

# Phương thức nhẹ nhàng của Thiền Phật giáo

*Các bài pháp của Godwin Samararatne*  
 Hồng Kông, 1997

*Nguyên Mỹ dịch*

*Nguyên tác: "The Gentle Way of Buddhist Meditation"*  
*Dhamma Talks by Godwin Samararatne, Hongkong, 1997*

[06]

Ngày thứ 6: ngày 11 tháng 10 năm 1997

## Thiền và Cảm xúc

**Godwin:** Lại một lần nữa xin chào các bạn.

Đề tài của bài nói chuyện hôm là về cảm xúc, những cảm xúc được mô tả là những cảm xúc khó chịu gây ra đau khổ cho chúng ta. Chúng ta có thể xem xét vài cảm xúc như : giận, sợ hãi, lo âu, buồn bã, cô đơn, cảm giác tội lỗi, ganh tị. Tôi nghĩ tất cả chúng ta ở đây đều có thể liên hệ đến những cảm xúc này. Tôi nghĩ không một ai có mặt tại đây lại chưa từng có kinh nghiệm về những cảm xúc này. Và tôi nghĩ khắp nơi trên thế giới những cảm xúc này tôi đã nêu lên người ta đều trải qua.

Như vậy, thật sự chính những cảm xúc này tạo ra đau khổ cho chúng ta, tạo mâu thuẫn trong chúng ta. Vì vậy rất quan trọng phải tìm hiểu thiền giúp chúng ta như thế nào để đương đầu với những cảm xúc này. Tôi hy vọng trình bày vài phương thức để đối đầu với chúng. Một vài phương thức này có thể các bạn đã nghe tôi đề cập đến trước đây.

### Đón nhận cảm xúc khó chịu

Phương cách thứ nhất là gì? Phương pháp thứ nhất rất khó dưới một khía cạnh nào đó như tôi đã nói vài lần, đó là học đón nhận những cảm xúc khó chịu này. Có khuynh hướng rất mạnh không thích chúng, ghét, không ưa chúng vân vân, vì chúng khó chịu khi chúng ta gặp phải. Vì vậy như tôi nói, rất quan trọng học đón nhận, học thân thiện với chúng. Chúng ta phải học làm điều này từ từ, dịu dàng, êm ái trong sự tập luyện của chúng ta.

### Tim hiểu cảm xúc

Phương thức tiếp theo là học thám hiểm, nghiên cứu, khám phá, cố gắng học hỏi về những cảm xúc này. Vì chúng ta không thích, vì chúng ta ghét nên chúng ta không bao giờ cố gắng tìm hiểu, khám phá chúng. Chúng ta có thể học nhiều điều từ những cảm xúc này. Một điều chúng ta học được là thấy quan hệ giữa ý nghĩ và cảm xúc. Chúng ta thấy cảm xúc được tạo ra như thế nào, và khi hiểu và thấy cảm xúc tạo ra như thế nào, một phần lớn chúng ta có thể đương đầu, điều khiển chúng. Và khi chúng ta sẵn sàng học hỏi, khám phá chúng, chúng ta học đón nhận chúng như trước đây tôi đã nói.

### Mời cảm xúc khó chịu đến

Một phương thức lý thú khác liên quan điểm này là khi chúng ta không có những cảm xúc khó chịu chúng ta hãy mời chúng, cho phép chúng đến. Rất lạ khi chúng ta mời mọc chúng lại không đến, vì khi chúng ta sợ chúng, khi chúng ta không thích, chúng ta tạo cho chúng thêm sức mạnh và năng lực. Như thế, khi chúng ta đón nhận, khi chúng ta mời chúng thì cái sức mạnh và năng lực mà chúng ta cho bị lấy đi. Có thể ngày hôm nay khi chúng ta thiền, chúng ta sẽ mời những ác quỷ mà chúng ta không mấy ưa thích.

