

To Meditate is to Forgive

Good morning everyone! This is today's Dharma Espresso.

Page | 1 Have you ever hated anyone? When we hate someone, we always think about him/her. It's difficult to get that person out of our mind. Have you loved someone very much? When we love someone, it's also difficult to get him/her out of our mind. Loving or hating is a way to invite someone to stay in the hotel of our mind, and it is hard to get rid of them.

When we meditate, those love and hate stories that we can't resist will come to our mind, not the people. They are very powerful emotional memories. For example, about 10 or 15 years ago, someone unknown to us berated or smeared us online, making us very mad. We couldn't do anything to retaliate, so our anger just stayed on. Gradually, it sank down into our subconscious and became an emotional memory in our brain, having its own place there.

A dozen years later, we might be sitting in a lovely setting when all of a sudden, that memory emerged. It was so powerful that we couldn't stop thinking about it. We kept asking ourselves, "Why didn't I retaliate then? Why didn't I smear them back?" and so on. Unexpectedly, we spent 10 or 15 minutes in meditation just to think of them, of those who slandered us 15 years ago, for example. When we got out of that sitting, our memory of anger and revenge just intensified. It turns out that the more we pay attention to it, the angrier we get. The level of anger and hatred gets even higher in meditation.

Dear everyone, there will be countless emotional memories constantly emerging while you're meditating. That's because in your real life, you haven't learned how to forgive, how to let go, how to comfort, and how to open your heart completely. After months and years, those memories will go on staying in your mind and getting more powerful.

Actually, there are two paths in meditation:

1. We look back at those memories with a forgiving mind to dissolve karma and untie knots. When those memories come, we have to smile so they can go away.
2. We create more karma when we get angry with those memories during meditation, then once the sitting is over, we'd call up this or that person, or angrily speak our mind, or vent our anger on others with very negative actions.

In general, we're the victims of those memories. Sometimes we live in the past for months and years because we always remember a certain person or we bury certain past event in our mind without ever learning to forgive.

So why do we meditate?

--To forgive.

To Meditate is to Forgive - Ngồi thiền chính là ngồi tha thứ

But how do we forgive?

Let those memories come and go, emerge and disappear. But we don't forget them. We recognize them, smile with them, and realize clearly that they are our life experiences. Whether they're good or bad, beautiful or ugly, sad or happy, love or hate, have or have not, gain or loss, etc, we clean them all up, sweeping away all karmic hindrances when we meditate. Their power can no longer hold the attention of our consciousness. Therefore, we dissolve our karma. They won't bother us again. On the other hand, if we keep them, bury them deep inside, and deny them, we get mad, argue with them, fight with them while we're meditating, they will continue to show up in our life. We call it karma catching up, i. e., our karmic hindrances will come and hold us forever.

Page | 2

Therefore, we should open our heart and always think that to meditate is to forgive.

Meditating is not for reaching beautiful altered states. The more we want to have them, the easier we'll have nightmares or painful dreams, not while we're sleeping, but while we're meditating. So we should sit and be still. That stillness is often stirred. For instance, if we visualize our consciousness is like a straight thread, the stirring of our consciousness is our past memories. The only way to still them is to forgive, accept, and look at them with very kind eyes. Let them come, witness them, recognize them, and then let them go.

Every moment of the life we're living is a beautiful experience. Be aware of each experience; let it come, then let it go. While meditating, don't hold on to it, tug with it, and react negatively, or even positively. Look at it very gently, and let it go away.

Thus, to meditate is to forgive.

Thank you for listening. Have a beautiful day, and may you be joyful and awake with this Dharma Espresso.

Dharma Master Heng Chang

(Translated and transcribed by Compassionate Service Society)

To Meditate is to Forgive - Ngồi thiền chính là ngồi tha thứ

Ngồi thiền chính là ngồi tha thứ.

Good morning các bác, các anh chị, đây là Dharma Espresso.

Page | 3

Thưa các bác, các bác có khi nào ghét một người nào không? Khi nào mình ghét một người nào là trong đầu của mình lúc nào cũng nghĩ tới người đó cả. Khó mà gỡ người đó ra khỏi cái đầu của mình.

