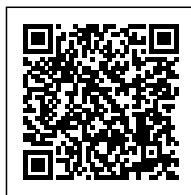
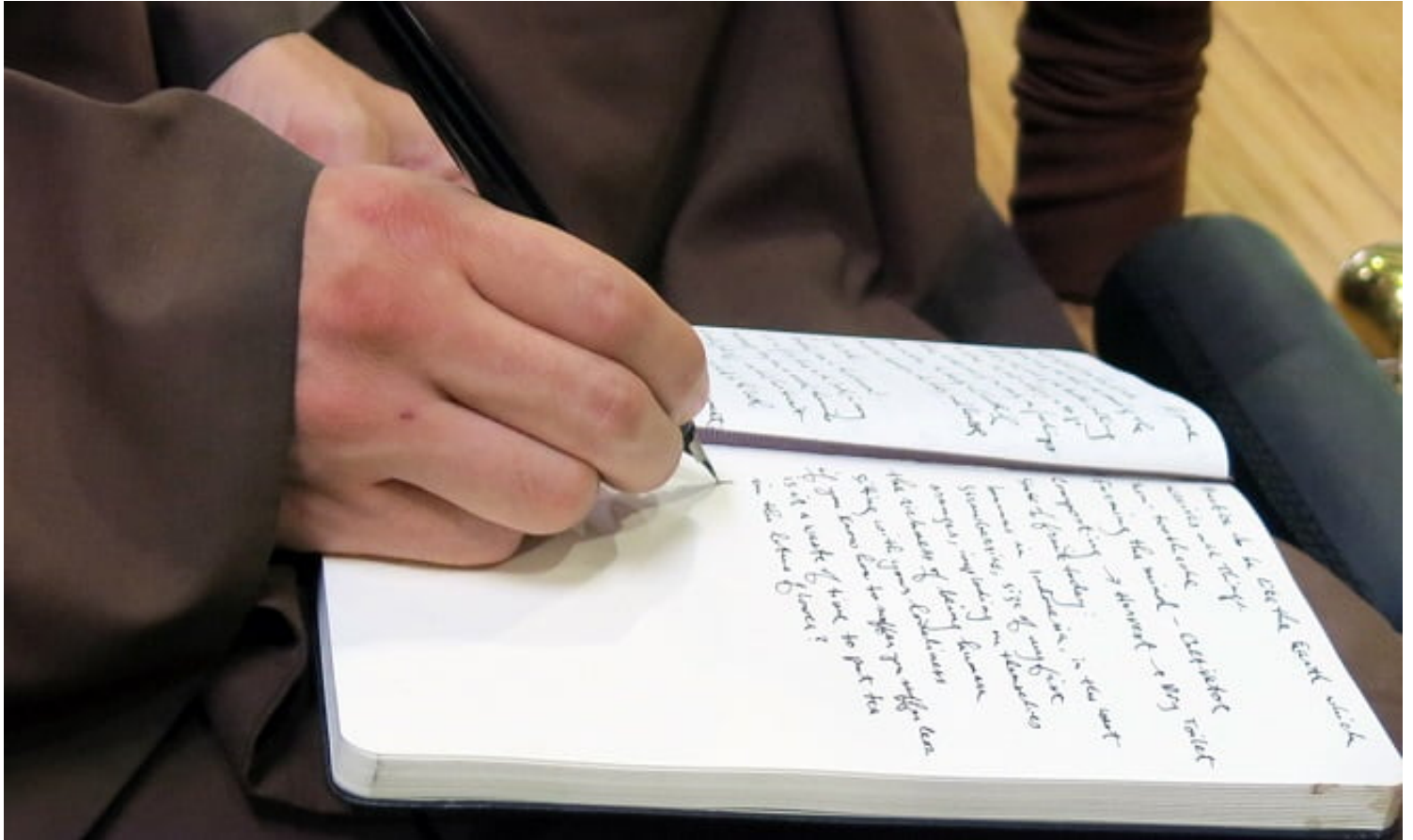


VIẾT THƯ CHO NGƯỜI THƯƠNG



Nếu chúng ta có khó khăn với ai đó trong cuộc sống, chúng ta có thể để ra một ít thời gian để viết thư cho người đó. Chúng ta có thể viết thư cho người mà chúng ta gặp mỗi ngày hoặc viết thư cho người mà chúng ta đã không gặp nhiều năm. Cả hai đều có hiệu quả. Nhiều người đã thấy được lợi ích trong sự thực tập này khi viết thư cho một người thân đã qua đời. Làm công việc hòa giải là một sự hiến tặng tuyệt vời cho chính bản thân, cho người ta thương, và cho cả tổ tiên ta. Chúng ta hòa giải với cha hoặc mẹ trong ta và chúng ta có thể khám phá ra một cách khéo léo để hòa giải với cha, mẹ trong gia đình ta. Không bao giờ là quá trễ để mang lại bình an và trị liệu cho gia đình huyết thống của mình.

Thực tập

Chúng ta hãy để ra ít nhất là ba giờ đồng hồ để viết một lá thư với những lời ái ngữ. Trong khi viết thư, chúng ta hãy nhìn sâu vào bản chất thực của mối quan hệ giữa ta và người kia. Tại sao sự truyền thông lại trở nên khó khăn như vậy? Tại sao ta không thể hạnh phúc được? Và ta có thể bắt đầu như sau:

Con trai thương!

Ba biết con đã đau khổ nhiều trong suốt nhiều năm qua và ba đã không giúp con được. Trái lại, ba đã làm cho tình huống tệ hại hơn. Ba không có ý làm con khổ, con trai. Có lẽ ba không đủ khéo léo. Ba đã áp đặt ý kiến của ba lên con và làm cho con khổ. Trước đây ba nghĩ là con làm cho ba khổ, rằng nỗi khổ của ba chính là do con gây nên. Nhưng bây giờ ba thấy rằng chính ba đã gây nên những đau khổ của mình và ba đã làm cho con khổ. Làm cha, ba không muốn làm con mình đau khổ. Con hãy giúp ba. Hãy nói cho ba biết những vụng về của ba từ trước đến nay, để ba sẽ không làm cho con khổ nữa bởi vì nếu con khổ thì ba cũng khổ. Ba cần con giúp, con thương. Mình phải là một cặp cha-con hạnh phúc. Ba quyết tâm làm điều đó. Con nói cho ba biết những gì trong lòng con. Ba hứa sẽ cố gắng hết sức để không nói, không làm những điều làm cho con tổn thương. Con cần phải giúp ba, nếu không, một mình ba sẽ không thể làm được. Trước đây, mỗi khi ba khổ, ba muốn trừng phạt con, ba đã nói, đã làm những điều khiến con khổ. Ba nghĩ như thế sẽ làm vơi đi nỗi khổ trong ba, nhưng ba đã lầm. Bây giờ đây, ba thấy bất cứ điều gì mà ba nói hoặc làm cho con khổ thì chính ba cũng khổ theo. Ba quyết tâm không lặp lại việc đó nữa. Con giúp ba nhé!

Chúng ta sẽ thấy rằng người vừa viết xong lá thư sẽ không còn là người khi mới bắt đầu viết thư nữa. Bình an, hiểu biết và từ bi đã chuyển hóa mình. Chúng ta có thể thực hiện được một phép lạ trong vòng hai mươi bốn giờ đồng hồ. Đó là sự thực tập nói lời ái ngữ.

Nguồn link:

<https://langmai.org/thien-duong/tt-can-ban-lang-mai/viet-thu-cho-nguoi-thuong/>