jane G. Austin trong tác phẩm “Standish of Standish: A Story of the Pilgrims”(Tạm dịch: Standish của Standish: Câu chuyện về những người hành hương).

Lễ Tạ Ôn đầu tiên thực sự được chính thức thành lập vào năm 1863, khi Tổng thống Abraham Lincoln tuyên bố Lễ Tạ Ôn là một ngày lễ quốc gia. Tuy nhiên, phần lớn công lao khởi xướng ngày lễ này thuộc về một người phụ nữ yêu nước tuyệt vời, bà Sarah Josepha Hale (1788–1879), tác giả nổi tiếng với bài thơ “Mary Had a Little Lamb” (Tạm dịch: Mary có một chú cừu nhỏ)



Một bức chân dung của bà Sarah Josepha Hale, 1831 được vẽ bởi họa sĩ James Lambdin. Thư viện Miễn phí của Richard, Newport, bà N.H. Hale kêu gọi Tổng thống Lincoln thiết lập một ngày Lễ Tạ Ôn trên toàn quốc. Bà còn được biết đến với tư cách là tác giả của bài thơ “Mary có một chú cừu nhỏ.” (Ảnh: Tài sản công)

Một nỗ lực ngăn chặn chiến tranh

Trong nhiều năm, người Mỹ đã tổ chức những ngày Lễ Tạ Ôn vì những mục đích khác nhau, chẳng hạn như chiến thắng trong Chiến tranh Cách mạng, nhưng Hoa Kỳ chưa bao giờ có ngày Lễ Tạ Ôn nào mang tính toàn quốc.

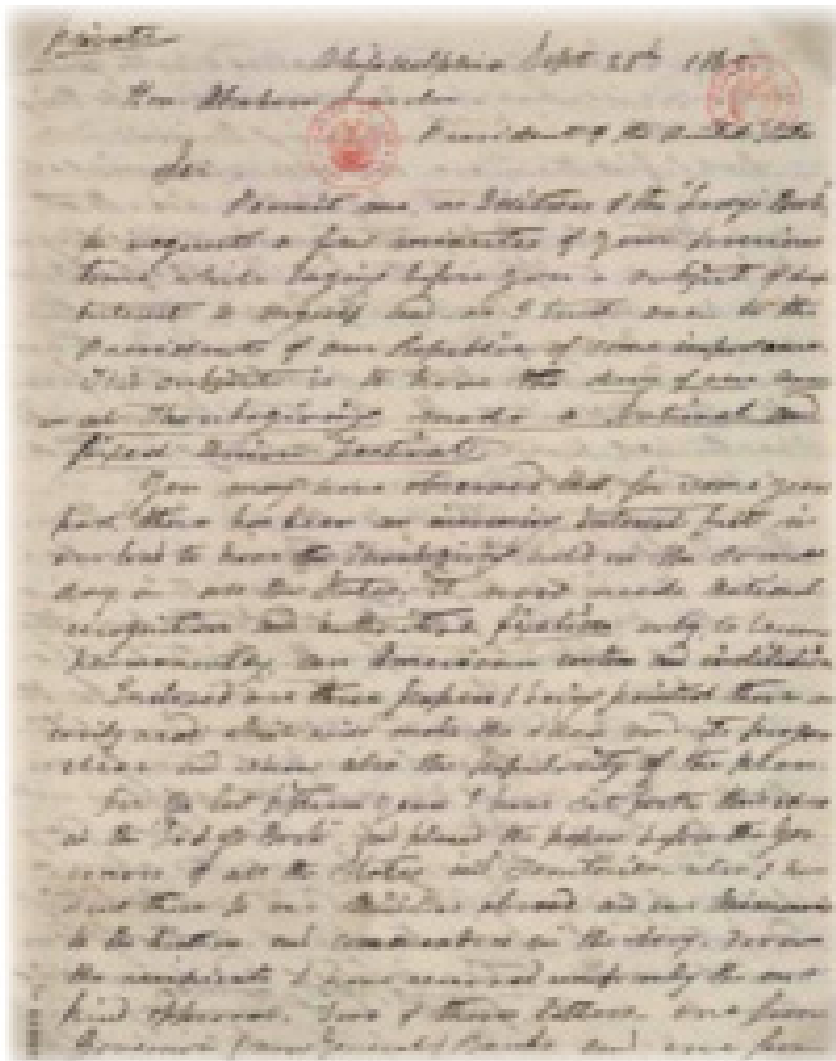
Tuy nhiên, với sự chia rẽ ngày càng sâu sắc dẫn đến Nội chiến Hoa Kỳ, bà Sarah Josepha Hale đã tìm mọi cách để người Mỹ ở khắp mọi nơi có một ngày Lễ Tạ Ôn thống nhất. Bằng việc tạo nên một tinh thần thống nhất trên toàn quốc, bà hy vọng người dân Hoa Kỳ sẽ ít có chiến tranh hơn.

