

Vì sao sự giận dữ lan rộng - và điều gì thực sự có thể chữa lành

Suy gẫm về thực hành lòng đại bi

Ngày nay, thế giới dường như tràn ngập sự giận dữ.

Mọi người phẫn nộ trên mạng.

Gia đình tranh cãi.

Các hội nhóm quay lưng lại với nhau.

Ai nấy đều cảm thấy mình bị tổn thương bởi một người nào đó.

Nhưng những gì chúng ta đang thấy không chỉ đơn thuần là sự giận dữ. Đó là nỗi đau không có nơi để giải tỏa.

Khi con người cảm thấy bị phớt lờ, bị hạ thấp, bị đe dọa hoặc bị bỏ lại phía sau quá lâu, nỗi đau sẽ chuyển hóa thành cơn thịnh nộ. Và rồi, cơn thịnh nộ ấy đi tìm một mục tiêu.

Đó là lý do vì sao việc quát tháo ngược lại không có tác dụng.

Đó là lý do vì sao những sự thật khách quan không làm con người ta bình tĩnh lại.

Đó là lý do vì sao lòng tốt đôi khi bị khước từ.

Bởi vì cơn thịnh nộ không còn là một cảm xúc đơn thuần nữa, nó đã trở thành bản sắc.

Khi nỗi đau trở thành bản sắc, bất cứ điều gì đe dọa nó đều mang lại cảm giác như một sự tấn công.

Nhiều người tốt cố gắng đáp lại bằng lòng tử tế.

Họ nói: Hãy thấu hiểu nhau. Hãy khởi lòng đại bi. Hãy cứ yêu thương nhau đi.

Điều này rất chân thành — nhưng thường thất bại. Không phải vì lòng tốt là sai, mà bởi vì *sự tử tế hời hợt không thể chạm tới những vết thương sâu hoắm*.

Khi một người đang chìm lìm trong giận dữ, những lời nói nhẹ nhàng có thể mang lại cảm giác sáo rỗng — thậm chí là xúc phạm.

Vì vậy, sự giận dữ vẫn ở lại.

Thầy đã suy nghĩ rất nhiều về chủ đề của chúng ta cho Đại hội Hòa bình Thế giới 2026: "Hòa bình nội tại là nền tảng của hòa bình thế giới".

Hòa bình nội tại là điều vô cùng cần thiết ngay LÚC NÀY!

Một người không thể kiểm soát cơn giận của chính mình sẽ luôn lan tỏa nó ra xung quanh — ngay cả khi họ đang cố gắng làm việc tốt.

Nhưng một người đã học được cách giữ tâm trí sáng suốt và tĩnh lặng sẽ trở thành một nguồn năng lượng ổn định.

Họ không đổ thêm dầu vào lửa.
Họ không gieo rắc sự cay nghiệt.
Họ không cần kẻ thù để cảm thấy mình trọn vẹn.

Đó là cách hòa bình nội tại chữa lành mọi thứ, và là cách bắt đầu sự lành trị: không ồn ào, nhưng vô cùng kiên định.

Chúng ta hãy thực hành sự an bình trong lòng mình rồi lan tỏa năng lượng đó tại Đại hội Hòa bình Thế giới 2026!

Chúng ta cần sự an bình của bác!
Thế giới cần sự an bình của bác!



*Rà để vào kênh Viber Thầy Hằng Trường
Quý vị cần phải cài đặt Viber trên máy của quý vị*