

DHARMACHARI NAGARAJA  
Nguyễn Minh Tiến Việt dịch

The Buddha's Apprentice at Bedtime  
TÂM MÔ CÙNG ĐỨC PHẬT



UNITED BUDDHIST PUBLISHER  
NHÀ XUẤT BẢN LIÊN PHẬT HỘI

**EM MỞ  
CÙNG ĐỨC PHẬT**



**DHARMACHARI NAGARAJA**

Nguyễn Minh Tiến *Việt dịch*

**Em mơ cùng Đức Phật**

*Nguyên tác Anh ngữ: The Buddha's Apprentice at Bedtime*

**Trình bày: Nguyễn Minh Tiến**

**Thiết kế bìa sách: Nguyễn Minh Tiến**

**ISBN: 979-8-6087-6730-2**

*United Buddhist Publisher - 2020*

**DHARMACHARI NAGARAJA**

*Việt dịch: Nguyễn Minh Tiến*

**T  
E  
M  
M  
O  
C  
Ũ  
N  
G  
D  
Ũ  
C  
P  
H  
A  
T**

**Truyện kể dành cho thiếu nhi**

*Nguyên tác Anh ngữ: The Buddha's Apprentice at Bedtime*



**NHÀ XUẤT BẢN LIÊN PHẬT HỘI  
UNITED BUDDHIST PUBLISHER**



## MỤC LỤC

✦ <i>Đôi Điều Về Quyển Sách Đây</i> .....	7
✦ <i>Đức Phật Và Đạo Phật</i> .....	11
✦ <i>Bát Chánh Đạo</i> .....	15
✦ <i>Phương Thức Kể Chuyện</i> .....	21
✦ <i>Đi Sâu Hơn Vào Đạo Phật</i> .....	23
✦ <i>Giới Thiệu Thiên Tập</i> .....	25
✦ <i>Nghệ Thuật Kể Chuyện</i> .....	27
✦ <i>Bella Và Món Xúp Thần Kỳ</i> .....	29
✦ <i>Cây Ánh Trăng Kỳ Diệu</i> .....	33
✦ <i>Cô Gái Mới Đến</i> .....	39
✦ <i>Chú Voi Hiếu Thảo</i> .....	43
✦ <i>Món Đồ Chơi Mơ Ước</i> .....	47
✦ <i>Những Kẻ Trộm Cừu</i> .....	53
✦ <i>Aloka Và Băng Cướp</i> .....	57
✦ <i>Bây Khi Ăn Trộm</i> .....	63
✦ <i>Cô Bé Angelica Và Đức Vua Frederick</i> .....	69
✦ <i>Con Ngựa Trắng Xinh Đẹp</i> .....	75
✦ <i>Danan Và Thủy Quái Mãng Xà</i> .....	81
✦ <i>Vị Thần Cây</i> .....	87

✦ Egbert Và Người Đánh Cá .....	91
✦ Amrita Và Những Con Voi.....	97
✦ Sư Tử Và Heo Rừng .....	103
✦ Tim Và Ông Joe.....	107
✦ Cây Liễu Sa Mạc .....	113
✦ Antonio Và Kho Tiền Vàng.....	119
✦ <i>Chuẩn Bị Cho Thiên Tập</i> .....	125
✦ <i>Pháp Thiên “Con Ngựa Trắng Xinh Đẹp”</i> .....	127
✦ <i>Pháp Thiên “Băng Qua Sông”</i> .....	129
✦ <i>Pháp Thiên “Cây Ánh Trăng Kỳ Diệu”</i> .....	131



## ĐÔI ĐIỀU VỀ QUYỂN SÁCH NÀY

**E** hào mừng các bạn đến với tuyển tập mới “*Em mơ cùng Đức Phật*”. Đây là những chuyện kể Phật giáo chọn lọc để kể cho trẻ con nghe trước giờ ngủ. Thật tuyệt vời khi biết rằng nhiều người trong các bạn đã đọc và yêu thích quyển sách đầu tiên đã xuất bản trước đây của tôi: “*Đức Phật kể con nghe*”. Tuyển tập mới này cũng được gợi hứng từ những câu chuyện trong kinh Bản Sanh (Jataka), gồm những chuyện về tiền thân Đức Phật - là những câu chuyện được lưu truyền từ xa xưa, luôn cho ta trí tuệ và sự dẫn dắt, được tin là do chính Đức Phật kể lại.

Cũng giống như những mẩu chuyện trong sách “*Đức Phật kể con nghe*”, những chuyện kể trong sách “*Em mơ cùng Đức Phật*” đã được cập nhật văn phong để trở nên lôi cuốn và gần gũi hơn với bạn đọc trẻ ngày nay.

Những mẩu chuyện này đi sâu vào thế giới các nhân vật và cấu trúc đa dạng để giúp trẻ hòa nhập với chân lý ngàn đời được chuyển tải trong từng câu chuyện. Những câu chuyện đặt trọng tâm quanh việc giải thích các nguyên tắc quan trọng làm nền tảng của Đạo Phật, thường được biết đến với tên gọi Bát Chánh Đạo.



Những hướng dẫn chi tiết hơn về Bát Chánh Đạo sẽ được đưa ra trong phần giới thiệu, nhưng nói qua về cốt lõi thì các nguyên tắc này cung cấp cho ta một bộ khung ứng xử trong đời sống hằng ngày: *Hành động với sự tử tế và lòng từ bi, nói năng thận trọng, chọn cách mưu sinh có đạo đức và dùng năng lực của tâm để kiểm soát tư tưởng.*

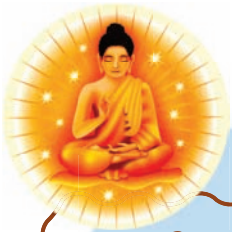
Mỗi câu chuyện được dựa trên một trong tám nguyên tắc của Bát Chánh Đạo và rút ra những ý nghĩa then chốt trong đó. Ví dụ, bạn sẽ đọc thấy câu chuyện về một con ngựa non tánh khí bồn chồn học cách kiểm soát những suy nghĩ âu lo; một cậu bé đánh bại đảng cướp bằng sức mạnh của thiên định; một người hà tiện hiểu ra rằng chỉ riêng việc kiếm nhiều tiền không tạo nên cuộc sống hạnh phúc; và đứa con trai hư hỏng của vị công tước học được cách ăn nói thận trọng và trải tâm từ đến với người khác...

Phương pháp xuyên suốt trong cuốn sách này là khuyến khích sự hiểu biết của một người học Phật sơ cơ, của một học sinh đang học hỏi theo những phương pháp của vị thầy.

Kinh Bản Sanh (Jataka), hay những chuyện tiền thân đức Phật, được dựa trên một truyền thống truyền khẩu từ xa xưa, qua đó những người lớn tuổi muốn chia sẻ tri thức triết lý sáng suốt bằng lối kể chuyện mạnh mẽ vào lúc kết thúc công việc của một ngày, khi những người nghe kể chuyện giữ tâm bình thản, thư giãn và sẵn sàng suy ngẫm về việc làm thế nào để sống tốt nhất. Bằng cách kể những câu chuyện này cho trẻ con nghe vào giờ đi ngủ, bạn sẽ vận dụng được sức mạnh và sự kỳ diệu từ cổ xưa của truyền thống kể chuyện. Việc dành thời gian chia sẻ những câu chuyện này, quan sát và đáp ứng với những phản hồi của trẻ, cũng như khuyến khích trí tưởng tượng của trẻ trong việc khám phá những nhân vật và tình tiết trong truyện, sẽ giúp bạn làm hiển lộ trí tuệ phong phú trong nền tảng của

mỗi câu chuyện và nêu bật lên những chân lý bất diệt để chia sẻ với trẻ.

Bạn cũng có thể muốn khuyến khích trẻ trải nghiệm một trong những khía cạnh chính yếu của Đạo Phật là thiền tập. Những câu chuyện có thể là điểm xuất phát hữu ích cho tiến trình này, giúp trẻ thư giãn và điềm tĩnh. Trong phần giới thiệu đưa ra lời khuyên về việc kết hợp thiền định thành thói quen vào giờ đi ngủ của trẻ. Ở cuối sách, bạn cũng sẽ thấy có những chỉ dẫn các phương pháp thiền định được gợi lên từ những câu chuyện để bạn có thể cùng thực hành với trẻ.



*Quan trọng hơn hết là hãy tận hưởng cơ hội chia sẻ với con trẻ sự bình yên và nhận hiểu những câu chuyện kể Phật giáo đơn giản nhưng sâu xa, có thể làm thức tỉnh tâm hồn.*





## ĐỨC PHẬT VÀ ĐẠO PHẬT



hông điệp vượt thời gian của Đức Phật tiếp tục được chia sẻ với hàng triệu người trên khắp thế giới. Với sự nhấn mạnh vào thực tại vô thường trong đời sống, vào tầm quan trọng của lòng bi mẫn hướng đến người khác và tập trung vào việc kiểm soát tâm ý để tránh những lo âu, vọng tưởng vô ích, Đạo Phật dường như phù hợp với rất nhiều trong số những hiểu biết sâu sắc của ngành tâm lý và giáo dục hiện nay. Đối với nhiều người, Đạo Phật đưa ra sự hướng dẫn về cung cách hành xử có đạo đức, hợp với luân lý, cũng như sự trợ giúp thiết thực trong việc đối phó với những căng thẳng của đời sống hàng ngày - những kỹ năng mà con cái chúng ta đang cần đến hơn bao giờ hết.

Đạo Phật dựa trên những lời dạy của Đức Phật. Danh xưng “*Buddha*” có nghĩa là “*người đã giác ngộ*” và phản ánh trí tuệ rộng lớn mà Đức Phật đã đạt được trong đời Ngài.

Đức Phật ra đời khoảng năm 566 trước Công nguyên, là một hoàng tử Nepal được thừa hưởng nhiều đặc quyền, với tên gọi là Siddharta Gautama (Tất-đạt-đa Cồ-đàm). Những chuyện kể xoay quanh cuộc đời Ngài nói rằng, Thái tử ngày càng cảm thấy bất ổn hơn bởi những đau khổ mà ngài nhìn thấy ở bên ngoài những bức tường cung điện. Ngài đã từ bỏ ngôi vị của mình để tìm kiếm câu trả lời cho những khổ đau mà Ngài chứng kiến trong cuộc sống hằng ngày. Thái Tử đã lang thang trong nhiều năm theo học với những bậc thầy thông thái, sống đơn giản và học thiền định, nhưng Ngài không thỏa mãn với những câu trả lời cho những vấn đề trong cuộc sống mà Ngài đã đối mặt.

Cuối cùng, Đức Phật giác ngộ khi Ngài thiền định dưới một gốc cây bồ-đề. Ngài đã phát triển một sự hiểu biết về đời sống mà Ngài gọi là “*Bốn sự thật mâu nhiệm*” (Tứ diệu đế). Đó là:

*1. Mọi người đều chịu đựng đau khổ trong cuộc đời - không ai tránh khỏi.*

*2. Sự đau khổ là do chúng ta luôn chú trọng vào thế giới vật chất. Nó sinh khởi bởi sự tham lam và không ngừng khao khát đời sống khoái lạc hơn.*

*3. Đau khổ có thể vượt qua.*

*4. Bát Chánh Đạo đưa ra những chỉ dẫn để vượt qua đau khổ.*

Bốn sự thật này đã hình thành nền tảng triết thuyết mới của đức Phật và Ngài đã nhanh chóng thu hút một số đông đệ tử, những người thấy hứng khởi trước lời dạy của Ngài. Sau khi đức Phật nhập Niết-bàn, vào khoảng năm 486 trước Công nguyên, những vị đệ tử này tiếp tục phát triển các ý tưởng mà

Ngài đã khai sáng. Đạo Phật bắt đầu lan truyền khắp Ấn Độ rồi truyền đến Nepal, Bhutan, Trung Quốc, Mông Cổ, Nhật Bản và Tây Tạng.

Ở Tây Tạng, sự truyền rộng trí tuệ của Đức Phật được biểu trưng bằng hình ảnh ốc tù và. Ốc tù và được thổi lên giống như kèn trumpet, đưa những lời dạy của đức Phật vang xa ra khắp thế giới.

Ngày nay, đạo Phật là một trong những trào lưu tâm linh phát triển nhanh nhất ở phương Tây. Giáo pháp của đạo Phật tưởng chừng như đơn giản nhưng thật ra là vừa tinh tế vừa phức tạp.

Những chuyện kể trong tuyển tập này nhằm giúp bạn đọc trẻ khám phá việc những tuệ giác sâu xa của của Đức Phật có thể giúp họ như thế nào trong cuộc sống hằng ngày, giống như Đạo Phật đã từng giúp ích cho hàng triệu người trên khắp thế giới hàng ngàn năm qua.







## BÁT CHÁNH ĐẠO



hững nguyên tắc cốt lõi trong cách sống của người Phật tử được vạch ra trong Bát chánh đạo. Chính Đức Phật đã mô tả Bát chánh đạo như là phương tiện để vượt qua khổ đau trong cuộc đời. Những câu chuyện trong tuyển tập này được xây dựng dựa trên và xoay quanh những nguyên tắc này. Mỗi một câu chuyện nêu bật những phương pháp giúp trẻ hiểu rõ ý nghĩa và chân lý của mỗi một nguyên tắc trên. Tám nguyên tắc này có thể phân chia theo chủ đề thành ba nhóm chính là *trí tuệ*, *giới hạnh* và *sự an định*.

### Trí tuệ

Trí tuệ rộng lớn trong những ý tưởng của đức Phật được biểu trưng trong Phật giáo Tây Tạng bằng hình ảnh một nút thắt vô tận (Cát tường kết hay Tạng kết - xem hình trang sau) – trí tuệ vô tận của Ngài, cũng giống như hình ảnh nút thắt này, không có điểm khởi đầu hay điểm kết thúc.



**Nút thắt vô tận  
hay Cát tường kết**



Trong nhóm trí tuệ, có hai nguyên tắc thuộc Bát chánh đạo: Chánh kiến và Chánh tư duy.

Chánh kiến đặt trọng tâm vào sự phát triển sự hiểu biết sâu sắc về *Tứ diệu đế* (Bốn sự thật mầu nhiệm). Bạn có thể giúp con mình khám phá hai khía cạnh quan trọng của chánh kiến. Thứ nhất, hết thảy mọi người trong cuộc đời này phải chịu đựng sự khổ đau. Thứ hai, sự đau khổ có thể được làm cho giảm nhẹ. Quan điểm cho rằng mọi người đều phải chịu đựng khổ đau có vẻ như một bài học khắc nghiệt, nhưng chính là nền tảng để từ đó lòng bi mẫn và sự cảm thông tuôn trào.

Câu chuyện "*Tim và ông Joe*" minh họa cho việc lòng tốt của Tim và ông nội cậu bé đối với những người và vật mà họ gặp, cũng như tấm lòng tốt đẹp của chính Tim đối với ông nội mình, đã được tưởng thưởng như thế nào.

Chánh tư duy giúp ta hiểu được tầm quan trọng của giới hạnh và sự quyết tâm trên con đường tự hoàn thiện chính mình. Nguyên tắc này chú trọng vào sự cần thiết của việc phát nguyện tự hoàn thiện chính mình để có thể lớn khôn và trưởng thành.

Câu chuyện "*Cây ánh trăng kỳ diệu*" kể về một con vượn chúa thông minh đã dạy cho một nhà cai trị biết cách cai trị người dân thông qua quyết tâm đã cứu thoát cả bầy vượn của nó.

Tương tự, trong câu chuyện *“Danan và thủy quái măng xà”*, Danan thể hiện giới hạnh và trí tuệ nhằm cứu sống anh chị mình.

## Giới hạnh

Trong Bát chánh đạo có ba nguyên tắc thuộc nhóm giới hạnh, bao gồm chánh ngữ, chánh nghiệp và chánh mạng.

Chánh ngữ liên quan đến việc suy nghĩ về tác động lời nói của chúng ta đối với người khác. Ở mức độ căn bản, điều này bao gồm việc không nói dối và không nói lời thô ác không có thiện ý – và đây là những ý niệm mà phần lớn các bậc cha mẹ đã giáo dục con cái. Ở mức độ sâu xa hơn, chánh ngữ đòi hỏi chúng ta phải nói năng thận trọng thay vì nói ra một cách tùy tiện không suy nghĩ.

Trong câu chuyện *“Egbert và người đánh cá”*, vị công tước trẻ tuổi thô lỗ cần học hỏi để tránh những lỗi nói xúc phạm, vô tình mà cậu thường sử dụng với những cận thần của mình. Hơn thế nữa, khi cậu nói dối để che giấu việc được một người đánh cá nghèo cứu giúp, cậu đã tự phơi bày cái xấu trước thần dân của mình và suýt nữa mất cả tước vị. Chúng ta thấy cái giá phải trả của một lời nói khinh suất quả thực có thể là rất đắt.

Chánh nghiệp đòi hỏi chúng ta cư xử với mọi người mà ta gặp gỡ trong cuộc sống hằng ngày một cách có đạo đức và phù hợp với luân lý. Chúng ta nhất thiết không được làm tổn hại người khác hoặc trộm cắp của họ.

Qua câu chuyện *“Cô gái mới đến”*, chúng ta nhận ra được một kẻ bắt nạt, cô bé Hazel, đã học biết về hậu quả những hành vi của mình đối với người khác, khi cô bé bị hóa phép biến thành một con thỏ - chính là con thỏ mà Hazel đã bắt bị thương bằng

ná cao su. Vì cảm nhận được nỗi đau của con thỏ, cô bé Hazel thì sẽ không bao giờ hành động độc ác nữa.

Chánh mạng chú trọng vào việc kiếm sống một cách hợp đạo đức và không liên quan đến những việc gây tổn hại người khác. Trẻ con có thể được khuyến khích suy nghĩ về con đường nào chúng có thể cảm thấy yêu thích khi lớn lên.

Trong câu chuyện “*Chú voi hiếu thảo*” chúng ta biết được bằng cách nào một chú voi con, được một phụ nữ không có con nhận nuôi dưỡng, đã học được rằng đời sống có thể đáng sống hơn khi nó làm việc một cách hữu hiệu trong việc giúp dân làng băng qua một dòng sông nước lũ.

### Sự an định

Ba nguyên tắc cuối cùng là Chánh niệm, Chánh tinh tấn và Chánh định.

Chánh niệm đòi hỏi chúng ta chú ý hoàn toàn vào giây phút hiện tại, chỉ đơn thuần quan sát những gì sinh khởi trong tâm mà không phê phán. Nguyên tắc này yêu cầu chúng ta phát triển sự tập trung để tâm hồn mình có thể vượt lên khỏi sự nhỏ nhen và sự xao lãng trong cuộc sống hằng ngày và học cách nhận thức đúng thật.

Trong truyện “*Amrita và những con voi*”, một cô bé làm cả làng hốt hoảng vì tin rằng ngày tận thế đang đến - tất cả đều do sức mạnh từ những ý nghĩ không được kiểm soát của cô bé. Một khi cha cô dịu dàng giúp cô trấn tĩnh lại thì Amrita và dân làng liền nhận ra rằng nỗi sợ hãi của họ hoàn toàn chỉ do sự tưởng tượng quá mức.

Chánh tinh tấn và chánh định bao gồm việc tập trung vào những tư tưởng và hành động giúp ta trở nên sáng suốt hơn.

Hai nguyên tắc này bao gồm lòng từ bi, sự tử tế và lòng biết ơn. Chánh tinh tấn liên quan đến sự phát triển tự tỉnh giác. Chánh định yêu cầu chúng ta suy nghĩ về hành vi của mình và tích cực kiểm soát những suy nghĩ của mình để tránh những suy nghĩ tiêu cực về bản thân và người khác.

Biểu tượng bánh xe Pháp luân của Phật giáo Tây Tạng tượng trưng cho sự tương quan tương liên giữa mọi sự vật và nhắc nhở chúng ta rằng hành vi của ta ảnh hưởng đến những người quanh ta và tiếp đó là ảnh hưởng đến nghiệp của chúng ta.

Đối với trẻ em, mục đích không phải là yêu cầu trẻ kiểm chế những suy nghĩ tiêu cực. Đúng hơn, ý tưởng ở đây là làm cho trẻ suy ngẫm về ý nghĩa có thể có trong những suy nghĩ như thế. Đây là một ý tưởng được khám phá trong chuyện “*Những kẻ trộm cừu*”. Hamish có thể đã không nghe theo lời khuyên của cha, nhưng cậu ta cần tự tha thứ cho chính mình về lỗi lầm này.



*Trong sách này, bài học đạo đức ở cuối mỗi câu chuyện giúp nêu bật phân ý nghĩa trong Bát chánh đạo mà câu chuyện đi sâu vào. Khi bạn đọc chuyện với con mình, bạn có thể tham khảo những trang này để cân nhắc về những hàm ý của phân ý nghĩa đó trong Bát chánh đạo và cùng thảo luận với con của bạn.*



## PHƯƠNG THỨC KỂ CHUYỆN



tuyển thống kể chuyện rất phong phú trong mọi nền văn hóa. Kinh Bản Sanh (Jataka) là nguồn cảm hứng cho tuyển tập này cũng không khác, đã từng được yêu thích bởi mọi lứa tuổi trong hàng ngàn năm qua. Được tin là đã ra đời trong khoảng từ năm 300 trước Công nguyên đến năm 400, những chuyện kể này là một phần trong Kinh điển Phật giáo (Jataka - Kinh Bản Sanh, thuộc Tiểu Bộ Kinh).

Một trong những bản dịch sang Anh ngữ đầu tiên được Edward Byles Cowell xuất bản vào khoảng năm 1895 - 1907. Một phiên bản dành cho trẻ em có hình ảnh minh họa được Ellen. C. Babbitt xuất bản vào năm 1912.

Kinh Bản Sanh gồm 550 câu chuyện về cả người và vật. Mỗi câu chuyện kể lại một tiền thân của đức Phật. Đôi khi tiền thân đó là một con vật, đôi khi là con người. Tính cách hiền thiện, cao quý nhất trong mỗi câu chuyện có thể giống hệt như phẩm hạnh của Đức Phật.

Trong tuyển tập cách tân này, tính chất hài hước thường được sử dụng để phát triển câu chuyện và thu hút bạn đọc trẻ ngày nay. Những tính cách mạnh mẽ và kết cấu liên tưởng cũng sẽ góp phần lôi cuốn trẻ con vào câu chuyện đang kể và giúp trẻ liên hệ đến các hành động. Nhưng mục đích cốt lõi của những câu chuyện trong nguyên bản là giúp người đọc phát triển các hành vi đạo đức thì vẫn được giữ nguyên.

Trong một số câu chuyện, ta rất dễ dàng nhận ra hình ảnh Đức Phật. Ví dụ trong chuyện "*Cô gái mới đến*", cô bé Hazel đọc ác học được một bài học quan trọng về lòng bi mẫn từ Rosieo,

một cô gái mà chỉ cần xuất hiện là đã làm cho lớp học bùng sáng lên và có năng lực biến Hazel thành một con thỏ. Ở đây, rõ ràng là đức Phật đã hóa thân thành một cô gái trẻ.

Trong chuyện “*Con ngựa trắng xinh đẹp*”, đức Phật hóa thân thành một con sóc tốt bụng, đã dạy cho con ngựa đang lo âu cách làm cho an định tâm hồn luôn bị quấy động của nó, còn trong chuyện “*Cây ánh trăng kỳ diệu*”, con vượn chúa khôn ngoan hơn nhiều so với nhà vua - người đang cố bắt nó. Lần này, đức Phật trong hóa thân là một con vượn đã giải thích về những gì cần để trở thành một nhà cai trị thật sự vĩ đại.

Khi đọc chuyện cho con nghe, bạn có thể muốn cùng trẻ khám phá những nhân vật nào biểu lộ phẩm chất tuyệt vời nhất của Đức Phật. Đặt câu hỏi với trẻ xem điều gì khiến cho nhân vật quá khôn ngoan, quá rộng lượng và những ý tưởng trong chuyện có thể biểu hiện trong cuộc sống hằng ngày của trẻ như thế nào? Chẳng hạn, hầu hết trẻ con sẵn sàng đồng cảm với sự khát khao một món đồ chơi mới như được nghe qua trong chuyện “*Món đồ chơi mơ ước*”, nhưng đến cuối câu chuyện thì trẻ sẽ phải suy ngẫm nhiều hơn về việc sở hữu những món đồ chơi có tầm quan trọng thực sự như thế nào. Trong chuyện “*Vị thần cây*”, một cậu bé chứng tỏ cho cha mình thấy rằng vận may không quan trọng – vì chính nỗ lực làm việc chuyên cần của cha cậu đã đưa đến vận may tốt đẹp ở phiên chợ. Và điều này tiếp tục đưa đến những câu hỏi thú vị về việc chúng ta có thể định hình cuộc đời mình bằng chính thái độ và suy nghĩ của ta như thế nào.

Hãy tận hưởng kinh nghiệm đọc chuyện cho con bạn nghe. Phải nhớ đọc lên với sự nhiệt tình, tràn đầy năng lượng và đọc đủ chậm để trẻ có thời gian nhận hiểu những ý tưởng được nêu lên trong chuyện. Bạn sẽ gặt hái được phần thưởng là một cuộc thảo luận hào hứng và sự phát triển nhận thức của trẻ.

## ĐI SÂU HƠN VÀO ĐẠO PHẬT



**N**

hững câu chuyện trong tuyển tập này hướng đến việc cung cấp một phần giới thiệu dễ tiếp cận đối với trẻ em về những tư tưởng chính yếu của đạo Phật. Nhưng còn có những phương cách khác nữa để khuyến khích con bạn đi theo con đường Phật giáo.

