

## KẾT NỐI TỪ TÂM TRÍ SÁNG SUỐT VÀ LÒNG NHÂN ÁI



Trung tâm Bất bạo động và **Nhân ái** (NVC) cung cấp một số công cụ rất hữu ích - nó lôi cuốn sự chú ý đến thói quen ngôn ngữ bị phân cách, chẳng hạn như khái quát hóa, đổ lỗi một cách tinh tế, hoặc giải quyết vấn đề nhanh gọn, trình bày con đường thay thế, thực hành và cảm thấy tự nhiên. Về cơ bản, Trung tâm Bất bạo động và Nhân ái (NVC) đang thực hành sự đồng cảm, bao dung độ lượng.

Tác giả: **Ratnadevi**

Việt dịch: **Thích VânPhong**

Nguồn: [Buddhistdoor Global](#) - BDG

Chủ đề bài viết phù hợp với ý định của tất cả mọi người, về mối quan hệ giữa con người, có thái độ đúng đắn đối với những hành giả công phu tu tập thiền định. Trong hầu hết các phương pháp thiền định, chúng ta khuyến khích thực hành thiền chính niệm với tâm hồn ấm

áp, được thúc đẩy không chỉ bởi hy vọng làm mát dịu tâm trí, mong muốn mang đến cho thế giới nhiều tình yêu thương, hòa bình và hiểu biết hơn.



Càng thất vọng hơn khi chúng ta mâu thuẫn, xung đột, bất hòa với mọi người, có lẽ ngay cả giữa các thành viên tăng đoàn. Trong giao thiệp, Trung tâm Bất bạo động và Nhân ái (Nonviolent or Compassionate Communication, NVC) mang lại rất nhiều lợi ích cho người thực hành thiền chính niệm, phương pháp tu tập này phù hợp với các nguyên tắc cốt lõi về cách sử dụng ngôn ngữ, ngay cả trong những hoàn cảnh khó khăn cũng có thể tạo nên sự khác biệt trong việc giữ cho tâm hồn rộng mở.

Hơn 15 năm về trước, lần đầu tiên biết đến nó, khi một số người trong chúng tôi, đang cố gắng thành lập một ngôi làng sinh thái được gọi là “Dự án sinh thái Bồ đề - bodhi eco project” ở Scotland, một quốc gia tại Tây Âu, thuộc Vương quốc Liên hiệp Anh và Bắc Ireland.

Cùng với việc tìm hiểu việc thành lập tổ chức từ thiện, quy định về quy hoạch, nuôi trồng thủy sản, kỹ thuật xây dựng sinh thái, cơ cấu pháp lý, nhóm nòng cốt đã thuê một chuyên gia nghệ thuật ngoại giao để đào tạo giao tiếp với Trung tâm Bất bạo động và Nhân ái (NVC).

Cuối cùng, dự án làng sinh thái Bồ đề không thành công, chủ yếu là do sự phản đối của các cơ quan quy hoạch. Nhưng kể từ đó, tôi đã là thành viên của Trung tâm Bất bạo động và Nhân ái (NVC).

Hãy để tôi giới thiệu cho các bạn bốn thành phần chính của hệ thống này: Quan sát, Cảm giác, Đòi hỏi và Yêu cầu. Trong thực tế tiến trình này không có đường vạch như vẻ bề ngoài của nó, đồng thời công tác nhận thức đang diễn ra tất cả các lĩnh vực này, trong một khoảng thời gian dài.



## **Bước 1 - Quan sát (Step 1 - Observation)**

Khi có xung đột đôi bên, rất dễ rơi vào phán xét và đổ lỗi, tự thêu dệt câu chuyện cho mình một câu chuyện phóng đại hành vi người kia. Có thể các bạn nói rằng: *“Này anh bạn luôn đến muộn thế!”* hoặc *“Này anh bạn rời khỏi nhà trong tình trạng lộn xộn thế”*.

Sự tổng quát hóa và dễ xúc động đằng sau những lời buộc tội như thế khiến người khác khó có thể cởi mở để lắng lòng nghe các bạn và họ có thể tự vệ bản thân họ: *“Không phải lúc nào tôi cũng đến muộn, và có một điều ở nơi làm việc mà tôi không thể thoát ra được”,* hoặc *“Tôi đang bận với những việc quan trọng hơn ạ!”*.

Các bạn có thể tưởng tượng cuộc tranh cãi sẽ trở nên căng thẳng tột độ khi cả hai đều nóng giận, bắt đầu lăng mạ, thậm chí là gây gổ với nhau như thế nào. Cả hai đều không thể tiến gần hơn đến sự hòa hợp và thấu hiểu, cảm thông cho nhau mà có lẽ họ đang khao khát.

