

Im lặng là vàng



Các bạn thân mến,

Chúng ta phải thật sự nhìn nhận rằng, trong mỗi khoảnh khắc của cuộc sống hằng ngày, chúng ta dường như đều bị bao quanh bởi tiếng ồn, và ngày qua ngày, việc thích nghi với tình trạng "ô nhiễm âm thanh" tương đối hỗn độn này diễn ra nhanh hơn nhiều so với tưởng tượng của chúng ta. Tuần qua, tôi may mắn được ngồi chung với một nhóm bạn hàng xóm qua tách trà, miếng bánh, tôi được dự thính buổi nói chuyện của bà bạn, ngành khoa học – đã về hưu – đại để bà đưa ra vài lý do cụ thể để chứng minh cho 4 chữ „Im lặng là vàng“, hầu theo đó chúng ta có thể thực tập „bịt miệng“ những tiếng ồn ào vô bổ này. Tôi xin phép được chia sẻ tiếp đến các bạn.

1.Im lặng giúp ta thu nhận tốt?

Năm 2013, các nhà khoa học đã nguyên cứu và cho rằng, con người nếu mỗi ngày im lặng trong 2 giờ thì sẽ giúp các tế bào mới hình thành trong vùng hippocampus - vùng này não chịu trách nhiệm về khả năng học hỏi, trí nhớ và cảm xúc.

Tôi thiết nghĩ, có nghĩa là nếu chúng ta im lặng nhiều hơn thì việc cải thiện "khả năng thông minh" có thể đạt được, vậy thì im lặng càng nhiều thì càng học giỏi, hiểu biết nhiều hơn... đúng không nhỉ?

2. Im lặng giúp cho những ai làm sáng tạo có kết quả tốt

Bà hàng xóm còn nhấn mạnh thêm là Não của con người bình thường vẫn hoạt động ngay cả khi cơ thể người đó nghỉ ngơi. Trong suốt thời gian đó, não bộ vẫn tiếp thu và xử lý các thông tin đã nhận được trong ngày.

Và khi không có sự can thiệp của tiếng ồn ào, tiếng nói ai đó, tiếng xe cộ hỗn loạn đình tai nhức óc bên ngoài, não sẽ ra lệnh cho các vùng cảm xúc và kỷ niệm, gọi mở trí tưởng tượng và năng lực tiềm ẩn của con người hoạt động...giúp ta sau khi nghỉ ngơi trong không gian tĩnh lặng trở nên sáng tạo

hơn, cởi mở hơn với hoàn cảnh chung quanh. Vì thế tôi mới hiểu thêm rằng vì sao các bậc Tu Sĩ, hay những họa sĩ, văn sĩ... thậm chí các nhà thiết kế, sáng tạo đều thích tìm nơi vắng lặng, yên tĩnh để được nuôi dưỡng thêm con đường mình chọn.

3. Tạo ra và duy trì sự tín nhiệm

Trong bất cứ giao thiệp, xả giao hay làm việc chung với nhau, trừ khi biết thật rõ ngọn nguồn, thực sự 100% thì nên phải biểu hay góp ý, nếu không nắm chắc thì không nên vội đưa ra những phát biểu, kết luận quá hời hợt, nhanh chóng, không chính xác... Việc này có thể khiến uy tín của ta bị giảm sút nếu khi sự việc đó đưa đến kết quả không đúng như bạn dự đoán và tuyên bố.

Trong các trường hợp như vậy, ta nên dè dặt, im lặng, tìm hiểu nguyên nhân, vấn đề một cách cụ thể trước khi đưa ra suy tư, ý kiến của mình. Như vậy mới có thể khiến các bạn đồng hành tâm phục khẩu phục hay ít nhất cũng có sự tín nhiệm đôi chút.

4. Giúp mối quan hệ được lâu dài

Thông thường, khi trong lòng có một ý tưởng gì, ta hay dùng miệng để nói ra liền, sợ để lâu thì quên. Nói ra thì dễ, nhưng một khi lời nói đã thốt ra rất khó để lấy lại được. Chính vì thế, trong mọi tình huống, nên im lặng và suy nghĩ chính chắn trước khi nói, sẽ giúp ta có được lời nói đúng đắn nhất, tránh việc phải hối hận sau đó.

