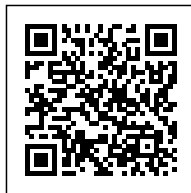


QUÁN CHIẾU CÁI NÓNG



Cái nóng chỉ là một phần của hiện tượng thiên nhiên và không phải là kẻ thù của ta. Khi ta nhìn nhận và chấp nhận nó như một hiện tượng tự nhiên mà không phản kháng, ta không cảm thấy khổ sở nữa.

Tác giả: Hòa thượng **Thích Đồng Bổn**



Khi trải qua cái nóng của thời tiết, con có thể cảm thấy khó chịu và bất an. Tuy nhiên, đức Phật đã dạy chúng ta cách quán chiếu để không bị xáo trộn bởi những điều kiện bên ngoài, kể cả cái nóng.

Hãy để Ta kể cho con nghe câu chuyện về một vị tăng đã hành hương qua một vùng sa mạc khô cằn. Trong suốt hành trình, mặc dù nhiệt độ cực kỳ cao, nhưng vị tăng không tỏ ra khổ sở hay than vãn. Khi được hỏi về điều này, vị tăng đáp: "Cái nóng chỉ là một phần của hiện tượng thiên nhiên và không phải là kẻ thù của ta. Khi ta nhìn nhận và chấp nhận nó như một hiện tượng tự nhiên mà không phản kháng, ta không cảm thấy khổ sở nữa."



Bài học ở đây cho con là, thay vì cảm thấy khổ sở và chống chọi với thời tiết, hãy quán chiếu về sự thật rằng cái nóng chẳng qua chỉ là một điều kiện tạm thời và không tự tại. Bằng cách tiếp nhận nó như một phần của thế giới tự nhiên, con có thể giảm bớt sự khổ đau của mình. Sự khổ đau không phải do cảnh nóng mà sinh, mà bởi cách con phản ứng lại với nó.



Con có thể [luyện tập chính niệm](#), nhận biết cảm giác nóng bức trên cơ thể, thấy rằng mọi cảm giác đều vô thường và không cần thiết phải phản ứng lại một cách tiêu cực. Hãy thực hành thở sâu và để tâm trí được yên bình, chấp nhận sự thật mà không lo âu hay phản đối. Qua thực hành này, con sẽ thấy dần dần mình không còn bị bản thân cảm giác đó làm phiền não nữa.

Tác giả: **Hòa thượng Thích Đồng Bổn**