Cảnh giác với những gì chúng ta và người khác, thực sự muốn là chìa khóa trong cách tiếp cận này, chúng ta sẽ tìm hiểu thêm về điều này ở bước 3 - Yêu cầu. Nó sẽ giúp giảm bớt căng thẳng, cơn giận nguôi ngoai và dễ chịu hơn, đi vào những gì đang diễn ra một cách khách quan:

*“Chúng ta cùng hẹn gặp nhau vào lúc 19 giờ đêm và bây giờ là 19 giờ 30 tối”, “Khi tôi về đến tư gia, tôi thấy áo khoác, giày và một số đồ đạc của các bạn, túi xách và đồ đạc rơi rải rác trên thảm hành lang”*. Bằng cách này, các bạn sẽ thiết lập được điểm chung - với điều gì đó mà cả hai người đều dễ dàng đồng ý. Tuy nhiên, có thể đây không phải là điều đầu tiên bạn nói, trừ khi bạn chắc chắn rằng thực sự nó xuất phát từ sự cởi mở và không đổ lỗi cho nhau.

Những lợi ích của việc không phản ứng đến những gì có thể được quan sát trong lĩnh vực giác quan đã được người thực hành thiền chính niệm biết rõ. Sự thực hành dựa trên cơ sở vững chắc bởi chúng ta trải nghiệm thông qua các giác quan, những gì chúng ta biết qua năm giác quan vật lý của con người là: thị giác (nhìn thấy), thính giác (nghe), khứu giác (ngửi), vị giác (nếm), xúc giác (chạm) là những công cụ dùng để tiếp xúc và cảm nhận thế giới quan chung quanh ta.

Trong khi tu tập thiền định, cố gắng nhận ra tâm trí, khi thời gian liên tục rời xa vào quá khứ và tương lai; khi nó kể lại những câu chuyện không liên quan mấy đến những gì đang xảy ra ở ngay đây và bây giờ. Khả năng mang tất cả xuống trái đất, trong cơ thể thưởng thức những cảm giác xúc chạm, sắp đến trạng thái tâm hồn thanh thản, hoàn cảnh hiện tại cùng với sự hiện diện của hình thể lành mạnh, hoặc hít thở, là một yếu tố quan trọng trong việc kiến lập bên trong không gian hòa bình rộng lớn.

Cuối cùng, đây là nơi thực hành với sự quán chiếu sâu sắc về tâm linh, suy cho cùng, không cần thiết phải nhìn hiện tượng thế giới qua lăng kính của một cái *“TÔI”* giới hạn trong hẹp hòi ích kỷ, người có xu hướng nhìn nhận mọi thứ một cách quá cá nhân. Nó cung cấp cơ sở để kết nối với người khác một cách khách quan hơn, cách sử dụng dựa trên quan sát.

## **Bước 2 - Cảm xúc (Step 2 - Feelings)**

Trí lực của chúng ta có sẵn một xu hướng dành nhiều thời gian để suy nghĩ vấn đề. Mặc dù có thể được dùng cho một mục đích thực tế nào đó, chúng ta thường trải nghiệm nó như một sự ràng buộc trách nhiệm, đặc biệt khi nó được liên kết với cảm giác bực bội và/nửa tỉnh nửa mê. Về mặt cảm xúc, bản thân chúng ta gắng sức để trút bỏ những nỗi khổ niềm đau bằng cách kể những câu chuyện về “*điều này thật không công bằng*” và “*đây là lỗi của bạn*” tinh thần thêm một sự quay tròn khác, và nó thường phản tác dụng.

Khi chúng ta bắt hòa với ai đó, việc bản thân báo cho biết đã nhận được và nếu thích hợp, với những người khác rằng, thực sự cảm giác của chúng ta là một bước quan trọng trong qua trình hiểu chuyện gì đang xảy ra và, cuối cùng giải quyết tình trạng căng thẳng.

Trung tâm Bất bạo động và Nhân ái (NVC) chú ý đến tính chính xác của lời nói, ân cần và khuyến khích chúng ta tránh “*những lời lẽ mang tính giả tạo*” thực sự là những lời buộc tội ẩn khuất, chẳng hạn như “*bị phản bội*” hay “*bị bỏ rơi*”. Thay vì, chúng tôi sử dụng những ngôn từ gần với cảm giác thuần khiết hơn, chẳng hạn như “*buồn*” hoặc “*cô đơn*”, những ngôn từ này dễ nghe hơn và đồng cảm hơn nhiều.

