

THÍCH NHẤT HẠNH

Chân Hội Ngâm *chuyển ngữ*

Silence



Tĩnh Lặng

Sức mạnh tĩnh lặng
trong thế giới huyên náo



NHÀ XUẤT BẢN
THẾ GIỚI



THAIHABOOKS
Phụng sự để dân đầu

Tĩnh Lặng

Sức mạnh tĩnh lặng
trong thế giới huyên náo

THÍCH NHẤT HẠNH
Chân Hội Nghiêm chuyển ngữ

2014

*Bình Anson trình bày và dàn trang
Perth, Tây Úc
14/04/2021*

MỤC LỤC

Lời mở đầu

Chương 1: Chứng mực với tiếng ồn

Chương 2: Đài NST

Chương 3: Im lặng sấm sét

Chương 4: Lắng nghe sâu

Chương 5: Sức mạnh tĩnh lặng

Chương 6: Chú tâm

Chương 7: Chế tác truyền thông



Lời mở đầu

Còn sống và bước đi trên mặt đất này là một phép lạ, nhưng hầu hết chúng ta lại chạy đi tìm hạnh phúc ở một nơi xa xôi nào đó như thể là có một nơi tốt đẹp hơn để đến vậy. Chúng ta mất rất nhiều thời gian để đi tìm hạnh phúc trong khi đó thế giới quanh ta tràn đầy những mẫu nhiệm. Những vẻ đẹp của đất trời đang gọi ta từng ngày, từng giờ nhưng hiếm khi ta nghe được.

Điều kiện căn bản để chúng ta có thể nghe và đáp lại những tiếng gọi ấy là sự tĩnh lặng. Nếu không có sự tĩnh lặng trong tự thân, nếu thân tâm ta đầy sự ồn ào, náo loạn thì ta không thể nghe được tiếng gọi của vẻ đẹp ấy.

Có một đài radio đang hoạt động trong đầu ta, đó là đài NST (Non Stop Thinking) – đài suy nghĩ liên tục không ngừng. Tâm ta đầy tiếng ồn vì vậy ta không thể nghe được tiếng gọi của sự sống, tiếng gọi của tình thương. Trái tim ta đang gọi ta mà ta không nghe thấy. Ta không có thời gian để lắng nghe trái tim mình.

Chánh niệm là sự thực tập làm cho những tiếng ồn trong mình yên lắng lại. Không có chánh niệm, chúng ta có thể bị nhiều thứ lôi kéo, chẳng hạn như những tiếc nuối, buồn phiền trong quá khứ. Ta hồi tưởng lại những ký ức, hồi tưởng lại những gì đã trải qua, để khổ đi khổ lại, để đau đi đau lại những niềm đau mà ta đã đi qua. Chúng ta rất dễ bị kẹt vào ngục tù của quá khứ.

Chúng ta cũng có thể bị tương lai lôi kéo. Những người lo lắng, sợ hãi về tương lai cũng bị giam hãm trong tù ngục như những người bị quá khứ trói buộc. Sợ hãi, lo lắng, hoang mang ngăn cản ta, không cho ta nghe được tiếng gọi của hạnh phúc. Vì vậy, tương lai cũng trở thành ngục tù.

Dù ta cố gắng có mặt trong giây phút hiện tại thì tâm ta cũng tán loạn và thấy trống vắng như có một khoảng trống lớn trong ta vậy. Có thể ta chờ đợi, trông mong điều gì đó xảy ra cho cuộc sống của ta hào hứng hơn, sôi nổi hơn. Ta trông chờ điều gì đó có thể thay đổi hoàn cảnh của ta, vì cuộc sống hiện tại của ta quá chán nản, chẳng có gì đặc biệt và thú vị.

Chánh niệm thường được mô tả như một tiếng chuông nhắc nhở chúng ta dừng lại và im lặng lắng nghe. Chúng ta có thể sử dụng tiếng chuông hay bất kỳ một tín hiệu nào giúp ta nhớ để không bị kéo đi bởi những tiếng ồn chung quanh và tiếng ồn trong mình. Khi nghe chuông, ta dừng lại, theo dõi hơi thở vào ra và tạo không gian cho sự yên lặng. Ta có thể tự nói với mình: “Thở vào tôi biết là tôi đang thở vào.” Thở vào, thở ra trong chánh niệm, chỉ chú ý vào hơi thở, ta có thể làm yên lặng tất cả những tiếng ồn trong mình, những tiếng độc thoại về quá khứ, tương lai hay những mong cầu về điều gì đó.

Chỉ cần thở chánh niệm trong vòng hai, ba giây thôi là ta đã thức tỉnh, rằng ta còn sống và ta đang thở vào. Ta có mặt đây, ta đang tồn tại. Tiếng ồn bên trong sẽ biến mất ngay lập tức, nhường chỗ cho một không gian bao la và sâu rộng. Rất hùng hồn và mạnh mẽ. Ta có thể đáp lại tiếng gọi của những vẻ đẹp chung quanh ta: “Tôi đang có mặt đây, tôi đang có tự do và đang nghe em đây.”

“Tôi đang có mặt đây” nghĩa là gì? Nghĩa là “Tôi đang sống. Tôi đang thật sự có mặt, bởi vì tôi không bị đánh mất mình trong quá khứ, trong tương lai, trong suy nghĩ, trong những tiếng ồn bên trong cũng như tiếng ồn bên ngoài.

Tôi đang có mặt.” Để thực sự có mặt, ta phải có tự do, vượt thoát những suy nghĩ, vượt thoát những lo lắng, vượt thoát những sợ hãi và mong cầu. “Tôi đang có tự do” là một lời tuyên bố rất hùng hồn, bởi vì sự thật là nhiều người trong chúng ta không có tự do. Ta không có tự do để nghe, để thấy và để có mặt.

Im lặng với nhau

Tại Làng Mai, một trung tâm tu học ở miền Nam nước Pháp, có thực tập Im Lặng Hùng Tráng. Phương pháp thực tập rất đơn giản. Khi cần nói thì nói. Nhưng khi làm những công việc khác như ăn cơm, đi lại hay làm việc thì ta chỉ làm những thứ ấy. Ta không vừa làm vừa nói. Ta làm những điều ấy trong sự im lặng hùng tráng, vui tươi. Như vậy, ta có tự do để nghe được tiếng gọi sâu sắc nhất từ trái tim mình.

Gần đây, có một buổi ăn cơm ngoài trời, cả xuất sĩ lẫn cư sĩ. Tất cả mọi người đi lấy thức ăn và ngồi xuống chung với nhau trên bãi cỏ. Chúng tôi ngồi thành những vòng tròn đồng tâm, vòng nhỏ bên trong rồi vòng lớn bên ngoài, nhiều vòng như vậy, rất yên lặng. Chúng tôi không nói gì cả.

Tôi là người đầu tiên ngồi xuống. Tôi ngồi xuống thờ trong chánh niệm để thiết lập sự im lặng trong mình. Tôi lắng nghe tiếng chim, tiếng gió và thưởng thức vẻ đẹp của mùa xuân. Tôi không đợi mọi người đến ngồi xuống để bắt đầu ăn cơm. Tôi chỉ ngồi yên buông thư, thưởng thức khung cảnh chung quanh khoảng 20 phút trong khi những người khác khát thực thức ăn và ngồi xuống.

Có một sự im lặng, nhưng sự im lặng này không sâu lắng như tôi từng trải nghiệm, có lẽ mọi người bị tán tâm trong khi đi qua đi lại lấy bát đĩa và thức ăn. Tôi ngồi im lặng và quán chiếu.

Tôi mang theo một cái chuông nhỏ, khi mọi người ngồi xuống, tôi thỉnh một tiếng chuông. Vì ai cũng thực tập nghe chuông và thờ trong chánh niệm cả tuần rồi nên tất cả mọi người lắng nghe rất nghiêm túc. Ngay sau khi tiếng chuông chánh niệm đầu tiên được thỉnh lên thì sự im lặng đã hoàn toàn khác rồi. Một sự im lặng đích thực bởi vì mọi người đã dừng suy nghĩ, tập trung tâm ý vào hơi thở vào ra. Chúng tôi thờ với nhau trong im lặng và sự im lặng

tập thể tạo ra một vùng năng lượng hùng hậu. Im lặng như thế có thể được gọi là im lặng sấm sét, bởi vì nó rất hùng và mạnh. Trong sự im lặng này, tôi có thể nghe được tiếng gió, tiếng chim rõ ràng và sống động hơn. Trước đó, tôi cũng nghe được tiếng chim, tiếng gió nhưng không giống như vậy, bởi vì sự im lặng chưa đạt tới mức độ sâu lắng nhất.

Thực tập Im Lặng Hùng Tráng để làm tan đi những tiếng ồn trong mình thì không khó. Chỉ cần luyện tập một ít là ta có thể làm được. Thực tập Im Lặng Hùng Tráng ta có thể đi, có thể ngồi, có thể thưởng thức buổi ăn. Im lặng như thế ta có đủ tự do để sống vui và trân quý những mẫu nhiệm của sự sống. Với sự im lặng này, ta có thêm khả năng để trị liệu cho thân tâm ta. Ta có khả năng sống, khả năng có mặt. Bởi vì ta thực sự tự do, vượt thoát được những nỗi tiếc, khổ đau trong quá khứ, những sợ hãi, nghi ngờ về tương lai, vượt thoát tất cả những cuộc độc thoại trong đầu. Im lặng như thế một mình rất tốt, nhưng nếu ta im lặng chung với nhau sẽ tạo ra một nguồn năng lượng tập thể rất sinh động, có khả năng trị liệu rất lớn.

