

Mọi khoảnh khắc đều là Thiền

Các bạn thân mến,

Có khi nào bạn nhận ra rằng, mỗi khoảnh khắc của đời sống của bạn là sự thực hành của bạn hay không? Mà chính thật như vậy: **Mỗi khoảnh khắc của cuộc sống là thiền định của bạn.**

Mỗi sáng khi thức dậy, bạn đi vào phòng tắm làm vệ sinh, thời gian này có thể trở thành một thiền tuyệt vời có chiều sâu và thanh thản, ngay khi ngồi trên bồn cầu, nếu có chánh niệm, bạn sẽ cảm nhận sự nhẹ nhõm kỳ diệu của con người bạn.

Khi bạn đang ăn sáng, bạn cũng đang hành thiền, là khi bạn cảm nhận được thực phẩm và thức uống sáng nay có công năng nuôi dưỡng cơ thể và cả tâm trí của bạn, cung cấp năng lượng tốt cho một ngày mới của bạn.

Khi bạn thầm nghĩ: tôi đang khỏe mạnh, hoàn hảo về thể chất, tình cảm và tinh thần...đó là bạn đã tạo được năng lượng chữa bệnh cho chính mình.

Trong lúc vận chuyển giao thông, bạn cũng đang hành thiền, tỉnh thức và luôn giác ngộ khi lái xe. Để ý và thông suốt những biến chuyển chung quanh, đó là bạn đang thiền.

Ngay cả trong một cuộc tranh cãi với một người nào đó, bạn cũng có thể biến nó thành một cuộc thiền mà đối tượng là cơn giận bạn đang có vì cuộc tranh cãi đang xảy ra. Và hơn nữa, bạn có thể biến sự thất vọng với chính mình vào một cuộc thiền đặt trên những kỳ vọng và niềm tin của bạn.

Và bạn vẫn tiếp tục thiền trong mọi tình huống khác trong ngày....Đó là con đường tu tập duy nhất và hoàn toàn tự do.

Ngược lại, nếu bạn cố gắng bắt chước bắt cứ một ai, ngay cả từ người Thầy yêu kính của bạn, bạn sẽ không bao giờ đạt được đối đa tiềm năng sâu xa của bạn.

Bạn chỉ thật sự nhận ra bạn là ai, khi bạn biết rõ và chấp nhận tất cả cái biết của chính mình, mọi lúc, mọi hoàn cảnh trong từng giây từng phút. Điều nay giúp cho bạn khám phá ra con người thật của bạn và khiến bạn tìm thấy con đường của riêng mình trên cuộc hành trình. Đó là hành trình

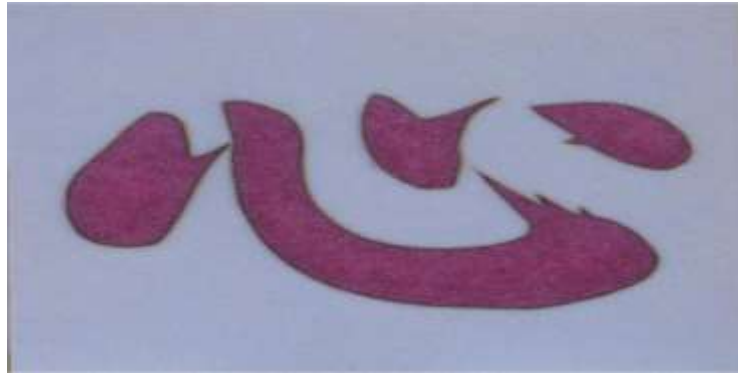
khám phá những mơ ước, những khát vọng sâu xa nhất của mình, nhận ra bạn là ai trong cái ý nghĩa tròn đầy, sâu sắc nhất. Nơi đây, bạn là vô hạn.

Nhìn vào mọi khoảnh khắc của cuộc sống qua lăng kính của sự tỉnh thức, hiểu biết của mình, bạn có thể mang lại cho mình một tình yêu đích thực không chiếm hữu, một lối sống thanh thản tự do.

Cuộc sống ngày càng khó khăn, thế giới là một mớ hỗn độn chứa đầy những khó khăn, vấn đề, thách thức. Đó là một sự thật không thể phủ nhận và trốn chạy: Bạn không nên để cho những lo lắng hay chán nản về điều đó tiếp tục cản bước chân thông dong chánh niệm của bạn, vì bạn đã có, đã tập cho mình một đời sống có tỉnh thức, luôn trở về với chính mình trong mọi tình huống của sinh hoạt hằng ngày. Bạn có cuộc sống của bản thân bạn. Năng lượng của vũ trụ thiên nhiên sẽ luôn giúp bạn để chuyển hóa các vấn đề đang phong tỏa.

Tóm lại, bạn là một thực tại tinh tảo, nhận thức lớn xem vở kịch của cuộc sống của bạn từ cái lăng kính bình yên, thanh thản, biết và hiểu tất cả từ trái tim của tình yêu thương bất diệt.

TÂM HẢI ĐỨC – 01.2018



“Thắp sáng thực tại để định lực và đạt đến Tuệ Giác”

Chuyến Đến: Tiểu Mai

Ngày 01/06/2018

www.vietnamvanhien.org