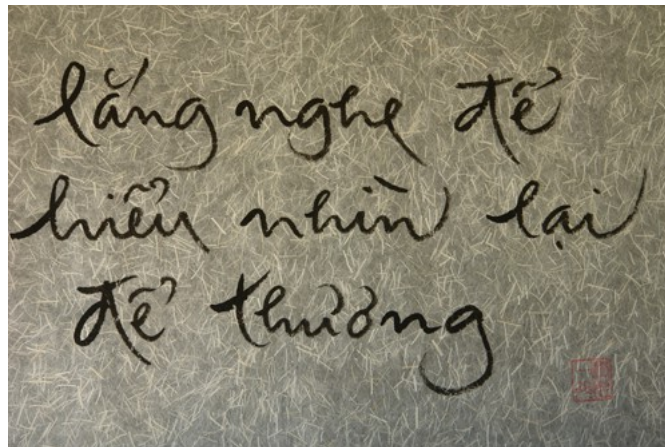


NHẮC TÂM HÃY THƯƠNG YÊU VÀ THA THỨ

Nếu ai đó hỏi tôi rằng theo bạn điều gì cần nhất trong thế giới tình cảm của con người, tôi sẽ trả lời rằng YÊU THƯƠNG. Và điều gì không thể thiếu để cuộc sống trở thành thân ái, câu trả lời của tôi là THA THỨ

Sống ở đời ai ai cũng không tránh khỏi những va chạm, ngược đãi, trả thù, bị hại, bị hãm hiếp, bị chơi xấu, bị xua đuổi, bị trách mắng, bị đổ oan, bị đánh đập, bị bắn chém giết, bị chê bai, bị oan ức, bị trộm cắp, bị lừa gạt, bị bỏ rơi, bị gạt tình, bị phản bội, v.v...



Chính vì những oái ăm trên của cuộc đời mà bao người luôn mang theo trong mình những thù hận theo năm tháng, luôn nhớ người đã hại mình. Chính cái tâm sân, thù hận đó đã làm cho cuộc sống của con người mất đi niềm vui và thanh thản. Chỉ cần nhớ đến, hay ai nhắc đến hoặc gặp lại người hại mình thì những cơn sân giận trỗi lên dẫn đến những suy nghĩ tiêu cực trả thù, những lời nói không còn "ái ngữ", những hành động bạo lực.



Nhưng ta biết rằng trả thù thì làm sao giải tỏa được những hận

thù. Chỉ có lòng thương yêu và tha thứ mới giúp cho con người biến thù thành bạn, biến đau khổ thành an vui và hạnh phúc.

Hiểu được như vậy thì chúng ta hãy tha thứ cho tất cả những người hại mình, biến hận thù thành tình thương yêu, bỏ qua và tha thứ cho tất cả để bắt đầu lại từ đầu.

Do biết sống thương yêu và tha thứ mà con người đã làm thay đổi cuộc sống của mình, nghĩa là đã bắt đầu gieo nhân thương yêu thì chắc chắn sẽ gặt được nhiều quả thương yêu của người khác.



Khi nghe nói hay gặp những người đã từng lừa gạt, lừa dối, phản bội, trộm cắp, đánh đập hay mắng chửi, chê bai, nói xấu mình thì chúng ta hãy mở rộng tấm lòng ra nhắc ngay trong tâm rằng: "Hãy thương yêu và tha thứ cho tất cả mọi người". Sau đó chúng ta hãy dùng lời nói ái ngữ, ôn tồn, nhã nhặn, từ tốn nói chuyện với họ, an ủi họ trong vòng tay thương yêu. Nếu họ đang gặp khó khăn thì chúng ta hãy tự nguyện giúp đỡ, đùm bọc và bảo vệ họ.

Chính những lời nói ái ngữ và những hành động thương yêu đó đã nói lên tấm lòng thương yêu và tha thứ của chúng ta. Chính những điều đó sẽ cảm hóa con người họ và làm cho những khúc mắc trong lòng được giải đáp, tình cảm thân thiện được hàn gắn, cuộc sống của chính họ và chúng ta trở nên an vui và thanh thản.