### **Biết sự vắng mặt của cảm xúc khó chịu**

Một phương pháp rất quan trọng khác là khi những cảm xúc khó chịu này không có mặt, phải biết chúng không có mặt. Như tôi đã nói, vì chúng ta đã cho chúng thêm sức mạnh và vì chúng ta không thích chúng, nên chúng ta sợ chúng, và vì sợ nên khi chúng vắng mặt chúng ta hầu như không biết chúng vắng mặt. Nhờ biết được lúc nào chúng vắng mặt, chúng ta học trở nên càng tích cực hơn. Để cho một ví dụ cụ thể, khi chúng ta đau răng, chúng ta thật sự đau đớn vì đau nhức nhưng khi chúng ta không bị đau răng, có khi nào chúng ta nói "À! Tôi không đau răng"? Ngay cả lúc không đau răng có thể chúng ta nghĩ ngày mai sẽ đau. Khó có thể tin những cảm xúc này có thể vắng mặt. Vì thế tôi muốn nhấn mạnh đến phương thức này rất nhiều, khi những cảm xúc khó chịu này không có ở đây, chỉ cần biết chúng không có ở đây. Có thể bây giờ bạn không có những cảm xúc đó, xin vui lòng biết chúng không có ở đây vào lúc này.

### **Cảm xúc khó chịu chỉ là khách không thuộc sở hữu của chúng ta**

Một phương thức rất sâu sắc là ý thức rằng chúng thật sự không thuộc quyền sở hữu chúng ta. Chúng ta có cảm giác sở hữu ngay cả đối với những cảm xúc này. Vì thế khi giận nổi lên, bạn nghĩ đó là cái giận "của tôi". Khi sợ hãi, bạn nghĩ đó là cái sợ hãi "của tôi". Như bạn biết, cái chúng ta cho là "của tôi", cái chúng ta nghĩ chúng ta sở hữu, chúng ta không thích bỏ đi. Điểm này được trình bày trong Phật Pháp một cách rất lý thú, đó là học liên hệ với những cảm xúc này như những người khách của chúng ta. Vì thế bạn phải làm một người chủ nhà rất thân mật và chúng ta thật sự học hỏi được từ những người khách đến thăm này. Chúng ta phải ý thức rằng những người khách này đến, họ lưu lại và rồi họ ra đi. Vì thế khi họ đến chúng ta phải nói, "Chào mừng, xin mời đến, rất thú vị đón tiếp anh tại đây, anh sẽ ở lại trong bao lâu? Rất lý thú xem anh sẽ ở lại trong bao lâu". Và khi chúng rời, bạn bảo, "Chào tạm biệt, hoan nghênh trở lại." Đây không phải là một cách xinh đẹp để liên hệ với khách chúng ta hay sao? Như vậy có một chút đùa cợt, chút thân mật nhẹ nhàng, vui vẻ, nếu bạn có thể liên hệ với những cảm xúc đó theo cách này.

### **Cảm nghiệm cảm xúc mà không nêu tên**

Có thể một phương thức khác là khi chúng ta trải qua những xúc cảm này, chúng ta thường gọi chúng bằng một tên. Vì thế, đôi khi chúng ta bị điều kiện hóa vì những danh từ đó. Do đó, một phương thức lý thú là khi những cảm xúc này đến, chỉ liên hệ với chúng, chỉ cảm nghiệm mà không cho chúng một danh xưng. Lấy tên đi và xem thử bạn đang thật sự cảm nghiệm cái gì. Vì cho nó danh xưng chúng ta liên hệ với nó bằng quá khứ nhưng khi chúng ta lấy mất tên, chúng ta thực sự đang cảm nghiệm nó từng giây phút một. Chúng ta thật sự hiện hữu với cảm xúc đó.