Các bác có thương người nào hay là yêu người nào lắm không? Khi nào mà bác yêu một người nào lắm thì bác cũng thấy rằng khó mà gỡ người đó ra khỏi cái đầu của mình.

Yêu hay ghét đều là một cách mời người ta vào trú ngụ trong hotel, trong cái não của mình. Và khó mà mình có thể đuổi người khách đó ra được lắm.

Thưa các bác, khi mà mình ngồi thiền thì những chuyện yêu và ghét đó không phải là người, mà là những câu chuyện. Nó sẽ tới làm cho mình không thể nào chống trả được. Mình gọi cái đó là emotional memories hay là những ký ức thuộc về phần tình cảm. Ký ức đó nó mạnh vô cùng.

Thí dụ như là hồi xưa, mười, mười lăm năm về trước, có người nào họ mắng hay họ nói xấu mình trên online thì dù là mình chưa biết tên người đó (tại vì họ chửi trên online mà, mình đâu có biết tên đâu) nhưng mà mình tức vô cùng. Tức mà mình không làm gì được, mình cứ để cái tức nó nằm đó. Lâu dần, nó chìm vào trong tiềm thức và nhiều khi nó được ghi nhận trong não của mình thành một cái gọi là emotional memory, ký ức tình cảm. Và nó có vị trí đàng hoàng trong não của mình.

Mười mấy năm sau, khi bác đang ngồi trong một khung cảnh nào đó, đẹp vô cùng, tự nhiên ký ức đó nó lại trôi lên. Khi nó trôi lên, nó mạnh mẽ làm sao, làm cho mình không thể nào mà không nghĩ tới nó. Và mình suy đi nghĩ tới chuyện đó, mình nghĩ một hồi: Tại sao lúc đó mình không đánh trả lại? Tại sao lúc đó mình không chịu nói xấu họ? Người đó thế này, thế kia, như thế này, thế nọ...

Đùng một cái, mình mất mười, mười lăm phút ngồi trong thiền định và mình chỉ nghĩ tới những người đó, những người phá mình, nói xấu mình mười lăm năm trước, thí dụ như vậy. Khi ra khỏi cái đó rồi, mình không có gì hơn là tăng cường thêm một cái trí ức giận dữ, tức giận, thù hận mà thôi. Té ra mình càng chú ý thì mình càng tạo nên sự tức giận, thù hận đó. Và trong thiền định, mức độ của thù hận là không ngờ lại càng cao hơn nữa.

To Meditate is to Forgive - Ngồi thiền chính là ngồi tha thứ

Thưa các bác, trong lúc ngồi thiền, sẽ có vô số những emotional memories, những ký ức tình cảm, nó sẽ trôi lên, và nó không ngừng trôi lên. Tại vì khi xảy ra thật sự trong cuộc đời của mình, mình đã không biết làm sao mà tha thứ, không biết làm sao mà buông đi, không biết làm sao mà xoa dịu, không biết làm sao để tâm mình hoàn toàn khai mở. Sau nhiều năm nhiều tháng, nó sẽ tiếp tục nằm ở đó và nó sẽ tiếp tục trở thành những ký ức mạnh mẽ vô cùng.

Page | 4

Cho nên, khi ngồi thiền, thật sự có 2 con đường:

1- là mình phải nhìn những ký ức quá khứ đó và mình nhìn với tâm tha thứ, mình giải nghiệp, mình gỡ gút, mình để nó tới và mình phải mỉm cười cho nó ra đi

2- là mình kết thêm nghiệp, sân hận nổi lên, mình sẽ dẫn co, chửi mắng, đến khi mình xuất thiền, ra khỏi thiền định thì một là mình điện thoại cho người này, người kia, hai là sẽ giận dữ phát biểu lung tung cả, mình có thể, ba là giận cá chém thớt, mình làm những hành động cực kỳ tiêu cực.