Âm thanh của vô thanh

Im lặng thường được mô tả là sự vắng mặt của âm thanh, tuy nhiên nó cũng là một âm thanh rất hùng hồn. Tôi nhớ mùa đông năm 2013 – 2014, ở Pháp không lạnh lắm, nhưng ở Bắc Mỹ thì rất lạnh. Năm ấy có nhiều cơn bão tuyết hơn mọi năm, và có khi nhiệt độ xuống âm 20 độ C. Tôi thấy hình ảnh của những thác nước Niagara khi trời lạnh nhất. Những thác nước đã đóng băng, nước không thể tràn xuống được. Thác nước ngưng bật. Tôi thấy được hình ảnh đó và rất ấn tượng. Thác nước đã ngừng cùng với âm thanh.

Cách đây khoảng 40 năm, trong một khóa tu cho người trẻ ở Chiang Mai, miền Đông Bắc Thái Lan, tôi đang ở trong một cái cốc

gần con suối và luôn luôn nghe được tiếng nước chảy. Tôi thường thức từng hơi thở của mình, giặt áo và nghỉ trưa trên những hòn đá lớn cạnh con suối ấy. Bất kỳ lúc nào có mặt, tôi cũng nghe được tiếng nước chảy. Ngày đêm tôi đều nghe được âm thanh giống nhau ấy. Tôi nhìn những lùm cây chung quanh và nghĩ: “Từ khi mới sinh ra, chúng đã nghe được âm thanh này. Giả sử âm thanh này ngưng lại, lần đầu tiên chúng nghe được âm vô thanh, âm thanh im lặng”. Nếu được, chúng ta hãy tưởng tượng về điều này. Bỗng nhiên nước ngưng chảy, tất cả những cây cối sinh ra từ dòng suối đã từng nghe tiếng thác đổ, nay không còn nghe gì nữa. Hãy tưởng tượng chúng ngạc nhiên đến mức nào khi lần đầu tiên trong đời chúng nghe được tiếng vô thanh.

Năm âm thanh đích thực

Bồ tát là một danh từ Phật học dùng để chỉ người nào có tình thương lớn, có từ bi lớn, dành trọn đời mình để cứu khổ cho chúng sanh. Đạo Bụt có nói đến Bồ tát Quán Thế Âm là vị Bồ tát biết lắng nghe sâu. Quán Thế Âm nghĩa là người biết lắng nghe sâu tiếng kêu của muôn loài trên thế gian.

Theo truyền thống đạo Bụt, Bồ tát Quán Thế Âm có khả năng nghe được tất cả các loại âm thanh. Đồng thời Ngài cũng có khả năng phát ra được năm loại âm thanh khác nhau, có khả năng trị liệu cho thế gian. Nếu có khả năng lắng nghe sự im lặng trong tự thân, ta có thể nghe được năm loại âm thanh này.

Âm đầu tiên là *Diệu Âm*, âm thanh của những mẫu nhiệm của sự sống đang gọi ta. Đó là tiếng chim, tiếng suối, tiếng mưa rơi, v.v.

Chúa là một âm thanh,

Đấng sáng tạo ra vũ trụ là một âm thanh.

Mọi thứ đều bắt đầu bằng âm thanh.

Âm thứ hai là *Quán Thế Âm*, âm thanh của người biết quán sát cuộc đời. Đây là âm thanh của sự lắng nghe, âm thanh của sự im lặng.

Âm thứ ba là *Phạm Âm*. Đây là âm thanh siêu việt, có một lịch sử lâu đời trong nền tư tưởng tâm linh Ấn Độ, âm thanh đó là tiếng “*om*”. Theo nền tư tưởng này thì tiếng “*om*” có một sức mạnh bẩm sinh tạo ra thế giới. Vũ trụ được tạo ra bởi âm thanh này. Trong Phúc Âm, John, cũng có một ý niệm tương tự: “Khởi đầu, có một từ” (“In the beginning was the Word”) (John 1:1). Theo kinh điển Vệ Đà, văn bản xưa nhất của Ấn Độ Giáo, từ tạo ra thế giới là “*om*”. Trong truyền thống Vệ Đà Ấn Độ thì âm thanh này là thực tại tối hậu hay là Chúa.

Nhiều nhà thiên văn học hiện đại cũng có niềm tin tương tự như vậy. Họ đi tìm cái khởi nguyên, cái bắt đầu của vũ trụ, và họ đặt giả thiết rằng khởi đầu của vũ trụ là “Big Bang”.

Âm thanh thứ tư là *Hải Triều Âm*. Âm thanh này tượng trưng cho tiếng gọi của Bụt. Giáo pháp của Bụt có khả năng lấy đi sự hiểu lầm, làm tan biến phiền não và chuyển hóa mọi khổ đau. Rất thâm nhập và hiệu quả.

Âm thanh thứ năm là *Thắng Bi Thế Gian Âm*, là âm thanh vượt thoát những âm thanh của thế gian, vượt thoát mọi tiếng đời. Đây là âm thanh Vô thường, là một lời nhắc nhở chúng ta đừng để kẹt hoặc vướng mắc vào những âm thanh hay ngôn từ đặc biệt nào. Nhiều học giả đã làm cho giáo pháp của Bụt trở nên phức tạp và khó hiểu. Nhưng những gì Bụt dạy thì rất đơn giản và không kẹt vào ngôn từ. Vì vậy, nếu giáo pháp của Bụt mà quá phức tạp thì đó không phải là tiếng Bụt nói. Nếu những gì mình nghe quá lớn, quá ồn, quá chất thì đó không phải là tiếng gọi của Bụt. Bất kỳ ở đâu, ta cũng có thể nghe được loại âm thanh thứ năm này. Dù có ở trong tù, ta cũng có thể nghe được âm thanh vượt thoát tiếng đời.

Mối quan tâm sâu sắc nhất của ta

Khi nào ta có khả năng làm yên lặng những tiếng ồn trong đầu thì ta có thể thiết lập thân tâm trong sự im lặng, một sự im lặng sấm sét. Ta bắt đầu nghe được tiếng gọi sâu sắc nhất của ta. Trái tim ta đang kêu gọi ta nhưng ta không có khả năng nghe được bởi vì tâm ta đầy tiếng ồn. Đêm ngày ta luôn bị lôi kéo. Tâm ta suy nghĩ liên tục, đặc biệt là những suy nghĩ tiêu cực.

Trong đời sống hằng ngày, nhiều người trong chúng ta đã dành hầu hết thời gian của mình để đi tìm những tiện nghi sinh sống, như tiện nghi vật chất và tiện nghi tình cảm, những thứ mà ta gọi là những quan tâm hằng ngày của ta. Chúng ta bận rộn với những thứ ấy: làm thế nào để có đủ tiền, đủ thức ăn, nhà ở và những vật chất khác. Bên cạnh những quan tâm vật chất, ta cũng có những quan tâm tình cảm: có người nào đó đặc biệt thương ta không, công việc của ta có an toàn không. Có thể ta đi tìm một mối quan hệ dễ chịu, thoải mái, không quá khó khăn, để tồn tại. Chúng ta đi tìm một cái gì đó để dựa dẫm và nương tựa. Ta lo lắng suốt ngày vì những vấn đề này. Điều đó lấy hết thời gian của ta.

Có thể chúng ta để hết 99,9% thời gian của mình để lo lắng cho những quan tâm hằng ngày này: những tiện nghi vật chất, những tiện nghi tình cảm. Điều này cũng dễ hiểu thôi, bởi vì chúng ta cần có những nhu cầu căn bản đáp ứng cho những cảm giác an toàn của chúng ta. Nhưng nhiều người trong chúng ta đã lo lắng quá xa, vượt ngoài những nhu yếu của mình. Cơ thể ta khỏe mạnh, ta có đủ cơm ăn, có nhà để ở, ấy vậy mà ta vẫn không hết lo lắng.

Trong khi đó, mối quan tâm sâu sắc nhất của ta thì có thể ta không nhận ra, ta không thể nghe được. Mỗi người trong chúng ta có những quan tâm tối hậu không dính líu đến những quan tâm vật chất và tình cảm. Ta làm gì với đời ta? Ta có mặt đây, nhưng tại sao ta lại có mặt đây? Ta là ai? Đây là những vấn đề tiêu biểu nhưng ta không có thời gian để trả lời.

Đây không phải là vấn đề triết học. Nếu không có khả năng trả lời được những câu hỏi này thì ta sẽ không có bình an, không có niềm vui sống, bởi vì nếu không có bình an thì cũng không có niềm vui. Nhiều người trong chúng ta có cảm tưởng là mình không bao giờ có thể trả lời được những câu hỏi này. Nhưng với chánh niệm, nếu ta có một ít im lặng bên trong, ta có thể nghe được câu trả lời. Ta có thể tìm ra được câu trả lời cho những vấn đề này và nghe được tiếng gọi sâu sắc nhất của trái tim ta.

