

Vài thực tập nhỏ mỗi ngày để có cuộc sống an yên



Các bạn thân mến,

Ngồi yên nghĩ lại những tháng năm bôn ba, cơm áo gạo tiền, tranh đua lo cho tương lai, cho gia đình con cái...đôi khi tôi thấy mình nên lật lại sổ đời của mình, cộng thêm sự hiểu biết học hỏi, gạn lọc phải trái từ Thầy, từ bạn, từ tha nhân không nhất thiết phải cùng một tín ngưỡng tôn giáo...chắc chắn ai ai trong chúng ta sẽ ít nhiều rút tĩa từ đó những kinh nghiệm sống, cách hành xử với chính mình, với gia đình mình và luôn cả với xã hội mình đang sống...và qua đó, ta sẽ tâm đắc với cách sống từ thân tâm chính mình mà không cần phải có điều kiện bên ngoài. Tôi xin phép góp nhặt một vài cách sống mà tôi bắt gặp đâu đó trên hành trình của mình bấy lâu, hầu chia sẻ cùng các bạn, và tôi tin rằng các bạn cũng đã từng sống như vậy, chỉ tại mình hay quên hay cho đó là không quan trọng thôi.

Các bạn thân mến,

1. Mỉm cười với mọi người

Các bạn có đồng ý với tôi là: Nụ cười là tấm danh thiếp tốt lành nhất không? Chỉ cần đơn giản mỗi sáng thức dậy mỉm cười với chính mình thì tâm tư mình sẽ tràn ngập vui vẻ.

Nụ cười là một ngôn ngữ tuyệt vời nhất giữa con người. Đây là một sự tu dưỡng, vì chỉ có người nào trong tim có ánh mặt trời mới cười và cảm nhận được những điều kiện hạnh phúc mình đang có. Mỉm cười có công năng nuôi dưỡng và làm tăng sự tương tác, đồng cảm với người khác...và ta có thêm sự kết thân với họ. Tính tình ta cũng hài hòa hơn.

Mỉm cười là một thái độ đối với cuộc sống, không dính dáng đến giàu nghèo, địa vị và hoàn cảnh. Nó thể hiện sự tôn trọng với người khác và luôn cả cuộc đời.

2. Thấu hiểu người khác

Trong mọi sinh hoạt, có rất nhiều điều đáng để ta trân quý. Thẳng thắn thừa nhận khuyết điểm của mình và của người, chấp nhận lời xin lỗi của người khác, biết nghe

sâu, hiểu thấu để thông cảm với mọi người, sẽ tự nhiên trôi đi những oán hận và phiền não trong lòng của hai bên. Càng thấu hiểu người khác thì cơ hội có được bạn tốt, thậm chí có được đâu đó những tri kỷ cho mình.

Xã hội vì vậy sẽ bớt đi được một ít cọ xát và mâu thuẫn, quan hệ giữa người với nhau sẽ càng trở nên tốt đẹp. Đừng xài thời gian quý giá vào những việc tranh giành, vì vài thứ còn con bên ngoài mà giành giật đấu tranh.

3. Thích ứng với hoàn cảnh

Ta thường bị hoàn cảnh bên ngoài ảnh hưởng cách suy nghĩ, nghe một câu khen thì vui vẻ mãn nguyện, bị một lời chê là cơm không ngon, ngủ không yên. Con người không thể làm cho hoàn cảnh phù hợp với bản thân, mà chỉ có thể khiến bản thân thích ứng với hoàn cảnh. Thay đổi hoàn cảnh rất khó, tốt nhất là chấp nhận và thích ứng với hoàn cảnh, giữ vững thế giới nội tâm của mình để đừng rơi vào những sai lầm, phiền não mà hoàn cảnh bên ngoài tạo ra. Có khả năng thích ứng với hoàn cảnh, ta sẽ thấy sinh hoạt hằng ngày của mình dễ chịu, thông thả hơn.