Nói chung mình là nạn nhân của ký ức trong quá khứ đó. Đôi khi là mình sống trong quá khứ nhiều năm, nhiều tháng bởi vì lúc nào mình cũng nhớ tới người đó hoặc là mình chôn vùi sự kiện đó trong tâm mà không bao giờ sinh ra lòng tha thứ.

Cho nên, tại sao ngồi thiền?

- là ngồi để tha thứ.

Làm sao mà ngồi để tha thứ?

Là để những ký ức quá khứ đó tới và đi, nổi lên và biến mất. Trong lòng mình nhận tri nó, biết nó chứ không phải là để nó tới, đi và mất là vì mình quên. Không, mình nhận tri nó, mỉm cười với nó và hoàn toàn thấy rằng, tất cả đều là những kinh nghiệm sống cả.

Những chuyện đẹp, chuyện xấu, chuyện tốt, chuyện vui, chuyện yêu, chuyện ghét, chuyện hận, chuyện thù, chuyện có và chuyện không, chuyện được và chuyện mất,...tất cả. Lúc ngồi thiền là lúc mình clean up karma, có nghĩa là mình quét sạch đi những nghiệp chướng của mình. Hãy để cho nó tới, nó nổi lên, mình nhìn nó, mình biết nó và để cho nó biến mất đi. Bởi vì sức mạnh của nó không còn có thể nắm lấy sự chú ý của tâm thức của mình nữa. Do đó, mình giải đi những nghiệp chướng. Nó sẽ không còn đòi mình nữa. Nếu mình vẫn giữ nó, mình chôn vùi nó, không chấp nhận nó thì nó sẽ tới trong thực tại. Có nghĩa là lúc mình thiền

To Meditate is to Forgive - Ngồi thiền chính là ngồi tha thứ

nó nổi lên mà mình nắm chắc nó, mình giận dữ, mình lý luận, vật lộn với nó, mình làm đủ thứ chuyện, từ suy nghĩ đến tức giận v.v...thì nó sẽ tiếp tục hiện ra ở trong cuộc sống của mình mà mình gọi là karma catching up. Tức là cái nghiệp chướng này nó sẽ tới và nó sẽ giữ mình mãi mãi.

Page | 5

Cho nên, nhiều khi chúng ta hãy mở tấm lòng và luôn luôn nghĩ rằng ngồi thiền, chính là ngồi tha thứ. Không phải ngồi thiền để đạt tới cảnh giới đẹp. Nếu mình càng muốn có cảnh giới đẹp thì chắc chắn sẽ có những nightmares, tức là những giấc mộng kinh hồn, đau khổ vô cùng, giấc mộng đó không phải là giấc mộng lúc ngủ mà là giấc mộng lúc mình đang ngồi thiền.

Cho nên, hãy ngồi và tĩnh lặng. Nhiều khi, sự tĩnh lặng đó bị giao động. Thí dụ như bác quán tâm thức mình như là một sợi giây chỉ, sự giao động của tâm thức tức là những kỷ niệm quá khứ. Cách duy nhất là hãy tha thứ, hãy chấp nhận, hãy nhìn lại với con mắt rất là hiền từ, từ bi. Mình gọi là chứng tri goodness. Chứng tri nó, hãy để cho nó tới, chứng tri nó, biết nó và hãy để cho nó ra đi.

Thưa các bác, chúng ta sống trong một cuộc sống mà mỗi giây phút là một kinh nghiệm rất là đẹp và mình hãy nhận tri mỗi kinh nghiệm đẹp đó là một kinh nghiệm, nó tới rồi đi. Không nên đánh nó trong lúc thiền định, không nên dấn co với nó và không nên phản ứng tiêu cực. Ngay cả phản ứng tích cực cũng vậy. Hãy nhìn nó một cách nhẹ nhàng vô cùng, và hãy để cho nó ra đi.

Thưa các bác, thế nào là ngồi thiền? Ngồi thiền chính là ngồi tha thứ.

Cám ơn các bác đã lắng nghe.

Chúc các bác một ngày vui đẹp, với niềm vui và với sự tinh táo của cà phê pháp.

Thầy Hằng Trường thuyết giảng

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