***LÀM MỚI***

*“Chỉ có giữ cho tâm mình luôn trong sáng và bình yên mới giúp ta hạnh phúc và đem lại hạnh phúc cho người khác”*

**Làm mới lại vườn tâm**

Tâm ta cũng giống như một khu vườn. Nếu ta không chăm sóc thì dây leo cỏ dại sẽ mọc đầy.Chúng sẽ hút hết những khoáng chất bổ dưỡng, khiến cho những loại cây quý bị cằn cõi mà không thể cho ra hoa thơm trái ngọt .Vì mải mê chạy theo những đối tượng hấp dẫn bên ngoài nên ta đã bỏ bê tâm hồn mình, khiến nó xuống cấp trầm trọng mà không hề hay biết. Lúc nào ta cũng đi đứng vội vàng, nói năng hấp tấp, dễ dàng bực tức khi không vừa ý, sẵn sàng buông ra lời nhận xét tiêu cực và cố chấp, mỗi khi được góp ý là tự ái và bỏ đi ngay. Một năm nhìn lại ta thấy mình được gì, mất gì? Những cái được có phải là giá trị hạnh phúc đích thực không? Những cái mất có phải là những phẩm chất quý giá tạo nên một con người có hiểu biết và yêu thương không? Có phải ta đã từng cảm thấy đời sống của mình ngày càng trở nên vô vị, những người thân không còn là nguồn cảm hứng để ta phấn đấu nữa không? Không chia sẻ được với ai, ta lại thu mình vào vỏ bọc của sự cô đơn, rồi trách đời trách người. Đó là hậu quả tất yếu của lối sống *“bỏ hình bắt bóng”.*

Trong *Truyện Kiều,* cụ Nguyễn Du đã từng nhắc*:”Vội về sửa chốn vườn hoa”,* hay *“Chữ tâm kia mới bằng ba chữ tài”.* Ta đừng hy vọng hay trông cậy vào ai khác sẽ chăm sóc tâm hồn mình, vì ta chính là chủ nhân của khu vườn ấy. Dù ta có bao nhiêu dự án hấp dẫn hứa hẹn đem về thật nhiều vật chất hay danh dự, thì ta cũng phải ưu tiên hàng đầu cho việc chăm sóc tâm hồn mình. Vì nếu tâm ta bất an, còn đầy rẫy cáu bẩn, phiền não, thì ta cũng chẳng cảm nhận được điều gì là hạnh phúc cả. Thật lòng mà nói, đôi khi ta cũng biết tâm mình đang vướng vào những bế tắc nhưng ta lại không đủ can đảm để đối diện. Kiếm tiền hay tạo sự nể trọng trong mắt người khác có khi còn dễ hơn là chuyển hóa những cố tật phiền não đã hình thành lâu đời trong tâm mình. Vì vậy, việc chăm sóc vườn tâm rất cần sự nâng đỡ của những người thân yêu đang sống bên cạnh. Nếu những khó khăn ấy là vấn đề của đôi bên thì ta hãy rủ nhau mau mau trở về làm mới lại vườn tâm.

**Phương pháp làm mới**

Làm mới là cơ hội nhìn lại và tháo gỡ những khúc mắc mà ta hoặc người kia đã lầm lỡ gây ra trong quá khứ. Làm mới có khác đổi mới là ta không cần phải bỏ hết những cái cũ hay con người cũ, để đi tìm những cái mới hay con người mới. Làm mới là khơi dậy cái hay cái đẹp trong mọi đối tượng, hay một liên hệ đang bị năng lượng xấu che phủ. Điều kiện tiên quyết của phương pháp này là phải có lòng thành khẩn và ý chí muốn thực tập để thay đổi tình trạng. Trước khi làm mới, ta phải hẹn trước bằng cách mời trực tiếp, hoặc gởi một thiệp báo tin. Nếu thấy tình trạng của hai bên khá căng thẳng có thể mời thêm một người nữa mà cả hai đều thương kính và tin cậy. Đừng mời những người chỉ gây thêm hiểu lầm và đổ vỡ. Tùy trường hợp mà ta cũng nên thực tập làm mới trước cả gia đình hay đoàn thể, để cần có thêm sự soi sáng từ những cái nhìn khách quan, dù những người ấy có tuổi tác hay chức phận nhở hơn mình. Như thế buổi làm mới sẽ dễ dàng đạt được cái thật và hiệu quả hơn. Buổi làm mới nên diễn ra trong không khí thật thoải mái, dễ chịu, vì vậy phải được báo trước vài ngày để hai bên chuẩn bị cho thật tốt phần có mặt một cách trọn vẹn của mình. Thế nhưng, nếu thấy năng lượng của ta hôm nay rất yếu, hay người kia vẫn chưa sẵn sàng lắng nghe thì hãy xin dời buổi làm mới sang hôm khác. Đừng nôn nóng giải quyết cho xong vấn đề mà vô tình rơi vào cái bẫy hình thức. Nó sẽ làm cho tình trạng tồi tệ thêm và khiến sau này cả hai đều không còn tin tưởng vào phương pháp làm mới nữa.