Từ năm 1846 đến năm 1863, bà Hale đã nỗ lực để đất nước đồng ý lấy một ngày [làm] quốc lễ. Trong bài báo “Lễ Tạ Ôn đầu tiên,” ông Andrew F. Smith, viết cho “Americana: The Journal of American Popular Culture” (Tạm dịch: Americana: Tạp chí Văn hóa Đại chúng Hoa Kỳ) rằng: “Trong mười bảy năm [qua], hàng năm bà đều viết thư cho các tổng thống, thành viên Quốc hội và các thống đốc của mọi tiểu bang và lãnh thổ, yêu cầu mỗi người tuyên bố Thứ Năm cuối cùng của tháng 11 là Ngày Lễ Tạ Ôn.”

Mặc dù vậy, nỗ lực thống nhất thông qua một ngày quốc lễ (National Holiday) đã không ngăn được

Nội chiến và khi chiến tranh nổ ra, những nỗ lực của bà Hale đã bị dừng lại. Vì cuộc Nội chiến chia cắt hai miền Nam Bắc, bà Hale đã gặp nhiều khó khăn hơn trong việc liên lạc với các nhà đại diện và lãnh đạo. Nhưng bà đã tiếp tục nỗ lực cho đến khi, cuối cùng bà đã có đủ số phiếu để đa số đồng ý.

Trong khi Nội chiến tiếp tục diễn ra, bà Hale đã viết thư cho Tổng thống Abraham Lincoln và như ông Smith nói: “vài tháng sau chiến thắng quân sự của miền Bắc tại Gettysburg và Vicksburg, vào mùa hè năm 1863, ngài Abraham Lincoln đã tuyên bố lấy ngày thứ Năm cuối cùng của tháng 11 là Ngày Lễ Tạ Ôn, do đó thiết lập một ngày lễ quốc gia.” Bà Hale cuối cùng đã giúp mang lại một trong những ngày lễ đậm chất Mỹ nhất.



Bức thư năm 1863 của bà Sarah Josepha Hale gửi Tổng thống Lincoln thảo luận về Ngày Lễ Tạ Ôn. Thư viện của Quốc hội. (Ảnh: Tài sản công)

Luôn tử tế

Trong bài thơ ”Mary có một chú cừu nhỏ” của mình, bà Hale đã viết: “Và các bạn là những con vật hiền lành/ Tự tin có thể kết nối/ Khiến chúng đi theo tiếng gọi của bạn/ Nếu bạn luôn tử tế.” Đây là lòng tử tế mà

bà Hale đã tìm cách nuôi dưỡng và khuyến khích tất cả người dân Mỹ.

Khi nuôi dưỡng lòng tử tế, chúng ta [đang] tiếp nối di sản và truyền thống mà bà Hale đã nuôi dưỡng và mang lại trong [Lễ Tạ Ôn](#). Với những hành động tử tế của mình, chúng ta có thể tác động đến bạn bè, gia đình và quốc gia của mình theo những cách ngoài sức tưởng tượng!

Mặc dù ngày lễ không thể ngăn chặn sự chia cắt miền Bắc với miền Nam, nhưng bà Hale đã chứng minh rằng lòng biết ơn, hy vọng và lòng tử tế là những lý tưởng và đức tính đáng được khuyến khích. Bằng cách tán dương và thực hành những đức tính này, chúng ta có thể giảm thiểu—thậm chí ngăn chặn—xung đột, chiến tranh và chết chóc. Chúng ta thậm chí có thể giúp thống nhất đất nước.

Khi đến mùa Lễ Tạ Ôn, chúng ta hãy nhìn vào tất cả các phúc lành của mình và biết ơn bà Sarah Josepha Hale đã tận tâm và yêu nước như thế nào. Nhờ bà mà giờ đây mọi người có thể thưởng thức những bữa tối tuyệt vời với gà tây và tỏ lòng biết ơn bạn bè, gia đình và đất nước của chúng ta.

