

2020-06-29 - Knot-Tying in Relationships - Part 2

Good morning everyone! This is today's Dharma Espresso on knot-tying in our web of relationships, part 2.

Page | 1

1. **The web of *bright spots*:** What is a web of bright spots? It is our web of relationships with people living with us, with those we know, interact with, and often meet in the present, in the last five to seven years, or those who have not disappeared from our mind. We can call to talk to them or can meet them, including our neighbors. In addition to relatives and friends, there are many in our close relationships that we meet daily or weekly. Those are people in our web of bright spots. "Bright spots" because we can see, feel, know clearly, and still connect with them.
2. **The web of *blind spots*:** In the web of bright spots, there are those who have left, no longer connected with us, passed away, or those we have avoided - not wanting to meet them, or they have avoided us or moved away. For example, you were in Vietnam before; now that you are here, you no longer meet your friends or relatives in Vietnam. It is not that you forget about them. You still remember their names, their faces, but out of sight, out of mind. After many months and years away, you do not remember them very clearly anymore, and gradually they enter your web of blind spots. Blind spots do not mean that you don't see them anymore. However, because of other obstacles or involvements, you don't see them clearly, but they are still somewhere in your web of affinities. Thus, I visualize the web of blind spots as the web of those out of sight, behind me.

Bright spots and blind spots are the terms that I made up so that when we practice, meditate, visualize, and emanate the light of compassion from the heart center, we can visualize them. When you sit and emanate compassion from your heart in front of you, you are spreading it out to those in your web of bright spots, those you know, can meet, and can see.

The web of blind spots is for those we can no longer see; they are behind us, passed away, or we don't interact with them anymore. We avoid them or no longer want to be in their energy field. They belong to our web of blind spots. Thus, these terms are very interesting, and indicate that no one disappears from our web of relationships but perhaps they move from bright spots to blind spots or vice versa.

You can see that there are those who lived with us for many years, then disappeared; perhaps they went to work somewhere else, but after a few decades we may meet them again. If not in this lifetime, we may meet them in the next life. When we reconnect, it is called having an affinity. Having affinity is very interesting. In this life, we and they are in the web of bright spots. If we have knots with each other, if we make them suffer or the other way around, both sides keep interacting that way for awhile until it becomes unbearable, then they go into our web of blind spots, no longer in sight. A few decades later, they may show up in our web of bright spots and we see each other again. Therefore, the relationships between us and others keep moving from bright spots to blind spots and reverse, back and forth, from front to back, and back to front again.

The important thing is while standing in the blind spots, the notion of hurting or harming them should not arise in our mind. That means when you are standing behind someone (in

their blind spots), you should not do unwholesome things behind their back. From badmouthing to writing negative messages on the internet or on Facebook, giving disinformation to hurt their honor, or deceiving them, it can lead to harming or pressuring them to the point of stifling them. Those are “wickedly negative” deeds and should be avoided. Negative is yin, having no light. Wicked means evil and monstrous. Wickedly negative actions happen in the web of darkness, the web of blind spots. Therefore, we should avoid doing those things and should open out our compassion to empathize, to gradually untie all knots with them and stop hating them. Otherwise we cannot escape the vicious circle of running back and forth from the bright spots to the blind spots and the other way around.

Since we cannot remove ourselves from our web of affinities, we need to bring forth our Bodhi mind to have good relationships with everyone and to hurt no one. When others are very upset, they will resent us. We want them to be out of our energy field and out of our sight, but they stay behind us and prepare to take revenge. This situation will drag on like that and it is no fun. It is better to find ways to empathize and forgive in order to untie knots with each other. These knots are very suffocating. We must let go of them, change ourselves, and express in such a way to make others feel touched and no longer suffering or finding ways to retaliate.

3. **The web of ignorance:** What is the web of ignorance? When we sit to meditate, in front of us is the web of bright spots, behind us is the web of blind spots, and below us is the web of ignorance or the web of no light. Places with no light are our previous lives. We were all reborn in this life and cannot remember our previous lives. But it is better not to know them, otherwise all kinds of connections and happenings would return.

The reason we leave this mundane world and this life to reincarnate is because our work for this life is done. Therefore, once we have left, we should not mention or return to the past; we should not be proud of achievements we did in our previous lives in case there are those who did not accomplish anything. If we keep remembering the past and failures from previous lives, how can we keep our head up in this life? Thus, not remembering anything in the past is meant to be. Otherwise, it would be a great burden in our mind, and we wouldn't be able to breathe.