Ta cũng nên thiết kế buổi làm mới sao cho thật nhẹ nhàng, ấm cúng. Nên cắm một bình hoa thật xinh tươi, để tượng trưng cho ước mong kết quả sau khi làm mới cũng sẽ tươi mát và tràn đầy sức sống như những đóa hoa ấy. Có thể thắp thêm vài ngọn nến và chuẩn bị sẵn ít trà. Nên tắt tivi, điện thoại và gác lại mọi lao xao bận rộn khác. Điều không bao giờ được quên là trong suốt quá trình làm mới, cả hai bên đều phải biết sử dụng một cách thuần thục nghệ thuật *lắng nghe và ái ngữ.* Trường hợp có mời thêm người chứng minh và giúp đỡ cho buổi làm mới thì ta phải tôn trọng sự hướng dẫn của người ấy.

***Sau đây là quá trình làm mới:***

1. **Tươi hoa:** Trước tiên ta nên nhắc đến những điểm tích cực và dễ thương của người mà ta muốn làm mới, để người kia cảm thấy mát dịu và có thêm lòng tin nơi bản thân mình. ***Bước này rất quan trọng***.Nếu vì nóng vội, tự ái hay e ngại mà ta thực tập sơ sài hay bỏ qua thì người kia có thể nghĩ rằng ta chỉ đang giả bộ “*dàn trận”* để tấn công hay hạch tội họ.Vì thế thiện chí muốn lắng nghe của họ sẽ không còn mạnh mẽ nữa. Thí dụ:

*“Em rất tự hào và hạnh phúc vì có được một người chồng như anh. Anh không chỉ tài giỏi trong công việc mà còn là một người đàn ông đích thực của gia đình. Em có nhớ như in những ngày chúng ta mới cưới nhau. Cả hai đứa đều tay trắng nhưng chưa bao giờ anh để cho em sống trong tình trạng túng thiếu. Em muốn học thêm hay cần sắm sửa thứ gì thì anh cũng nhiệt tình ủng hộ, dù có khi anh phải chật vật với đồng lương ít ỏi của mình. Rồi khi có được cơ ngơi ổn định, con chúng ta ra đời, mẹ con em vẫn luôn sống trong sự bảo bọc hết lòng của anh. Nhìn đâu đâu trong căn nhà này em cũng đều thấy bàn tay cần mẫn của anh. Anh còn khiến gia đình em và bạn bè ngưỡng mộ vì sự thành đạt trong công việc của anh. Em không biết dùng lời lẽ nào để nói hết lòng biết ơn của em đối với anh”*

1. **Nhìn lại minh:** Tự nhận tinh thần của ta đang xuống dốc vì có quá nhiều biến động trong thời gian qua. Ta đã để cho những căng thẳng, lo lắng, muộn phiền lấy đi rất nhiều năng lượng. Vì thế, lắm lúc ta cũng không kiểm soát hết những lời nói và hành động của mình, khiến cho người khác buồn lòng mà ta lại không hề hay biết.Thí dụ:

*“Trước khi nói lên những khúc mắc trong lòng, em cũng xin tự nhìn lại bản thân mình. Qủa thật là em đã có nhiều thay đổi trong cách hành xử hàng ngày của mình. Em đã thường gọi điện thăm dò và buông ra những lời hờn dỗi vô cớ trong những lúc anh rất bận rộn. Khi anh hỏi em có khó khăn gì cần chia sẻ không thì em lại gạt ngang mà không một lời giải thích. Vì giận anh hay bỏ bê bữa cơm gia đình, nên có khi em cũng muốn bỏ mặc anh vào những ngày cuối tuần. Em kiểm cớ sang nhà ba mẹ để anh tự nấu nướng và lo lắng nhiều cho em. Đó là những sai sót của em. Em thật sự rất xấu hổ và xin lỗi anh”.*

1. **Nói lên khúc mắc:** Nói cho người kia biết về những nỗi đau đang đè nặng tâm ta, vì họ đã buông ra lời nói hay cử chỉ nào đó thiếu ý thức. Ta cũng nên nói thêm là do sự thực tập nuôi dưỡng tinh thần của ta chưa được vững chãi nên ta còn dễ bị giận hờn khống chế, mong người kia hãy giúp ta bằng cách đừng nói hay làm như thế nữa. Trong lúc nói, có thể vết thương trong ta bị chạm tới nên hạt giống giận hờn sẽ bị kích động. Hãy dừng lại lời chia sẻ của mình. Bởi ta chỉ muốn người kia thấu hiểu vấn đề ta muốn nêu ra mà không bị dội lại vì cảm xúc quá mạnh của ta. Làm như thế, người kia không những không trách ta mà còn rất an tâm và cảm phục vì thấy ta có ý thức và trách nhiệm về những gì mình đang nói. Thí dụ:

