

HẠNH PHÚC LÀ NGAY BÂY GIỜ VÀ NGAY TẠI ĐÂY

An trú một cách thoải mái vào sự tỉnh giác, Chúng ta thả lỏng mình hòa vào những sự kiện ngay cả khi chúng đang diễn ra trước mặt và ngay trong khoảnh khắc hiện tại. Không để tâm lạc vào những gì xảy ra trong quá khứ hay những gì sẽ xảy ra trong tương lai. Nhưng với sati [sự hằng nhớ một cách chánh niệm], chúng ta hiểu ra được rằng chỉ có một nơi chúng ta tìm thấy sự bình an và giải thoát khỏi sự đau khổ. Chính là ngay tại đây và ngay bây giờ, trong thân và tâm của chúng ta.

~ Thiền sư Henepola Gunaratana

Tôn tượng: Đức Phật