

## Hand Letting Go, Part 7

Page | 1 Good morning, everyone! This is today's Dharma Espresso on Hand Letting Go, part 7. From the previous Dharma Espressos, we should remember three things:

-First, we should let go of old grudges which have stayed for a long time in our mind. Sometimes, because of our unhealthy brain, these grudges keep returning again and again in our head.

-Second, our past mistakes should have left our mind, but we keep thinking of them. Every time we think of them, our heart beats fast, creating more fear.

-Third, sometimes we have unpleasant feelings unrelated to our own resentments or mistakes. We always keep in mind things that go against our ideals or images that we cherish and value; consequently, we feel miserable because we cannot let go of them.

All these states relate to a part in our brain, the cingulate gyrus, that I mentioned before. We cannot live our own life, we seem to live someone else's life, we live with thoughts of vengeance, hatred, of things we want to control, to do well, to improve, but now we lose that control. We feel miserable with things that have nothing to do with us, and we always talk about them. These states can't really be considered an illness; instead, we should say that an important part of our brain is not healthy.

When you cannot stop thinking of vengeance, of your own mistakes or of others', it is called looping, being stuck in a rut of repetitive thinking or an infinite *loop* of obsessive rumination in which you replay the same thought again. Sometimes, the fastest way to get out of this is self-talk, talking to ourselves. We should tell ourselves to stop and the sentence we should use is: "*It's OK.*" This sentence is really magic, making us think of our life, that we should manage our life instead of others' lives. Young people often say, "*Chill, buddy! Come on, chill!*" Chill means cold, so this utterance means: cool down, don't think of it any more. Or we can tell ourselves: "*Let it go*", like in the sentence I often say: "*Let go of all things.*" Sometimes, we can't let go of things that people have done which we can't change. We always talk about them and like to spread rumors; that's why our brain will never be healthy. We should *let it be*, leave all things alone.

Sometimes parents say: "*This girl must have lost her appetite and not had a good night's sleep, but it doesn't matter; she is not perfect.*" They might also say: "*Oh, no big deal, don't worry; they will change.*"

I remember that my godfather used to tell me, "*Don't worry, be happy!*"

I asked: "*Why? I have nothing to make me feel happy.*"

He said: "*It's going to be good. It's going to be OK*"

He always talked like that, meaning we can think what we want, but everything will be OK at the end. With such thinking, we can stop the vicious cycle that is always turning around in our head.

We can also say, "*Relax, breathe!*" Self-talk is important, because it can help us stop the loop in our thoughts that make us stuck in anger and revenge. We should talk to ourselves: "*It will be better. It will be OK.*" This attitude, combined with a culture of non verbal violence, will prevent

## Hand Letting Go – Tay Buông Đi # 7

Page | 2

us from looking for blame and accusation. Adopting a culture of forgiveness and empathy will help us feel carefree and easy-going. Otherwise, we will be like armed police, always looking for a criminal. Oftentimes, this criminal is none other than ourselves. With an unhealthy brain, even when we travel to faraway places, take many cruises, etc., if we cannot let go of the thought in our mind, cannot forgive and accept, our brain will stay unhealthy. Why? It's because we do not learn to look at the world with a better view, so wherever we go, our brain follows, making us unable to feel happy. So self-talk is very good in helping us shut down all miseries and stop our looping thoughts of old memories.

Another way to help us heal is to exercise. There are some yoga postures that make us turn our head this way and that, or bend our body up and down, slowly allowing our brain to have a whole overall look at the world. Likewise, when we practice Tai Chi, our head turns up and down, our neck stretches forward and backward, our body stands up or sits down, all these movements will allow us to see different directions.

Thus, there are several ways to help us get unstuck from old memories. The best way is self-talk, to stop us from getting bogged down in past events. Secondly, we should exercise. Exercise movements that turn our eyes in different directions will help us change our thinking easily. Physical exercise also changes hormones and energy in our body. And finally, we can use fruits, vegetables, and herbal supplements. Some medicinal plants help us calm down, I dare not talk about them, because you may have side effects. You should ask professionals to prescribe medicinal plants or herbs which can help make your brain healthier. Gingko biloba, for example, is a plant that everybody knows. St John's wort, a plant used for hundreds of years, can help the brain calm down and get unstuck.

In general, we cannot let go of our thoughts, although we would like to, because our brain is not healthy. Therefore, we should do our best to help our brain release tension and become easier to control, so that our thoughts will not get stuck.

That's enough for today. Thank you for listening, I wish you a happy and serene day.

**Dharma Master Heng Chang**

*(Translated and transcribed by Compassionate Service Society)*

## Tay Buông Đi -7

Good morning các Bác, anh chị. Đây là Dharma Espresso cho ngày hôm nay.

