

NẾU BẠN DỪNG CHÁNH NIỆM ĐỂ HUẤN LUYỆN TÂM MÌNH, THÌ NHỮNG CẢM XÚC PHIỀN NÃO HAY TUYỆT VỌNG SẼ TỪ TỪ PHAI BIẾN

Mọi trải nghiệm quá khứ thì đã qua. Chẳng có lý gì chúng ta cứ mang những nỗi khổ sở hay bất toại nguyện theo chúng ta mãi mãi. Mọi người ta yêu mến, mọi thứ hấp dẫn và những khoảng thời gian sung sướng rồi cũng mất. Chúng ta chẳng làm gì được để ngăn cản những điều này.

Cách suy nghĩ này giúp chúng ta thấy được rằng những phiền não hay tuyệt vọng của chúng ta chỉ là “duyên khởi”, tức là do nhân duyên mà có. Nó tùy thuộc vào những nguyên nhân và điều kiện mà khởi sinh, tồn tại một thời gian, và rồi sẽ biến mất. Khi chúng ta biết dùng sự chánh niệm để huấn luyện tâm chấp nhận lẽ thật này, thì những cảm xúc này cũng sẽ từ từ phai biến đi.

~ Thiền Sư Henepola Gunaratana