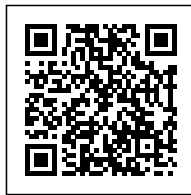


LÀM MỚI



Làm mới là thực tập nhìn lại tình trạng của mình và mối liên hệ giữa mình và người thân để có thể hóa giải buồn giận, phá tan mây mù của sự hiểu lầm, đem hạnh phúc trở về để nuôi lớn hạnh phúc ấy. Mỗi tuần ta nên làm mới một lần, dù giữa ta và người kia không có vấn đề với nhau. Người kia có thể là cha ta, mẹ ta, con ta, bạn ta hay người bạn hôn phối của ta. Làm mới cũng là một hình thức của sự thực tập sám hối, cần đến tâm thành khẩn và ý chí thực tập để chuyển đổi tình trạng.

Sự thực tập làm mới dễ nhất là làm giữa hai người. Nếu thấy hơi khó khăn thì ta mời thêm

người thứ ba, một người mà cả hai bên đều thương kính và tin cậy. Đó có thể là một thầy, một sư cô hay là một người bạn tu. Làm mới cũng có thể thực hiện trong một nhóm tăng thân nhiều người.

Trong thời gian làm mới, ai cũng thực tập theo dõi hơi thở và sử dụng phép lắng nghe. Chỉ khi nào được mời ta mới chấp tay xá và mở lời mà thôi. Khi nói ta phải sử dụng ái ngữ, nghĩa là lời nói dịu dàng, trầm tĩnh, không lên án, không trách móc. Đây là quá trình thực tập:



1. **Tuổi hoa:** Trong phần này, ta nhắc đến những điểm tích cực và dễ thương của người đối diện. Đây không phải là nói nịnh để làm lớn sự tự hào, tự phụ của người kia, mà là để giúp người kia có thêm đức tự tin nơi chính bản thân họ và do đó sẽ cố gắng phát triển những điểm tích cực ấy, những điểm có thể tạo dựng hạnh phúc cho tự thân và cho kẻ khác.

2. **Tự tỉnh:** Trong phần này ta tự nói về những thiếu sót của chính ta, những lúc ta thiếu chánh niệm và vì vậy đã vụng về nói những lời hoặc có những cử chỉ đã có thể làm buồn lòng người khác. Và ta hứa sẽ thực tập khá hơn trong những ngày sắp tới để không còn lặp lại những vụng dại vừa qua.

3. **Nói lên niềm đau:** Trong phần này, ta có thể nói lên niềm đau của ta, niềm đau mà ta ngỡ rằng đã được phát sinh do một lời nói hay một cử chỉ của người khác. Ta có thể thêm rằng vì sự thực tập của ta còn kém nên ta còn dễ buồn dễ giận như vậy và ta mong người kia hãy yểm trợ ta trong sự thực tập, lần sau xin đừng nói và đừng làm như thế.

4. **Thực tập lắng nghe:** Khi nghe người kia nói lên niềm đau, ta có thể nghĩ rằng người ấy có tri giác sai lầm và đã tự làm khổ mình, chứ ta không hề có ý làm cho người kia khổ. Tuy nhiên ta không nên đánh chính ngay trong lúc ấy để biến giờ làm mới thành một cuộc tranh luận. Ta chỉ nên học cách lắng nghe của bồ tát Quan Thế Âm, nghe với tâm từ bi, và cho người kia biết rằng ta đã lắng nghe và ghi nhận những điều người ấy nói và ta nguyện sẽ chiêm nghiệm và nhìn kỹ lại những gì đã xảy ra. Sau đó, ta tìm cơ hội tới với người đó để giúp cho họ thấy được rằng họ đã có nhận thức sai lầm. Nếu ta thấy được sự vụng về hoặc những lầm lỗi của ta thì ta phải lập tức gọi điện thoại hoặc viết thư xin lỗi và hứa sẽ thực tập hay hơn trong những ngày tới. Hạnh phúc của tăng thân tùy thuộc rất nhiều nơi khả năng lắng nghe và ái ngữ của ta.

Nguồn link: <https://langmai.org/thien-duong/tt-can-ban-lang-mai/lam-moi/>