Many people say, “Dear Thay, nowadays many lamas, great masters, and monks can reincarnate and remember their pasts.” Correct! Those things could happen, but remembering the past is often not a good idea. Ricky Gervais, an English author, wrote the series *After Life* in which over 2,000 fictional situations telling that children before age 6 or 7 can remember past stories, but the older they get, the more they forget.

The important motivation in this life is that we should be creative and proactive. We don't need to sit and wait to know what we did in previous lives. Not remembering previous lives is a good thing, helping us to start as a new person, not a continuation of a past story. However, if you would like continuation, you should continue by remembering the previous dharmas that you practiced.

Thus, the three webs of bright spots, blind spots, and ignorance connect with each other. Many people go from the bright spots in front to the blind spots in the back, then die and go down to the web of ignorance or no light below. This web has many levels, level 1, 2, 3, etc.;

each lifetime is a level. Sometimes we are in this lifetime as level 1 and there are those in level 6 or 7, who get out of their Formation Skandhas and emerge to reincarnate in this life and meet us in our bright spots or blind spots.

Page | 3

Why do we call it *emerge* instead of *transcend* or *go beyond*? The word *emerge* does not have a negative meaning. Actually, they don't emerge stealthily; they come up openly, but we cannot see them since they are beyond our radar, and they rise very gently. Sometimes from lifetime level 5, they rise up to our blind spots, then to our bright spots to meet us for revenge and then disappear. Where do they go? They hang around somewhere, then return to the first lifetime of living beings, from which they then come back to find us.

Thus, our practice is not to kill others, not to cause blood debt, and avoid money debt. It's best not to get involved in debts that would tie us and pull us back. Enough for now. I will stop here and will continue on the topic of our web of light next time.

Dharma Master Heng Chang

Translated by Pamela and Hoang-Tam.

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

Quan Hệ Gút Thắt Trong Mạng Lưới - 2

Page | 4

Good morning các bác, và các anh chị,

Đây là Dharma Espresso cho ngày hôm nay. Thầy xin tiếp tục nói về đề tài mạng lưới quan hệ của mình.

1. Mạng lưới điểm sáng:

Thế nào là mạng lưới điểm sáng? Mạng lưới điểm sáng là mạng lưới quan hệ của mình với những người đang sống chung với mình, những người mình quen biết, nói chuyện, gặp mặt thường xuyên trong hiện tại, trong thời gian gần đây khoảng 5, 7 năm nay, hay những người chưa biến mất trong tâm thức của mình. Mình vẫn còn có thể điện thoại để nói chuyện với họ hay là họ nói chuyện với mình, hoặc còn có thể gặp gỡ được, kể luôn cả những người trong lân cư (người láng giềng) của mình. Ngoài bà con, cô bác, bạn bè, còn nhiều người có liên hệ mật thiết mà mình gặp hàng ngày hoặc hàng tuần. Đó là những người trong mạng lưới quan hệ điểm sáng. "Sáng" bởi vì mình còn thấy, còn cảm nhận và biết được một cách rõ ràng và mình còn có một sự giao tế với họ.

2. Mạng lưới điểm mù:

Trong mạng lưới điểm sáng đó, có người ra đi, không liên lạc với mình nữa, hay có người đã qua đời, hoặc những người mình tránh, không muốn gặp họ, hoặc họ tránh, không muốn gặp mình, hay những người đã dọn nhà đi chỗ khác. Thí dụ như hồi xưa bác ở VN, bây giờ qua bên này rồi, bác không còn gặp những người bạn, những người họ hàng của bác bên VN nữa. Không phải là mình quên họ. Mình vẫn nhớ tên, nhớ mặt nhưng trải qua nhiều năm tháng xa mặt cách lòng, mình không còn nhớ một cách rõ ràng nữa và từ từ họ đi vô trong mạng lưới điểm mù. Điểm mù không có nghĩa là không còn thấy họ nhưng bởi vì có vương bận cho nên mình thấy không rõ thôi chứ họ vẫn còn nằm đâu đó trong mạng lưới nhân duyên. Cho nên Thầy hình dung mạng lưới điểm mù là mạng lưới của những người khuất dạng phía sau lưng Thầy.

