

MỤC TIÊU CỦA ĐỜI SỐNG

Một câu hỏi lớn như một kinh nghiệm của chúng ta, cho dù chúng ta có nghĩ về nó một cách có ý thức hay không: Mục tiêu của đời sống là gì? Chúng tôi đã suy nghĩ về câu hỏi này và muốn chia sẻ những suy nghĩ của chúng tôi trong hy vọng rằng chúng có thể trực tiếp, thực tiễn, lợi ích đến những ai đang đọc nó.

Chúng tôi tin rằng mục tiêu của đời sống là để được vui tươi-hạnh phúc. Ngay từ khi sinh ra, mọi người chúng ta muốn hạnh phúc và không muốn khổ đau. Chúng ta biết đi đâu kiếm ăn hay sự giáo dục (học vấn), hay thậm chí những hành động đi đâu này. Tất cả tất yếu của mọi chúng ta, chúng ta cần đến gì đó khao khát sự thoải mái. Chúng tôi không biết rằng trong vũ trụ, với vô lượng thiên hà, tinh tú và hành tinh, có một ý nghĩa nào sâu xa hơn không, nhưng tôi nghĩ, rõ ràng rằng loài người chúng ta, sống trên trái đất để tìm kiếm một cuộc sống tốt đẹp hơn một đời sống vui vẻ cho chính chúng ta. Vì vậy, thật là quan trọng để khám phá đi đâu sẽ mang đến một đời hạnh phúc toàn vẹn.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ ĐẠT ĐƯỢC HẠNH PHÚC

Trong sự bất đồng, có thể chia những lo ngại hạnh phúc và khổ đau thành hai loại chính: tình thế và vật chất. Đối với cả hai, chính yếu là tâm chúng ta, hay thậm chí những chúng ta đã cố gắng một cách nghiêm túc để đạt được hạnh phúc trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta. Ngoài ra chúng ta học là bản thân họ nghiêm túc hay bất cẩn đối với những sự cần thiết của đời sống, những đi đâu kiếm ăn và lý do của chúng ta đã hoạt động thế nào trong đời sống. Nếu thân thể mất an toàn, chúng ta phớt lờ nó. Tâm chúng ta, tuy thế, đã ghi nhớ mọi sự kiện, cho dù nó như thế nào. Vì vậy chúng ta nên dành hết những cố gắng quan trọng nhất của chúng ta để mang đến sự yên bình của tâm hồn. "Tâm hoà bình, thế giới thanh bình".

Trong kinh nghiệm của tôi về chính mình, chúng tôi đã tìm thấy một mục đích tinh khiết toàn vẹn nhất của đời sống tâm trí sự phát triển của tình thân thiện và từ bi.

Càng quan tâm đến hạnh phúc của người khác, sự an lành cá nhân của chính ta càng trở nên lớn hơn. Trau dồi một cảm giác gần gũi, đem áp cho người khác thì càng đem tâm thiện chúng ta

sẽ được thoải mái. Điều này giúp đỡ bạn bè tốt của tôi sẽ hạnh phúc mà chúng ta có thể có hay làm chúng ta căng thẳng, để tôi phó thác cho những người nào mà chúng ta chạm trán. Nó là công việc cần bạn của thành công trong đời sống.

Khi chúng ta vẫn còn sống trên cõi đời này, cuộc đời tạm bợ này, thời gian này chúng ta sẽ phải vẫn còn chạm trán với những challenge, khó khăn. Nếu tôi nhìn thấy điếm như vậy, chúng ta mất hy vọng và trở nên tiêu cực, chúng ta đã làm giảm mất khả năng để phó thác khó khăn của chúng ta. Mặt khác, nên nhìn rộng, không chỉ riêng cá nhân chúng ta mà mọi người đã và đang phải chịu đựng khổ đau, Vì nên nhận thức rằng họ sẽ tăng cường sự quý trọng và khả năng vượt qua challenge. Thực vậy, với thái độ này, mọi challenge người mới có thể được xem như một cơ hội khác biệt hơn để phát triển tâm chúng ta!

Vì vậy chúng ta có thể phải đương đầu với nỗi đau trên nên tội bị hại, yếu thế hơn, chúng ta có thể phát triển cảm giác thông chân thành với khổ đau của người khác và để giúp đỡ tiêu trừ nỗi đau của họ. Nhờ một kết quả, sự tích đức và niềm lạc của chúng ta sẽ được tăng trưởng.