[Kate Vidimos](#)

[BTV Epoch Times Tiếng Anh](#)

Kate Vidimos tốt nghiệp năm 2020 trường cao đẳng nghệ thuật tự do tại Đại học Dallas, nơi cô nhận bằng cử nhân tiếng Anh. Cô dự định theo đuổi tất cả các hình thức kể chuyện (cụ thể là phim) và hiện đang hoàn thiện và minh họa một cuốn sách dành cho trẻ em.

Bình An biên dịch - *Quý vị tham khảo bản gốc tại [The Epoch Times](#)*

TRONG SỐ NÀY

1*- “ Nguồn gốc Lễ Tạ Ôn” (Duy Văn)	01
2*- Bà Sarah Josepha Hale & việc thiết lập Ngày Lễ Tạ Ôn” (Tác giả Kate Vidimos)	10
3*- Tinh thần “ Thiên Nhân Hiệp Nhứt trong tiết Thu phân ” (Tác giả Dung Nãi Gia)	14
4*- Vườn Thơ Thế Đạo	20
5*- Phân ưu: - Đạo hữu Trần Văn Triên quy vị ngày 25-8-2022 tại San Jose, CA , hưởng thượng thọ 89 tuổi	21
- HT Hồ Văn Hoàng quy vị ngày 14-10 AL năm Nhâm Dần (2022) tại Garden Grove CA, hưởng thượng thọ 88 tuổi	22
- Quốc Sĩ Bùi Đông Phương quy vị ngày 8-10-AL năm Nhâm Dần, tại NSW Úc, hưởng thượng thọ 88 tuổi	23

LIÊN LẠC BẢN TIN THẾ ĐẠO

tnndk4@gmail.com

duyvan2011@gmail.com

Tinh thần ‘Thiên nhân hợp nhất’ trong tiết Thu phân (Tác giả Dung Nãi Gia)

Mục lục

- 1*- Không làm thương tổn đến “Thiên Địa hòa hợp”
- 2*- Quan sát Thu phân, tiếp cận cảnh giới ‘Thiên nhân hợp nhất’
- 3*- Sau tiết Thu phân, đêm se lạnh, cần chú ý chăm sóc sức khỏe
- 4*- Thu phân, khiêm nhường chân thành, lễ kính Thiên Địa
- 5*- Thu Phân, thuận theo công đạo, công bình, công chính
- 6*- Thu phân, cần chú trọng “dưỡng thu”
- 7^- Thiên nhân hợp nhất là tinh hoa của văn minh Hoa Hạ

Bạn biết không, Tiết Thu phân đã điểm rồi! “Thu phân” có một tầng ý tứ là nửa mùa thu đã qua đi, nhưng trong quan niệm văn hóa truyền thống, nội hàm của Thu phân không chỉ đơn giản như vậy!

Từ thời xa xưa, cổ nhân đã rất coi trọng tiết Thu phân, hơn nữa còn đưa tinh thần của “Thu phân” áp dụng trong cuộc sống hàng ngày. Vậy tại sao tiết Thu phân lại được coi trọng như vậy? Tinh thần của tiết Thu phân là gì?

1*- Không làm thương tổn đến “Thiên Địa hòa hợp”

Xuân phân và Thu phân là hai ngày duy nhất trong năm có ngày và đêm thời gian dài ngắn, thời tiết nóng lạnh như nhau. Về mặt địa lý, khi đường chuyển động của Mặt trời (Hoàng đạo) giao với đường Xích đạo thiên cầu từ Bắc xuống Nam, gọi là “Điểm Thu phân”. Ngược lại, giao điểm khi nó đi từ Nam đến Bắc gọi là “Điểm Xuân phân”.

Trong văn hóa Trung Hoa, Thu phân và Xuân phân rất quan trọng, được coi là thời điểm “Thiên địa hòa hợp”, cần tránh các hình phạt, kéo làm tổn hại đến “Thiên Địa hòa hợp”, làm xáo trộn sự sinh sôi của vạn vật.

Trong “Hoài Nam Tử – Phạm Luận Huấn” viết: “Thiên địa chi khí mạc đại vu hòa, hòa giả, âm dương điều, nhật dạ phân, nhi sinh vật. Xuân phân nhi sinh, thu phân nhi thành.” Ý tứ là sự phối hợp hai khí Âm và Dương gọi là “hòa”, chỉ khi hai khí âm dương tiếp xúc mới đạt được yêu cầu của “hòa”. Âm dương tự hòa hợp là bản chất của hai khí này, tức là hai khí âm dương tự động vận động và phát triển đến mục tiêu tốt đẹp nhất. Nó thuộc cơ chế nội tại để duy trì sự phát triển phối hợp của sự vật và hiện tượng.

