

# Mục lục

Dẫn nhập.....	13
<b>Phần I. Hành trình siêu việt.....</b>	<b>24</b>
Ân hưởng vẻ đẹp của cuộc sống.....	40
Cùng nhau tiến bước.....	46
Bước tiếp bước.....	55
Nhẹ bước.....	66
Hãy thông thả để chiếu soi.....	96
<b>Phần II. Tiến bước trên hành trình của bạn.....</b>	<b>102</b>
Trưởng dưỡng tâm từ bi.....	104
Sống với tình yêu thương và lòng từ bi.....	121
Thực hành bố thí: Giúp đỡ, truyền cảm hứng và che chở.....	128
Khiêm nhường và Kiên nhẫn.....	133
Hãy tiến bước.....	141
<b>Phần III. Vượt qua chướng ngại trên đường tu tập.....</b>	<b>148</b>
Cách đối trị sự căng thẳng.....	150
Các mối quan hệ.....	160
Vô úy đối mặt với khó khăn.....	176
<b>Những điều tâm niệm hàng ngày.....</b>	<b>183</b>
<b>Giác Ngo.....</b>	<b>195</b>
<b>Danh mục ấn phẩm phát hành .....</b>	<b>198</b>

# DẪN NHẬP

**H**ành hương triều bái thánh địa là truyền thống của mọi tín đồ tôn giáo. Người theo đạo Thiên Chúa đến Bethlehem, người Do Thái tới Jerusalem, các tín đồ Hồi giáo tìm về thánh địa Mecca,... và chúng ta - những Phật tử - hành hương trên mái nhà thế giới Himalaya. Ở những địa danh linh thiêng nơi đây, chúng ta đón nhận bao ân phúc gia trì từ sự hiện diện qua dòng thời gian của Đức Phật và chư Thượng sư giác ngộ. Tôi yêu *bộ hành* trong các cuộc hành hương như thế. Chính vì vậy, thỉnh thoảng tôi tổ chức cho các đệ tử và đạo hữu những chuyến “*Pad Yatra*”, có nghĩa là “bộ hành” hoặc “thiền hành”. Như thế, chúng tôi có vài tuần cùng đi bộ vượt núi, băng qua những thung lũng, thu nhặt đủ loại chai nhựa, rác thải trên đường đi và tới thăm những làng mạc hẻo lánh xa xôi.

Đây là những cuộc hành trình từ *ngã* (sự bám chấp vào cái tôi) đến *vô ngã* (không còn bám chấp vào cái tôi hư vọng). Chúng tôi có dịp trải nghiệm thực tại qua từng bước chân chậm rãi để thấy vẻ đẹp nhiệm màu của cuộc sống trong sự giản đơn. Trải nghiệm này xảy đến khi ta chỉ có vừa đủ thực phẩm để dùng và một mái lều trú thân khi đêm về. Ta vui vẻ đón nhận mọi thứ xảy đến trên bước hành trình, thông thả quan sát cách mọi người sống với nhau, lặng ngắm cảnh huy hoàng của bình minh lên và hoàng hôn xuống. Thay vì vội vã lướt qua thực tại hiện tồn đang trôi chảy, ta hiểu rằng mình là một phần không tách rời của thiên nhiên, mình chính là thiên nhiên. Đến cuối cùng, chỉ còn chính ta và tâm thức của mình trực diện nhau, trong sáng, trực tiếp, không tô vẽ và phóng chiếu!

Mong ước của tôi là chúng ta sẽ có dịp đồng hành cùng nhau trên hành trình tâm linh siêu việt của bạn. Có thể một lúc nào đó ngay trong đời sống của mình, bạn cũng sẽ tham gia vào câu lạc bộ mà tôi vẫn gọi vui là “Câu lạc bộ Rùa”. Tôi khởi xướng câu lạc bộ này cho những người bạn và đệ tử có thói quen đi chậm hơn huynh đệ của họ trong chuyến bộ hành. Dần dần tôi nhận ra rằng việc tham gia Câu lạc bộ Rùa rất bổ ích và tôi rất vui được bầu làm Chủ tịch Câu lạc bộ.

