

Hãy sống hạnh phúc

Tác Giả: Kim Toàn

Thứ Tư, 10 Tháng 3 Năm 2010 13:35

Sai lầm lớn nhất của đời người là đánh mất mình. Phá sản lớn nhất của đời người là tuyệt vọng.



Tuyệt vọng với mình

BS Đä Häng Ngọc - bài do bän Quý Vũ gửi i thiäu

Hình như ta chẳng bao giờ thức sống trong hiện tại cả! Lúc còn trẻ, ta mơ ước tương lai, sống cho tương lai. Nghĩ rằng phải đợi tới cái này cái nọ, có được cái kia cái khác mới là sống. Khi có tuổi, khi đã có được cái này cái nọ, cái kia cái khác thì ta lại sống cho quá khứ! Như mong cho mau lớn, lớn mong cho nhà lớn. Quä là lý thú! Tóm lại, ta chẳng biết quý trọng phút giây hiện tại. Từ ngày “thä giờ nghỉ phép”, ta còn sống với đời sống ảo. Ta nghĩ đây với bên ngoài không khác, cäi đùa, nhän nhä, giờ nä, âu yäm với một người nào khác xa. Khi biết lại câu chuyện thì hiểu khi đã lỡ nhäp! Hiểu ra rằng điäu täm thäng đó, tôi biết quý thời gian hơn, quý phút giây hiện tại, ở đây và bây giờ hơn.

Nhä vậy mà không có thì giờ cho già näa! Hiện tại thì không có già, không có trẻ, không có quá khứ, với lại. Dĩ nhiên, không phải là trẻ nächäy già mà hiểu nó, chấp nhận nó, thưởng thức nó. Khi

Ta cũng có thể gọt gọt mình chút để nh nh đi giữa phố u th m m ch ng h n. Xóa ch này, b m ch n , lóc ch kia. Nh ng nh c m i v n c nh c m i, loăng x ng v n c loăng x ng, tìm m ch v n c tìm m ch... C th ta c ti n tri n theo m t “l trình” đã đ c v ch s n c a nó, không c n bi t có ta! Mà hình nh , càng nguy n r a, càng b t m n v i nó, nó càng làm đ . Trái l i n u bi t th ng yêu nó, chi u chu ng nó m t chút, bi t cách cho nó ăn, cho nó ngh , bi t cách làm cho x ng nó c ng cáp, làm cho m ch máu nó thông thoáng, làm cho các kh p nó tr n tru thì nó cũng s t t v i ta h n. *

Cá kho quýt, rau muống mà tít, miến bà ăn thảy ngon, thảy sớt ng! Tôi cũng biết cho con lả a cớ a mình ngạ hèn. Ngạ đờ y giặc, đờ giặc. Ngạ đờ giặc là cớ hời tít nhót cho các tở bào nào phởc hời, nhở sớ c pin vớ y. Sớ c không đờ mà đòi pin ngon lành sao đờ c! Bớ y trăm năm trờ c, Trờn Nhân Tông viết: cớ tở c xan hờ khờn tở c miên! Đói đờn thì ăn, mớ t ngạ liờn! trong bài Cớ trờn lờ c đờ o, đờ i mà vui đờ o! Ông là vớ vua nhà Trờn sớ m nhờ ng ngôi cho con, lên tuờ núi Yên tở, Tở sớ thiờn phái Trúc Lâm. Tu hành nhỏ vớ y mà khi quân Nguyên xâm lờn nờ c ta, ông liờn xuờng núi, ra tay đờ p giặc, xong, phờ i tay lên núi tu tiờp!

2 / 9

Hãy sống hạnh phúc

Tác Giả: Kim Toàn

Thứ Tư, 10 Tháng 3 Năm 2010 13:35

Cũng như rằng tôi tuôi nào đó tại cũng sống bất đâu kém nhậy, một bất đâu kém tinh, đâu óc bất đâu kém sắc sảo. Tại kém nhậy để bất nghe nhậy ng đi đâu chậy ng tại. Một kém tinh để bất thậy nhậy ng đi đâu gai mắt. Đâu óc cạ sắc sảo hoài ai chạ u cho nạ! Tuy vậy, tại kém mà muạ n nghe gì thì nghe, không thì đóng lạ; một kém mà muạ n thậy gì thì thậy, không thì khép lạ. Thế là “căn” hật tịp xúc đạ c vạ “trạ n”. Tạ đạ ng không tu hành gì cạ mà cũng nhạ tu, cũng thạ c tịp ụng vô sạ trạ nhi sanh kạ tâm!

