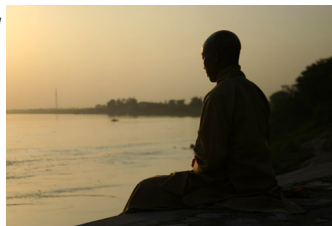


Một thiền sinh hỏi:

"Thưa thầy, con đau



n, vậy con ru ngủ ban đêm, anh

Vậy thầy đáp: **"Con ngủ đi xuống thiền tâm, thả lỏng hết cho hết".**

Vài hôm sau, thiền sinh đi trở lại: **"Con đã thả lỏng cho hết thầy ạ. Nhưng con ngủ đi! Coi như xong".**

Thầy đáp: **"Chưa xong, con vẫn thiền tâm, mở hết lòng ra và thả lỏng yêu hết".**

Thiền sinh đi tiếp gửi thư: **"Thả lỏng thôi cũng đã quá khó, làm sao phải thả lỏng hết thì... Thôi để con sống làm".**

Một tuần sau, thiền sinh đi trở lại, mặt vui vẻ hơn, khoe với thầy là đã làm được việc thả lỏng thiền tâm nhưng thiền sinh mà trước đây đã từng đi xa thầy về mình.

Thầy gật gù bảo: **"Tốt! Bây giờ con vẫn thiền tâm, ghi nhận hết. Nếu không có hết đóng nhận vai trò đó thì con đâu có cảm nhận được thiền tâm linh như vậy".**

Đến sau thiền sinh đi trở lại, lần này tin tưởng rằng mình đã học xong bài này. Thiền sinh hỏi thầy rằng mình đã ghi nhận hết mà thiền sinh vì nhận hết mà anh đã học được thầy thả lỏng!

Thầy cười: **"Vậy thì con vẫn thiền tâm làm đi nhé. Họ đã đóng đúng vai trò của họ chứ họ có làm làm gì mà con thả lỏng hay không thả lỏng?".**

(Số tiếp theo)