

Lắng nghe để hiểu, Nhìn lại để thương

Bạn thân mến,

Mấy hôm nay tôi bỗng thấy thương bạn nhiều lắm, muốn được nắm tay bạn hay được ôm bạn vào lòng để an ủi, vỗ về bạn...nhưng bạn ở xa tôi quá, mỗi lần nói chuyện trên mạng, đôi mắt bạn ươn ướt, tôi biết bạn cố kìm hãm cảm xúc mình, không muốn để nước mắt rơi, nhưng tôi cảm nhận được niềm đau nỗi khổ của bạn. Tôi xin khuyên bạn, cứ để cho những giọt nước mắt buồn tủi đau thương rơi từ đụn đáy lòng bạn một cách tự nhiên, bạn sẽ thấy dễ chịu hơn, nhẹ lòng hơn, rồi bình tĩnh, tự tin nhìn sâu vào những vấn đề đang vướng mắc. Tôi tin rằng, khi ấy, hạt giống an lành của Bụt đang sẵn có trong bạn sẽ được tự do nảy mầm bằng sự trở về ôm ấp, bằng chất liệu thương yêu và hiểu biết của chính mình.

Tôi là người cũng không mạnh mẽ gì cho lắm, cũng phải luôn tìm cho mình nơi nương tựa, nhưng tôi nhận ra, trong bạn có quá nhiều nội kết cần được tháo gỡ và bạn làm một mình không nổi, bạn cần sự giúp đỡ của những người thân thương, của bạn đồng sự. Tôi nhận ra, có những vết thương nho nhỏ trong sinh hoạt hằng ngày nhan nhản xảy ra, nhưng ta cứ phớt lờ, cho đó không quan trọng...nhưng đến một lúc nào đó, vết thương to dần, làm mủ, làm đau đớn lây lan ra các chỗ khác...lúc ấy, một lời xin lỗi, hai lời chịu lỗi hoặc ba lần cuối đầu nhận tội...đôi khi không có kết quả chi hết vì vết thương đã ngấm vào tận tâm can rồi. Và ở bạn, tôi cảm nhận được như vậy. Bạn cứ khóc tiếp đi, tôi không lau được nước mắt bạn nhưng ít ra tôi được bạn chọn để trút „bầu tâm sự“.

Khi bạn tâm sự, tôi thấy có cái đúng cái sai trong nhận thức của bạn về đối tượng đó, nhưng tôi không đang tâm làm bạn tổn thương thêm nữa, phiền não của bạn như một toa tàu dài, toa này nối với toa kia tuy chạy chậm chậm nhưng luôn ẩn hiện trong tâm bạn những nét buồn làm lòng bạn luôn nặng trĩu ngày đêm. Thú thật, đôi khi tôi muốn tránh né nghe bạn kể lể để được yên thân....nhưng có lần, tôi bất giác tưởng tượng bạn đang quỳ trước Đức Quán Thế Âm. Chắp hai tay lạy xuống, bạn nhìn vào tự tâm mình, mở rộng cánh cửa tâm hồn của mình ra, nhìn lên Đức Bồ Tát đang lắng nghe Bạn với ánh mắt tràn đầy tình thương. Giọt nước càn dương đang gột rửa mọi não phiền. Tôi bàng hoàng sung sướng cho Bạn và mong rằng bạn luôn mở cửa đón Vị Bồ Tát cao quý đó vào.

