

Hand Untying Knots, Part 9

Page | 1 Good morning everyone! This is today's Dharma Espresso on Hand Untying Knots, part 9.

I hope by now you have started eating turmeric. Turmeric is a blood cleanser and is also good for the stomach, intestines, colon, and heart. Turmeric removes toxic substances from our body and helps our brain to fight Alzheimer's disease. If you eat turmeric regularly, the odds of developing Alzheimer's disease are fairly low. Hence, you should eat turmeric a few times a week. Some people even wonder why turmeric tea is not manufactured. I once drank a smoothie with turmeric in it and it was delicious. To sum up, we need to think more of foods and drinks that are beneficial for our body.

Today we are still on the topic of Untying Knots. I just found an interesting story on the internet. It is about a wife who loved her husband very much. For a month, she noticed her husband regularly coming home late without calling her. After getting home and eating dinner, he went straight upstairs. She was surprised, and at the same time, certain he was having an affair. She continued to spy on him. Then, one day, when she saw him hurrying upstairs while she was still eating her dinner, her anger exploded and she decided to confront him: "I am sure you are having an affair. First, you frequently come home late. Second, while eating dinner you looked off into the distance and are not focused. Third, you eat very fast, disappear and don't talk to me anymore. Are you cheating on me? Can I see your phone?" His answer was: "I did not do anything. Why don't you think I just have a lot of work to do for my job?"

It turns out the wife had a serious problem of Mind Reading. She put words in her husband's mouth, making him become a cheating person. She made up stories with her guesses, while he was not unfaithful at all. She suffered a lot and there are other details that I don't want to mention here. I just want to focus on the small part of the story that doctors consider a complicated case. We all know that nobody can convince us we are wrong if we always think we are 100% right. "I have proof you did it", she said. Vietnamese people have this phrase: "Being innocent but with invalid reasoning". In fact, the husband was not what his wife suspected. He just had too much stress at work. He had to work overtime and could not come home earlier. He did not want to tell her so she wouldn't be worried. He ate fast so he could go upstairs and continue with his work. His wife never went upstairs to see what he was doing; instead, she stayed downstairs, and while washing dishes, imagined he was upstairs talking with his girlfriend.

That is the Mind Reading disorder with automatic thoughts looping in our brain that we cannot get rid of and will occur repeatedly throughout our life. Sometimes we assume this person does this or that. We are certain and think we have the power of mind reading, but in reality the stories of what we think do not exist. Why does that happen? Because there are ulterior motives such as desire for control, jealousy, anger, or bitterness. Sometimes schemas lead to automatic thoughts that we cannot control; they run on the low road, not on the high road. The high road is the road of rationale. The low road is the road of the limbic system and

Hand Untying Knots – Tay Gõ Rôi # 9

the cingulate gyrus in the brain that retain our thoughts and make them loop so they cannot exit.

Page | 2

Hence, besides eating turmeric and exercising, we should also practice what the American people call “for the benefit of the doubt”, meaning we should give others the chance to express, to speak, then accept their explanations. Do not jump to false conclusions when we do not have proof or evidence yet. Do not focus on negativity which will eat you up, not anyone else. In sum, we should focus on positivity or goodness.

While on a solitary retreat, I discovered the teachings by the buddhas and bodhisattvas in the sutras are extremely positive. They always start their lectures with appreciation and gratitude. They consistently start their speech with: “How good, how wonderful”. Everything will naturally become good in our life if we can say “How good, how wonderful”. On the contrary, most of the time we say “Oh my god!” The buddhas say “how good” because they have an open and joyful mind. They only see beauty. In the sutras we cannot find anything like, “oh my god, that’s bad”. Why can’t we say “good”? or “oh my god, that’s good”? Most of the time we focus on negative thoughts that automatically come up and play an endless loop in our brain. Now that we know, let’s have a positive mental attitude and train ourselves to be more positive each day.

Thank you for listening to today’s lecture.

I wish you a good day with a steady run in the cycle of positive thinking. Try to look at positive aspects in everything and step out of the loop of Mind Reading that you create by making up stories that do not exist.

Again, thank you for listening. I wish you a positive, joyful, and serene day.