### **Tóm tắt các phương thức**

Tôi lặp lại những phương thức tôi đã trình bày. Phương pháp thứ nhất là đón nhận cảm xúc. Phương pháp kế tiếp là cố gắng học hỏi, cảm nghiệm chúng. Một phương pháp nữa là khi chúng không có mặt, mời chúng đến. Một phương pháp khác, khi chúng vắng mặt, chỉ cần biết chúng vắng mặt. Một phương pháp khác là liên hệ với chúng mà không có cảm giác sở hữu, chỉ cần xem chúng như những người khách đến rồi đi. Một phương pháp nữa là lấy đi danh xưng và xem thử thật sự đang cảm nghiệm cái gì.

## Phát triển lòng tự tin

Điều quan trọng là khi bạn đã khám phá ra những phương pháp này và khi biết chúng hữu hiệu, bạn phát triển thêm tự tin bạn có thể điều khiển những cảm xúc này. Vấn đề lớn nhất là chúng ta không có tự tin và khi thiếu tự tin thì dưới một khía cạnh nào đó chúng ta đã bị đánh bại, chúng ta đã biến thành nạn nhân của chúng. Vì vậy, khi bạn có tự tin, bạn có thể đón nhận chúng, rồi bạn tiến đến một giai đoạn khi đó những cảm xúc này đâu có ở đây hay không cũng chẳng khác gì nhau.

### Xem cảm xúc chỉ là cảm xúc

Thông thường khi chúng ta có những trạng thái tâm vui vẻ, những cảm xúc dễ chịu chúng ta ưa thích, chúng ta cho chúng một điểm tốt lớn. Và khi chúng ta có bám lấy chúng mà không được thì sinh đau khổ. Và khi có những cảm xúc khó chịu, như tôi đã nói, chúng ta không thích, chúng ta cho chúng một điểm xấu. Vì thế chúng ta có thể liên hệ với những tâm sở này mà không cho điểm tốt, điểm xấu mà chỉ thấy chúng đúng theo thực trạng của chúng không?

Bây giờ nếu có câu hỏi nào xin vui lòng hỏi, nhất là những câu hỏi thực tế liên quan đến những phương pháp này và có thể kinh nghiệm riêng của bạn khi áp dụng những phương pháp đó.

### Vấn và Đáp

**Thính giả:** *Khi có một cảm xúc xuất hiện trong tâm, không có vấn đề lắm, chúng ta có thể đương đầu với nó dùng những phương pháp mà ông đã nói. Tuy nhiên, nếu có những vết thương lớn trong tim và khi những vết thương này hiện ra, những xúc cảm mạnh nổi dậy thì đương nhiên chúng ta phản ứng lại và chúng ta bị kích thích và buồn bã. Như thế có những phương pháp nào khác chúng ta có thể sử dụng để đương đầu với thứ cảm xúc mạnh mẽ khác với những cảm xúc thông thường.*

**Godwin:** Anh có thể cho tôi một thí dụ về điều anh đang nghĩ không?

**Thính giả:** *Có thể là những vết thương làm đau đớn đã lâu năm rồi hay nhiều kiếp rồi. Nó giống như con chuột đang bị kim chích.*

**Godwin:** Vâng. Khi nói về từ bi ngày hôm qua tôi bỏ ra nhiều thì giờ chỉ cho các bạn làm sao để chữa lành những vết thương này. Vì thế tôi không muốn lặp lại nữa nhưng chỉ nhắc nhở các bạn rằng khi bạn có những vết thương này, nếu là những vết thương liên quan đến những điều bạn đã gây cho kẻ khác, chỉ cần học tự tha thứ mình, chấp nhận cái tính chất người của mình, chấp nhận sự không hoàn hảo của mình. Và nếu đó là những vết thương mà kẻ khác đã gây cho bạn, thì lại một lần nữa tha thứ cho họ vì ý thức được cái tính chất người của họ, sự bất hoàn hảo của họ.

Xin vui lòng có gì nữa không?