Tôi yêu quý thế giới hiện đại bởi chúng ta có rất nhiều cơ hội để mở rộng tầm lòng và truyền cảm hứng cho nhau. Tuy nhiên, nhịp độ gấp gáp hối hả của nó dễ cuốn chúng ta vào lối sống thiếu tỉnh thức tư duy về ý nghĩa quý giá của cuộc đời. Chúng ta mãi miết chạy theo hoài vọng, rượt đuổi mơ ước tương lai hay trốn chạy quá khứ để rồi đánh mất sự kết nối với đời sống, với chính bản thân và quên tận hưởng hành trình màu nhiệm của kiếp người. Tâm trí chúng ta trở nên hoang dã và bất an, chúng ta mất

dần niềm tin vào thế giới xung quanh, để những bộn bề lo toan che lấp và xâm chiếm tâm hồn mình. Vì quá bám chấp và áp đặt cách nhìn cứng nhắc vào đời sống, ta sớm chán nản bết tắc khi mọi thứ không diễn ra như tham muốn mong cầu!

Tôi cho rằng, đôi khi chúng ta cần sống chậm lại để quan sát xung quanh. Đó là lý do tại sao tôi hay liên hệ đến Câu lạc bộ Rùa. Khi sống chậm, ta nhận ra mình có nhiều thời gian hơn để làm những việc thực sự có ý nghĩa, có thể quan sát và trân trọng từ những điều nhỏ nhiệm nhất của cuộc sống này. Ta cũng tìm lại được sức khỏe và nguồn năng lượng nơi thân tâm, cảm nhận sự gắn kết với thế giới bên ngoài. Vì vạn pháp thế gian đều có mối liên hệ mật thiết với nhau nên điều quan trọng là chúng ta biết *nhận ra* và trân quý những mối tương duyên này. Để làm được điều đó, ta cần học cách đơn giản hóa và dễ dàng đón nhận mọi chuyện xảy đến. Điều này sẽ giúp chúng ta tiến xa trên hành trình với tâm thanh thoi tĩnh thức. Chúng ta có thể trò chuyện tâm tình, nhận ra những điều mình quan tâm và tạo cảm hứng cho nhau. Thế nhưng con đường “Trung đạo” này lại chưa được hiểu biết và thực hành đúng mức. Trong thế giới cạnh tranh ngày nay, chúng ta luôn chịu áp lực phải trở thành *người giỏi nhất* - trong khi cách sống đúng đắn là hãy làm mọi việc theo khả năng *tốt nhất* của mình.

Đọc cuốn sách này cũng là dịp để bạn nghỉ ngơi thư giãn, tạm tách ra khỏi nhịp sống hối hả để suy ngẫm và kết nối lại với chính bản thân và mọi người. Hãy bắt đầu tìm hiểu kỹ hơn những động cơ sâu xa nhất bên trong và những điều bạn thực sự mong muốn đạt được. Quan trọng nhất, cuốn sách là người bạn tri ân nhắc nhở chúng ta sống với trí tuệ tĩnh thức, biết trân trọng ý nghĩa cuộc đời, yêu thương mình và mọi người. Điều đó sẽ giúp ta lắng dịu dòng vọng tưởng và buông bỏ mọi định kiến phiền toái.

Khi sống chậm lại, chúng ta sẽ quan sát thế giới một cách chân thật, không phán xét để có sự hiểu biết đúng đắn hơn. Chính *Trí tuệ* mới là cốt tủy của tất cả những gì tốt đẹp trong cuộc sống và thế giới quanh bạn. Khi nhìn người khác với tình yêu thương và sự hiểu biết, ta có thể đặt mình vào hoàn cảnh của họ, dễ dàng chia sẻ, đồng cảm với nhau. Tâm ta sẽ trở nên nồng ấm và cởi mở! Thực tế là con người trong xã hội hiện đại đang phải sống với nhiều sợ hãi lo lắng. Chúng ta còn tạo thêm rắc rối bằng cách chạy theo kiểm soát lẫn nhau: chồng kiểm soát vợ, vợ kiểm soát chồng, cha mẹ kiểm soát con cái và thậm chí có khi con cái kiểm soát ngược cả cha mẹ mình. Đây là thế trận giằng co không bao giờ mang lại tự do, hạnh phúc chân thật, có chăng chỉ là những phiền não hay thất vọng tràn trề. Chúng ta thèm khát tự do, được “là chính mình”, nhưng khi chỉ còn một mình ta lại thấy cô đơn buồn bã. Chúng ta sợ phải đối diện với chính mình, sợ nhìn thẳng vào sự thật.