Một khởi điểm khả thi là tham gia cộng đồng Phật tử hoặc Tăng-già. Khái niệm Tăng-già (Tăng bảo) được xem là một trong Ba ngôi báu (Tam bảo), hoặc Ba nơi nương tựa (Tam quy) trong đạo Phật, cùng với tự thân đức Phật (Phật bảo) và Giáo pháp, hay con đường dẫn đến sự giác ngộ (Pháp bảo). Đạo Phật thừa nhận rằng việc tham gia một cộng đồng hỗ trợ gồm những người cùng chí hướng giúp cho con đường dẫn đến sự tỉnh giác hơn trở nên dễ dàng và vì vậy tất cả Phật tử đều được khuyến khích nên tham gia vào một nhóm Phật tử ở địa phương. Tại thành phố hoặc thị trấn nơi bạn sống, có nhiều khả năng bạn sẽ tìm ra một nhóm tu tập thiền định theo giáo pháp đạo Phật và bạn cùng gia đình sẽ được chào đón tham gia. Những nhóm như thế ngày càng nhận thức nhiều hơn về các nhu cầu của trẻ em và đưa ra những sinh hoạt nhóm cũng như những hoạt động khác được thiết kế đặc biệt cho tuổi trẻ.

Sự tham gia của bạn vào cộng đồng có thể với nhiều hình thức. Bạn có thể tình nguyện giúp việc dọn dẹp và bảo trì cơ sở, tham gia các lễ hội, những ngày kỷ niệm hoặc tham dự các lớp học. Tất cả mọi hình thức tham gia đều lợi lạc vì giúp bạn



phát triển mối quan hệ với những người khác cùng trên đường tu tập. Cũng có những tập tục truyền thống trong Phật giáo mà bạn và con mình có thể thích thú khám phá. Chẳng hạn, trong truyền thống Phật giáo Tây Tạng, những lá cờ cầu nguyện – là những mảnh vải màu sắc rực rỡ hình chữ nhật - được treo vòng quanh đền, chùa. Theo truyền thống, những lá cờ được in hình một con ngựa với biểu tượng Ba ngôi báu (Tam bảo) trên lưng. Trên lá cờ cũng in những câu thần chú hoặc kệ tụng thiêng liêng. Ý niệm ẩn chứa trong lá cờ là khi nó được gió thổi tung bay phất phới thì thông điệp hòa bình và từ bi cũng sẽ được lan rộng trên khắp thế giới.

Ngay ở nhà, bạn cũng có thể muốn phát triển ý tưởng này với con mình. Hãy cùng nhau viết những thông điệp về hòa bình và yêu thương lên những mảnh vải và buộc chúng lên những nhánh cây trong vườn nhà. Nếu không có vườn, bạn cũng có thể buộc những thông điệp tốt đẹp này vào sau đuôi của một cánh diều và cùng với con bạn thả diều bay lên cao ở một công viên địa phương, để gió sẽ truyền đi thật xa những ý tưởng yêu thương và tốt đẹp của các bạn.

Một thực hành khác nữa mà bạn có thể giới thiệu với con mình là tô màu các mạn-đà-la. Mạn-đà-la là những hình biểu tượng được sử dụng trong truyền thống Phật giáo để giúp tăng khả năng tập trung và thiền định vì tạo ra một điểm tập trung tâm ý. Nhiều người sử dụng các khuôn hình mạn-đà-la có sẵn rồi dùng sơn màu, phấn màu hoặc bút chì màu tô lên. Việc tô màu tự nó là một phương thức thiền định hiệu quả và kết quả cuối cùng là một tác phẩm nghệ thuật đẹp mà bạn có thể đóng khung treo lên tường, để có thêm một phương tiện thiền định nữa. Đối với con bạn, cách làm này sẽ là một phương thức giới thiệu kỹ năng thiền tập rất vui thú. Những sách in hình mẫu mạn-đà-la (*mandala stencil*) hiện rất dễ mua và bạn sẽ tìm được hàng trăm mẫu khác nhau để chọn lựa.



## GIỚI THIỆU THIỀN TẬP



Một trong những yếu tố then chốt của Phật giáo là phát triển thực hành thiền tập. Thiền tập dạy cho ta rất nhiều kỹ năng quan trọng và quý giá. Chúng ta học cách tĩnh tâm, học cách thoát ra khỏi những xao động và xao lãng trong ngày, và ta khám phá được một chốn an tĩnh trong lòng, nơi ta có thể đạt đến một mức độ tĩnh giác mới. Sử dụng những ý tưởng trong sách này là một phương cách dễ dàng và thú vị để giới thiệu thiền tập với con bạn.

Bạn có thể đưa thiền tập vào giờ đi ngủ thường lệ của trẻ, thay thế cho việc đọc truyện, hoặc ngay sau khi đọc xong một câu chuyện trong sách này, vốn tự chúng đã sẵn có phẩm tính thiền mạnh mẽ qua việc làm cho trẻ tập trung chú ý và khuyến khích trẻ hình dung những tình tiết, nhân vật và sự kiện.

Thiền tập sẽ giúp con bạn tĩnh tâm trước khi ngủ. Dần dần bé có thể học được cách để tự mình thực hành thiền tập bất cứ khi nào cảm thấy bất an. Nhưng bước đầu phải cố gắng dành ra mỗi ngày từ 5 đến 10 phút thực hành việc thiền định có hướng dẫn và thử qua bài tập thư giãn ở cuối sách.

Bước khởi đầu sẽ rất hữu ích nếu bạn giải thích để trẻ hiểu khái niệm thiền tập như một cuộc phiêu lưu khám phá. Điều này sẽ khuyến khích trẻ sẵn sàng đón nhận và đối diện với bất cứ điều gì hiện ra. Nhưng điều quan trọng là phải chắc chắn rằng trẻ luôn cảm thấy an toàn và biết rằng chúng có thể dừng lại bất cứ lúc nào khi cảm thấy không thoải mái hay mệt mỏi.

*Bằng việc dạy cho con trẻ biết thiền tập một cách có ý thức, bạn sẽ giúp trẻ có được sự mãn nguyện sâu xa và biết chú tâm trong đời sống thường nhật.*



## NGHỆ THUẬT KỂ CHUYỆN

**E** ó lẽ con bạn thích tự mình đọc những câu chuyện này, nhưng vì chúng có nguồn gốc từ truyền thống kể chuyện xa xưa nên việc đọc lên cho con bạn nghe sẽ có nhiều lợi ích hơn. Việc đọc chuyện thành tiếng cho phép bạn chia sẻ sự nhận hiểu của mình với con trẻ, khám phá những ẩn nghĩa trong câu chuyện và liên hệ các nhân vật trong chuyện với những sự kiện trong đời thường.

Bạn nên tự mình đọc qua câu chuyện trước đó để có thể tự tin khi đọc cho trẻ nghe với sự diễn cảm. Bạn cũng không cần phải tự đặt cho mình dưới áp lực căng thẳng, chỉ cần thực sự vui thích với việc đọc chuyện, đọc thật thông thả và dành thời gian cho bé tự đưa ra nhận xét về nhân vật và các sự kiện. Điều quan trọng là bạn phải thư giãn và chú tâm vào việc đọc chuyện, vì vậy hãy cố gắng dành ra ít phút để hít thở sâu và thư giãn trước khi bắt đầu.

Cần phải chắc chắn rằng con của bạn cũng đã tĩnh lặng và sẵn sàng lắng nghe. Những câu chuyện tự chúng đã sẵn có tác dụng gây tĩnh lặng, nhưng việc khuyến khích hít thở vài hơi thật sâu và thư giãn toàn thân để trẻ cảm thấy dễ chịu là rất hữu ích. Thậm chí bạn cũng có thể thực hành chuẩn bị theo mô tả ở cuối sách để chắc chắn rằng trẻ đã hoàn toàn thư giãn.

Mỗi câu chuyện được kết thúc với một ý tưởng tóm tắt để giúp trẻ hiểu rõ ý nghĩa trong chuyện. Hãy dành thời gian thảo luận những điều này với trẻ và tìm hiểu suy nghĩ, cảm xúc của trẻ về những ý tưởng này. Không có cách nào khác để mang đến một giấc ngủ ngon cho bé hơn là bình thản cùng nhau suy ngẫm về những tuệ giác của Đức Phật.



## BELLA VÀ MÓN XÚP THẦN KỲ

*Hãy thư giãn, nhắm mắt lại và hình dung có một cô bé tên là Bella, lúc nào cũng xao nhãng tâm ý. Một hôm, cô bé được giao một nhiệm vụ rất đặc biệt nhưng gần như đã quên bẵng đi. Con có muốn biết nhiệm vụ đặc biệt đó là gì không? Hãy lắng nghe câu chuyện về cô bé.*



rời mưa nặng hạt suốt đêm qua lúc Bella đang ngủ. Khi cô bé thức giấc sáng hôm sau, mặt trời chói lọi và khắp nơi đều rực rỡ. Bella nhảy ra khỏi giường và chạy đến bên cửa sổ. Ánh nắng mặt trời chiếu vào và cô bé cảm thấy ngứa ngáy những ngón chân.

*“Một ngày tuyệt vời thế này, mình phải ra ngoài chơi thôi.”* Bella tự nhủ vậy. Cô bé nhanh chóng mặc quần áo và nhảy thật nhanh hai bậc một xuống cầu thang. Nhưng đúng lúc cô bé vừa chạm tay vào tay nắm cửa trước, bà Button, mẹ cô bé, đã lớn tiếng gọi: *“Bella! Mẹ cần con vào bếp giúp mẹ!”*

Trong bếp, bà Button đang loay hoay cố đẩy nắp một nồi xúp lớn. Ngay vào lúc bà nghĩ là đã đẩy chặt thì nắp nồi lại bung mạnh ra. Bà gọi lớn: *“Bella, tìm giúp mẹ sợi dây nào đó xem.”*

Bella chạy đến chỗ ngăn kéo, tìm được một sợi dây và đưa cho mẹ. Bà Button nói: *“Mẹ đang nấu món xúp thần kỳ. Nó được cho vào rất nhiều hạt tiêu và có rất nhiều năng lực. Năng lực của nó quá mạnh đến nỗi nắp vung cứ phải bật ra.”*

“Bộp... xì...” Nồi xúp phát ra tiếng kêu lớn và nắp vung lại bật tung, bay vụt lên. Bà Button chớp ngay được nắp vung và nhanh chóng đậy lại rồi dùng sợi dây buộc chặt quanh nồi. “*Ừ hừ, bực mình quá!*” Bà vừa nói vừa đưa tay quạt mồ hôi ngang trán.

“*Này Bella! Mẹ đã nấu món xúp đặc biệt này cho bà Nội con. Bà vừa gặp một tai nạn nhỏ.*” Bella rơm rớm nước mắt khi nghe vậy, nhưng mẹ bé lập tức trấn an: “*Ồ, bà Nội không sao đâu. Bà chỉ bị trượt chân trong khi đang làm việc ngoài vườn. Mẹ muốn con mang cho bà món xúp đặc biệt này, có công dụng chữa trị các vết sưng và làm tan máu bầm để bà được mau khỏe lại.*”

Bella nói: “*Tội nghiệp bà Nội quá! Con sẽ đem xúp đến cho bà ngay.*” Và cô bé vội vã phóng nhanh ra khỏi bếp, chạy ra bên ngoài cửa trước, nhưng đến giữa đường mới sực nhớ là mình đã quên mang theo nồi xúp.

Bà Button mang nồi xúp ra đưa cho con, mỉm cười và nói: “*Chắc con sẽ để quên cả đầu mình nếu nó không gắn chặt vào cổ.*” Rồi bà dặn dò: “*Nào, bây giờ thì hãy chú tâm vào và mang xúp đi ngay đến nhà bà Nội, không được cà kê dê ngỗng la cà dọc đường đó nhé!*”

“*Vâng, thua mẹ!*” Bella đáp lại và nắm chặt lấy nồi xúp.

Cô bé nhắm thẳng hướng nhà bà Nội, nhưng không bao lâu Bella cảm thấy nóng bức. Thật khó nhọc khi phải mang một nồi xúp khá nặng, nhất là khi xúp vẫn còn nóng sùng sục bên trong. Bella dừng lại giữa cánh đồng hoa và đặt nồi xúp trên mặt đất. Cô bé cởi áo khoác ra. Cô nghĩ: “*Ái chà, dễ chịu hơn rồi.*”

Ngay khi đó, một làn gió mát lay mạnh những khóm hoa làm cho một đàn bướm xinh đẹp bay tung lên. Bella vỗ tay thích thú và nhún nhảy chạy đuổi theo sau khi đàn bướm bay ra xa. Cô bé không nhận thấy là nồi xúp một lần nữa đã bật hơi và nảy lên rồi rơi vào một bụi cỏ rậm gần đó.



Một con bướm lớn màu đỏ đậu lên mũi Bella và làm cô bé thấy ngứa. Bella hắt hơi và điều này nhắc cô bé nhớ đến nồi xúp. Bella chạy trở lại nơi đã đặt nồi xúp nhưng nó không còn ở đó. Bella tìm kiếm khắp nơi nhưng vẫn không thấy nồi xúp ở đâu cả. Nóng nảy, buồn bực và bối rối, cô bé ngồi bệt xuống đất và bắt đầu khóc.

Tiếng khóc của Bella đánh thức một con sâu bướm đang giấc ngủ trưa. Nó bò đến hỏi: “*Cô bé, sao bạn bối rối thế? Tôi có thể giúp bạn không?*”

Bella vừa khóc vừa nói: “*Bà Nội tôi bị ngã đau và tôi đang mang một ít xúp đến cho bà. Chỉ là tôi đã xao nhãng khi đặt nồi xúp xuống và giờ nó biến đâu mất tiêu rồi. Tất cả là lỗi của tôi.*”

Sâu bướm nói: “*Sẽ có ngay thôi, đừng khóc! Tôi nằm sát dưới mặt đất và có thể nhìn thấy mọi thứ. Tôi sẽ tìm nồi xúp cho bạn.*”



Quả nhiên là vậy, chỉ sau một lát sâu bướm cất tiếng gọi Bella: “*Tôi đã quan sát kỹ với đôi mắt nhỏ của tôi, có cái gì đó giống như cái nồi.*”

“*Cái nồi ư?*” Bella hỏi lại, tràn trề hy vọng. Ngay lúc ấy, nồi xúp lại bật hơi thật mạnh và nảy tung lên khỏi lùm cỏ. Bella chạy đến và chụp được nó trước khi nó rơi lại vào cỏ rậm.

“*Cảm ơn sâu bướm.*” Bella nói: “*Bây giờ tôi sẽ đi ngay đến nhà Nội. Lần này thì không gì có thể làm cho tôi xao lãng nữa.*”

“*Được đấy bạn!*” Sâu bướm vừa nói xong thì la lên: “*Ồ! Coi chừng!*” Bella đã quay lại đi ngay, nhưng suýt nữa thì cô bé đâm sầm vào một thân cây. “*Đó là ngô cut,*” Bella suy nghĩ, “*mình phải tập trung sự chú ý trong lúc nhìn quanh đây.*”



Lũ bướm xinh vờn đến bay quanh cô bé nhưng lần này Bella không để bị phân tâm xao nhãng nữa. Bella đi đến một khu rừng nơi có mấy người bạn của cô bé đang cười đùa, trèo lên cây và treo mình đu đưa dưới những nhánh cây. Bọn chúng réo gọi Bella, nhưng cô bé vẫn tiếp tục nhìn thẳng trên đường đi. Mặc dù Bella rất muốn chạy đến cùng chơi đùa, nhưng rồi cô bé lớn tiếng đáp lại: *“Hôm nay tớ không chơi với các bạn được, tớ đang bận.”* Rồi cô bé tập trung vào việc mình phải làm và không bận tâm đến những lời trêu chọc của bạn bè.

Daisy, bạn thân nhất của Bella chạy đuổi theo và nói: *“Đợi chút nào, tớ có tiền đây. Mẹ tớ cho phép tớ mua kem. Cậu muốn đi với tớ không?”*

Bella bắt đầu chảy nước bọt. Được ăn kem thì quá tuyệt rồi! Nhưng cô bé bỗng nhớ đến bà Nội tội nghiệp và bất chợt nắm chặt hơn quai cầm nôi xúp trong tay rồi đáp lại: *“Tớ ước gì có thể đi ăn kem với bạn, nhưng quả thật không thể được, cảm ơn bạn.”*

Với bụng đói cồn cào, cuối cùng Bella cũng đến được nhà bà. Bà Nội ăn hết món xúp thần kỳ có dược liệu giúp giảm viêm sưng và tan máu bầm. Không bao lâu bà đã cảm thấy khỏe hơn rất nhiều.

Ăn xong, bà Nội mang đến cho Bella một tô lớn món kem sô-cô-la mà cô bé ưa thích. Bà tự tay pha cho cô bé một ly nước chanh lớn rồi nói: *“Của con đấy, Bella. Đây là món quà của bà để đáp lại lòng tốt của con, đã mang xúp đến cho bà.”*

Bella mỉm cười. Phần thưởng lớn nhất cho cô bé chính là việc biết rằng mình đã góp phần giúp bà Nội khỏe lại.

*Chúng ta rất dễ dàng xao nhãng và không hoàn tất được công việc nào đó mà ta đã khởi làm. Hãy cố gắng chú tâm vào những gì bạn phải làm và nhớ rằng những người khác có thể đang trông chờ nơi bạn.*

## CÂY ÁNH TRẮNG KỲ DIỆU

*Hãy thu giãn, nhắm mắt lại và tưởng tượng con đang ở trong một khu rừng nhiệt đới nóng ẩm. Câu chuyện này kể về hai con vượn nhỏ tên là Ginger và Snapp, một ngày kia đã có một khám phá vĩ đại. Con có muốn biết đó là khám phá về điều gì không? Hãy lắng nghe câu chuyện của chúng.*



*i trời!* Ginger kêu to lên. Hai con vượn cùng há hốc miệng, trố mắt nhìn một thân cây khổng lồ, không giống với bất cứ loại cây nào chúng đã từng nhìn thấy. Dáng cây uy nghi hùng vĩ mọc lên ngay bên mép của một khe núi sâu. Những chiếc lá hình ngôi sao có màu xanh sinh động và những cành cây đều trĩu nặng quả hình trái xoan có màu sáng lên như ánh trăng bạc.

Ginger với tay lên và một quả rơi “bộp” xuống. Ginger và Snapp tò mò đưa mũi khịt khịt ngửi quanh đó. Snapp hỏi: “*Cậu nghĩ quả này có độc không?*” Ginger đáp: “*Tớ không biết, nhưng nó có mùi hấp dẫn lắm.*” Snapp gợi ý: “*Tớ nghĩ là mình nên mang đến cho vượn chúa Echa. Vượn chúa hiểu biết hết thảy mọi việc nên có thể cho chúng ta biết loại quả này có ăn được hay không.*”

Vượn chúa Echa sống ở một cây rất cao mọc trên sườn núi. Cây ấy cao đến nỗi cành lá của nó vươn trên cả những đám mây. Vượn chúa thông thái đã kinh ngạc há hốc miệng khi Ginger và Snapp đưa cho nó quả cây bí ẩn. Vượn chúa nói: “*Ta đã từng nghe nói về loại quả này. Ta không biết tên, nhưng tin chắc rằng thuở*

xưa nó mọc ở khắp nơi trên vùng đất này của chúng ta. Rồi, khi con người đến đây, họ đã ăn hết quả và đốn sạch cây lấy gỗ làm nhà.”

Ginger nói: “Nhu vậy thật là ích kỷ và quá ngu ngốc.”

Vườn chúa Echa buồn bã nói: “Ta e rằng con người không được khôn ngoan lắm.” Rồi nó cùng với Ginger và Snapp chia nhau quả ấy. Đây đúng là loại quả ngon tuyệt nhất mà chúng đã từng nếm qua.

Vườn chúa Echa muốn chia sẻ loại quả ngon tuyệt này với cả đàn vườn. Vườn chúa bảo Ginger và Snapp dẫn nó cùng đàn vườn rất đông xuống núi, tìm đến chỗ cái cây khác thường đó. Khi đến nơi, vườn chúa Echa nghiêm trang ôm lấy thân cây và thì thầm: “Bây giờ chúng tôi chỉ xin hái một phần nhỏ những quả cây quý giá này và sẽ gieo trồng những hạt giống ra khắp khu rừng. Như vậy, loài cây này sẽ có thể được phát triển tươi tốt khắp nơi như ngày xưa.”

Thân cây dường như rung động thích thú khi những con vườn trèo leo giữa những cành cây và hái lấy những quả màu trắng bạc. Đột nhiên, một tiếng kèn trumpet vang lên và những con vườn đều khựng lại không nhúc nhích. Khu rừng rơi vào tĩnh lặng. Lại một tiếng kèn trumpet khác vang lên, lần này nghe gần hơn, hòa với những giọng nói và tiếng vó ngựa lộc cộc.

Vườn chúa Echa thì thào: “Con người! Tất cả hãy đứng yên đừng cử động.” Những con vườn quan sát thấy một đoàn người, dẫn đầu là đức vua Barnabas, đang đi ngang qua ngay bên dưới tán cây. Đúng lúc đó, một quả chín bồng rơi bộp xuống phía trước đức vua. Ông dừng lại, nhìn xuống quả cây vừa rụng, rồi ngược nhìn lên cây. Ông nhìn thấy những khuôn mặt sợ sệt của hàng chục con vườn trên cây đang nhìn lại ông.

Khi đức vua và đám quân lính xuống ngựa để xem xét quả cây vừa rụng, những con vườn trên cây liền trèo lên cao hơn.

Nhà vua hỏi: “Liệu quả này ăn được không hay có độc?” Người nếm thử thức ăn cho vua liền cắn một miếng nhỏ và tâu vua rằng quả này không độc và rất ngon.



Đức vua kêu lên: *“Thật là một ngày tuyệt vời! Chúng ta vừa khám phá một loại trái cây ngon và đầy những con vượn trên cây. Tối nay chúng ta sẽ được ăn ngon. Hãy đốt lửa quanh gốc cây và hun khói lũ vượn này.”* Đám quân lính nhanh chóng làm theo mệnh lệnh của đức vua.

Vượn chúa Echa phải hành động thật nhanh. Nó leo vùn vụt dọc theo một cành cây nhô ra khe núi, rồi phóng mình lao ra bay ngang qua khe núi đến bờ vực phía bên kia. Khi vừa rơi xuống, nó chộp ngay lấy sợi dây leo dài quấn quanh một thân cây gần đó. Nó buộc ngay đầu này của sợi dây leo quanh bụng mình, rồi lao ngược qua khe núi về lại phía đàn vượn của nó. Nhưng sợi dây leo quá ngắn nên vượn chúa Echa chỉ có thể vừa chạm tay nắm lấy phần ngoài cùng của một cành cây. Nó cố giữ thật chặt trong khi Ginger và Snapp lao nhanh đến trợ giúp. Những con vượn khác nhìn thấy đều kinh hãi.

Không quan tâm đến sự an nguy của riêng mình, vượn chúa Echa hét gọi Ginger và Snapp: *“Mau gọi tất cả ra đây và trèo qua người ta rồi theo sợi dây để về phía an toàn bên kia.”* Những con vượn hét lên: *“Nhưng con người sẽ bắt ngài!”* Vượn chúa ra lệnh: *“Không tranh cãi nữa. Hãy làm theo lời ta!”* Ginger và Snapp vội trở lại bên trong tán cây và truyền lệnh cho tất cả những con vượn khác phải thoát thân. Chúng trèo lên lưng vượn chúa rồi theo sợi dây leo để đến được chỗ an toàn bên kia khe núi.

Suốt thời gian đó, đám quân lính của đức vua đang bận nhặt củi để cho thêm vào đống lửa. Khi nghe vua Barnabas hét to lên rằng lũ vượn đang đào thoát, viên chỉ huy toán lính liền giương cung nhắm bắn vào quả tim của vượn chúa Echa.

Nhà vua ra lệnh: *“Dừng lại, không được bắn! Ta muốn người bắt con vượn đó xuống đây cho ta và đối xử nhẹ nhàng với nó.”*

Viên chỉ huy trèo lên cây và đưa vượn chúa Echa xuống, đến trước nhà vua. Vua tưởng rằng vượn chúa sẽ run rẩy khiếp sợ,

nhưng thay vì vậy vườn chúa lại mỉm cười. Vua Barnabas hỏi: *“Tại sao người mỉm cười?”*

*“Đàn vườn của ta đã trốn thoát an toàn. Chỉ có việc đó là quan trọng nhất thôi. Nếu ngài muốn làm một ông vua tốt, ngài phải biết xem sự sống của người dân quan trọng hơn chính mình.”*

Vua Barnabas sững sốt khi nghe câu nói của vườn chúa nên cúi đầu chào cung kính. Đức vua nói: *“Người là một con vườn chúa vị tha và cao quý. Hôm nay người đã dạy cho ta một bài học tuyệt vời. Ta thật lấy làm xấu hổ.”*

Đức vua quá cảm động trước hành vi quên thân mình của vườn chúa Echa nên đã ban ra một vương lệnh: *“Ta truyền rằng, kể từ hôm nay trở về sau, cây này và tất cả những quả trên cây được bảo vệ khỏi mọi sự phá hoại.”*

Để ăn mừng ngày này, con người và loài vườn đã cùng ngồi lại bên nhau quanh gốc cây và ăn một bữa tiệc tuyệt vời. Vườn chúa Echa bảo Ginger và Snapp dâng tặng đức vua hạt giống từ những quả có hình trái xoan để đức vua có thể tự mình trồng loại cây này.

Đức vua rất hài lòng nên lại ban ra một mệnh lệnh khác: *“Quả cây này chưa có tên gọi, vậy từ nay sẽ được gọi là quả Echa, theo tên của vườn chúa.”*

Tất cả quân lính của nhà vua và cả đàn vườn, đặc biệt là Ginger và Snapp, cùng thực sự hò reo phấn khích.