Hình luật của nhà Đường dựa theo tinh thần hòa hợp âm dương của Thiên Địa, kiến lập Thiệu pháp và chú trọng thực tiễn. Trong “Thông điển – Hình pháp bát – Khoan thứ” ghi chép, vào đầu triều đại

của Đường Thái Tông, Hoàng Đế đã ban hành luật “Tòng Lập xuân chí Thu phân, bắt đắc tẩu quyết tử hình”. Tức là từ Lập xuân đến Thu phân, không được bắt tẩu các hình phạt tử hình.

Trong tiết Thu phân, cần tuân theo tinh thần Thiên Địa hòa hợp, trân trọng sinh mệnh, hành thiện tích đức có thể tự làm phong phú sinh mệnh của bản thân.



Trong Tiết Thu phân, cần tuân theo tinh thần Thiên Địa hòa hợp, trân trọng sinh mệnh.(Ảnh: Pixabay)

2*- Quan sát Thu phân, tiếp cận cảnh giới “Thiên nhân hợp nhất”

Vạn sự vạn vật đều thay đổi theo mùa và thời tiết. Dưới đây là một số thể nghiệm về Thu phân được viết trong “Nguyệt lệnh thất thập nhị hậu tập giải”:

- 1, Lôi thủy thu thanh: Khi tiết Thu phân qua đi, tiếng sấm cũng biến mất.
- 2, Chập trùng bôi hộ: Khi tiết Thu phân đến, những côn trùng có thói quen ngủ đông bắt đầu dần dần thu nhỏ cửa hang, và khép hẳn hang động khi đại hàn đến.
- 3, Nước bắt đầu cạn: Tiết thu phân bắt đầu, dương khí trong trời đất ngày một yếu đi, nước sông hồ cũng cạn dần.

Nếu chúng ta quan sát kỹ lưỡng những hiện tượng vật học này, trải nghiệm vòng tuần hoàn bất di bất dịch qua hàng ngàn năm của Đại Tự nhiên, thì sự mỹ diệu trong cảnh giới Thiên nhân hợp nhất sẽ dần dần mở ra trước mắt.

3*- Sau tiết Thu phân, đêm se lạnh, cần chú ý chăm sóc sức khỏe

Thu phân ngày đêm bằng nhau. Sau tiết Thu phân, ban đêm dài hơn.

Vào tiết Thu phân, Mặt trời trực tiếp chiếu xạ lên đường Xích đạo của Trái đất, khiến ngày và đêm dài như nhau, tiếp đó vành đai Mặt trời dần di chuyển về phía Nam. Khi ấy, ban đêm ở Bắc bán cầu

dài hơn ban ngày (ở bán cầu Nam thì ngược lại).

Trong “Xuân thu phân lộ – Âm dương xuất nhập thượng hạ” viết rằng: “Thu phân giả, âm dương tương bán dã, cố trú dạ quân, nhi hàn thử bình. Dương nhật tồn nhi tùy âm, âm nhật ích nhi hồng (thịnh chi ý).” Ý tứ là vào tiết Thu phân, khí âm và dương bằng nhau, ngày đêm dài như nhau, thời tiết cũng không chênh lệch. Khi khí dương bị hao ôn, thì khí âm tự nhiên sẽ vượng.

Sau khi tiết Thu phân kết thúc thì ban đêm bắt đầu dài ra, nhắc nhở chúng ta khi đứng trước hiện tượng âm thịnh dương suy trong trời đất, thì cần tránh chuyện đau buồn, chú ý đến điều dưỡng tinh thần.

Khí hậu lúc ấy sẽ là, khí nóng giảm xuống, hàn khí nhiều lên, chênh lệch nhiệt độ giữa ngày và đêm lớn dần. Vì thế người xưa mới có câu “Bạch lộ thu phân dạ, nhất dạ lãnh nhất dạ”. Tức là ban đêm trong tiết Bạch lộ và Thu phân, mỗi đêm một lạnh. Thời tiết ban đêm se lạnh, không nên xem nhẹ.



