



Lòng Tự Tin

“Thực ra Đau khổ là bình thường, nhưng đem lại kinh nghiệm khi mà bạn bị nô lệ cho vô minh. Cho nên, bạn hãy Tự tin là mình có khả năng để làm cái gì tốt đẹp và nên kiên quyết theo đuổi .

Cũng như khi bạn được an lạc thì hãy chia sẻ sự an lạc đó với người khác. và mỗi ngày trong mọi lúc, bạn hãy an trú trong chánh niệm để vượt thoát khỏi sự sai lầm đem lại cho mình mặc cảm tội lỗi, dù là chẳng ai biết. Nếu thực hiện được như vậy, thì bạn đã làm được điều kỳ diệu”

Nhật Tịnh *lược dịch*

Suffering is nothing but experience enslaved to ignorance.
Confidence is knowing that we have the capacity to do something good and firmly decide not to give up.

Try to be at peace with yourself and help others to share that peace.
To do our best' means that at all times in our everyday life we should probe our minds so that we don't feel guilty about our mistakes, even though others don't know about them. If we do that, we are truly doing our best”

The Dalai Lama