TÌNH THẾ NGƯỜI NÊN THỰC HIỆN CHO CHÚNG TA

Một cách căn bản, nguyên nhân vì sao yếu thế và tội bị mang đến hạnh phúc to lớn thì đến gần rỗng rang là bản tính tự nhiên của chúng ta tập chúng trên tất cả những thứ khác. Sự cần thiết cho tình thế là nên tận dụng căn bản cho sự tồn tại của loài người. Nó kết quả từ sự liên đới sâu sắc mà chúng ta chia sẻ với những người khác. Tuy nhiên khả năng và sự thiện nguyện của cá nhân có thể, nếu bạn bè rời bỏ cô đơn, người khác sẽ không thể sống sót. Tuy nhiên, sự mạnh mẽ và đức lập của một người có thể cảm nhận trong thời gian thành công và phát triển; khi họ quá trẻ hay quá già, hay bệnh hoạn người ta phải cần sự giúp đỡ hỗ trợ của người khác.

Dĩ nhiên, sự lệ thuộc lẫn nhau, là luật căn bản của tự nhiên. Không chỉ trong chủng loài cao cấp của đời sống mà trong những côn trùng như bọ cũng có xã hội hợp quần. Ai có thể không có một cộng tôn giáo, luật lệ, hay giáo dục, mà có thể sống sót, những bài học tác động lẫn nhau căn cứ trên một sự thừa nhận bản năng sinh của tính chất liên kết. Những hiện tượng vật chất trở nên thái tình vì những cũng bị chi phối bởi sự phụ thuộc lẫn nhau. Tất cả những hiện tượng tự nhiên hành tinh chúng ta đang sống trên đời sống, mây mưa, rừng rậm và bông hoa xung quanh chúng ta, khi lên, xuống lên trong sự lệ thuộc một quy luật tinh vi của năng lượng. Không có những tác động hay tự động của thế, chúng sẽ tan rã và tàn hoại.

Điêu uỷ cho thỷ rợng, vì sỷ tợn tợi cỷa chính loài ngợi thì rợt tuỷ thuỷ c vảo sỷ hỷ trỷ cỷa nhợng thỷ khác rợng sỷ cỷn thiỷ t cỷa tình thỷ ợng đỷa trên nỷn tợng căn bỷn cỷa sỷ tợn tợi cỷa chúng ta. Vì vỷ chúng ta cỷn mỷ t sỷ cỷm nhỷn thành thỷ t cỷa trách nhiỷm và chân thành quan tâm đỷn quyỷn lỷi cỷa kỷ khác.

Chúng ta phỷ nghĩ loài ngợi thì t sỷ là gì? Chúng ta không giỷ ng nhỷ nhợng sỷn phỷm máy móc. Nỷu chúng ta đỷn giỷn là thỷ c thỷ máy móc tợn tợi, thỷ thì nhợng máy móc chính nó có thỷ làm nhỷ bỷ t tợi cỷ nhợng khỷ đau và đáp ợng nhu cỷu cỷa chúng ta.

Tuy nhiên chúng ta không là nhợng tợo vỷ t vỷ t chỷ t duy nhỷ t, thỷ t sai lỷm đỷ đỷ t tợi cỷ nhợng hy vỷ ng cho hỷ nh phỷc vỷ i sỷ phất triỷn bên ngoải đỷn thuỷ n. Thay vì vỷ y, chúng nên suy nghĩ vỷ cỷ i nguỷn và tợ nhiên cỷa chúng ta đỷ khám phá nhợng gì chúng ta đòi hỷ i.

Bỷ qua mỷ t bên nhợng câu hỷ i phỷ c tợp cỷa sỷ hình thành và phất triỷn cỷa vũ trỷ chúng ta, chúng ta có thỷ ít nhỷ t đỷ ng ý rợng mỷ i chúng ta là sỷn phỷm cỷa bỷ mỷ chúng ta. Tợng quất, sỷ thỷ thai phất sinh không chỷ trong bỷ i cỷ nh cỷa khát đỷ c nhợng tợ sỷ quyỷ t đỷ nh cỷa bỷ mỷ chúng ta muỷn có con. Nhợng quyỷ t đỷ nh nhỷ thỷ phất sinh trong trách nhiỷm và vỷ tha cỷa bỷ mỷ và nguyỷn ợi c yêu thỷ ợng nhỷn ái đỷ chăm sóc con cái cho đỷn khi chúng có thỷ tợ lo liỷu cho đỷ i sỷ ng chính chúng nó. Vì vỷ y, ngay tợ khoỷ nh khỷ c đỷu tiên cỷa sỷ thỷ thai, tình yêu thỷ ợng cỷa bỷ mỷ chúng ta đã thỷ m thỷ u trỷ c tợp trong sỷ sáng tợo.

