

From Viber text:

The topic of today's dharma espresso is on transforming the core of your being from egocentric to altruistic.

Page | 1 *An outward-turning mind always looks for novel experiences outside, and therefore, when the fun is over, people often feel lost, empty or insecure. That is the mark of an egocentric consciousness. We need to transform this level of consciousness. Start by visualizing the seed of light VA at the heart center, then emanate waves of warmth and love to other people in our web of affinity. When the visualization reaches a single-minded state, we enter a state of flow. Flow is a mental happiness created by a focused mind and especially from giving out loving energy.*

In the final days of the year, we should return to the altruistic love, warmth, clarity, and beauty that are inherent in our heart and mind.

Thầy

Good morning, everyone! This is today's dharma espresso on transforming the core of our being from egocentric to altruistic.

Usually, during the holidays, we feel happy, but after the holidays, sometimes we feel lost because those fun moments are gone, and the room feels empty now. We are left with a void inside. It's called "game over". We reminisce about the lost fun days, trying to think of what to do now to have more fun. We keep looking outward for more pleasures to fill up the inner void so that we can always feel joyful.

The need to always look for external joy instead of from inner sources is not the joy in the Four Immeasurables: Loving-Kindness, Compassion, Empathetic Joy, and Letting Go. Empathetic Joy is an inner joy that constantly flows out from our heart.

Mihaly Csikszentmihalyi concluded that happiness does not come from acquiring something, but from a state of flow, a state in which we focus totally on what we are doing. We are completely immersed in the activity with all our mind and effort. From this single-minded, focused state of being, emerges a special experience which he calls flow, a pleasant and enjoyable feeling of being at ease.

Happiness describes a feeling of satisfaction when we get something that we want, but it does not describe the flow state. The flow state denotes an experience of being completely focused and involved in an activity.

Once the pleasant holidays have passed, we often feel a void inside. It's time we train our mind to be in a flow state so that we can always feel safe and be at ease.

I believe in the method that we cultivate: focus at our heart center and visualize the seed syllable VA. From VA, visualize waves of love, light, and warmth spreading out to all the places surrounding us. This is an important method that has been used for thousands of years to help us focus our mind on one thing. If you sit and concentrate for about 5 to 7 minutes, visualizing VA as I mentioned above, your mind will reach a single-minded state, a flow state. At first, random thoughts and images will come to your mind. Just let them be. After a while, you will experience a state of flow and even feel a warmth emanating from your heart.

This brings us to a different topic, parallel to the topic of flow. That is, we should not rely on external sources but on our own internal strength to generate joy. That joy is always warm, and that warmth is loving-kindness.

Page | 2 When you visualize VA at the heart center and emanate waves of warmth for a little while, you will feel at ease, and feel a joy coming from a state of single-mindedness. This single-mindedness brings a sense of security, a sense of love. It's not difficult, but sometimes we just don't do it. Whenever you stop following the external world to return to your inner world, and start emanating love and warmth from your heart, it will change your way of living, your vision, and your web of influences completely. You will find yourself in a state of single-mindedness, a state of flow.

I think today's topic is quite appropriate for the post-holiday period. After so much entertainment, let's sit back in silence, come back to our inner world, and find a new way of living, not running after the external world.

When you drink tea, eat breakfast with your family members, clean your house, or work, think that you're emanating love from your heart, from the seed of light VA. You will see that your life changes. Changing life direction is very important, not turning inward or outward. Developing a consciousness that emanates love from inside-out is completely opposite from the egocentric consciousness. It is the altruistic consciousness.

Thus, we have learned how to transform our core of being from egocentric to altruistic today.

Thank you for listening. It's raining in California today, but it's probably a nice, beautiful day elsewhere. I wish you a peaceful, joyful, and awakening day.

Dharma Master Heng Chang

Translated by Khanh Thu and edited by Hoang Tam.

Question or comment, please send email to css.translators@gmail.com.

Chuyển Đổi Cốt Lõi Vị Ngã Ra Vị Tha

Chủ đề của Dharma Espresso: Chuyển Đổi Cốt Lõi Vị Ngã Ra Vị Tha.

Page | 3

Tâm thức hướng ngoại lúc nào cũng tìm vui bên ngoài, nên khi niềm vui ấy ngừng lại sẽ khiến ta bị hụt hẫng và có cảm giác thiếu thốn, không an toàn. Đó là dấu ấn của một tâm thức Vị Ngã.

Trong tình huống này, ta phải chuyển hướng tâm thức ấy: Bắt đầu bằng quán tưởng hạt giống quang minh VA ở tâm luân, rồi lan tỏa những làn sóng tình thương ấm áp tới mọi người trong mạng lưới quan hệ. Khi sự quán tưởng đạt tới chỗ chuyên nhất thì ta sẽ đạt đến trạng thái FLOW (lưu xướng) là một trạng thái sung sướng do tâm chuyên chú và nhất là do 'cho ra', cho năng lượng tình thương.

Vào những ngày cuối năm, chúng ta nên quay trở về lại với tâm tánh đẹp đẽ, sáng suốt mà sự ấm áp vị tha vốn sẵn có trong tâm mình.

Thầy

Good morning các bác, các anh chị,

Đây là Dharma Espresso cho ngày hôm nay.

Thông thường mỗi khi những ngày lễ nghỉ đi qua, chúng ta cảm thấy vui nhưng nhiều khi cũng cảm thấy bị crashed rớt xuống vì hôm qua thì vui quá và hôm nay không còn gì để vui cả. Mình cảm thấy như hụt hẫng. (Người ta gọi là hangover.) Có khi xong ngày lễ rồi, mình như bị vật vờ nhớ lại ngày vui hôm qua, không biết làm gì hôm nay để được vui thêm và rồi tiếp tục chạy ra ngoài, đi tìm những niềm vui khác lấp vào để cho mình cảm thấy lúc nào cũng vui.