Page | 3 Thưa các Bác, anh chị, mình vẫn tiếp tục về Tay Buông Đi. Trong những bài Thầy giảng trước đây, có lẽ có ba việc làm cho mình nhớ hoài.

Thứ nhất, mình nên buông đi những thù hằn quá sức lâu xa rồi, cứ nằm mãi trong đầu của mình. Nhiều khi vì não mình không tốt, chuyện thù hằn đó như là một hình thức cứ lặp đi lặp lại trong đầu mình hoài.

Thứ nhì, những lỗi lầm mình tạo ra trong quá khứ, những lỗi lầm đó đã qua rồi, nhưng mình cứ nghĩ hoài. Mỗi lần nghĩ tới tim mình cứ đập mạnh, sinh ra nhiều sợ hãi hơn.

Thứ ba, nhiều khi có những chuyện khó chịu trong lòng, dù đó không phải sự thù hằn hay lỗi lầm của mình. Những chuyện đi ngược lại lý tưởng của mình hay những hình ảnh mình yêu thích bị tổn thương. Tất cả những cái gì có tính cách làm hư hại đi những hình ảnh lúc nào cũng có giá trị cao đối với mình, thì thường thường mình sinh ra sự khó chịu, mình giữ mãi trong hình ảnh đó trong đầu, lúc nào cũng khổ sở vì không buông đi được.

Tất cả những thứ đó đều có dính dáng tới một bộ phận trong não Thầy đã nhắc tới lần trước, đó là cingulate gyrus. Mình không thể sống cuộc sống của mình, mình sống cuộc sống của ai đó, mình sống với những tư tưởng gì khác, mình sống với những chuyện thù hằn, giận ghét, những chuyện mình muốn kiểm soát (control) cho đúng, cho tốt, cho đàng hoàng, mà bây giờ mình mất đi sự kiểm soát đó. Những chuyện mình hoàn toàn không có dính dáng gì cả, mình cứ luôn luôn nói tới, luôn luôn khó chịu, khổ sở với những chuyện đó. Những thứ đó nếu mình nói là bệnh thì cũng không đúng, không phải bệnh thì cũng không đúng, phải nói là một phần rất quan trọng trong não của mình không tốt.

Sự nhớ tới hoài hay suy nghĩ hoài về thù hằn, về lỗi lầm của mình hay lỗi lầm của người khác, còn gọi là vòng lặp (looping), có nghĩa là lặp đi lặp lại hoài, đi tới đi lui trong vòng tròn không ngừng. Và thường thường cách lành trị mau nhất mình có thể có khả năng làm được là độc thoại (self-talk), mình tự nói với chính mình. Mình phải có cách nói trong đầu của mình là ngừng lại, và câu mà mình nên tự nói là: *“It is ok”*. Câu nói này rất mâu nhiệm, nó làm cho mình tự nhiên nhớ lại về đời mình, mình nên quản lý đời mình, quản lý đời người ta làm gì. Nhiều khi mấy đứa trẻ hay nói: *“Chill, buddy. Come on, chill”*. Chill nghĩa là lạnh, nghĩa là *“Thôi, lạnh đi, đừng nghĩ tới chuyện đó hoài”*. Hoặc mình có thể nói: *“Let it go”*, tức là buông đi, buông xả vạn duyên như Thầy hay nói. Hay nhiều khi có những chuyện người ta làm, mình không sửa đổi được, mà mình cứ nói hoài, mình thích truyền bá dư luận (rumor), tin mà người ta đồn từ miệng này tới miệng kia, cho nên cái não mình không bao giờ tốt được cả. Mình phải *let it be*, tức là hãy để yên vạn sự đi.

Nhiều khi các Bác cũng nghe cha mẹ nói: *“Thôi, con nhỏ này chắc ngày hôm nay ăn không ngon, ngủ không yên, thôi không can gì, nó không có phải hoàn hảo đâu (she isn't perfect)”*. Còn một cách khác để mình nói: *“Oh, no big deal, don't worry, they will change”*. Nghĩa là *“Không có gì lớn lao đâu, đừng lo lắng quá, chúng nó sẽ thay đổi”*.

Thầy nhớ lại ông godfather hay nói với Thầy: *“Don't worry, be happy”*.

Thầy hỏi: *“Tại sao vậy? Tôi đâu có chuyện gì happy đâu?”*

## Hand Letting Go – Tay Buông Đi # 7

Ông nói: *“It is going to be good, it is going to be ok”*.

