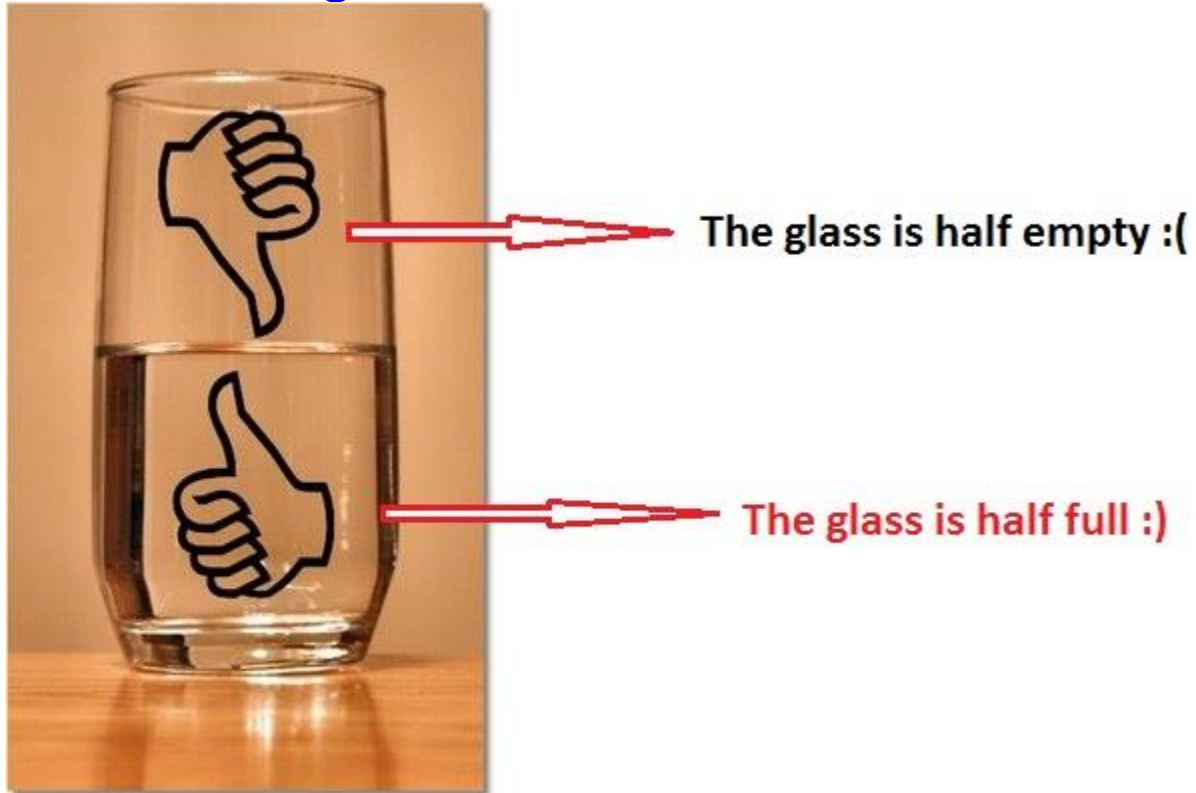


Buông cho nhẹ

Một vị nữ giáo sư chuyên ngành Tâm lý học đang bước những bước chậm rãi trên một bục giảng trong một giảng đường sinh viên ngồi kín. Bảy giờ là giờ giảng về những nguyên tắc quản lý cảm xúc và kiểm soát căng thẳng. Trên tay vị giáo sư có một ly nước. Chợt Bà dừng lại đối diện với các sinh viên, tay nâng cao ly nước ngang trước mặt. Gần hết sinh viên trong khán phòng đều mong chờ một câu hỏi quen thuộc kiểu như : “vơi hết một nửa rồi” hay “còn đầy tới một nửa”

Nụ cười trên môi, Bà hỏi : “Các bạn có thể cho tôi biết ly nước tôi đang cầm nặng bao

nhiều không?”



Nhiều tiếng hô to các câu trả lời của nhiều sinh viên : các con số từ 300 gram cho đến 600, 700 hay 800 gram.