Chính vì lòng tham ích kỷ cộng với bản ngã của mỗi người mà con người đã vô tình gây ra bao nhiêu việc cho đến những lời nói

thiếu ái ngữ gây hại đến người khác. Chỉ cần từ bỏ lòng tham ích kỷ và dẹp bỏ “bản ngã ta đây” của con người thì cuộc sống này sẽ thêm hoa trái của niềm vui và hạnh phúc.

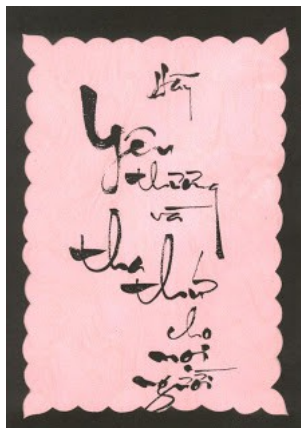
Cái bản ngã ta đây chính là tự cho mình giỏi, thông minh, mình đúng người khác sai, đẹp, tài, giàu, hiểu biết điều gì đó, gia cảnh tốt, dòng họ có tiếng, v.v... Chính vì những điều đó mà con người muốn chứng minh cho người khác thấy khả năng của mình, thấy cái tôi của mình giỏi, hơn người khác cái gì, giỏi hơn như thế nào, v.v... Từ đó gây ra tranh đua rồi hận thù.



Mỗi sáng thức dậy hoặc khi nào rảnh rang, chúng ta thầm ước nguyện trong đầu câu : “Hãy thương yêu và tha thứ”. Thương yêu và tha thứ chính là ý nghĩa chính của đạo đức nhân bản.

- Ước nguyện rằng ngày hôm nay những người tôi gặp dù ác hay thiện tôi đều thương yêu và tha thứ và họ cũng thương yêu và tha thứ cho những người khác.
- Khi tình cờ chúng ta thấy một người đánh một người, biết rằng mình không giúp hay làm gì được thì chúng ta hãy ước nguyện cho họ hãy thương yêu và tha thứ.
- Khi ai nạt nộ, sân giận, lớn tiếng hay chửi mắng mình thì hãy nhắc câu “Hãy thương yêu và tha thứ”
- Khi ai làm trái ý mình hay làm những gì mình không thích thì mình cũng nhắc tâm sẽ thương yêu và tha thứ.
- Ước nguyện rằng tất cả mọi người trên thế gian này đều sống thương yêu và tha thứ.
- . Ước nguyện rằng mọi người hãy thương yêu và tha thứ cho mình.

- . Ước nguyện rằng mọi người hãy thương yêu và tha thứ cho nhau.
- . Ước nguyện rằng tôi sẽ luôn sống thương yêu và tha thứ cho tất cả mọi người.



Do nhắc tâm mỗi ngày sẽ thành một nội lực Ý THỨC LỰC đến lúc nào đó ai giận, chửi mắng hay đánh đập, giết mình, nói lời nói hay làm điều gì trái ý, nghịch lòng mình ... tâm mình sẽ BẤT ĐỘNG và THA THỨ thật sự.

Thường thì ai cũng hiểu phải sống Thương Yêu và Tha Thứ nhưng tại sao khi gặp việc thì tâm vẫn sân giận khi ai làm trái ý nghịch lòng, khi ai đó đánh đập giết hại mình, trộm cắp đồ của mình, nói dối lừa gạt, nói xấu, nói chỉ trích, chê bai mình,... Đó là vì mình không áp dụng phương pháp nhắc tâm (Tự Kỷ ám thị). Chính nhờ nhắc tâm mỗi ngày dần dần tâm sẽ được ta huấn luyện sống với những đức hạnh thiện. Phương pháp nhắc tâm đóng vai trò quan trọng không thể thiếu được. Không áp dụng phương pháp nhắc tâm thì chúng ta sẽ bị chìm trong biển khổ ác này. Do vậy xin các bạn đừng quên phương pháp nhắc tâm. Đó là chìa khóa của mọi thành công trong cuộc sống.