

## Xin tập nói lời yêu thương



### **Các bạn thân mến,**

Gần 2 năm rồi, dù muốn dù không, chúng ta cũng ít nhiều bị hạn chế về di chuyển, đi chơi đâu đó, hội họp, gặp gỡ người thân thương, bạn bè.... Bệnh dịch Covid đã và đang làm cho mọi hoạt động hình như chậm lại, có những sinh hoạt hầu như bị tắc nghẽn.... Trong sự ngăn chặn, bị hay tự nguyện ép mình vào khuôn khổ chật hẹp để sinh tồn thì phương tiện truyền thông gần xa, xuyên lục địa qua điện thoại, mạng truyền tin phát sóng, phương tiện gặp gỡ nhau, bàn bạc, học hỏi trên máy vi tính..... được dịp phát triển ngày càng mạnh mẽ và tinh vi. Mỗi người ở một nơi khác nhau trên trái đất này của có thể nhìn nhau, nói chuyện với nhau..... cảm giác cách xa như được xoa dịu phần nào.

Riêng tôi, tôi cũng sử dụng phương tiện này để thu ngắn sự cách xa với những người thân thương, và thực tập luôn nói những lời nhã nhặn êm ái, bày tỏ chân thật sự quan tâm, yêu thương của mình với đối tượng. Việc này cũng đòi hỏi thời gian, sự quyết tâm và lòng mong muốn của mình chứ không phải dễ, kết quả ra sao, tôi cũng không cần biết, nhưng tôi khẳng định rằng: qua cách hành xử như vậy, tôi có được niềm vui nhẹ nhàng trong lòng và nhất là có cái nhìn thoáng hơn rất nhiều đối với mọi người chung quanh.

Mà thật vậy, trong việc ứng xử hằng ngày, chúng ta có một cái rất ngộ, gần như nghịch lý. Đó là sự khó khăn khi muốn nói ra với ai đó những lời yêu thương chân thật mà mình dành cho họ. Đúng vậy! Ta luôn nói ra một cách rất dễ dàng và lưu loát, đôi khi không cần phải suy nghĩ đắn đo, trong việc xã giao hay tán dương thường nhật đi kèm với dụng ý để đạt được một cái gì đó. Và khi muốn nói với ai đó một lời yêu thương thật lòng, ta lại luôn cảm thấy ngần

ngại, do dự, dè xẻn, sợ mất mặt...thậm chí có thể vô tình bỏ qua nhiều cơ hội mà vẫn không thốt được nên lời!

Năm 1962, Sư Ông Thích Nhất Hạnh đã cống hiến cho đời một đoản văn ngắn mang tên “*Bông hồng cài áo*” vào Mùa Vu Lan, cho đến nay làm rung động hàng triệu triệu trái tim người đọc và thực tập. Sư Ông không nói chi đến điều gì quá cao xa, siêu việt, mà đó là một sự việc hết sức giản dị và bình thường, nếu không muốn nói là như ta đang thở, đang đi. Sự giản dị, bình thường đó lại chính là cái nghịch lý mà ta thường làm: những lời nói hay cử chỉ yêu thương thật lòng với ai đó rất ít khi được ta nói ra một cách tự nhiên. Sư Ông đã đánh lên tiếng chuông, nhắc nhở: cho dù người ta yêu thương nhất trên đời này là Ba, là Má, anh chị em hay bất cứ ai đó....nhưng dường như ta cứ để trong lòng thôi và lại rất ít khi, thậm chí là chưa từng thật sự nói ra điều ấy mỗi ngày hay khi có dịp.

Có vài bạn chia sẻ với tôi, có rất nhiều cách biểu hiện lòng thương yêu của mình mình mà! Nhưng nói được cho nhau nghe những lời yêu thương thật lòng vẫn là cách đơn giản nhất. Tại sao ta lại không chịu bắt đầu từ một điều đơn giản nhất? Bài học yêu thương (Tâm Từ) sẽ trở nên dễ dàng hơn rất nhiều nếu ta có thể miên mật tập cho mình thói quen nói ra những lời yêu thương chân thật. Đối với các em bé, sự dạy dỗ về hướng này rất dễ vì các bé như những tờ giấy trắng, chưa nhuộm những kinh nghiệm lọc lừa dối trá khi đã vào môi trường đấu đá của xã hội bên ngoài; đúng vậy, mỗi ngày ta nói ra biết bao lời ngợi khen, tán tụng với đồng nghiệp, với cấp trên, với đối tác trong công việc... Ta bày tỏ thường xuyên những tình cảm nồng nhiệt – thường là xả giao giả tạo – với phần lớn những người mà ta giao tiếp.... nhưng xin nghiêm chỉnh để nhìn kỹ: ta dường như không có cơ hội – hay nói đúng hơn là không quan tâm để nắm bắt cơ hội đang sẵn có – để nói ra dù chỉ một lần câu nói tự đáy lòng:

*“Con yêu Má; con thương Ba; thương các anh chị em trong nhà; thương.....thương.....”* Có uống quá không các bạn? Khi ta có được cơ hội sống thật lòng với nhau?