Trong tu tập thiền chính niệm, chúng ta học cách điều chỉnh các trạng thái cảm giác của mình bằng sự dũng cảm, tính ham biết và lòng trắc ẩn. Đôi khi chúng ta có thể sợ làm điều này bởi vì, hoàn toàn đúng, chúng ta không muốn bị choáng bởi thứ gì đó quá lớn hoặc quá nhiều những cảm xúc nặng nề. Đây là một nghệ thuật tuyệt vời để nhận ra khi nào cho thấy sự suy xét đúng khi giữ ở những khoảng cách nào đó, chế ngự cảm xúc và khi nào trở nên thân mật với họ, như những cảm giác được cảm nhận trực tiếp.

Nếu chúng ta tách rời một cái gì đó hẳn ra những cảm giác khó chịu, khả năng có thể bản thân chúng ta không thể cảm thấy có nhiều hạnh phúc, và do đó chúng ta phủ nhận niềm vui trong cuộc sống. Nỗi sợ hãi có thể làm chướng ngại chúng ta cảm nhận những cảm xúc khác, vì thế trong nhiều trường hợp. làm bạn với nỗi sợ hãi là bước đầu tiên.

## **Bước 3 - Yêu cầu (Step 3 - Needs)**

Chúng ta làm mọi thứ cố gắng làm điều đáp ứng một số yêu cầu, càng nhận thức rõ hơn về những yêu cầu đó, thì có nhiều khả năng đi thẳng vào trọng tâm của những gì quan trọng trong mọi tình huống, xây dựng nhịp cầu nối, sức mạnh nội tâm, hạnh phúc và Khả năng mau phục hồi. Đồng cảm với những cảm xúc và yêu cầu của chính bản thân mình và của người khác là chiếc chìa khóa thần kỳ trong tiến trình này.

Hãy quay lại tình huống trước đây: người bạn đến muộn khoảng 30 phút mà không báo cho mình biết. Sự suy xét trong tâm bạn có thể là: “*Cậu ấy luôn đến muộn thế*”. “*Cậu ấy không quan tâm đến tôi vậy*”. Việc Trung Bất bạo động và Nhân ái (NVC) áp dụng cho chính bạn, ngay cả trước khi bạn đến, có thể giống như: “*Tôi chờ đợi quá 30 phút so với thời gian chúng ta hẹn gặp nhau*” (quan sát).

“Bắt đầu tôi cảm thấy khó chịu và thiếu kiên nhẫn” (cảm xúc), “bởi vì tôi rất quý trọng thời gian của mình, sử dụng nó một cách hiệu quả và biết rằng giữa tôi với cậu ấy” (yêu cầu). Không chỉ bạn nói những lời ấy mà còn tận hưởng tác động của nó. Trong số những yêu cầu đó, yêu cầu “quan trọng” có thể gây được tiếng vang lớn nhất, bạn dành một chút thời gian quý báu để tiếp cận với cảm xúc về phẩm chất đó.

Có thể nó gần với những yêu cầu phổ quát khác, chẳng hạn như sự ấm áp, gần gũi, tôn trọng và an toàn. Bằng cách này, với cách tôn trọng yêu cầu của mình, có thể bạn nhận thức mình ở một không gian tốt hơn nhiều, ngay cả trước khi bạn của mình đến.

Trải nghiệm hương vị của những yêu cầu phổ quát của con người, luôn là một trải nghiệm tích cực cho yêu cầu của chúng ta, có được trong bất kỳ tình huống nào - đây là một trong những nhận thức mang tính giải thoát mà Trung tâm Bất bạo động và Nhân ái (NVC) đã mở ra cho tôi. Với sự lựa chọn tích cực về nơi chúng ta hướng tới sự quan tâm của mình - về những câu chuyện phản ứng của chúng ta hoặc với những yêu cầu đang bị đe dọa - có sức mạnh vô cùng lớn.

Chúng ta có thể lập trường trong chủ động mỗi khi thực hành thiền định, khi chúng ta đưa mình vào trạng thái trầm tư mặc tưởng về thời điểm hiện tại với trạng thái nghỉ ngơi. Cho phép chúng ta tiếp cận với việc thực hành, trong nhiều cách, đến những gì quan trọng nhất đối với chúng ta, học cách tận hưởng những trạng thái này nhiều hơn và sâu sắc hơn.

## **Bước 4 - Đề nghị (Step 4 - Requests)**

Ví dụ đằng sau sự chăm chú vào lợi ích bản thân, cảm thông và chia sẻ với bạn bè, sau đó bạn đồng nhất hóa sự quan sát, cảm xúc và yêu cầu, sau đó bạn chuyển sang yêu cầu. Các yêu cầu Trung tâm Bất bạo động và Nhân ái (NVC) có một số điểm đặc trưng nhất định: chúng liên quan đến yêu cầu và chỉ là một bước để đáp ứng yêu cầu một cách trọn vẹn hơn.

