

Hand Comforting, Part 1

Page | 1 Good morning, everyone! This is today's Dharma Espresso on Hand Comforting, part 1.

We have talked about hand giving and hand letting go. Hand giving is the joined palms, the hands that always make receivers happy. We may give anything; everything that we give is valuable and this value will increase happiness and lessen suffering. So the act of giving is the uppermost practice because it opens our inner light.

Secondly, we practiced the hand letting go since our hearts are often filled with the burden of enmity. Sometimes we keep our hatred, resentment, or rancor in our heart; sometimes we cannot help feeling jealous; sometimes we cannot possess things we desire, so envy and jealousy will arise. These feelings come about not for just one day, but for several months or years, burdening our mind with suffering and robbing us of joy. So, letting go is a very important characteristic of life. We have to "let go".

Today, we learn about hand comforting which is very miraculous as there are so many people who suffer. "Letting go" refers to the act we do ourselves, while comforting deals with others. Comforting ourselves means we just let go. But we need to comfort others because suffering people are everywhere.

I remember many years ago, perhaps around 2002, I met a lady named Barbara in a conference in Hawaii. She did not know that I am Vietnamese. She told the following story to the seminar participants. When the 9/11 event happened, she was on a plane heading to Vietnam and learned about what happened in the US. She was doing charitable work, helping Vietnamese victims of landmines. When the plane landed in Hanoi airport, she stepped down and was very surprised because among the people who greeted her, many cried and hugged her and asked, "Are you OK ?" She was very touched and cried too. She couldn't believe that the Vietnamese were the ones who cared about her and cried with her. They offered her flowers and talked to her, holding her hands and saying caring words. They said that the US was attacked and they were very concerned. She was really surprised, not thinking that she would be cared for while doing charity work. It was really the Vietnamese who were caring and providing charity work to her.

After she told her story, I approached her to make an acquaintance. I introduced myself as a Vietnamese and talked to her. She was very cheerful and said, "You know, when we were still on the plane, we were all thinking that we would have difficulties and meet with hostility when we do charity work in the areas destroyed by Agent Orange. We thought people there might have negative feelings towards us, but surprisingly, their attitude warmed my heart."

I, too, was very moved after talking with her for a while. My heart felt warm listening to this story. This was really comforting. Those she met had the ability to comfort her and warm her heart.

This story stayed with me for a long time, because it shows that if we see a person who suffers, and we are able to feel sympathy or empathy with her suffering, great compassion will fill our heart. This feeling sometimes leads to gestures that go beyond religious, political,

Hand Comforting - Tay xoa dju # 1

or social belief. In this case, the girls, despite their young age, had the ability to comfort a foreigner. Such a special gesture moved her and lingered in my memory.

Page | 2

Many years ago, I also met a Cambodian monk named Bhante Dharmawara. He lived for more than 110 years. When I met him in 1991, he also touched my heart. Once, he was very ill-treated; some of his expensive belongings that he'd bought with his own money were thrown out of his room. When I visited him, he was sitting calmly, looking unaffected at his precious items. I felt really uneasy and so miserable that I told him, "Venerable, I am very upset, because of a misunderstanding, they have thrown out your possessions."

I remember that he told me to sit next to him, not to kneel, then he very lightly and gently stroked my arm and said, "It's OK, my son. It's OK." He stroked gently for 5 or 6 times. Tears ran down my face. I had wanted to come to apologize and also to comfort him, but unexpectedly, it was him, with his sincerity, his peaceful and harmonious attitude, who comforted me! He said very serenely, "It's OK!" I've heard this sentence many times later in life.

Back to Barbara's story, it occurs to me that comforting sometimes does not need speech; it can be the language of the body, of inner serenity, of empathy, of understanding the difficulties people are going through. Just a little gesture, sitting close, a gentle stroke of the hand, or a willingness to listen can alleviate one's pain.

So after listening to all this, let us find a way to comfort people whenever we see them in difficulty or suffering. Sometimes those who suffer the most or have difficulty are those who irritate us or make us suffer. They are the ones who need our empathy and comfort. They are not bad people; in fact, those who make us suffer most may also be full of suffering and need our comfort.

Thank you for listening. I wish you a day full of joy and serenity.