Nghệ thuật sống theo tôi chính là sự *biết đủ* - biết bằng lòng chấp nhận tất cả mọi

chuyện. Nhờ vậy, dù ở bất kỳ hoàn cảnh, trong bất kỳ thử thách khó khăn nào, ta vẫn luôn ân hưởng từng giây phút cuộc sống nhiệm mầu. Nó giúp ta gạt sang một bên những phán xét, so sánh và hiểu rằng đơn giản mình chỉ cần cố gắng hết mình. Đây là cảm giác an bình mà tôi hy vọng có thể truyền cho các bạn qua những trang sách, bài giảng hoặc những thiện hạnh được khởi xướng như “Sống để yêu thương”. Bạn không cần phải hoàn hảo, phải là “số một” và cũng không cần phải đặt áp lực đó lên vai người khác. Khi biết hài lòng với bản thân, chúng ta không còn sợ hãi lo lắng. Nhờ vậy, ta có thể gạt bỏ vô minh và sống cuộc đời hạnh phúc ý nghĩa. Đây cũng là cách tốt nhất để đem lại hạnh phúc cho mọi người.

## Từng bước hành trình

Mỗi chúng ta đều có một hành trình. Để tìm được con đường giác ngộ, trước tiên chúng ta cần trưởng dưỡng trí tuệ và sự hiểu biết Phật pháp. Tiếp đến, chúng ta phát triển một động cơ đúng đắn để hành động và đưa các ý tưởng của mình vào sự thực hành trong đời sống hàng ngày.

Theo cách này, dần dần tâm của bạn sẽ trở về trạng thái tự nhiên, thuần khiết và trong sáng của nó. Hãy thư giãn một chút khỏi cuộc sống hối hả và biết dành không gian cho mình! Hãy tìm cách kết nối với tự thân, lột bỏ các lớp vỏ của bản ngã, bám chấp và xúc tình tiêu cực che chướng bản chất tâm của bạn. Bản tính này vẫn còn nguyên vẹn nét thuần khiết trân quý, rất trong sáng và an lạc.

Trong cuộc sống hiện đại, chúng ta thường để tâm *hướng ngoại*, từ chạy theo tiền tài vật chất đến đua chen danh vọng sang giàu. Chúng ta thậm chí định nghĩa mình qua sự đánh giá nhìn nhận của người ngoài. Cứ như thế, ta mãi miết kiếm tìm hạnh phúc không đúng chỗ, nhận lấy vai diễn và đóng những màn kịch trái ngược với bản chất đích thực của mình. Nhưng giờ đây đã đến lúc hạ màn! Bạn cần có trí tuệ để biết nhận lại và yêu thương chính mình. Khi hiểu được tầm quan trọng của điều này, bạn sẽ tự nhiên biết yêu thương gia đình, hàng xóm và rộng khắp tất cả hữu tình.

## VẠN PHÁP DUY TÂM

Trong hành trình này, bạn sẽ từng bước thoát khỏi những bám chấp dai dẳng. Bạn cũng học cách buông bỏ tham vọng, ham muốn và những nhu cầu viển vông phù phiếm. Bạn thư thái hơn khi hiểu ra chúng ta thực chất chẳng nắm bắt được gì và ai rồi cũng sẽ rời cõi đời với hai bàn tay trắng. Điều đơn giản và quý giá nhất hiện giờ ta có chính là thân người. Tâm buông xả giúp chúng ta giải phóng khỏi vọng tưởng để đón nhận nguồn năng lượng tươi mới. Hãy tưởng tượng tâm trí sẽ thoáng rộng nhường nào khi ta thoát khỏi sự bám chấp vào “cái tôi” toan tính và lo lắng. Bạn như bay cao trên đôi cánh tự do sau khi dỡ bỏ xích xiềng, trạng thái tâm đầy cảm hứng này

sẽ tạo hiệu ứng lan tỏa tích cực đến những người khác. Bạn nhẹ nhàng tháo bỏ sự bám chấp vào chiếc mặt nạ nặng nề mà chúng ta tự đeo lên trong suốt cuộc đời để trở về với bản chất chân thật của chính mình, tìm về cội nguồn của chân hạnh phúc.

Và rồi, bạn dần trưởng dưỡng được mối liên hệ tâm linh quý giá với bậc Căn bản Thượng sư, người ban cho bạn tình thương nồng ấm và sự khích lệ bất tận. Dưới ân đức gia trì của Ngài, bạn cũng sẽ nhận ra những người có ảnh hưởng tiêu cực tới bạn. Hãy biết tránh xa những ảnh hưởng này ngay từ trong tư tưởng!