Lời nói sẽ vững vàng hơn khi từ ngữ, cùng giọng điệu mình nói ra phải phù hợp với hiện trạng lúc nói. Việc này cũng là một yếu tố tốt cho chuyện xây dựng và mở rộng mối quan hệ, thông cảm với mọi người chung quanh. Cách chọn lọc và hành xử đều hoàn toàn tùy vào quyết định của ta, cho nên phải biết rõ lúc nào cần phải lên tiếng và lúc nào cần phải im lặng.

5. Im lặng giúp bổ sung và nuôi dưỡng nguồn năng lượng cho tinh thần.

Chúng ta cũng biết, trong lúc chú tâm, học tập hay làm việc thì tiếng ồn ào làm ảnh hưởng rất nhiều. Nó có thể là một trong những lý do khiến chúng ta bị giảm chú ý và tăng khả năng mắc sai lầm. Bà con nói rằng, một số nghiên cứu cho thấy trẻ em sinh sống hoặc đi học gần đường phố đông đúc, hoặc ở gần đường ray xe lửa, sẽ có điểm số kém về nhận biết và ngôn ngữ hơn so với những đứa trẻ sống trong khu vực yên tĩnh.

Nhưng sau cùng bà cũng trấn an mọi người không nên quá lo lắng vì não bộ có thể khôi phục lại những gì đã mất, giống như cách mà môi trường ta đang sống cũng tự phục hồi sau các ô nhiễm....

Các bạn thân mến,

Đó là những gì tôi hiểu và thu thập qua một buổi tối gặp gỡ hữu ích. Xin chia sẻ với các bạn cho vui. Nhưng riêng tôi, cái tựa đề tài của bà bạn này làm tôi nghĩ nhiều đến cái nghĩa của nó hơn. “Im lặng là vàng” của bà là cái im lặng phần nhiều do tác động từ bên ngoài, có nguyên cứu và chứng minh. Bà khiến tôi lại suy tư thêm về cái im lặng từ bên trong của chính mình mà ông bà ta thường hay nói, vì cái im lặng này cũng được xem là vàng và luôn được cổ súy trong cung cách sống có chiều sâu, đạo đức của con người hướng thiện. Vậy im lặng do chính mình chọn lựa, tạo tác là gì và khi nào thì ta có sự „im lặng là vàng“ này trong cuộc sống bộn bề chao đảo hiện nay.

Thiết nghĩ, có rất nhiều việc, nhiều điều làm ta cảm thấy mệt mỏi, bất công, uất ức...muốn bùng dậy, chống đối, phản kháng...Tuy nhiên, đôi khi im lặng là vàng, giống như lời Bụt dạy:”Im lặng như hiền thánh, nói năng theo chánh Pháp” hay “Im lặng là một câu trả lời hay nhất cho sự phỉ báng”.

Trong thời gian hóa độ của Bụt và trong pháp hội Linh Sơn, một cành hoa được Bụt đưa lên và thông điệp giác ngộ được đón nhận bằng nụ cười. Niêm Hoa Vi Tiếu! Kinh Lăng Già luôn nhắc nhở: ngôn ngữ chỉ là sự hòa hợp của nhân duyên nên không thể nào diễn tả được đệ nhất nghĩa đế. Để đối nhân xử thế theo lời dạy của Bụt, ta nên ý thức rõ những lúc nào ta cần giữ im lặng, vì lúc đó sự im lặng mới có giá trị hơn, và lúc này chính sự im lặng lại “nói” nhiều hơn! Đó là đặc ngữ của sự im lặng, một sự kỳ diệu, nhưng không dễ thực hành.

Cho nên, nói hoặc im lặng phải đúng nơi, đúng lúc, đúng đối tượng và được thể hiện khi thực sự cần thiết. Im lặng là diệu kế khi lời nói vô hiệu quả. Vậy thiết nghĩ, khi nào ta cần im lặng đây?

