

Hand Comforting #3

Good morning everyone, this is Dharma Espresso for today, on Hand Comforting.

Page | 1

Someone texted me and asked, "Dear Thay, how are Grief and Depression different?" Maybe you can search the Wikipedia or books for a better explanation. Today I will only give you a few examples.

Grief is situational sadness as in a result of a specific event happened. For example, when a loved one passed away, we grieved. There is a sense of emptiness, a feeling of familiarity that is gone, like something slipping from our hold, or loss of control. Grief often connects with physical stress; they go hand in hand. Stress is like the ebb and flow of the waves. Hence the sadness of grief will pass and in time we will return to our normal state. We should communicate with the grieving people and comfort them, or tease them out of their sadness so that they can look to the future with hope. There are those who might want to die or to kill themselves as they have mourned, but such thought is transient, and they would not act on it. For people who grieved, their sadness is not crippling for long, and they might not need to be medicated. Often, therapy or doing activities with other people like exercise, or playing sports should soon return them to normalcy.

Depression is a severe despair, a state of constant debilitating sadness. A depressed person cannot feel pleasure or happiness. They have no interest in anything. Depression seeped into their beings and changed how their body function. It affects their eating and sleeping habits, reduces their enjoyment or desires, and becomes a chronic state that makes them susceptible to illnesses. Depression is not a transitory state like the passing waves, but somewhat more permanent. A depressed person often feels hopeless and suicidal. They only see darkness in their future. Negative feelings remain constant and affecting their mind; hence they might need brain scanned, and medication to release them from this feeling of hopelessness.

There was an Englishman named Jake Tyler, who experienced depression since he was 15 years old, and none of the treatments ever worked. When he was 31, he did something extraordinary. He walked 3000 miles throughout England to seek enjoyment. He asked for a free shelter wherever he stopped, made new friends with whoever he met. These new friends listened when he shared his story, and eventually, he got over his depression. Mr. Jake Tyler's was a unique case because he pulled himself out of his misery. To do that, we usually need a mentor. Hence, it's helpful to have doctors and friends to help us when we are stuck in this debilitating illness.

It was a different story for Ms. Linda Low from Singapore. After her son left for college, she lived alone and suffered from melancholy. Not knowing what to do, she enrolled in art classes. She used the wall in her apartment as the canvas for her painting until there was no more space left to paint. Then she went to public areas. Wherever there is an empty wall, she asked permission to paint on it. For her, creating was a way for self-examination and sharing with others. Gradually she became less sad, and painting became her hobby, passion, and joy. Hence, there are ways to pull us out of sadness or depression. We don't have to stay trapped in there.

Hand Comforting - Tay Xoa Dju #3

Page | 2

It's beneficial to practice the visualization of the seed syllable on top of our head every day. Doing so suffices to bring our mind out of negativity. From there, we imagine the light of the seed syllable radiates downward like the sweet dew from the top of our head flowing into every cell in our body. The sweet dew travels from the brain over the facial skin and flesh down the neck, shoulders, and enters the body. It reaches the heart, lungs, diaphragm, liver, intestine, colon, stomach, kidneys, bladder and flows out through the legs and the ten toes, as if flushing out all the sadness and illnesses. From the shoulders, let the sweet dew run down the arms and out the ten fingertips. As we visualize, recite the Sweet Dew mantra: "Su lu, su lu, etc.," and our consciousness will begin to change. It's like cleansing the heart and the mind to rid ourselves of the heavy feeling and gloominess that weigh us down. We only need to do that for a few minutes each time and a few times a day, no need to prolong it for one or two hours in one sitting.

We should do this practice as soon as we experience grief. Don't dwell on the sadness until it becomes a depression. To keep on thinking about one thing is called looping, a condition in which the same thoughts continue to cycle in our mind. Then we blame others, "so and so did this and said that therefore, etc." It's a vicious cycle that imprisons us. The visualization of the Sweet Dew helps to wash this affliction out of our body. The effect is greater if we also bathe right afterward.

This is a self-healing method that is free and simple to do. You should practice daily so that you can apply this technique with a greater result whenever you're facing with sadness.

The Sweet Dew mantra is as follows:

"Su Lu Su Lu" (5x)

"Om, Su lu Su lu,

Bo la Su lu, Bo la Su lu,

Su lu Su lu ye,

So Po He" (5x)

If we recite the mantra five times along with the visualization, we will feel the effect immediately. The sadness will leave us, and our outlook on life will improve. Each time we do this practice, we will feel as clean as bathing, as if we have just washed our mind and body, and renewed our destiny. We will recognize that there are still a lot of beauty in our lives, not just sadness.