Tiếp đó, bạn cần trưởng dưỡng động cơ tích cực, ý chí hướng thiện và hành thiện để hoan hỷ với hạnh phúc của người khác, biết quan tâm chia sẻ thay vì chỉ ham muốn cho riêng mình. Cùng với tình thương đồng loại, bạn sẽ trưởng dưỡng các phẩm chất khiêm nhường, kiên nhẫn, biết hành động vì tình yêu thương và lòng bi mẫn. Điều này đòi hỏi chúng ta phải tinh tấn thực hành. Vì đây chính là chìa khóa đánh thức tiềm năng tâm linh, suối nguồn hạnh phúc nơi tự thân nên bạn đừng chần chừ. *Hãy thức tỉnh và hành động!*

***“Hạnh phúc không hề rời đi khi được sẻ chia cho người khác” • Đức Phật***

Chăm sóc người khác là bạn đang chăm lo cho chính mình. Đây là bí mật của sự “cho nhận” dưới góc độ tâm linh. Để chăm sóc người khác thực ra bạn cũng cần biết quan tâm tới bản thân, nhưng điều này cũng phải xuất phát từ tâm bố thí rộng lượng chứ không phải vì những nhu cầu hay ham muốn vị kỷ. Đó là một vòng tròn các mối tương quan phụ thuộc: chúng ta chăm sóc người khác để giúp đỡ chính mình và cần chăm sóc chính mình để lợi ích mọi người. Cả hai sự phát triển này đều cần thiết để bạn có thể vững bước trên hành trình tâm linh siêu việt.

Bước trên hành trình tâm linh có nghĩa là chuyển hóa các trạng thái lo âu phiền não thành tâm tích cực để sống vui tươi hòa hợp. Bạn hãy suy ngẫm thấu đáo về lợi ích của điều này rồi bắt tay vào sự thực hành bởi trải nghiệm thực hành luôn là sự kiểm chứng đúng đắn nhất. Hãy cố gắng đối xử với người khác tốt hơn qua mỗi ngày rồi dần dần bạn sẽ thấy cuộc sống mình giảm bớt chướng ngại, khó khăn và đón nhận nhiều thành quả ý nghĩa.

Chỉ khi hiểu cuộc sống quan trọng, quý giá đến nhường nào, bạn mới có thể định hướng cho cuộc đời trở nên tốt đẹp ý nghĩa. Để thực hiện điều này, bạn phải tự giải phóng khỏi lối tư duy cứng nhắc về bản thân và thế giới quanh mình. *Mọi chuyện đều có thể xảy ra, lẽ đời là thế.* Lúc này, có thể nhịp điệu hỗn loạn của cuộc sống khiến bạn bức dọc hay lo lắng, muộn phiền,... Bạn trăn trở với câu hỏi “liệu đây có phải điều ta cần?” và tiếp tục ngóng chờ, tìm kiếm. Dù không muốn, nhưng đôi khi bạn vẫn than vãn hoặc thấy thời gian lướt qua thật ửng phí. Bạn ước gì ngày dài thêm, đêm lâu hơn,... luôn mong ước và bất ổn. Trên thực tế, chúng ta muốn can đảm hành

động theo trái tim mình nhưng lại đặt quá nhiều kỳ vọng rồi sợ đưa ra quyết định sai lầm. Thế là chúng ta né tránh vấn đề của bản thân bằng cách lấp đầy thời gian với những bận rộn hoặc giải trí vô bổ phù phiếm. Đây là nguyên nhân gây ra căng thẳng chán chường, khiến rút cuộc bạn xa rời và không còn làm chủ được chính mình!

Tôi hy vọng khi đọc cuốn sách này bạn sẽ nhận ra dù cuộc sống đầy cam go thử thách, nhưng với tiềm năng tâm linh và trí tuệ vô hạn của con người, bạn hoàn toàn có thể vượt qua các thử thách khó khăn này. Thực tế là bạn không cần tìm kiếm hạnh phúc đâu xa. Hạnh phúc có mặt ngay tại đây và lúc này. Tất cả mọi thứ nằm *trong* chính bạn. Thay vì sử dụng những giải pháp tạm thời để đè nén, chúng ta nên tìm nguyên nhân sâu xa của những xúc tình phiền não như giận dữ, đố kỵ, kiêu mạn rồi chuyển hóa chúng, cùng chia sẻ hiểu biết đem lợi ích đến cho nhau.