Chúng thể hiện được qua ngôn ngữ tích cực, mô tả một hành động cụ thể và có thể thực hiện được. Quan trọng hơn cả, đây là điểm khác biệt giữa yêu cầu và lời đề nghị, bạn chấp nhận câu trả lời là “không”. Thực sự chúng ta mong muốn được cùng một lúc người kia đáp ứng yêu cầu của họ.

Trong ví dụ của chúng tôi, bạn có thể đưa ra yêu cầu cho chính mình để bắt đầu cụ thể như: “*Khi bạn tôi đến, hoặc khi lần sau tôi trò chuyện với cậu ấy, tôi sẽ giữ liên lạc với phẩm chất ‘có ý nghĩa’ đó và hỏi xem liệu chúng tôi đã có sự sắp xếp cho thời gian cụ thể này chưa, và tìm điều gì khiến cậu ấy chậm trễ, không hề có bất kỳ lời trách móc nào hay không?*”. Có thể điều này không giải quyết được mọi thứ về mối quan hệ này, và những quan sát khác nhau về sự đúng giờ, nhưng đây là bước đầu tiên có thể thực hiện được.

Khi chúng ta đã thiết lập được mối quan hệ hoàn hảo, chúng ta có nhiều khả năng tham gia vào một cách hiệu quả trong tiến trình lắng nghe toàn diện, là một thực hành đồng cảm và từ bi hơn những điều quan trọng đối với người khác và sau cùng, chúng ta cũng được lắng lòng nghe. Có thể chúng ta cơ hội lúc khởi đầu.

Ví dụ, chúng ta đến từ những nền văn hóa xã hội khác nhau, ảnh hưởng đến cách chúng ta trải nghiệm sự muộn màng và sự đúng giờ, chúng ta bắt đầu trong tâm hồn mình dành nhiều không gian hơn cho nhau. Nếu chúng ta chậm lại và quan tâm đến toàn bộ quá trình giao tiếp này, cả trong bản thân chúng ta và với người khác, thực ra nhiều khả năng sẽ rõ nét cách giải quyết hiệu quả.

Đến trễ hẹn là một vấn đề gây ra xích mích giữa bản thân mình và một người bạn, và trong một thời gian, dường như nó không phải là cách giải quyết xứng đáng đúng như mức cần thiết cần nói tới. Cuối cùng vì tôi đã hỏi cậu ấy có vui vẻ khi trò chuyện vấn đề này không. Đây là một trải nghiệm thú vị khi thấy rằng, bạn có thể tham gia vào cuộc xung đột theo cách lời trách mắng và tính cách phòng vệ.

Bây giờ chúng ta để mỗi người khác biết là khi nào có thể chúng ta đến chậm trễ, nó không phải là một nhiệm vụ nặng nề mà là thể hiện tình yêu thương và sự quan tâm.

Tăng đoàn Phật giáo thường bị chướng ngại trong cách vượt qua thói né tránh xung đột và giải quyết mâu thuẫn theo những cách lành mạnh và hợp lý hơn, có lòng tốt xử lý thông qua lĩnh vực tâm linh. Kinh nghiệm của tôi là nhiều người thiếu tự tin vào khả năng giải quyết mọi vấn đề giữa các cá nhân.

Trung tâm Bất bạo động và [Nhân ái](#) (NVC) cung cấp một số công cụ rất hữu ích - nó lôi cuốn sự chú ý đến thói quen ngôn ngữ bị phân cách, chẳng hạn như khái quát hóa, đổ lỗi một cách tinh tế, hoặc giải quyết vấn đề nhanh gọn, trình bày con đường thay thế, thực hành và cảm thấy tự nhiên. Về cơ bản, Trung tâm Bất bạo động và Nhân ái (NVC) đang thực hành sự đồng cảm, bao dung độ lượng.

Tôi bực tức lên và giận bạn tôi. Tôi đã trút cơn thịnh nộ của mình, cơn thịnh nộ của tôi đã lắng dịu. Tôi lên cơn tức giận kẻ thù của mình: Tôi đã bảo là không, cơn phẫn nộ của tôi đã rối loạn đa nhân cách. (did - một dạng rối loạn tâm thần được đặc trưng bằng ít nhất hai nhân cách khác biệt và tồn tại tương đối lâu ở người bệnh). (William Blake)

Tác giả: **Ratnadevi**

Việt dịch: **Thích VânPhong**

Nguồn: Buddhistdoor Global - BDG