Không chỉ là trong tình yêu thương với gia đình, mà trong tất cả những mối quan hệ tình cảm khác cũng đều như vậy. Khi bắt đầu yêu nhau, mỗi ngày hai bên thường nói với nhau biết bao lời yêu thương tha thiết, nhớ nhung, trân quý từng cây kem, miếng bánh.... Nhưng khi đã sống chung dưới một mái nhà, họ lại dè xẻn, ngượng nghịu, khó khăn để nói ra những lời yêu thương như vậy. Thú thật, dù sống với nhau đến lúc bạc đầu, tôi tin chắc, mỗi người đều mong

muốn được nghe những lời yêu thương như cái thuở ban đầu, kỷ niệm những lúc trời quang tạnh cùng những ngày giông bão...nhưng cả hai lại rất ngần ngại, dè xẽn trong việc tự mình nói ra. Với mọi quan hệ chung quanh cũng vậy, ta thường cảm thấy khó khăn trong việc nói ra những lời yêu thương, bày tỏ tình cảm chân thật của mình. Rồi khi cần bày tỏ những tình cảm giả tạo mang tính xã giao hoặc trong quan hệ công việc, chúng ta lại thực hiện điều đó một cách lưu loát và suông sẻ, bởi vì đa số trong chúng ta hầu như vẫn luôn thực hiện điều đó mỗi ngày.

Chị bạn tôi đã dạy cho tôi một bài học rất thiết thực, chị rất ray rứt và chịu đựng nhiều năm từ khi con gái chị vì tai nạn qua đời, chị nói: „ mình đã từng yêu thương con mình không kể xiết, nhưng mình chưa bao giờ nói với nó điều này bao giờ!“ Tôi thấy thật đáng tiếc và điều này cũng có thể xảy đến với bất cứ một ai và bất cứ lúc nào! Cho nên nhập tâm bài học này mà tận dụng những cơ hội còn có được trước khi quá muộn. Nên tỉnh giác nhớ rằng, đây có thể là cơ hội cuối cùng của ta hay của đối tượng để ta được nói lời yêu thương chân thật mà mình dành cho người đó. Tôi vẫn để tâm thực tập như vậy khi có cơ hội, và tôi có cảm nhận, trong cái môi trường đầy sợ hãi này, mình vẫn còn ít nhiều những ý tưởng thương yêu, an yên nhẹ nhàng, ấm áp...thay vì những suy tư về giận hờn, lạnh lẽo, trách móc hay phê phán người nào đó. Những người thân quanh ta hay cả ta có thể ra đi bất cứ lúc nào, nhưng tình nghĩa của họ vẫn mãi đọng lại trong ta. Nó sẽ mang hương vị ngọt ngào khi nhớ đến, nếu như ngay bây giờ ta biết nắm bắt mọi cơ hội để nói ra những lời yêu mến chân thật của mình dành cho họ, vì tình cảm đó cũng có thể sẽ là nỗi ray rứt không nguôi nếu mỗi khi nhớ đến ta lại thấy tiếc nuối vì chưa từng bày tỏ tình cảm chân thật ấy, dù chỉ một lần. Sự thật là không ai biết được sự sống của mình chấm dứt vào lúc nào. Đừng nên bận tâm đến những chi tiết vụn vặt, giận hờn vu vơ, oán hận không đáng mà thay vào đó những quan tâm, thương yêu, chia sẻ cần thiết với những người đang thương yêu.

### **Các bạn thân mến,**

Xin hãy cùng tôi thực tập đều đặn việc này, bước qua rào cản ngại ngùng mắc cỡ của mình, nói ra những lời yêu thương chân thật, không nịnh hót, tưới hoa quá lố, không chỉ là điều ta nên làm mỗi ngày, vì nó là món quà không tốn tiền chi hết và đây chính là món quà có giá trị rất quý dành cho người ta thương mến. Các bạn hãy thử xem, nói ra được, trong lòng mình cũng thấy vui vui, không có lẩn tránh, ảnh hưởng đến miếng ăn giấc ngủ, nuôi dưỡng tốt cho cả thân và tâm của mình trước nhất.

Tôi xin lập lại: Cho dù có rất rất nhiều cách biểu hiện lòng thương với ai đó, nhưng bất cứ ở đâu, trong hoàn cảnh nào, nói được hay có thể viết được cho nhau những lời yêu thương chân thật tự đáy lòng vẫn là cách đơn giản nhất. và tại sao ta lại không bắt đầu từ một điều hết sức là giản dị đó ? Và bài học Yêu Thương mà mỗi người chúng ta đều cả đời theo đuổi sẽ trở nên dễ dàng nếu ta có thể tập cho mình thói quen nói ra được những lời yêu thương chân thật với ai đó như ta đang thở vậy! Chúng ta cùng thực tập nha các bạn.

Hiên Trúc – Đông 2021

## Bông Lục Bình

Kính mời đọc thêm những bài khác của tác giả tại:  
<http://www.vietnamvanhien.org/TamHaiDuc.html>

[www.vietnamvanhien.net](http://www.vietnamvanhien.net)

