

Hand Comforting, Part 5

Good morning everyone! This is Dharma Espresso for today on Hand Comforting, part 5.

Page | 1

Someone sent me an email to ask: “Dear Master, what can I do to calm myself down when I have panic attacks? Is there a mantra or some kind of bowing to the Buddha to cure them?”

A panic attack is a state of mind not created by ourselves. Perhaps there are certain conditions or situations that generated these uncontrollable feelings. It’s not the small things that bother you on the inside; it may be many things happening one after another. For example, when a driver is being chased by the police, his heart would be pounding. Sometimes things happen that we cannot control. What happens when we want to pay the monthly bills on time but we don’t have enough money? We might feel a panic attack when the due date is near. Some students play all weekend instead of doing their homework which is due on Monday, so they may have to stay up all night on Sunday to work on it. This can easily induce a panic attack. Such stress can create a panic attack. A panic attack is the result of having stress, or of having pressing problems that we don’t know how to solve.

These kinds of panic attacks happen to all of us, not just to the person who emailed me. There is one method that we should do regularly: Spend some time to sit and practice breathing slowly and gently. It’s easy to do this. You can sit on the floor or on a chair with both feet on the floor, straighten up your back, and keep your neck and head straight, not leaning forward. Slowly close your eyes, and relax your whole body from head to toe. Rest your hands on your thighs. Slowly keep your body still and try not to make any movements. Scan your body from the top down and relax your muscles. When you do this, the first thing you will notice is that the intensity of the panic will slowly decrease.

Secondly, it’s very important to breathe deeply. How do we breathe deeply?

-Breathing in, slowly and gently expand your abdomen. For example, when you breathe in, you can count from 1 to 7: breathing in 1...2...3...4...5...6...7. You can also count to 5, 4, or 3, but it would be best to count to 7. When your abdomen expands slowly, your diaphragm is pushed down, your lungs expand downward, making your body feel as if it’s settling down.

- After breathing in, you pause for 1 or 2 counts (Count 1...2)

- Then, slowly and gently, you contract your abdomen, counting from 1 to 10 as you contract your abdomen very gently.

You need to think or visualize that your breath lies at the heart center. Don’t think about your breath going in or out, just focus on the heart center. Breathe very gently – breathing in, counting to 7, pausing for a count of 1 to 2, and then breathing out, counting to 10, and then pausing for 1 to 2. Each cycle has 4 phases, not just in and out. So you do that whole cycle four times: breathing in on the count of 1 to 7, pausing for about 1 or 2 counts, and then breathing out 1 to 10, and pausing again for 1 to 2 counts/

What’s the benefit of doing this? When your breathing is deeper and gentler, your stress, worry, and panic will slowly disappear. Your nervous system will gradually calm down and

Hand Comforting – Tay xoa dịu - #5

regulate itself again. Therefore, you don't need to do anything else. You can calm yourself by breathing slowly and gently.

When you are angry or upset about something, if you can remember to sit down and breathe, that's called emotional intelligence. It's a kind of wisdom winning over feelings.

Page | 2

Sometimes, when we are upset, we don't remember anything. Then, how can we do this kind of breathing? By practicing everyday so that it becomes a habit. When many things come to you at once and you start to panic, you will have the habit and time to sit down, close your eyes, and just breathe.

The question is how many minutes should you breathe like this? 5,10,15,20 minutes,1 hour, 2 hours? Sometimes you just breathe until you feel it's enough to calm you down, and it's not necessary to count 5 breaths or 10 breaths. You can breathe like this for as long as you like. The key is to breathe until you feel much calmer; then gently open your eyes, and slowly massage your body a little bit before getting up.

This is the initial phase and the most gentle. It's a way for us to comfort ourselves without involving others. When you do this every day and it becomes a habit, you will know how to do it when you need it; otherwise, you will forget.

So, this is the answer to whoever asked the question about how to cure panic attacks.

In short, practice breathing very slowly and gently. The more your breathing is slow and subtle, the more your life is gentle, and the less likely you'll have a panic attack.