*Hành động quên mình quan tâm đến người khác là một trong những điều cao quý nhất bạn có thể làm. Nếu bạn hành xử một cách tử tế, ân cần thì mọi người quanh bạn đều sẽ được lợi lạc.*



## CÔ GÁI MỚI ĐẾN

*Hãy thư giãn, nhắm mắt lại và tưởng tượng có một đứa trẻ ngang bướng và xấu xa nhất trong trường học. Đây là chuyện kể về Hazel, một cô gái nhỏ lúc nào cũng đe dọa các học sinh khác, cho đến một ngày kia khi điều kỳ lạ dị thường nhất đã xảy ra đến với cô. Hãy lắng nghe câu chuyện của cô bé này.*



ô ấy đang đến! Tiny kêu thét lên trong lúc chạy vội về chỗ ngồi. Cả phòng học rơi vào sự im lặng đáng sợ khi cánh cửa vào lớp mở ra. Không phải cô giáo khiến cho học sinh sợ hãi, mà chính là một cô bé tên Hazel Nutt. Có người nói rằng con bé bị bắt nạt từ khi còn nhỏ. Những người khác nói con bé sinh ra vốn đã xấu tính rồi. Thế nhưng hầu hết học sinh đều cố tránh mặt nó. Người ta chỉ thấy Hazel cười khi nó làm cho ai đó phát khóc.

Cô giáo Poppy bước vào lớp, theo sau Hazel. Khi cô giáo vừa ngồi xuống thì có tiếng gõ cửa và một cô bé khác bước vào. Ngay khi cô bé này xuất hiện, mặt trời bỗng lộ ra và dường như chiếu sáng rực lên sàn nhà phía trước mặt cô. Cô bé lên tiếng: *"Tôi là Rosie Peach. Tôi là học sinh mới vào!"*

Rồi suốt ngày hôm đó, bầu không khí trong lớp thật tươi sáng và tràn đầy niềm vui, như thể bóng đen u ám đã bị xua tan. Nụ cười tươi tắn của Rosie như lây lan niềm vui đến tất cả mọi người, chỉ trừ Hazel Nutt. Cô bé này đang đang cảm thấy



điều gì đó mà trước đây nó chưa từng cảm nhận. Nó cảm thấy sợ hãi.

Hồi chuông tan học reo vang, Hazzel xô đẩy mọi người trên đường đi ra rồi chạy thẳng đến khu rừng gần đó và giận dữ lôi ná thun ra. Nó tự nhủ: *“Minh phải làm việc gì đó phẫn khích lên.”* Và rồi Hazel phát hiện một con thỏ đang phơi mình sưởi ấm trong vũng nắng. Nhanh như chớp, nó cho một viên sỏi vào ná thun, nhắm vào con thỏ và bắn. Viên đạn sỏi trúng ngay vào đuôi thỏ khiến nó nhảy chồm lên và hoảng hốt bỏ chạy. Hazel vừa cười lớn vừa rượt đuổi theo. Đột nhiên, nó khựng lại đứng chết trân tại chỗ. Phía trước là Rosie đang ngồi trên bãi cỏ, vuốt ve con thỏ và hát cho nó nghe. Nơi chân thỏ đang rỉ máu.

Hazel hét lớn: *“Trả con thỏ cho tao, nó là của tao!”*

Rosie nói: *“Không, con thỏ này có quyền tự chủ. Nó là thú hoang.”*

Hazel phá lên cười: *“Nó chỉ là một con vật không biết nói. Mà y có diên không? Mà y đang nói chuyện với thú vật?”*

*“Ừ, thực sự đúng như vậy, tôi đang nói chuyện với con thỏ. Bạn hãy đến gần đây hơn để tự mình lắng nghe.”* Rosie thì thầm dịu dàng với con thỏ. Hazel suy nghĩ: *“Đây phải chăng là một cái bẫy?”*

Hazel tiến lại gần hơn, trong tư thế sẵn sàng đánh nhau nếu cần. Nó nói: *“Tao không nghe được gì cả.”* Rosie nói: *“Hãy đến gần hơn, gần hơn nữa.”*

Rosie đang đặt một tay trên vết thương của thỏ, khi Hazel đến sát bên và cúi xuống, Rosie vung tay kia lên chạm vào ngực Hazel, nơi chỗ có trái tim. Hazel bỗng thấy cả người như đông cứng lại và trời đất bắt đầu quay cuồng. Nó chợt muốn nhảy lên và cười lớn, rồi nó cảm thấy muốn ăn cỏ. Điều gì đang xảy ra với nó? Một cảm giác đau nhói ở đuôi và Hazel kêu thét lên. Chân cô bé đang chảy máu. Một cô gái đang chạy về phía Hazel

với ná thun trong tay. Hazel không thể hiểu được gì cả. Nó khập khiễng lê chân vào lùm cỏ rậm. Cảm giác đau đớn ở chân thật khủng khiếp. Rồi Hazel nhìn thấy Rosie đang ngồi hát trên cỏ. Hazel nằm xuống, tựa đầu mình trên đùi Rosie và khi Rosie dịu dàng vuốt ve nó, cơn đau bắt đầu giảm dần.

Rosie lấy bàn tay ra khỏi chỗ trái tim Hazel. Hazel chột khóc nức lên: *“Bạn đã làm gì mình vậy?”*

Rosie đáp: *“Tôi vừa giúp cho bạn nhìn thấy và cảm nhận được những gì con thỏ bé bỏng này đã thấy và cảm nhận khi bạn làm nó bị thương.”*

*“Ôi, tôi hối hận quá!”* Hazel buộc miệng kêu lên và cúi xuống vuốt ve con thỏ. Rồi cô bé mang thỏ về nhà và chăm sóc cho đến khi nó khỏe lại.

Kể từ đó, Hazel không còn là một cô bé hung hăng, thường giận dữ nữa. Không bao lâu, mọi người ai cũng muốn làm bạn với cô. Và không ai để ý thấy rằng Rosie - cô gái mới đến - đã không trở lại trường nữa. Bằng cách nào đó mà có vẻ như giờ đây Hazel đã trở thành cô gái mới.



*Đôi khi chúng ta có thể hành xử thô bạo để che giấu nỗi sợ sệt hoặc bối rối trong lòng ta. Việc tìm hiểu quan điểm của những người khác có thể giúp chúng ta thấu hiểu và đối xử tử tế với nhau.*



## CHÚ VOI HIẾU THẢO

*Hãy thư giãn, nhắm mắt và hình dung một người phụ nữ lớn tuổi tên là Ester, cách đây nhiều năm đã từng là một diễn viên nhào lộn đu dây nổi tiếng, nhưng giờ đây bà kiếm sống khó khăn bằng việc kể những câu chuyện về gánh xiếc. Một đêm nọ, bà nhận được một món hàng đặc biệt mà đã làm thay đổi cuộc đời bà từ đó về sau. Con có muốn biết chuyện gì đã xảy ra không? Hãy lắng nghe câu chuyện của bà ấy.*

**B**à Ester đang ngồi một mình bên bếp lửa, chợt có tiếng gõ “cốc, cốc” ở cửa trước. Bà tự hỏi: “Ai mà đến lúc đêm khuya thế này nhỉ?” Bà mở cửa nhưng không nhìn thấy ai cả. Và rồi bà bất chợt bước giật lùi lại, kinh ngạc.

Trên bậc cửa là một cái giỏ lớn với chú voi con bên trong! Ester lôi cái giỏ vào hẳn trong nhà. Chú voi con đang ngủ say, cuộn mình trong một chiếc chăn.

“Ừ, lá số tử vi của mình nói rằng sẽ nhận được một món quà bất ngờ. Hẳn chính là món này đây.” Bà cười thầm, rồi mỉm cười với chú voi con đang ngủ say. Bà lẩm bẩm: “Mình sẽ đặt tên cho nó là Lucky.”

Bà Ester chẳng bao giờ bận tâm đến việc vì sao Lucky được bỏ lại trên bậc cửa nhà bà. Chỉ là Lucky cần được ai đó chăm sóc và đó là việc bà đã làm. Công việc kể chuyện gánh xiếc chẳng kiếm được bao nhiêu tiền nên bà Ester nhận thêm việc giặt thuê và làm bất cứ công việc vặt vãnh nào khác để có thể nuôi nấng Lucky.

Lucky lớn lên thành một chú voi con tràn đầy hạnh phúc. Mỗi ngày nó cùng với những đứa trẻ làng bơi lội trong các vũng nước bên dưới thác nước trong rừng. Chúng chia nhau những ly nước chanh hay những cây kem, cùng rong chơi ngoài trời giữa những cây cổ thụ thân phủ đầy rêu xanh.

Mùa thu, Lucky và lũ trẻ chơi đùa rượt đuổi nhau trên những đám lá rụng đầy. Khi mùa đông phủ tuyết xuống khắp nơi như một tấm thảm, chúng cùng nhau đắp lên những con voi bằng tuyết. Rồi trời ấm dần lên và mùa xuân lại về mang theo những chồi non trên cây. Năm tháng dần trôi qua như thế, Lucky nhanh chóng lớn lên thành một chú voi trưởng thành.

Một ngày nọ, Lucky nói với bà Ester: *“Hôm nay mẹ hãy đi vào rừng. Trông mẹ mệt mỏi lắm. Con dám chắc việc đi dạo trong rừng sẽ rất tốt cho mẹ.”*

*“Nhưng mẹ phải đi làm.”* Bà Ester đáp lại. *“Nếu mẹ không đi làm thì sẽ không có tiền, và không có tiền thì chúng ta không có thức ăn.”*

Lucky chưa từng biết rằng việc kể chuyện của bà Ester không chỉ là để cho vui. Nó cũng không biết rằng toàn bộ công việc giặt thuê chỉ là để kiếm tiền mua thức ăn. Nó nhìn bà Ester kỹ hơn và lần đầu tiên nó nhận ra bà đã già đi rất nhiều. Lucky suy nghĩ: *“Mình còn trẻ và có sức mạnh. Mình cũng đã chơi đùa nhiều rồi. Bây giờ mình nhất định phải dành thời gian làm việc.”*

Lucky quyết định đi tìm một công việc nào đó để kiếm tiền. Nó cũng không nghĩ ra là mình có thể làm được việc gì, nhưng cứ thẳng đường đi dọc theo bờ sông sang làng bên cạnh để hỏi xem nó có thể giúp được việc gì cho họ không.

Những trận mưa lớn đã cuốn trôi đi chiếc cầu dẫn đến làng, nhưng Lucky thần nhiên lội qua dòng nước. Nó được chào đón bởi một đám đông dân làng reo hò phấn khích khi thấy nó lội

qua được dòng sông. Do lũ lụt cuốn mất cây cầu, dân làng đã phải đi ngược lên thượng nguồn rất xa để tìm được một nơi có thể lội qua sông an toàn.

Vị trưởng làng nói: *“Này chú voi tuyệt vời, nếu bạn đưa chúng tôi băng qua sông, mỗi lần chúng tôi sẽ trả cho bạn một đồng bạc.”*

Lucky hân hoan đáp: *“Tôi rất vui được giúp đỡ mọi người.”* Nó thích thú trò chuyện với những người dân làng trong khi đưa họ qua sông. Cuối ngày, vị trưởng làng đưa cho nó một túi đựng đầy những đồng bạc.

Về đến nhà, Lucky đưa túi bạc cho bà Ester và nói: *“Bây giờ mẹ có thể ở nhà và con sẽ đi làm.”*

Kể từ hôm đó, Lucky đi làm việc và bà Ester nghỉ ở nhà. Khi Lucky xong việc trở về, họ cùng ngồi với nhau trong vườn và bà Ester kể những câu chuyện về gánh xiếc - nhưng chỉ vì bà thấy vui khi được kể chuyện.



*Phải làm việc thì nghe có vẻ như không vui thú gì nhiều, nhưng hãy cố làm những việc giúp đỡ người khác cũng như chính mình - bạn có thể thấy vui thích còn hơn cả những lúc chơi đùa.*



## MÓN ĐỒ CHƠI MƠ ƯỚC

*Hãy thư giãn, nhắm mắt lại và tưởng tượng con đang sống với gia đình trong một cái lán nhỏ bé nằm trên bãi biển lạnh lẽo và lộng gió. Đây là chuyện kể về Michael, một cậu bé trai sống trong gia đình rất nghèo. Cậu chỉ có toàn quần áo cũ và rách rưới. Tất cả những món đồ chơi của cậu đều được nhặt từ bãi biển. Michael khao khát một món đồ chơi mới hơn bất kỳ điều gì khác. Hãy lắng nghe chuyện kể về cậu bé.*



Một hôm, Michael và chị là Claire đến thăm một cửa hàng đồ chơi trong thị trấn, chỉ để ngắm những món đồ chơi. Michael nhìn thấy một chiếc xe lửa đồ chơi tuyệt đẹp chưa từng thấy.

Claire bảo em: “*Để cái ấy lại.*” Và cô bé cố giằng lấy món đồ chơi từ bàn tay nắm chặt của em trai.

Michael phản đối: “*Nhưng em thích nó lắm!*”

Claire đáp thật dứt khoát: “*Chúng ta không có tiền.*” Cô bé cuối cùng cũng giật được chiếc xe lửa đồ chơi ra khỏi tay em trai và Michael òa lên khóc. Mọi người trong cửa hàng trở mắt nhìn chúng. Claire nắm lấy tay em trai và lôi đi nhanh về phía cửa, làm vướng ngã một chồng vòng lắc có màu sọc. Mọi người đều cười to khi hai chị em chạy nhanh ra khỏi cửa.

Michael khóc suốt trên đường về nhà. “*Căn nhà*” ở bãi biển của gia đình cậu bé được làm bằng bộ xương của một con cá voi khổng lồ. Vách nhà được làm bằng những cây gỗ trôi giạt được



vớt lên và mái nhà được che bằng những tấm nhựa đã được mang ra bãi biển giặt thật sạch. Claire yêu thích căn nhà chung nhưng Michael rất ghét. Cậu bé muốn được sống trong một căn nhà đàng hoàng hơn. Và cậu cũng ghét những đồ chơi đã hỏng nhặt được trên bãi biển. Bố cậu đã cố hết sức sửa chữa những món đồ chơi đó, nhưng chúng không thể giống như những món đồ chơi mới.

Tối đó, Michael đi ngủ với cảm giác hết sức buồn tủi cho thân phận mình. Cậu không thể nào quên được chiếc xe lửa đồ chơi màu đỏ sáng bóng mà cậu đã được cầm trong tay ở cửa hàng đồ chơi lúc ban ngày. Cậu hết sức khao khát món đồ chơi ấy, hơn bất cứ món gì khác trên đời này. Cuối cùng, cậu cũng rơi vào giấc ngủ...

Michael mở to mắt, cậu bé đang đứng trong cửa hàng đồ chơi với chị Claire, nhưng lần này khắp nơi trong cửa hàng có vẻ như sinh động hẳn lên. Những chiếc xe hơi đồ chơi phát ra tiếng còi và chiếu đèn pha sáng rực vào Michael, và những chiếc xe lửa thì phóng vụt qua trên những đường ray không thể nhìn thấy. Những con gấu bông cười đùa nháy nhót từ kệ này sang kệ khác và những con búp bê mặc váy đầm xoay tít người.

*“Đây có thể chỉ là giấc mơ?”* Michael tự hỏi, nhưng mọi thứ trông quá thực. Những cánh điều tỏa sáng bay ngang trên đầu cậu bé, và khi Michael ngược nhìn lên, trần nhà trông giống như một bầu trời đêm, rực rỡ với hàng trăm tia sáng như những vì sao lấp lánh.

Michael nghĩ: *“Đây hẳn phải là phép màu.”*

Chuông ngân vang nơi cửa chính khi những khách hàng đi vào, đi ra, người nào cũng mang xách đầy những túi, những hộp. Ngăn kéo máy tính tiền vụt mở đều đặn khi bà Holly, chủ cửa hàng, liên tục bán hàng.

Nhìn khắp mọi người ai ai cũng vui thích. Michael cũng cảm thấy vui. Trên một tủ chứa ngay phía trước cậu là chiếc xe lửa màu đỏ sáng bóng. Nó nhấn còi với cậu và Michael với tay lên, chạm vào nó.

Claire kéo nhẹ áo len của Michael và nói: *“Bọn mình thử rút quà may mắn nhé!”*

Michael nói: *“Em thích chiếc xe lửa màu đỏ.”*

Claire đáp lại: *“Nhưng mình không đủ tiền, chị đã nói với em rồi mà. Chúng ta chỉ vừa đủ tiền để chơi rút quà may mắn.”*



Rồi Claire đưa tiền cho bà Holly để chơi rút quà may mắn. Cô bé thọc tay sâu vào thùng quà chứa đầy những gói quà nhiều màu sáng bóng.

Claire kêu to khi mở gói quà vừa lấy được: *“Ồ! Một con búp bê xinh quá!”*

Nhân lúc không có ai nhìn mình, Michael vội chộp lấy chiếc xe lửa màu đỏ và giấu ngay vào bên trong áo len. Ngay khi nó vừa làm điều đó, những ánh đèn sáng trong cửa hàng chợt mờ đi và những con gấu bông thôi cười đùa. Với Claire theo sát phía sau, Michael hối hả đi ra cửa và lúi nhanh vào đám đông khách hàng.

Bên ngoài trời tối và lạnh. Michael lôi chiếc xe lửa đồ chơi sáng bóng ra khỏi áo len.

Claire kêu thét lên: *“Em đã ăn trộm!”*

Michael đáp: *“Em không cần biết.”* Giọng nó thật lạnh lùng và khô khan. *“Em muốn có nó.”*

Claire nói: *“Nhưng nó là của bà Holly.”*

*“Ừ! Bây giờ thì nó là của em. Bà ấy có biết bao nhiêu là đồ chơi.”*

Michael bước đi về phía biển, nơi ánh trăng đang chiếu sáng trên những ngọn sóng. Cậu bé thích thú ngắm nhìn cách phản chiếu lấp lánh của chiếc xe lửa đồ chơi dưới ánh trăng, nhưng rồi chợt nhận ra có một người phụ nữ đang đi dọc theo bờ biển.

Michael lại giấu chiếc xe lửa vào dưới áo len. Khi người phụ nữ đến gần hơn, cậu thấy bà ấy đang khóc và ném những chiếc nơ cùng giấy gói quà xuống biển. Cậu cũng nhận ra đó chính là bà Holly.

*“Sao bà lại vất bỏ hết giấy gói quà?”* Michael hỏi. Nó cảm thấy sợ hãi.

Bà Holly buồn bã đáp: *“Bây giờ ta không cần những thứ này nữa. Bọn trẻ con cứ vào cửa hàng yêu quý của ta trộm đi những món đồ chơi. Bọn chúng không trả tiền nên ta không có tiền để thanh toán hóa đơn. Hôm nay người chủ cho thuê đã lấy lại cửa hàng của ta.”* Rồi bà bắt đầu khóc lớn tiếng: *“Bây giờ ta cũng không biết phải làm sao để nuôi con cái.”*

Chiếc xe lửa giấu dưới áo len của Michael như nóng lên. Nó nóng dần đến nỗi Michael cảm thấy như một cơn đau nhói gần tim mình. Michael cảm thấy xấu hổ. Nó hiểu ra được là mình đã ích kỷ như thế nào. Cậu bé lôi chiếc xe lửa màu đỏ sáng bóng ra và đưa nó cho bà Holly.

*“Con xin lỗi. Xin bà hãy tha thứ cho con.”*

Khi bà Holly nhận lấy chiếc xe lửa, những cuộn khói màu cầu vồng chợt phun ra từ ống khói và tiếng còi tàu kêu to lên.

Chiếc xe lửa phóng nhanh thích thú lên bầu trời đêm, để lại phía sau nó một vệt dài những ngôi sao lấp lánh rồi quay trở lại trong tay bà Holly.

Bà chủ cửa hàng mỉm cười, cúi người xuống và hôn lên trán Michael.

Đột nhiên, Michael bị lóa mắt bởi ánh mặt trời buổi sáng. Nó nhìn thấy phía trên là những xương cá voi chống giữ mái nhà. Nó đang nằm trên giường của mình. *"Hắn chỉ là một giấc mơ thôi."* Và nó bật cười.

Mấy tuần sau, Michael bước vào cửa hàng đồ chơi. Nó đi thẳng đến quầy tính tiền và đưa cho bà Holly tất cả số tiền dành dụm có được từ những việc vặt nó đã phụ giúp cho người trong thị trấn.

Michael hỏi: *"Thưa bà, cháu có thể mua chiếc xe lửa màu đỏ sáng bóng kia được không?"*

Bà Holly mỉm cười: *"Tất nhiên là được rồi, Michael!"*

Khi cậu bé bước ra khỏi cửa hàng với chiếc xe lửa được gói trong một bọc giấy lớn, bà Holly gọi với theo: *"Cảm ơn nhé, Michael."* Bà nháy mắt với cậu bé. Và Michael mỉm cười đáp lại.

*Làm điều đúng đắn có nghĩa là không ích kỷ, cho dù cuộc đời có vẻ như bất công với ta đến mức nào đi chăng nữa. Ta có thể cảm thấy đau lòng khi không có được tất cả những gì người khác có; nhưng thay vì vậy, ta có thể biết ơn về những gì ta thực sự có được.*





## NHỮNG KẺ TRỘM CỪU

*Hãy thư giãn, nhắm mắt lại và tưởng tượng con đang sống trong một nông trại nuôi cừu ở vùng cao nguyên Scotland. Đây là chuyện kể về hai anh em Hamish và Dougal của nhà Woolly. Một ngày kia, cha họ bị tai nạn và hai anh em buộc phải làm người lớn sớm. Hãy lắng nghe câu chuyện của họ.*



ng Woolly kêu thét lên: “Ồi!”. Hamish và Dougal hối hả chạy nhanh ra sân và nhìn thấy cha đang nằm trên mặt đất, tay ôm lấy mắt cá chân. Ông giải thích: “Cha trượt chân ngã từ trên thang xuống. Bây giờ cha không đứng lên được nữa!”

Hai anh em khiêng cha vào nhà. Ông Woolly bảo: “Hai đứa con sẽ phải mang đàn cừu đến chợ bán. Hãy đi phà qua sông, đừng đi đường rừng quá nguy hiểm.”

Hamish phản đối: “Nhưng thưa cha, [đường đi qua phà] mất thời gian gấp đôi! Con không sợ đường rừng.”

Ông Holly nói: “Không, các con phải nghe lời cha! Đường rừng có trộm cướp và nhiều thú dữ nguy hiểm, không có cha ở đó để bảo vệ các con. Cha muốn các con đi bằng đường qua sông, không bàn cãi gì thêm nữa.”

Hai đứa trẻ gom nốt đàn cừu lại rồi lên đường vào sáng hôm sau. Khi đến dòng sông, chúng không nhìn thấy chiếc phà nào. Chúng đợi mãi nhưng vẫn không có ai đến.

Hamish đề nghị: *“Chúng ta hãy đi đường rừng. Như vậy dễ dàng hơn rất nhiều.”*

Dougal nói: *“Nhưng cha đã dặn là đường ấy không an toàn.”*

Hamish đáp lại: *“Chỉ là cha lo lắng quá thôi.”*

Cuối cùng, Hamish bực tức bỏ đi theo đường rừng, dẫn theo một nửa đàn cừu. Nó còn gọi với lại: *“Hẹn gặp em ở chợ nhé!”*

Dougal ngồi bên sông với số cừu còn lại, tự hỏi không biết làm sao để qua sông. Nó nghĩ: *“Chắc mình có thể đặt những tảng đá xuống sông để bước qua.”* Nhưng những tảng đá khi được lăn xuống đã chìm sâu mất tăm trong lòng nước. Sau đó, Dougal làm một cái bè, nhưng bè cũng bị chìm.

Cậu bé nghĩ: *“Những ý tưởng đó không có kết quả, nhưng mình sẽ tiếp tục cố gắng.”* Nó nỗ lực cực nhọc suốt ngày nhưng không đạt được kết quả gì. Khi trời tối, nó đi ngủ với niềm tin là một giải pháp sẽ đến rõ hơn vào sáng hôm sau.

Ngược lại, Hamish trải qua một ngày nhàn nhã dắt đàn cừu đi xuyên rừng. Khi đêm xuống, nó ngả lưng nằm ngủ dưới một gốc cây, lòng tràn đầy tự tin. Nó nghĩ: *“Mình sẽ chứng tỏ cho Dougal thấy là mình đúng.”*

Trong khu rừng, một nhóm trộm cừu do sói Fingers cầm đầu đã đi theo Hamish trong suốt ngày hôm đó. Đến khuya, Fingers cùng với hai con chồn đáng vẻ hung ác của nó đã nhanh chóng và bí mật xua đàn cừu về nơi ở của chúng. Fingers nói: *“Bọn mình sẽ bán được lũ cừu này với giá cao.”*

Trở lại bên dòng sông, ánh nắng mặt trời đánh thức Dougal. Cậu bé đột nhiên reo lên: *“A! Mình hiểu rồi!”* Và cậu đi ngược lên đến chỗ một cái cây cao, rồi bắt đầu dùng búa đốn vào gốc cây. Khi cây ngã xuống nằm ngang qua con sông, nó trở thành một chiếc cầu để đàn cừu đi qua.