Điểm sáng, điểm mù đều là những danh từ hoàn toàn do Thầy đặt ra để khi tu, ngồi thiền, quán tưởng và lan tỏa ánh sáng tình thương từ tâm luân ra thì mình có thể hình dung được những mạng lưới đó. Khi các bác ngồi xuống, lan tỏa tình thương từ trong ngực ra phía trước,

thì đó là lúc các bác lan tỏa tới những người trong mạng lưới điểm sáng, những người mà mình có thể biết, có thể gặp, và có thể thấy được.

Thầy gọi mạng lưới điểm mù vì những người mình không thể thấy được nữa, họ ở phía sau lưng mình, những người đã khuất bóng hay những người mà mình và họ không còn giao tiếp với nhau nữa. Mình tránh mặt họ hoặc không muốn ở trong vùng từ trường của người đó nữa. Họ trở thành mạng lưới điểm mù. Vì vậy, điểm-sáng-điểm-mù này rất hay, cho biết rằng không một người nào biến mất khỏi mạng lưới quan hệ cả mà có lẽ là họ đi từ điểm sáng ra điểm mù hoặc từ điểm mù đi ngược trở lại điểm sáng mà thôi.

Đó là một điều rất lý thú, các bác có thể thấy có những người đã sống với mình trong nhiều năm rồi họ biến mất, có lẽ họ đi làm việc ở chỗ nào rồi nhưng hơn mấy chục năm sau thì mình lại gặp họ. Nếu không gặp lại kiếp này thì biết đâu có thể gặp lại kiếp sau. Khi gặp lại, mình gọi là có duyên. Cái duyên cũng hay lắm, khi sống, mình và họ ở trong mạng lưới điểm sáng. Nếu mình và họ có gút thắt với nhau, tức là mình làm cho họ đau khổ hay ngược lại, hai bên cứ dây dưa như vậy một hồi rồi nhiều khi chịu không nổi thì họ đi vào mạng lưới điểm mù, không thấy nữa. Rồi vài ba chục năm sau họ trở ngược vào trong mạng lưới điểm sáng và mình lại gặp họ. Cho nên, quan hệ giữa mình và người chỉ đi từ điểm sáng về lại điểm mù rồi từ điểm mù qua điểm sáng, đi qua đi về, từ trước mặt ra sau lưng, rồi từ sau lưng ra lại trước mặt.

Quan trọng là khi đang ở trong vị trí điểm mù, mình đừng khởi lên tâm niệm gây tổn hại cho họ. Tức là khi bác đang đứng sau lưng (điểm mù) người khác, bác không nên làm những chuyện không tốt sau lưng họ. Từ những chuyện nhỏ nhất là nói xấu cho tới chuyện viết bài mắng nhiếc trên mạng hoặc trong Facebook, kể những chuyện sai lạc (disinformation) làm tổn thương danh dự của họ, cho tới chuyện lừa gạt họ, có thể đưa tới chuyện làm hại hoặc ép họ vào chỗ khó thở. Đó là những hành động "âm hiểm", không nên làm. Âm là không có ánh sáng, hiểm là thâm hiểm độc ác. Âm hiểm là chuyện xảy ra trong mạng lưới của bóng tối, mạng lưới của điểm mù. Bởi thế, chúng ta nên tránh làm những chuyện như vậy, nên mở lòng từ bi để cảm thông, để mình từ từ hết ghét họ và tháo gỡ hết gút thắt với họ mới được. Cho dù chạy đâu cũng không thoát, chỉ chạy từ vòng này qua vòng kia, chạy qua chạy về, chạy từ điểm sáng qua điểm mù, rồi từ điểm mù lại qua điểm sáng như vậy thôi.

Biết rằng không thể nào tách ra khỏi mạng lưới nhân duyên này, do vậy, mình cần phát tâm để có quan hệ tốt với mọi người, không làm cho ai đau buồn, bực bội. Khi họ bực mình quá thì thế nào họ cũng oán hận. Mình muốn họ ra khỏi từ trường, ra khỏi cặp mắt của mình nhưng họ ở sau lưng và họ chuẩn bị trả thù! Chuyện cứ dây dưa mãi như vậy chẳng có gì vui đâu, tốt hơn mình phải tìm cách làm sao cảm thông, và tha thứ để có thể cởi bỏ những gút thắt lẫn nhau. Những gút thắt này rất khó thở. Mình phải làm sao buông ra, thay đổi chính mình, phải bày tỏ như thế nào đó để khiến họ cảm động, không còn chịu đau khổ và không còn kiếm cách trả thù để được hả dạ.

