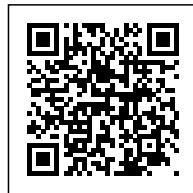


NGÀY CỦA HÔM NAY



Ngày của Hôm Nay là ngày mà chúng ta sống hạnh phúc trong giây phút hiện tại. Khi uống nước, chúng ta ý thức về nước mà chúng ta đang uống. Khi đi, chúng ta thực sự ý thức từng bước chân của mình và cảm nhận sự sung sướng nhẹ nhàng khi bước.

Chúng ta có rất nhiều ngày đặc biệt. Ngày đặc biệt để tưởng nhớ công ơn của cha gọi là Ngày

của Cha. Ngày để tưởng nhớ công ơn của mẹ gọi là Ngày của Mẹ. Rồi Ngày Tết, Ngày Lao Động và Ngày của Trái Đất... Một ngày nọ, có một em nhỏ đến thăm Làng Mai và hỏi: Tại sao mình không công bố "hôm nay là Ngày của Hôm Nay?" (Today is Today's Day). Tất cả trẻ em đều đồng ý rằng chúng ta nên ăn mừng ngày hôm nay và gọi đó là "Ngày của Hôm Nay".

Vào ngày này, tức là Ngày của Hôm Nay, chúng ta đừng nghĩ về ngày hôm qua, đừng nghĩ về ngày mai, chỉ nghĩ về hôm nay. Ngày của Hôm Nay là ngày mà chúng ta sống hạnh phúc trong giây phút hiện tại. Khi uống nước, chúng ta ý thức về nước mà chúng ta đang uống. Khi đi, chúng ta thực sự ý thức từng bước chân của mình và cảm nhận sự sung sướng nhẹ nhàng khi bước. Khi chơi, chúng ta thực sự có mặt trong trò chơi...

Hôm nay là một ngày mẫu nhiệm. Là ngày mẫu nhiệm nhất. Điều này không có nghĩa là hôm qua và ngày mai không mẫu nhiệm. Nhưng hôm qua đã qua rồi và ngày mai thì chưa tới. Hôm nay là ngày duy nhất đang có mặt cho chúng ta và chúng ta sống cho thật xứng đáng. Vì vậy, ngày hôm nay rất quan trọng, đó là ngày quan trọng nhất trong cuộc đời ta.

Mỗi buổi sáng thức dậy, ta phải quyết định biến ngày hôm nay thành ngày quan trọng nhất. Đối với các em nhỏ, trước khi đi học, ta có thể hướng dẫn em ngồi hoặc nằm xuống, thở cho thật thông thả trong vài phút, thưởng thức hơi thở vào-ra và mỉm cười. Bắt đầu một ngày mới như thế rất mẫu nhiệm. Hãy nhắc nhở em cố gắng sống với tinh thần này suốt ngày, nhớ quay về với hơi thở, nhìn người khác bằng lòng từ bi, mỉm cười hạnh phúc và trân quý những món quà của cuộc sống ban tặng.

Chúc bạn có một Ngày Hôm Nay thật đẹp. Đây không chỉ là một lời chúc tụng hay một ước mong mà là sự thực tập.



Khóa tu mùa hè vừa qua, trong buổi pháp thoại dành cho thiếu nhi, thầy Pháp Dung đã mời các em nhỏ đến từ nhiều quốc gia trên thế giới lên đóng vai quốc vương/ nữ hoàng của Vương quốc Giây phút hiện tại và công bố: "Hôm nay là Ngày của Hôm nay" (I am the King/ Queen of the Present Moment Kingdom and I would like to declare that Today is Today's Day).

https://www.youtube.com/watch?v=dGKjrWf8Lu4&embeds_referring_euri=https%3A%2F%2Fflangmai.org%2F&source_ve_path=OTY3MTQ&feature=emb_imp_woyt

Nguồn: [Làng Mai](#)