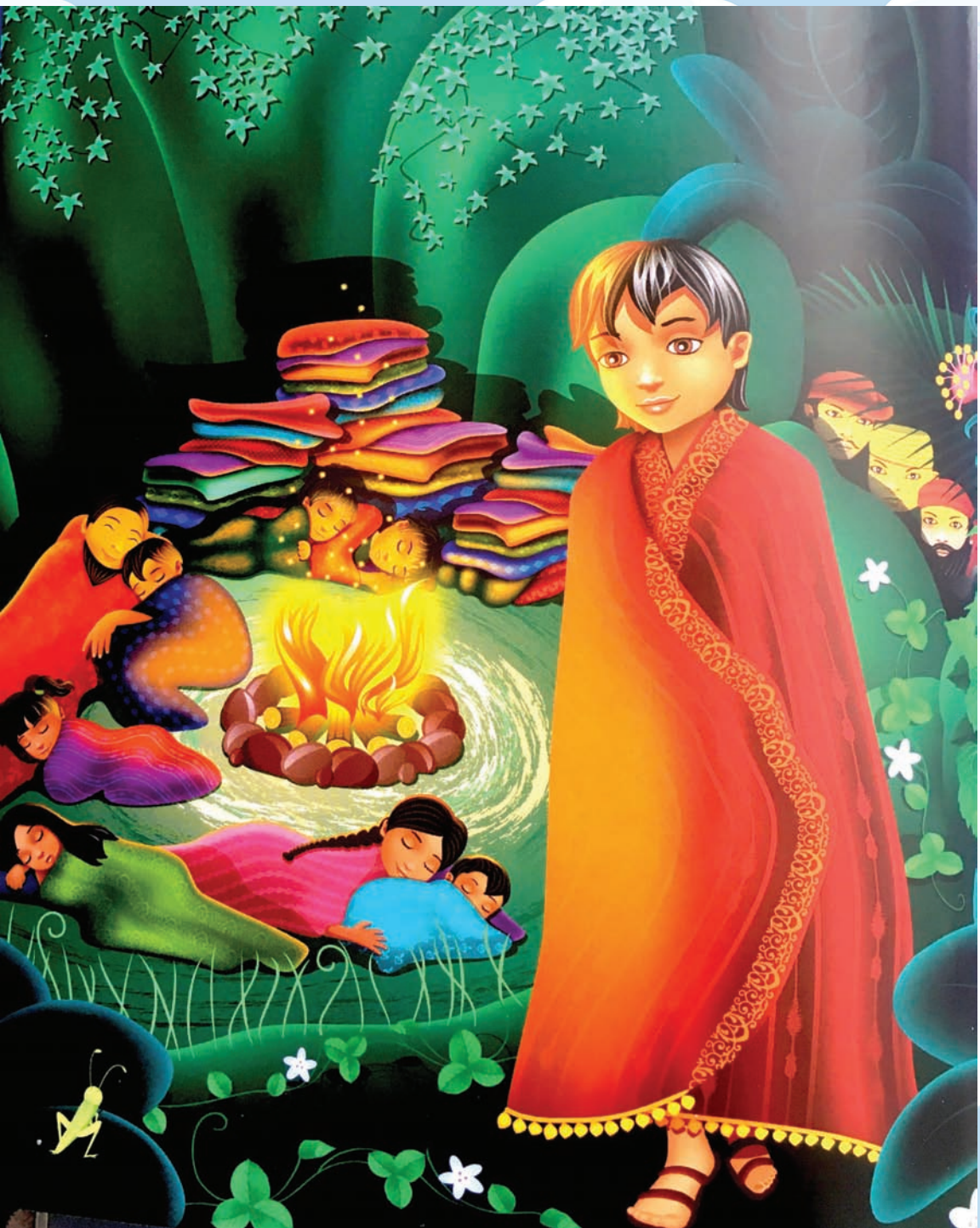
Trong khu rừng, Hamish thức dậy và nhận ra đàn cừu đã mất. Nó tìm kiếm khắp nơi nhưng không thấy bất cứ dấu vết nào. Nó buồn bã suy nghĩ trên suốt con đường dài và đơn độc trở về nhà: *“Minh đã làm cho mọi người thất vọng rồi. Nhà mình lại đang hết sức cần tiền.”*

Hai hôm sau, Dougal đến chợ và bán đàn cừu được một số tiền lớn. Khi trở về nhà, cha mẹ và anh Hamish cùng mừng đón nó. Hamish trông quá thiếu ngủ và thất vọng nên người cha đến ôm nó vào lòng an ủi: *“Điều quan trọng nhất là tất cả chúng ta đều được bình an và lại được sum vầy bên nhau. Nhưng cha hy vọng con đã học được một bài học: Không có lối tắt, thành công nào cũng cần có sự nỗ lực chuyên cần.”*

*Giải pháp dễ dàng nhất cho một vấn đề không phải bao giờ cũng là tốt nhất – có thể phải mất nhiều nỗ lực và suy nghĩ để đạt được mục đích của mình. Điều hữu ích cho chính bạn là nghe theo lời khuyên từ những người có nhiều kinh nghiệm hơn.*







## ALOKA VÀ BĂNG CƯỚP

*Hãy thư giãn, nhắm mắt lại và hình dung một nơi sâu thẳm trong khu rừng ở Thái Lan, nằm cách xa xóm làng gần đó nhất. Chuyện kể về một cậu bé thông minh tên là Aloka, được gửi đến học ở một ngôi đền lớn của thành phố Godden. Một hôm, nhân dịp nghỉ lễ nên cậu bé đi bộ về thăm nhà và gặp một băng cướp trên đường. Con có muốn tìm hiểu xem chuyện gì đã xảy ra không? Hãy lắng nghe câu chuyện của cậu bé.*



àn đêm dần buông xuống khi Aloka đang đi dọc theo con đường mòn trong rừng. Những bụi dương xỉ và những cây cọ nằm dọc theo con đường mòn và những dây leo vươn cao lên bầu trời. Cậu bé đang chuẩn bị cắm trại nghỉ đêm thì gặp gia đình một thương gia trên đường đến chợ về.

Ông Taai, người cha trong gia đình ấy nói: “Sao cháu không cắm trại cùng chúng tôi đêm nay?”

Bà Rajini vợ ông tiếp lời: “Đúng rồi, hãy đến đây cùng ăn tối với chúng tôi.”

Aloka mỉm cười biết ơn. Cậu bé đã đi bộ một mình qua nhiều ngày và rất vui khi có người cùng đi. Aloka và cả gia đình họ quây quần quanh đồng lửa lớn và cùng ăn một bữa thật ngon lành.

Sau khi mọi người đã ăn xong, ông Taai cho thêm củi vào đồng lửa, rồi sáu đứa con cùng vây quanh để nghe ông kể chuyện.



Ông Taai bắt đầu: “Ngày xưa, có một hoàng tử trẻ tuổi tên là Tất-đạt-đa.... Mặc dù rất giàu có và đẹp trai, hoàng tử vẫn không thấy hạnh phúc. Ngài nhìn thấy nhiều người dân ở đất nước của ngài chịu đựng khổ đau. Ngài muốn giúp đỡ họ nhưng không biết làm cách nào, cho đến một ngày kia, ngài khám phá ra điều bí mật. Nào, các con có biết điều bí mật đó là gì không?”

Bé Mai, đưa con út lên tiếng: “Năng lực tạo ra hạnh phúc nằm ngay trong tâm ý của chính mình.”

Cha cô nói: “Tốt lắm, bé Mai. Đó chính là điều thái tử đã học biết được. Một khi ngài kiểm soát được tâm ý qua việc thiền định thì không còn điều gì có khả năng gây sợ hãi hay làm ngài bối rối. Thái tử có thể giúp đỡ mọi người vì tự thân ngài đã được an ổn. Và thái tử dạy cho mọi người cách thức để tự làm lợi lạc cho bản thân mình.”

Bọn trẻ lắng nghe những chuyện kể về Thái tử Tất-đạt-đa. Hẳn chúng đã được nghe kể nhiều lần rồi, nhưng sự yêu thích của chúng vẫn không thay đổi. Một vầng trăng bạc thật lớn nhô cao dần lên bầu trời đêm và giọng kể dịu dàng của ông Taai ru cả gia đình vào giấc ngủ. Sau đó, chính ông cũng khép mắt lại và bắt đầu cất tiếng nho nhỏ.

Nhưng Aloka vẫn còn thức. Cậu bé rất thích thú với câu chuyện Thái tử Tất-đạt-đa. Giờ đây những gì cậu học được ở trường về kiểm soát tâm ý dường như hiển lộ ý nghĩa.

Aloka quấn một tấm chăn quanh mình và đi sang một cây sung gần đó để không khuấy động giấc ngủ của cả gia đình. Cậu bé muốn suy ngẫm về những ý tưởng êm ả và đi tới đi lui chậm rãi trong không khí mát lạnh của đêm. Khi chú tâm vào hơi thở, tâm ý cậu bé bắt đầu tĩnh lặng. Vị thầy của Aloka ở ngôi đền đã dạy cậu nên làm điều này khi nào thấy tâm ý quá xao động. Giờ đây cậu đã thấy tĩnh lặng và an ổn.

Điều mà Aloka hoàn toàn không biết là bản thân cậu và cả gia đình kia đang gặp phải một nguy cơ khủng khiếp. Từ xa, một băng cướp đã nhìn thấy đồng lúa của họ và lặng lẽ băng rừng kéo đến. Vào lúc này, chúng đang ẩn núp sau một tảng đá, theo dõi Aloka và cả gia đình đang say ngủ.



Gã cầm đầu tên Cha thì thầm: *“Trông có vẻ như cả gia đình kia đều đã ngủ say. Việc trộm đồ của họ thật dễ dàng.”*

Jaو, tên phó đảng phụ họa: *“Đúng vậy, và trông qua dáng vẻ thì họ chỉ vừa mới ở chợ về. Hãy nhìn kia, có hàng đồng vải vóc!”*

Cả gia đình ông Taai đang yên ổn say ngủ. Lúc này Aloka đã phát hiện ra những tên cướp nhưng cậu bé quyết định giữ bình tĩnh, đúng như những gì cậu đã học được. Aloka tự nhủ: *“Nếu mình hốt hoảng lên thì sẽ chẳng ích gì.”*

*“Mình sẽ cố kiểm soát nỗi sợ hãi.”* Cậu bé vẫn tiếp tục đi tới đi lui chậm rãi dưới gốc cây, luyện tập sự chú tâm.

Bahn, tên thứ ba trong băng cướp, nói với đồng bọn: *“Người đang đi đều bước kia nhất định là kẻ canh gác. Bọn ta hãy đợi cho đến khi nó ngủ.”*

Jaو tiếp lời: *“Rồi bọn ta sẽ trói đám người lớn lại và cướp hết mọi thứ của họ. Tao đã sẵn có dây thừng rồi.”*

Bọn cướp chờ Aloka đi ngủ. Chúng chờ hoài chờ mãi nhưng Aloka vẫn tiếp tục đi tới đi lui dưới tán cây. Rồi lần lượt từng tên trong bọn chúng, Cha, Jaو và Bhan đều ngủ gục. Cứ chốc chốc lại có một tên trong bọn cựa mình và mở mắt, nhưng khi nhìn thấy Aloka vẫn còn thức, hấn lại nhắm mắt ngủ nữa. Cuối cùng, khi mặt trời mọc lên, cả ba tên cướp bừng tỉnh giấc.

Tên Cha bực tức hầm hừ: “Tên canh gác kia vẫn còn thức! Trời đã sáng mất rồi. Bây giờ mà trộm hàng của chúng thì quá nhiều rủi ro. Chúng sẽ thức giấc trước khi ta kịp trốn chúng lại.”

Những tên cướp bực tức rút vào trong rừng rậm khi ánh bình minh tràn ngập thung lũng. Jao bực tức quá đến nỗi bỏ quên lại mấy sợi dây thừng. Cha, tên đầu đảng tức quá không kiềm được hét to: “Này đám người kia, bọn mày ngủ say đến quên trời quên đất! Lần này là bọn mày gặp may, nhờ có tên canh gác không ngủ kia đã cứu thoát các người. Bọn mày nên trọng thưởng cho nó.”

Aloka quan sát bọn cướp rời đi và cuối cùng dừng lại không đi nữa. Cậu bé duỗi thẳng tay chân và mỉm cười lặng lẽ với chính mình. Không bao lâu, mọi người thức giấc và rộn ràng chuẩn bị cho bữa sáng. Taai bắt đầu đi nhặt củi để nhóm lửa và nhìn thấy một vùng cây dương xỉ bị giẫm nát, chính là nơi bọn cướp đã ẩn nấp. Và rồi ông tìm thấy mấy sợi dây thừng.

Ông Taai lên tiếng hỏi: “Aloka, cháu có biết vì sao lại có dây thừng ở đây không?” Ông ta lo lắng và thấy khó hiểu.

Aloka thản nhiên đáp lại: “Dạ biết chứ. Đó là dây thừng của bọn cướp đã rình rập chỗ mình suốt đêm qua. Họ vừa bỏ đi lúc sáng nay.”

Ông Taai la lên: “Bọn cướp ư! Thế cháu không khiếp sợ sao?”

Aloka nói: “Dạ không. Cháu thấy rất an ổn lúc đi bộ. Cháu nhận ra rằng bọn cướp chỉ chú ý đến những người giàu. Cháu chỉ có một tấm chăn và tâm hồn tĩnh lặng, cả hai thứ đó đều không phải là những gì bọn cướp quan tâm. Vậy thì tại sao cháu phải sợ?”

Ông Taai nói: “Cháu rất can đảm! Nhờ cháu giữ được bình tĩnh trong lúc đối mặt với sự nguy hiểm nên tất cả chúng ta đã thoát khỏi nguy hiểm.”

Gia đình ông Taai cùng đi với Aloka về làng. Khi đến nhà và gặp cha của Aloka, ông Taai kính cẩn cúi chào rồi kể lại câu chuyện về bọn cướp. Ông nói: “Con trai ông là đứa trẻ thông minh nhất tôi từng được biết. Ông nên tự hào về con trai mình.”

Cha của Aloka mỉm cười và gật đầu: “Vâng, tôi rất tự hào!”



*Sự chú tâm hay thiền định đúng hướng (chánh định) chính là rèn luyện cảm xúc và tâm trí của bạn. Khi bạn bình thản và an ổn, sự can đảm và khôn ngoan tự nhiên sẽ đến với bạn.*





## BẦY KHỈ ĂN TRỘM

*Hãy thư giãn, nhắm mắt lại và hình dung một đàn khỉ rất xấu tính. Đêm đêm, bọn khỉ này lén vào vườn Thượng uyển và hái trộm những quả mơ, quả mận, quả đào thơm ngon. Con có muốn biết chuyện gì đã xảy ra không? Hãy lắng nghe câu chuyện về bọn khỉ.*



*Viên quan ngự viên đứng trước đức vua đang ngự trên ngai vàng trong đại điện. Ông nói: “Muôn tâu bệ hạ, hạ thần rất lấy làm tiếc. Bọn hạ thần đã đặt bẫy và giăng lưới, nhưng những con khỉ này là loài quái quỷ mưu mẹo khôn lường. Đêm qua chúng lại trốn thoát lần nữa.”*

*Nhà vua phán: “Chúng ta phải cùng nhau nỗ lực giải quyết vấn đề này. Hãy nhớ là ta không muốn làm tổn thương bọn khỉ, ta chỉ muốn ngăn không cho chúng ăn trái cây trong vườn ta.”*

*Một thoáng im lặng trong đại điện khi tất cả triều thần của nhà vua đều nỗ lực suy nghĩ. Cuối cùng thì Buttercup, con gái của quan ngự thiện bước ra và cúi đầu tâu lên đức vua: “Muôn tâu bệ hạ, chẳng phải là ăn trái cây sẽ giúp ngài có một thân thể gọn gàng và khỏe mạnh hay sao?”*

*Đức vua đáp: “Đúng, ta tin là như vậy, Buttercup.”*

*Buttercup tiếp tục: “Con thích trái cây, nhưng cũng rất thích ăn bánh ngọt. Và mỗi khi ăn quá nhiều bánh ngọt, con luôn cảm thấy nặng bụng khó tiêu, thậm chí đôi khi có cảm giác buồn ngủ.”*



Đức vua bật cười lớn: “Đúng vậy, ta cũng cảm thấy mệt người khi ăn quá nhiều bánh ngọt, nhưng ta chưa hiểu ý con muốn nói gì?”

Buttercup giải thích: “Nếu như bệ hạ dụ dỗ những con khi ăn nhiều bánh ngọt, chúng sẽ trở nên buồn ngủ. Và như vậy chúng sẽ không thể chạy nhanh và có thể dễ dàng bị ta bắt được.”

Basil, con trai người thợ làm giày cho đức vua nói thêm vào: “Và muôn tâu bệ hạ, chúng ta đều thấy lũ khi này ưa khoe mẽ như thế nào. Chúng ưa thích bất cứ vật gì sáng lấp lánh, chúng trộm lấy các thứ nữ trang và quần áo có màu sáng đẹp. Con đã từng thấy chúng đeo những sợi dây chuyền quanh cổ và vòng trang sức ở cổ tay. Con cũng đã từng thấy chúng mang giày.”

Đức vua nói: “Tất cả những điều các con nói đó đều rất hay! Nhưng ta không thấy được là những điều đó làm sao có thể giúp chúng ta bắt được những con vật quái quỷ kia.”

Basil nói tiếp: “Con có thể chế tạo những đôi giày cao gót đẹp nhất có màu sắc lấp lánh khiến cho lũ khi không thể cưỡng lại sự ham muốn. Và nếu trong bụng chúng chứa đầy bánh ngọt trong khi đang mang những đôi giày cao gót, chúng sẽ không bao giờ có thể thoát khỏi chúng ta.”

Thoạt tiên đức vua chỉ cười nhạo những kế hoạch này. Nhưng khi bọn khi tiếp tục trộm trái cây trong vườn liên tiếp ba đêm sau đó thì đức vua sẵn sàng thử qua bất cứ giải pháp nào. Đức vua ra lệnh cho những thợ làm bánh giỏi nhất của ngài làm ra một loạt những chiếc bánh ngon nhất. Những đầu bếp này đã dành trọn một ngày cho việc đánh kem, pha chế nước sốt sô-cô-la và trộn đường.

Khoảng nửa buổi chiều thì họ đã sẵn sàng bày ra một loạt bánh đồ sộ, thơm ngon đến chảy nước miếng, trên một cái giá để bánh khổng lồ đặt giữa vườn cây ăn quả. Cái giá để bánh oằn xuống rên rỉ dưới sức nặng của những chiếc bánh ngọt phủ

kem, bánh ngọt ngào đường, bánh xốp sô-cô-la, bánh nhân anh đào và bánh nướng nhân quả mơ. Mùi thơm ngào ngạt bay ra khắp khu vườn.

Trong khi đó, Basil chế tạo những đôi giày đẹp nhất chưa từng thấy dành cho lũ khỉ. Sau khi hoàn tất, cậu bé treo giày lên những nhánh cây trong khu vườn. Cạm bẫy đã giăng ra. Linh cận vệ của nhà vua ẩn núp trong đám cây và chờ đợi.

Khi chiều tàn và đêm dần xuống, lũ khỉ ăn trộm chậm chậm len vào qua những cành cây. Một con khỉ tên Snout lên tiếng hỏi: *“Ái chà! Món gì bay mùi thơm ngon quá vậy?”*

Hai con khỉ Lugs và Peeper reo lên: *“Đó là mùi bánh ngọt! Bọn tớ rất thích bánh ngọt!”*

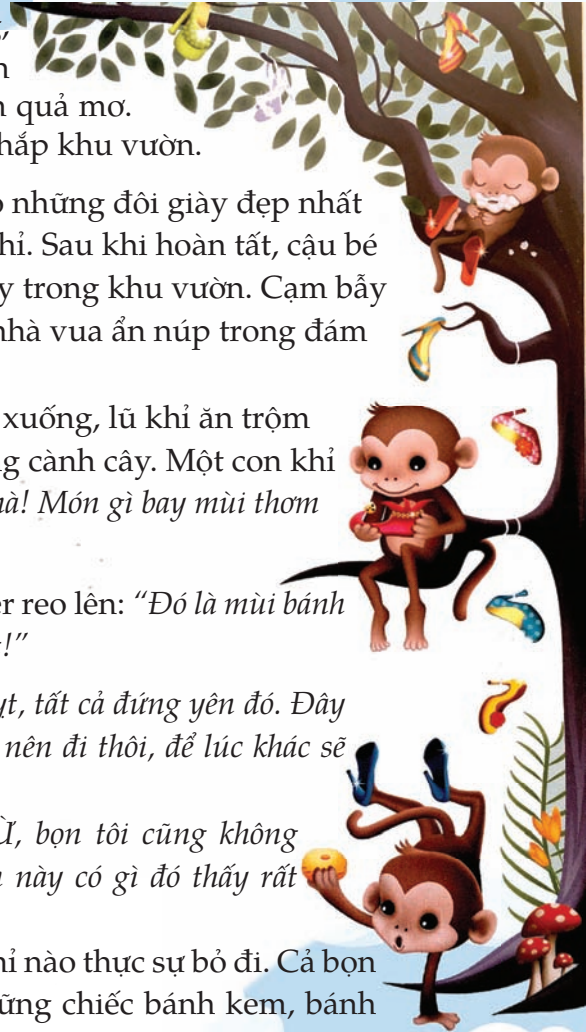
Khỉ già Wit lên tiếng: *“Suyt, tất cả đứng yên đó. Đây có thể là một cái bẫy. Chúng ta nên đi thôi, để lúc khác sẽ trở lại.”*

Gob và Beck phụ họa: *“Ừ, bọn tôi cũng không thích chút nào. Toàn bộ chuyện này có gì đó thấy rất đáng ngờ.”*

Nhưng rồi chẳng có con khỉ nào thực sự bỏ đi. Cả bọn đều mãi mê dán mắt vào những chiếc bánh kem, bánh nướng.

Càng nhìn lâu vào những chiếc bánh thơm ngon hấp dẫn, chúng càng khó tin là có bất cứ bẫy rập nào. Mùi thơm của bánh mới nướng làm chúng mê say ngây ngất.

Những con khỉ bắt đầu chảy nước miếng trong miệng và ruột sôi lên cồn cào. Snout tình nguyện: *“Tớ sẽ đến quan sát gần hơn.”* Rồi nó chạy đến chỗ giá đỡ đặt đầy bánh, bẻ một miếng bánh nhỏ và dè dặt cho vào miệng. Miếng bánh tan ra trên đầu



lưới. Nó thì thầm: *“Thật sướng như tiên.”* Chợt ngược nhìn lên cây, nó thấy hàng tá những đôi giày sáng lấp lánh, tỏa chiếu như những ngôi sao. Snout há hốc miệng: *“A! Đẹp quá!”* Nó vói cánh tay thật dài lên và tháo lấy được đôi giày màu vàng sáng lấp lánh từ một nhánh cây. Snout hoàn toàn quên mất mối nguy hiểm có thể xảy ra và những con khỉ khác đang chờ đợi nó.

Ở ngoài rìa vườn cây, những con khỉ Wit, Peeper, Peck, Lugs, Gob, Nit và Bruno đang tranh cãi. Gob tuyên bố một cách cao ngạo: *“Nếu đây là một cái bẫy thì sao? Cũng không có gì quan trọng - vì không cái bẫy nào có thể giữ chúng ta lâu.”*

Nit nói: *“Nhưng tớ lo lắng quá, Snout vẫn chưa trở lại!”*

Bruno lên tiếng: *“Có lẽ Snout đang ngập mặt vào những cái bánh và sẽ không chừa lại cho chúng ta chút nào!”*

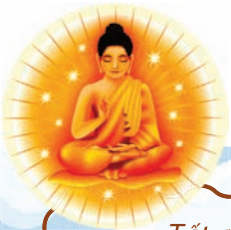
Vừa nghe hết câu này thì những con khỉ lập tức vất bỏ hết mọi sự cẩn trọng. Chúng nhìn thấy Snout đang đi dạo quanh vườn cây với đôi giày màu vàng lấp lánh trong chân và đang ăn một miếng bánh lớn. Một trận xô đẩy hỗn loạn xảy ra khi lũ khỉ tranh nhau những đôi giày đẹp nhất và dùng tay bốc bánh nhét vào miệng.

Lũ khỉ đã ăn hết sạch những cái bánh ngon lành, nhặt sạch cả từng mẩu bánh vụn. Chúng tạo thành một cảnh tượng kỳ dị với những khuôn mặt dính đầy bánh kem, bánh nướng và chúng khắp khênh đi quanh với những đôi giày sáng lấp lánh. Không bao lâu, chúng cảm thấy quá no nê và mệt mỏi đến nỗi từng con một lần lượt nằm dài ra và rơi vào giấc ngủ say.

Toán lính cận vệ lúc này mới nhẹ bước tiến lên và ập đến. Lũ khỉ thức giấc trong sự kinh hoàng, không còn cơ hội trốn thoát. Chúng quá no nê và nặng nề với thức ăn đầy bụng cũng như không thể chạy với những đôi giày cao gót. Lính cận vệ không phải mất nhiều thời gian, họ bắt được hết cả lũ khỉ cho vào lưới.

Đức vua ra lệnh đưa hết lũ khỉ vào nhốt trong vườn thú riêng của ngài, nhưng ngay khi trở lại với trạng thái tinh táo bình thường, chúng liền tìm ra được cách trốn thoát.

Từ đó về sau, bọn khỉ chỉ ở trong khu rừng nhà của chúng. Wit đã nói thay cho tâm trạng của cả bầy khỉ: *“Chúng ta có thừa thức ăn trong rừng và không cần đến những đôi giày cao gót lấp lánh. Chúng ta hãy sống hạnh phúc và an ổn ngay nơi chúng ta đang sống.”*



*Tất cả chúng ta đều có thể bị cám dỗ bởi sự ham muốn và do đó sẽ làm những việc ngu ngốc, thậm chí là nguy hiểm. Chỉ cần chúng ta được bình yên và khỏe mạnh thì không có lý do gì để phải nhận về nhiều hơn những gì ta thực sự cần đến.*





## CÔ BÉ ANGELICA VÀ ĐỨC VUA FREDERICK

Hãy thư giãn, nhắm mắt lại và tưởng tượng con đang ở trong một cung điện khổng lồ. Những bức tường đá bao quanh cung điện rất dày và những ngọn tháp cao thật ấn tượng, được vây quanh bởi hào nước sâu rộng. Đây là nơi cư ngụ của đức vua Frederick và hoàng hậu Veronica, những người luôn quá bận rộn vì công việc quốc gia đến nỗi không có nhiều thời gian dành cho năm đứa con của họ. Thậm chí đức vua còn gọi con mình bằng những con số thay vì dùng tên riêng, bởi ông cho rằng làm như vậy nhanh chóng hơn. Bọn trẻ con vua nghịch ngợm nhất trong vùng, nhưng rồi một ngày kia mọi chuyện đã thay đổi. Con có muốn biết chuyện gì đã xảy ra không? Hãy lắng nghe câu chuyện về những đứa trẻ này.



