

Hand Untying Knots, Part 8

Page | 1 Good morning everyone! This is today's Dharma Espresso on Hand Untying Knots, part 8.

“Hand Untying Knots” is a vast subject. To begin, if we don't want to have any knots, we need to untie our own knots in our mind and in our brain first. Our brain is the main part that controls our thoughts, whether they are good or bad. Bad thoughts lead to bad relationships, and hence, will bring forth what is known as knots.

If we want a good brain, like we talked about yesterday, we need to think good thoughts. Just the notion of thinking good thoughts alone will initiate the change of chemical reaction in our brain. There is one important thing that will change our brain very fast and effective. It is appreciation. When we know how to appreciate, say kind words, words that convey appreciation, gratitude, and thankfulness, there is a natural shift in our brain. This change makes us happier, more joyful, and especially, our face will look more beautiful.

Appreciative people often have the kind of facial look that others like instantly at first sight. Thus, beauty is not necessarily due to good makeup and dressing up. The attraction comes from our feeling of appreciation being displayed outward. Everyone wants to hear words of appreciation and “thank you”. Thus, the more we say thank you to people, the more their minds are open. Appreciation is wonderful. We need to appreciate anything, no matter how big or small, and see beauty in it to be grateful. This practice will help us see beauty everywhere. When we know someone who does a good deed, we appreciate that person. When we hear a good story, we appreciate the storyteller. We can find something to appreciate in our everyday life, from a dog wagging its tail to a flower growing on the side of the street, or anything that makes us feel happy and joyful. Sometimes, we also need to listen to good news, not just reading all the bad news from newspapers or online that makes us feel weary. It would be very sad if we don't have anything to appreciate. Therefore, appreciation is very important and beneficial. It's the key for making our brain better.

When we lose a chance or an opportunity to appreciate, we need to find another opportunity. We can find people who often show appreciation or those who always appreciate and are grateful. They always have their palms together. Those are the healthy people. Otherwise, we will be stuck and can't be appreciative. Sometimes, someone might say something negative and we would get stuck on that one thing. We can't get past it. Thus, we need to find a way to untangle ourselves. The way to do that is to practice appreciating often until one day, when someone says something bad about us, we can still appreciate it because their words can help us transform.

Talking about appreciation, I also have several people that I need to appreciate because they are very good to me. They texted me a few times asking, “Is there something we can eat to make our brain sharper?” To those who texted me, perhaps we will need to have many lessons on how and what to eat to make the brain better. For now, there is one ingredient that will help our brain the most, and it’s called turmeric. I am sure most of you already know that eating curry is quite delicious, but turmeric is good in many ways. It is a blood cleanser. It helps purify our blood. It removes toxic substances from the body and the blood. It makes our digestive system healthy. It helps reduce disease in our large or small intestines. It is very good for the immune system. It’s also an excellent anti-inflammatory root. The Oncogene journal (the specialized journal for cancer related stuff) mentioned that turmeric fights inflammation even better than aspirin or ibuprofen. That’s how good turmeric is. It’s even better than taking medicine. Another important thing that turmeric can do for the brain is to increase the growth hormone. This is one of the elements that can fight against sickness. There is something in our brain called Brain Derived Neurotrophic Factor (BDNF). (Please look up this word BDNF to find more information.) If there’s not enough of BDNF in our body, we can develop Alzheimer’s disease, or depression, or some other kinds of psychological and mental disease. Hence, if we eat turmeric, it will help to increase the level of BDNF in our body. That’s why eating turmeric is recommended. To eat turmeric, we can add it to rice or make curry. We can consume either the fresh root or the powder form. Both are good. Like I mentioned earlier, turmeric is a blood cleanser and also is good for the heart. Thus, it’s just like when we exercise: it helps the heart tremendously. If we eat turmeric regularly, it will be very beneficial for the heart, for the brain, and even for our muscles. These things are all needed for our body. Please try to eat turmeric regularly. Someone mentioned to me that if we eat a lot of turmeric, our skin will turn yellow. Well, we are already a “yellow-skinned” ethnic group, so it’s OK if our skin gets a little yellower. Just don’t eat too much of it. We can also add turmeric to our drinks, make juice or smoothies – just add a little bit. We can eat turmeric two to three times a week and that’s good enough, just make it a regular habit. We don’t need to eat a handful of it, or even a plateful of it.

In summary, we’ve talked about ways to make our brain better and about appreciation. Again, we need to appreciate. Appreciation will make us feel more optimistic and be more open in everything we do. Our face will look brighter and even more beautiful.