Khi đặt câu hỏi: “Ta là ai?”, nếu có đủ thời gian và định lực, ta sẽ có câu trả lời đáng kinh ngạc. Ta có thể thấy được ta là sự tiếp nối của tổ tiên. Cha mẹ và tổ tiên ta có mặt trọn vẹn trong mỗi tế bào cơ thể ta, ta là sự tiếp nối của cha mẹ, tổ tiên. Ta không có một cái ngã riêng biệt. Nếu lấy cha mẹ và tổ tiên ra khỏi ta thì ta cũng không tồn tại.

Ta có thể thấy được ta được làm bằng nhiều yếu tố, như nước chẳng hạn. Nếu lấy yếu tố nước ra khỏi ta thì ta cũng không thể tồn tại được. Ta được làm bằng yếu tố đất. Nếu lấy yếu tố đất ra khỏi ta thì ta cũng không thể tồn tại. Ta được làm bằng yếu tố không khí (gió). Ta cần không khí vô cùng, không có không khí ta cũng không thể sống được. Vì vậy, nếu lấy yếu tố gió ra khỏi ta thì ta cũng không thể tồn tại. Và trong ta cũng có yếu tố lửa, yếu tố làm nên sức nóng và ánh sáng. Ta biết rằng ta cũng được làm bằng ánh sáng. Không có ánh sáng mặt trời thì không có gì có thể tồn tại trên trái đất này. Nếu tiếp tục quán chiếu, ta sẽ thấy rằng ta được làm bằng mặt trời, một trong những vì sao lớn nhất trong dãy ngân hà. Chúng ta cũng biết rằng, trái đất, cũng như chính chúng ta, được làm bằng các vì sao. Vì vậy, chúng ta là những vì sao. Ta không chỉ là hình hài nhỏ bé như ta thường nghĩ về bản thân mình. Vào những đêm trời trong, nhìn lên trời, ta có thể thấy được ta là những vì sao trên trời.

Không cần phải chạy

Chánh niệm cho ta một không gian và một sự yên tĩnh bên trong, cho phép ta nhìn sâu để tìm ra được ta là ai, ta muốn làm gì với đời ta. Ta không còn thấy cần thiết phải chạy theo những mưu cầu vô nghĩa nữa. Ta đã chạy quá nhiều để tìm kiếm một cái gì đó vì ta nghĩ rằng cái đó quan trọng cho hạnh phúc và bình an của ta. Ta tự ép mình đạt cho được cái này cái nọ để ta có hạnh phúc. Ta tin rằng bây giờ ta không đủ điều kiện để hạnh phúc, vì vậy, ta tạo ra một tập khí mà nhiều người vấp phải, đó là luôn chạy theo hết cái này đến cái khác. “Tôi không thể bình an bây giờ được, tôi không thể dừng lại để sống hạnh phúc được, bởi vì tôi cần thêm vài điều kiện nữa để có thể hạnh phúc.” Thực tế, ta đã dập tắt niềm vui sống, quyền thừa kế của ta. Tuy nhiên sự sống tràn đầy những mâu nhiệm, kể cả những âm thanh vi diệu. Nếu ta có khả năng có mặt, nếu ta có tự do, thì ta có thể hạnh phúc ngay bây giờ và ở đây. Ta không cần phải chạy nữa.

Thực tập chánh niệm rất đơn giản. *Dừng lại, thở và làm cho tâm mình yên lại. Trở về ngôi nhà đích thực của ta để thưởng thức sự sống ngay bây giờ và ở đây trong từng giây từng phút.*

Tất cả những mâu nhiệm của sự sống đã có mặt ở đây rồi. Chúng đang gọi ta. Nếu có khả năng lắng nghe chúng, ta sẽ có khả năng dừng lại. Cái ta cần là sự im lặng. Dừng lại những tiếng ồn trong tâm để ta có thể nghe được những âm thanh vi diệu của sự sống. Và ta có thể bắt đầu sống đời sống của ta một cách chân thành và sâu sắc.



Chùng mực với tiếng ồn

Suốt ngày ta phải tiếp nhận các thông tin, âm thanh và tiếng ồn liên miên bất tận, trừ khi ta sống một mình trên núi không có điện. Cho dù không có ai nói với ta và ta cũng không đang nghe đài hoặc bất kỳ chương trình truyền thanh nào khác thì cũng có những bảng thông tin, quảng cáo, những cuộc điện thoại, tin nhắn, các loại truyền thông đại chúng, màn hình máy tính, hóa đơn, những tờ rơi, cũng như những ngôn từ và âm thanh từ nhiều phương tiện khác nhau đang cố chen vào đời sống của chúng ta. Đôi khi ở sân bay, ta không thể tìm được một góc nào không có màn hình ti vi đang chiếu âm i. Buổi sáng của ta trôi qua bằng “Tweet” [1], tin nhắn, trò chơi điện tử và cập nhật thông tin trên điện thoại cầm tay.

Cho dù có những giây phút hiếm hoi không có âm thanh, ngôn từ hay những thông tin đến từ bên ngoài thì đầu óc chúng ta cũng đầy ắp những suy nghĩ liên miên không dứt. Như vậy, nếu có, thì chúng ta có được bao nhiêu phút yên lặng thật sự mỗi ngày?

Yên lặng là một điều thiết yếu.

Chúng ta cần yên lặng như cần không khí, như cây cần ánh sáng.

Nếu tâm trí chúng ta đầy ắp những ngôn từ và suy nghĩ thì chúng ta sẽ không có không gian.

Những người sống trong đô thị sẽ dần trở nên quen thuộc với những tiếng ồn chung quanh như tiếng reo hò, tiếng còi xe hoặc tiếng nhạc âm i. Tuy nhiên, đôi khi, chính những tiếng ồn không dứt đó là thứ làm cho người ta yên tâm. Tôi biết một vài người bạn, khi đi về những miền quê vào ngày cuối tuần hoặc đến các khóa tu thiền, thấy im lặng thì sợ hãi và không yên được. Họ không thấy

an toàn và thoải mái vì họ đã quen với những tiếng ồn liên miên bất tận.

Cây không thể phát triển được nếu không có ánh sáng, người ta cũng không thở được nếu không có không khí. Tất cả mọi thứ sống được đều cần có không gian để trưởng thành và phát triển.

Nỗi sợ im lặng

Tôi có cảm giác rằng nhiều người trong chúng ta rất sợ sự im lặng. Chúng ta luôn luôn tìm kiếm một thứ gì đó như sách báo, âm nhạc, radio, tivi, thậm chí là những suy nghĩ để nhét vào đầu, để lấp đầy không gian trong ta. Nếu biết yên lặng là không gian rất quan trọng cho hạnh phúc của ta thì tại sao ta không kiến tạo thêm những thứ đó cho đời sống của mình?

Một trong những học trò lâu năm của tôi có một người bạn trai rất tử tế, biết lắng nghe và không nói quá nhiều. Tuy nhiên, ở nhà, anh ta luôn luôn phải mở radio hay tivi lên, và lúc nào ngồi ăn sáng cũng có một tờ báo đặt trước mặt.

Tôi biết một người phụ nữ có đứa con gái rất thích đến chùa ngồi thiền, thường động viên cô đi chung. Người con gái nói với cô: “Dễ lắm Mẹ à. Mẹ không phải ngồi dưới đất đâu, có ghế cho Mẹ ngồi đó. Mẹ không cần phải làm gì hết. Chỉ ngồi yên như vậy thôi.” Người Mẹ đã trả lời rất thật lòng là: “Ôi, Mẹ sợ phải làm chuyện đó lắm.”

Có thể chúng ta cảm thấy cô đơn cho dù có rất nhiều người đang vây quanh ta. Chúng ta cô đơn chung với nhau. Trong mỗi chúng ta ai cũng có một khoảng trống trong lòng và không thấy thoải mái với khoảng trống đó, cho nên ta cố lấp đầy nó hay tống khứ nó đi. Những phương tiện kỹ thuật cung cấp cho chúng ta những tiện nghi để chúng ta được “kết nối, truyền thông”. Ngày nay, chúng ta luôn luôn “được kết nối”, thế nhưng chúng ta vẫn cảm thấy cô

đơn. Chúng ta kiểm tra điện thư (email) và những trang mạng truyền thông xã hội (web) nhiều lần trong ngày. Chúng ta gửi email, gửi hết tin nhắn này đến tin nhắn khác. Chúng ta muốn chia sẻ và muốn tiếp nhận. Chúng ta cố gắng kết nối truyền thông nên bận rộn cả ngày.

Điều gì làm chúng ta quá sợ hãi như vậy? Có thể chúng ta cảm thấy có một khoảng trống trong lòng, một cảm giác lơ lửng, một cảm giác buồn phiền, một cảm giác lằng xằng, dao động. Có thể chúng ta cảm thấy bơ vơ và không được thương yêu. Có thể chúng ta cảm thấy thiếu vắng một thứ gì đó quan trọng. Một số cảm giác này đã có từ rất lâu rồi và chúng luôn luôn hiện diện trong ta, ẩn nấp bên dưới những hoạt động và suy nghĩ của ta. Khi có những thứ khác kích thích, ta dễ dàng quên đi những cảm giác đó. Nhưng khi yên lặng, không có gì đi vào ta thì tất cả những thứ đó sẽ hiển hiện ra, rất rõ ràng.