Rạ một hôm đạ p trạ i nào đó ta còn có thạ phát hiạ n một mình chạ ng nhạ ng nhìn kém mà còn thạ y nhạ ng ngôi sao lạ m chạ m, nhạ ng lạ m đạ m hoa trên bạ u trạ i trong xanh vạ i vạ i kia. Nạ u không phạ i do một thạ bạ nh một nào đó thì đây hạ n là hiạ n tạ ụng thoái hóa cạ a tuạ i già, nói nôm na là xạ i

lâu quá, hật thạ i hạ n bạ o hành. Cái mà ngạ ụng xạ a gạ i là “hoa đạ m hạ không” chính là nó. Tạ ụng hoa đạ m cạ a trạ i, ai dề trong một mình! Chính cái “tạ ụng” cạ a ta nhiạ u khi làm hạ i ta. Biạ t vạ y ta bất một thì giạ cho nhạ ng cuạ c tranh tạ ng, bất tiêu hao năng lạ ụng vào nhạ ng chuyạ n hạ n thua.

Dĩ nhiên có nhạ ng chuyạ n phạ i ra ngô ra khoai nhạ ng cái cách cũng đã khác, cái nhìn đã khác, biạ t tôn trạ ng ý kiạ n ngạ ụng khác, biạ t chạ p nhạ n và nhìn lạ i mình. *

Khi 20 tuạ i ngạ ụng ta bận khoản lo lạ ng không biạ t ngạ ụng khác nghĩ gì vạ mình. Đạ n 40 thì ai nghĩ gì mạ c hạ. Đạ n 60 mạ i biạ t chạ có ai nghĩ gì vạ mình cạ!

Tóm lạ i, chạ p nhạ n mình là mình và tạ bi vạ i mình một chút vạ y!

Tuạ i già

Tác giả Trạ n Mạ ng Tú - bài do bạ n Huy Nguyen gạ i thiạ u

Bạ n có bao giạ ngạ m kạ một con hạ c trạ ng chạ a? Nó trông thạ t mạ nh mai; chân dài, ngạ ụng mạ ng, trong một bạ lông trạ ng muạ t. Trông nó thanh cao nhạ mạ t ngạ ụng lụạ ng tuạ i mà vạ n giạ đạ c phong cách ung dung.

Con hạ c đạ c coi là một con vạ t sạ ng lâu cho nên ngạ ụng ta gạ i tuạ i cạ a các cạ là tuạ i hạ c.

Hãy sống hạnh phúc

Tác Giả: Kim Toàn

Thứ Tư, 10 Tháng 3 Năm 2010 13:35

Đầu tháng năm vừa qua, tôi sang chơi với vợ chồng người anh ở bên Vienna, D.C. Được sau nhà anh tôi có một con đường mòn dẫn tới một công viên. Con đường mòn vào cuối Xuân chim Hòoth là đẹp. Suối róc rách chảy, cây cỏ xanh mướt, những bông hoa núi nở trắng xóa. Chúng tôi mua túi sáng đi theo con chó đi bộ, vừa đi vừa trò chuyện.

Tôi bắt gặp hai:

- Sao con người không gieo cây cỏ, vào mùa đông héo, úa, rồi, đến xuân, họ lại hồi sinh như?

Anh tôi cười, nói:

- Cây mãi đến cuối Xuân, Hòoth trong lòng mình là tốt rồi.

Chúng ta những người là tu đang bước vào tu già hay đã già. Tình thân và thực xác không còn như hai mươi năm, mười năm trước hay thậm chí như mười năm ngoái nữa.

Thông thường bắt đầu người mang quặng tích nào, sinh sống phần đời hay hoàn cảnh nào thì khi về già hay người già như quá khứ. Chúng ta là những người tốt nhất quê hương tốt nhất đất nước trước mặt gia khác, chúng ta còn nhiều điều gì mà như.

Tu già, không có phần người di chuyển, bắt đầu người ngôn ngữ đã làm một sự sống sống một cuộc sống tốt nhất, tốt nhất để tạo ra một thế giới, khép kín.

Tạo ra bao nhiêu bệnh, và khi có bệnh, sự chuyển biến xem chúng không có hiệu quả làm cho những người này. Bác Sĩ Ornish, tác giả cuốn sách Love & Survival, nói rõ: Tách rời tình thân gia đình và bệnh là để cho mọi thứ bệnh tật ung thư, bệnh tim đến ung thư và nhiễm độc.

Tình thân và tình thân là gốc rễ làm cho chúng ta bệnh hay khỏe. Ba mươi năm trước mà nghe ai nói cô đến sinh ra các chúng bệnh thì người ta sẽ cười nhạo.