- Biết vui với người đang vui, buồn với người đang buồn. Đây là tư cách của người biết chuyện, biết cư xử, biết thấu cảm. Nhưng không có gì vô tình, vô duyên hơn khi người khác khóc mà mình lại cười – hoặc ngược lại. Sự kiện này sẽ làm cho ta trở nên lộ bịch, hợm hình và kiêu ngạo vô cùng. Cho nên tập im lặng khi người khác buồn phiền, đau khổ thì tốt hơn.

- Khi có mặt trong một nhóm nào đó, mà ai ai cũng đang lao động trí óc, suy tư về một vụ việc gì, thì ta nên cống hiến thêm vào đó sự im lặng của mình, qua đó sẽ đưa đến những thành quả kiệt tác, sự cảm thông, cao thượng, chính chắn, hồi tâm ... của ai đó trong nhóm. Không nên phá “khoảng riêng” của người khác. Sự im lặng của ta lúc đó thực sự cần thiết và có ý nghĩa.

- Khi thấy người khác không hiểu mình, ta nên cởi mở và hòa đồng để họ hiểu mình hơn – dù không thể hiểu hết. Một khi ta cảm thấy họ thật sự không

thể hiểu hoặc không muốn hiểu thì tốt nhất ta nên im lặng. Nếu không thì những gì ta nói có thể gây “dị ứng” hay hiềm khích không hay.

- Ông bà ta có câu: “Biết thì thưa thốt, không biết thì dựa cột mà nghe” thật là đúng. Người khôn chỉ nói những điều gì mình biết rõ và hoàn toàn im lặng đối với những gì mình không biết hoặc biết mơ hồ. Không nên tự cho mình là “Quyển Tự Điển sống” vì cũng có câu: “Điều chúng ta biết chỉ là một giọt nước, điều chúng ta không biết là cả một đại dương”.

- Nhìn kỹ, ta sẽ thấy, người càng hiểu biết thì càng ít nói, thâm trầm và cảm thông. Không ít người chỉ vì ngu dốt nên mới độc đoán, khắt khe hoặc có chấp, và cũng không thiếu người hay khoe khoang, lý sự - một “đặc điểm” của thiên cận, nông cạn, thường hay nói chữ để cố che lấp khiếm khuyết của mình. Trước những đối tượng này thì sự im lặng của ta mới thật là vàng.

- Và nhất là ta đừng bao giờ “xía” vào chuyện người khác, hoặc tò mò xăm soi chuyện của họ khi họ không cần đến mình. Khi nói nhiều thì nguy cơ sai nhiều, nói thiên lệch thì đánh mất lẽ chính, nói huênh hoang, dao to búa lớn rồi cũng sẽ đuối, nói xiên xẹo đưa đến sự sai trái, còn nói dẫu giếm thì trước sau gì cũng tỏ rõ ra ngoài.

Các bạn thân mến,

Tôi hơi dong dài, thật ra sự im lặng được cô đọng trong 4 điểm sau:

- Im lặng là sự giữ im lặng, không làm ồn hay mất trật tự
- Im lặng có nghĩa là im lặng đúng chỗ và đúng hoàn cảnh chứ không phải là hoàn toàn im lặng
- Im lặng trong những tình huống giao tiếp căng thẳng, không tham gia vào những cuộc cãi vã không cần thiết.
- Im lặng đúng chỗ và khi cần thiết được ví là quý như vàng.

Tóm lại, biết khi nào im lặng để tâm được thanh tịnh, không vướng vào chuyện không đâu, là một trong những nghệ thuật sống mà Bụt luôn mong ta thực hành trong mọi sinh hoạt hằng ngày để có được đời sống sống thong dong, an nhiên tự tại trong cảnh giới Ta Bà này. Mong lắm thay!

Mến chúc các bạn thường tinh tấn.

Hiên trúc – Xuân 2023

Bông Lục Bình

www.vietnamvanhien.org