4. Biết khen ngợi

Đây là một tính tốt trong đời sống chung đụng với mọi người. Trong lòng một ai đó luôn chất chứa ý tốt thì thân người đó sẽ làm việc tốt, chân người đó cũng sẽ đi đúng đường. Thay đổi sự cố chấp của mình, biết khen ai đó làm việc thiện lành, khi có dịp cho đi sự tích cực thì chính nội tâm cũng được vui vẻ tĩnh lặng. Biết khen ngợi thành thật chứ không nịnh bợ người khác cũng có nghĩa là tôn trọng chính mình. Bởi vì tất cả thế gian trước mắt đều có quan hệ chặt chẽ với bản thân.

5. Có Trái tim khiêm nhường, độ lượng

Thông thường, người chưa trưởng thành là người không có khả năng nhường nhịn, lúc nào cũng tính toán hơn thua, cãi đúng cãi sai luôn cả với những người thân của mình. Bên ngoài họ rất là trọng sĩ diện, nhưng thật ra thì bên trong họ chất chứa rất nhiều mặc cảm tự ti, luôn tỏ ra mạnh mẽ, không biết nhường nhịn, nội tâm tràn đầy nghi ngờ đổ kỵ.

Một người thật sự biết yêu sẽ sẵn sàng chấp nhận chịu thua. Yêu, thì phải biết nhịn biết nhường. Nhường nhịn trong tình cảm không có nghĩa là lui bước, cũng không phải là chịu thua, tuân lệnh, mà nó là sự tôn trọng có tính cách khôn ngoan và nuôi dưỡng.

6. Tấm lòng bao dung, giữ Tâm luôn lương thiện

Thực tập bao dung là thực tập hành xử khoan dung với mọi người, biết tha thứ sai lầm người khác từng mắc phải. Tạo ra sự nhân đức, một sức mạnh lương thiện, làm gần lại khoảng cách và hóa giải hố sâu giữa người với người. Thực tập đều đặn

Bao dung như vậy, ta sẽ có được một trí tuệ chứa đầy nguồn lương thiện trong tâm và song song đó được học hỏi thêm những điều tốt đẹp chung quanh.

Khi làm bất cứ một việc thiện từ trái tim mình, thì ta không mất mát một thứ gì cả, mà còn được thêm phước báo, một người lương thiện luôn hiếu kính người già, đối xử tử tế với mọi người chung quanh. Họ làm việc thiện mà không mong hồi báo, nhưng đôi khi lại thường nhận được những món quà không ngờ! Phúc, trời cao không bao giờ quên người lương thiện.

Gieo nhân lành thì gặt quả lành, người có đức mệnh, lúc nguy nan đều được hóa giải, trong họa có phúc, trời cao không quên người lương thiện. Xã hội càng nhiều người lương thiện thì thế giới sẽ ngày càng trong sạch.

Các bạn thân mến,

Và cuối cùng ta nên nuôi dưỡng *lòng Biết ơn* trong ta khi ta còn thở. Lòng biết ơn là một đức tính, một loại hạnh phúc, một điểm tựa không bao giờ mất. Khi nào trong tâm còn có sự biết ơn thì con đường nhân sinh của ta ngày càng rộng thênh thanh...

Tóm lại, mỗi một ngày trong đời là mỗi một ngày biết trao tặng cho mọi người nụ cười, biết sống lương thiện, tha thứ bao dung, biết khen người khác khi họ làm được điều tốt, biết ơn mình đã và đang có những gì...làm được như vậy trong mọi hoàn cảnh thì chắc chắn ta sẽ có được một cuộc đời viên mãn tròn đầy nhân nghĩa như ngón tay của Bụt đã ân cần dạy bảo.

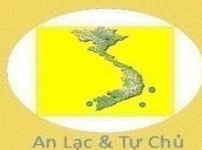
Mến chúc các bạn thực tập thành công.

Hiên trúc – Cuối hè 2024

Bông Lục Bình

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

www.vietnamvanhien.net



VIỆT NAM VĂN HIẾN

www.vietnamvanhien.info



TỦ SÁCH VĂN HIẾN ONLINE VỚI HƠN 11000 TÁC PHẨM