Thank you all who sent me emails or texts to ask questions. Please continue to send me emails. My email address is thayhangtruong@gmail.com. The best way to reach me is to text me on Viber. I will slowly answer any questions that I deem necessary.

Thank you for listening. I wish you a joyful and wakeful day.

Dharma Master Heng Chang

(Translated and transcribed by Compassionate Service Society)

Tay xoa dịu 5

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

Page | 3

Có một người viết email hỏi thầy rằng:

'Dạ thưa Thầy, trong trường hợp tâm thần con bồn loạn quá thì con làm sao cho hết? Con tụng câu chú nào và con lạy Phật như thế nào thì hết bồn loạn?'

Thưa các bác, bồn loạn là một trạng thái, có thể nói rằng, không phải là do mình tạo ra, mà có lẽ có nhiều điều kiện khác, nhiều hoàn cảnh khác tạo nên và làm cho mình không thể nào control được.

Nếu mà một chuyện nhỏ thôi, khó chịu trong lòng thôi thì không nói, nhưng có những chuyện xảy ra, xảy ra liên tục. Có người bị cảnh sát rượt, phải chạy xe, tim đập loạn lên. Các bác thấy không? Có những chuyện như vậy xảy ra mà mình không thể nào làm chủ được. Hoặc nhiều khi mình muốn trả tiền bill hàng tháng cho tới nơi tới chốn, nhưng nhiều khi mình không có tiền để trả đủ thì sao? thì tới lúc gần tới khi trả tiền là mình thấy bồn loạn rồi. Có nhiều em học trò thấy là nhiều khi làm bài không được, thứ Bảy, Chủ Nhật đi chơi, thứ Hai chưa làm bài cho nên tối Chủ Nhật làm suốt sáng, tâm thần cũng dễ bồn loạn lên.

Có những cái stress như vậy làm cho mình bồn loạn lên. Bồn loạn giống như là một kết quả của cái stress vậy, của những chuyện mà nó bức bách mình vô cùng.

Thưa bác, những trường hợp bị bồn loạn đó, nói chung, gần như người nào cũng có cả, chứ không phải là chỉ có một người là người viết thư cho thầy đâu.

Có một cách mà mình nên làm thường xuyên là mình nên bỏ thời giờ ra, tập ngồi để làm cho hơi thở lắng dịu. Tập lắng dịu hơi thở rất dễ dàng. Các bác ngồi xuống, ngồi ghé cũng được, không cần xếp bằng, thông hai chân xuống, thẳng lưng lên, cổ đùng cong phía trước (phía trước cổ phải thẳng lên) và cái đầu của mình cũng vậy, không chúi về phía trước. Mình nhắm mắt lại từ từ, rồi thả lỏng người, từ trên đỉnh đầu thả lỏng xuống, hai tay để trên bắp đùi, rồi từ từ làm cho người mình đừng động đậy. Mình thả lỏng hết các bắp thịt: rà từ trên xuống, thả lỏng hết các bắp thịt ra.

Khi các bác làm như vậy thì chuyện đầu tiên cả là sự bồn loạn từ từ sẽ giảm thiểu đi.

Thứ nhì, rất quan trọng, là các bác phải thở cho thật sâu. Làm sao thở cho sâu các bác?

- Hít vào, bụng mình từ từ phình ra, từ từ thôi, nhẹ nhẹ thôi. Thí dụ hít vào, bác đếm từ 1 tới 7 : 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7. Các bác có thể đếm tới 5 thôi, 3, 4 cũng được, nhưng nếu đếm được tới 7 thì hay nhất. Khi bụng từ từ phình ra, hoành cách mô kéo xuống, phổi của mình mở ra phía dưới, làm cho người của mình từ từ giống như thử là mình lắng lại.

- Xong rồi, bác ngừng 1 hay 2 hơi (đếm 1, 2)

- Rồi từ từ bác xếp bụng lại, nhẹ vô cùng. Bác đếm từ 1 cho tới 10: 1, 2, 3....10. Bụng bác xếp vô lại, rất là nhẹ nhàng.