Hỷn thỷ nỷa, chúng ta hoàn toàn tuỷ thuỷ c trên sỷ chăm sóc cỷa nhợng bà mỷ ngay tợ nhợng buỷ i sỷ m nhỷ t cỷa sỷ khôn lỷn. Căn cỷ vảo mỷ t sỷ nhà khoa hỷ c, trợng thái tinh thỷ n mỷ t sỷ n phỷ, tỡnh lợng hay nảo đỷ ng, có mỷ t ợi nh hỷ ợng trỷ c tợp đỷn đỷa bé chỷa sinh.

Sỷ biỷu lỷ tình thỷ ợng cũng rợt quan trợng ợ đỷ i thỷ i đỷ m sinh sỷ n. Vỷ c sỷ m nhỷ t chúng ta làm là bú sỷa tợ bỷ u vú cỷa nhợng bà mỷ, chúng ta cỷm thỷ y gỷn mỷ t cách tợ nhiên vỷ i bà mỷ, và bà mỷ phỷ i cỷ m thỷ ợng chúng ta đỷ đỷ ợng nuỷi mỷ t cách đúng mỷ c; nỷu bà mỷ cỷ m thỷ y giỷn hỷn hay bỷ c bỷ i dòng sỷa có thỷ không tuỷn chỷ y thoải mái.

Rỷ i thì đỷ y là thỷ i đỷ m cỷa sỷ phất triỷn cỷa bỷ nảo tợ lúc mỷ i sinh cho đỷn ít nhỷ t là ba hay bỷn tuỷ i, suỷ t trong thỷ i gian này

Tr con không th s ng sót n u không có s chăm sóc c a nh ng ng i khác, vì v y tình th ng là chất dinh d ng quan tr ng nh t. H nh phúc c a tr th , s làm l ng d u nhi u s h i và phát tri n kho m nh c a s t tin, t t c tu thu c tr c ti p trên tình th ng.

Ngày nay, nhi u tr th đã l n lên trong nh ng ngôi nhà không h nh phúc. N u chúng ti p nh n nh h ng c th , sau này chúng s kém th ng m n b m chúng và không hi m xảy ra, chúng s khó th ng m n ng i khác. Đây là đi u r t bu n.

Khi tr th l n h n và đ n tr ng, s h tr c n thi t cho chúng là nh ng giáo viên. N u giáo viên không ch truy n đ t s giáo hu n hoàn toàn lý thuy t nh ng cũng đ m đ ng trách nhi m vi c chu n b cho h c sinh m t cu c s ng, h c sinh c a các giáo viên y s c m th y tin t ng và tôn tr ng và nh ng đi u chúng đ c d y b o s đ l i nh ng n t ng không th phai m trong t t ng chúng. Trái l i, nh ng ch đ đ c gi ng d y b i m t giáo viên không bi u hi n m t s quan tâm đúng đ n đ n h c sinh toàn b t t đ p s ch liên quan nh t m th i và không đ c ghi nh lâu dài.

M t cách đ n gi n, n u m t ng i b nh và đ c ch a tr trong m t b nh vi n b i m t bác sĩ ch ng t m t c m giác m áp c a tình ng i, b nh nhân s c m th y thoải mái và bác sĩ khao khát c ng hi n m t s đi u tr t i u, b t ch p trình đ , k năng c a bác sĩ nh th nào. Trái l i, m t bác sĩ thi u v ng tình ng i và hành đ ng bi u hi n thi u thi n c m không kiên nh n hay liên h m t cách vô tình, b nh nhân s c m th y khó ch u, lo âu; ngay c n u đ y là m t bác sĩ có m t k năng cao c p nh t và ch ng b nh đã đ c ch n đoán và toa thu c đ c cho m t cách đúng m c. Thông th ng nh ng b nh nhân c m th y b đ i x khác bi t v i s đ y đ ch t l ng cho s kh i b nh c a h .