Hãy sống hạnh phúc

Tác Giả: Kim Toàn

Thứ Tư: 10 Tháng 3 Năm 2010 13:35

Những bây giờ đời này đã được nhiều bác sĩ công nhận là đúng.

Những buổi tĩnh tâm chung, có câu nguy hiểm, có tình hình (tùy theo tôn giáo của mỗi người) chia sẻ những buồn vui, lo lắng của mình cùng người khác cũng giúp khai thông được những bế tắc nghẽn của tìm kiếm hạnh phúc là ăn những thức ăn rau, dầu lành mạnh vậy.

Nếu không nói ra được những gì dồn nén bên trong thì chính là tự mình làm khổ mình. Khi nói ra, hay viết ra được những khổ tâm của mình thì họ thường được kháng được tăng cường, ít phải uống thuốc.

Theo Bác Sĩ Ornish, khi bắt căng thường có thể sẽ tiết ra một hóa chất làm cho mọi sinh hoạt bế tắc, ăn không ngon, đời không suy nghĩ, mạch máu trì trệ, một số có thể kháng, dễ cảm cúm.

Như vậy sự cô đơn cũng là chất được cholesterol trong những thức ăn dầu mỡ, mà chỉ có tình thường mới có thể vượt qua được.

Nếu bạn không mở tâm ra cho người khác thì bác sĩ bắt buộc phải tìm bạn ra thôi.

Tuổi nào thì gọi là già, chúng ta biết khi một người qua đời tuổi 60 thì được gọi là 'hạnh phúc'. Vậy sau tuổi 60 mỗi ngày ta sống là một "bonus", phần thưởng của Trời cho. Chúng ta nên sống thế nào với những ngày 'phần thưởng' này. Lấy thí dụ một người lớn tuổi, sống cô đơn, biết lập, không đi ra ngoài, không giao thiệp với bạn bè, thế nào cũng đi đến chết than thân trách phận, bất an, lo âu, thất vọng và tuyệt vọng. Đó bắt nguồn của bao nhiêu căn bệnh.

Trong Những Lời Phớt Lờ có câu:

Sai lầm lớn nhất của đời người là đánh mất mình. Phá sản lớn nhất của đời người là tuyệt vọng.

Chỉ có trong quý vị không ai muốn rơi vào hoàn cảnh này.

Hãy sống hạnh phúc

Tác Giả: Kim Toàn

Thứ Tư, 10 Tháng 3 Năm 2010 13:35

Gặp gỡ bè bạn thường xuyên trong những sinh hoạt thể thao là điều tốt lành nhất cho thể lý. Đi tập thể thao như Tai Chi, Hatha Yoga, nhảy nhót theo nhạc, tennis, bơi lội v.v... đã giúp cho người lớn tuổi giữ được thăng bằng, ít ngã, và nếu có bệnh, uống thuốc sẽ công hiệu hơn, mau lành hơn.

Gặp bạn, nói chuyện ra những điều phiến loạn cho nhau nghe, người tĩnh tâm, đến nhà thờ, chùa cầu nguyện giúp được làm chủ mình sẽ phát triển cả về thể chất.

Bác Sĩ Jeff Levin giáo sư Đẳng Học North Carolina khám phá ra từ hàng trăm bệnh nhân, nếu người nào thường xuyên đến nhà nguyện thì có áp suất máu thấp hơn những người không đến nhà nguyện, ông báo ra hàng đêm và nhiều cuộc nghiên cứu theo dõi, tìm hiểu những kết quả của 'Tín Ngưỡng và Sức Khỏe'.

Cuốn sách ông phát hành gần đây nhất có tên là God, Faith and Health. Trong đó ông cho biết những người có tín ngưỡng khỏe mạnh hơn, lành bệnh chóng hơn, ít bệnh về máu tim, gặp sự thăng trầm trong đời sống họ biết cách đi đời, họ luôn luôn lạc quan.

Lạc quan là một phẩm giá quý giá nên luôn luôn mang theo bên mình. Đừng bao giờ nói, hay nghĩ là 'Tôi già rồi, tôi không giúp ích được cho ai nữa' hoặc 'Tôi sống vậy, ít học, chẳng làm gì được'.

Tôi xin kể câu chuyện Hai Con Ngựa của thầy phó tế George A.Haloulakos.

Còn nhà tôi có một cánh đồng cỏ, hàng ngày có một cặp ngựa, con nhỏ hơn con kia một chút thông thạo ăn cỏ để đỡ. Nhìn từ xa chúng là đôi ngựa bình thường giống như con ngựa khác. Tuy nhiên nếu bạn đến gần, bạn sẽ khám phá ra là có một con mù.

Chủ nhân của nó chắc chắn rằng nó không nên đi, mà còn cho nó một chỗ an toàn. Chính điều này đã thành một câu chuyện tuyệt vời.