Dharma Master Heng Chang

(Translated and transcribed by Compassionate Service Society)

Tay Gỡ Rối - # 9

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

Page | 3 Chắc là các Bác các anh chị đã bắt đầu ăn nghệ rồi, nghệ không những tốt cho bao tử, dạ dày, và ruột, mà còn tốt cho mạch máu, và tim của mình nữa. Nghệ rửa sạch (clean up) bao nhiêu chất độc trong người mình, và còn giúp cho não mình tránh được bệnh Alzheimer. Nếu các Bác ăn nghệ thường xuyên, xác suất bị bệnh Alzheimer rất thấp. Thôi thì các Bác nên tiếp tục ăn nghệ một tuần vài lần. Có người cũng từng hỏi là tại sao người ta không làm trà nghệ? Thầy cũng đã được uống nước sinh tố mà họ xay thêm nghệ vào trong đó, rất là ngon. Nói chung thì mình nên bắt đầu nghĩ tới những thức ăn, nước uống giúp cho cơ thể nhiều hơn.

Đề tài ngày hôm nay vẫn tiếp tục về gỡ rối. Thầy sẽ kể cho các bác về một câu chuyện rất hay mà thầy đọc được trên net. Có một bà vợ nọ, rất thương ông chồng. Trong một tháng nọ, tự nhiên bà thấy ông chồng cứ đi làm về trễ hoài, cũng không điện thoại cho bà. Về đến nhà, ăn uống lục đục rồi lại đi lên lầu. Bà ngạc nhiên lắm, rồi bà nhất định nghĩ, chắc là ông này có bồ rồi. Bà rình, có bữa đó ông bà đang ngồi ăn, bà ăn chưa xong, thì ông xách đồ đạc đi lên lầu. Bà tức quá, bà mới chặn ông và hỏi: *“Chắc chắn là anh có ngoại tình, có bồ. Thứ nhất, tại sao mấy ngày hôm nay, đêm nào anh cũng về trễ. Thứ nhì, tôi để ý thấy anh ngồi ăn mà con mắt anh cứ nhìn bên này, bên kia, giống như anh không có kiên định. Thứ ba, anh ăn lẹ lẹ, rồi anh đi mất tiêu, anh không có nói chuyện với tôi như hồi xưa nữa. Có phải anh lên lút với cô này, cô kia. Đưa điện thoại cho tôi coi.”* Ông đưa và nói: *“Có chuyện gì đâu, tại sao em không nghĩ là anh có việc làm trong sở.”*

Thưa các bác, té ra đó là một căn bệnh mà người ta gọi là Mind Reading. Tức là bà vợ này, bà đem chuyện của bà, bà bỏ vào trong miệng của ông chồng, làm như thể đúng là ông này như vậy. Bà tự mình nghĩ chuyện đó ra, bà đoán, bà gán ghép những chuyện đó cho ông. Bà đau khổ vô cùng và còn nhiều chuyện sau này Thầy không muốn nhắc đến. Thầy chỉ muốn nói đến một đoạn nhỏ này về tình trạng của bà vợ mà Bác sĩ nói đó là một trong những cái rối ren nhất. Bởi vì không ai có thể thuyết phục (convince) mình, và nói là mình sai được, vì mình cứ cho là mình đúng chắc chắn 100%: *“Tôi có bằng chứng ông làm như vậy, tôi có chứng cứ”*. Người Việt hay gọi là tình ngay lý gian. Thật sự ra ông chồng không có như bà vợ nói. Ông bị stress quá nhiều về công việc trong sở. Ông phải làm việc nhiều nên về trễ, nhưng ông không muốn nói cho bà nghe sợ bà lo. Ông ăn xong sớm, để ông lên lầu tiếp tục làm việc. Bà vợ ông không bao giờ lên trên lầu để coi ông làm gì trên đó, bà chỉ ở dưới này, bà rửa chén nhưng trong lòng bà nghĩ là ông lên trên kia để ông nói chuyện với bồ của ông.