Ngay c chúng ta tham d vào cu c đ i tho i h ng ngày, n u m t vài ng i phát bi u v i c m giác nhân tính chúng ta thích thú đ l ng nghe và tr l i m t cách thích h p; toàn b cu c đ i tho i tr nên h ng thú, dù là đ tài có th không quan tr ng. Trái l i, n u m t ng i phát bi u l nh lòng hay l m ng, chúng ta c m thấy không thoải mái và mong cu c đ i tho i chóng ch m đ t, cũng nh nh ng hành đ ng liên h . T nh ng s ki n t m th ng cho đ n nh ng s ki n quan tr ng nh t, s nh h ng và tôn tr ng ng i khác là quan tr ng cho h nh phúc c a chúng ta.

G n đây, khi g p nh ng nhà khoa h c, h nói r ng t l nh ng b nh tâm th n đã cao đ n m c 12% dân s . Rõ ràng r ng qua s th o lu n chúng ta th y r ng nguyên nhân chính c a s c ng th ng không ph i là s thi u th n nhu c u v t ch t nh ng là s thi u v ng s quan tâm c a

ng&#i khác.

Vì vậy, khi chúng ta có thể thấy tất cả những chúng ta đã biết như thế, một số việc dường như đối với chúng tôi: cho dù chúng ta có thể tâm đến nó một cách liên tục hay không, thì ngày chúng ta sinh ra, số còn thì tốt của anh họ ng của con người là ở trong máu của chúng ta. Ngay còn anh họ ng đến thì đến ng vất vả hay ai đó mà chúng ta thông thường nghĩ là kẻ thù, cần thiêu niên và người lớn số họ ng về phía ý một cách tự nhiên.

Chúng tôi tin rằng không ai sinh ra mà không còn đến tình thường. Điều này chúng ta rõ ràng, một cái dù một vài trường phái của các tôn giáo hiện đại cũng tìm hiểu như thế, loài người không thể được để nh nghĩa như chỉ là đến thu nhận vật lý duy nhất. Không có điều gì về vật chất, tuy vậy xinh đẹp hay giá trị, có thể làm chúng ta cảm thấy tình thường, bởi vì cá tính sâu sắc và bản tính thật của chúng ta thì căn cứ trên tâm tính bản nhiên.

PHÁT TRIỂN LÒNG TỰ BI - THƯỜNG YÊU

Một vài người bản của chúng tôi đã từng nói rằng, trong khi tự bi và yêu thường là tốt đẹp và điều tốt, vậy mà họ không thấy thật sự liên hệ nhau. Họ nói rằng, thế giới chúng ta, không phải là một nơi mà những số tin tưởng như thế có nhiều anh họ ng hay năng lực. Người ta nói rằng giận hờn và căm ghét mới là một phần lớn tự nhiên của loài người và loài người sẽ luôn luôn bị khăng khít bởi chúng. Chúng tôi không đồng ý như thế.

Loài người chúng ta đã tồn tại trong hình thế như hiện tại đã hàng trăm nghìn năm. Chúng tôi tin rằng nếu trải qua thời gian này tâm của con người bị khăng khít bởi giận ghét và căm thù là chính yếu, thì toàn bộ dân số con người sẽ chìm xuồng. Nhưng hôm nay, bất chấp tất cả những cuộc chiến tranh, chúng ta lại thấy rằng dân số của nhân loại đã đông đảo hơn bao giờ hết. Điều này cho thấy rõ ràng cho chúng tôi rằng tự bi và thường yêu chiếm ưu thế trên hoàn vũ. Và điều này, tôi sao những số kiên không hài lòng lại là những "tin tức", bởi vì những hành động tự bi thường yêu đã chiếm phần lớn trong cuộc sống hàng ngày là tự nhiên và vì vậy, nó bị lãng quên một cách rõ ràng.

Hơn thế nữa chúng tôi đã từng thấy họ luôn những lợi ích tinh thần chính yếu của tự bi, không những thế nó còn góp phần cho một thân thể khỏe mạnh tráng. Theo kinh nghiệm cá nhân của chúng tôi, một tinh thần ổn định và một thân thể khỏe mạnh thì liên hệ trực tiếp với nhau.

Nhưng dĩ nhiên, cũng đúng rằng tất cả chúng ta đều có một tính vô kỷ luật sinh đã ngăn trở tình yêu thương của chúng ta đến người khác. Vì vậy, khi mà chúng ta khao khát một hình phúc chân thực, điều đầu tiên mang đến cho một tâm hồn tinh khiết, và một sự yên bình của tâm hồn như thế cho có thể có được với một thái độ từ bi, làm thế nào chúng ta có thể phát triển điều này? Một cách rõ ràng, nó không đến khi chúng ta chỉ đến gần nghĩ về, từ bi là một đức tính nào!