Đang bên chúng, bạn chợt nghe có tiếng chuông rung, phát ra từ cái đai nhỏ vòng quanh cổ con ngựa như hươu, chắc là một con cái. Tiếng chuông báo cho con bạn mù của nó, biết là nó đang ở đâu mà bạn theo. Quan sát kỹ một chút bạn sẽ thấy cái cách con ngựa sáng chăm sóc con ngựa mù, bạn nó chu đáo như thế nào. Con ngựa mù lắng nghe tiếng leng keng mà theo bạn, nó bạn chắc chắn rằng bạn nó không để nó bị lạc. Trên đường trở về chuồng ngựa mới chiểu,

Hãy sống hạnh phúc

Tác Giả: Kim Toàn

Thứ Tư, 10 Tháng 3 Năm 2010 13:35

con người a như ch c ch c i ngoài c i nhìn b n, mu n bi t ch c b n mù c a nó v n đi theo tiếng chuông c a nó đ i đ ng sau.

Cũng gì ng nh ch nh c a đôi người a có lòng nhân t , Th ng Đ không bao gì v t b b n vì b n khi m khuy t, ho n n hay g p khó khăn. Ng i luôn luôn đem đ n cho chúng ta nh ng ng i b n khi chúng ta c n đ c giúp đ .

Đôi khi chúng ta là con người a mù, đ c đ n đ t b i tiếng chuông m u nhi m mà Th ng Đ đã nh ai đó rung lên cho chúng ta. Nh ng khi khác chúng ta là con người a đ n đ ng, giúp k khác nhìn th y.

B n hi n là nh v y. Không ph i lúc nào ta cũng nhìn th y h , nh ng h thì luôn hi n đi n đâu đó. Hãy l ng nghe tiếng chuông c a nhau.

Hãy t t h t s c mình, b i vì có m t ng i mà b n g p trên đ i, bi t đâu cũng đ trong m t hoàn c nh khó khăn nào đó h ph i ph n đ u đ v t qua.

Không gì h n là tu i già n ng đ a vào nhau trong tình b n. Luôn luôn nghĩ bao gì mình cũng có cái cho đi mà ng i khác dùng đ c.

Trong m t n đ n thăm Vi n D ng Lão, tôi th y m t c ông 70 tu i, dứt th c ăn cho m t c bà 80 tu i. H i ra thì h không có liên h gì v i nhau c .
Ch là m t ng i có kh năng cho và m t ng i vui v nh n.

Tính hài h c, làm cho ng i khác c i cùng v i mình là nh ng li u thu c b .

Thi sĩ Maya Angelou vào sinh nh t th 77, trong tr ng trình ph ng v n c a Oprah, h i v s thay đ i vóc dáng c a tu i già, bà nói: 'Vô s chuy n x y t i t ng ngày... C nhìn vào b ng c c a tôi xem. Có v nh hai ch em nó đang tranh đua xem đ a nào ch y xu ng eo tr c'. Khán gi nghe bà, c i ch y c n c m t.

Hãy sống hạnh phúc

Tác Giả: Kim Toàn

Thứ Tư, 10 Tháng 3 Năm 2010 13:35

Sinh, bệnh, lão, tử. Con đường đó ai cũng phải đi qua. Nhưng đi như thế nào thì hiểu như 80% chính mình là người đi là chủ nhân.

Nhưng vì nên đời chính như thế nên sống khỏe có thể qua tình thế này là: Sống cảm thông giữa cha mẹ và con cái, giữa ông bà với các cháu.

Tình thế này chấp nhận và liên quan. Nghĩ đến những người vui như mỗi ngày. Tham gia những sinh hoạt nào phù hợp với sức khỏe.

Làm việc thì nguy hiểm. Nhóm bạn: Đọc sách, kỹ thuật, đánh cờ, chơi bài (không phải ăn thua).

Tham gia các lớp thể dục: Như Yoga, lớp dạy Hatha Yoga, người thì n, khí công v.v... Và ngay cả khi đi bộ với nhau 30 phút mỗi ngày cũng giúp cho tình thế sống khỏe, sức khỏe tốt hơn là ở nhà nằm quay mặt vào tường.

Hãy thử những điều để lên thành tiếng câu nói này:

Một nét mặt vui vẻ mang hạnh phúc đến cho trái tim và một tin vui mang sức khỏe cho người khác.

Chúc quý vị luôn cảm thấy vui khỏe và trăn trở an lành trong tâm hồn !

Hãy sòng hnh phúc

Tác Giả: Kim Toàn
Thứ Tư, 10 Tháng 3 Năm 2010 13:35
