

*Bài viết này của Lama Zopa Rinpoche, một bài viết về một cách sống "khá lý tưởng"*

## **Bình an** (Lama Zopa Rinpoche)

Khi bạn thức dậy vào buổi sáng, hãy suy nghĩ về ý nghĩa của cuộc đời bạn, nghĩ về trách nhiệm với thế giới: “Tôi có trách nhiệm với mọi chúng sinh. Tôi sẽ hành động để làm vui bớt tất cả những khổ đau và mang lại hạnh phúc cho họ.”

Khi mặc quần áo, bạn nên nghĩ: “Tôi đang mặc quần áo bởi tôi cần phải hoàn thành nhiệm vụ với thế giới này”.

Khi ăn, bạn lại một lần nữa nhắc nhở mình về ý nghĩa, mục đích của cuộc đời làm người quý giá này. Nghĩ đến thức ăn mà bạn nhận như loại thuốc quý để giữ cơ thể bạn khoẻ mạnh để bạn có thể phục vụ người khác tốt hơn.

Khi đi ngủ, bạn lại nhớ đến ý nghĩa của cuộc đời này. Ngủ cũng giống như thuốc - giấc ngủ sẽ mang đến cho bạn cảm giác thoải mái, sáng khoái để rồi ngày mai khi thức dậy bạn sẽ làm việc cần mẫn chăm chỉ để hoàn thành trách nhiệm với thế giới này.

**Hãy thực hiện tất cả những nhiệm vụ vì người khác. Ngủ vì người khác, ăn vì người khác, làm việc vì người khác và cả khi sống cũng vì người khác. Và khi cái chết đến với chúng ta, hãy đón nhận cái chết cũng vì người khác.**

Đây chính là một cống hiến thực tiễn và thật sự của bạn đối với hoà bình thế giới mà bạn có thể làm tại bất cứ thời điểm nào, ngày hay đêm.

**Tình yêu thương của bạn sẽ mang hạnh phúc đến cho mọi sinh vật trên trái đất này.** Tất cả bình an và hạnh phúc của gia đình, xã hội và đất nước phụ thuộc vào mỗi chúng ta có đối xử với người khác bằng tình thương yêu hay không.

Mỗi chúng ta có trách nhiệm rất lớn với hạnh phúc của mỗi cá nhân khác. Mỗi chúng ta đều có trách nhiệm toàn cầu này. Điều đó hoàn toàn phụ thuộc vào chúng ta.

Khi bạn làm việc với trí tuệ, những gì bạn đang làm là thật, là giải pháp tốt nhất cho hoà bình thế giới – và không chỉ là hoà bình trên trái đất này, mà còn là cho mọi sinh vật trên hàng hà sa số các hành tinh khác nữa.

**Sự vắng mặt tạm thời của chiến tranh không phải là hoà bình. Hoà bình thực sự chỉ đến từ trái tim.**

Chúng ta có thể có những ý tưởng lớn về cách chúng ta có thể góp phần vào hoà bình thế giới, nhưng nếu chúng ta chẳng thể nào mang an lạc hoà bình đến cho chính gia đình

mình, cho chính nơi mình làm việc, cho chính tâm hồn mình thì làm sao chúng ta có thể bắt đầu thực hiện những ý tưởng đó?