Dharma Master Heng Chang

(Translated and transcribed by Compassionate Service Society)

Tay xoa dịu #1

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

Page | 3

Chúng ta đã nói về tay cho ra và tay buông đi.

Tay cho ra là tay hợp chủng, cũng là cái tay làm cho người nhận lúc nào cũng vui cả. Mình có thể cho bất kỳ thứ gì, những gì mình cho ra đều cũng có giá trị và giá trị đó làm cho con người mình vui bớt đau khổ và thêm niềm vui. Thế nên, cho ra đúng đầu hết tất cả mọi thứ vì đó là ánh sáng làm cho nội tâm mình khai mở.

Thứ nhì, học tay buông đi là vì nhiều khi trong tâm mình đầy trĩu những gánh nặng, những gánh nặng của sự uất hận. Nhiều khi mình thù, mình ghét; nhiều khi mình tức tối, mình đố trong lòng hoài; nhiều khi là những ghen tuông của mình và mình không làm sao hết được; mình muốn chiếm hữu mà chiếm hữu không được, sinh ra đố kỵ, ghen tuông... và sẽ tiếp tục như vậy, không phải một ngày mà nhiều năm, nhiều tháng, làm cho tâm thần của mình lúc nào cũng nặng trĩu những phiền não, và do đó, người mình thiếu niềm vui. Cho nên, buông đi là một đặc tính rất quan trọng của cuộc sống. Đối với mình, mình phải biết buông.

Hôm nay, mình học tới tay xoa dịu. Tay xoa dịu là một cái tay rất kỳ diệu đó các bác, bởi vì có nhiều người đau khổ quá. Buông đi tức là chính mình buông đi còn xoa dịu là mình xoa dịu người khác. Chủ yếu của xoa dịu không phải là xoa dịu cho mình vì xoa dịu cho mình tức là mình buông đi rồi. Nhưng mà mình cần xoa dịu cho người khác bởi vì có rất nhiều người còn nhiều sự đau khổ lắm các bác.

Thầy nhớ cách đây nhiều năm, có lẽ là vào khoảng 2002, thầy có gặp một người trong đoàn thể Hawai tên là Barbara. Thầy gặp bà trong một conference. Bà không biết thầy là người Việt. Bà chỉ kể một câu chuyện cho những người đi seminar đó nghe. Bà nói rằng khi biến cố 9/11 xảy ra, bà đang ngồi trên máy bay về VN và biết được câu chuyện đang xảy ra bên Mỹ. Bà đi theo một công tác từ thiện, về giúp những người VN có dính dáng tới mình. Khi máy bay tới phi trường Hà Nội, bà đi xuống và rất ngạc nhiên vì trong số những người ra chào đón bà, có rất nhiều người khóc, ôm chầm lấy bà và hỏi bà: 'Are you ok?' Bà cảm động vô cùng. Bà cũng khóc. Bà không ngờ rằng những người VN lại là những người quan hoài tới bà, khóc với bà. Khi vào bên trong, họ cho bà những vòng hoa rồi ngồi nói chuyện. Có những cô gái trẻ cũng ra nói chuyện với bà, cầm tay bà và nói những lời rất là thân thương, giống như là quan hoài rằng nước Mỹ đang bị tấn công, và chúng tôi, dân VN, chúng tôi rất là quan hoài. Bà vô cùng ngạc nhiên, bà không nghĩ tới là bà đi làm từ thiện nhưng lại được người ta quan hoài. Chính những người VN lúc đó đã quan hoài và đứng là họ đang làm từ thiện với bà.

Khi nghe bà kể câu chuyện như vậy rồi, thầy mới lần la đến làm quen. Thầy cũng giới thiệu mình là người VN và nói chuyện với bà. Bà rất vui vẻ, nói rằng: 'Thầy có biết rằng khi đi trên máy bay, những người ngồi trên máy bay chúng tôi đều nghĩ rằng sẽ gặp những khó khăn, những hostilities, những sự phiền phức khó chịu khi chúng tôi tới để đi làm từ thiện ở các vùng bị chất cam tàn phá. Chúng tôi nghĩ rằng người ta có thể có những thái độ hiềm khích với chúng tôi. Không ngờ tôi được người ta làm cho tấm lòng ấm lại.'