Một hôm, bọn trẻ con của đức vua thậm chí còn nghịch ngợm hơn cả thường ngày. Chúng chọc ghẹo những con chó săn của vua và mặc vào những áo choàng đẹp nhất của quan ngự sử. Đức vua quá tức giận đến nỗi ngài ra lệnh cho ngự lâm quân phải nhốt bọn trẻ trong phòng ngục để trừng phạt.

Đêm hôm đó, đức vua và hoàng hậu xuất cung để dự một buổi dạ tiệc khiêu vũ tráng lệ tại cung điện của một công tước gần đó.

Bọn trẻ đợi cho đến khi những người cận vệ đã ngủ thật say, rồi chúng lẻn ra và chạy khắp lâu đài tìm kiếm trò nghịch phá.

Cuối cùng, chúng tìm được đến phòng trưng bày tranh, nơi treo các bức chân dung của tất cả những vị tổ tiên hoàng gia. Đức vua rất tự hào về phòng tranh này và đặc biệt yêu thích bức chân dung của chính ông. Hoàng hậu vừa yêu cầu sơn mới lại căn phòng nên có rất nhiều hộp đựng sơn còn nằm rải rác trên sàn nhà.

Số Một, cô công chúa lớn nhất, lên tiếng hỏi: *"Ai thích vẽ nào?"* Và cô bé nhặt lấy một lon sơn màu đỏ. Cô trèo lên một cái ghế, với tay lên và vẽ một hàm râu đỏ với bộ ria mép lên bức chân dung của cha mình. Những đứa trẻ khác cười phá lên.

Số Ba la lên: *"Đến lượt em!"* Bọn trẻ thích thú cười đùa la hét khi mỗi đứa đều cố vượt hơn những đứa khác trong việc vẽ những kiểu tóc và khuôn mặt ngộ nghĩnh lên các bức chân dung. Tiếp đó, chúng ném nhau bằng sơn và toàn bộ phòng tranh vung vãi đầy những màu sắc tươi sáng. Cuối cùng, bọn trẻ thấy mệt. Nhận thấy đã đến giờ đi ngủ, chúng rón rén quay trở lại phòng.

Sau buổi dạ tiệc khiêu vũ, đức vua và hoàng hậu trở về lúc đã quá nửa đêm. Đức vua bảo hoàng hậu: *"Này ái khanh, ta sẽ đến xem qua phòng tranh một chút. Ta thực sự rất thích nhìn thấy hình ảnh cả hoàng tộc cùng quy tụ trên tường. Như vậy ta sẽ ngủ ngon hơn."*

Khi đức vua nhìn thấy hiện trạng ở phòng tranh, ngài hét lên giận dữ: *"Ngự lâm quân! Ai đã làm chuyện này?"*

Toán ngự lâm quân biết ngay rằng có rất nhiều khả năng chính các công chúa, hoàng tử đã gây nên chuyện. Nhưng họ cũng biết rằng họ sẽ gặp rắc rối vì đã không canh giữ được bọn trẻ trong phòng ngủ của chúng.



Viên chỉ huy ngự lâm quân liền nói dối: “Muôn tâu bệ hạ, chắc hẳn là do bọn trẻ con trong làng. Bệ hạ có thể nhìn thấy một bàn tay trẻ con in dấu sơn trên tường.”

Đức vua Frederick lập tức ra lệnh: “Mang tất cả trẻ con trong làng đến đây! Ta không cần biết lúc này là giữa khuya.”

Không bao lâu, cả phòng tranh tập trung đầy những đứa trẻ đang ngái ngủ và cả những bậc cha mẹ đầy lo lắng.

Đức vua Frederick chỉ vào quang cảnh hỗn độn ở quanh ông và quát hỏi: “Ai đã gây ra chuyện này?” Không có ai lên tiếng cả.

Đức vua đe dọa: “Nếu không có ai tự mình nhận tội, ta sẽ trừng phạt tất cả trẻ con.” Nhưng vẫn không thấy ai động đậy gì.

Đức vua Frederick nổi điên lên vì không có ai nhận tội. Ông quát lớn: “Ngự lâm quân, bắt giam tất cả trẻ con cho ta.”

Những người lính ngự lâm nhìn nhau với ánh mắt biết lỗi nhưng họ sợ quá nên không dám nói gì cả. Họ bắt đầu kéo những đứa trẻ rời khỏi cha mẹ chúng.

Một cô bé tên là Angelica rời khỏi mẹ, đến kéo nhẹ áo choàng của đức vua để gây sự chú ý của ngài. Cô bé vừa nói vừa mỉm cười nhìn khuôn mặt đỏ bừng vì giận dữ của đức vua: “Tâu bệ hạ, nếu những đứa trẻ vô tội phải bị trừng phạt bởi hành vi của một vài đứa trẻ phạm tội thì liệu có công bằng chăng?”

Đức vua Frederick quát lớn: “Cái gì?” Ngài không quen với việc những mệnh lệnh của ngài bị chất vấn. Cả căn phòng rơi vào im lặng.

Angelica vẫn tiếp tục nói nhẹ nhàng: “Con không muốn mọi người xem bệ hạ như một ông vua thô bạo và bất công.”

Đức vua Frederick nói dứt khoát: “Nếu những đứa trẻ phạm tội không tự nhận tội thì tất cả trẻ em đều phải bị trừng phạt.”

Angelica hỏi lại: “Như vậy có phải là bao gồm luôn cả những đứa con của bệ hạ?”



Đức vua đáp lại: *“Tất nhiên là không, ta chỉ nói những đứa trẻ trong làng thôi.”*

Cô bé phản đối: *“Nhưng khi bệ hạ đã nói ‘tất cả trẻ em’ thì chắc chắn phải có nghĩa là bao gồm tất cả những đứa trẻ.”*

Một trong những bậc cha mẹ ở đó la lên: *“Con bé nói quá đúng rồi!”*

Và một người khác nữa hét lên: *“Đức vua không công bằng.”*

Đức vua bắt đầu lo lắng. Ngài nhìn Angelica và hỏi: *“Vậy theo nhà ngươi thì ta nên làm thế nào?”*

Angelica suy nghĩ một lát rồi đáp: *“Muôn tâu bệ hạ, xin ngài vui lòng cho gọi tất cả những đứa trẻ trong lâu đài này ra đây.”*

Thế là tất cả những đứa trẻ trong lâu đài, bao gồm cả các công chúa và hoàng tử, được gọi đến xếp thành một hàng dài. Angelica nhìn thật kỹ vào bọn trẻ này. Cuối cùng, cô bé nói: *“Tâu bệ hạ, con rất tiếc phải nói để ngài biết rằng chính những đứa con của ngài đã phạm tội.”*

Đức vua thét lên: *“Ngươi buộc tội các con của ta sao? Số Một, Số Hai, Số Ba, Số Bốn và Số Năm, tất cả đến đây!”*

Những đứa trẻ con vua trông thật ngoan hiền trong những bộ quần áo ngủ màu trắng. Angelica yêu cầu được xem lòng bàn tay của từng đứa trẻ. Những bàn tay của Số Một, Số Hai, Số Ba và Số Bốn đều đã được rửa sạch. Nhưng Số Năm, hoàng tử nhỏ tuổi nhất đã không rửa sạch được tất cả những vết sơn nơi các móng tay và có cả một bệt sơn màu xanh trên tóc cậu.

Đức vua kêu lên: *“Các con của ta, tại sao các con lại có thể hư hỏng đến thế!”*

Ngài quay sang Angelica và bắt tay cô bé rồi nói: *“Con đã ngăn được ta không mắc phải một sai lầm ngốc nghếch. Ta cảm ơn con. Nhưng làm sao con biết được kẻ đã phạm tội?”*

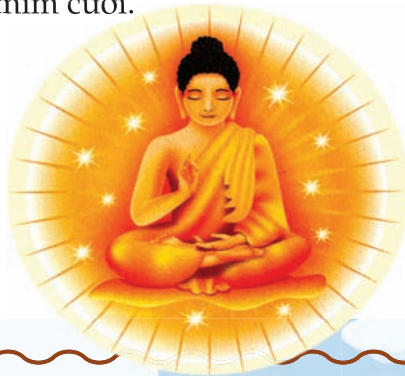
Angelica nói: “Ban đầu con cũng không biết là ai, nhưng con đã biết chắc là không phải những trẻ con trong làng. Ngài thấy đó, những bức tường của cung điện quá cao, quá dày, và không ai có thể bơi qua được các hào nước chung quanh.”

Đức vua gật đầu ngẫm nghĩ, rồi ngài hỏi: “Theo con thì ta nên trừng phạt những đứa con ta như thế nào?”

Angelica nói: “Thay vì trừng phạt, bệ hạ nên dành nhiều thời gian hơn cho các bạn ấy. Có thể các bạn ấy đã không quá nghịch ngợm đến thế nếu như được bệ hạ chú tâm nhiều hơn. Và tại sao bệ hạ không gọi họ bằng tên riêng? Không ai thích mình bị gọi tên bằng con số.”

Đức vua lắc đầu kinh ngạc và nói: “Con quả là một cô bé phi thường đáng ngạc nhiên!”

Angelica chỉ mỉm cười.



Đôi khi tình huống có thể có vẻ như phức tạp hoặc không công bằng. Nhưng cho dù sự bất ổn lớn đến đâu đi nữa thì giải pháp tốt nhất vẫn luôn là giải pháp mang đến lợi ích cho tất cả những người có liên quan.





## CON NGỰA TRẮNG XINH ĐẸP

*Hãy thư giãn, nhắm mắt lại và hình dung con đang ở giữa một đồng cỏ xanh tốt. Đây là quê hương của một bầy ngựa hoang sống rong ruổi khắp những cánh đồng cỏ. Câu chuyện của chúng ta sẽ kể về một trong những con ngựa hoang này, một nàng ngựa non xinh đẹp tên là Dawn. Bộ lông của Dawn trắng như tuyết, tinh thuần và sáng bóng đến nỗi nhìn thấy được trong đêm. Tiếng đồn về con ngựa xinh đẹp tuyệt vời này lan đi nhanh chóng, thậm chí chính tai nhà vua cũng được nghe nói đến. Con có muốn biết điều gì đã xảy ra không? Hãy lắng nghe câu chuyện của nàng ngựa non tên Dawn.*



ức vua Claude bảo những người cận vệ: “Ta muốn các ngươi phải bắt con ngựa trắng đó mang về đây cho ta. Một người thanh lịch như ta phải được cưỡi trên một con ngựa non xinh đẹp như thế mới thích hợp.”

Con đường từ hoàng cung ra đến những cánh đồng cỏ rất dễ đi và không bao lâu quân cận vệ đã tìm thấy Dawn đang uống nước nơi bờ hồ. Họ phi nước đại về phía Dawn và ném một sợi thừng tròn quanh cổ nó. Dawn càng vùng vẫy, sợi dây càng siết chặt lại. Cuối cùng, Dawn biết rằng nó đã bị bắt và bọn cận vệ dắt theo nó quay về cung điện.

Triều thần của vua chen lấn vây quanh Dawn, xô đẩy nhau để được nhìn thật rõ con ngựa đẹp. Dawn bị đau ở cổ vì sợi dây thừng xiết chặt và con quái vật đáng kinh khiếp này đã lôi kéo giằng vặt toàn thân nó từ trên bờm xuống dưới móng.

Nhà vua xua đám quan triều thần sang một bên và đến đứng trước Dawn. Ông nói: *"Bây giờ mây đã thuộc về ta. Ta là chúa tể và là chủ nhân của mây."* Giọng nói ồm ồm hung hãn của nhà vua khiến Dawn nghe nhói đau trong tai. Nó khao khát được quay về rong ruổi tự do trên những cánh đồng cỏ, nơi chỉ nghe tiếng gió thổi êm ái qua các lùm cỏ và tiếng chim hót líu lo.

Dawn bị nhốt vào một ngăn nhỏ trong dây chuồng. Người canh giữ là một thằng bé tên Boris, có tính ưa bắt nạt. Nó vô cùng thích thú khi làm cho Dawn hoảng sợ và dùng một cái cán chổi chọc vào mình ngựa chỉ để đùa nghịch.

Boris cảnh cáo Dawn: *"Bây giờ tao là người canh giữ mây, mây phải liệu hồn mà ngoan ngoãn hơn."* Nó giật mạnh sợi dây buộc quanh cổ ngựa để chứng minh cho lời đe dọa của nó.

Nhà vua muốn cưới con ngựa màu trắng xinh đẹp của mình đi trên những con đường trong thành phố để khoe với người dân. Ông nói với Boris: *"Nhà ngươi phải huấn luyện con ngựa này thuần thục để ta được an toàn khi cưới nó. Nếu ngươi làm tốt, ta sẽ thưởng cho ngươi một đồng tiền vàng."*

Boris rất tham lam nên ngay lập tức nó bắt đầu huấn luyện Dawn. Nó cố đặt chiếc yên lên lưng ngựa, nhưng Dawn đá ngược hai chân sau và hí vang lên sợ hãi. Boris càng đến gần thì Dawn càng thêm hốt hoảng và phản ứng quyết liệt hơn.

Boris dần mất bình tĩnh. Thằng bé chộp lấy một cây chổi và xông thẳng về phía con ngựa như thể để đánh nó. Trong cơn hốt hoảng cuồng loạn, Dawn đứng dựng lên trên hai chân sau rồi vụt phóng nhanh hết sức của nó băng ngang qua sân. Nó nhảy vọt qua khỏi cánh cổng và rồi phi nước đại không ngừng, ngay cả khi đã đến được khu rừng rậm. Chưa hết kinh hoàng, nó lao sâu vào trong rừng, băng qua những cây cối, lùm bụi...

Lúc này Dawn đã được an toàn. Nó đã vào sâu trong rừng, nơi không có nhà cửa hay bất kỳ con đường lớn nhỏ nào. Nhà

vua hay đám quân cận vệ của ông ta cũng không thể tìm ra nó. Thế nhưng Dawn vẫn không cảm thấy an toàn. Nó nhảy dựng lên sợ hãi mỗi lần nghe tiếng gió xào xạc qua cành lá hoặc khi một cành khô bị giẫm gãy dưới chân nó. Nó cứ tưởng rằng đám quân cận vệ của nhà vua đã tìm đến để bắt nó.

Một con sóc già thông thái tên là Sam đang ngồi thật cao trên cây nhâm nhi mấy hạt dẻ. Nó quan sát con ngựa đang khiếp sợ bầu móng xuống mặt đất và đôi tai vểnh lên co giật từng hồi, cặp mắt đảo quanh nhìn vào những nơi có tiếng động dù nhỏ nhất. Sam thấy buồn khi biết rằng con ngựa đang căng thẳng và bán loạn đến thế.

*“Minh nhất định phải giúp con ngựa này.”* Sam tự nhủ và trèo xuống một cành cây hướng về phía Dawn. *“Chào bạn!”* Sam cố gắng cất tiếng hết sức nhẹ nhàng vì Dawn lắc đầu sợ hãi. *“Tôi không cố ý làm bạn giật mình đâu. Tôi chỉ muốn trò chuyện với bạn.”*

Dawn lấy lại bình tĩnh khi nghe giọng nói tử tế của Sam. Rồi Dawn kể cho con sóc già Sam nghe tất cả những gì đã xảy ra với nó.

*“Tôi rất tiếc về những chuyện đã xảy ra.”* Sam nói và mỉm cười dịu dàng với Dawn. *“Tôi có thể hiểu được là bạn chắc chắn đã phải khiếp sợ đến như thế nào. Nhà vua và thuộc hạ của ông ấy đã đối xử với bạn một cách tàn nhẫn. Nhưng tất cả những điều đó giờ đây đã là quá khứ. Bạn đang được an toàn ở đây và không một ai có thể làm hại bạn.”*

Dawn thôi không bầu móng xuống mặt đất nữa và chú ý lắng nghe. Sam tiếp tục: *“Trong rừng sâu nơi đây, không có gì để*

*phải sợ hãi cả. Chưa từng có con người nào đến được nơi đây. Họ không thể đi xuyên qua những bụi gai và rừng cây dày đặc. Chỉ có loài vật chúng ta - chuột, ốc sên, sóc, chim... - và tự thân loài vật chúng ta thì cũng đều nhút nhát như nhau."*

Lúc này, Dawn đã thôi không còn liên tục đảo mắt nữa.

Sam lặp lại: *"Hãy nhìn quanh đây, không có gì để phải sợ cả. Chỉ là do trong tâm tưởng của bạn, chính sự tưởng tượng của bạn đã làm cho bạn sợ hãi. Bạn đang nhìn thấy những điều không thật có."* Sam nói tiếp: *"Bạn chỉ cần kiểm soát được sự tưởng tượng thì sẽ kiểm soát được sự sợ hãi của bản thân."*

Dawn chậm chậm gật đầu và suy ngẫm về những lời khuyên tốt đẹp và thông thái của sóc. Nó nhìn ra chung quanh mình và thấy cây rừng với những động vật thân thiện mỉm cười, nháy mắt với nó. Nhà vua và bọn cận vệ của ông ta ở cách đây rất xa. Nó nhớ lại con đường đi sâu vào khu rừng này khó khăn đến như thế nào. Đối với con người thì hẳn còn khó khăn hơn rất nhiều.

Dawn biết Sam nói đúng và cảm ơn Sam về sự giúp đỡ. Nó quyết định sẽ làm theo lời khuyên của Sam. Từ giờ trở đi, Dawn sẽ không để cho sự tưởng tượng khống chế mình.

Sau đó nhiều ngày, mặc dù Dawn có đôi lúc vẫn thấy căng thẳng, nhưng dần dần nó cảm thấy bớt sợ hơn. Khi một tiếng động nhỏ làm nó giật mình, Dawn tự trấn an bằng cách xét đến tất cả những khả năng có thể để giải thích. Nó tự nhủ: *"Đó chỉ là những cành cây lay động trong gió."* Hoặc: *"Chỉ là một cành cây bị gãy. Có thể là Sam đến thăm mình, hay một trong những người bạn mới khác."*

Dawn sử dụng sức mạnh của tâm thức để kiểm soát những suy nghĩ của mình. Giờ đây nó không còn bị dẫn dắt bởi nỗi sợ hãi. Dần dần nó trở lại cuộc sống vui tươi như trước đây và

bắt đầu tận hưởng đời sống mới bình yên trong khu rừng với những người bạn mới nhiều quan tâm.

Và có một người bạn mà Dawn yêu quý hơn hết, đó là Sam, con sóc thông thái đã dạy cho Dawn quá nhiều điều.



*Đôi khi chúng ta vì quá sợ hãi một điều gì đến nỗi ta bị nỗi sợ đó khống chế. Hãy nhớ rằng bạn chỉ cần kiểm soát được sự tưởng tượng của mình thì sẽ kiểm soát được sự sợ hãi.*







## DANAN VÀ THỦY QUÁI MÃNG XÀ

*Hãy thư giãn, nhắm mắt lại và tưởng tượng con đang đi trong một khu rừng rậm vào một ngày nóng ẩm. Câu chuyện này kể về ba đứa trẻ tên là Keisho, Charini và Danan. Cuộc phiêu lưu trong rừng của chúng cuối cùng có ý nghĩa quan trọng hơn những gì chúng mong đợi. Hãy lắng nghe câu chuyện của chúng.*

**B**

ọn trẻ van nài: “Chúng con có thể đi chơi bên ngoài được không ạ?”

Người mẹ đáp: “Trong rừng nguy hiểm lắm. Tất cả các con đều phải thận trọng. Keisho, con là lớn nhất, phải chú ý trông chừng hai em.”

Bọn trẻ hân hoan lên đường băng qua khu rừng. Trời rất nóng nên chẳng bao lâu quần áo và tóc của chúng đều ướt đẫm mồ hôi. Chúng gặp một tảng đá nhô ra và che bóng bên dưới tạo thành một khoảng trống mát rượi, liền quyết định nghỉ ngơi ở đó.

Keisho phân nhiệm vụ: “Hai em bày dọn thức ăn ra, anh sẽ đến chỗ cái hồ lúc nãy chúng ta vừa đi qua để lấy một ít nước uống.”

Nhưng khi vừa đến hồ, Keisho đã hoàn toàn quên khuấy việc lấy nước uống. Mặt hồ sáng long lanh lấp lánh trông vô cùng quyến rũ.

Keisho tự nhủ: “Mình chỉ bơi lội nhanh một chút thôi.” Cậu bé cởi áo sơ-mi ra và lội xuống nước. Đột nhiên, mặt nước bị khuấy

động và sủi bọt lên. Keisho há hốc miệng kinh hãi khi thấy một con măng xà khổng lồ từ sâu dưới nước vươn mình lên. Trên da nó bám đầy rêu cỏ và đôi mắt đỏ rực. Nó rít lên: “Ái chà, có phải ta vừa đánh hơi được bữa trưa rồi chăng?”

Keisho kêu thét lên: “Măng xà ơi, xin đừng ăn thịt tôi!”

Măng xà đùa cợt: “Ta có thể sẽ ăn thịt ngươi, nhưng cũng có thể sẽ không ăn. Nếu ngươi trả lời được câu hỏi của ta, ta sẽ thả cho ngươi đi.” Nó nhướn cười với Keisho làm lộ ra những răng nọc màu vàng.

Keisho thở hổn hển và gật đầu: “Tôi sẽ cố gắng.”

Măng xà rít lên thành tiếng: “Hãy cho ta biết, điều khôn ngoan nhất ngươi đã từng học được là gì?”

Keisho cau mày tập trung suy nghĩ. Và rồi cậu bé nhớ lại lời khuyên của những thầy cô giáo ở trường. Cậu nói: “Phương cách để đạt được hạnh phúc là học hành chăm chỉ và có được một công việc tốt.”

Măng xà kêu lên: “Sai bét!” Và nó trườn tới quấn chặt quanh người Keisho rồi lồi thằng bé xuống sâu dưới nước và đi qua một đường hầm tối om. Ngay vào lúc Keisho tưởng chừng như lồng ngực của nó sắp nổ tung thì măng xà vọt lên khỏi mặt nước, lọt vào một hang động. Phía trên cao vách động là một lỗ nhỏ có ánh sáng và không khí lọt vào. Keisho thấy mình đã có thể thở được.

Măng xà lại rít lên: “Chào đón nhà ngươi đã vào ngăn chứa thức ăn của ta. Ta sẽ giữ ngươi ở đây khô ráo và ngon lành cho đến khi nào ta muốn ăn.”

Charini và Dana khi ấy lấy làm lạ không biết Keisho đang ở đâu. Charini nói: “Em cũng biết tính anh ấy như thế nào rồi. Chắc hẳn là đã xao lãng chuyện gì rồi.” Cô bé không muốn làm cho đứa

em trai bé bỏng của mình hoảng sợ. “Em đợi ở đây, chị sẽ đi xem chuyện gì đang giữ chân anh Keisho.”

Nhưng khi Charini vừa đến bên hồ nước, nó quên mất chuyện về Keisho. Tất cả những gì nó nhìn thấy là mặt hồ nước trong xanh xinh đẹp, lấp lánh dưới ánh mặt trời.

Cô bé nhủ thầm: “Ôi, nóng quá. Mình sẽ lội xuống nước chỉ một lát thôi cho mát.”

Ngay khi cô bé vừa đặt chân xuống nước, con măng xà đã từ sâu bên dưới nước trồi lên. Charini hết hoảng kêu thét lên. Măng xà thè lưỡi ra bên ngoài: “Ai da, ta đã có sẵn bữa trưa trong ngăn chứa rồi, phải chăng ta đang đánh hơi được bữa tối?”

Charini hét lên: “Ngươi đã làm gì anh của ta?”

Măng xà nói: “Điều đó chỉ riêng ta biết, ngươi hãy tự tìm hiểu lấy. Nào, hãy trả lời câu hỏi này của ta. Nếu được, ta sẽ thả ngươi đi và ngay cả cho ngươi biết ông anh của nhà ngươi đang ở đâu.”

Charini lặng lẽ gật đầu.

Măng xà nói: “Hãy cho ta biết, điều khôn ngoan nhất mà ngươi từng học được là gì?”

Charini nghĩ đến lời khuyên các thầy cô giáo đã dạy và nó nói: “Những bé gái phải cư xử ngoan ngoãn và không nên làm ồn nếu chúng muốn được vui vẻ.”

“Sai bét!” Măng xà kêu lên. Rồi nó lôi Charini xuống dưới nước và mang cô bé đến một trong ngăn chứa cùng với Keisho.

Khi Charini không quay lại, Danan bắt đầu ra đi tìm kiếm anh chị nó. Bên cạnh hồ nước,

Danan nhìn thấy những dấu chân đi xuống nước nhưng không thấy dấu chân đi lên.

Mãng xà quan sát thằng bé và thấy Danan dừng lại ở bờ hồ, không bước xuống nước. Mãng xà nghĩ: “Để ta xem thằng bé này thực sự thông minh đến mức nào.” Rồi nó dùng ma thuật tự biến mình thành một người tiêu phu, đi đến chỗ Danan.

Con mãng xà trá hình bảo Danan: “*Này bạn trẻ, trông cậu nóng nực và mệt mỏi lắm, sao không xuống nước tắm mát đi?*”

Danan luôn tin vào trực giác của mình và nó cảm thấy có gì đó không ổn nơi người tiêu phu này. Danan quát lớn: “*Ông là ai? Ông đã làm gì anh chị tôi rồi?*”

Mãng xà bật cười lớn và hiện nguyên hình. Nó trườn nhanh trở lại xuống nước: “*Bọn chúng lợi vào hồ nước của ta. Ta đã hỏi chúng một câu đơn giản nhưng chúng không trả lời được, cho nên bây giờ bọn chúng thuộc về ta. Cậu có muốn trả lời câu hỏi của ta không?*”

Danan hỏi: “*Nếu tôi trả lời đúng, ông sẽ thả anh chị tôi ra chứ?*”

Mãng xà đồng ý: “*Tốt lắm! Nào, hãy cho ta biết điều khôn ngoan nhất mà cậu đã từng học được.*”

Danan suy nghĩ một lúc lâu. Mãng xà nói: “*Ái chà, ta không rảnh rồi suốt ngày đâu. Ta còn phải đi chuẩn bị bữa trưa.*”

Danan không thể suy nghĩ được gì trong lúc tâm ý bồn chồn lo âu. Vì vậy, nó hít vào một hơi thật sâu và cố hết sức thư giãn. Rồi nó nhớ lại thuở còn rất bé, thường ngồi trên đầu gối của cha mình. Lúc đó cha đã nói gì nhỉ? Và Danan nhớ lại. Nó nói với mãng xà: “*Đừng làm gì gây tổn thương cho bản thân hay người khác và hãy đối xử tử tế với hết thảy mọi người, như vậy ông sẽ có một cuộc sống tốt đẹp.*”

Mãng xà nói: “*Tuyệt lắm! Cậu đã tỏ ra có một trí tuệ tuyệt vời. Ta sẽ thả anh chị của cậu ra.*” Rồi nó lặn xuống hồ và mang Keisho cùng với Charini đưa trở lên mặt hồ.