Thức ăn đầy những kích thích

Tất cả những loại âm thanh xung quanh ta và tất cả những ý nghĩ mà chúng ta cứ quay đi quay lại thường xuyên trong tâm trí có thể được xem như một loại thức ăn. Chúng ta đã quen thuộc với những loại thức ăn đoàn thực – những thức ăn mà chúng ta có thể nhai, nuốt được. Nhưng con người chúng ta tiêu thụ không chỉ loại thức ăn đó. Những gì chúng ta đọc, những cuộc trao đổi, những chương trình tivi, những trò chơi điện tử trên mạng, cũng như những lo âu, suy nghĩ, căng thẳng... đều là thức ăn của chúng ta. Khi chúng ta thấy tâm mình không có đủ không gian cho cái đẹp hoặc cho sự yên lặng thì cũng không có gì đáng ngạc nhiên, bởi vì chúng ta cứ liên tục đưa vào trong mình vô số loại thức ăn khác nhau ấy.

Có bốn loại thức ăn mà người ta đang tiêu thụ mỗi ngày. Đạo Bụt gọi những thức ăn này là Bốn Loại Thực Phẩm. Đó là Đoàn Thực,

Xúc Thực, Tư Niệm Thực và Thức Thực (tâm thức cá nhân và tâm thức tập thể).

Đoàn thực, cố nhiên là loại thực phẩm mà chúng ta ăn bằng đường miệng mỗi ngày.

Loại thực phẩm thứ hai là Xúc Thực, là những kinh nghiệm thuộc về cảm giác mà chúng ta tiếp nhận qua mắt, tai, mũi, thân và ý. Loại thực phẩm này bao gồm những gì ta nghe, ta đọc, ta ngửi hoặc xúc chạm, kể cả những cuộc điện thoại, những tin nhắn, tiếng xe bus ngoài đường và những bảng quảng cáo mà ta đọc khi đi ngang qua. Dù cho tất cả những thứ này ta không ăn bằng đường miệng nhưng chúng cũng là những thông tin và ý tưởng đi vào tâm thức ta và ta đang tiêu thụ chúng mỗi ngày.

Loại thực phẩm thứ ba là Tư Niệm Thực. Tư niệm là ý chí, là những quan tâm, mong muốn của ta. Chúng được gọi là thức ăn vì chúng “nuôi” những quyết định, hành động và hoạt động của ta. Nếu không có bất kỳ một ý muốn (tư niệm) nào, không có bất kỳ mong ước làm một việc gì, chúng ta sẽ không cử động được. Đơn giản là ta sẽ héo mòn đi.

Loại thực phẩm thứ tư là Thức Thực. Loại thực phẩm này bao gồm tâm thức cá nhân của ta và cách mà tâm ta nuôi lấy chính nó, nuôi những ý nghĩ và hành động của ta. Thực phẩm này còn bao gồm tâm thức tập thể và cách thức nó ảnh hưởng lên chúng ta.

Tất cả những loại thức ăn này có thể lành mạnh hoặc không lành mạnh, bổ dưỡng hay độc hại, phụ thuộc vào những gì ta tiêu thụ, số lượng ta tiêu thụ và ý thức về sự tiêu thụ của ta. Ví dụ, thỉnh thoảng chúng ta ăn vặt và những thứ đồ ăn vặt này làm chúng ta bệnh; hoặc khi chao đảo, bồn loạn, chúng ta uống quá nhiều với hy vọng là những thứ này sẽ làm chúng ta khuây khỏa, cho dù sau đó chúng làm cho ta tệ hại hơn.

Chúng ta cũng làm như vậy đối với những loại thực phẩm khác. Đối với Xúc Thực, chúng ta có thể ý thức để mở lên những chương trình lành mạnh, có tính cách giáo dục, nếu không, chúng ta lại chơi những trò chơi điện tử, xem phim, đọc tạp chí, hay tán gẫu để quên đi đau khổ.

Tư Niệm Thực có thể lành mạnh (động lực xây dựng) hoặc không lành mạnh (thèm khát, ám ảnh). Tương tự như vậy, tâm thức tập thể có thể lành mạnh hoặc không lành mạnh.

Hãy nghĩ đến những ảnh hưởng đến từ tâm thức của những nhóm người mà ta đang tiếp xúc và đang sống cùng: nhóm người đó có hạnh phúc, có cảm thông, có biết khích lệ hay không; hay giận dữ, ngồi lê đôi mách, ganh đua, hờ hững...

Mỗi loại thực phẩm đều có ảnh hưởng sâu xa lên chúng ta, do đó, chúng ta phải rất ý thức về những gì mình tiêu thụ và với số lượng bao nhiêu. Sự thức tỉnh chính là chìa khóa bảo vệ cho ta. Không có sự bảo vệ, chúng ta sẽ hấp thụ quá nhiều độc tố. Không nhận ra điều này, con người ta sẽ tràn đầy những âm thanh và tâm thức độc hại, mà chính những thứ này gây bệnh cho chúng ta. Ý thức, chánh niệm cũng giống như một loại kem chống nắng bảo vệ làn da nhạy cảm của các em bé sơ sinh. Không có kem chống nắng, da sẽ bị phỏng và phồng rộp lên. Với sự bảo hộ của chánh niệm, chúng ta có thể an toàn, lành mạnh và chỉ đưa vào những thực phẩm giúp chúng ta phát triển tốt.

Đoàn Thực

Hầu hết chúng ta đều ý thức được thức ăn của chúng ta ảnh hưởng lên sức khỏe của thân và tâm như thế nào. Đồ ăn vật có thể làm chúng ta cảm thấy mệt mỏi, cáu kỉnh, bồn chồn, tội lỗi, và thường chỉ làm chúng ta thỏa mãn một vài giây phút nào đó thôi. Ngược lại, trái cây và rau quả lại làm chúng ta cảm thấy có sinh

lực, lành mạnh và bổ dưỡng. Thông thường, chúng ta ăn một cái gì đó không phải vì đói mà chỉ để khuây khỏa và quên đi những cảm giác không dễ chịu. Giả sử ta đang cảm thấy lo lắng hoặc cô đơn, ta không thích cảm giác này, do đó ta đứng dậy mở tủ lạnh ra và tìm một cái gì đó để ăn. Ta biết rằng ta không đói và ta không cần ăn. Thế nhưng, ta cũng tìm một cái gì đó để ăn, bởi vì ta muốn khỏa lấp cảm giác khó chịu trong lòng.

Khi tổ chức một khóa tu ở bất kỳ trung tâm tu học nào, chúng tôi cũng đều có ba buổi ăn chay mỗi ngày, được chuẩn bị với rất nhiều tình thương và chánh niệm. Ấy vậy mà có những thiền sinh vẫn lo lắng về thức ăn. Có một thiền sinh, lần đầu tiên tới khóa tu, anh ta chỉ nghĩ đến bữa kế tiếp sẽ ăn gì. Vào hai ngày đầu khóa tu, lúc nào anh ta cũng thấy đói, anh ta không thích phải xếp hàng dài để lấy thức ăn. Anh ta lo là sẽ hết thức ăn. Bất kỳ thời khóa nào, anh ta cũng luôn muốn rời sớm hơn giờ kết thúc để có thể xếp hàng đầu tiên lấy thức ăn.

Vào ngày thứ ba của khóa tu, trong nhóm pháp đàm, anh chia sẻ ra được một số cảm giác của anh về cha anh (vừa mới qua đời) và nhận được rất nhiều cảm thông trong nhóm. Sau đó, nhóm của anh hơi trễ một chút, nhưng khi đứng vào hàng lấy thức ăn, anh chợt nhận ra là anh không còn lo lắng nữa, anh có cảm giác là sẽ có đủ thức ăn và cảm thấy an ổn.

Xúc Thực

Xúc Thực là những gì mà chúng ta nhận vào qua các giác quan và ý thức. Đó là tất cả những thứ mà chúng ta thấy, ngửi, nghe và xúc chạm. Những âm thanh bên ngoài như những cuộc trao đổi, chuyện trò, giải trí và âm nhạc đều thuộc vào nhóm thức ăn này. Những gì chúng ta đọc, những thông tin chúng ta nghe cũng là một dạng của xúc thực.

Có thể, ảnh hưởng của Xúc Thực lên thân tâm ta còn nhiều hơn Đoàn Thực. Chúng ta có thể cầm một tờ báo lên đọc hoặc vào mạng để xem ảnh và nghe nhạc. Chúng ta muốn kết nối với mọi người, với thế giới và muốn biết tin tức. Ta muốn một sự thoải mái. Đó là những lý do chính đáng để tiêu thụ Xúc Thực, nhưng thường thì mục đích thật sự của chúng ta trong những giờ phút đó chỉ là để trốn chạy chính mình và khóa lấp những đau khổ trong lòng. Khi chúng ta nghe nhạc, đọc sách hoặc cầm một tờ báo lên, thông thường không phải vì chúng ta cần những hoạt động hoặc thông tin đó. Chúng ta thường làm những điều đó một cách máy móc, có lẽ vì chúng ta đã quen nó, hoặc muốn “giết thời gian” và lấp đầy cảm giác trống vắng khó chịu. Có thể chúng ta làm điều đó để tránh đối diện với chính mình. Nhiều người trong chúng ta sợ phải trở về với chính mình, vì không biết cách xử lý những nỗi khổ niềm đau trong lòng. Do đó, chúng ta luôn cố tìm kiếm thêm và thêm nhiều những loại thức ăn Xúc Thực để tiêu thụ.