**Thính giả:** *Gần đây có chuyện xảy ra cho tôi và tôi quan sát cảm xúc của tôi và thật rất ngộ nghĩnh. Nó giống như nước mát lạnh chảy qua tim tôi, và đó là một mối thất vọng lớn lao vào lúc ấy, nhưng sau khi quan sát tôi nhanh chóng qua khỏi được. Và câu hỏi của tôi là phải chăng cảm xúc liên hệ đến con tim nhiều hơn và ý nghĩ liên quan đến trí óc hơn.*

**Godwin:** Ông bạn ơi, tôi nghĩ đầu nó nằm trong đầu óc hay trong tim cũng không quan trọng gì. Đây chỉ là những câu hỏi lý thuyết. Chúng ta phải rất đơn giản. Khi sử dụng những phương pháp này, chúng ta phải đi theo con đường trực tiếp, thực tế và rất đơn giản. Đây là cái đẹp của lời Phật dạy. Tôi muốn lặp lại những chữ này, rất đơn giản, rất thực tế, rất trực tiếp.

Xin vui lòng còn gì khác không?

**Thính giả:** Trước đây ông bảo chúng ta không nên cho cảm xúc một danh xưng. Như thế làm sao chúng ta có thể quan sát những cảm xúc được?

**Godwin:** Câu hỏi rất hay, thực tế. Tôi thích những câu như thế. Giả sử chúng ta đang cảm thấy buồn chán. Như thế bạn bỏ chữ buồn chán đi và xem thử bạn đang thật sự cảm thấy cái gì. Phải chăng là một cảm giác mà bạn gọi là buồn chán? Hay là một ý nghĩ đặc biệt nào đó mà bạn cho là sự buồn chán? Hay là một tình cảm đặc biệt nào đó mà bạn phân loại là buồn chán? Khi chúng ta có thể tìm hiểu như thế này, sự buồn chán có thể trở thành rất lý thú.

**Thính giả:** Thưa thầy, câu hỏi của tôi là: tất cả nhân loại có nhiều thói quen xấu như cờ bạc, trai gái, rượu chè, hút xách. Làm sao chúng ta có thể đương đầu với những thói quen xấu này?

**Godwin:** Một danh sách vô cùng lý thú. Quả thật, một trong những khía cạnh của thiền là làm việc với những thói quen. Thường thường chúng ta đã trở nên lệ thuộc vào những thói quen này. Vì thế chúng ta đáp ứng lại với những thói quen này một cách rất máy móc. Thói quen xảy ra và chúng ta đành chịu hàng phục. Vì thế, một đề nghị tôi muốn đưa ra là, một lần nữa đây là một điều rất quan trọng trong việc luyện tập tinh thức, chỉ cần biết khi những thói quen này nổi dậy, biết rõ ràng, thấy chúng thật rõ, như thế ít nhất chúng ta cũng đã có thể giải quyết cái khía cạnh máy móc của những thói quen này. Đề nghị thứ hai tôi muốn nêu ra là phải chính mình thấy rõ nó tạo ra đau khổ cho bạn như thế nào, nó có thể tạo ra đau khổ cho người khác như thế nào và nó có mang lại cho bạn sự vui vẻ, nhẹ nhõm và những đức tính tinh thần tích cực không.

Đề nghị thứ ba là, khi bạn không cảm thấy những thói quen này, khi bạn chưa hàng phục chúng, chỉ cần thấy sự khác biệt khi chúng không hiện diện trong tâm của bạn. Rồi bạn thấy, với kinh nghiệm riêng của mình, khi nó hiện diện nó gây ra điều gì cho bạn, và khi vắng mặt nó mang lại điều gì cho bạn. Như thế rồi chúng sẽ tự nhiên tự chúng biến mất.

Và như tôi đã nói trước đây, rất quan trọng phải phát triển tính tự tin: Tôi biết tôi có những thói quen này nhưng đề tôi cố gắng thật sự đương đầu với chúng. Đưa ra một lời cam kết thật sự, sự tự nguyện, sự thành tâm. Làm việc với những thói quen này có thể là một điều rất, rất hữu ích.