Măng xà còn nói lớn: “Để là người thật sự khôn ngoan, cậu nhất thiết phải thực hành theo những lời khôn ngoan này. Nếu không thì những lời ấy cũng chẳng có ý nghĩa gì cả.” Nói xong, nó biến mất.

Ba đứa trẻ ôm nhau trong niềm vui thoát nạn. Từ đó về sau, dù gặp ai chúng cũng cố hết sức để đối xử thật tốt. Và bất cứ khi nào cảm thấy muốn lợi xuống hồ nước thì điều trước tiên là chúng luôn kiểm tra cẩn thận xem có măng xà ở đó hay không.



*Một cuộc sống có ý nghĩa là luôn luôn nỗ lực hết sức để bày tỏ thiện ý với mọi người. Điều này cũng có nghĩa là không làm bất cứ điều gì gây tổn hại đến bản thân và người khác.*





## VỊ THẦN CÂY

*Hãy thư giãn, nhắm mắt lại và hình dung con đang cười lạc đà băng qua một sa mạc mênh mông rộng lớn dưới sức nóng mặt trời chói chang thiêu đốt. Câu chuyện này kể về một người nuôi lạc đà tên Big Tam và con trai ông là Goza. Họ đang đưa một bầy lạc đà đến chợ bán và điều rất kỳ lạ đã xảy ra. Con có muốn biết đó là điều gì không? Hãy lắng nghe câu chuyện của họ.*



rải qua nhiều ngày di chuyển, ông Big Tam và Goza đã đến được bên ngoài thành của một thành phố lớn tên là Miraz. Bên ngoài cổng vào thành phố có một cây cổ thụ cành nhánh uốn cong như những ngón tay phù thủy. Người ta nói rằng cây cổ thụ còn lớn tuổi hơn cả thành phố này, và được bảo vệ bởi một vị thần đầy quyền lực. Khi cả đàn lạc đà đi ngang qua, ông Big Tam quỳ xuống trước cây cổ thụ.

Ông thì thầm khẩn: *“Thần cây thiêng liêng phi thường, xin giúp con hôm nay bán những con lạc đà này ở chợ được thật nhiều tiền. Để đáp lại, con hứa sẽ dâng lên lễ cúng thật lớn.”* Rồi ông đi quanh gốc cây ba vòng, chấp tay cúi đầu cung kính lễ bái.

Goza hỏi: *“Cha làm gì vậy?”* Cậu bé cho rằng hành vi của cha cậu hơi kỳ cục.

Ông Big Tam nói: *“Cha đang cầu xin thần cây ban phúc cho chúng ta được may mắn ở phiên chợ hôm nay.”*

Goza nói: *“Cô giáo của con ở trường nói rằng cầu xin thần linh giúp đỡ là mê tín. Cô ấy nói chính mình tạo ra vận may.”*



Rồi họ đi qua cổng vào thành phố. Ông Big Tam bí mật xát tay lên đồng xu may mắn được cất giữ trong túi và nói thầm: *“Giúp ta nhé, đồng xu nhỏ.”* Ông thận trọng không để con trai nhìn thấy việc này.

Khuôn viên chợ náo nhiệt với đông người đến từ nhiều nơi khác. Những quầy hàng chất cao thành đống, trái cây, rau cải, đồ trang sức, gốm sứ, những tấm thảm... Ông Big Tam bắt đầu vào việc, ra sức mặc cả với những người mua lạc đà. Qua xế chiều thì cả đàn lạc đà đã bán hết sạch.

*“Chúng ta đã gặp may con ạ.”* Ông Big Tam nói và toét miệng cười. *“Bây giờ thì về nhà thôi.”*

Nhưng khi họ rời thành phố, ông dừng lại mua hai con dê. Và khi họ đến chỗ cây cổ thụ, ông quỳ xuống, kéo hai con dê lại và rút con dao đeo ở thắt lưng ra.

Goza kêu thét lên kinh hãi: *“Cha đang làm gì vậy?”*

*“Cha sẽ giết hai con dê này để cúng tế thần cây. Cha phải cảm ơn về sự may mắn hôm nay của chúng ta ở phiên chợ.”*

Goza la lên: *“Ồ! Không được, cha đừng làm vậy! Cha đừng làm hại chúng!”*

Ngay khi Goza nói những lời ấy, một điều kỳ diệu thật khó tin đã xảy ra. Mưa rơi xuống từ những cành cây và hóa thành sương mù. Từ trong đám sương mù hiện lên hình dáng một người phụ nữ. Mái tóc dịu dàng xỏa ra chung quanh cô và chiếc áo choàng sáng lấp lánh như kim cương.

Ông Big Tam buông rơi con dao, há hốc miệng: *“Cô là ai?”*

*“Ta là thần cây này. Vừa rồi không phải nước mưa mà chính là nước mắt của ta khóc thương những con vật tội nghiệp. Vận may của ông ở phiên chợ hôm nay như ông nói đó, chính là nhờ sự làm việc chăm chỉ của ông. Lẽ ra ông nên nghe lời con trai mình!”*

Ông Big Tam bắt đầu cảm thấy mình thật ngốc nghếch khi quỳ trước thân cây. Ông ngượng ngịu đứng lên, thẹn đỏ mặt.

Vị thần cây nói tiếp: *“Thần linh nuôi dưỡng mọi sự sống. Chúng ta không hề phí thời gian để giúp đỡ con người mua bán ở chợ.”* Nữ thần mỉm cười trước khi biến mất trở lại vào thân cây.

Ông Big Tam và Goza đứng trố mắt nhìn vào nơi vị thần đã hiện ra. Cuối cùng, ông Big Tam nói: *“Cha có món quà này cho con.”* Và ông lấy đồng xu may mắn ra trao cho Goza. *“Con hãy dùng nó để mua món gì đó thật đặc biệt. Từ nay cha không cần đến nó nữa.”*

Kể từ đó về sau, ông Big Tam và Goza cùng làm việc chăm chỉ với nhau để tạo ra cơ hội tốt đẹp cho chính mình.



*Bằng vào nỗ lực của chính mình, chúng ta tạo ra những cơ hội tốt đẹp và tìm được hạnh phúc. Việc cầu mong sự việc xảy ra dựa vào may mắn hay quyền năng từ người khác sẽ không giúp ta được gì cả.*





## EGBERT VÀ NGƯỜI ĐÁNH CÁ

*Hãy thư giãn, nhắm mắt và hình dung có một cậu bé tên là Egbert, con trai của một vị công tước. Egbert luôn nghĩ rằng mình là người quan trọng nhất trên đời. Cậu cũng luôn tin rằng mình có quyền cư xử thô lỗ tùy thích và ra lệnh cho bất cứ ai. Cho đến ngày kia, một người đánh cá tốt bụng đã dạy cho Egbert một bài học quan trọng. Hãy lắng nghe câu chuyện của cậu bé.*



Một buổi sáng, Egbert ngồi trên một cái ghế kiệu, được hai người hầu là Benson và Merriweather khiêng đi loanh quanh trong cung điện. Không phải Egbert không thể tự bước đi, nhưng cậu ta quá lười đến nỗi không muốn tự mình làm bất cứ việc gì.

Egbert nói với Benson: *“Ta muốn đi thuyền.”*

Benson lấp bắp: *“Nhưng thưa cậu chủ, trời đang sắp có bão!”* Benson vừa nói vừa run vì biết rằng Egbert không thích bị từ chối.

Egbert hét lớn: *“Ta không cần biết. Ta là con trai của công tước. Ta muốn đi thuyền ngay bây giờ!”*

Thế là Benson và Merriweather phải khiêng Egbert trong ghế kiệu đi xuống 108 bậc thang, thở phì phò hần hển khi đi ra khỏi cổng lâu đài và tiến về phía biển.

Egbert cầu nài: *“Cẩn thận chứ, hai người làm gì mà xóc mạnh thế.”*

Hai người hầu đã kiệt sức, đặt ghế kiệu xuống và kéo lê đi trên con đường đầy đá để xuống đến bến cảng. Egbert chỉ còn cách rên rĩ và than vãn, rồi thúc hối hai người hầu đi nhanh hơn. Cuối cùng, Merriweather không giữ được bình tĩnh, đẩy mạnh chiếc ghế kiệu về phía trước và Benson cũng buông tay ra. Merriweather thét lên: *“Đủ lắm rồi, hãy thôi đi những lời độc địa của cậu.”*

Egbert và chiếc ghế kiệu lăn tròn xuống dốc, ra khỏi tầm kiểm soát của hai người hầu. Hối hận vì đã mất bình tĩnh, Merriweather cùng với Benson chạy vội theo, nhưng họ đã không kịp ngăn lại khi Egbert tiếp tục lao thẳng và rơi tòm xuống biển làm nước bắn lên tung tóe. Egbert bám chặt vào ghế kiệu và trôi lên hụp xuống trong nước biển.

Ngay khi ấy, cơn bão ập đến. Những tia chớp lóe sáng ngang trời và những con sóng dâng cao vì gió bão. Egbert chưa bao giờ hãi hùng đến thế.

Cậu bé thét lớn: *“Cứu tôi với! Ai đó làm ơn cứu tôi với!”*

Một người đánh cá tên Ayo cũng bị kẹt lại ngoài khơi trong cơn bão. Nhưng anh có nhiều kinh nghiệm và rất bình tĩnh. Anh đã hạ buồm xuống và kiên nhẫn chờ cho cơn bão qua đi. Khi ấy, anh vội vã quay tàu về hướng có tiếng kêu la cầu cứu của Egbert.

Lại một tia chớp lóe sáng soi rõ Egbert đang bám chặt vào chiếc ghế kiệu dưới biển. Ayo suy nghĩ thật nhanh. Anh nói với con vệt được mang theo làm bạn cùng anh trên tàu: *“Tao sẽ kéo thẳng bé này lên bằng lưới đánh cá.”* Và Ayo quăng lưới xuống, tóm được Egbert ngay lần quăng lưới đầu tiên rồi kéo cậu bé lên tàu.

Egbert nằm dài trên boong tàu, cảm thấy túi thân vô cùng.

Ayo cười một mình và nói: *“Chú mày là một con cá kỳ lạ!”*

Egbert giận dữ nghĩ thầm: *“Thật quá vô lễ! Ta là con trai của công tước! Sao ông ta dám cười nhạo ta chứ.”* Nhưng cậu không nói gì. Cậu thấy khiếp sợ người đàn ông này khi nhìn thấy những hình xăm trên người và miếng dán che một mắt.

Ayo đưa tay xoắn mái tóc của Egbert lên và nói: *“Đừng sợ, ta sẽ lau khô người và cho chú mày ăn một ít xíup nóng.”*

Egbert giận nóng cả người lên, cậu nghĩ: *“Sao ông ấy dám chạm vào ta với đôi bàn tay thường dân thô thiển như thế?”*

Con bão qua đi và Ayo đưa tàu vào bến cảng an toàn. Egbert làm ra vẻ biết ơn. Cậu bé cố mỉm cười, nhưng điều này làm tổn thương khuôn mặt bởi cậu không quen mỉm cười. Cậu nói *“cảm ơn”* nhưng thấy rất khó chịu khi phải nói ra những từ không quen thuộc.

Trước mặt Ayo, Egbert nói: *“Khi trở thành công tước, ta sẽ ban thưởng thật hậu hỷ cho ông.”* Nhưng rồi Egbert nói thêm với giọng thật nhỏ gần như không để ai nghe thấy: *“Cứ mơ vậy đi...!”*

Khi Egbert quay về cung điện, cậu ta khoác lác rằng đã tự mình thoát chết nhờ vào sự khôn ngoan và khả năng bơi lội xuất sắc. Nhưng ai cũng biết là Egbert chẳng bao giờ chịu suy nghĩ và hơn nữa cũng chưa bao giờ tập thể dục. Mọi người bảo nhau: *“Cậu ta thậm chí còn chưa bao giờ chịu bước chân đi, nói gì đến chuyện biết bơi chứ.”*

Qua năm sau, tàu của Ayo đi ngang qua gần bến cảng của vị công tước. Ayo nói với con vẹt của mình: *“Có lẽ tao sẽ ghé thăm người bạn trẻ của mình. Để xem dạo này cậu ta thế nào.”*

Người cha của Egbert đã qua đời và giờ đây Egbert trở thành công tước. Buổi sáng hôm Ayo quyết định ghé thăm, Egbert đang nằm dưới một tán dù lớn màu đỏ, trên thềm cung điện để người hầu xoa bóp những ngón chân. Cậu ta chợt nhìn thấy dáng người to lớn của Aya đang tiến lên đồi.

Egbert nghĩ thầm: “Ái chà! Cái gã đàn độn vô lễ kia đang trở lại, muốn ta ban thưởng đây. Ta phải trừ khử hắn trước khi hắn nói cho bất cứ ai biết việc hắn đã cứu ta.” Egbert quát bảo bọn cận vệ: “Bắt ngay người đàn ông kia! Hắn là một tên trộm cắp côn đồ. Đưa hắn vào ngục tối.”

Những người lính cận vệ của Egbert không dám trái lệnh. Họ bắt ngay Ayo, trói tay lại và dẫn đến ngục tối.

Hôm đó nhằm phiên chợ ở quảng trường thành phố. Các nhà buôn đang bán trái cây, rau quả, gia vị và cá tươi. Một người bán tạp hóa tên Paolo đã nhận ra người bạn của ông là Ayo đang bị trói tay dẫn đi. Ông liền yêu cầu những người lính cận vệ cho biết họ đang dẫn bạn ông đi đâu.

Viên chỉ huy cận vệ nói: “Ông ta đang bị dẫn đến ngục tối. Ông ta là một tên côn đồ trộm cắp.”

Paola kêu lên: “Vô lý! Tôi biết người này. Anh ấy là một người lương thiện và tử tế.”

Đám đông tụ tập lại và nhiều người khác cũng nhận ra Ayo.

Một nhà buôn gia vị tên Mario nói: “Anh ấy là người tốt bụng nhất mà tôi từng được biết.”

Người thợ kim hoàn tên Nino nói: “Ayo thường đem hết khả năng giúp đỡ mọi người.”

Và người bán cá tên Clauda nói: “Tôi có thể tin tưởng giao phó cả mạng sống của mình cho Ayo. Hơn nữa, tôi biết rằng Ayo đã từng cứu mạng công tước Egbert.” Và rồi Clauda kể cho đám đông nghe toàn bộ câu chuyện.

Mọi người la lên: “Egbert là một tên vô ơn và dối trá.” Đám đông giận dữ cùng kéo đến cung điện để đòi hỏi sự công bằng.

Họ la hét: “Đả đảo Egbert ! Đưa Ayo lên cầm quyền.”

Xấu hổ và hoảng sợ, Egbert không biết phải làm sao.

Paolo nói: *“Hãy để Ayo quyết định hình phạt đối với Egbert.”*

Ayo suy nghĩ một lát rồi nói: *“Nên bắt buộc Egbert làm người đánh cá trong một năm lẻ một ngày. Tôi không nghĩ ra được cách nào tốt hơn để dạy cho anh ta biết kiên nhẫn và khiêm tốn.”*

Sau một năm lẻ một ngày phải sống như một người đánh cá nghèo nàn, Egbert đã biết được giá trị của việc giúp đỡ người khác và biết ơn khi được người khác giúp đỡ lại. Egbert trở nên tốt bụng, rộng lượng và dựa vào Ayo như một quan cố vấn khôn ngoan. Mọi thần dân của công tước đều cho rằng họ đã có được một người cai trị tốt nhất.



*Cho dù bản thân mình có tâm quan trọng đến đâu đi chăng nữa, tất cả chúng ta đều cần đến sự giúp đỡ của người khác. Nói năng tử tế và rộng lượng là cách tốt nhất để chắc chắn là ta sẽ nhận được sự ủng hộ và thân thiện từ người khác.*







## AMRITA VÀ NHỮNG CON VOI

*Hãy thư giãn, nhắm mắt lại và hình dung một cô bé Ấn Độ tên là Amrita, lúc nào cũng lo lắng. Ngày nọ, cô bé quá lo lắng đến nỗi không chỉ riêng mình kinh sợ mà còn làm cho cả làng hết hoảng. Con có muốn biết chuyện gì đã xảy ra không? Hãy lắng nghe câu chuyện của cô bé.*



Một buổi chiều nắng đẹp, Amrita ngồi dưới gốc cây nơi bìa rừng. Chim hót líu lo trên cành và mây trắng bồng bênh trôi qua ngang trời.

Amrita vẫn vo suy nghĩ: “Mình không thích dáng vẻ của những đám mây đó. Bây giờ thì nắng đẹp, nhưng nếu trời bắt đầu mưa thì sao nhỉ? Chắc mình sẽ bị ướt sũng khi về được đến nhà.”

Amrita bắt đầu xoắn chặt hai bàn tay lại: “Và nếu như trời cứ mưa hoài mưa mãi rồi lũ lụt xảy ra thì sao nhỉ? Mọi thứ sẽ bị cuốn trôi đi - các nông trại, gia súc và cả ngôi làng nữa!”

Ngay lúc đó, mặt đất bắt đầu rung chuyển, có sự va chạm chấn động rất mạnh, rồi một đám bụi mù cuộn lên bay ngang qua đám cây rừng và cuốn về phía Amrita. Những con chim trên cành cây vụt bay lên trời, cất tiếng kêu hết hoảng.

Amrita kêu thét lên: “Ồi trời, chuyện gì vậy kia? Nhất định là có động đất rồi. Không chuyện gì khác có thể gây ra tiếng động như vậy.” Cô bé luống cuống bò trên mặt đất trong nỗi sợ hãi kinh hoàng.

Amrita tự nhủ: “Mình phải chạy đi thôi. Mình phải chạy thoát thân khỏi nơi này.”

Amrita đã không chờ xem chuyện gì đang xảy ra trong khu rừng. Nếu như nán lại xem, hẳn là cô bé đã thấy được một đàn voi tơ đang chơi trò rượt đuổi nhau trong rừng. Cho dù chỉ là những con voi tơ, chúng cũng rất to lớn và nặng nề, vì thế mặt đất đã rung lên dưới chân chúng.

Amrita bỏ chạy ra khỏi bìa rừng và hướng về làng. Cô bé chạy ngang qua hai người bạn là Tylanni và Gomin trong khi họ đang đạp xe trên đường. Họ gọi lớn tiếng: “Có chuyện gì không ổn vậy, Amrita?”

Amrita vẫn tiếp tục vừa chạy vừa la to đáp lại: “Đến ngày tận thế rồi!”

Tylanni đã thực sự hoảng sợ, hỏi lại: “Ý bạn là sao chứ, tận thế thật à?” Rồi cô bé và Gomin cùng chạy đuổi theo sau Amrita.

Amrita thét lên: “Có một trận động đất lớn. Tôi thấy cây rừng ngã đổ xuống. Ngôi làng của chúng ta sẽ bị hủy hoại.”

Bọn trẻ thét lên kinh hoàng. Rồi khi chúng hối hả chạy ngang qua làng, những người gặp chúng cũng đều hoảng sợ theo.

Mọi người hỏi: “Có chuyện gì bất ổn vậy? Chuyện gì đã xảy ra?”

Amrita hét to qua hơi thở hỗn hển: “Đến ngày tận thế rồi!”

Tin tức lan truyền ra khắp làng là đã đến ngày tận thế. Không bao lâu, một đám đông hoảng sợ gồm cả trẻ em và người lớn cùng tuôn chạy trong sự hoảng loạn, cố tìm một nơi an toàn để trú ẩn. Những con vật như lừa, ngựa, bò, heo, mèo, chó cũng chạy theo. Mọi người đều chạy theo sau Amrita.

Người cha của Amrita là Ashoka đã nhìn thấy con gái mình đang chạy lên đồi, hướng về ngôi nhà của họ, theo sau là một đám đông rất lớn. Ông đưa hai tay lên và hét thật to: “Dừng lại!”

Amrita la lên: *“Cha ơi, tận thế rồi!”*

Một người thợ máy tên Eila hét lên: *“Có động đất rồi.”*

Người đưa thư tên Akash hét thật to: *“Không phải, tôi nghe nói đó là một cơn bão xoáy.”*

Deepa, người thợ làm bánh la lên: *“Hai người nói không đúng, đó là mặt trăng bị rơi xuống đất.”*

Lừa kêu, chó sủa, mèo ngoao và những con heo cũng kêu ré lên eng éc. Đám đông dừng lại không chạy nữa và tranh cãi nhau về việc tận thế như thế nào.

Ashoka đưa tay bế con gái lên. Cô bé cảm thấy an toàn trong vòng tay người cha và bắt đầu bình tĩnh lại. Ashoka hỏi đám đông: *“Tại sao mọi người sợ hãi đến thế?”*

Một nông dân tên Rahul trả lời: *“Vì có động đất.”*

Ashoka hỏi tiếp: *“Ai nhận biết có động đất?”*

Rahul đáp: *“Bạn tôi là Chiko đã nói với tôi.”*

Chiko lên tiếng: *“Đó là Gomin và Tylanni đã cho tôi biết.”*

Ashoka lại hỏi: *“Gomin và Tylanni, hai cháu đã thấy gì nào?”*

Hai đứa trẻ phân trần: *“Ồ, chúng cháu không thấy gì cả, đó là Amrita nói với chúng cháu chuyện này.”*

Amrita nói: *“Thật đấy thưa cha, con đã cảm nhận được động đất.”*

Ashoka nói: *“Vậy kể cho cha nghe chuyện gì đã xảy ra.”*

Amrita kể lại: *“Dạ, lúc con đang ngồi dưới gốc cây ở bìa rừng thì mặt đất bắt đầu rung chuyển. Con nghe tiếng cây rừng ngã xuống phía sau lưng và một đám bụi đất rất lớn cuốn qua chỗ con. Chim chóc và thú rừng kêu vang hoảng hốt. Thật khủng khiếp và thực sự rất đáng sợ.”* Nói đến đây, Amrita bắt đầu run rẩy và lại cảm thấy sợ hãi như trước.

Ashoka nói: “Được rồi, cha nghĩ chúng ta nên đi đến khu rừng xem sao.”

Amrita la lên: “Ồ, không được cha ơi, con sợ lắm. Chúng ta sẽ chết mất. Chúng ta nên tránh đi càng xa càng tốt.”

Ashoka triu mến nói với con gái: “Con sẽ không sao đâu. Cha sẽ bảo vệ con an toàn. Con biết mà, cha sẽ không để bất cứ chuyện gì xảy ra với con.”

Rồi Ashoka bế Amrita đi trở lại khu rừng. Đám đông thận trọng theo sau họ cách một khoảng xa. Khi họ đến gần khu rừng, Amrita la lên: “Cha nhìn kìa, cây rừng đã ngã xuống. Hãy nghe những tiếng kêu của thú rừng!” Và cô bé đưa tay bịt mắt lại.

Người cha nói: “Amrita, mọi việc vẫn ổn mà. Không có tận thế đâu.”

Khi Amrita mở mắt ra, cô bé nhìn thấy những con voi to đang rượt đuổi nhau trong rừng và kêu rít lên những tiếng phấn khích. Khi chúng va vào những thân cây, mặt đất rung chuyển và những đám bụi lớn cuộn lên từ dưới bàn chân khổng lồ của chúng.

Ashoka quay sang con gái và nói: “Con đã tự đe dọa chính mình. Những con voi chỉ đang đùa nghịch thôi. Không có gì phải sợ, miễn là con không đến gần chúng quá. Lần sau khi con cảm thấy sợ hãi điều gì, hãy dành thời gian kiểm tra xem điều gì thực sự đang xảy ra. Đừng vội vã hành động trước khi con có đủ thông tin.”

Amrita chậm chậm gật đầu.

“Con gái của cha, con có biết là con đã đe dọa chính mình và dân làng một cách không cần thiết như thế nào không? Và toàn bộ việc này đã xảy ra bằng vào sức mạnh tâm ý của con.”

Amrita cúi đầu nói: “Con xin lỗi cha. Sau này con sẽ không hấp tấp kết luận như vậy nữa.”

Ashoka ôm con gái vào lòng: *“Nhu vậy thì được rồi, giờ chúng ta về nhà thôi.”*

Họ quay lại và bước đi về làng.

*“Vậy là không có tận thế sao?”* Một người đến muộn lên tiếng hỏi khi đám đông tản ra và mọi người trở lại với công việc của họ.

Amrita cười lớn đáp lại: *“Không, không phải hôm nay. Con đã nhầm. Tất cả chỉ là do sự tưởng tượng của con.”*



*Tâm ý rất mạnh mẽ và việc hấp tấp kết luận có thể khiến bạn rơi vào đủ mọi tâm trạng lo lắng. Hãy dành thời gian kiểm tra lại chắc chắn những gì bạn thực sự thấy, nghe hoặc cảm nhận trước khi quyết định phải làm gì tiếp theo.*





## SU TỬ VÀ HEO RỪNG

*Hãy thư giãn, nhắm mắt lại và hình dung con đang sống giữa rừng sâu. Câu chuyện này kể về một con heo rừng thô lỗ tên là Benny. Sự huênh hoang khoác lác đã khiến nó rơi vào một tình thế rắc rối nghiêm trọng. Con có muốn biết chuyện gì đã xảy ra không? Hãy lắng nghe câu chuyện của nó.*



Một buổi sáng, Benny và mấy con nai cùng đến uống nước ở một hồ nước trong rừng. Giống như mọi khi, Benny bắt đầu khoe khoang về bản thân mình. Nó oang oang nói: *“Tôi bị mất răng nanh khi đánh nhau với một con cọp dữ dần!”*

Những con nai phớt lờ đi. Ai cũng biết heo rừng Benny là một gã thực sự chán phèo. Hắn cũng là một kẻ nói dối. Mọi người đều biết răng nanh của gã bị kẹt trong đám rễ cây khi đang sục sạo tìm nấm ăn.