Những gì ta cảm và nhận thức đều là ta.

Nếu ta giận dữ thì ta chính là sự giận dữ.

Nếu ta thương yêu thì ta là tình thương.

Nếu ta ngắm nhìn một ngọn núi tuyết thì ta là núi.

Khi ta mơ thì ta là giấc mơ.

Mới đây, một cậu bé đã thú nhận với tôi rằng em chơi trò chơi điện tử ít nhất là tám giờ đồng hồ một ngày. Em không thể dừng lại được. Ban đầu, em chơi chỉ để quên đi những cảm giác buồn chán về cuộc sống khi em cảm thấy những người trong gia đình, trong trường học và trong cộng đồng sinh sống không hiểu em.

Nhưng bây giờ, em đã nghiện trò chơi điện tử. Lúc nào em cũng nghĩ đến nó, cho dù những lúc không chơi. Nhiều người trong chúng ta cũng rơi vào những trường hợp tương tự như vậy, chúng ta cố gắng lấp đầy nỗi cô đơn trống vắng trong lòng bằng những thức ăn Xúc Thực.

Những giác quan của chúng ta là những cánh cửa mở ra thế giới bên ngoài. Nhiều người trong chúng ta đã mở cửa mọi lúc mọi nơi, để cho những hình ảnh, âm thanh của thế giới xâm chiếm ta, thẩm thấu vào ta, hòa trộn khổ đau vào con người của ta vốn đã có nhiều buồn rầu và xáo động. Chúng ta cảm thấy lạnh lẽo, cô đơn và sợ hãi khủng khiếp. Có bao giờ ta xem một chương trình tivi rất kinh khủng mà ta không thể tắt đi không? Những tiếng động chát chúa và những tiếng súng nổ làm chúng ta hoảng loạn, ấy vậy mà chúng ta không chịu đứng dậy để tắt tivi. Tại sao chúng ta lại tra tấn mình bằng cách này? Chúng ta không muốn đóng những cánh cửa giác quan lại cho tâm tư an dịu sao? Có phải ta sợ cô đơn, sợ những khoảng trống vắng và bơ vơ khi phải đối diện với chính mình?

Xem một chương trình truyền hình tệ hại thì chúng ta cũng là chương trình truyền hình đó. Chúng ta có thể trở thành bất cứ thứ gì chúng ta muốn mà không cần đến cây đu đưa thân.

Nhiều bộ phim được dựng lên bởi những nhà sản xuất thích giật gân, thích gây cảm giác mạnh để dễ kiếm tiền. Những bộ phim làm tim ta đập thình thịch, tay chân co cứng lại, và rồi đưa chúng ta về lại con đường kiệt sức. Tại sao chúng ta lại mở những cánh cửa của mình ra để cho những phim ảnh và chương trình tivi độc hại như thế đi vào người mình?

Những cuộc chuyện trò trao đổi cũng là một loại thức ăn thuộc về Xúc Thực. Giả sử bạn đang nói chuyện với một người đầy cay đắng, đố kỵ hoặc thèm khát. Suốt buổi nói chuyện đó, bạn sẽ nhận vào năng lượng tiêu cực của người ấy. Sự thật là nhiều loại thức ăn thuộc về Xúc Thực mà chúng ta tiêu thụ làm chúng ta tệ hơn, chứ không khỏe mạnh hay tốt đẹp hơn. Chúng ta sẽ suy nghĩ hết cái này đến cái khác rằng mình chưa đủ, rằng mình cần mua thêm thứ này hay thứ kia, hoặc phải thay đổi cái gì đó trong chính mình để làm cho mình khá hơn.

Tuy nhiên, chúng ta luôn có thể lựa chọn để bảo hộ sự bình an của ta. Điều này không có nghĩa là lúc nào ta cũng phải đóng tất cả các cánh cửa lại. Vẫn có rất nhiều điều mầu nhiệm trên thế giới mà chúng ta gọi là “bên ngoài.” Hãy mở cánh cửa của bạn ra cho những điều mầu nhiệm đi vào. Và nhìn chúng dưới ánh sáng của sự tỉnh thức. Cho dù khi ngồi cạnh một dòng suối trong, lắng nghe một bản nhạc hay, hoặc xem một bộ phim hấp dẫn, cũng đừng hoàn toàn giao phó mình cho dòng suối, bản nhạc hoặc bộ phim đó. Hãy tiếp tục ý thức về chính mình và về hơi thở. Khi ánh mặt trời tỉnh thức soi chiếu trong bạn, bạn có thể tránh được hầu hết những hiểm nguy. Bạn sẽ cảm nhận được dòng suối trong xanh hơn, bản nhạc hòa điệu hơn và cảm nhận được tâm hồn của người nghệ sĩ cũng hoàn toàn có mặt trong bộ phim ấy.

Tư Niệm Thực

Tư Niệm Thực là loại thực phẩm thứ ba, là ước muốn, là động lực thúc đẩy ta làm điều gì đó. Nó nuôi ta và dẫn ta tới kết quả. Những huyền ảo chung quanh ta, dù là quảng cáo, phim ảnh, trò chơi điện tử, âm nhạc hay những cuộc chuyện trò... đều gửi đến cho chúng ta những thông điệp là chúng ta nên làm gì, chúng ta nên như thế nào, thành công ra sao và trở thành ai. Bởi do tất cả những huyền ảo đó mà hiếm khi ta để tâm đến những mong ước đích thực của ta. Chúng ta làm, nhưng không có sự chú tâm, vì không có đủ không gian hoặc sự tĩnh lặng cần thiết.

Nếu không có một mục đích nào để nuôi mình thì ta sẽ như lục bình trôi riu ríu. Có một số người mà tôi chỉ gặp mỗi năm được một lần, nhưng khi tôi hỏi họ đã làm gì trong năm vừa qua thì đa số đều không nhớ được. Đa số chúng ta, có khi cũng để thời gian trôi qua như vậy, ngày này sang ngày khác, tuần này sang tuần kia, thậm chí tháng này sang tháng nọ, như trong một màn sương mù mịt. Đó là vì chúng ta không ý thức được về mục đích của mình

trong những ngày tháng đó. Đôi khi mục đích duy nhất của mình chỉ là để sống cho qua ngày.

Bất kể chúng ta làm gì, dù là đi đến tiệm hoa, tiệm sách, gọi điện cho một người bạn, bước một bước chân, hay đi làm việc, trong chúng ta đều có một ý định, một động lực làm chúng ta chuyển động được, cho dù chúng ta có nhận ra điều đó hay không. Thời gian trôi qua rất nhanh, một ngày nào đó, có thể chúng ta sẽ rất ngạc nhiên khi khám phá ra cuộc đời mình đã gần đến chỗ kết thúc và chúng ta không biết mình đã làm được gì với tất cả thời gian sống của mình. Có thể chúng ta đã lãng phí suốt ngày trong sự giận dữ, sợ hãi và ganh tỵ.

Chúng ta ít khi tự tặng cho mình đủ thời gian và không gian để nghiền ngẫm rằng: *Mình có đang làm những gì mà mình muốn làm nhất trong đời mình không? Hay mình có biết đó là điều gì chưa?* Tiếng ồn trong đầu và xung quanh chúng ta đã át đi những tiếng nhỏ nhẹ bên trong. Chúng ta quá bận rộn làm “gì đó” mà hiếm khi dùng một chút thời gian để nhìn sâu và kiểm lại những ước mong sâu sắc nhất của mình.

Tư Niệm Thực là một nguồn năng lượng mạnh mẽ, hùng hậu. Nhưng không phải Tư Niệm Thực nào cũng xuất phát từ trái tim. Nếu mong muốn của ta chỉ là làm ra một số tiền khổng lồ hoặc có một số lượng người theo dõi trên trang Twitter lớn nhất, thì có thể điều này sẽ không dẫn ta đến một cuộc sống hạnh phúc. Có nhiều người có rất nhiều tiền bạc và quyền lực mà vẫn không hạnh phúc, vẫn cảm thấy cô đơn. Họ không có thời gian để sống đời mình một cách xác đáng. Không ai hiểu họ, và họ cũng không hiểu bất kỳ ai.

Để trải nghiệm trọn vẹn cuộc sống này với tư cách một con người, tất cả chúng ta cần phải tìm cho ra mong ước sâu sắc nhất của mình, để thực hiện những điều lớn lao hơn cái bản ngã cá nhân.

Điều này có thể là động lực mạnh mẽ để thay đổi cách sống của ta, giúp ta tìm được sự lắng dịu từ những tiếng lao xao đầy ắp trong đầu.

