

Hand Letting Go, Part 4

Page | 1 Good morning everyone! Today's Dharma Espresso is also about Hand Letting Go, part 4. It is one of Kuan Yin's six hands.

Yesterday we talked about an important part of our body: the cingulate gyrus. Because of it, sometimes, we can't let go of things and cannot practice the Hand-Eye Dharma as we would like to. Where is it located? It lies above the limbic system, under the neocortex and extends from the back of the brain to the front.

Yesterday we talked about three important points:

1. We have the ability to be flexible, to go from one thought to another, from one opinion to another, from one subject to another without being stuck in one viewpoint.
2. When somebody spoke ill of us, harmed us, or did something bad, we may be ready to forgive them easily and move on. We can let go and not hold a grudge against them. Have you observed children's interactions? They fight each other and then 5 minutes later, they happily play together again. That is because their cingulate gyri are healthy.
3. We have the ability to see the positive aspects, and we can keep this positivity without fail. In relationships, we should look at the positive side more than the negative side.

But when our cingulate gyrus is not healthy or overactive, we always see the negative sides of people; it is difficult for us to see their goodness, their positive sides. This often happens when you are jealous of someone. All you can see and gossip about is the bad things of this person. Your jealousy and anger are partly due to your overactive cingulate gyrus.

We'll now talk about the 4th point. When your brain is healthy, it is very easy for you to keep your place clean and in order, whether at work or at home. Order is an important function of your brain. A healthy brain always wants everything to be clean and in order. But even if there is no order, you are not mad, not irritated, vexed or annoyed.

When you enter a house that is not clean, but dirty and messy from top to bottom, what is the first thing you'd do? You'd correct the situation, by cleaning and putting the house in order. On the contrary, some people are so fussy, they have to put things exactly in the right place, they always clean, wash, scrub to the extreme. If somebody touches an item and does not put it back in order, they'd get angry.

Once, my Master instructed me to visit a person, who later invited me to lunch. I remembered that day, I saw some small decorative objects and I picked them up to look, then put them down. When I sat down for lunch, the home owner went to these objects and rearranged them, making all of us wait for him at the dining table. After that, I noticed that everything on the table, the bowls, plates, napkins, are all methodically arranged. If somebody happened

Hand Letting Go, Part 3 – Tay buông đi 4

to drip some soy sauce, he immediately wiped it clean. This is a case of an overactive cingulate gyrus.

Page | 2

The 5th point is also very special. A healthy brain must allow us to see several options; we cannot just see one thing and ignore other alternatives. We are educated; we can see clearly that we always have several options to do this or that. However, some people are stuck in only one option. They'd always say: "Master, this work cannot be done. You cannot do it. You will be dead before it's done." This mentality is suffocating, because not only do we not see any option, but we also cannot figure out any better alternative.

The frog is the best CK10 movement to strengthen your cingulate gyrus, with its jumping-out-of-the-well movement. When you jump, your neck and spine are bent down, improving your brain. The frog movement cures a very important problem, which is the tunnel vision. Tunnel vision is when your vision or worldview is always narrow and limited, so you can only see a little light in your tunnel.

In the same way, when your cingulate gyrus is overactive, you also have tunnel vision. In this case, you always see that everything is against you, everyone is hostile to you, and you cannot see other alternatives or options opening up to you.

Last year, so many troubles happened in the world. So this year we should look at other options. We should believe that there will be many better things coming our way. Just thinking this way already benefits our brain. So we should always think positively. Once you begin to think this way, you will naturally feel that you are able to accomplish a lot, and you will see many opportunities coming your way. On the other hand, if you can only think: "Oh, it is the end of the year already, and I have accomplished nothing; next year will be worse," then you won't find any option.

I want to stop here. I wish that in the new year, you will have new things to do and new options to choose. But if last year you had some grudges against CSS, please let go of them this year. Let us have new thoughts, let's work together better. If last year, you were the object of gossiping or defamation, just smile and say, "Case closed. It's not important; let's do better."

If you feel upset, bitter, and don't want to go out, please let go of this feeling and go out, telling yourself, "it's just an emotion in my head". You might say, "How can it be so easy?" Yes, it's that easy, but if you want to succeed, you have to do this first step right away: become a vegetarian. Eat more root vegetables and leafy greens, in a balanced way. Eating less tofu and more cereal will be better. Our eating can change our health a lot. Our brain needs its own food, especially ginkgo biloba; we need to eat more ginkgo. Turmeric is also necessary for the brain, not just for our intestines. Turmeric is also good for the cingulate gyrus, improving our ability to quickly move from thought to thought and do other things.

Hand Letting Go, Part 3 – Tay buông đi 4

This evening, I will have another Dharma Espresso on how we can let go of the old year to enter into the new year.

Page | 3

This morning, let us awaken and remember that we have a lot of options, possibilities, and changes in life. Let's not get stuck in any one view, thinking that we and others do not have another opportunity. No, life has many options, many opportunities for change and let us change ourselves at the threshold of the New Year.

Thank you for listening. I wish you a happy and awakening day.

Thank you for listening.