Khi vấp ngã, đón đau, được ai đó lắng nghe, được ai đó chân thành an ủi, ta như được truyền thêm sức mạnh. Hay trong chốn ồn ào, huyên náo chung quanh, ta thấy bình yên khi chỉ chú tâm lắng nghe những rung động tinh vi của chính trái tim mình. Bạn biết không? Cuộc sống cũng luôn chứa đầy bao thanh âm giản đơn mà diệu kỳ đến lạ, cho nên biết lắng nghe là một nghệ thuật sống rất đẹp. Ta phải „lắng“ thì mới „nghe“ được; lắng chính là sự im lặng sâu sắc của trái tim, để sau đó con tim mình được nghe đủ đầy, rõ rệt, để trí tuệ có dịp trầm tư và ngẫm suy, nghĩ ngợi thấu đáo. Có thể ví như việc áp vào tai chiếc vỏ ốc nơi bãi biển, bạn trở

nên im lặng sâu sắc từ tận cõi lòng để nghe chân thành và rõ ràng tiếng biển cả dịu êm, rì rào, tiếng đại dương thì thầm, ngân nga. Cho nên lắng nghe ai đó tâm sự để tận tâm, tận lòng thấu hiểu và tôn trọng những gì đã được ký thác rồi từ đó có được những cách hành xử, giao tiếp, thông cảm, thuận tình, giúp ta thấu suốt luôn được nguồn tâm của mình, của người và của đời. Khi ta hiểu đủ sâu, tự nhiên ta sẽ cảm thấy yêu thương họ nhiều hơn là vậy.

Và bạn ơi, trong nhịp hối hả, tất bật của dòng chảy thời gian, giữa vô vàn những điều sai trái, rối trí, đau khổ, tuyệt vọng... niềm vui thì hiếm mà trái ngang thì nhiều... người ta hay giữ kín tâm sự trong „ốc đảo“ của riêng mình, khi ấy lắng nghe sâu là một cử chỉ ân cần của trái tim, là quán trọ dừng chân trên hành trình dài thăm thẳm của cuộc đời để người và người có dịp ngồi lại mà lắng nghe nhau, gắn kết, thấu hiểu, thông cảm và yêu thương nhau hơn. Ta lắng nghe nghĩa là ta được sống trong yêu thương và cũng nói lên những tiếng yêu thương, những âm thanh có sức chữa lành và nuôi dưỡng rộng ra. Nhiều khi chỉ cần ngồi thật yên, lắng nghe một người nào đó trút hết cõi lòng mình ra cũng đủ giúp họ nhẹ nhõm lắm rồi, những lời khuyên lơn sau đó nhiều lúc cũng bằng thừa, vì lắng nghe thật trọn vẹn còn có giá trị hơn cả những lời an ủi băng quơ, lấy lệ.

Theo thiên ý, mỗi lần lắng nghe là mỗi lần ta tiếp thu được tri thức, học hỏi nhiều hơn. Và có khi bạn toàn tâm toàn ý lắng nghe ai đó, đôi lúc bạn có thể nhận ra „chuyện của mình“ trong chính „chuyện của người“ và rồi rút ra được bài học quý giá cho bản thân mình từ câu chuyện của người khác, hoặc giả bạn sẽ tủm tỉm cười về „chuyện của mình“ có đáng gì đâu!

Quan hệ giữa bạn bè cũng tốt đẹp và bền vững, gắn kết nhau hơn qua việc biết lắng nghe nhau. Xung đột và mâu thuẫn cá nhân cũng qua đó mà giảm đi rất nhiều. Nên tạo cho mình có thói quen biết lắng nghe để thấu hiểu, để có những đôi tay ấm áp tìm đến những bàn tay hao gầy lạnh lẽo mà nắm lấy. gìn dưỡng cuộc sống tốt đẹp hơn.

Bạn có thấy đâu đó không? Có những đứa trẻ dần thu mình trong góc tối, hoặc cắm đầu vô màn hình ngày đêm vì chẳng có ai lắng nghe tiếng kêu khe khẽ, những mong ước cùng tâm tư sợ hãi của chúng bởi một số người lớn bận rộn đến vô tâm, luôn mang ý nghĩ „chúng còn là trẻ con, nào biết gì!“ Rồi cũng có những cuộc hôn nhân kết thúc bằng „đường ai nấy đi“, quên phút câu „răng long đầu bạc“ chỉ vì không ai chịu ngồi yên để mà lắng nghe ai cả. và còn nhiều tình huống bi đát khác nữa....