Và có thể đây là đề nghị cuối cùng. Kết giao với những bạn tinh thần, những bạn cao quý rất có lợi. Và cũng rất có lợi đem chia sẻ kinh nghiệm của bạn với họ và họ cũng có thể rất, rất hỗ trợ trên con đường tinh thần mà bạn đang theo đuổi.

Một đề nghị cuối cùng là, xin đừng cảm thấy tội lỗi, đừng cảm thấy xấu, đừng xem mình như là một người phạm tội vì bạn đang làm những điều này. Đừng xem chúng là những vấn đề nhưng xem là một thử thách mà bạn cần phải đương đầu.

**Thính giả:** Chúng ta không nên cho xúc cảm một danh xưng nhưng nếu tôi nổi giận và sau khi dẹp xong cơn giận và tôi nên quan sát nó nhưng khi tôi không còn có cảm xúc thì làm sao mà quan sát được nếu không có cảm xúc?

**Godwin:** Giả sử bạn đang làm việc với cơn giận. Tôi thiết nghĩ giận là một cảm xúc thông thường mà tất cả chúng ta ai cũng có thể liên hệ đến được. Như thế nên khi chúng ta không còn giận thì chỉ cần biết: à, bây giờ tôi không còn giận. Bạn có thể cho tâm nhìn lùi lại quá khứ và báo, suốt buổi sáng hôm nay tôi không giận. Vào cuối ngày bạn có thể báo: suốt cả ngày hôm nay tôi không có chút giận dỗi nào. Bạn sẽ ngạc nhiên không ngờ mình là một người tốt đến thế và rồi cảm thấy càng tích cực hơn.

**Thính giả:** *Đối với cảm xúc, trả thù chẳng bao giờ muộn cả. Đôi khi bạn có thể dẹp nó yên và tha thứ nhưng rồi nó lại trôi dẫu trở lại, như thế phải làm sao?*

**Godwin:** Câu hỏi hay, bởi vì chúng ta có thể liên hệ đến kinh nghiệm như thế. Vì vậy tôi muốn đưa ra vài đề nghị làm sao để đương đầu với những hoàn cảnh như thế. Đề nghị thứ nhất: Đừng ngạc nhiên. Cảm xúc nó là như vậy, đôi khi không xuất hiện, rồi đôi khi lại đến. Vì thế khi chúng đến xin đừng ngạc nhiên. Khi cảm xúc biến mất, chúng ta kết luận "bây giờ thế là hoàn toàn xong". Như thế, vấn đề là do câu kết luận của chúng ta, "chúng sẽ không trở lại nữa". Đề nghị thứ hai, tôi có thể lặp lại những phương pháp một lần nữa, khi chúng lại trôi dấy, ý thức chúng cho thật rõ ràng và xử dụng những phương thức khác nhau nhưng đừng cho bạn một điểm xấu. Đây là điều quan trọng. Từ câu hỏi đó, tôi muốn nhấn mạnh một điều rất quan trọng, chúng ta không nên đi đến kết luận "tôi sẽ không còn những cảm xúc này trở lại nữa", nhưng tốt hơn, khi chúng trở lại, nếu bạn có thể cảm ơn chúng, nếu bạn có thể xem chúng là một cơ hội tốt, nếu bạn có thể học hỏi từ chúng, như tôi đã nói trước đây, bạn sẽ đến một giai đoạn lúc đó dẫu chúng có trở lại hay không cũng chẳng có gì khác cả. Như thế, đây chính là điều chúng ta cố gắng nhắm đến, tốt hơn là kết luận: bây giờ chúng nó thế là xong xuôi. Theo lời dạy trong kinh Phật, những điều này chỉ hoàn toàn chấm dứt khi chúng ta đã giác ngộ. Như thế, như hôm qua tôi có nói, chúng ta cố gắng làm người giác ngộ ngay cả trước khi chúng ta giác ngộ. Điều này nêu lên một điểm tôi đã từng nhấn mạnh rất nhiều trong các bài giảng của tôi: Học chấp nhận cái nhân tính của chúng ta, học chấp nhận sự bất hoàn thiện của chúng ta. Điều này rất, rất quan trọng trong sự tập luyện của chúng ta.