Thưa các bác, chứng bệnh đó gọi là Mind Reading. Mind Reading là một căn bệnh tự động (automatic) trong đầu mình, trong não mình với một câu chuyện cứ chạy đi, chạy lại, nó thuyết phục (convince) mình, và mình không thể nào nhảy qua khỏi cái quỹ đạo của những tư tưởng looping (tức là chạy vòng tròn). Câu chuyện cứ tiếp tục chạy vòng tròn hoài trong cuộc sống của mình. Nhiều khi mình gán ghép cho mình thấy người này làm chuyện này, làm chuyện kia; mình quả quyết, mình nghĩ là mình có thần thông quảng đại vô cùng, nhưng thật sự không có chuyện như vậy xảy ra. Tại sao vậy? Vì đằng sau đó có những động cơ khác. Nhiều khi động cơ là muốn control, mình ghen tuông, mình tức giận, mình khó chịu. Nhiều khi mình có những vết thương lòng và bây giờ nó đưa đẩy mình đến những sự suy nghĩ như vậy. Những suy nghĩ đó tự động (automatic) nhảy lên trong đầu, mình không cách

gì kháng cự nổi. Nó chạy trên con đường low road, không phải high road. High road là con đường trên cao, là con đường của lý trí. Low road là con đường chạy trong vùng limbic trong não, looping trong đó, và cingulate gyrus làm việc với nhau để giữ tư tưởng mình lại, không cho mình ra khỏi chỗ đó.

Page | 4

Cho nên ăn nghệ thì phải ăn, exercise thì phải exercise; nhưng lúc nào mình cũng nên (người Mỹ gọi là for the benefit of the doubt) cho họ có cơ hội bày tỏ, giải thích, và mình nên chấp nhận. Nhưng mình phải nghĩ rằng chuyện gì mà chưa có bằng chứng, chưa có thiệt thì mình đừng có ngồi đó mà nghĩ xấu. Sự nghĩ xấu đó là chuyên chú vào sự tiêu cực (focus on negativity), nó chỉ giết mình chứ không giết ai khác. Cho nên mình nên chú ý vào những việc tích cực (focus on the positivity), chú ý vào cái tốt đi.

Trong thời gian Thầy nhập thất, Thầy mới khám phá ra rằng những lời trong kinh điển, những lời của Đức Phật, của chư Bồ tát, quá sức là tích cực. Các Ngài lúc nào cũng bắt đầu bằng sự cảm ơn, sự cảm kích. Các Ngài lúc nào cũng bắt đầu bằng câu: “*Thiện tai, thiện tai*”, “*Lành thay, lành thay*”, “*Tốt thay, tốt thay*”. Nếu trong cuộc đời mình, khi có chuyện gì vừa xảy ra, mình cũng “*Lành thay, lành thay*” cả, thì đương nhiên nó lành rồi, nhưng mình lại thốt ra: “*Trời ơi, trời ơi*”. Khi Đức Phật nói hai chữ “*Thiện tai*”, rõ ràng là Ngài đang ở trong tâm hồn rất là rộng rãi, rất là vui; Ngài thấy cái đẹp thôi. Chưa hề có một kinh điển nào nhắc đến “*Trời ơi, trời ơi*” hay “*Chết rồi, chết rồi*”. Tại sao mình không học câu “*Lành thay, lành thay*” đi? Hay là mình cũng có thể nói: “*Trời ơi, tốt quá*”. Thường thường mình hay chú ý vào những chuyện xấu, nó tự động nhảy vô, làm cho mình cứ phải nghĩ về nó hoài mà không ra được. Biết như vậy rồi, thì bây giờ quỹ đạo của mình là nghĩ chuyện tốt thôi, cứ để cho bánh xe này lăn trên quỹ đạo tốt hoài đi.

Hôm nay cảm ơn các bác đã lắng nghe. Chúc các bác một ngày rất là tốt, và bánh xe của Bác chạy trên vòng tròn của những chuyện tốt. Xin các Bác hãy đi tìm những chuyện tích cực mà nhìn vào, và nhảy ra khỏi vòng tròn lẩn quẩn của Mind Reading, của mình đặt ra, của mình gán ghép cho những cái chuyện mà thật sự không có. Cảm ơn các bác đã lắng nghe, chúc các Bác một ngày đẹp, vui và tinh.

Thầy Hằng Trường thuyết giảng

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