

Đầu ngày và cuối ngày

Các Bạn thân mến,

Ai ai cũng biết rằng: cuộc sống vốn ngắn ngủi và thời gian thì không chờ đợi một ai. Hạnh phúc hay khổ đau là do ta tự tìm lấy cho mình. Người muốn hưởng thụ cuộc sống phải biết trân trọng những phút giây mình đang sống và làm cho nó có ý nghĩa hơn, làm cho mỗi ngày đang sống là ngày hạnh phúc, vui vẻ, nhiều niềm tin và hy vọng. Vậy làm cách nào để mỗi buổi sáng thức dậy tràn đầy niềm tin yêu?

„Thức dậy miệng mỉm cười“: ta chào một ngày mới bằng nụ cười thật tươi tắn, nụ cười đó sẽ làm mọi thứ trở nên dễ chịu và thoải mái hơn: Nụ cười đầu ngày làm ta tin rằng những điều tốt lành sẽ đến với ta, ta sẽ làm được những điều mới hay gặp gỡ những người bạn mới với những sinh hoạt hay thách thức tuyệt vời mới.

Với hai mươi bốn giờ tinh khôi trước mặt, ta xứng đáng được sống hạnh phúc thành thoi và ta sẽ mang niềm vui này chia sẻ đến mọi người, bất cứ với một ai đó, ta xử sự với họ bằng tình yêu thương, bằng lòng tốt, ta sẽ cảm thấy mình vui hơn và ta cũng muốn điều này đến với mình.

Ta muốn sống hạnh phúc thì người khác cũng muốn hạnh phúc. Cho nên ta phải tôn trọng họ như tôn trọng chính bản thân mình, cũng như đối xử với họ như những gì mà ta muốn người khác đối xử với ta vậy. Có với nhau trong giây phút này để làm việc chung, để tâm sự với nhau, để hiểu nhau hơn....mỗi phút giây này quý như vàng như bạc, nên ta không nên thờ ơ, bỏ phí quá nhiều thì giờ nữa. Dành những thời gian yên tĩnh an lành cho những người thân yêu, mở rộng lòng ra để hiểu và thương, giúp đỡ mọi người khốn khó hơn mình khi khả năng và hoàn cảnh cho phép....làm được như vậy, ta sẽ thấy tâm hồn mình thanh thản hơn, nhẹ nhàng rất nhiều.

Và cứ như thế mỗi ngày, mỗi sớm mai thức dậy với nụ cười đầy niềm tin.

Và cứ như thế, mỗi ngày được kết thúc bằng sự cảm ơn sâu sắc của ta. Ta dành cho mình năm mười phút ngồi thật yên, nhớ lại tất cả những điều tốt xấu, những người đến với mình trong ngày hôm nay với lòng cảm ơn chân thành đã đóng góp, chia sẻ với ta trong hai mươi bốn giờ qua.

Các bạn ơi, chúng ta cùng thực tập chung nha!

Hiên trúc – Thu 2018
Bông Lục Bình

www.vietnamvanhien.org