Dharma Master Heng Chang

(Translated and transcribed by Compassionate Service Society)

Tay buông đi 4

Good morning các bác, các anh chị,

Page | 4

Hôm nay thầy cũng nói về cái tay buông đi trong sáu cái tay. Hôm qua mình đã nói tới một bộ phận rất quan trọng, nó làm cho nhiều khi mình muốn buông đi mà buông không được, mình muốn tu thủ nhãn mà tu không xong, đó là bộ phận gọi là cingulate gyrus, nằm ở đâu? - nó nằm phía trên vùng limbic, phía dưới vùng neocortex. Nó chạy từ phía sau não tới phía trước não.

Thưa các bác, hôm qua mình nói ba chuyện rất quan trọng:

1- là khả năng mình rất dễ dàng flexible, mềm dẻo vô cùng, có thể đi từ tư tưởng này tới tư tưởng khác, từ quan niệm này tới quan niệm khác, từ chuyện này tới chuyện khác rất dễ, mà không bị kẹt trong một chuyện.

2- là nhiều khi người ta có nói gì xấu về mình, người ta có làm gì hại mình hay người ta có chuyện gì xấu thì mình có thể sẵn sàng, rất dễ dàng tha thứ và move on. Mình buông đi chuyện đó, mình không giữ chuyện đó trong lòng nữa, rất dễ dàng. Các bác có thấy con nít không, chúng nó đánh nhau một cái rồi 5 phút sau, vui vẻ lại với nhau. Đó là vì cái cingulate gyrus của nó vẫn còn tốt lắm.

3- là khả năng lúc nào mình cũng thấy được sự tích cực (positive) và mình giữ sự tích cực đó, không buông đi. Trong quan hệ, sống với nhau thì mình phải nhìn những chuyện tích cực của nhau hơn là mình chỉ nhìn cái xấu.

Còn khi mà cái cingulate gyrus này nó không tốt, không bình thường (healthy), nhiều khi nó quá sức mạnh, mình luôn luôn chỉ thấy những gì xấu của người ta chứ mình khó thấy được cái tốt, điểm tích cực của người ta. Cái đó thường xảy ra khi các bác ghen với ai thì thường các bác thấy đủ thứ xấu của người đó, và bác cứ nói xấu người đó hoài, bác không thể nào buông ra được. Mình ghen, mình tức người đó, thì đó là một phần bệnh của cingulate gyrus, nó active nhiều quá.

4- Ngày hôm nay mình nói tới điểm thứ tư. Khi não của các bác tốt thì bác rất dễ dàng sắp đặt phòng, từ chỗ làm việc cho tới nhà của bác để lúc nào nó cũng sạch sẽ, thứ tự (mình gọi là order), cái đó là cái rất quan trọng của não. Nhưng mà nếu không có order thì bác cũng không nổi giận, không phiền hà, không tức tối, không bực dọc. Đó là phần quan trọng. Cái não, lúc nào nó cũng muốn cho mọi chuyện đều có sự gọn gàng, sạch sẽ cả. Đó là não tốt.

Khi các bác vào trong một cái nhà mà nhà không sạch sẽ, dơ dáy từ trên xuống dưới, luộm thuộm, thì mình phải làm cái gì đầu tiên cả? sửa cái não của mình bằng cách là mình phải làm cho cái nhà nó sạch sẽ, gọn gàng lại. Có những người lại đi quá mức, nghĩa là hễ mà có đồ

Hand Letting Go, Part 3 – Tay buông đi 4

đặc gì trong nhà thì họ phải bỏ cho đúng chỗ, và lúc nào cũng quét dọn, quét dọn cho thật sạch, sạch quá trời sạch luôn. Hễ ai đụng tới cái gì, làm mất order là họ giận dữ lên.

Page | 5

Thầy nhớ, hồi xưa, khi Hoà Thượng ra lệnh cho thầy đi thăm một người, người đó mời thầy ăn trưa. Thầy chỉ nhớ hôm đó, thầy thấy những món đồ chung nho nhỏ trong nhà, và thầy cầm lên thầy coi rồi thầy để xuống. Khi thầy ngồi vào bàn ăn, ông chủ nhà đi tới sửa, chỉnh lại những món đồ đó, ông để mình ngồi chờ vì ông tới mới ăn được. Sau đó, thầy mới để ý thấy cái gì trên bàn, chén, đĩa, khăn, cái gì cũng ngăn nắp một cách kinh khủng luôn, làm rớt một giọt xì dầu xuống là ông lấy khăn lau cho thật là sạch chỗ đó liền. Thì ra đó là cái cingulate nó over active.

5- điều thứ năm cũng rất là đặc biệt. Cái não của mình phải cho phép mình thấy những options này, options kia, mình không thể nào không thấy option mà chỉ thấy một chuyện duy nhất thôi. Có nhiều người chỉ kẹt vô trong một cái góc đó thôi. Các bác đi học, các bác thấy chuyện đó rõ lắm. Mình thấy có nhiều options, option làm chuyện này, làm chuyện kia, làm chuyện nọ được...Nhưng mà không, cứ nói, 'ô cái này không được đâu thầy ơi, thầy không thể làm chuyện đó được, thầy vô đó thì thầy chết'. Cái đó làm cho mình cảm thấy nghẹt thở, vì không những là mình không thấy được option mà còn không thấy được cái gì khác hơn cả, không thấy cái gì sung sướng hơn cả.