Giáo sư bảy giờ mới trả lời: “ Theo tôi, trọng lượng tuyệt đối của cái ly này không đáng kể. Nặng bao nhiêu tùy thuộc vào thời gian tôi giữ nó. Nếu tôi giữ chiếc ly trong 1 hoặc 2 phút, thì nó khá nhẹ. Nếu tôi giữ ly nước 1 giờ liền, trọng lượng của nó

có thể làm tay tôi hơi đau. Nhưng nếu tôi cầm ly nước nguyên cả ngày, tay của tôi sẽ bị chuột rút, tê liệt, buộc tôi phải buông cái ly xuống. Trong mọi trường hợp trọng lượng của ly không thay đổi, nhưng tôi càng giữ lâu, càng thấy ly nước nặng hơn.

Trong khi cả lớp gật đầu đồng ý, bà tỏ sự tán thành, Giáo sư tiếp lời: Những áp lực và muộn phiền, lo lắng của các bạn rất giống như ly nước này. Nghĩ về những căng thẳng lo âu ấy chốc lát thôi chẳng sao cả. Nghĩ về những chuyện đó lâu hơn, bạn bắt đầu thấy đau nhức. Nghĩ về chúng cả ngày, bạn sẽ thấy tê liệt hoàn toàn không làm được gì cho đến khi buông bỏ chúng khỏi tâm trí.

Bài học mà Bạn rút ra từ câu chuyện về ly nước trong câu chuyện của vị nữ giáo sư này là gì?

Phải chăng là buông bỏ?

Buông bỏ áp lực và phiền muộn cho thân không đau và lòng nhẹ nhàng. nhé..

NHỮNG THAY ĐỔI KHI BƯỚC VÀO TUỔI THẤT THẬP

Tôi hỏi một người bạn đã bước qua tuổi 70 và đang hướng tới tuổi 80 rằng anh ấy đang cảm thấy những thay đổi gì trong bản thân? Anh ấy đã gửi cho tôi những câu trả lời sau:

1. Sau khi yêu cha mẹ, anh chị em, vợ / chồng, con cái và bạn bè của tôi, tôi đã bắt đầu yêu bản thân mình.
2. Tôi đã nhận ra rằng tôi không phải là "Atlas". Thế giới không dựa trên vai tôi.
3. Tôi đã ngừng mặc cả với những người bán rau và trái cây. Thêm vài xu nữa sẽ không làm tôi mất lòng, nhưng nó có thể

giúp một người nghèo tiết kiệm được tiền học cho con gái anh ta.

4. Tôi để lại cho nhân viên phục vụ của mình một khoản tiền boa lớn. Số tiền tăng thêm có thể mang lại nụ cười trên khuôn mặt cô ấy. Cô ấy kiếm sống vất vả hơn tôi rất nhiều.

5. Tôi ngừng nói với người già rằng họ đã kể câu chuyện đó nhiều lần. Câu chuyện khiến họ đi ngược dòng ký ức và hồi tưởng lại quá khứ của mình.

6. Tôi đã học được cách không sửa người ngay cả khi tôi biết họ sai. Tôi không muốn mọi người trở nên hoàn hảo. Hòa bình quý hơn sự hoàn hảo.

7. Tôi đưa ra lời khen một cách tự do & hào phóng. Lời khen ngợi là một công cụ cải thiện tâm trạng không chỉ cho người nhận mà còn cho tôi.

Và một mẹo nhỏ cho người nhận lời khen, đừng bao giờ, **KHÔNG BAO GIỜ** từ chối lời khen, chỉ cần nói “Thank You”.

8. Tôi đã học cách không bận tâm về một nếp gấp hoặc một vết hằn trên áo sơ mi của tôi. Tính cách lớn hơn vẻ bề ngoài.

9. Tôi rời xa những người không coi trọng tôi. Họ có thể không biết giá trị của tôi, nhưng tôi thì có.

10. Tôi đang học cách không xấu hổ trước những cảm xúc của mình. Chính cảm xúc của tôi đã tạo nên con người của tôi.

11. Tôi đã học được rằng tốt hơn là vứt bỏ cái tôi còn hơn là phá vỡ một mối quan hệ. Cái tôi của tôi sẽ khiến tôi xa cách, ngược lại với các mối quan hệ, tôi sẽ không bao giờ đơn độc.