Hand Comforting – Tay xoa dịu - #5

Page | 4

Hơi thở của bác, bác phải nghĩ là nằm ngay tâm luân, điểm giữa lòng ngực. Đừng để cho hơi thở đi ra đi vào gì hết, cứ nhắm ngay chỗ giữa lòngngực, bác thở một cách rất là nhẹ, đi vô thì bác đếm 7, đi ra thì bác đếm 10. Đi vô rồi thì bác ngừng lại, đếm 1, 2. Đi ra rồi bác ngừng lại, đếm 1, 2. Đếm như vậy, tức là: 7 - 1, 2 - 10 - 1, 2 - 7 - 1, 2 - 10 - 1, 2...Chu kỳ gồm có 4 phases chứ không phải chỉ có vô ra, vô ra thôi, tức là thở vô rồi bác ngừng chút xíu (1, 2), thở ra rồi ngừng chút xíu (1, 2). Nếu thấy 1, 2 dài quá thì bác ngừng 1 thôi: hít vô 7 rồi đếm 1, thở ra 10, đếm 1.

Như vậy ích lợi là gì? Tự nhiên hơi thở mình từ từ lắng xuống và hơi thở của mình càng lắng, càng nhẹ xuống thì phiền não, sự bấn loạn, cái stress càng mất dần, mất dần đi. Hệ thần kinh của mình nó sẽ từ từ calm down, nhẹ lại, tự điều hòa lại.

Cho nên, mình không cần làm gì hơn cả. Sự xoa dịu chính mình quan trọng bằng cách là mình hít thở. Mình thở cho chậm và nhẹ thôi.

Nhiều khi các bác đang có chuyện giận dữ gì đó nhưng các bác mà nhớ được để cho mình ngồi mình thở thôi, cái đó gọi là emotional intelligence, là một loại trí huệ thẳng tình cảm, rất là cao đó. Nhiều khi mình giận, mình đâu còn nhớ gì nữa đâu? Ở chỗ nào mà làm được chuyện hơi thở này? - Là vì mỗi ngày bác làm, làm quen rồi, tới lúc hỗn loạn, bấn loạn, nhiều cái dồn dập quá thì mình vẫn có thời giờ để mình nhắm mắt lại. Mình ngồi và mình thở.

Câu hỏi đặt ra là bác ngồi thở bao nhiêu phút? 5, 10, 15, 20 phút, 1 giờ, 2 giờ? Nhiều khi bác chỉ có thở cho đến lúc nào mà bác thấy thôi đủ rồi, chứ bác cũng không cần nói là thở 5 hơi hay 10 hơi. Bác cứ ngồi đó thở bao lâu cũng được. Bác thở làm sao mà mình cảm thấy trong người mình nhẹ rồi thì mình mở mắt ra, từ từ mình xoa bóp người rồi mình đứng lên.

Đó là chuyện sơ khởi và nhẹ nhàng nhất. Đó cũng là một phần của tự mình xoa dịu mình, chứ không cần ai xoa dịu cả. Nếu các bác làm hàng ngày, có thói quen như vậy rồi, tới lúc cần thì mình mới sử dụng được. Còn nếu bác không bao giờ làm cả, đến lúc cần thì mình lại quên đi.

Đó là câu trả lời cho các bác nào đặt câu hỏi về làm sao để mình có thể giải trừ được sự bấn loạn.

Tập thở cho thật nhẹ, thật chậm. Như thầy nói, sự thở chậm đó, càng thở vi tế bao nhiêu thì đời sống của mình càng nhẹ nhàng, càng ít bấn loạn bấy nhiêu.

Thầy cảm ơn tất cả các bác nào đã gửi email cũng như text thầy, đặt câu hỏi. Xin các bác cứ tiếp tục viết email cho thầy. Email cho thầy : thayhangtruong@gmail.com hay là text cho thầy, tốt hơn hết là text qua Viber. Thầy sẽ từ từ trả lời những câu hỏi nào mà thầy thấy cần thiết.

Cám ơn các bác đã lắng nghe ngày hôm nay và 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.