Thế con cóc là cái thế hay nhất làm cho cingulate gyrus của bác nó mạnh lại, tốt lại vì con cóc nhảy ra khỏi giếng. Khi nhảy, cổ bác nó cong, xương sống lưng bác nó cong, làm cho não của bác nó tốt hơn. Thế con cóc trị bệnh rất quan trọng là tunnel vision, nhãn quang lúc nào cũng nhỏ, cũng như là đi qua con đường hầm, thấy ánh sáng trong con đường hầm nhỏ xíu thôi.

Cũng vậy, khi cingulate gyrus nó không tốt, quá mạnh mẽ (overactive) thì nó tạo ra cho mình cái nhìn rất hạn hẹp (tunnel vision) và lúc nào cũng thấy chuyện này chuyện kia đụng với mình, ai cũng đụng độ với mình, mình không thể thấy sự rộng rãi, sự mở rộng của nhiều options khác.

Có lẽ trong năm ngoái là năm đã không biết bao nhiêu lộn xộn xảy ra trong vũ trụ này, cho nên, năm nay, mình sẽ nhìn options khác, mình nên tin rằng năm nay sẽ có nhiều chuyện tốt đẹp hơn. Các bác nghĩ như vậy thôi, là đã tốt cho cái não của mình rồi, lúc nào cũng nên nghĩ là có cái tốt hơn. Nếu các bác bắt đầu nghĩ như vậy thì tự nhiên là mình sẽ thấy là mình có thể làm được nhiều chuyện hơn, mình thấy được nhiều options khác hơn, làm cái này, cái kia, cái nọ. Chứ nếu không, từ cuối năm ra đầu năm, bác nghĩ : Ô, bây giờ cuối năm rồi, không có cái gì làm xong, sang năm thì càng tệ hơn nữa. Nghĩ như vậy là mình không còn option gì nữa.

Thầy muốn ngừng ở đây, chúc các bác lúc nào cũng thấy là sang năm có nhiều chuyện để làm, nhiều options để làm.

Hand Letting Go, Part 3 – Tay buông đi 4

Page | 6

Nếu năm ngoái mà bác có những chuyện gì không vui với hội Từ Bi Phụng Sự thì năm nay nên bỏ đi, nên đổi tư tưởng mới, làm tốt đi. Nếu năm ngoái mình bị người này người kia nói xấu thì mình cũng mỉm cười nói 'case closed' rồi, không can gì, mình cứ tiếp tục làm (tốt) thêm nữa. Nếu mình thấy có nhiều buồn bực trong lòng, cảm thấy không muốn ra khỏi cửa thì hãy buông đi, ra khỏi cửa và nói 'đó chỉ là một cảm xúc nằm trong đầu của tôi thôi'. Bác sẽ nói 'sao mà dễ dàng như vậy?'. Đúng, dễ dàng như vậy nhưng mà nếu bác muốn thành công thì bác phải làm chuyện đầu tiên, làm ngay, đó là bác nên ăn chay đi. Sự thay đổi đó là từ ăn mặn qua ăn chay, ăn nhiều củ và nhiều rau. Củ và rau phải cân bằng với nhau. Bớt ăn tofu, ăn thêm ngũ cốc thì càng tốt hơn nữa.

Thưa các bác, trong đời, cái ăn làm thay đổi sức khỏe của mình vô cùng. Não của mình có những thức ăn rất cần thiết, cần thiết nhất là Ginko Biloba. Mình cần ăn nhiều Ginko lắm. Nghệ cũng là một thứ rất cần thiết cho não, chứ không phải cho ruột thôi. Thường mình nói tốt cho ruột, nhưng nghệ cũng giúp cho cingulate gyrus, làm cho mình có khả năng chuyển đổi tư tưởng rất mau. Còn nhiều thứ khác lắm.

Gần tới, thầy sẽ có một bài khác nói về chuyện làm sao mình buông năm nay và qua năm mới.

Sáng nay xin các bác hãy cùng nhau thức tỉnh và cùng nhau nhớ rằng mình còn nhiều options, còn nhiều chuyện trong đời, nhiều chuyện thay đổi. Đời người khác cũng có nhiều chuyện thay đổi lắm và mình không nên làm mình kẹt vô trong một tư tưởng mà thôi, nghĩ rằng mình không còn cơ hội nữa và người ta cũng không còn cơ hội. Không, cuộc đời có nhiều options, nhiều khả năng để thay đổi và chúng ta hãy thay đổi trước thềm năm mới này.

Cám ơn các bác đã lắng nghe, chúc các bác một ngày vui và tỉnh.

Thầy Hằng Trường thuyết giảng

Nhóm Đánh Máy và Phiên Dịch Hội Từ Bi Phụng Sự thực hiện.