12. Tôi đã học cách sống mỗi ngày như thể đó là ngày cuối cùng. Rốt cuộc, nó có thể là cuối cùng.

13. Tôi đang làm những gì khiến tôi hạnh phúc. Tôi chịu trách nhiệm cho hạnh phúc của mình, và tôi nợ chính mình.

Hạnh phúc là một sự lựa chọn. Bạn có thể hạnh phúc bất cứ lúc nào, chỉ cần chọn là được!

Bạn chỉ cần lương thiện, Trời xanh sẽ tự có an bài

Ngày xưa, có một người đàn ông nổi tiếng khắp xa gần vì đã dành cả cuộc đời làm việc thiện. Đến khi ông trăm tuổi lâm chung, con cháu đều quỳ trước ông mà khóc thương rằng: “Ông sắp rời xa chúng con rồi, vào phút cuối cùng xin

ông hãy để lại cho chúng con một vài lời...”

Ông lão trả lời: “Các con chỉ cần nhớ tới câu này:

Mọi phúc lành đều không tách khỏi chữ Tâm”.

Đời người tựa như một ván cờ rất lớn, bạn ở đó tiến lui một hồi, có thể sẽ tích lũy được sức mạnh không ít. Cũng giống như lời nhà Phật, đó chính là: Phúc báo về sau.

Những gì bạn đang gánh chịu bây giờ đều là do bạn đã khởi tâm động niệm mà thành.

Những gì bạn có trong tương lai đều là do từng hành vi cử chi bây giờ tạo nên.

Phúc đức đến từ thiện lương

Walter Salles là đạo diễn phim nổi tiếng người Brazil. Trong một lần chuẩn bị cho bộ phim mới của mình, Walter đã tới vùng ngoại ô ở phía Tây thành phố. Và tại đây, khi đứng trên quảng trường trước nhà ga thì ông gặp một cậu bé đánh giày khoảng hơn 10 tuổi.

Cậu bé hỏi: “Thưa ông, ông có muốn đánh giày không ạ?”.

Walter cúi đầu nhìn đôi giày da bóng loáng dưới chân mình rồi lắc đầu từ chối. Khi ông vừa quay người bước đi thì đột nhiên cậu bé gọi từ phía sau. Khuôn mặt cậu bé đỏ ửng, ánh mắt nhìn ông như đang van nài: “Ông ơi, cả ngày hôm nay cháu chưa được ăn gì cả, ông có thể cho cháu mượn chút tiền không ạ? Từ ngày mai cháu sẽ đánh giày chăm chỉ hơn, đảm bảo là sau một tuần cháu sẽ trả lại tiền cho ông!”.

Walter động lòng trắc ẩn, ông bèn lấy ra vài đồng xu đặt vào tay cậu bé. Cậu bé rối rít nói lời cảm ơn rồi chạy vụt đi.

Walter lắc đầu, những đứa trẻ sành sỏi sự đời như thế ông đã gặp nhiều rồi. Và rồi ông lại cuốn vào vòng xoáy bận rộn với bộ phim mới nên cũng quên luôn chuyện cậu bé mượn tiền.

Bẵng đi một thời gian, ông lại có dịp đi qua nhà ga ở ngoại ô phía Tây thành phố. Bỗng nhiên một bóng dáng gầy guộc và nhỏ bé vẫy gọi ông từ xa: “Ông ơi, ông đợi một chút ạ!”.

Tới khi cậu bé mồ hôi nhễ nhại chạy đến đưa cho ông vài đồng xu thì Walter mới nhận ra đó là cậu bé đánh giày ngày nào.

Cậu bé thở hổn hển: “Ông ơi, cháu đợi ông ở đây lâu lắm rồi, hôm nay cuối cùng cháu cũng trả lại tiền cho ông!”.