Vào mùa thu, thiên nhiên vẫn tràn ngập sự hài hòa. (Ảnh: Pixabay)

4*- Thu phân, khiêm nhường chân thành, lễ kính Thiên Địa

Trong “Lễ ký” ghi rằng, bậc Thiên Tử đều cử hành nghi thức tế bái Nhật, Nguyệt vào mùa Xuân và mùa Thu. “Thiên Tử xuân triêu nhật, thu tịch nguyệt”. Ý là tiết Xuân phân tế bái nhật (mặt trời), tiết Thu phân lại tế bái nguyệt (mặt trăng). Vào ngày này, Thiên Tử sẽ dẫn đầu bách quan, cảm tạ Thiên Địa Thần minh đã tạo ra sinh mệnh, ban cho vạn vật sức sống tốt tươi.

Từ thời thượng cổ đến đời nhà Thanh, các triều đại của dân tộc Trung Hoa đều mang lòng khiêm cung, kính cẩn, và biết ơn đối với Trời Đất. Cuốn “Thái thường tục khảo” của triều Minh ghi rằng: “Thu phân, tế dạ minh vu tịch nguyệt đàn” (Vào tiết thu phân, lập đàn cúng tế mặt trăng). Cuốn “Yến kinh tuế thời ký” thời nhà Thanh cũng ghi chép, vào tiết Thu phân và Xuân phân, các đền chùa trong cung và các hào môn thế gia đều tổ chức tế lễ.

Vũ trụ bao la rộng lớn, Thiên Đạo luôn dành điều tốt đẹp cho người thiện lương. Không khí trong Tiết Thu phân, một câu nói “Vạn vật do Tạo hóa, thùy thông thiên địa tâm” (vạn vật do Tạo hóa, ai thấu được lòng trời) đã thực sự chạm đến sâu thẳm trái tim mọi người.

Thế mới nói rằng, những dư âm về việc tổ tiên chúng ta sùng kính Trời Đất dường như vẫn luôn hiện hữu trong xã hội hiện đại. Tiết Thu phân là thời khắc hiếu đạo để hồi tưởng lại quá khứ và tôn vinh Thần minh, cũng là khoảnh khắc tìm lại ngôi nhà bình yên cho thân thể và tinh thần của chúng ta.

5*- Thu Phân, thuận theo công đạo, công bình, công chính

Hiện tượng ngày đêm dài ngắn như nhau của tiết Thu phân và Xuân phân thể hiện đạo lý “cân bằng” của tự nhiên. Tổ tiên chúng ta luôn làm theo chuẩn tắc “Thuận Thiên Đạo, chính nhân đạo” và làm theo tinh thần Thiên nhân hợp nhất “công chính, công bình”. Trong “Lễ ký – Nhật lệnh” đề cập đến lý Thu phân hiếu kính Thiên Địa và đạo đối nhân xử thế: “Nhật dạ phân, tắc đồng độ lượng, bình quyền hành, chính quân thạch, giác đấu dũng (học)”. Ý rằng Thu phân ngày đêm bằng nhau, tượng trưng cho sự công bằng, cũng là thời điểm thích hợp để làm thước đo đo lường các chuẩn tắc.



Dưỡng sinh mùa thu đang ở đoạn “Dưỡng thu” (Ảnh: Pixabay)

Đối với hoạt động kinh tế của các triều đại Trung Quốc, Xuân phân và Thu phân là hai ngày rất trọng đại. Vào ngày này, các loại thước đo lường khác nhau phải được hiệu chuẩn lại để đạt được tiêu chuẩn thống nhất và công bằng. Việc hiệu chỉnh thước đo sử dụng trong buôn bán giao dịch là để thực hiện tinh thần công bằng trong nhân gian, khiến mọi cuộc giao dịch trên thị trường có thể hoàn thành một cách công bằng, ngăn ngừa tranh chấp giữa các giao dịch và duy trì sự hài hòa xã hội.

Đối với mỗi cá nhân, Thu phân cũng là lúc chúng ta noi theo Thiên pháp, thành tâm sửa đổi bản thân theo chuẩn mực đối nhân xử thế, phản tỉnh bản thân và tự giác sửa đổi theo tinh thần công đạo, bình hòa. Trong bài thơ của Thiệu Ung thời Bắc Tống viết: “Hòa khí tứ thời quân, hà thời bất thị xuân”, ý rằng khi đạt đến tấm lòng chân thành, không tham không cầu, thì ưu lo phiền não không bao giờ tìm tới cửa, lúc nào cũng vui vẻ, lạc quan.

6*- Thu phân, cần chú trọng “dưỡng thu”

Thu phân hình thành do Trời Đất giao hòa, “thu thu” (thu hoạch vào mùa thu) là quy luật quan trọng trong dưỡng sinh vào mùa thu, gọi là “dưỡng thu”.