Thank you, everyone, for listening. Have a happy and awakening day.

Dharma Master Heng Chang

(Translated and transcribed by Compassionate Service Society)

Tay Xoa Dịu – 3

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

Page | 3 Có người text Thầy hỏi rằng, "*Thưa Thầy, Grief và Depression khác nhau như thế nào?*" Có lẽ các Bác coi media, hay sách vở, các Bác sẽ biết rõ ràng hơn. Ở đây Thầy chỉ nói thí dụ vài ba chuyện giản tiện thôi.

Grief là sự buồn bã. Sự buồn bã tùy theo tình huống (situational), một chuyện gì đặc biệt xảy ra với mình. Thí dụ như mình mất một người nào đó, thì trong lòng mình sẽ có một nỗi buồn, một sự hụt hẫng, cảm giác thân thuộc bị mất đi, một thứ gì đó vượt khỏi tay mình, mất đi sự kiểm soát (control). Grief thường thường là physical stress related symptoms, tức là chuyện buồn đó đi với stress. Stress giống như làn sóng, đến rồi đi. Cho nên sự buồn bã của grief theo thời gian rồi mình cũng trở lại bình thường. Đối với những người có grief, mình có thể nói chuyện và xoa dịu họ, mình chọc nhiều khi họ cũng vui vẻ, họ có thể thấy được tương lai, có thể thấy hy vọng hơn. Có những người còn có sự suy nghĩ muốn chết, muốn tự sát, nhưng sự suy nghĩ đó đến và đi, họ không bao giờ làm (act upon). Những người bị grief, nỗi buồn của họ không đến nỗi tê tái, và không cần thuốc men. Họ chỉ cần những trị liệu (therapy) nhỏ, những hoạt động với người khác, hoặc tập luyện thể dục, thể thao, nhiều khi họ có thể trở lại bình thường rất mau.

Depression là trầm cảm, lúc nào mình cũng buồn cả, mình cảm thấy tê tái (numbness). Tất cả những gì sung sướng (pleasure), vui vẻ, mình tê, mình không cảm thấy có hứng thú. Trầm cảm ăn sâu vào trong người mình, nó thay đổi tác dụng của thân xác, nhiều khi làm cho mình ăn uống không điều độ, ngủ không đúng giờ, bị giảm thiểu tất cả những hứng thú, mong muốn, trở thành một con bệnh sâu sắc, trường kỳ (chronic), dai dẳng hoài, và rất dễ bị bệnh hoạn. Trầm cảm không tới như một làn sóng, mà nó ở mãi như vậy. Người trầm cảm thường thường không thấy được tương lai, họ cảm thấy đen tối vô cùng, sự tuyệt vọng (hopelessness) lúc nào cũng ở trong lòng, và ý muốn tự sát lúc nào cũng có cả. Đối với người trầm cảm, ý tưởng tiêu cực đen tối (negative feeling) cứ ở đó mãi hoài, khó đẩy ra được, cần phải scan não và cần uống thuốc để từ từ ra khỏi cái cảm giác tuyệt vọng vì não đã bị ảnh hưởng rồi.

Thưa các Bác, ông Jake Tyler, người Anh, vì buồn chuyện gia đình, bị trầm cảm từ lúc 15 tuổi, kéo dài mãi không thuốc nào trị được. Năm 31 tuổi, ông làm một chuyện đặc biệt vô cùng. Ông đi bộ 3000 dặm khắp nước Anh tìm thú vui. Đi đến đâu thì xin ngủ nhờ đến đó, đi đến đâu thì kết bạn đến đó, những người bạn mới mà ông quen, đều lắng nghe ông chia sẻ chuyện của mình, và từ từ ông hết bị trầm cảm. Đây là một trường hợp đặc biệt của ông Jake Tyler, vì ông đã tự giúp cho mình ra khỏi bệnh trầm cảm. Muốn ra khỏi bệnh trầm cảm, thường mình phải có một người mentor, kéo mình ra khỏi, còn không mình cứ bị kẹt trong trầm cảm hoài. Cho nên nhiều khi cần phải có bác sĩ và những người bạn tốt kéo mình ra.

Trong trường hợp của bà Linda Low??? thì khác, bà là người Singapore, sau khi con bà rời nhà đi học xa, bà ở nhà một mình, cảm thấy buồn bã (grief). Không biết làm sao, bà mới đi học vẽ, bà vẽ đầy những bức tường trong nhà, đến không còn chỗ nào vẽ. Bà ra những chỗ công cộng, chỗ nào có tường bà xin vẽ, rồi bà tự mình sáng tác để nhìn lại chính mình, và chia sẻ niềm vui sáng tác đó với những người khác. Và từ từ bà không còn buồn bã nữa, việc vẽ và sáng tác trở thành một đam mê, một thú vui, một sở thích (hobby) của bà.