Không còn câu hỏi nào nữa sao? Tất cả câu hỏi và vấn đề của bạn đều đã được giải đáp cả sao?

**Thính giả:** *Tôi muốn biết làm sao để đương đầu với buồn bã. Một đôi khi không làm sao bỏ được vì còn có thể cảm thấy ngay cả trong giấc mơ, nhất là khi có thân nhân qua đời.*

**Godwin:** Tôi không muốn lặp lại những phương pháp một lần nữa. Tôi chỉ muốn nhấn mạnh, dẫu đó là buồn bã, sợ hãi, lo âu, tội lỗi, cũng chỉ dùng một phương thuốc thôi.

Về giấc mơ, chúng tôi nỗi buồn đã trở nên khá sâu đến nỗi xuất hiện trong một giấc mơ. Vì thế nên xin nhớ, xin vui lòng thấy những ngày bạn không thấy mơ về buồn bã. Khi cơn buồn không xuất hiện, chỉ cần biết buồn bã không có mặt.

Có thể có hai thứ buồn. Một loại buồn liên quan đến một biến cố đặc biệt nào đó. Một loại khác không dính dáng gì đến một biến cố nhưng bạn chỉ cảm thấy man man buồn. Nếu liên quan đến một biến cố nào đó, biến cố đó nên biến thành một đối tượng thiền. Thấy cho thật rõ biến cố đó đã được tạo ra vì bạn mong ước muốn sự việc phải nên như thế nào đó. Còn nếu là một cái buồn vô cớ, có thể bạn chỉ cần làm một việc là cảm thấy những cảm giác trong cơ thể khi bạn cảm thấy buồn bã, vì đối với buồn, đôi khi ý nghĩ của chúng ta có thể làm cho cơn buồn càng nặng trĩu hơn. Như thế, nếu bạn có thể hiện diện với cảm giác có thể hữu ích.

Một phương pháp nữa, như tôi đã có đề cập một đôi lần, là trở lại với hơi thở vì hơi thở đang xảy ra ngay bây giờ. Và đáng lưu ý, tất cả nỗi buồn đều liên hệ với quá khứ. Buồn bã liên quan đến quá khứ và lo âu liên hệ với tương lai. Như thế khi lập tương quan với hơi thở và học hiện diện với hiện tại giúp chúng ta đương đầu với quá khứ và tương lai. Làm như thế chúng ta học đương đầu với những cảm xúc này, những cảm xúc luôn luôn dính đến quá khứ và tương lai. Và để kết luận, tôi muốn nêu lên một lần nữa một trong những phương pháp mà tôi đề cập đến trước đây, khi buồn bã không có mặt ở đây, cố gắng mời buồn bã đến và có lẽ bạn sẽ thấy cơn buồn không đến.

Còn thì giờ cho một câu hỏi cuối cùng.

**Thính giả:** *Lời ông khuyên là không nên cho cảm xúc một danh xưng và ông cũng nói với chúng tôi rằng nếu không có giận, chỉ cần biết không có giận nhưng khi chúng ta bảo không có giận như thế chúng ta đang dùng chữ để diễn tả một kinh nghiệm nào đó, vậy không phải là mâu thuẫn sao?*

**Godwin:** Câu hỏi rất hay. Tôi thích câu hỏi đó. Nếu bạn xem xét những phương pháp, bạn sẽ nhận thấy rằng đôi chúng ta cần dùng đến ngôn từ, đôi khi không cần. Đó là lý do tại sao có nhiều phương pháp khác nhau, như thế nếu một phương pháp dùng có kết quả, nếu một phương pháp không kết quả, bạn có thể thí nghiệm với những phương pháp khác. Điểm quan trọng là bạn phải xem phương pháp nào thực sự giúp ích bạn.