*“Thật sự em rất yêu thương và tin tưởng nơi anh****.****Nhưng vì cách hành xử của anh trong những ngày gần đây đã khiến cho niềm tin yêu trong em bị suy tổn. Điển hình như vào đầu tháng trước, vì bất hòa và tranh cãi nhau, nửa đêm anh lại đến ngủ nhờ ở nhà người bạn. Điều đó khiến gia đình anh nghĩ em lấn lướt chồng nên chê trách em với khắp họ tộc. Cách đây hai tuần, em gọi để hỏi ý kiến của anh về việc học hành của con thì anh lại quát tháo ầm ĩ, không cho em giải thích tận tường rồi cúp ngang điện thoai. Đêm thứ bảy tuần rồi, anh lại mắng em thiếu trách nhiệm trước mặt bạn bè đồng nghiệp của anh chỉ vì em để con té ở cầu thang. Nhưng anh đầu có biết lúc ấy em bận túi bụi để lo bữa tiệc với đầy đủ thực đơn mà anh đã đưa ra, còn anh thì lại say sưa trò chuyện với bạn bè. Không hiểu vì vô tình hay cố ý mà anh đã làm cho em có cảm tưởng là anh không còn yêu thương em nữa, vì trước kia anh đâu có đối xử với em như thế. Hãy giúp em bằng cách nói cho em biết nguyên do đi anh! Em rất cần anh nâng đỡ dể cho em được ổn định trở lại.”*

1. **Thực tập lắng nghe:** Nếu đóng vai người đang được làm mới, ta phải đợi người kia chia sẻ xong xuôi thì mới được nói. Nếu thấy trong phần chia sẻ của người ấy có những điều hoàn toàn sai với sự thật, và ta đang có cảm xúc rất khó chịu hay tức giận thì hãy cố gắng đừng mở lời. Lập tức quay về thực tập chú tâm vào hơi thở, hoặc theo dõi cảm xúc của mình cho đến khi nào ta đã thực sự ổn định. Lỡ trong nhất thời ta vẫn chưa điều phục được cảm xúc thì xin hẹn vào dịp khác ta sẽ giải thích tường tận. Song, ta vẫn ghi nhận tất cả những điều người kia nói và hứa sẽ nhìn kỹ lại những gì đã xảy ra. Bất cứ lúc nào ta thật sự thấy mình đã có những vụng về hoặc những lầm lỡ với họ thì lập tức gọi điện thoại, hoặc viết thư, nhưng tốt nhất là đến gặp trực tiếp người đó để xin lỗi. Hãy hứa với họ là ta sẽ hành xử một cách cẩn thận và sống sâu sắc hơn trong những ngày tới. Thí dụ:

*“Anh rất biết ơn em đã nói ra hết những khó khăn em đã chịu đựng trong thời gian qua mà anh không hề hay biết. Nhưng anh rất mừng vì thấy lòng em giờ đây đã vơi đi phần nào phiền muộn, và anh cũng thấy yên tâm vì biết được những suy nghĩ của em về anh. Bởi đời sống của hai chúng ta từ lâu đã coi như một, nên em khổ thì anh cũng sẽ khổ. Anh hứa với em là anh sẽ nhìn kỹ lại những gì em vừa nêu ra. Nội trong ba ngày nữa anh sẽ có câu trả lời cho em. Nhưng có một điều anh tin chắc rằng là tình cảm của anh dành cho em không hề suy giảm. Thật tội cho em đã khổ nhiều vì anh. Cho anh xin lỗi em nhé!.”*

Nếu một tuần hay mỗi nữa tháng ta đều có một buổi làm vườn thì bất cứ loài cỏ dại nào ta cũng có thể nhổ được tận gốc. Qủa thật, khi ta chấp nhận ngồi lại với nhau thì vấn đề dù nan giải đến đâu cũng sẽ tháo gỡ được. Nhờ thái độ thành khẩn của đối phương mà giúp ta thấy được những lo lắng, nghi ngờ của ta về họ là không chính xác. Bởi khi ta có cảm giác người kia không tôn trọng mình thì ta hay cho rằng họ đã không còn yêu thương mình nữa, quan hệ bây giờ chỉ là sự ràng buộc. Nút thắt của mọi vấn đề thường nằm ở chỗ đó. Nhưng nhờ phương pháp làm mới, ta mới thấu hiểu lòng thành của họ và tìm ra được nguyên nhân sâu xa nào khiến họ đã hành xử không dễ thương với ta như thế. Khi hiểu được gốc rễ nguồn cơn rồi, ta sẽ thấy họ đáng thương hơn là đáng trách. Bởi họ cũng là nạn nhân của những cố tật phiền não trong chính họ. Cũng nhờ phương pháp làm mới mà ta và người kia có cơ hội nhìn lại phẩm chất đời sống và thái độ hành xử với nhau. Từ đó, ta sẽ giúp nhau phát huy những năng lượng an lành mới.

Thật ra cũng chẳng có gì là mới mẻ cả. Khi đám mây phiền não u ám tan biến thì vầng trăng yêu thương sẽ hiện ra và tỏa sáng. Vầng trăng ấy chưa bao giờ bị khuyết tàn☺

*Bao vụng về lầm lỡ*

*Do nhận thực sai lầm*

*Xin quay về làm mới*

*Trăng cũ đợi vườn tâm*

*Trích trong quyển sách* ***“Hiểu về trái tim” – TS Thích Minh Niệm*** *trang 193” Làm mới”*