Bạn biết không? Chấp nhận và tha thứ cho người làm mình tổn thương rất khó, nhưng nếu chịu khó mở lòng thực tập phương pháp mà Đức Phật đã dạy chúng ta, chắc chắn bạn sẽ làm được.

Bạn biết không? Không nên đem phiền não của một ai đó về nhà đặt lên vai người thương của mình, hoặc mang cái phiền não bên ngoài đặt vào cuộc sống của riêng

mình, nên thành thật và tin vào chính mình, sức mình, dù nó không bằng ai nhưng nó là của mình. Chấp nhận những gì đến, làm việc, sống chung với nó, rồi thì nó sẽ qua, và rồi chắc chắn sẽ có những tình huống mới, những khuôn mặt mới đến với mình, rồi mở rộng đôi tay đón chào, rồi đi tiếp, sống tiếp dưới ánh sáng của Chánh niệm...chắc chắn bạn sẽ không khóc mà sẽ cười vui luôn thôi. Mặc dù tôi biết rõ: chúng ta ai ai cũng có lúc rất mong manh như những cánh hoa và luôn cần sự nâng niu, quan tâm nhẹ nhàng chứ không phải chỉ luôn là trách móc hay giận hờn, đổ lỗi...

Bạn ơi, bạn và tôi, chúng mình hãy cùng nhau thực tập thật vững, thật sâu lời dạy dịu dàng của Đấng Từ Phụ "***tập lắng nghe, lắng nghe với tâm không thành kiến, lắng tai nghe để hiểu những điều chưa nói và những điều đã nói; con hiểu rằng chỉ biết lắng nghe thôi, con đã làm vơi đi những niềm đau của kẻ khác.***" Chúng ta sẽ vẫn tiếp tục liên lạc với nhau, nhìn lại chính mình, nhìn và chấp nhận những người thân thương của mình bấy lâu, để tạo được truyền thông tươi mát giữa những tâm hồn với nhau. Mình sẽ khám phá và trân trọng những nét đẹp riêng của mỗi người, hiểu hơn để chấp nhận và tha thứ cho người đó hơn, xây dựng một môi giao cảm chân thật, bớt đi phê phán, trách móc hay thậm chí gây phiền não cho nhau; mình sẽ nhận ra mình sẽ cười nhiều hơn là khóc với sự chân thành cùng chất lượng thông cảm thương yêu luôn có mặt. Chúng ta ai ai cũng phải được nuôi dưỡng bằng tình thương mới tồn tại được.

“Lắng nghe để hiểu, nhìn lại để thương” là hai phương pháp Phật dạy vô cùng đơn giản nhưng chưa chắc đã dễ thực tập vì thường tình chúng ta thích nói nhiều mà nghe rất ít, mà một khi có nghe, ta luôn nghe trong phê phán, bực bội hay giận hờn, phân tích...đây là những rào cản mà ít người vượt qua được.

Bạn thân mến, chúng ta nên cùng tay trong tay, cùng thực tập bạn nhé! Tôi tin rằng, một ngày nào đó, chúng ta sẽ có được an lạc, sẽ thông dong thanh thản như những đám mây trắng thênh thang trên bầu trời xanh mát trên kia vậy. Chúng ta sẽ sống chậm lại, dành thời gian để ghé qua quán trọ trên đường đời, để cõi lòng có được những khoảnh khắc lắng đọng, để nghe nhau thật trọn vẹn, để được chìm vào những rung cảm chân thành trước thanh âm của người, của đời và của cả chính mình. Cũng xin đừng quên thở những hơi thở của từ bi và hiểu biết nha Bạn.

Hiên trúc – Thu 2021

Bông Lục Bình

Kính mời đọc thêm những bài khác của tác giả tại:
<http://www.vietnamvanhien.org/TamHaiDuc.html>

www.vietnamvanhien.org