Có thể chúng ta sống cả đời để nghe những tiếng nói trong lòng hay tìm kiếm những tin tức bên ngoài mà chưa từng nghe được mong ước sâu sắc nhất của mình. Ta không cần phải là một tu sĩ hoặc một kẻ tử vì đạo để làm điều này. Nếu có đủ không gian và sự yên lặng để lắng nghe kỹ càng chính mình, chúng ta có thể tìm ra trong lòng mình một mong ước mạnh mẽ là giúp đỡ người khác, mang tình thương và từ bi đến cho cuộc đời hoặc tạo ra những chuyển đổi tích cực cho thế giới. Cho dù công việc của ta là gì, cho dù ta có đang lãnh đạo một tập đoàn doanh nghiệp, phục vụ thức ăn, dạy học hay chăm sóc người khác, nếu chúng ta có được một sự hiểu biết rõ ràng, mạnh mẽ về mục đích của mình và sự liên hệ giữa mục đích này với công việc của ta, thì đó có thể là một nguồn vui lớn lao cho đời ta.

Tâm thức cá nhân

Cho dù chúng ta có “nhìn” hết những thức ăn cảm giác, cắt đứt hết những tiếng động bên ngoài và những thông tin đưa vào ta, ta vẫn đang tiếp tục tiêu thụ một nguồn thực phẩm tiềm tàng. Đó chính là tâm thức của ta. Tâm thức này, cùng với tâm thức tập thể, là nguồn thực phẩm thứ tư.

Khi chúng ta hướng sự chú tâm vào những yếu tố tâm thức nào đó thì có nghĩa là chúng ta cũng đang “tiêu thụ” chúng. Giống như đối với những bữa ăn, những gì chúng ta tiêu thụ từ tâm thức mình có thể lành mạnh hay độc hại. Ví dụ, khi chúng ta đang có một suy nghĩ giận dữ, độc ác và chúng ta cứ lặp đi lặp lại suy nghĩ đó trong tâm là chúng ta đang tiêu thụ thức ăn độc hại. Ngược lại, nếu chúng ta ghi nhận những cái đẹp trong ngày, cảm giác biết ơn về sức khỏe của ta và tình thương ta dành cho những người chung quanh, thì chúng ta đang tiêu thụ thức ăn lành mạnh.

Mỗi người trong chúng ta đều có khả năng hiểu biết, thương yêu, từ bi và tha thứ. Nếu ta biết cách gieo trồng những yếu tố này trong

tâm thức thì tâm thức có thể nuôi dưỡng ta với loại thức ăn lành mạnh này, làm cho ta cảm thấy rất sung sướng và mang lại lợi lạc cho những người chung quanh. Tuy nhiên, trong tâm thức mỗi người cũng có những hạt giống của ám ảnh, lo lắng, tuyệt vọng, cô đơn và hờn tủi. Nếu ta tiêu thụ những thức ăn Xúc Thực mà làm tăng trưởng những yếu tố tiêu cực này trong tâm thức, như đọc chuyện giết gân, chơi trò chơi điện tử bạo động, dành hết thời gian lên mạng để so đo ganh tỵ với những gì người khác đã làm, hay tham gia vào những cuộc chuyện trò vô bổ, thì sự giận dữ, tuyệt vọng, ganh tỵ sẽ trở thành những năng lượng lớn mạnh hơn trong tâm thức ta. Như vậy là ta đang gieo trồng loại thức ăn không lành mạnh này vào chính tâm ta. Cho dù sau đó ta có tránh xa những quyển sách hoặc trò chơi điện tử trên máy vi tính, tâm ta vẫn tiếp tục lui tới và tiêu thụ lại những yếu tố độc hại đó từng giờ, từng ngày và từng tuần sau đó, bởi vì ta đã tưới tẩm những hạt giống tiêu cực đó vào trong tâm thức ta.

Có những loài cây có thể làm ta lâm bệnh, như cây độc cần (hemlock) hoặc cây cà độc dược (belladonna). Nếu ăn chúng, ta sẽ bị ngộ độc. Thường thường, người ta không chú ý trồng những cây này trong vườn. Tương tự như vậy, ta có thể chọn lựa gieo trồng những điều lành mạnh để nuôi dưỡng tâm thức ta, thay vì những thứ độc hại sẽ làm ta tàn hại và khổ đau.

Dù có ý thức hay không thì ta cũng vẫn tiếp tục tưới tẩm cái này hay cái kia trong tâm mình, và chắc chắn chúng ta sẽ tiêu thụ lại sau đó. Những gì ta tưới tẩm và tiêu thụ một cách vô thức có thể hiện lên trong những giấc mơ của ta, biểu hiện qua những điều mà ta buột miệng nói ra trong những cuộc chuyện trò. Và rồi sau đó, ta tự hỏi: “Điều này đến từ đâu trong thế giới này?” Nếu không chú tâm vào những gì ta đang đưa vào trong mình và nuôi dưỡng tâm mình, ta có thể gây ra rất nhiều tổn hại cho chính bản thân và cho các mối liên hệ.

Tâm thức tập thể

Cùng với tâm thức cá nhân, chúng ta còn tiếp nhận tâm thức tập thể (cộng đồng). Cũng giống như Internet được hợp thành từ nhiều trang web cá nhân, tâm thức cộng đồng cũng được hợp thành từ nhiều tâm thức cá nhân. Mỗi tâm thức cá nhân chứa đựng tất cả những yếu tố của tâm thức cộng đồng. Tâm thức cộng đồng có thể thuộc loại hủy diệt, như bạo động của một nhóm người đang giận dữ, hoặc tinh tế hơn là sự thù nghịch của một nhóm người hay chỉ trích, phán xét hoặc mưu mô xảo quyệt. Bên cạnh đó, giống như tâm thức cá nhân, tâm thức cộng đồng cũng có thể có khả năng trị liệu, ví dụ như chúng ta đang cùng với những người bạn dễ thương, những người trong gia đình, hoặc một nhóm người khác, thưởng thức và nhận định những giá trị âm nhạc, nghệ thuật hoặc thưởng ngoạn thiên nhiên. Khi chúng ta sống chung với những người đã cam kết sống cuộc đời hiểu biết, cảm thông và thương yêu, thì chúng ta được nuôi dưỡng bởi sự có mặt của họ, và những hạt giống hiểu biết, thương yêu trong ta cũng được tưới tắm. Còn khi chúng ta sống chung với những người mưu mô xảo quyệt, hay than phiền, chỉ trích, thì chúng ta cũng hấp thụ những chất độc hại ấy.

Tôi có một người bạn nhạc sĩ di cư đến California từ khi còn là một thanh niên, và khi về già, anh chọn trở về Việt Nam để sinh sống. Người ta hỏi tại sao anh lại trở về: “Ở California, ông có thể ăn bất cứ thứ gì ông muốn, làm bất cứ điều gì ông thích, bệnh viện cũng rất tốt, đầy đủ những phương tiện y khoa. Ông có thể mua bất cứ nhạc cụ nào ông cần. Ông có tất cả mọi thứ. Vậy tại sao ông chọn trở về Việt Nam?” Ông trả lời:

Ở California, ông sống cùng với những người xa xứ, đầy giận dữ và hận thù, mỗi lần đến thăm ông, họ đầu độc ông bằng sự oán giận của họ. Ông không muốn tiếp nhận thêm những cơn thịnh nộ

và cay đắng trong những năm quý giá còn lại của đời ông. Vì vậy, ông phải cố tâm tìm kiếm một nơi để được sống với những người hạnh phúc, biết quan tâm và thương yêu nhau.

Nếu chúng ta sống ở một nơi đầy bạo lực, sợ hãi, giận dữ, tuyệt vọng, chúng ta sẽ tiêu thụ năng lượng tập thể của những giận dữ và sợ hãi này, dù chúng ta không muốn. Nếu chúng ta sống trong một khu vực với những tiếng còi xe hoặc tiếng còi báo động âm i, chúng ta cũng tiêu thụ năng lượng náo loạn này và trở nên lo lắng. Trừ những hoàn cảnh vượt quá khả năng, bắt buộc ta phải sống trong một khu vực như vậy, chúng ta có thể chọn sống ở những nơi yên tĩnh, có sự yểm trợ của những người chung quanh. Và dù có sống trong một môi trường ồn ào, chúng ta cũng có thể tạo cho mình một hải đảo yên tĩnh. Chính chúng ta là những tác nhân tích cực làm thay đổi cuộc đời của chúng ta.

Nếu ta bắt đầu suy nghĩ cách tạo thêm sự yên tĩnh và không gian cho cuộc sống để có thể nuôi dưỡng niềm vui, thì hãy nhớ rằng, không ai trong chúng ta có thể làm điều đó một mình. Nếu có một môi trường tốt hỗ trợ, chúng ta sẽ làm được và tận hưởng được sự yên tĩnh dễ dàng hơn nhiều. Nếu ta không thể tự dời đến một môi trường yên tĩnh và bình an hơn, thì hãy tiếp cận nhiều với những người có khả năng thúc đẩy một năng lượng tập thể từ bi và bình an. Ý thức chọn lựa những gì và những ai chúng ta gần gũi, sống với, là một trong những chiếc chìa khóa mở ra không gian cho niềm vui và hạnh phúc của chúng ta.