Một khi bạn đã khám phá ra những phương pháp hữu ích cho bạn, bạn phải dùng chúng. Đáng chú ý là những phương thức này tùy thuộc từng cá nhân. Chúng ta, những con người, có những điều kiện khác nhau, cá tính khác nhau. Đó là lý do tại sao tôi đang cố gắng trình bày những phương pháp thích ứng cho tất cả loại người khác nhau. Điểm chốt tôi muốn nói, rất, rất quan trọng trên con đường đạo, trong thiền, bạn phải thí nghiệm, phải tìm tòi cho chính mình. Đức Phật nhấn mạnh đến điểm này rất nhiều, phải tự lực, phải làm thầy của chính mình, phải là ngọn đèn cho mình.

Bây giờ chúng ta nghỉ giải lao ngắn và trong khi nghỉ, tôi muốn đề nghị các bạn suy nghĩ về vài phương pháp mà tôi đã nêu và xem thử cảm xúc nào đang gây phiền phức cho bạn. Rất quan trọng phải học suy ngẫm về những đề tài như thế. Suy ngẫm là suy nghĩ về một đề tài nào đó và khi bạn đang nghĩ ngợi về đề tài này nếu có những ý nghĩ khác thoáng qua bạn nên học cách buông bỏ những ý nghĩ đó và trở lại với đề tài mà bạn đang nghiên ngẫm. Tôi muốn các bạn làm như thế.

Đầu các bạn đang đi bộ hay đang làm bất cứ việc gì, chỉ cần học phát triển cái phương pháp thiền suy ngẫm này. Và khi nghe chuông, xin vui lòng trở lại.

### ***(giải lao)***

Chúng ta hãy thiền về điều chúng ta đã thảo luận. Những ai có vấn đề với những cảm xúc khó chịu, xin vui lòng đề cho chúng trôi dạt bây giờ. Nếu những cảm xúc bạn không thích trôi dạt, chúng ta thử xem chúng ta có thể làm bạn với chúng đến mức độ nào. Chúng ta thử xem chúng ta có thể cho phép, để yên cho chúng đến mức nào. Chỉ cần liên hệ với chúng như những người khách đã đến. Và nếu không có cảm xúc khó chịu nào, bạn chỉ cần biết bạn không có cảm xúc khó chịu.

Chúng ta có thể học liên hệ với chúng mà không cho một điểm xấu không?

Chúng ta có thật sự nói với mình nếu không cảm thấy bình thường cũng chẳng sao không?

Bạn có thể cảm thấy biết ơn nhờ cái cảm xúc này có mặt tại đó nên bạn có thể học cách đương đầu với nó không?

Bây giờ bạn có cảm thấy tự tin, nếu chúng trở lại, bạn biết cách làm sao để đương đầu, điều khiển chúng không?

Bây giờ xin vui lòng mở mắt ra.

### ***(chấm dứt thiền)***

Bây giờ chúng ta có thể tụng kinh.

Thật sự tụng kinh cũng là một phương pháp rất mạnh mẽ để đương đầu với cảm xúc, nhất là khi bạn có mặt trọn vẹn trong hiện tại lúc bạn đang tụng kinh. Xin vui lòng tự mình xem xét tụng kinh sẽ giúp cho bạn như thế nào. Nó sẽ giúp bạn tạo ra một khoảng không gian trong tâm bạn.

-ooOoo-

[Đầu trang](#) | [Mục lục](#) | [Ngày 1](#) | [Ngày 2](#) | [Ngày 3](#) | [Ngày 4](#) | [Ngày 5](#) | Ngày 6 | [Ngày 7](#)

**[[Trở về trang Thư Mục](#)]**

*updated: 30-08-2002*