



Tran Triet

GANH GHÉT VÀ TỊ HIỀM

Hỏi: Trong vai trò của người Huynh trưởng GDPTVN, trên lộ trình tu tập, không nên dụng công nhằm triệt hạ cộng sự để tiến danh.

Góp ý: Việc một nhà lãnh đạo - Huynh trưởng trong GDPTVN không sử dụng quyền lực hay ra công đồn ngã người khác để tiến thân (danh) là một ứng xử đúng đắn và có tinh thần Phật tử. Trong môi trường hoạt động của GDPTVN, những người lãnh đạo thường được kỳ vọng tuân theo các nguyên tắc như lòng nhân ái, sự kiên nhẫn, và tôn trọng đối với tất cả mọi người.

Con đường tu tập trong Phật giáo thường nhấn mạnh vào việc phát triển lòng từ bi, sự nhẫn nhục và tôn trọng đối với mọi sinh linh. Đối với những người đứng đầu trong GDPTVN, việc không sử dụng quyền lực một cách lạm dụng hay áp đặt tư

tâm của mình lên người khác là một biểu hiện của sự hiểu biết về tâm lý con người và lòng trung nghĩa.

Một lãnh đạo có tư duy Phật tử thường tìm kiếm giải pháp thông qua sự đồng lòng và hòa giải, thay vì tìm kiếm sự thống trị hay mưu lợi cá nhân. Họ có thể sử dụng sự lắng nghe và thông cảm để hiểu rõ hơn về quan điểm và nhu cầu của người khác, từ đó đưa ra quyết định chân thật và có tâm.

Với lòng tin vào sự phát triển tâm linh và nhân quả, những nhà lãnh đạo trong GDPTVN thường xuyên đặt bản thân mình vào vị trí của người khác và tìm kiếm sự hòa giải và hài hòa trong mọi tình huống. Điều này không chỉ giúp họ phát triển bản thân mà còn góp phần vào sự hòa bình và hạnh phúc cho cộng đồng Phật tử.

Hỏi: Làm gì để chế ngự lòng ghen ghét, tị hiềm (nếu có) trong GDPTVN?

Để chế ngự lòng tị hiềm trong GDPTVN hoặc bất kỳ cộng đồng Phật tử nào khác, bạn có thể thực hiện những bước sau đây:

Thực Hành Phật Giáo: Học và áp dụng những giảng dạy của Đức Phật về lòng từ bi, lòng nhân ái, và khoan dung. Thực hành thiền định để làm dịu đi tâm trạng, giảm căng thẳng và

tăng cường khả năng kiểm soát tâm lý.

Tiếp cận và Hiểu Rõ: Hiểu rõ nguyên nhân của lòng tị hiềm ganh ghét. Có thể đến từ sự hiểu lầm, sự tự ti mặc cảm, hoặc những trải nghiệm tiêu cực khác. Tìm hiểu về các giảng dạy Phật pháp liên quan đến nhận biết và chấp nhận cảm xúc.

Hành Thiện: Tự cảm thông và đặt mình vào vị trí của người khác. Hành thiện và từ bi, như giúp đỡ người khác, chia sẻ niềm vui và nâng cao tinh thần tích cực.

Tìm Kiếm Sự Giúp Đỡ: Tham gia các buổi lễ, hội thảo, hoặc nhóm thảo luận trong cộng đồng Phật tử để chia sẻ và học hỏi từ những người khác. Nếu lòng tị hiềm ganh ghét là một vấn đề lớn, bạn có thể tìm kiếm sự giúp đỡ từ những người hướng dẫn tâm lý hoặc bậc thầy Giáo hạnh.

Thực Hiện Thường Xuyên Kiểm soát Bản Thân: Theo dõi tâm trạng và suy nghĩ của mình thường xuyên. Nếu phát hiện tị hiềm ganh ghét nổi lên, hãy chấp nhận nó mà không bị cuốn vào, và tìm cách xử lý một cách tích cực.

Thực Hành Tự Giác: Tự đặt ra những thách thức để phát triển lòng nhân ái và khoan dung. Hãy tự đặt ra những mục tiêu tích cực về tâm linh để theo đuổi và thực hiện.

Nhớ rằng, chế ngự lòng ganh ghét (tị hiềm) là một quá trình

dài lâu và đòi hỏi sự nhất quán và kiên nhẫn. Sự hỗ trợ từ cộng đồng Phật tử và việc thực hành đều đặn có thể giúp bạn trên con đường này.

- A leader in GDPTVN (Buddhist Youth Association of Vietnam), on the path of spiritual practice, refrains from using power to bring others down in order to advance.

The act of a leader in GDPTVN not employing power or authority to oppress others for personal advancement is considered appropriate and in line with Buddhist principles. In the context of GDPTVN, leaders are expected to adhere to principles such as compassion, patience, and respect for all individuals.

The path of spiritual cultivation in Buddhism emphasizes the development of loving-kindness, patience, and respect for all sentient beings. For those at the helm of GDPTVN, refraining from the misuse of power or imposition of personal opinions on others is an expression of understanding human psychology and filial piety.

A leader with a Buddhist mindset often seeks solutions through consensus and reconciliation, rather than pursuing domination or personal gain. They may use listening and

empathy to better understand the perspectives and needs of others, making decisions that are sincere and compassionate. With a belief in spiritual development and the law of karma, leaders in GDPTVN often place themselves in the shoes of others and seek reconciliation in every situation. This not only helps in personal development but also contributes to peace and happiness within the Buddhist community.

- To overcome feelings of resentment in GDPTVN (Buddhist Youth Association of Vietnam) or any Buddhist community, you can follow these steps:

Practice Buddhist Spirituality:

Learn and apply the teachings of the Buddha on compassion, loving-kindness, and tolerance.

Engage in meditation to calm the mind, reduce stress, and enhance emotional control.

Study and Understand:

Understand the causes of resentment, which may stem from misunderstanding, dissatisfaction with oneself, or other negative experiences.

Explore teachings in Buddhist philosophy related to recognizing and accepting emotions.

Engage in Positive Actions:

Cultivate empathy by putting yourself in others' shoes.

Perform benevolent actions and acts of compassion, such as helping others, sharing joy, and uplifting spirits.

Seek Assistance:

Participate in ceremonies, workshops, or discussion groups within the Buddhist community to share and learn from others.

If resentment is a significant issue, seek assistance from mental health professionals or Buddhist teachers.

Regularly Self-Reflect:

Monitor your mood and thoughts regularly.

If resentment arises, accept it without getting entangled and find positive ways to deal with it.

Practice Mindful Self-discipline:

Set challenges for yourself to develop compassion and tolerance.

Establish positive spiritual goals to pursue and implement.

Remember that overcoming resentment is a gradual process that requires consistency and patience. Support from the Buddhist community and regular practice can aid you on this

journey.