Thực tập: Nuôi dưỡng

Mỗi khi có cảm giác cô đơn và lo sợ, hầu hết chúng ta đều có tập khí tìm một cái gì đó để giải khuây. Điều này dần dần đưa chúng ta đến một hình thức tiêu thụ không lành mạnh, dù chỉ là ăn một bịch bánh snack khi không đói, “lướt” mạng một cách vô thức, hay đọc một thứ gì đó. Vì vậy, để nuôi dưỡng thân tâm bằng chánh

niệm, ta phải quay về với hơi thở ý thức. Sau một hoặc hai hơi thở chánh niệm, ta sẽ bớt đi ý muốn tìm cái gì đó để lấp đầy khoảng trống trong lòng hoặc để giải khuây. Thân và tâm ta trở về đoàn tụ với nhau và cả hai cùng được nuôi dưỡng bởi hơi thở chánh niệm. Hơi thở của ta sẽ dần dần êm dịu một cách tự nhiên, những căng thẳng trong thân ta cũng được buông thư.

Trở về với hơi thở ý thức sẽ cho ta cơ hội nghỉ ngơi bổ ích và làm cho chánh niệm của ta lớn mạnh hơn, cho nên khi muốn nhìn sâu vào nỗi lo sợ và những cảm xúc khác, ta sẽ có đủ bình an và định tĩnh để có thể làm chuyện đó.

Từ thời của Bụt đã có thực tập thiền hướng dẫn. Khi ngồi hoặc đi, chúng ta có thể thực tập theo những bài tập sau đây. Khi thiền tọa, điều quan trọng là ta cảm thấy thoải mái, giữ cột sống cho thẳng và thư giãn. Chúng ta có thể ngồi trên một chiếc gối với hai chân bắt chéo nhau, hoặc ngồi trên ghế đặt hai bàn chân chạm đất. Khi thở vào hơi thở đầu, ta nói thầm câu đầu tiên; khi thở ra, ta nói thầm câu thứ hai. Với những hơi thở vào ra tiếp theo, ta có thể chỉ cần sử dụng những từ khóa.

Thở vào, tôi biết tôi đang thở vào.

Thở ra, tôi biết tôi đang thở ra.

(Vào – Ra)

Thở vào, hơi thở của tôi đã sâu hơn.

Thở ra, hơi thở của tôi đã chậm hơn.

(Sâu – Chậm)

Thở vào, tôi ý thức về thân thể tôi.

Thở ra, tôi làm cho thân thể tôi trở nên an tịnh.

(Ý thức về thân – An tịnh)

Thở vào, tôi mỉm cười.

Thở ra, tôi buông thư.

(Mỉm cười – Buông thư)

*Thở vào, tôi an trú trong giây phút hiện tại.
Thở ra, tôi tận hưởng giây phút hiện tại.
(Giây phút hiện tại – Tận hưởng)*

[1] Tweet là mẫu tin nhỏ được đăng trên mạng xã hội Twitter.
(chú thích của biên tập viên)



Đài NST

Cho dù không nói chuyện với ai, không đọc sách, không nghe đài, không xem ti vi, không lên mạng, thì hầu hết chúng ta vẫn không thấy an ổn hay yên tĩnh. Đó là vì chúng ta đang mở đài NST trong đầu mình (*Đài NST – Non Stop Thinking – đài suy nghĩ liên tục không ngừng*).

Dù có khi ta ngồi yên, không có một tác nhân nào bên ngoài tác động thì cuộc đối thoại không có hồi kết thúc vẫn liên tục diễn ra trong đầu ta. Ta luôn luôn suy nghĩ. Những con trâu, con bò, con dê sau khi ăn xong chúng ợa lên nhai lại nhiều lần. Chúng ta không phải là chúng, nhưng chúng ta cũng nhai đi nhai lại những suy nghĩ của chúng ta giống như vậy, những suy nghĩ tiêu cực, thiếu may mắn. Tiêu thụ xong rồi ta lại đưa chúng lên nhai đi nhai lại nhiều lần giống như con bò nhai lại thức ăn.

Chúng ta phải học cách tắt đài NST trong đầu. Tiêu thụ bằng cách này không tốt cho sức khỏe. Ở Làng Mai, chúng tôi chú trọng vào việc thực tập chánh niệm trong khi tiêu thụ thức ăn, Đoàn Thực cũng như Xúc Thực. Không những chúng tôi chọn không uống rượu và không ăn thịt mà còn thực tập nói và suy nghĩ ít lại, càng ít càng tốt, trong khi ăn, khi uống, khi rửa bát cũng như khi làm những công việc khác. Bởi vì trong khi đi, nếu ta suy nghĩ và nói chuyện thì ta sẽ bị kẹt vào câu chuyện hoặc suy nghĩ đó, và ta bị đánh mất mình trong quá khứ hoặc tương lai, trong những lo toan và dự án. Nhiều người sống cả cuộc đời mình chỉ để làm những chuyện đó. Thật là một sự lãng phí thảm thương. Chúng ta phải thực sự sống với những giây phút mà cuộc đời ban tặng cho ta. Để

có khả năng sống được, ta phải tắt đài trong mình, tắt những cuộc đàm luận trong đầu.

Làm sao ta có thể thưởng thức được từng bước chân của mình khi ta chú tâm vào những cuộc độc thoại trong đầu? Điều quan trọng là ta phải ý thức những gì ta cảm, những gì ta làm mà không phải là những gì ta suy nghĩ. Khi tiếp xúc với mặt đất, ta phải có khả năng cảm được bước chân của ta đang tiếp xúc với đất. Thực tập như vậy ta có rất nhiều niềm vui trong khi đi. Khi đi, ta có thể đầu tư tất cả thân tâm vào bước chân và định tâm hoàn toàn vào mỗi giây phút quý báu của sự sống.

Chú tâm vào sự tiếp xúc giữa bàn chân và mặt đất, ta không bị những suy nghĩ lôi kéo, ta bắt đầu cảm nhận thân thể và môi trường hoàn toàn khác. Thân thể ta là một mẫu nhiệm. Nó hành xử theo hàng triệu cách khác nhau. Ta chỉ trân quý nó trọn vẹn khi ta dừng lại được những suy nghĩ liên miên và có đủ niệm định để tiếp xúc với những mẫu nhiệm của thân thể, của đất mẹ và của bầu trời.

Điều này không có nghĩa là những suy nghĩ luôn xấu. Suy nghĩ có thể rất hữu ích. Suy nghĩ thường là sản phẩm của cảm thọ và tri giác. Vì vậy, suy nghĩ có thể được xem như một loại hoa trái. Có một số loại hoa trái rất nuôi dưỡng, nhưng một số khác thì không. Nếu ta có nhiều sợ hãi, lo lắng, khổ đau, thì đó là mảnh đất màu mỡ cho những suy nghĩ cần cỗi, tai hại, vô bổ phát sinh.

Ta là suy nghĩ của ta, nhưng đồng thời ta lớn hơn suy nghĩ nhiều lắm. Ta còn là cảm thọ, là nhận thức, là tuệ giác, là hạnh phúc, là thương yêu. Khi biết ta lớn hơn suy nghĩ của ta thì ta có quyết tâm không để cho những suy nghĩ trấn ngự và khống chế. Suy nghĩ của ta có yểm trợ cho những ước muốn chân chính của ta không? Nếu không, ta phải cài đặt lại chương trình. Nếu không ý thức về những suy nghĩ, chúng sẽ lộng hành và trấn ngự trong tâm ta mà không đợi mời mọc.

Tập khí suy nghĩ tiêu cực

Tâm lý học Phật Giáo (Duy Biểu Học) cho rằng tâm ta có ít nhất là hai phần lớn: ý thức và tàng thức. Tàng thức là phần dưới của tâm, nơi chứa đựng tất cả các loại hạt giống của suy tư, cảm thọ. Hạt giống thương yêu, trung thành, tha thứ, vui tươi và hạnh phúc, nhưng cũng có những hạt giống khổ đau như giận dữ, hận thù, kỳ thị, sợ hãi, bực bội, bất an, v.v. Tất cả những tài năng và yếu kém của tổ tiên trao truyền lại cho ta qua cha mẹ ta, ở sâu trong tàng thức dưới hình thức hạt giống.

Tàng thức giống như cái nhà kho, trong khi đó, ý thức, phần cao hơn, thì giống như phòng khách. Hạt giống được cất giữ trong kho và bất kỳ khi nào bị kích thích hay tưới tẩm, chúng sẽ đi lên và biểu hiện lên trên mặt ý thức.

Chúng không còn là hạt giống ngủ yên nữa mà là một vùng năng lượng, gọi là tâm hành. Nếu là hạt giống thiện như chánh niệm, từ bi thì chúng là một vị khách quý đem đến cho ta nhiều hạnh phúc. Nhưng nếu hạt giống bất thiện bị kích thích, tưới tẩm thì nó sẽ xâm chiếm phòng khách của ta như một vị khách khó tính đến không đúng lúc.

Chẳng hạn như khi xem ti vi, có thể hạt giống tham dục trong ta bị chạm đến và đi lên biểu hiện trên mặt ý thức thành năng lượng tham đắm. Một ví dụ khác là khi hạt giống giận dữ nằm ngủ yên trong tàng thức thì ta thấy hạnh phúc, tươi vui. Nhưng khi có người đến nói hay làm điều gì đó tưới tẩm hạt giống giận ấy thì nó sẽ biểu hiện trên mặt ý thức thành một vùng năng lượng giận.