Hand Comforting - Tay xoa dịu # 1

Sau khi nói chuyện một hồi thì thầy cũng rất cảm động. Lúc đó, bên Hawai, thầy nghe câu chuyện này thì thấy trong lòng cũng rất ấm cúng. Hóa ra đó là sự xoa dịu. Những người mà bà tiếp xúc có khả năng xoa dịu, làm cho bà cảm thấy ấm áp lại.

Page | 4

Câu chuyện đó nằm trong đầu thầy lâu năm, bởi vì nó cho biết khi mà mình thấy một người nào đau khổ mà mình có khả năng để đồng cảm, cảm thông được nỗi đau khổ của họ thì con người của mình khởi lên lòng từ bi vô cùng. Niềm thương đó dẫn tới những hành động nhiều khi ra ngoài tôn giáo, ra ngoài thể chế của chính trị, xã hội. Đây là trường hợp những cô gái nhỏ bé như vậy mà đi xoa dịu một người ngoại quốc. Đó là một cái rất đặc biệt làm cho bà cảm động và chính thầy cứ nhớ mãi câu chuyện đó.

Cách đây cũng nhiều năm rồi, thầy có gặp một vị, có thể xem là thánh tăng bên Cam Bốt. Vị này tên là Bhante Dharmawara. Ngài sống tới một trăm mười mấy tuổi mới viên tịch. Lúc thầy gặp ngài, năm 1991, ngài làm cho thầy rất cảm động. Có một lần, ngài bị ngược đãi. Người ta vất đồ trong phòng của ngài ra, những thứ mà ngài đã bỏ tiền mua, rất quý giá. Khi thầy tới thăm ngài thì thấy ngài ngồi im lặng, nhìn những món đồ quý bị vất ra ngoài mà ngài không động tâm. Thầy tới với ngài, thấy rất là khó chịu đến nỗi thầy phải nói: 'Thưa ngài, con rất là đau lòng, vì sự hiểu lầm mà họ tới đây vất đồ của ngài'. Thầy nhớ là ngài kêu thầy xuống ngồi bên cạnh, chứ không phải quỳ, rồi ngài lấy tay vuốt lên cánh tay của thầy, nhẹ vô cùng và nói: 'It's ok, con. It's ok.' Ngài vuốt như vậy 5, 6 lần. Nước mắt của thầy chảy ra, không ngờ là mình muốn tới để xin lỗi và có lẽ muốn xoa dịu ngài, hóa ra chính ngài, trong một tâm thái tĩnh lặng, rất hài hòa, hiền từ, ngài lại là người xoa dịu thầy. Ngài nói những lời rất bình thản vô cùng, 'It's ok'!

Câu đó cũng là câu thầy đã từng nghe sau này. Thầy nghe bà Barbara kể lại chuyện, và nghiệm rằng sự xoa dịu nhiều khi không cần phải là ngôn từ mà là ngôn ngữ của thân thể, của sự tĩnh lặng nội tâm, của sự thông cảm, đồng cảm, hiểu biết tới những khó khăn mà người ta đang trải qua. Một hành động rất nhỏ bé thôi, chỉ ngồi bên cạnh thôi, chỉ vuốt tay thôi và lắng nghe thôi, những hành động đó cũng làm mình bớt đi không biết bao nhiêu là sự đau khổ.

Sau khi các bác nghe như vậy rồi, chúng ta hãy cùng nhau tìm cách, lúc nào thấy có những kẻ gặp khó khăn, đau khổ thì mình nên xoa dịu. Nhiều khi những kẻ mà mình thấy họ đau khổ và khó khăn nhất, chính là những kẻ nói những lời làm cho mình bực bội. Hoặc những người làm cho mình đau khổ chính là những người cần mình thông cảm và xoa dịu nhiều nhất đó các bác. Không phải là những người ác đâu, chính những người làm cho mình đau đớn, những người đó thường là những người đầy sự đau khổ và họ cần được xoa dịu.

Cám ơn các bác đã lắng nghe. Mong các bác có một ngày yên vui và tỉnh.

Thầy Hằng Trường thuyết giảng

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