Hand Comforting - Tay Xoa Dịu #3

Thành ra nhiều khi có những cách giúp cho mình ra khỏi những nỗi buồn và sự trầm cảm, chứ không phải lúc nào mình cũng bị kẹt trong đó cả.

Page | 4

Hằng ngày mình tu quán tưởng chúng tử tự trên đỉnh đầu cũng rất quan trọng. Quán tưởng chúng tử tự như vậy thôi cũng giúp cho tâm mình ra khỏi tiêu cực. Từ đó mình nghĩ tới ánh sáng của chúng tử tự trên đỉnh đầu lan tỏa xuống như nước mưa cam lồ đi từ đỉnh đầu vào trong từng tế bào. Nước cam lồ đi từ não xuống, qua khỏi mặt, da, thịt, xuống cổ, vai, và đi vào trong người mình. Xuống đến tim, phổi, cuống phổi, hoành cách mô, gan, ruột non, ruột già, bao tử, thận, đến bàng quang, xuống tới hai chân ra ngoài giống như bao nhiêu nỗi buồn, bệnh hoạn trong người mình như được nước cam lồ đẩy ra hết từ mười ngón chân. Từ trên vai nước cam lồ chảy xuống hai cánh tay và ra khỏi từ mười ngón tay. Khi quán tưởng như vậy, và nếu mình đọc thêm câu chú cam lồ “*Su lu Su lu*”, thì cả tâm thức của mình thật sự bắt đầu thay đổi. Giống như mình đem những sự nặng nề, nặng trĩu trong lòng, những nỗi buồn, từ từ rửa sạch, được đẩy ra khỏi người mình. Bác chỉ cần quán tưởng như thế trong vài ba phút hoặc năm phút thôi, và làm nhiều lần trong một ngày, chứ không cần phải quán tưởng lâu dài đến một hay hai giờ.

Nếu như các Bác đang có những nỗi buồn (grief) ngay bây giờ, thì Bác nên thực hành ngay. Nếu mình cứ ngồi đó và suy nghĩ hoài, thì nỗi buồn có thể biến thành sự trầm cảm. Sự suy nghĩ về một chuyện hoài còn gọi là looping, tư tưởng cứ chạy vòng tròn, chạy tới chạy lui, có một chuyện mà cứ nói đi, nói lại hoài. Xong rồi mình bắt đầu khiển trách (blame), “*Tại người này, tại người kia, tại như vậy, cho nên như vậy, tại cái kia...*”, rồi mình cứ tại với bị như vậy hoài, chạy vòng tròn, không ra khỏi được. Cho nên mình nên quán tưởng nước cam lồ tắm rửa cho mình từ bên trong da thịt, cơ phận, chảy theo thân xác, thải ra ngoài. Sau khi quán tưởng như vậy rồi, Bác đi vào phòng tắm và tắm thì hiệu quả còn nhiều hơn nữa.

Đây là cách để mình tự lành trị. Những hoạt động đó, không mất tiền, mà cũng không cần mình phải làm gì sâu sắc hơn cả. Chỉ là một chuyện nhỏ mà mình có thể làm hằng ngày được. Bác nên tập hằng ngày đi, để đến lúc nào có chuyện buồn, mình áp dụng liền thì còn hiệu quả gấp trăm lần nữa.

Câu chú của nước cam lồ như sau:

“*Su Lu Su Lu*” (5x)

“*Om, Su Lu Su Lu, Bo La Su Lu, Su Lu Su Lu Ye, So Po He*” (5x)

Đọc năm lần như vậy, các Bác vừa đọc và quán, (tức là tưởng tượng), thì các Bác sẽ thấy hiệu quả gần như là ngay lập tức, và mình từ từ sẽ ra khỏi sự buồn bã, và thấy đời mình khỏe hơn. Mỗi lần mình làm xong, cũng giống như mình vừa tắm xong, sạch sẽ vô cùng. Mình vừa tắm trong tâm, vừa tắm thân thể, mình càng thấy rõ ràng giống như vận mạng mình như được tái tạo lại mới. Lúc đó mình cảm thấy rằng cuộc đời mình còn nhiều cái đẹp lắm, chứ không phải chỉ có những chuyện buồn thôi.

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.