Trung y rất am hiểu quy luật của bốn mùa, để chọn phương pháp dưỡng sinh và tinh thần, nhấn mạnh “Xuân hạ dưỡng dương, thu đông dưỡng âm” (Mùa xuân, hạ thì bảo dưỡng khí dương, mùa thu đông bảo dưỡng khí âm). Trong tiết Thu phân, khi dương khí trong cơ thể bắt đầu tiêu hao, thì trọng điểm của việc dưỡng sinh lúc này là phải nắm vững nguyên tắc “dưỡng thu”. Tất cả các phương diện dưỡng sinh như sinh hoạt, chế độ ăn uống, tập luyện và tâm lý đều không thể tách khỏi “dưỡng thu”. Vậy công việc cụ thể cần thực hiện gồm những gì?

Tâm thái bình hòa, thu liễm thần khí

Trong “Hoàng đế nội kinh” nói về đạo dưỡng thu trong mùa thu, đó là tâm thái thông dong, không hướng ngoại mà cầu, học cách xem nhẹ những mưu cầu và cố chấp về danh lợi tình, “thu liễm thần khí”, an tĩnh tâm trí, như thế sẽ giảm sự xâm hại của thời tiết hanh khô của mùa thu. Trong “Hoàng đế nội kinh” nhấn mạnh rằng “Vô ngoại kì chí, sử phế khí thanh” (mùa thu không nên ra ngoài nhiều, giữ tâm thanh tịnh, khiến phổi khí thông thuận). Bảo dưỡng phổi vào mùa thu là tiền đề của việc chăm sóc sức khỏe, buông bỏ sự tranh giành danh lợi, tình cảm, như thế sẽ khiến phổi khí hanh thông, tinh thần vui vẻ. Đây là Đạo để bảo dưỡng phổi và bảo vệ sức khỏe.

Thói quen vào mùa thu, ngủ sớm dậy sớm

Trong “Hoàng đế nội kinh” nói, thói quen hàng ngày trong mùa thu cần chú ý “ngủ sớm dậy sớm”. Rèn luyện thói quen thức dậy khi trời hừng sáng, vươn vai đón bình minh, phơi mình dưới ánh nắng ấm áp của mùa thu. Điều này giúp kích hoạt mọi giác quan và cảm xúc trong cơ thể, cũng có thể làm thay đổi tâm trạng từ dễ bị ưu sầu vào mùa thu trở nên bình hòa, vui vẻ.

Thưởng ngoạn phong cảnh ở trên cao và xua tan ưu phiền

Thu phân gió hiu hiu, mây trắng đan cài trên những dãy núi trùng điệp, bầu trời quang đãng, rất thích hợp để thưởng ngoạn phong cảnh từ trên cao. Đây là phương pháp hữu hiệu để điều hòa tinh thần và xua tan ưu phiền. Thuận theo đạo lý Thiên địa hòa hợp và quy luật âm dương cân bằng, không nên làm việc quá sức, tiêu hao năng lượng.

Ấm thực chú trọng dưỡng âm nhuận phế, ít cay nhiều chua

Mùa thu theo Ngũ hành là thuộc Kim, cơ quan tương ứng trong cơ thể là Phế (phổi), cũng thuộc Kim. Thời tiết hanh khô, độ ẩm thấp, hệ hô hấp trong cơ thể dễ kém lưu thông, do đó có thể thông

qua cách ăn uống để bổ âm nhuận phế. Các món cháo, canh có tính ôn nhuận là rất thích hợp để bồi bổ cho cơ thể vào mùa thu. Những thực phẩm màu trắng cũng rất tốt cho nhuận phế, dưỡng âm, trừ khô. Nên tránh những thực phẩm kho và đồ chiên cay nóng để tránh tăng chỉ số khô da, khô phế.



Thưởng ngoạn phong cảnh từ trên cao, ngắm nhìn mùa thu vàng, xua tan ưu phiền. (Ảnh: Uplim/Fotolia)

Vào mùa thu, Kim rất vượng có thể khắc Mộc, khiến Can (gan) thuộc hệ Mộc cũng bị ảnh hưởng, vì vậy ngoài nhuận Phế cũng cần cường gan. Đồ chua thích hợp cho chế độ ăn vào mùa thu, có thể cường gan, đồng thời đóng vai trò làm dịu cơn khát, tăng cường sinh lực cho tỳ vị, thúc đẩy quá trình tiêu hóa thức ăn.