Nhưng Benny vẫn tiếp tục khoác lác: *“Bạn có thấy vết sẹo trên chân sau của tôi không? Tôi lành sẹo này khi dạy cho con cá sấu một bài học.”*

Đúng lúc ấy, một con sư tử to lớn bước ra từ trong rừng. Tất cả thú rừng đều im bật, ngay cả Benny. Âm thanh duy nhất còn nghe được là tiếng uống nước ừng ực của con sư tử đang khát tên Rory. Uống nước xong, Rory chào hỏi những con thú ở đó, chúc tất cả một buổi sáng vui vẻ và rồi bỏ đi.

Ngay khi Benny chắc chắn là sư tử đã đi xa, nó bắt đầu cười lớn: *“A ha! Con sư tử ngốc nghếch kia khiếp sợ ta quá nên bỏ đi rồi.”*



Một con nai vội nói: *“Suyt! Sư tử sẽ nghe được đấy. Có ngày rồi những lời ngu ngốc của bạn sẽ khiến bạn gặp rắc rối.”*

Benny vẫn không ngừng huyênh hoang: *“Ta là chúa tể rừng xanh thực sự! Sư tử gì chứ, hãy đến đây đọ sức, hỡi con mèo to xác, xấu xí và nhút nhát!”*

Rory bất thành linh nhảy vọt ra từ trong rừng. Nó nhe nanh ra, bồm đưng đứng lên và quất đuôi một cách giận dữ. *“Con heo trơ tráo hỗn xược này. Tao phải dạy cho mày một bài học để biết cách cư xử.”*

Dàn nai chạy tán loạn. Benny toàn thân run rẩy. Rory gầm gừ: *“Nếu không phải tao vừa ăn một bữa quá no, hẳn tao sẽ xử mày ngay bây giờ. Được rồi, chúng ta sẽ gặp nhau ở đây ngày mai vậy.”*

Rory bỏ đi và Benny nằm sụp xuống đất than vãn: *“Mình biết phải làm gì bây giờ?”* Nó vô cùng khiếp sợ. Nó lo nghĩ mãi mà chẳng đi đến kết quả gì nên cuối cùng ngủ thiếp đi.

Sáng hôm sau, một con chồn hôi tên Peewee nhằm tưởng Benny là một tảng đá nên leo lên đầu nó nằm phơi nắng. Benny thức giấc và lại than vãn: *“Mình biết phải làm gì bây giờ?”*

Nghe tiếng than vãn, Peewee giật mình ngã lăn xuống đất. Nó cười lớn: *“Ồ, tảng đá biết nói!”* Rồi nó nói: *“Xin lỗi bác heo rừng nhé. Nào, bác đang gặp rắc rối gì vậy?”*

Cảm thấy dễ chịu hơn khi được nghe một giọng nói tử tế, Benny liền kể cho Peewee nghe việc nó đã thô lỗ với sư tử như thế nào. Nó cũng thú nhận hết những câu chuyện dối trá mà nó đã bịa đặt. Benny buồn bã nói: *“Tôi tưởng là mọi người sẽ thích tôi khi tôi có vẻ quan trọng hơn, nhưng sự huyênh hoang đó dường như không có tác dụng gì.”*

Peewee nói: *“Bác không nên thô lỗ với bất cứ ai, nhất là với một con sư tử lịch sự đáng kính như Rory. Giờ tôi có một ý này. Cũng*

không phải ý hay đâu, nhưng nó có thể giải quyết được rắc rối của bác."

Benny kêu lên: "Tôi sẽ làm bất cứ điều gì."

Peewee nói: "Suyt, bình tĩnh nào. Tôi sẽ cho xịt nước hoa hương chồn cho bác." Chồn hôi cong đuôi và "xịt nước hoa" lên người Benny.

Benny la lên: "Ôi chao! Người tôi sao hôi quá!"

Vừa lúc ấy Rorry xuất hiện. "Eo ôi! Mùi gì mà khủng khiếp quá vậy?" Nó đưa chân lên, dùng bàn chân bịt mũi lại.

Benny lên tiếng: "Là mùi hôi của tôi đấy. Nhưng trước hết hãy cho phép tôi được nói lời xin lỗi về việc mình đã quá thô lỗ." Và nó nói tiếp với giọng chân thành: "Từ nay về sau, nếu không có lời nào tốt đẹp để nói thì tôi sẽ ngậm miệng không nói gì cả."

Rory nhìn Benny. Cuối cùng, nó nói: "Hôm nay cũng như bất kỳ hôm nào khác, tôi sẽ không đánh nhau với bạn nữa. Tôi không thể làm bất cứ điều gì tồi tệ hơn cho bạn so với những việc bạn tự gây ra cho chính mình." Nó mỉm cười rồi bỏ đi.

Benny thấy nhẹ cả người, nhảy ùm xuống hố nước.

Đêm đó, sau khi mặt trời lặn, hai người bạn mới quen là Benny và Peewee cùng tử tế chúc nhau ngủ ngon.



Xét về lâu dài, sự huênh hoang khoác lác hay thô lỗ với người khác sẽ không tạo ra được ấn tượng hoặc giúp bạn có thêm bè bạn. Những lời nói tốt đẹp và có suy xét thận trọng là tốt nhất cho sự lợi lạc của chính mình cũng như người khác.



## TIM VÀ ÔNG JOE

*Hãy thư giãn, nhắm mắt và tưởng tượng rằng con đang ở một vùng quê, có những những ngọn đồi xanh muốt bao quanh và những cánh đồng đầy hoa dại. Đây là nơi cậu bé Tim đang sống với ông nội là Joe, một người đưa thư. Ngày nọ, xe chở thư bị hỏng máy, ông Joe đã nhờ Tim giúp ông trong việc đưa thư. Và rồi việc đưa thư hóa ra lại đầy những sự kiện bất ngờ. Con có muốn biết chuyện gì đã xảy ra không? Hãy lắng nghe câu chuyện này.*

**B**ình minh đang ló dạng, ông Joe và Tim, đứa cháu trai hãy còn ngái ngủ, đã bắt đầu chuyến đưa thư buổi sáng. Tim phải gắng sức một chút dưới sức nặng của những túi đựng thư. Nhưng cậu bé không hề than phiền. Ông Joe hết sức hài lòng khi được cháu trai giúp sức.

Ông nói: “Xe chở thư đang sửa tại ga-ra nên ông không thể tự mình xoay sở với những túi thư này. Cháu biết đó, ông ngày càng già hơn. Và có cháu cùng đi cũng vui hơn. Nhưng khi nào cháu thấy những túi thư này trở nên quá nặng thì cho ông biết nhé Tim.”

Mặt trời lên cao dần, ông Joe và Tim sóng bước bên nhau trên những con đường làng quê quanh co. Một lúc sau, Tim bắt đầu thấy mệt và những túi thư dường như ngày càng nặng hơn sau mỗi bước chân. Cậu bé cố xua đi cảm giác mệt nhọc bằng cách huýt sáo miệng. Cậu không muốn để ông nội Joe biết mình đang phải gắng sức.

Ngay khi ấy, hai ông cháu rẽ vào một khúc quanh và chợt nhìn thấy một chú cừ non đang kẹt lại trong bờ giậu đầy gai nhọn. Chú cừ non trông thật khổ sở và cất tiếng kêu be be đau đớn. Tim quên hẳn đôi tay đang đau mỏi vì sức nặng của những túi thư. Cậu bé đặt túi xuống và chạy nhanh hết sức đến chỗ bờ giậu, rồi hai ông cháu cùng cố gắng cứu gỡ con cừ non đang khiếp sợ. Gai nhọn cào xước làm Tim rướm máu ở cả hai cánh tay và bàn tay, nhưng cuối cùng rồi chú cừ non cũng được cứu thoát.

Ông Joe nói: *“Tốt hơn là chúng ta nên cố tìm cho được cừ mẹ.”*

Tim nhìn sang bên kia bờ giậu rồi hồ hởi nói: *“Có bấy cừ ở cánh đồng kế bên, có lẽ cừ mẹ cũng không xa đây lắm.”*

Tim dịu dàng ôm chú cừ non vào lòng rồi trèo qua bờ giậu. Cậu bé chạy băng qua cánh đồng đến chỗ một bụi gỗ dùng để leo qua bờ rào và đi vào cánh đồng kế bên. Một con cừ chạy đến chỗ cậu bé và kêu be be rất lớn. Tim đặt chú cừ non xuống, nó nhảy tung tăng đến bên cạnh và nép vào mình cừ mẹ.

Ông Joe kêu lên: *“Đó chắc chắn là cừ mẹ rồi.”* Và ông mỉm cười.

Tim quay trở lại trên đường với ông Joe và hai ông cháu tiếp tục đi.

Tim nói: *“Ông nội, chúng ta đã giúp được chú cừ non đó.”*

Ông Joe nói: *“Chính cháu đã làm được công việc khó khăn đó.”* Và ông âu yếm vỗ nhẹ trên lưng Tim: *“Cháu làm tốt lắm!”*

Tim tự nhủ: *“Điều lạ nhất là mình không thấy mệt và hai cánh tay không còn cảm giác đau mỏi nữa.”* Cậu bé suy nghĩ về việc cứu giúp người và vật quanh mình thật tốt đẹp biết bao.

Cậu bé tự hứa với lòng mình: *“Khi lớn lên, mình sẽ làm việc để giúp đỡ người và vật. Có thể mình sẽ làm bác sĩ thú y hoặc bác sĩ chữa bệnh cho người.”*

Không khí buổi sáng nóng dần lên. Một lúc lâu sau, Tim bắt đầu cảm thấy những túi thư trĩu nặng và đôi cánh tay đau mỏi trở lại. Cậu bé bắt đầu cảm thấy hối tiếc và ước gì mình đã không đồng ý giúp ông nội Joe.

Tim nghĩ: *"Lẽ ra mình nên ở nhà. Như vậy thì hẳn giờ này mình vẫn còn trên giường ngủ hoặc đang chơi trong vườn."*

Những suy nghĩ của Tim càng u ám thì cậu bé càng cảm thấy những túi đựng thư trở nên nặng nề hơn. Trong đầu cậu chỉ còn duy nhất một ý nghĩ là vất bỏ xuống những cái túi nặng nề đang phải mang đi. Thậm chí Tim còn bắt đầu thấy giận ông nội Joe vì đã bảo cậu giúp ông việc đưa thư. Tim chìm ngập trong những ý nghĩ đen tối đến nỗi cậu bé không nhận biết rằng ông nội Joe đã dẫn cậu ra khỏi con đường, hướng về phía một căn nhà trong nông trại.

Ông Joe nói: *"Nghe kia, Tim. Có tiếng ai đang khóc."*

Họ tìm thấy bà Brown, vợ ông chủ trang trại, đang ngồi bệt ở giữa sân khóc nức nở. Tim quên ngay những ý nghĩ bực tức của mình và cùng với ông nội Joe vội vã chạy đến để tìm hiểu xem có chuyện gì bất ổn.

Bà Brown khóc lóc: *"Tôi trượt chân và bị bong mắt cá chân. Giờ tôi không thể đứng dậy và lũ gia súc tội nghiệp vẫn chưa được cho ăn."*

Ông Joe nói: *"Đừng lo, chúng tôi sẽ giúp bà."*

Ngay tức thì, ông nội Joe đỡ bà Brown đứng dậy và giúp bà khập khiễng đi vào nhà. Ông đỡ bà ngồi xuống một chiếc ghế và nâng nhẹ mắt cá chân bị bong của bà đặt lên một cái ghế kê chân. Ông nói: *"Điều này sẽ giúp giảm sưng."*

Tim chăm sóc cho lũ gia súc. Cậu bé vãi thóc cho đàn gà đang bươi quanh sân, lấy thức ăn thừa trong bếp mang cho những con heo, rồi mang cỏ khô bỏ vào chuồng cho ngựa và bò.

Bà Brown nói: *“Cháu đã giúp bà quá nhiều việc.”* Rồi bà chỉ vào một khay bánh sô-cô-la nướng: *“Hãy nhận lấy một số bánh kia như lời cảm ơn của bà. Bà mới nướng sáng nay đấy.”*

Tim cảm thấy thật vui sau khi giúp được bà Brown, cũng giống hệt như niềm vui cậu đã có được sau khi cứu thoát chú cừu non. Tim nhận ra mình đang tràn đầy năng lượng và không còn mệt mỏi nữa. Cậu bé tự nhủ: *“Có lẽ khi lớn lên mình sẽ làm thầy giáo hay làm lính cứu hỏa. Việc giúp đỡ người khác thực sự rất tuyệt vời.”*

Ông nội Joe và Tim tiếp tục lên đường. Mặt trời nóng rực như đổ lửa từ trên cao xuống và bụi đường làm Tim phát ho. Cậu bé lại bắt đầu quên đi những ý tưởng vui thích. Cậu nhìn con đường trải dài vô tận phía trước và tự nghĩ: *“Chẳng ai giúp mình cả. Hôm nay mình đã giúp đỡ tất cả nhưng rồi bản thân mình nhận lại được gì chứ? Lẽ ra mình chỉ nên tự lo cho mình thôi.”*

Những túi đựng thư dường như trở nên lớn hơn, nặng nề hơn bao giờ hết và sự bức tức làm cậu bé thấy đau nhói nơi tim.

Nhưng rồi Tim nhớ đến bà Brown và chú cừu non. Cậu bé cũng nhớ lại ông nội đã vui như thế nào khi cậu đồng ý giúp ông trong chuyến đưa thư. Sau mỗi lần giúp đỡ người khác, cậu bé đều cảm thấy thật ấm lòng, hạnh phúc và những túi thư dường như được mang đi dễ dàng hơn. Tim nghĩ: *“Nhu vậy là mọi người đã giúp mình suốt cả ngày rồi.”*

Cậu bé nhận ra rằng giờ đây cậu cần được nghỉ ngơi một lát trước khi có thể tiếp tục chuyến đi. Điều đó không có gì sai cả.

Tim đề nghị: *“Ông nội ơi, con rất tiếc nhưng con đang thực sự thấy mệt. Chúng ta có thể ngồi xuống nghỉ ngơi một lát được không?”*

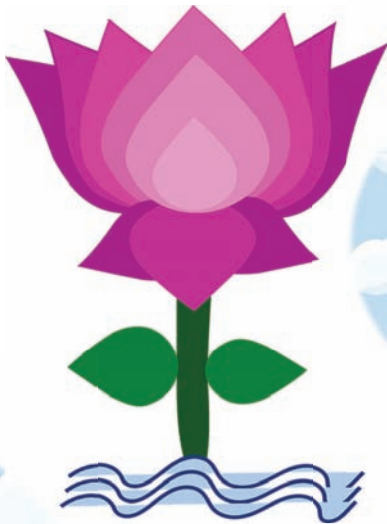
Ông Joe đáp: *“Tất nhiên là được rồi, Tim. Điều quan trọng là phải biết khi nào cần dừng lại. Hôm nay con thực sự đã làm rất tốt.”*

*Việc mang những túi thư nặng nề này đi suốt đoạn đường dài như thế thật không dễ dàng."*

Hai ông cháu ngồi xuống, ông Joe lấy ra một bình trà và mỗi người ăn một cái bánh nướng bà Brown đã trao tặng. Đây quả là loại bánh ngon nhất mà Tim đã từng được ăn.



*Khi chúng ta chỉ chú tâm vào những cảm xúc của mình, thật rất dễ thổi phồng quá đáng những bất ổn. Nhưng khi ta biết quan tâm chăm sóc người khác cũng như chính bản thân mình, mọi người đều được lợi ích và những bất ổn sẽ biến thành cơ hội.*







## CÂY LIỄU SA MẠC

Hãy thư giãn, nhắm mắt và hình dung con đang đứng trước một thân cây xinh đẹp nhất mà con từng được thấy. Cây có những cành duyên dáng với lá nhỏ mảnh mai và phủ đầy những bông hoa màu hồng. Cây đứng đơn độc giữa sa mạc mênh mông khô cằn. Nó được gọi là Cây Liễu Sa Mạc và là nơi trú ngụ của hai con vẹt, một đàn kiến, một bầy ong và mấy con nhện nhện. Những con vật này đều yêu thích bóng mát và sự che chở của cây liễu. Chúng sống hạnh phúc cùng nhau cho đến một ngày kia, khi xuất hiện những người khách không được chào đón. Con có muốn biết chuyện gì đã xảy ra không? Hãy lắng nghe câu chuyện này.



Vào khoảng giữa trưa, mặt trời tỏa sáng lung linh giữa bầu trời xanh không mây. Ấn mình nghỉ giữa đám lá xanh của cây liễu là hai con vẹt, Priscilla và Percy. Chúng đang thiu thiu ngủ và mơ về những ngày mát mẻ hơn sắp đến. Đàn kiến và mấy con nhện cũng đang nghỉ ngơi, nhưng những con ong bận rộn vẫn tiếp tục làm việc chăm chỉ, hút nhụy từ những bông hoa đáng yêu màu hồng.

Từ xa, một con bão cát đang cuộn cuộn tiến về phía cây liễu. Nó di chuyển liên tục đổi hướng đi ngang qua sa mạc và càng lúc càng đến gần cây liễu hơn. Đột nhiên, con bão cát chạm vào thân cây với tất cả sức mạnh của nó. Cây liễu rung chuyển đánh thức những con vẹt. Khi đám bụi cát lắng xuống, dưới gốc cây hiện ra ba con vật mới đã bị bão cát cuốn theo đến đây. Đó là

một con rắn, một con chuột và một con heo. Tất cả đều đang rất giận dữ.

Heo càu nhàu: *“Tôi đau mồm quá.”*

*“Đó là lỗi của mày!”* Rắn nói và thè lưỡi về phía Heo. *“Tại mày nói rằng chúng ta không cần phải tìm chỗ trú ẩn.”*

Heo cãi lại: *“Không, đó là lỗi của Chuột. Nó nói rằng có thể dẫn bọn ta đi an toàn qua con bão cát.”*

*“Tao đang tá hỏa thấy chín mươi ông sao đây này!”* Chuột vừa nói vừa lắc lư cái đầu vẫn còn choáng váng.

Hai con vẹt, bầy ong, đàn kiến và mấy con nhện giạt mình quan sát mấy vị khách đang tranh cãi dưới gốc cây. Một lát sau, Chuột, Rắn và Heo ngừng cãi nhau.

Heo nói: *“Tao đói muốn chết rồi.”* Nó bắt đầu chúm mồm xuống ủi quanh mấy cái rễ cây để tìm thức ăn.

Chuột nói: *“Mày hãy nhìn quanh đi. Chúng ta đang ở giữa sa mạc. Ở đây không có gì khác ngoài đất cát!”*

Rắn rít lên: *“Suyt, lắng nghe kìa, bọn mày có nghe tiếng vo vo không?”*

Chuột nói: *“Ở đâu có tiếng vo vo là ở đó có ong.”*

Heo nói: *“Và ở đâu có ong thì chắc chắn nơi đó có mật ong ngon ngọt.”*

Vừa nghe được những câu này, bầy ong lập tức ngừng công việc. Chúng hốt hoảng bay nhanh đến cảnh báo với ong chúa Sophia.

Bầy ong hỏi ong chúa: *“Chúng ta phải làm gì đây?”*

Sophia rất thông minh, nhưng nó vẫn không nghĩ ra được cách gì để bảo vệ mật ong trong tổ. Ong chúa hỏi đàn kiến, hai con vẹt và mấy con nhện, nhưng không con vật nào biết phải làm gì.

Kiến chúa Thunder nói: *“Chúng ta không đấu nổi với những con vật to lớn và khôn ngoan đó.”*

Ong chúa Sophia hỏi: *“Chúng ta hãy suy nghĩ xem, sức mạnh của chúng ta là gì?”*

Kiến chúa Thunder nói: *“Loài kiến chúng tôi tuy nhỏ bé nhưng rất mạnh.”*

Mấy con nhện nói: *“Tôi e rằng bọn tôi chỉ có thể giăng lưới nhện.”*

Vẹt Percy lên tiếng, nhại theo y hệt giọng nói của Ong chúa Sophia: *“Priscilla và tôi có thể nhại theo bất cứ âm thanh nào mà chúng tôi đã nghe.”*

Khi nghe như vậy, tất cả đều phì cười và sự căng thẳng được giảm đi đôi chút. Khi đã bình tĩnh lại, Ong chúa Sophia có thể suy nghĩ sáng suốt hơn. Nó chợt nghĩ ra được một ý tưởng thật tuyệt và chia sẻ ngay với những con vật khác.



Trong khi đó, Heo, Rắn và Chuột đang bàn kế hoạch để lấy mật ong. Chuột sắp xếp: *“Rắn, mày bò lên lưng của Heo, rồi tao sẽ trèo lên đầu của mày. Từ đó, tao có thể với tới một nhánh cây và đu lên cây.”*

Mỗi con vật đều làm theo lời Chuột. Khi Chuột rướn người lên để với tới một nhánh cây, nó đột nhiên cảm thấy thân hình mình như lác lư qua lại.

Chuột rít lên: *“Đứng cho thật yên nào, con heo ngốc.”*

Heo la lên: *“Cứu tao với. Mặt đất đang chuyển động.”*

Đàn kiến nhỏ bé đã kín đáo bò đến bên dưới chân heo nhưng nó không nhìn thấy. Với sức mạnh hợp lực, chúng cố nhấc chân Heo lên và đẩy ra khỏi gốc cây. Khi Heo gượng

lại được để đặt chân lên mặt đất cứng thì cả nó với Rắn và Chuột đều ngã nhào. Đàn kiến chạy tán ra, cười khoái chí.

Lại một lần nữa, Heo, Rắn và Chuột cố giữ thăng bằng khi leo lên cây. Đàn kiến lại bò ra từ dưới những rễ cây và cố nhấc chân heo đẩy ra. Và một lần nữa, heo ngã nhào trong sự kinh hoàng. Nhưng đến lần lần thứ ba khi Chuột, Rắn và Heo cố leo lên cây thì đàn kiến đã mệt nhoài, không thể ngăn cản được chúng nữa.

Heo nôn nóng bám vào một nhánh cây. Nó không giỏi việc leo trèo nên leo lên hết sức chậm chạp. Ngay bên trên nó, hai con vẹt Percy và Priscilla núp kín trên một nhánh cây. Percy nhại giọng của Rắn rít lớn: *"Này, con heo ngu ngốc, trèo lên nhanh đi chứ."*

Priscilla thì nhại giọng của Chuột kêu lên: *"Đồ con heo lười biếng."*

Heo làu bàu: *"Đứa nào bảo tao là ngu ngốc và lười biếng?"* Khi quay về phía những giọng nói, nó trượt chân ra khỏi nhánh cây và rơi xuống.

Heo kêu lên: *"Ồi!"*

Khi Rắn trèo lên được một nhánh cây cao thì nghe tiếng gọi lớn rất giống tiếng của Chuột: *"Nhanh, nhanh lên, ở đây này!"* Đó là Percy đang nhại giọng của Chuột.

Rắn trườn theo hướng giọng nói ấy và vướng phải một lưới nhện rất lớn. Nó mất thăng bằng rơi xuống bên trên Heo. Cả hai choáng váng nằm trên mặt đất.

Chuột không quan tâm đến Heo hay Rắn. Nó tự nhủ: *"Mình sẽ hưởng trọn được nhiều mật ong."* Nó trèo được lên đến chỗ tổ ong, nó khịt khịt mũi hít lấy mùi mật ong. Nhưng lúc bấy giờ Ong chúa Sophia bắt đầu cất tiếng hát và khi nghe tiếng hát của

nó, bầy ong liền tụ lại thành một khối phía trước tổ ong. Chuột bị thôi miên bởi tiếng kêu vo vo của Ong chúa và những hình dạng liên tục thay đổi của khối ong.

Chuột ngáp thật lớn: *“Mình thấy buồn ngủ quá! Đường như mình không thể mở mắt ra được nữa.”* Nó trượt chân ra khỏi nhánh cây và rơi xuống bên trên Heo và Rắn đang nằm dưới đất.

Cây liễu bắt đầu rung động với tiếng kêu vo vo của những con ong giận dữ. Chúng bay ra khỏi cây thành một bầy ong rất lớn hướng về phía ba con vật còn đang choáng váng, khiến chúng vội vã vùng dậy cố hết sức bỏ chạy thực mạng. Bầy ong rượt đuổi theo cho đến khi chắc chắn là Heo, Rắn và Chuột không bao giờ có thể tìm đường quay lại nữa.

*“Chúng ta có thể là nhỏ bé nhưng hợp lực cùng nhau thì chúng ta trở nên rất mạnh mẽ.”* Ong chúa Sophia tuyên bố và những con vật khác cùng reo lên tán thành.