That’s enough for today’s lesson. For the Hand Untying Knot topic, I am building it up gradually part by part, little by little, to come to the conclusion on how we can untie our own knots with others.

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

Dharma Master Heng Chang

(Translated and transcribed by Compassionate Service Society)

Tay gỡ rối 8

Good morning Các Bác, Anh Chị. Đây là Dharma Espresso cho ngày hôm nay.

Page | 3

Đề tài gỡ rối là một đề tài rất rộng lớn. Mình bắt đầu bằng chuyện là muốn gỡ rối rắm nó hết, thì mình phải hết rối rắm trước cả và hết rối rắm trong tâm của mình thì té ra cái não của mình phải hết rối rắm vì cái não là bộ phận chủ chốt, làm cho mình suy nghĩ bậy hay tốt. Mà suy nghĩ tầm bậy tầm bạ thì sẽ đưa tới quan hệ bậy bạ và do đó nó sẽ đưa tới nhiều cái chuyện mà mình gọi là rối rắm.

Muốn cho cái não nó tốt thì mình đã nói ngày hôm qua là mình phải làm sao suy nghĩ cho tốt, nội cái chuyện suy nghĩ tốt thôi là thay đổi phản ứng hóa học trong đầu của mình rồi. Nhưng mà có một chuyện rất là quan trọng, làm cho cái não mình nó thay đổi, tốt mau vô cùng, đó là sự cảm kích. Nếu mình biết cảm kích, biết tri ân, biết nói lời tốt, nói lời mà mình gọi là lời cảm kích, cảm ơn, thank you, appreciation thì tự nhiên là cả một sự thay đổi trong cái não của mình, mà sự thay đổi đó làm cho con người mình vui lên, sung sướng hơn và nhứt là cái bộ mặt mình nó càng ngày càng đẹp hơn. Cho nên người biết cảm kích thường thường là người sẽ có bộ mặt, hay là cái mặt mà người khác nhìn vào, cảm thấy rất là thích. Cho nên cái đẹp chưa chắc là bởi vì trang diện đẹp, nó có một sự hấp dẫn là bởi vì lòng mình lúc nào cũng cảm kích và ai cũng muốn được nghe lời cảm kích cả. Người nào cũng muốn được nghe lời thank you cả Các bác. Cho nên nếu mà mình thank you càng nhiều thì mình lại làm cho cái tâm những người tới với mình, cởi mở hơn. Do đó cảm kích hay vô cùng và mình thường cảm kích từ chuyện nhỏ, chuyện lớn, tìm bất kỳ cái gì, thấy một cái gì đẹp là mình cảm ơn, là có kinh nghiệm thấy cái gì đẹp rồi, mình có một người nào mà làm tốt, nghe một câu chuyện tốt, là mình cảm kích cái người nói chuyện tốt, giúp cái người trong chuyện đó làm tốt. Hay là mình có một chuyện gì hằng ngày, từ một con chó nó vẫy đuôi thôi, tới một cái hoa mọc bên đường, cho tới bất kỳ chuyện gì mà không phải vì mình mà nó hiện ra, làm cho mình thấy cái đẹp, mình vui, mình sung sướng. Nhiều khi mình phải nghe những tin tức tốt, chứ còn nhiều khi Các bác đọc báo, nghe online toàn những chuyện xấu, mệt không, Bác không có gì để mà cảm kích được thì cũng phiền lắm. Cho nên cảm kích là một chuyện rất quan trọng và tốt, đó là cái chìa khóa để cho não mình tốt hơn. Nhưng mà, nhiều khi mình hết cơ hội hay là mình không có một cái, mình gọi là một cái duyên gì để mình cảm kích thì mình phải đi tìm duyên. Mình đi tìm duyên, gặp những người thường hay có tư tưởng cảm kích, những người tốt, những người mà mình thấy là lúc nào họ cũng cảm ơn, cảm kích. Lúc nào họ cũng chấp tay cả. Đó! những người đó là những người healthy, chứ còn không, mình sẽ bị kẹt trong chuyện là mình không cảm kích được. Nhiều khi người ta chỉ nói một câu thôi, mà mình cứ bị cái chuyện người ta nói hoài, mình kẹt hoài. Cho nên phải tìm cách để gỡ rối với chính mình, bằng cách là tập cảm kích thường xuyên, đến độ, nếu sau này người ta nói xấu, thì mình vẫn cảm kích cái lời đó, vì nhờ lời đó mà mình sửa đổi. Và trong chuyện cảm kích thì Thầy có cảm kích vài ba người rất tốt với Thầy, bởi vì họ gửi text, hỏi một câu hỏi này hai ba lần lộn, là ‘thưa Thầy, ăn cái gì để cái óc mình tốt hơn?’