Niềm vui mà mình cảm thấy lúc nào cũng cần bên ngoài, không biết làm sao tìm được nguồn vui tạo ra từ bên trong thì không gọi là Hỷ (trong Từ, Bi, Hỷ, Xả). Hỷ là niềm vui bên trong, không ngừng lan tỏa ra bên ngoài. Ông Mihaly Csikszentmihalyi cho rằng sự vui sướng (happiness) không phải do mình đạt được một cái gì mà do tâm mình ở trong trạng thái flow, trạng thái chuyên chú vào một chuyện gì đó. Mình đem tất cả tinh thần, sức lực, thân xác của mình dồn vào chuyện đó. Sự chuyên chú, chuyên nhất đó sản sinh ra một cảm xúc đặc biệt mà ông gọi là flow, một cảm xúc rất tự tại, rất nhẹ nhàng, chúng ta gọi là sung sướng.

Hạnh phúc là một từ ngữ diễn tả cảm giác được cái gì đó, hay cảm nhận điều gì đó nhưng từ ngữ đó không nói lên trạng thái flow, tạm dịch là trạng thái lưu xướng. Chữ lưu xướng cũng khó hiểu lắm, có thể nói là một trạng thái làm cho tâm chuyên nhất, chuyên chú. Sau những ngày vui lễ lạc, mình cảm thấy hụt hẫng, thấy sao sao, thiếu thiếu cái gì đó. Cho nên để tránh tình trạng bị hụt hẫng ấy, chúng ta nên tập luyện cho tâm mình có trạng thái flow, có chỗ dựa, và từ đó sản sinh ra một cảm xúc an toàn, tự tại.

Thầy tin rằng phương thức mà chúng ta đang tu hành gọi là *Chuyên chú vào tâm luân và hình dung chúng tử VA*. Đây là một phương pháp rất quan trọng, không phải mới lạ, đã có cả ngàn năm lịch sử rồi. Phương thức này tạo ra sự chuyên chú. Các bác ngồi chuyên chú, tâm nghĩ đến chữ VA, nghĩ là chúng tử này lan tỏa ánh sáng tình thương, lan tỏa những làn sóng âm áp từ trong tim ra phía trước, phía sau, phía tả, phía hữu, trên, dưới. Chỉ cần ngồi chuyên chú như vậy trong 5, 7 phút, hình dung trong đầu như vậy thì tâm đi vào trạng thái flow, trạng thái chuyên nhất.

Page | 4

Lúc đầu sẽ có những tư tưởng, hình ảnh hiện lên, cứ mặc kệ, tập một hồi, các bác sẽ thấy không những là mình vô trạng thái chuyên nhất mà thực sự còn có cảm giác âm áp từ từ lan tỏa ra. Tới đây thì mình bước qua một chủ đề khác, đi đôi với chủ đề flow, đó là mình không dựa vào bên ngoài mà dựa vào bên trong, vào sức mạnh nội tại để tạo ra (generate) niềm vui. Niềm vui đó lúc nào cũng âm áp. Sự âm áp đó được gọi là tình thương. Tức là khi các bác quán chữ VA, hay nghĩ vào tâm luân và hình dung chữ VA rồi lan tỏa những làn sóng âm áp ra một hồi rồi thì tự nhiên sẽ cảm nhận được một sự tự tại, sự chuyên nhất trong tâm gọi là niềm vui.

Sự chuyên nhất đó đem tới cho mình cảm giác an toàn (sense of security), cảm giác thương mến (sense of love). Điều này không khó nhưng nhiều khi mình không làm. Khi các bác hành động ngược lại, không chạy ra ngoài, mà ở lại bên trong, từ bên trong lan tỏa sự âm áp ra là cả một sự thay đổi về phương thức sống, cách nhìn và từ trường của cuộc sống. Không chạy ra ngoài nữa, từ trong tâm, mình lan tỏa tình thương ra. Trong sự lan tỏa đó mình sẽ đạt được sự chuyên nhất, một trạng thái flow.

Thầy nghĩ rằng đây là một chủ đề rất hay sau những ngày vui chơi, chúng ta hãy ngồi trong sự tĩnh lặng, hãy quay lại tìm một phương thức sống mới: không chạy ra bên ngoài mà ở bên trong. Khi các bác ngồi uống một ly trà, ăn điểm tâm (breakfast) với người trong gia đình, hay đang quét nhà, đang làm việc nhưng trước khi, đang khi hay sau khi làm, các bác hãy nghĩ mình đang lan tỏa tình thương từ tâm luân, từ trong chúng tử hay hạt giống quang minh VA thì sẽ thấy cuộc đời của mình thay đổi theo chiều hướng rất quan trọng không hướng nội cũng không hướng ngoại. Phát triển tâm thức với chiều hướng từ trong lan tỏa ra ngoài là chiều hướng hoàn toàn đi ngược lại với tâm thức Vị Ngã. Đó là tâm thức Vị Tha. Như thế, hôm nay mình tập trung vào nội dung của chủ đề *Chuyển từ cốt lõi Vị Ngã ra Vị Tha*.

Cám ơn các bác đã lắng nghe. Chúc các bác một ngày yên lành, đẹp đẽ, vui và tĩnh.

Thầy Hằng Trường thuyết giảng

Transcribed by Thuy Vân. Edited by Tụ Tân.

Question or comment, please send email to css.translators@gmail.com.