

MỘT TRONG NHỮNG SUỐI NGUỒN CỦA HẠNH PHÚC ĐÓ LÀ HẠNH PHÚC CỦA SỰ XẢ LY

Một trong những suối nguồn của hạnh phúc đó là “hạnh phúc của sự xả ly”, một loại hạnh phúc đến từ việc theo đuổi một điều gì đó vượt lên trên những niềm vui thể tục. Tâm rộng rãi cũng là một hình thức xả ly mạnh mẽ. Chia sẻ một cách rộng rãi những gì ta có, và nhiều hình thức khác của xả ly, đem lại cho chúng ta hạnh phúc. Mỗi khi biết buông bỏ, ta nhẹ nhàng, dễ chịu. Từ đó suy ra nếu ta có thể buông bỏ hoàn toàn sự bám víu vào bất cứ điều gì trên thế gian, thì sự buông bỏ này sẽ mang đến nhiều hạnh phúc.

~ Thiền sư Bhante Henepola Gunaratana