Vận động vừa phải, chú trọng nội dưỡng

Sau tiết Thu phân, dương khí trong cơ thể bắt đầu bước vào giai đoạn thu hồi nội dưỡng, nên việc vận động cũng cần thuận theo nguyên tắc này. Không nên vận động quá mạnh, không tiết nhiều mồ hôi, để tránh hao tổn khí dương. Do đó, những bài tập nhẹ nhàng thư giãn là tốt nhất.

7- Thiên nhân hợp nhất là tinh hoa của văn minh Hoa Hạ

“Thu phân” là một tiết khí rất quan trọng và cốt yếu trong năm, vì khi ấy sự biến đổi của âm dương rất rõ ràng, vậy nên nguyên tắc “Thiên nhân hợp nhất” chính là thể hiện trí huệ của người xưa khi sinh sống phù hợp với Trời Đất. Tổ tiên chúng ta có những nhìn nhận hết sức sâu sắc về đặc tính của Thu phân, và đã viết thêm một trang giấy lên văn minh Hoa Hạ, cũng là để lưu lại cho chúng ta một loại trí huệ giúp chăm sóc và bảo dưỡng sinh mệnh.

Dung Nãi Gia BTV Epoch Times Hoa Ngữ

Lý Mai biên tập

Minh Phương biên dịch

VƯỜN THƠ THẾ ĐẠO



BÀI XƯỚNG

(Thanksgiving - Thursday 11/24/2022)

Tạ ơn Hiệp Chúng Quốc văn minh
Đoàn tụ cứu mang sống hết mình
Tị nạn Hoa Kỳ đây tín ngưỡng
Tạm dung Hải Ngoại đó dân sinh
Định cư đất khách cho nhân đạo
Lập nghiệp tha hương gởi nghĩa tình
Nhà cửa dựng xây nơi ổn định
Gia đình sum họp chốn an ninh...!

Mai Xuân Thanh

Nov. 15, 2022

HỌA 1: TẠ ƠN MỸ QUỐC

Tạ ơn Mỹ Quốc nước anh minh
Đạo đức cứu mang cứu chúng mình
Vượt biển, vượt biên không lối sống
Đồng bào nửa triệu nhận an sinh
Định cư tỵ nạn dang tay giúp
Vật chất thương yêu ấm áp tình
Khốn đốn đã qua nay ổn định
Cháu con thẳng tiến sống an ninh ...

Yên Hà

18/11/2022

HỌA 2: ĐỜI TRỌNG NGHĨA

Giờ nào cũng thấy rực bình minh
Từ thửa rời xa xứ sở mình
Ngày lễ Tạ Ôn vui bất tử
Lẽ đời trọng nghĩa sống trường sinh
Niềm tin Thượng Đế trao muôn kiếp
Lý tưởng trần gian sáng vạn tình
Bốn biển tìm về nơi ở mới
Đất lành, chim đậu nhớ đỉnh ninh...

Los Angeles 18 - 11 - 2022

Cao Mỹ Nhân

HỌA 3: XIN CẢM ƠN

Vui mừng gặp gỡ sáng bình minh
Mỹ quốc dang tay giúp bọn mình
Ngẫm nghĩ nghe hồn như tái tạo
Mơ màng thương phận thể hồi sinh
Mười năm đón lễ đều hăng hái
Một bữa nâng ly quá nhiệt tình
Cảm nhận ơn người đâu dễ sánh
Bây giờ chúc thầy được khang ninh!

Như Thu

11/18/2022

HỌA 4: THANKSGIVING DAY

Tạ Ôn đất mới ánh bình minh
Biển vượt đây nơi bảo bọc mình
Quần tụ một ngày lễ tưởng nhớ
Cổ đầy đặc sản cõi mưu sinh
Thỏ dân tiếng trống ngõ chào đón
Dụng nước duyên trời thỏa hiệp tình
Lịch sử khởi đầu dân tộc Mỹ
Là nguồn dung thứ quyết định ninh.

Hải Rừng

18/11/2022

HỌA 5: THANKS GIVING LỄ TA ƠN

Cảm Tạ Ân Nhân Nước Mỹ Minh,
Gầy nên Hiệp Chúng Quốc Anh minh.
TỰ DO, DÂN CHỦ, CỘNG HÒA Ái...
Sáng kiến Văn minh giúp Chúng sinh,
Nhân Đạo cứu mang các nước nghèo,
Thiên tai, Tị nạn, giữ an ninh.

Đàn Anh Thế Giới luôn Nhân Đạo,
Đem lại Hòa Bình ,Tôn Giáo Ninh.