Trên cơ sở này, chúng ta phải hiểu rõ ràng về tình yêu, để biết được yêu là nghĩa thế nào, và vì chúng ta. Rồi hiểu được lòng của anh em khác để biết được yêu bạn là gì và vì sao khao khát, thêm nữa, được yêu và yêu người khác. Chúng ta nên, tình yêu của anh em dành cho con cái thế nào nên hiểu và như vậy của anh em khác cũng chính là, vì vậy nó không là lòng để biết được yêu hoàn toàn. Một thí dụ khác, trong hôn nhân, tình yêu giữa anh em và vợ - được biết là lúc mà biết được, khi mà tình yêu của anh em sâu sắc hơn cá tính của nhau - nó tuôn chảy vào sự ái mộ nên là tình yêu chân thật. Sự khao khát của chúng ta quá mạnh mẽ nên người khác mà chúng ta yêu muốn xuất hiện để được biết được lòng chúng ta mong đợi, trong khi thế sự người khác thì quá tiêu cực. Thêm nữa, chúng ta có xu hướng thế này phải nên người khác phải cách tích cực hơn. Vì vậy khi thái độ của người khác phải người khác thay đổi, thì người khác thế này chán nản, thế này và thái độ cũng thay đổi luôn. Điều này cho thấy rằng tình yêu đã được thúc đẩy bởi nhu cầu cá nhân nên là bởi sự chăm sóc chân thành cho cá nhân của người khác.

Dĩ nhiên, phát triển thị trường yêu cầu thị trường này thì không dễ dàng! Nhưng đã nói lúc bắt đầu, chúng ta hãy theo dõi những điều sau:

Cho dù ng i ta xinh đẹp và thân h u hay không quy n rũ và không thân thi n, m t cách căn b n h cũng là ng i, ch gi ng chính mình. Gi ng nh ai khác, h mu n h nh phúc và không mu n kh đau. Xa h n n a, ng i ta có quy n đ v t qua kh đau và đ đ c h nh phúc bình đ ng v i m i ng i. Bây gi , khi chúng ta đã nh n ra r ng, t t c chúng sinh thì bình đ ng c v i khao khát cho h nh phúc và quy n đ đ t đ c đi u y, chúng ta t đ ng c m th y s xúc c m và g n g i t t c .

Xuyên qua thói quen c a tâm chúng ta v i c m giác v tha bao la, chúng ta phát tri n m t c m nh n trách nhi m cho ng i khác: nguy n c đ giúp đ h hành đ ng v t qua nh ng ch ng ng i c a h .

M c dù nguy n c này đ c l a ch n, nh ng nó đ c h ng đ n t t c m i ng i. Cho đ n khi nào ng i ta v n là ng i thì kinh nghi m vui m ng hay đau kh cũng nh chúng ta mà thôi, không có m t căn b n nào phân bi t gi a h hay đ thay đ i s quan tâm đ n h dù h c x tiêu c c.

Hãy đ chúng tôi nh n m nh r ng, nó là năng l c trong chúng ta, hãy cho kiên nh n và th i gian, đ phát tri n lòng t bi th ng yêu này. Dĩ nhiên, tính v k c a chúng ta, s ái luy n đ c bi t đ n c m giác đ c l p, s t n t i c a t ngã, cái tôi làm căn b n ch y u đ c n tr lòng t bi th ng yêu c a chúng ta. Th c v y, lòng t bi th ng yêu chân chính có th đ c kinh nghi m ch khi s ch p th , bám ch c đ c xoá b . Nh ng đi u này không có nghĩa là chúng ta không th b t đ u và làm m t ch ng trình đ phát tri n lòng t bi th ng bây gi .

CHÚNG TA B T Đ U NH TH NÀO!

Chúng ta nên b t đ u b ng vi c lo i tr nh ng ch ng ng i l n nh t đ n lòng t bi th ng yêu: gi n đ và thù ghét. Nh chúng ta đã bi t, đây là nh ng c m xúc c c k m nh m và chúng có th kh ng ch c toàn b tâm t chúng ta. M c dù v y, chúng có th đ c ki m soát. Tuy nhiên, n u không v y, thì đây là nh ng c m xúc tiêu c c s gây tai h i cho chúng ta và làm c n tr s m u c u cho h nh phúc c a m t tâm th ng yêu - n u không có nh h ng nào khác trên chúng.