3. Mạng lưới vô minh:

Mạng lưới vô minh nghĩa là sao? Khi các bác ngồi thiền, nhìn phía trước là mạng lưới điểm sáng, phía sau là mạng lưới điểm mù thì phía dưới là mạng lưới vô minh. Vô minh là không có ánh sáng. Chỗ không có ánh sáng là tiền kiếp của mình. Tất cả chúng ta đều tái lại kiếp này đều không nhớ tiền kiếp của mình. Mà cũng không nên biết nữa, vì biết tiền kiếp rồi thì giống như là bao nhiêu mối duyên (connections), bao nhiêu chuyện khác nữa trở về.

Sở dĩ mà mình từ bỏ thế giới trần gian, ra khỏi cuộc đời này để đi đầu thai bởi vì chuyện của đời này đã làm xong rồi. Cho nên, một khi đã ra đi thì không nên nhắc lại, không nên trở về lại quá khứ, không nên tự hào về những chuyện gì mình đã thành công trong kiếp trước; nếu lỡ không thành công thì sao? Nếu cứ nhớ về chuyện quá khứ, những thất bại từ kiếp trước thì kiếp này làm sao mình ngẩng đầu lên được. Bởi vậy, ông trời cũng hay lắm, không để mình nhớ gì tới chuyện kiếp trước nữa. Nếu mà nhớ được là cả gánh nặng trong đầu, không thể nào thở được.

Có nhiều người nói "*Thưa Thầy, bây giờ các vị Lạt ma, các vị đại sư, nhiều vị tu có thể trở lại đầu thai và biết chuyện quá khứ.*"

- Đúng, có thể có những chuyện đó thật nhưng nhớ lại quá khứ nhiều khi không phải là một chuyện tốt. Ricky Gervais, tác giả người Anh, viết trong cuốn sách *After Life* với hơn 2,000 trường hợp thí nghiệm, kể lại rằng có khi những trẻ em trước 6, 7 tuổi còn nhớ lại những chuyện quá khứ, nhưng càng lớn lên thì lại quên.

Động năng quan trọng trong cuộc sống này là mình phải sáng tạo và phải đứng lên trong cuộc đời này, chứ không cần thiết ngồi chờ để biết những chuyện gì mình làm trong tiền kiếp. Không nhớ về tiền kiếp cũng là một chuyện tốt, khiến mình khởi đầu bằng một con người mới mẻ chứ không phải là một tiếp nối của chuyện xưa. Tuy nhiên, nếu các bác muốn tiếp nối thì nên tiếp nối bằng cách nhớ lại những pháp hội xưa mình đã tu.

Cho nên ba mạng lưới điểm sáng, điểm mù và vô minh kết nối với nhau. Nhiều người đi từ điểm sáng trước mặt ra điểm mù sau lưng rồi chết, đi xuống mạng lưới vô minh ở phía dưới. Vô minh có nhiều tầng, tầng 1, tầng 2, tầng 3... mỗi đời là một tầng. Nhiều khi mình ở đời ngay đây là đời số 1 và có những người ở đời thứ 6, thứ 7, họ ra khỏi hành âm và họ "chui" lên đầu thai lại kiếp này và gặp mình ở điểm sáng hoặc điểm mù của mình.

Vì sao gọi là *chui* lên mà không phải là vượt lên, thoát lên? Chữ *chui* này không có ý nghĩa xấu. Họ không lén chui lên, họ lên thật sự nhưng mình không thấy được, ra khỏi tầm radar của mình, và leo lên một cách nhẹ nhàng vô cùng. Có khi từ tầng kiếp thứ 5, họ leo lên tới điểm mù của mình rồi qua điểm sáng, đến gặp mình để trả oán, xong rồi họ đi mất. Họ đi

2020-06-29 - Knot-Tying in Relationships - Part 2

đâu? Họ đi lẫn quần đàu đó rồi trở lại kiếp đàu tiên của những chúng sinh mà từ kiếp đó họ trở lại để tìm mình.

Page | 7 Như thế, chuyện tu tập của chúng ta là chớ giết người, không nên gây nợ máu, tránh mắc nợ tiền, tốt nhất đừng dính vào những món nợ khiến mình phải bị cột, bị kéo lại. Thôi cũng tạm đủ, Thầy dừng ở đây và ngày mai sẽ tiếp tục về đề tài mạng lưới quang minh của chúng ta.

Thầy Hằng Trường thuyết giảng

Transcribed by Thúy Vân and edited by Tỳ Tân/Hoang Tam.

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