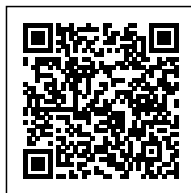


## SỬ DỤNG ÁI NGỮ VÀ LẮNG NGHE SÂU



*Chúng ta cũng cần luyện tập để nói cho được lời nói ái ngữ. chúng ta đã đánh mất khả năng nói chuyện nhã nhặn, ôn hòa. Chúng ta dễ cáu kỉnh, bực bội. Mỗi lần mở miệng, lời nói của ta trở nên chua chát, đặng cay.*

Khi truyền thông bị cắt đứt hay bị bế tắc, chúng ta khổ đau. Khi không có ai lắng nghe và hiểu ta, ta sẽ trở thành trái bom sắp nổ. Lắng nghe với tâm từ bi mang đến cho ta nhiều trị liệu. Đôi khi, chỉ cần mười phút lắng nghe sâu là chúng ta có thể được chuyển hóa và có lại nụ cười trên môi.

Trong gia đình chúng ta, nhiều người đã đánh mất khả năng lắng nghe và nói lời ái ngữ. Vì vậy, ngay cả trong gia đình, ta vẫn cảm thấy rất đơn độc. Chúng ta tìm đến bác sĩ tâm lý trị liệu, hy vọng họ có thể lắng nghe mình. Những nhà tâm lý trị liệu cũng có những đau khổ cùng cực trong lòng. Đôi khi họ không thể lắng nghe ta một cách sâu sắc như ta mong muốn. vì thế, nếu thật sự thương ai đó, chúng ta cần luyện tập để trở thành một người biết lắng nghe sâu.



Chúng ta cũng cần luyện tập để nói cho được lời nói ái ngữ. chúng ta đã đánh mất khả năng nói chuyện nhã nhặn, ôn hòa. Chúng ta dễ cáu kỉnh, bực bội. Mỗi lần mở miệng, lời nói của ta trở nên chua chát, đặng cay. Chúng ta đã đánh mất khả năng nói chuyện từ tốn, dễ thương. Không có khả năng này, chúng ta không thể thành công được trong việc tái lập lại sự hòa hợp, thương yêu và hạnh phúc.

Trong truyền thống đạo Phật, có những vị Bồ Tát có trí tuệ và từ bi lớn, nguyện ở lại trái đất này để làm vơi bớt khổ đau của muôn loài. Một trong số đó là Bồ Tát Quán Thế Âm, còn được gọi là Bồ Tát Quán Tự Tại, là người có khả năng lắng nghe siêu việt với lòng từ bi và với sự có mặt đích thực của mình. Bồ Tát Quán Tự Tại có thể lắng nghe và hiểu được âm thanh của thế gian, hiểu được tiếng kêu đau thương của muôn loài.

## Thực Tập

Chúng ta thờ chánh niệm để lòng từ bi luôn luôn có mặt trong ta. Chúng ta lắng nghe mà không đưa ra một lời khuyên bảo hay phê bình nào. Chúng ta có thể tự nói với mình rằng: “Tôi đang lắng nghe anh chỉ vì tôi muốn làm vơi bớt đau khổ trong anh.” Đó gọi là lắng nghe với tâm từ bi. Chúng ta phải nghe như thế nào để lòng từ bi có mặt với ta trong suốt thời gian lắng nghe. Đó là một nghệ thuật. Nếu đang nghe nữa chùng mà bực tức, giận dữ nổi lên thì ta không thể tiếp tục lắng nghe được. Chúng ta phải thực tập như thế nào để mỗi lần năng lượng bực bội, giận hờn trời dậy, ta có thể trở về với hơi thở chánh niệm và tiếp tục giữ được lòng từ bi trong ta. Chính nhờ lòng từ bi mà ta có thể lắng nghe kẻ khác. Cho dù người kia có nói bất cứ điều gì, nhìn nhận sự việc không công bằng, hay người đó có kết án, đổ lỗi cho ta, ta vẫn tiếp tục ngồi yên và theo dõi hơi thở.

Nếu thấy mình không thể tiếp tục ngồi nghe như vậy, hãy cho người kia biết. Chúng ta có thể nói: “Chị ơi (anh ơi), mình có thể tiếp tục nói chuyện này vào một ngày khác không? Em cần làm mới chính mình. Em cần thực tập thêm để có thể lắng nghe chị (lắng nghe anh) bằng cách hay nhất mà em có thể.” Nếu không đủ sức, chúng ta không thể lắng nghe lắng nghe người đó. Chúng ta cần thực tập thiền hành nhiều hơn, thực tập hơi thở chánh niệm nhiều hơn để phục hồi lại khả năng lắng nghe với tâm từ bi của mình.

Link

nguồn:

<https://langmai.org/thien-duong/tt-can-ban-lang-mai/su-dung-ai-ngu-va-lang-nghe-sau/>