Vì v y, khi b t đ u, th t l i ích đ khám phá giá tr c a gi n đ hay không gi n đ . Th nh tho ng, khi chúng ta thi u ngh l c trong m t hoàn c nh khó khăn, s gi n đ đ ng nh m t

h^h tr^h có ích, xu^ht hi^h n đ^h mang đ^h n thêm năng l^hng, s^h tin c^hy và quy^ht đ^hnh.

Vì v^hy, n^hi đây, chúng ta ph^hi tr^hc nghi^hm tr^hng thái c^ha tinh th^h n chúng ta m^ht cách c^hn th^h n. Trong khi đúng là gi^h n đ^h mang thêm năng l^hng, n^hu chúng ta khám phá tính t^h nhiên c^ha năng l^hng này, chúng ta th^hy r^hng nó là mù quáng: chúng ta không th^h ch^hc ch^hn r^hng k^ht qu^h c^ha nó s^h là tích c^hc hay tiêu c^hc. B^hi vì s^h gi^h n đ^h đã làm m^h t^hi ph^hn tuy^ht h^ho c^ha b^hóc chúng ta: s^h sáng su^ht c^ha nó. Vì v^hy năng l^hng c^ha gi^h n đ^h h^hu nh^h luôn luôn không đáng tin c^hy. Nó có th^h là nguyên nhân c^ha m^ht s^h tàn phá r^hng l^hn , m^ht thái đ^h đáng t^hc. H^hn th^h n^ha, n^hu s^h gi^h n đ^h phát tri^h n đ^h n cùng c^hc, ng^h i y tr^h nên nh^h m^ht k^h b^h b^hnh tâm th^h n, hành đ^hng trong chi^hu h^hng t^h n h^hi chính t^h thân và nh^hng ng^h i khác.

Tuy nhiên, chúng ta có th^h phát tri^h n m^ht năng l^hc t^hng x^hng nh^hng v^hi năng l^hng có th^h ki^hm soát đ^h đ^hi phó v^hi nh^hng hoàn c^hnh khó khăn.

Năng l^hng ki^hm soát đ^hc này đ^h n không ch^h t^h thái đ^h t^h bi yêu th^hng mà cũng t^h lý trí và nh^hn nh^hc. Đây là nh^hng lo^hi thu^hc gi^h i c^hc k^h hi^hu nghi^hm đ^hi v^hi gi^h n đ^h. Kém may m^hn thay, r^ht nhi^hu ng^h i đã phán đoán sai l^hm nh^hng ph^hm ch^ht này nh^h nh^hng đ^hu hi^hu c^ha s^hy u đ^hi. Chúng tôi tin t^hng s^h ng^h i l^hi là đúng: r^hng đây là nh^hng đ^hu hi^hu c^ha m^ht s^hc m^hnh t^h bên trong. T^h bi yêu th^hng là b^hi s^h đ^hu dàng, t^h nh^h, và hoà bình t^h nhiên, nh^hng nó cũng r^ht là m^hnh m^h. Nó là nh^h th^h đó, y^hu đ^hi, đ^hi v^hi nh^hng ai m^ht s^h kiên nh^hn m^ht cách đ^h dàng, nh^hng ai không v^hng ch^hc, và không kiên đ^hnh. Vì v^hy, đ^hi v^hi chúng tôi s^h th^hc đ^hy c^ha gi^h n đ^h là đ^hu hi^hu tr^hc t^hp c^ha y^hu đ^hi.

Cho nên, khi m^ht đ^hu r^hc r^hi kh^hi lên, c^h g^hng duy trì khiêm t^h n và gi^h m^ht thái đ^h ngay th^hng và đ^hc quan tâm r^hng k^ht qu^h s^h t^ht. Dĩ nhiên, nh^hng k^h khác có th^h th^ha c^h h^hi này đ^h l^hi đ^hng, và n^hu thái đ^h duy trì không giao đ^hng c^ha chúng ta ch^h khuy^hn khích s^h gây h^hn phi lý, hãy m^hnh đ^h n đ^hng v^hng. Tuy nhiên đ^hu này nên đ^hc th^hc hi^h n v^hi t^h bi th^hng yêu, và n^hu c^hn thi^ht đ^h bày t^h quan đ^hm và làm m^ht bi^hn pháp đ^hi phó m^hnh m^h c^ha chúng ta, hãy làm nh^h v^hy mà không gi^h n đ^h hay m^hc đích không chính đáng.