*Cho dù chúng ta là ai, ngay cả khi ta cảm thấy mình rất nhỏ bé và không quan trọng, ta vẫn có những khả năng tự nhiên để chia sẻ cùng người khác. Và sự chia sẻ cùng nhau không chỉ giúp ích riêng bản thân ta mà cũng giúp ích cho cả bạn bè và gia đình ta nữa.*





## ANTONIO VÀ KHO TIỀN VÀNG

*Hãy thư giãn, nhắm mắt lại và tưởng tượng một chiếc bàn dài chất đầy những đồng tiền vàng được xếp lên cao thành từng cột trong đại sảnh của một cung điện. Viên quan giữ kho của nhà vua lo việc đếm những đồng tiền vàng này tên là Antonio. Ông này trước đây là một người hào phóng, nhưng người ta nói rằng việc đếm những đồng tiền vàng hằng ngày đã làm cho trái tim ông trở nên lạnh lùng và rần rỏi. Mỗi đêm, sau khi xong việc ở cung điện, Antonio về nhà và lại đếm những đồng tiền vàng của riêng mình. Nhưng một ngày kia Antonio phải trải qua một phen sợ hãi ghê gớm và điều đó làm ông ta thay đổi mãi mãi. Hãy lắng nghe câu chuyện của ông ta.*



Một buổi tối mùa đông giá lạnh, Antonio đi bộ về nhà. Ông dừng lại gần một quán trọ và nhìn xuyên qua cửa sổ để mở. Antonio nghĩ: “*Mình muốn uống một ly nước gì đó cho ấm người, nhưng mình không được phí tiền vào những chuyện ngốc nghếch như thế.*”

Khi Antonio đi bộ xuyên qua những đám tuyết để về đến nhà, ông ta ngày càng cảm thấy lạnh hơn và cau có bức dọc hơn.

“*Có chuyện gì sao?*” bà Rosa, vợ ông, lên tiếng hỏi khi vừa nhìn thấy ông. “*Khuôn mặt ông đã dài ra đến nỗi quai hàm có thể chạm đất rồi đó.*”

Antonio cúi kính đáp lại: “*Tôi thực sự cần một ly nước trái cây nóng.*”



Rosa kêu lên: “Ồ trời, chỉ có vậy thôi sao?” Và bà đưa ra một đề nghị với hy vọng được chấp thuận: “Sao mình không làm một bình nước trái cây nóng thật lớn rồi mời những người hàng xóm quanh đây? Chúng ta có thể làm một bữa tiệc nhỏ.”

Antonio hỏi lại: “VẬY ai sẽ trả chi phí cho bữa tiệc này?”

Rosa thờ dãi và nói: “Nếu ông sợ tốn kém, thôi thì tôi chỉ làm đủ nước uống cho nhà mình thôi.”

Antonio lại nói: “Có phải ý bà là chúng ta sẽ trả tiền nước uống cho cả những người giúp việc? Điều đó là hoang phí.”

Rosa nói: “Được rồi, tôi sẽ làm chỉ vừa đủ cho ông, tôi và các con.”

Antonio suy nghĩ một lát rồi nói: “Bọn trẻ còn nhỏ quá không thường thức được nước uống này.”

Rosa hỏi lại: “VẬY tôi chỉ pha vừa đủ cho ông và tôi thôi, được không?” Lúc này bà đã cảm thấy chán ngán lắm rồi.

Khuôn mặt Antonio càng trệ xuống hơn nữa. “Chắc là bà cũng đâu có muốn uống, phải không?” Rồi ông nói ngay: “Tôi sẽ bảo người giúp việc đến quán mua cho tôi một bình nước trái cây.” Và ông cẩn thận lấy từ trong ví ra một đồng tiền vàng.

Khi người giúp việc quay về, Antonio đã chộp ngay lấy bình nước và đi thẳng lên lầu, vào phòng ngủ. Ông ta leo lên giường và uống hết bình nước. Rồi ông ta chìm vào giấc ngủ chập chờn, không vui vì đã tiêu phí hết cả một đồng tiền vàng.

Điều Antonio không biết, đó là sự hiện diện của Dusty, một vị gia tiên đã quan sát tất cả những gì xảy ra. Gia tiên Dusty trông giống hệt hình người nhưng nhỏ bé như một con chuột. Ông khoác tấm áo choàng nâu và trên đầu đội chiếc mũ không vành cũng màu nâu.

Dusty nói với Antonio đang nằm ngủ: “Ngươi là một gã tham lam. Đã đến lúc ngươi phải học cách chia sẻ!”

Một cuộn khói hiện ra, có tiếng hát hơi và tiếng nấc nhẹ, rồi cuộn khói tan biến. Gia tiên Dusty đã biến mất và thay vào đó là một Antonio thứ hai hiện ra!

Dusty trong hình dạng Antonio cầm lấy chiếc ví đựng đầy những đồng tiền vàng của Antonio. Ông nói: “Chúng ta hãy dùng số tiền này vào việc tốt.” Và ông ra khỏi phòng ngủ rồi khóa cửa chốt Antonio lại bên trong.

Dusty gọi bằng giọng của Antonio: “Rosa, con bồ câu yêu quý của anh, em đang ở đâu? Anh xin lỗi vì lúc này đã quá keo kiệt. Nào, chúng ta hãy tổ chức một bữa tiệc và mời tất cả những người láng giềng đến!”

Rosa nói: “Ôi, Antonio, điều này làm em vui quá.” Bà kinh ngạc khi thấy chồng mình đang mỉm cười vui vẻ. “Nhưng thế này thật không giống anh chút nào. Anh vẫn khỏe đấy chứ?”

Dusty mỉm cười đáp lại: “Anh chưa bao giờ thấy khỏe hơn lúc này! Anh đã bắt đầu biết cư xử tốt hơn.”

Rồi vị gia tiên lấy ví tiền của của Antonio ra và nói: “Hãy dùng tất cả số tiền này vào bất cứ việc gì em cần.”

Rosa mời tất cả bạn bè và những người láng giềng đến nhà. Khi bữa tiệc vui đã đến lúc hào hứng nhất, Dusty bắt đầu lấy những món đồ trang trí và vật dụng đắt giá nhất trong nhà đưa làm quà tặng cho các vị khách.

Bà hàng xóm tên Benita nói lớn: “Chúc ông sống lâu trăm tuổi, ông Antonio hào phóng! Tôi có thể xin ông cây đèn xinh đẹp này ở ngoài hành lang được không? Tôi khao khát nó từ lâu rồi.”

Dusty và Rosa cùng đáp lại: “Tất nhiên là được!”

Tiếng người cười nói và khuôn vác đồ đạc cuối cùng cũng đánh thức Antonio. Ông tự hỏi: *“Tiếng ồn gì vậy nhỉ?”* Từ ban công, Antonio nhìn xuống thấy một đám đông người đang khuôn vác mọi thứ đồ đạc của ông. Ông giận đięng người không nói được lời nào. Bà hàng xóm Benita nhìn lên ban công, vẫy tay chào và nói: *“Cám ơn sự hào phóng của ông, thật giống với trước đây ông đã từng như vậy.”*

Antonio phá tung cánh cửa phòng ngủ bị khóa và chạy xuống cầu thang. Ông la lên: *“Rosa, anh đang bị cướp, hãy giúp anh !”*

Rosa xuất hiện, bên cạnh là gia tiên Dusty. Dusty trông giống hệt như Antonio. Đứng bên này là Antonio thật, tức giận đến run người. Và bên kia nơi cửa ra vào là một Antonio khác, đang mỉm cười hạnh phúc, nắm tay bà Rosa.

Rosa nhìn Antonio bên này rồi đến Antonio bên kia.

*“Chuyện gì đang xảy ra vậy?”* Bà cất tiếng hỏi, hoàn toàn bối rối không hiểu được.

Antonio hét lớn: *“Hắn ta là kẻ giả mạo. Em là vợ của anh.”*

Rosa nhìn vào ông Antonio đang giận dữ la hét, rồi quay lại nhìn Dusty đang mỉm cười, hòa nhã. Bà nói: *“Đây mới đúng là Antonio tốt bụng và hào phóng mà em đã kết hôn trước đây. Hãy tống cổ tên giả mạo kinh khủng kia ra đường.”*

Một cuộn khói lớn hiện ra. Rồi khi khói tan hết, gia tiên Dusty hiện ra trong hình dáng nhỏ bé đích thực của ông. Antonio và Rosa không thể tin được vào mắt mình.

Dusty nói: *“Rosa, tôi không phải Antonio. Tôi là gia tiên Dusty. Antonio, khi ông còn trẻ và nghèo khó, ông từng là một người hạnh phúc. Giờ đây ông làm việc chỉ vì tiền vàng, nhưng vàng không thể làm cho ông hạnh phúc. Chỉ khi tiền vàng được chia sẻ, nó mới có mục*

đích, ý nghĩa. Hãy thay đổi lối sống, nếu không ông sẽ mất hết nhà cửa, tài sản, và còn tồi tệ hơn nữa là ông sẽ mất luôn cả vợ con mình.”

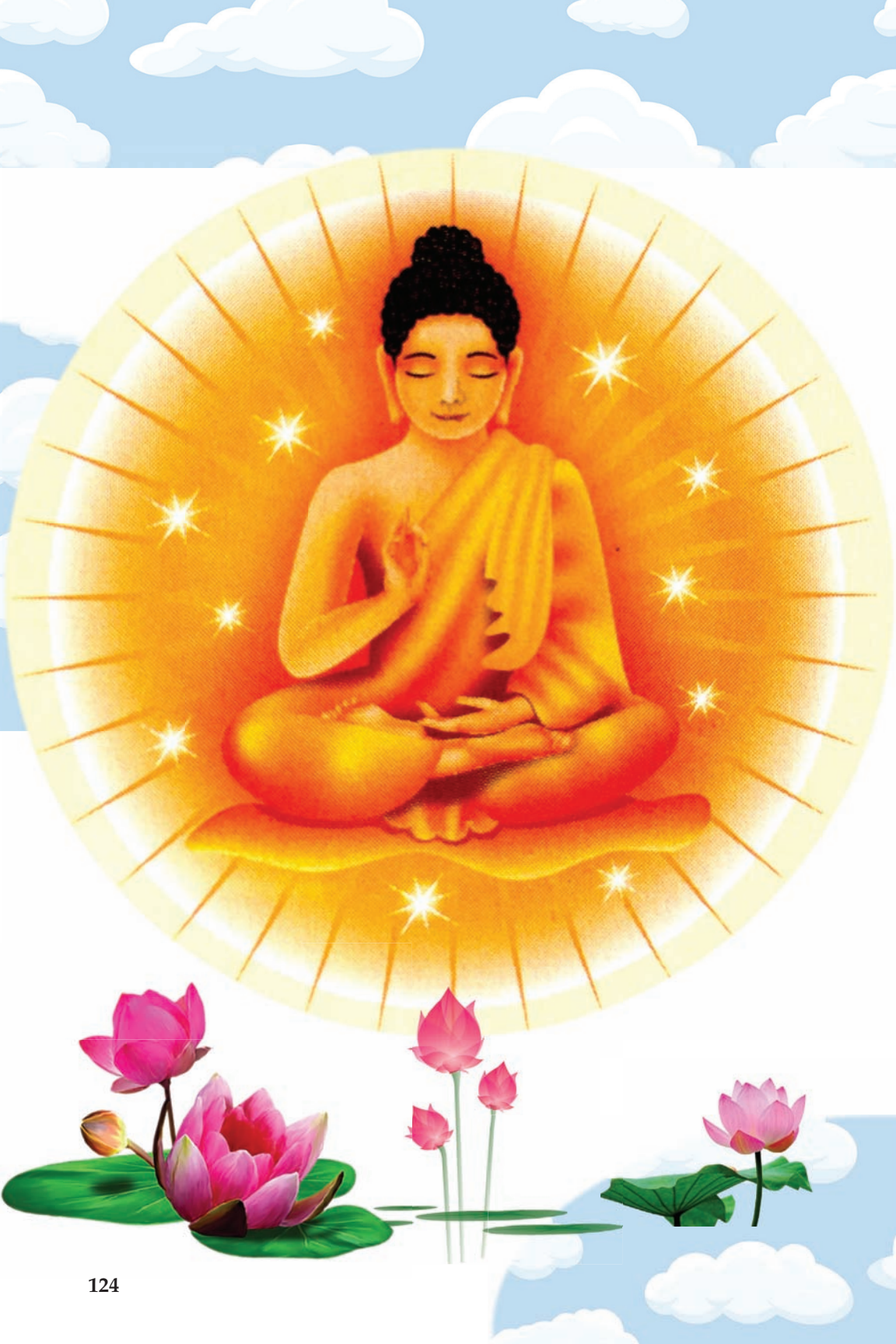
Antonio kinh hoàng khi nghĩ đến tất cả những gì ông có thể mất đi như thế. Ông nói: “Tôi hứa sẽ làm người tử tế và rộng lượng như trước đây. Bây giờ tôi đã nhận biết được điều gì là thực sự quan trọng. Và đó không phải là vàng.”

Từ hôm đó trở đi, Antonio trở lại đúng là người đàn ông như Rosa còn nhớ trước đây. Ông chia sẻ tiền bạc và tài sản của mình một cách rộng lượng. Và ông nhận ra rằng, ông đã có được niềm vui lớn lao khi nhìn thấy những người ông quan tâm được hạnh phúc. Điều đó có giá trị hơn những đồng tiền vàng của ông rất nhiều.



Công việc chúng ta chọn làm trong đời sống sẽ ảnh hưởng đến tâm trí và tình cảm của chúng ta. Hãy suy nghĩ thật trọng về công việc mà bạn muốn làm khi lớn lên. Liệu công việc đó có tạo điều kiện để bạn giúp đỡ người khác hay không?





## CHUẨN BỊ CHO THIỀN TẬP



ặc dù thiền tập thường gắn liền với triết học và tôn giáo phương Đông, nhưng tất cả chúng ta khi sinh ra đều sẵn có khả năng thiền định. Cho dù không biết gì về thiền, nhưng tất cả chúng ta đều trải nghiệm được ảnh hưởng của thiền khi ta chú tâm hoàn toàn vào một việc nào đó, ví dụ như trong khi nghe nhạc. Vào những lúc như thế, ta có cảm giác hài lòng, bình an và thể nhập hoàn toàn với thế giới quanh ta.

Nên chuẩn bị đầy đủ trước khi thiền tập, đó là điều tốt. Nên cho trẻ mặc y phục rộng rãi nhưng đủ giữ ấm. Nên nhắc trẻ rửa mặt, rửa tay sạch sẽ trước khi bắt đầu thiền tập, tượng trưng cho việc tự thanh lọc những hoạt động hằng ngày của mình. Sau đó, chọn một nơi yên tĩnh ít có khả năng bị quấy nhiễu, gián đoạn, đồng thời tắt điện thoại và điều chỉnh giảm độ sáng của bóng đèn. Khi hoàn tất mọi sự chuẩn bị cho thiền tập thì con bạn có thể cảm thấy thư giãn và thoải mái.

Hãy bắt đầu bằng cách dạy cho trẻ một bài tập thư giãn. Điều này quan trọng vì sẽ giúp trẻ chú tâm vào thời điểm hiện tại ở ngay tại nơi này, loại trừ mọi ý nghĩ ra khỏi tâm trí. Hãy nằm cạnh trẻ trên sàn nhà và khuyến trẻ bắt đầu bằng việc thở sâu ít nhất là một phút.

Hãy đếm hơi thở ra vào, sao cho mỗi lần như vậy có ít nhất là bốn hơi thở vào thật sâu và bốn hơi thở ra. Tiếp theo hãy bảo trẻ co duỗi, thư giãn tuần tự các phần trên cơ thể. Hướng dẫn trẻ biết cách bắt đầu bằng việc đưa thẳng các ngón chân ra, sau đó thư giãn cả bàn chân, rồi nhắc chân lên và thả chân xuống,

thư giãn, nắm chặt từng bàn tay lại rồi thả lỏng ra, nhấc từng cánh tay lên cao, nhẹ nhàng xoay đầu sang trái rồi sang phải... cho đến khi toàn bộ cơ thể đều đã tuần tự được thư giãn.

Bây giờ, đề nghị trẻ lần lượt chú tâm vào từng bộ phận của cơ thể thêm một lần nữa, nhưng lần này nhằm chuyển một thông điệp về sự thư giãn sâu và tĩnh lặng đến mọi cơ bắp. Hãy bảo trẻ thở sâu thêm một lần nữa, hít vào một hơi thật dài qua hai lỗ mũi, hình dung luồng khí đi sâu vào bên trong đầu rồi cũng luồng khí đó tiếp tục đi dọc theo xương sống xuống đến tận xương cụt. Tiếp theo, hình dung luồng khí quay trở lại theo đường xương sống đi ngược lên, xuyên qua vùng đầu và thoát ra ngoài qua hai lỗ mũi. Tiếp tục thực hành này (đây là pháp thiền được gọi là Kapalabhati - “Tỏa sáng trong đầu”) để hướng dẫn trẻ qua những hơi thở vào và hơi thở ra.

Chất lượng của một buổi thiền tập quan trọng hơn là độ dài thời gian, và thực hành càng thường xuyên thì chúng ta càng được lợi lạc nhiều hơn. Hãy cố gắng sắp xếp để trẻ thiền tập ở một nơi cố định và đều đặn vào một thời điểm nhất định trong ngày. Trước giờ đi ngủ là tốt nhất đối với hầu hết trẻ em, vì các em có thể đi ngủ ngay sau khi thiền tập. Về thời gian ngồi thiền, điều tự nhiên là mỗi đứa trẻ có khả năng khác nhau, nhưng các em sẽ sớm nhận biết được thời gian bao lâu là thích hợp qua sự cảm nhận của tự thân.

*Khi bạn hướng dẫn thiền tập cho con mình, hãy nói với giọng thật chậm rãi, thoải mái, thỉnh thoảng dừng lại để những lời bạn nói có thời gian thấm sâu, giúp trẻ có thể hình dung những gì được mô tả một cách sống động nhất. Điều quan trọng là dạy cho trẻ biết rằng việc tâm trí thỉnh thoảng bị phân tán xao lãng là hoàn toàn tự nhiên, và nếu điều đó xảy ra thì tất cả những gì cần làm chỉ là hướng sự chú tâm quay trở lại với thân thể.*

## PHÁP THIỀN

### “CON NGỰA TRẮNG XINH ĐẸP”

*Pháp thiền quán tưởng này được gợi hứng từ câu chuyện cùng tên trong sách. Pháp thiền này có thể giúp con bạn bình tĩnh trở lại vào những lúc đang bị căng thẳng nặng nề.*



Ấy nhắm mắt lại và hít thở vài hơi thật sâu. Hình dung bản thân con đang ở trong một khu rừng. Những thân cây khổng lồ vươn cao bên trên con và nhiều bụi dương xỉ mọc lên ở cả hai bên đường con đang đi. Nơi đây thật yên tĩnh và thanh bình. Tất cả những gì con có thể nghe được chỉ là tiếng lá rừng khua xào xạc và tiếng chim gọi nhau.

Bây giờ con đang thở rất chậm và sâu. Ánh nắng chen qua kẽ lá soi lốm đốm trên đường và con thấy mình đang bước đi nhẹ nhàng trên đường. Con nhìn xuống chân mình và thấy đó là những cái móng. Con gật đầu xuống và nhận ra trên đầu mình có một cái bờm trắng mượt mà. Con nhận ra mình là một con ngựa trắng xinh đẹp.

Con đang hoàn toàn an ổn và hạnh phúc. Dựa vào năng lực của tâm ý con có thể tự làm cho mình an tĩnh. Con hoàn toàn an ổn với mọi thứ quanh mình. Giờ đây con cảm thấy rất bình



thần và thư giãn đến nỗi con nằm xuống và nghỉ ngơi trên một khoảng đất trống.

Con nằm xuống trên mặt đất và nhận ra mình không còn là ngựa mà đã trở lại là chính mình. Nhưng con vẫn bình thản và thư giãn giống như khi con đã là một con ngựa. Con kiểm soát được tâm ý và biết rằng tâm ý của con có năng lực rất mạnh mẽ. Bây giờ, con đứng dậy và bước đi trở lại trên con đường mòn, quay ra đến bìa rừng và rồi lại trở về nhà, mang theo với mình sự nhận biết về sức mạnh và sự tĩnh lặng của tâm thức.



## PHÁP THIÊN “BĂNG QUA SÔNG”

*Pháp thiên định này được gợi hứng từ câu chuyện “Ester và Lucky”, có thể giúp con bạn khám phá những lợi lạc của việc giúp đỡ người khác.*



Ấy nhắm mắt lại và thở vào, thở ra vài hơi thật sâu. Hãy hình dung con đang bước đi xuyên qua một khu rừng nhiệt đới. Con nhìn xuống và thấy mình có những bàn chân khổng lồ màu xám, rồi con thấy có gì đó đang khua sột soạt phía trước và nhận ra đó chính là cái vòi của con. Con đang là một con voi khổng lồ mạnh mẽ.

Con đi đến ngôi làng nằm cạnh một con sông lớn. Con sông đang mùa lũ - nước chảy xiết và con có thể nhìn thấy phần còn lại của một cây cầu đã bị nước cuốn đi. Con nhìn thấy một phụ nữ trẻ đang khóc và con hỏi cô ấy đang gặp chuyện gì bất ổn. Cô ấy kể với con rằng, vì chiếc cầu đã bị cuốn trôi nên cô ấy không thể trở về với gia đình.

Con bảo cô ấy đừng lo lắng và hãy trèo lên lưng con, vì con có thể đưa cô ấy qua sông an toàn. Con chậm chậm lội xuống dòng sông. Con có thể cảm thấy dòng chảy của nước đẩy mạnh vào chân mình, nhưng con rất mạnh mẽ, dũng cảm nên vẫn tiếp tục tiến bước qua sông một cách bình tĩnh và thận trọng, đến được bờ bên kia.

Đôi chân con đang đau nhức, nhưng người phụ nữ ôm lấy con và ngợi khen con là một con voi tốt bụng biết bao. Điều này tạo ra một niềm vui lớn lao lan tỏa mạnh mẽ khắp người con.

Con bắt đầu cất bước quay lại theo con đường rừng để về nhà. Lúc này con không còn là một con voi nữa, mà là một đứa trẻ. Trong tim con tràn ngập kỷ ức về niềm hạnh phúc vừa có được.



## PHÁP THIỀN “CÂY ÁNH TRẮNG KỲ DIỆU”

*Pháp thiền này được dựa trên loài cây được mô tả ở câu chuyện cùng tên trong sách này. Nó cũng được gọi hứng từ pháp thiền Phật giáo Metta bhāvanā (Quán tâm từ) hay “Nuôi dưỡng tâm từ”. Pháp thiền này sẽ giúp con bạn khám phá những lợi lạc của lòng yêu thương.*



ãy nhắm mắt lại và thở vào, thở ra vài hơi thật sâu. Lúc này đang là ban đêm và con đang đứng dưới một tán cây xinh đẹp nhất mà con từng được thấy. Những lá cây hình sao có màu xanh dương sống động và từ các cành cây buông xuống những trái cây màu sáng như bạc. Con hái một trái cây từ trên cành. Trái này có mùi vị thơm ngon hơn cả xoài, đào hay dâu tây. Con lại thở vào một hơi thật sâu để hít lấy mùi thơm của trái cây này một lần nữa.

Rồi khi nhìn kỹ trên cây, con thấy có những mảnh vải màu sáng đẹp được buộc trên các cành cây, và trên mỗi mảnh vải có một dòng chữ. Con không sao với được đến những mảnh vải, vì thế con trèo lên một cành cây thấp và tìm chỗ ngồi an toàn, thoải mái. Con cẩn thận gỡ xuống một mảnh vải và đọc dòng chữ trên đó: “*Nguyện cho bạn luôn được khỏe mạnh, nguyện cho bạn luôn được hạnh phúc.*”

Con nhắm mắt và thở thật sâu khi suy ngẫm về nội dung đó. Con cảm nhận một sự ấm áp sâu trong lồng ngực như có một

mặt trời vàng, và con cảm thấy ánh sáng của mặt trời tỏa chiếu khắp quanh con, tỏa theo những nhánh cây đến từng ngọn lá.

Con buộc mảnh vải trở lại vào cành cây và leo lên những cành cao hơn, cho đến khi tìm được một mảnh vải có chữ khác. Lần này, dòng chữ ghi là: *“Nguyện cho người bạn tốt nhất của bạn luôn được khỏe mạnh, nguyện cho người bạn tốt nhất của bạn luôn được hạnh phúc.”*



Con hình dung người bạn tốt nhất của con được nhìn thấy trong lòng và chú tâm hoàn toàn vào người bạn đó. Con thở sâu và cũng ánh sáng màu vàng mà con cảm nhận tỏa ra lần trước, bây giờ lan tỏa bao quanh người bạn của con khiến người ấy mỉm cười với con.

Con tiếp tục trèo lên cây, cao hơn nữa và đọc được dòng chữ trên mảnh vải tiếp theo. Lần này, dòng chữ viết: *“Nguyện cho người mà bạn thấy khó ưa nhất luôn được khỏe mạnh, nguyện cho người ấy luôn được hạnh phúc.”*

Hình ảnh của một người khó ưa như thế hiện ra trước mắt con và người ấy cũng mỉm cười. Con nhận ra đây là người con quan tâm và con thấy vui mừng khi người ấy được khỏe mạnh, hạnh phúc.

Con đã trèo lên đến phần cao nhất của cây và mảnh vải cuối cùng viết rằng: *“Nguyện cho hết thầy chúng sanh luôn được khỏe mạnh, nguyện cho hết thầy chúng sanh luôn được hạnh phúc.”*

Con nhìn ra chung quanh và thấy cả khu rừng rậm rạp sâu thẳm trải dài bên dưới con. Tất cả cây cối đều trĩu nặng những

trái cây màu bạc xinh đẹp tỏa sáng dưới ánh trăng. Con thở thật sâu, hít vào hương thơm của những trái cây treo lủng lẳng từ mọi nhánh cây. Con vui mừng khi nhìn thấy trước mắt con có quá nhiều vẻ đẹp để mọi chúng sinh chia sẻ cùng nhau.

Rồi con thận trọng leo xuống cho đến khi trở lại an toàn trên mặt đất.





UNITED BUDDHIST PUBLISHER  
NHÀ XUẤT BẢN LIÊN PHẬT HỘI

[www.lienphathoi.org](http://www.lienphathoi.org)  
[www.rongmotamhon.net](http://www.rongmotamhon.net)  
[www.unitedbuddhist.org](http://www.unitedbuddhist.org)

9831 Cheshire Ave, Westminster, CA 92683  
Email: [info@lienphathoi.org](mailto:info@lienphathoi.org)  
Tel: +1(714) 889-0911

ISBN 979-8-6087-6730-2



9 798608 767302