Thưa Các bác, đối với những Bác đó thì chắc là phải có những bài học dài, rất nhiều về chuyện ăn uống làm sao, ăn cái gì để cái não nó tốt. Nhưng mà có một cái chất có thể giúp cho cái não của Bác tốt nhứt, gọi là Nghệ, turmeric đó Các bác. Chắc là các Bác ai cũng biết, ăn cari là tốt nhứt nhưng nghệ hay như thế này. Nó là cái blood cleanser, nó làm cho sạch máu của mình. Những chất độc trong người, trong máu nó đi hết. Nó giúp cho healthy

digestive system, tức là sự tiêu hóa của mình. Cho nên dạ dày, ruột non, những gì bệnh hoạn trong đó, thường thường nghệ rất tốt. Nó tốt cho immune system, hệ thống miễn nhiễm của mình. Có một cái rất đặc biệt, bởi vì nó chống cái mà mình gọi là inflammation, là viêm trong các tế bào của mình thì cái nghệ, chất đó tốt vô cùng. Các Bác biết rằng, báo Oncogene (Oncogene là báo chuyên về, nói về những bệnh ung thư này nọ vân.. vân), báo này hay lắm, nó nói là cái hiệu quả khi mình ăn nghệ vào thì nó chống inflammation, chống viêm, còn tốt hơn là uống Aspirin hay là Ibuprofen nữa Các bác, dễ sợ chưa. Nghệ tốt đến cỡ đó, tốt hơn là mình uống thuốc nữa. Một điều rất quan trọng đến cái não là nó làm tăng mức độ mà mình gọi là growth hormone, chất làm cho mình chống lại bệnh hoạn. Trong não có một chất gọi là Brain Derived Neurotrophic Factor BDNF (Các bác tra tự điển thì Các bác biết chữ BDNF này), chất này nếu mà ít quá thì sẽ làm mình bị Alzheimer, làm mình bị depression và tạo nhiều bệnh liên quan tới tâm lý và tâm thần. Cho nên, nếu mình ăn nghệ thì nó tăng mức độ của chất BDNF này, đó là một cái mà người ta khuyên mình là nên ăn nghệ. Ăn nghệ thì Bác trộn với cơm, làm cari, Bác ăn Bác trộn thì nghệ bằng bột hay nghệ sống đều tốt cả các Bác, và nghệ như lúc này Thầy có nói, nó là cái blood cleanser, nó làm cho máu sạch. Tác dụng sạch máu, tốt cho tim thì cũng y hệt như là mình vận động thể dục thể thao vậy. Nó giúp cho tim mạch mình ghé góm lắm. Cho nên, nếu Bác ăn thường xuyên thì rất tốt cho tim, rất tốt cho não và rất tốt cho bắp thịt của mình nữa. Đó là những chuyện cần thiết vô cùng. Các bác nên Ăn nghệ thường xuyên. Có người nói thưa Thầy ăn nghệ thì da sẽ vàng lên, nhưng mà Bác đừng ăn nhiều quá thôi. Nếu Bác là dân da vàng sẵn, ăn da nó vàng thêm chút cũng không can gì lắm Các bác, đừng ăn quá mức thôi thì không nên. Các bác ăn nghệ trộn với cơm, ăn cari hoặc Các bác xay nghệ vô trong nước uống, nước sinh tố cũng tốt lắm, chút thôi. Một tuần ăn một hai ba lần gì đó là cũng tốt rồi Bác. Nghĩa là thường có, thường xuyên. Bác không cần phải ăn cả năm nghệ, cả một đĩa nghệ đâu. Không cần, ăn vừa thôi, một tuần vài ba lần là tốt lắm rồi.

Thưa các Bác đó là những chuyện dính dáng với làm sao cho cái não mình tốt và dính dáng tới chuyện appreciation, mình phải cảm kích. Cảm kích thì mình cảm thấy con người mình từ cái chuyện gì mình cũng lạc quan, cởi mở hơn. Mặt mày mình sáng suốt hơn và đẹp đẽ hơn.

Thôi, như vậy là đủ cho bài ngày hôm nay rồi. Tại vì bài gỡ rối này Thầy đang build up từ từ, từng phần, từng phần nhỏ nhỏ để mà đưa tới kết luận làm sao mình gỡ rối trong quan hệ của mình với những người khác.

Cám ơn Các bác đã lắng nghe. Chúc các Bác một ngày vui vẻ, khỏe và tinh táo.

Thầy Hằng Trường thuyết giảng

Thầy Hằng Trường thuyết giảng

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