Tôi không nói rằng bạn phải trốn chạy đời sống hiện đại mà thay vào đó, hãy học cách làm phong phú và vun đắp cuộc sống bằng những hành động cụ thể. Hãy nhớ rằng dù khác biệt tương đối nhưng trong tự tính sâu xa chúng ta *là một*. Bản thân tôi rất lạc quan về “thời hiện đại” và luôn nói rằng tương lai sẽ tốt đẹp hơn. Đây là điều tôi cảm nhận và cũng mong các bằng hữu, học trò của mình cùng chia sẻ điều đó. Dù không bám chấp vào tương lai, tôi luôn nghĩ rằng chúng ta nên lạc quan, nên có cái nhìn tích cực về cuộc sống và hiểu được rằng tất cả những gì chúng ta trải qua chỉ là mối duyên hợp và đều có nguyên nhân sâu xa của nó.

Nhiều người có suy nghĩ khá bi quan về tương lai, họ thấy nhân loại trong viễn cảnh u ám vô vọng. Tất nhiên, thế giới vẫn còn đầy rẫy khổ đau nhưng tôi thích tư duy lạc quan rằng loài người sẽ biết thay đổi nhờ ánh sáng của tình yêu thương và lòng bi mẫn.

Chúng ta có lý do để vững tin: may mắn thay, chúng ta được làm người với những tiềm năng vô tận. Hãy tin tưởng người khác và bạn sẽ tìm lại niềm tin cho chính mình! Đây là cách tiếp cận đơn giản của chúng tôi. Nhiều năm qua, tôi đã đi vòng quanh thế giới để truyền tải thông điệp này. Theo dòng thời gian, những nỗ lực chia sẻ dường như được đền đáp. Tôi nhận thấy một số thay đổi nơi các đệ tử và bạn bè của mình. Họ trở nên cởi mở, tự tin và hướng về tâm linh hơn. Sự chuyển hóa này chính là thành quả mong đợi của tư duy tích cực!

Tuy nhiên, đây không phải một hành trình dễ dàng nhanh chóng. Tôi luôn xác định mình mới ở giai đoạn đầu và phải gắng sức mỗi ngày, không lúc nào ngừng trau dồi học hỏi. Với những trải nghiệm của mình, tôi mong các bạn nhớ rằng ân phúc lớn nhất trong cuộc đời là được nhìn thế giới và mọi người trong ánh sáng của từ bi, trí tuệ. Lòng từ bi chính là khởi nguồn của tình yêu thương, hạnh bố thí, lòng kiên nhẫn và tất nhiên của cả hạnh phúc chân thật! Tất cả những mong cầu khác như vận may,

con cái, tiền bạc hay thành công - đều là giả tạm. Vì thế, hãy thấp lên ánh sáng trí tuệ để nhìn thế giới quanh mình với đôi mắt tràn đầy hiểu biết thương yêu. Đó là điều quan trọng nhất chúng ta cần có!

## **TÂM TA HÌNH THÀNH NÊN TÍNH CÁCH**

Để trưởng thành, bạn cần biết đào luyện tâm. Trước hết, bạn hãy tập thư giãn và mở rộng tâm lòng để *đón nhận* các bài học từ cuộc sống. Một bình nước phải được mở nắp nếu bạn muốn rót nước vào đó. Chúng ta chẳng nên đổ nước một cách vô vọng vào nắp bình đã đóng kín!

***“Hãy cởi mở, bạn sẽ thấy cuộc sống dễ chịu hơn. Bỏ thìa muối vào một ly nước, nước sẽ mặn chát không uống được. Nhưng nếu bỏ thìa đó xuống hồ, nước trong hồ vẫn giữ nguyên vị ngọt” • Đức Phật***