Chúng ta nên nh^hn th^hc r^hng m^hc dù ng^h i đ^hi ngh^hch xu^ht hi^h n đ^h làm t^h n h^hi chúng ta, cu^hi cùng, nh^hng hành đ^hng phá phách s^h ch^h t^h n h^hi chính h^h. Đ^h ki^hm soát l^hi s^h v^h k^h c^ha chính chúng ta, s^h thôi thúc đ^h tr^h đ^ha, chúng ta nên nh^hc l^hi ni^hm mong ^hc đ^hc th^hc t^hp t^h bi th^hng yêu và đ^hm đ^hng trách nhi^hm đ^h giúp đ^h ngăn ng^ha ng^h i khác ph^hi kh^h đau vì h^hu qu^h nh^hng hành đ^hng c^ha h^h.

Vì vậy, bởi vì sự đo lường chúng ta, vì c làm đã được chọn lựa một cách tinh tế, chúng sẽ được nhìn nhận đúng, chính xác hơn và sinh động hơn. Sự trở lại căn cứ trên năng lượng mù quáng của giận dữ sâu hơn và hiểm khi được đặt để một tiêu.

BẠN VÀ THÙ

Chúng tôi phải nhận ra rằng không chỉ được thu nhận nghĩ tội bi yếu thế và lý trí và nhận ra rằng là tốt đẹp, thì sẽ không được phát triển chúng. Chúng ta phải đi cho đến khi nhận ra khó khăn trở lại và rồi thì mới có được điều mà chúng ta hành động đi xuống.

Và ai sẽ tạo ra nhận ra của họ về việc này? Không phải bạn bè chúng ta, và dĩ nhiên, đây là nhận ra kẻ thù của chúng ta. Họ sẽ là nhận ra kẻ trao tặng chúng ta nhận ra tình huống khó khăn nhất. Vì vậy nếu chúng ta thấy sự nguy hiểm đó, chúng ta nên nghĩ rằng nhận ra kẻ thù là nhận ra việc tuy tốt hơn của chúng ta!

Cho một người nuôi dưỡng tội bi và tình thế, sẽ thực hành kiên nhẫn và khoan dung là căn bản, và cho đi xuống đó, một kẻ thù là một cái gì đó, không thể thiêu hủy được. Vì vậy chúng ta nên cảm thấy bị tổn thương nhận ra kẻ thù của chúng ta, vì họ là kẻ có thể họ trở lại để chúng ta phát triển một tâm tính tốt! Cũng vậy, thế giới có những hợp cá nhân và trong đời sống của chúng ta, đi xuống đó đã chuyển hóa tình trạng, nhận ra kẻ thù thành nhận ra người bạn.

Vì vậy sâu hơn và thù ghét thì luôn luôn tồn tại, và trở lại khi chúng ta đã rèn luyện tâm tính và hành động để giảm bớt nhận ra mãnh liệt tiêu cực của chúng, chúng sẽ tiếp tục quay trở lại chúng ta và để phá vỡ nhận ra chúng ta phát triển một tâm tính tốt yên bình. Sâu hơn và thù ghét là nhận ra kẻ thù tốt của chúng ta. Đây là nhận ra sự cảm nhận mà chúng ta cần thiết nhất để đi đến và chi đến, nó không là nhận ra "kẻ thù" tạm thời, chúng xuất hiện một cách gián đoạn suốt cuộc đời chúng ta.

Dĩ nhiên, tốt tự nhiên và đúng đắn rằng tất cả chúng ta đều muốn mọi người đều là bạn, chúng ta muốn bạn không muốn kẻ thù. Chúng tôi thường đùa rằng nếu bạn muốn ích lợi, bạn nên trở lại là bạn! Chúng ta nên sẵn sàng nhận ra người khác, quan tâm đến lợi ích của họ, giúp đỡ họ, phục vụ họ, thân thiện hơn, mỉm cười và hiểu họ. Két quả? Khi chúng ta cần sự giúp đỡ, chúng ta

s th y vô s ng i giúp đ ! N u trái l i, chúng ta th ị v i h nh phúc c a ng i khác, v i th i gian chúng ta s là nh ng k th t b i. Và có ph i tình thân h u đ c s n sinh xuyên qua nh ng m i b t hoà và sân h n, ganh t và c nh tranh sôi n i? Chúng tôi không nghĩ nh v y. Ch có tình c m mang đ n cho chúng ta tình b ng h u chân th t g n g i.