Ông lúc nào cũng nói như vậy, tức là mình nghĩ làm sao thì mình nghĩ, chuyện gì rồi cũng sẽ ok, cũng sẽ tốt lành. Nếu nghĩ như vậy, thì mình sẽ ngừng đi cái vòng tròn lẩn quẩn lúc nào cũng trong đầu của mình cả.

Page | 4 Minh cũng thường hay nói: *“Relax, breathe (Thả lỏng đi, thở)”*. Thường thường những sự độc thoại (self-talk) rất lợi hại, bởi vì nó giúp cho mình ngừng lại cái dòng suy tưởng làm cho mình kẹt hoài trong chuyện tức giận, hận thù. Câu nói mình nên nói với chính mình: *“It will be better, it will be ok (Nó sẽ tốt hơn, nó sẽ ok)”*. Với cái thái độ đó đi với một văn hóa không mắng nhiếc, chửi bới, thì mình sẽ không đi tìm những kết buộc, kết tội, lên án (accusation). Văn hóa mà lúc nào cũng nhiều sự tha thứ, nhiều sự cảm thông, thì tự nhiên mình sẽ thấy nhẹ nhàng hơn, còn không thì mình cũng giống như người cảnh sát, lúc nào cũng cầm súng đi tìm kẻ tội lỗi. Kẻ tội lỗi đó nhiều khi không ai khác hơn là chính mình. Mình không thể buông bỏ tư tưởng trong đầu, không thể tha thứ được, không thể chấp nhận được, mình có thể đi đến tận chân trời, góc biển, đi cruise v.v..., nhưng nếu cái não không tốt, dù mình cruise kiểu nào đi nữa thì não vẫn không tốt như thường. Vì sao vậy? Vì mình không tập nhìn vũ trụ với cái nhìn tốt đẹp hơn, cho nên dù cho mình đi tới chỗ nào đi nữa, cái não của mình cũng đi theo mình, không làm cho mình sung sướng được. Vì thế sự độc thoại (self-talk) rất hay trong việc giúp mình đóng tất cả những thống khổ của mình lại, giúp mình ngừng lại những tư tưởng làm cho mình bị kẹt mãi (looping thoughts) trong chuyện cũ.

Có một cách khác cũng rất hay để giúp mình lành trị là tập thể dục, thể thao. Có những thể yoga rất tốt, làm cho mình phải xoay đầu bên này, xoay đầu bên kia, nghiêng lên, nghiêng xuống, từ từ khiến cho cái não của mình nhìn toàn diện, thấy toàn diện. Cũng như lúc mình tập Tai chi, vị trí của đầu cũng phải lên, xuống, cổ phải trườn tới, trườn lui, đứng lên, ngồi xuống, khiến cho mắt mình nhìn thấy nhiều phương hướng hơn.

Có nhiều cách giúp cho mình ra khỏi dòng tư tưởng làm mình bị kẹt trong những chuyện cũ. Thầy khuyên các Bác cách hay nhất là nên tập độc thoại, để mình ngừng lại dòng tư tưởng làm cho mình bị kẹt trong những chuyện cũ. Thứ nhì là nên tập thể dục, thể thao. Những môn thể dục, thể thao có tính cách làm cho con mắt mình nhìn ở nhiều vị trí khác nhau, giúp cho mình thay đổi tư tưởng dễ dàng hơn. Thể dục, thể thao cũng giúp thay đổi kích thích tố (hormone), năng lượng trong người mình. Và cuối cùng cả là phân bổ sung (supplement) những thứ rau quả, dược thảo. Có nhiều dược thảo giúp cho mình bình tĩnh (calm down) rất nhiều, Thầy không dám nói, sợ là các Bác uống vào có tác dụng phụ. Các Bác nên hỏi những vị Thầy chuyên nghiệp cho Bác thêm dược thảo bổ sung để cho cái não mình tốt hơn. Thí dụ như Ginkgo Biloba, là một dược thảo mà Thầy tin tưởng rằng ai cũng biết cả. Cũng như St. John' s wort, là một loại dược thảo người ta dùng cả mấy trăm năm nay rồi, giúp cho óc (mind) của mình nhẹ lại, dịu lại và không bị kẹt.

Nói chung tất cả những hành động của mình, mình muốn buông đi nhưng vì não không tốt, nên mình không thể buông được, cho nên mình làm đủ mọi cách để giúp cho não mình dễ chịu hơn chút xíu, để kiểm soát (control) hơn, để cho tư tưởng không bị kẹt.

Thôi, như vậy đủ cho ngày hôm nay. Cám ơn các Bác đã lắng nghe và chúc các Bác một ngày vui và tịnh.

### Thầy Hằng Trường thuyết giảng

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