Walter cầm đồng xu ươt捏 mồ hôi, đột nhiên trong lòng ông trào lên một luồng hơi ấm áp. Ông đặt các đồng xu vào tay cậu bé, cười và nói với cậu rằng: “Ngày mai cháu tới văn phòng công ty điện ảnh ở trung tâm thành phố tìm ông nhé, ông sẽ dành cho cháu một điều bất ngờ”.

Hôm sau, nhân viên công ty điện ảnh nói với Walter rằng trước cửa có một vài đứa trẻ mặc quần áo rách rưới đang đứng đợi. Cậu bé đánh giầy nhìn thấy Walter bèn chạy đến và vui vẻ thưa rằng: “Thưa ông, các bạn ấy đều mồ côi lưu lạc giống như cháu, các bạn ấy cũng hy vọng có được niềm vui bất ngờ ạ!”.

Walter không thể ngờ rằng một đứa bé vô gia cư nghèo khó lại lương thiện đến thế. Vì vậy ông đã quyết định chọn cậu bé đánh giầy làm diễn viên chính trong bộ phim mới của mình. Ông đã giải thích lý do cậu được

miễn thi tuyển như sau: “Vì sự lương thiện của mình, cháu không cần phải thi sát hạch!”.

Thiện lương với người khác cũng là thiện đãi với chính mình

Một vị doanh nhân thường lặng lẽ gửi tiền ủng hộ các em học sinh có hoàn cảnh khó khăn. Mặc dù vậy, ông không bao giờ xuất hiện mà luôn nhờ người khác liên hệ giúp mình, bởi ông không muốn các em biết mình là ai.

Có người không hiểu hỏi nguyên do vì sao, ông đáp:

“**Một** là để giữ gìn sự tôn nghiêm cho các em, để

Hai là để các em không mang gánh nặng tư tưởng khi nghĩ tới việc báo đáp tôi thế nào”.

Người ấy vẫn không hiểu, lại hỏi rằng: “Thế anh mong cầu điều gì?”.

Ông nói: “Nếu chỉ để mong cầu thì có lẽ tôi đã không làm việc ấy. Những năm qua công ty tôi làm ăn khá thuận lợi, từ công ty nhỏ thành công ty lớn, từ công ty yếu thành công ty mạnh. Tôi luôn tự hỏi, phải chăng đó là ưu ái mà ông Trời dành cho mình?”

Bởi vậy, ***tôi làm chút việc tốt không phải vì muốn nổi danh, mà chỉ là để mình xứng đáng hơn***”.

Kỳ thực, **những gì bạn làm cho người khác cũng chính là làm cho bản thân mình.**

Cho yêu thương, bạn sẽ gặt hái yêu thương; trao hy vọng, bạn sẽ thu về hy vọng. Vậy nên, nếu bạn muốn được yêu thương, thì trước tiên hãy yêu thương

người khác, nếu bạn muốn người khác đối xử tốt với mình, trước tiên hãy đối xử tốt với họ.

Sinh mệnh giống như một tiếng vọng, bạn dành lương thiện cho người khác, cuối cùng thiện lương lại quay trở về bên bạn.

Dù bạn đối xử tốt với ai, thì nhìn xa hơn thực ra lại là tốt với chính mình.

Khi bạn phát hiện thấy từng nhánh cây, ngọn cỏ, từng bông hoa đều đang mỉm cười với bạn;

Khi bạn phát hiện ra rằng **mọi chuyện đều hanh thông thuận lợi;**

Khi bạn phát hiện ra **những người xung quanh ngày càng yêu mến bạn,**

thì đó chính là tiếng vọng lại của thiện lương.

Lục tổ Huệ Năng từng giảng:

“Mọi phúc lành đều không tách khỏi chữ Tâm”.

Đúng vậy, trên mảnh đất trái tim nếu chúng ta ươm xuống những hạt giống lương thiện, thì sẽ có một ngày chúng kết trái đơm hoa.

Khi bạn trao đi thiện lương, có thể bạn sẽ không nhận được sự báo đáp ngay lập tức; nhưng nhất định vào một thời điểm khác, trong một hoàn cảnh khác, Trời xanh đã tự có an bài.