Tôi biết rằng xu hướng của chúng ta là hay chắt vắn, nghi ngờ, nhưng cũng khuyên bạn thay vì sa đà vào những tranh luận vô bổ về một chủ đề, hãy biết suy nghĩ thấu đáo và có trí tuệ về chủ đề đó. Chẳng hạn như khi đọc cuốn sách này, thay vì phản ứng tức thì trước những ý kiến tôi nêu ra, bạn hãy thử tự vấn mình, để tri thức từ cuốn sách từ từ thấm thấu theo mức độ cởi mở của tâm bạn. Theo cách này, chúng ta sẽ có thể kết nối với nội tâm và tâm ta cũng thư giãn hơn. Đây cũng là phương pháp tìm kiếm câu trả lời cho mọi vấn đề chúng ta gặp phải. Cuộc sống hiện đại cuốn mọi người trong cơn lốc của những bận rộn tham muốn, điều này tạo ra vô vàn cạm bẫy khổ đau khiến chúng ta xa rời chân hạnh phúc. Trong sự thực hành tâm linh, chúng ta không nên quá nóng vội chạy theo nghi thức sự tướng bên ngoài với hy vọng nhanh chóng đạt giác ngộ. Việc coi giác ngộ và hạnh phúc là những nhu cầu và tham vọng sẽ khiến bạn đi lầm đường. Đôi khi các nghi lễ tâm linh lại lấn át việc thực hành, hoặc chúng ta lao vào thực hành trước khi có hiểu biết rõ ràng về lộ trình cần thiết. Chúng ta cần cẩn trọng khiêm cung và không nên đốt cháy giai đoạn. Trước hết, hãy thực hành những điều nhỏ nhiệm và hiểu rõ nó, rồi dần dần với thời gian và kinh nghiệm tu tập của mình, bạn sẽ liễu ngộ toàn bộ ý nghĩa của cuộc sống.

Nếu chưa hiểu biết thấu đáo mà lại cố gắng thực hành, bạn sẽ dần cảm thấy hoài nghi về mục đích những việc mình làm rồi tự chuốc lấy thất vọng, nghi ngờ, thoái nản. Ngược lại, nếu biết mình còn dại khờ và hành trình hãy còn dài, bạn sẽ tự thận trọng cân bằng, bao dung với mình, tránh được cạm bẫy của sân hận, thất vọng và ghen tị. Từng bước chân bạn sẽ trở nên nhẹ nhàng và an lạc.

Vì vậy, tôi khuyến khích các bạn luôn tìm hiểu kỹ trước khi thực hành bất kỳ giáo pháp nào. Hãy áp dụng giáo pháp đó vào cuộc sống của mình và xem nó có thể giúp bạn tháo gỡ những rắc rối và tìm thấy nguồn cảm hứng? Trường dưỡng tâm mình

bằng những câu hỏi như thế và mở rộng trái tim để cảm nhận và tìm ra câu trả lời.

Mặc dù cần đặt các câu hỏi nhưng điều quan trọng tiếp theo là bạn phải thực hành. Việc đưa ý tưởng vào thực hành sẽ giúp chúng ta tìm ra câu trả lời thực sự. Đôi khi chúng ta bị lạc lối vì quá chần chừ hoặc mãi mê tranh cãi. Quyết định bắt đầu một hành động tích cực thường khó khăn hơn so với việc vui theo cảm dỗ hay sa đà vào những thói quen tiêu cực. Việc thực hành những thiện hạnh như bố thí hoặc thiền định có vẻ như khá gian nan. Chúng ta nghĩ mình cần làm những việc tốt nhưng lại để các dự định tốt đẹp biến mất theo năm tháng. Chúng ta thấy mình lười biếng, mất phương hướng và đổ lỗi cho “hoàn cảnh”. Điều này không có gì sai nhưng sẽ không giúp bạn đạt được bất kỳ sự tiến bộ nào, để đến cuối đời ta lại nuối tiếc nhận ra mình đã lãng phí biết bao thời gian, công sức. Vì vậy tôi chân thành khuyên các bạn hãy đi tới cùng với cam kết của mình. Đừng bỏ lỡ cơ hội làm người, cơ hội được tri ân cuộc sống!

Từ sâu thẳm trái tim, tôi muốn gửi đến bạn lời chào nồng nhiệt. Nhiều năm qua, tôi nhận ra phần đóng góp nhỏ bé thiết thực của mình trên cõi đời là mang sự động viên khích lệ tới mọi người. Tôi hy vọng chúng ta có thể đồng hành, cùng khơi dậy tiềm năng từ bi trí tuệ vốn sẵn đủ nơi mỗi người và khơi nguồn cảm hứng cho nhau. Hãy trưởng dưỡng động cơ đúng đắn trên bước đường thực hành. Khi trái tim mạch bảo điều gì, bạn phải thực hiện nó, hãy nỗ lực tinh tấn và thách thức những thói quen xấu, những định kiến sai lầm và mạnh dạn bước đi trên hành trình tâm linh siêu việt.