Mỹ Nga,

19/11/2022

HỘI TƯƠNG TẾ CAO ĐÀI & THÂN HỮU

* * *

PHÂN ƯU



Chúng tôi vô cùng thương tiếc nhận được tin buồn:

Đạo hữu

TRẦN VĂN TRIÊN

Hội viên Hội Tương Tế Cao Đài & Thân Hữu

Đã quy vị ngày 30 tháng 8 năm Nhâm Dần (nhằm ngày 25 tháng 9 năm 2022) tại San Jose California.

Hưởng Thượng thọ 89 tuổi

Chúng tôi xin:

*- Thành thật chia buồn cùng đạo hữu Trần Tiếp Lượng và tang gia hiếu quyến về sự mất mát to lớn này.

*- Thành tâm cầu nguyện Đức Chí Tôn, Đức Phật Mẫu và các Đấng Thiêng Liêng độ rỗi hương linh cố đạo hữu Trần Văn Triên Hội viên HTTCD & TH sớm về cõi Thiêng Liêng Hằng Sống

Hội Đồng Quản Trị - Ban Giám Sát
Ban Điều Hành Hội và Toàn thể Hội viên
Hội Tương Tế Cao Đài & Thân Hữu

THÀNH KÍNH PHÂN ƯU

BAN THẾ ĐẠO HẢI NGOẠI

X X X

PHÂN ƯU



Chúng tôi vô cùng thương tiếc nhận được tin buồn:

Hiền Tài HỒ VĂN HOÀNG

Nguyên Cựu Tổng Quản Nhiệm
Ban Thế Đạo Hải Ngoại nhiệm kỳ 1 (1995-1998)

Đã từ trần ngày 14 tháng 10 năm Nhâm Dần
tại Garden Grove, California - Hoa kỳ

Hưởng Thọ 88 tuổi

Ban Thế Đạo Hải Ngoại thành thật chia buồn cùng Hiền Đệ Hồ Minh Hoàng Việt và tang gia hiếu quyến

Thành tâm cầu nguyện Đức Chí Tôn, Đức Phật Mẫu và các Đấng Thiêng Liêng độ rỗi Chơn Linh Cố HT Hồ Văn Hoàng được cao thăng Thiên vị.

ĐỒNG THÀNH KÍNH PHÂN ƯU

Ban Cố Vấn & Ban Quản Nhiệm Ban Thế Đạo Hải Ngoại

*- Các Ban Đại Diện BTĐHN tại Bắc CA, tại TX Hoa kỳ

*- Các Đại Diện BTĐHN tại GA, tại AL và tại OH Hoa kỳ

*- Ban Đại Diện BTĐHN tại Australia

*- Hệ thống truyền thông / BTĐHN:

Bản Tin Thế Đạo và Tập san Thế Đạo

www.banthedao.net & www.banthedaohaingoai.org

BAN THẾ ĐẠO HẢI NGOẠI

* * *

PHÂN ƯU



Chúng tôi vô cùng thương tiếc nhận được tin buồn:

Quốc Sĩ

BÙI ĐÔNG PHƯƠNG

Nguyên cựu Phó Tổng Quản Nhiệm / BTĐHN

Đã từ trần ngày 18 - 10 năm Nhâm Dần tại NSW Úc

Hưởng Thượng Thọ 88 tuổi

Ban Thế Đạo Hải Ngoại thành thật chia buồn cùng Hiền Tỷ Quả phụ Bùi Đông Phương, nữ danh Lê thị Hồng Thủy, quý HT Bùi Lê Phong, HT Nguyễn Minh Phụng & HT Phạm Ngọc Nhi cùng tang gia hiếu quyến

Thành tâm cầu nguyện Đức Chí Tôn, Đức Phật Mẫu và các Đấng Thiêng Liêng độ rỗi Chơn Linh Cố Quốc sĩ Bùi Đông Phương được cao thăng Thiên vị.

ĐỒNG THÀNH KÍNH PHÂN ƯU

Ban Cố Vấn & Ban Quản Nhiệm Ban Thế Đạo Hải Ngoại

- *- Các Ban Đại Diện BTĐHN tại Bắc CA tại TX Hoa kỳ
- *- Các Đại Diện BTĐHN tại GA, tại AL và tại OH Hoa kỳ

*- Ban Đại Diện BTĐHN tại Australia

*- Hệ thống truyền thông / BTĐHN:

Bản Tin Thế Đạo và Tập san Thế Đạo

www.banthedao.net & www.banthedaohaingoai.org