Trong xã h i v t ch t ngày nay, n u chúng ta có ti n tài và quy n th , chúng ta đ ng nh có r t nhi u b n bè. Nh ng h không ph i là nh ng ng i b n c a chúng ta; h là b n c a ti n và quy n. Khi chúng ta m t s giàu có và nh h ng, chúng ta s r t khó tìm th y nh ng ng i nh v y.

V n đ là khi m i chuy n t t lành êm xuôi đ i v i chúng ta trên th gi i này, chúng ta tr nên tin t ng r ng chúng ta có th t quán xuy n m i chuy n và c m th y r ng chúng ta không c n b ng h u, nh ng khi tình tr ng và s c kho suy đ i, chúng ta nhanh chóng nh n ra r ng chúng ta sai l m. Đ y là kho nh kh c mà chúng ta h c đ c r ng ai chính là ng i th t s ích l i và ai là hoàn toàn vô tích s . Vì v y đ chu n b cho th i kh c y, đ hình thành nên nh ng ng i b n chân thành s giúp đ khi chúng ta c n đ n, chúng ta ph i phát tri n lòng v tha!

M c dù th nh tho ng ng i ta c i phá lên khi chúng tôi nói đ n đi u y, nh ng t chúng tôi luôn c n thêm b n. Chúng tôi thích m m c i. B i vì đi u này chúng tôi hi u bi t làm th nào đ có thêm b n nhi u h n và làm th nào đ m m c i nhi u h n, và trong cá nhân chúng tôi là nh ng n m m c i thành th t. Có nhi u lo i m m c i nh là c i m i mai, gi t o hay xã giao. R t nhi u nh ng n c i không t o đ c c m giác hài lòng, và th nh tho ng n c i ngay c t o nên s nghi ng và s h i, có đúng th không? Nh ng m t n c i chân thành th t s trao t ng chúng ta m t c m giác t i mát và chúng tôi tin nó là đ c tr ng c a loài ng i. N u đây là nh ng n c i chúng ta mu n, r i thì t chúng ta ph i t o nên lý do đ nh ng n c i thành th t, t i mát và h nh phúc có th xu t hi n.

T BI YÊU TH NG VÀ CU C S NG CHÚNG TA

Đ k t lu n, chúng tôi mu n v n t t đ m r ng s suy t c a chúng tôi tr c ch đ c a bài này và m r ng h n đi m: h nh phúc cá nhân có th c ng hi n trong m t ph ng pháp hi u qu sâu s c và nh h ng đ n toàn b vi c c i thi n c ng đ ng nhân lo i.

B i vì chúng ta cùng chia s b n ch t c n thi t c a tình th ng yêu, đi u y là có th đ c m

thầy rằng bất cứ người nào chúng ta gặp, trong bất cứ tình huống nào, đều là anh em, chị em với nhau. Không có khuôn mặt kỳ lạ hay khác lạ của trang phục và thái độ như thế nào, không có sự khác biệt nào quan trọng giữa chúng ta và những người khác. Thật là cần cù nếu chúng ta nhìn thấy sự khác biệt bên ngoài bởi vì bản chất tự nhiên của chúng ta là giống nhau.

Một cách căn bản, loài người là một và hành tinh nhỏ bé này là ngôi nhà duy nhất của chúng ta. Nếu chúng ta bỏ qua ngôi nhà này của chúng ta, mọi chúng ta cần kinh nghiệm qua một giác quan của chủ nghĩa vô tha toàn cầu. Chỉ cần cảm nhận điều này, là chúng ta có thể xóa nhòa đáng kể, là nguyên nhân chúng ta là dối, làm thất vọng và hành hạ kẻ khác. Nếu chúng ta có sự ngay thẳng và trái tim cởi mở, chúng ta sẽ cảm thấy giá trị của chính nó và sự tin cậy một cách tự nhiên, và không cần phải sợ hãi kẻ khác.

Chúng tôi tin rằng tất cả bất cứ giai đoạn nào của xã hội- gia đình, bộ tộc, quốc gia và quốc tế - chìa khóa để một thế giới hạnh phúc hơn và thành công hơn là sự liên minh của lòng từ bi thương yêu. Chúng ta không cần đổ tội nên sùng đạo hay cần phải tin tưởng một học thuyết nào.

Vì cần thiết cho tất cả chúng ta là phát triển những phẩm chất tốt đẹp của con người.