Chúng ta thực tập tiếp xúc và tưới tẩm những hạt giống hiền thiện để chúng biểu hiện trong đời sống hằng ngày của ta, mà không tưới tẩm những hạt giống tham lam, thù hận. Trong đạo Bụt ta gọi sự thực tập này là Tứ Chánh Cần. Ở Làng Mai gọi là tưới tẩm

hạt giống tốt. Chẳng hạn như khi những hạt giống bạo động, hận thù nằm yên trong tàng thức thì ta thấy an vui. Nhưng nếu ta không biết cách chăm sóc tâm thức ta thì những hạt giống này sẽ không ngủ yên, trái lại nó sẽ bị tưới tắm và biểu hiện. Điều quan trọng là phải ý thức, khi hạt giống bất thiện biểu hiện trên mặt ý thức thì đừng để nó một mình. Bất cứ khi nào thấy tâm hành khổ đau biểu hiện thì ta gọi hạt giống chánh niệm lên, chánh niệm như một nguồn năng lượng thứ hai có khả năng nhận diện, ôm ấp và làm lắng dịu những tâm hành tiêu cực để có thể nhìn sâu và tìm ra nguồn gốc của nó.

Hầu hết chúng ta ai cũng có giận hờn và khổ đau. Có thể trong quá khứ ta đã đè nén hoặc đối xử không tốt nên những khối khổ đau ấy vẫn còn đó, nằm sâu trong tàng thức ta. Ta đã không xử lý và chuyển hóa những gì xảy ra cho ta và ta đã ôm cái giận dữ, hận thù, tuyệt vọng và khổ đau một mình. Nếu hồi còn trẻ ta đã bị lạm dụng, mà ta lại tiếp tục nghĩ về chuyện đó thì giống như ta đang bị lạm dụng lại vậy. Và ta đã để cho mình bị lạm dụng đi lạm dụng lại như thế nhiều lần trong ngày. Đó là ta đang nhai lại thức ăn độc hại trong tâm thức ta.

Tuổi thơ của ta cũng có thể có nhiều giây phút hạnh phúc. Ấy vậy mà ta cứ trở đi trở lại đắm mình trong tuyệt vọng và những tâm hành không lành mạnh. Chúng ta phải tìm đến một môi trường tốt có bạn bè cùng thực tập chung với nhau, bạn bè sẽ nhắc nhở cho ta: “Này bạn, đừng nhai lại quá khứ nữa.” Người ta thường nói: “Sao anh cứ mãi mê suy nghĩ thế?” Ta có thể hỏi: “Bạn đang nhai lại cái gì vậy? Khổ đau quá khứ à?” Chúng ta có thể giúp nhau phá vỡ những suy nghĩ tiêu cực đã trở thành tập khí, để trở về tiếp xúc với những mẫu nhiệm trong ta và chung quanh ta. Chúng ta có thể giúp nhau để đừng rơi vào tình trạng nhai lại những con ma khổ đau và tuyệt vọng của quá khứ.

Suy nghĩ của ta đối với thế giới

Thường suy nghĩ của ta cứ đi lòng vòng nên ta đánh mất niềm vui sống. Hầu hết những suy nghĩ của ta không có ích lợi mà còn làm hại ta nữa. Có thể ta tin rằng nếu chỉ suy nghĩ thôi thì ta sẽ không gây ra tổn hại nào, nhưng thực tế thì suy nghĩ đi qua tâm thức ta và cũng đi ra thế giới. Giống như cây nến vừa tỏa chiếu ánh sáng, hơi nóng và hương thơm cùng một lúc, thì suy nghĩ của ta cũng biểu hiện ra bằng nhiều cách khác nhau, kể cả qua lời nói và hành động.

Ta là sự tiếp nối của suy nghĩ và cách nhìn của ta.

Chúng là con ta, do ta sinh ra trong mỗi giây mỗi phút.

Khi ai đó quanh ta không hạnh phúc hay bị những suy nghĩ tiêu cực lôi kéo, ta cũng có thể thấy được ngay. Mỗi khi ta suy nghĩ về bản thân hay về thế giới, về quá khứ hoặc tương lai, thì bằng cách này hay cách khác, ta cũng phát ra những tư duy và cách nhìn dựa trên suy nghĩ ấy. Ta tạo ra suy nghĩ và suy nghĩ chuyên chở cái nhìn và năng lượng của ta.

Khi bị kẹt vào những lo lắng, kẹt vào những suy nghĩ tiêu cực, ta rất dễ tạo ra sự hiểu lầm và khổ đau. Khi dừng suy nghĩ và làm cho tâm lắng dịu, ta sẽ tạo thêm không gian cho mình và ta sẽ cởi mở hơn.

Vì thế, mỗi chúng ta đều có quyền chọn lựa. Suy nghĩ của ta có thể làm cho ta và thế giới khổ ít hay khổ nhiều. Đừng cố thay đổi người khác, chúng ta hãy bắt đầu bằng cách tạo ra một bầu không khí tập thể hài hòa trong sở làm và trong tăng thân ta. Cái ưu tiên hàng đầu là tìm một nơi yên tĩnh bên trong để học thêm về chính mình.

Ta phải ý thức và hiểu được nỗi khổ đau của ta. Khi sự thực tập của ta trở nên vững chãi, ta đã gạt hái được hoa trái trong việc tìm

hiểu chính mình thì ta có thể xem xét tìm cách đưa sự im lặng, nhìn sâu, hiểu biết và thương yêu vào sở làm và tăng thân ta.

Chánh niệm nghĩa là lấy lại sự chú tâm

Không suy nghĩ là một nghệ thuật như bất kỳ nghệ thuật nào, đòi hỏi sự thực tập và kiên nhẫn. Lấy lại sự chú tâm và đưa tâm trở về với thân, chỉ trong vòng 10 hơi thở thôi thì cũng đã khác đi rất nhiều rồi. Tuy nhiên, với sự thực tập liên tục, ta có thể khôi phục lại khả năng có mặt và học cách sống trong giây phút hiện tại.

Ngồi yên vài phút là cách dễ nhất để bắt đầu tập luyện buông bỏ tập khi suy nghĩ. Khi ngồi yên, ta có thể quan sát suy nghĩ của ta vọt lên như thế nào và ta có thể thực tập không nhai lại những suy nghĩ đó. Ta định tâm vào hơi thở và vào sự im lặng, để cho chúng đến rồi đi.

Có nhiều người không thích ngồi yên. Thậm chí họ thấy rất đau nhức, khổ sở. Chỉ vì họ không biết cách buông thư. Có một người phụ nữ quyết định là sẽ không bao giờ thiền tập nữa, chỉ vì cô ta thực tập không thành công. Tôi mời cô ta đi bộ với tôi, tôi không gọi là thiền hành, nhưng chúng tôi đi rất chậm và rất ý thức, thường thức không khí trong lành, tận hưởng những bước chân đặt trên mặt đất, và chỉ đi với nhau như vậy thôi. Khi trở về, hai mắt cô sáng lên, tươi mát trở lại và thấy lòng quang đãng hơn.

Chỉ cần ta để ra vài phút cho bản thân làm lắng dịu thân thể, cảm thọ, tri giác bằng cách này thì niềm vui sẽ xuất hiện. Niềm vui của sự yên tĩnh sẽ trở thành thức ăn trị liệu hằng ngày của chúng ta.

Đi bộ là một cách tuyệt hảo để thanh lọc tâm mà không cần phải cố gắng. Ta không nói: “Bây giờ tôi phải thiền tập,” hay, “Bây giờ tôi sẽ không suy nghĩ.” Chúng ta chỉ đi thôi, và khi ta tập trung vào việc đi thì niềm vui và ý thức sẽ phát khởi một cách rất tự nhiên.

Để thực sự thương thức từng bước chân khi đi, ta phải cho phép tâm ta buông bỏ hoàn toàn những lo lắng và kế hoạch. Ta không cần phải mất nhiều thời gian và nỗ lực để dừng suy nghĩ. Chỉ cần một hơi thở vào trong chánh niệm là ta đã có thể dừng lại rồi. Thở vào, ta bước một bước. Với hơi thở vào này, ta mất hai, hoặc ba giây để dừng lại những tâm hành đang vọng động. Nếu đài NST (Suy nghĩ liên tục) vang lên, dừng để cho năng lượng tán loạn lòng vòng này lôi kéo ta như một cơn lốc xoáy. Nhiều người trong chúng ta cứ để cho tình trạng này xảy ra liên tục. Thay vì sống hạnh phúc, ta để cho mình bị càn quét nhiều lần trong ngày, từ ngày này sang ngày khác. Với sự thực tập chánh niệm, ta có thể an trú trong giây phút hiện tại, vì chỉ có trong giây phút hiện tại thì sự sống và những mẫu nhiệm của nó mới có thực và có mặt cho ta.

Ban đầu có thể ta cần nhiều thời gian hơn, có thể 10 hay 20 giây thở trong chánh niệm thì suy nghĩ mới ra đi. Ta có thể bước một bước với hơi thở vào và một bước với hơi thở ra. Nếu tâm ta lang thang thì ta nhẹ nhàng đưa tâm về với hơi thở.

10 hay 20 giây là nhiều lắm. Một cái vọng thức, một hành động bộc phát chỉ cần một phần nghìn giây để phát khởi. Cho mình 20 giây là cho mình 20 nghìn lần của một phần nghìn giây để dừng lại cơn tàu suy nghĩ. Nếu muốn, ta có thể cho ta thêm thời gian.

Trong khoảng thời gian này, ta có thể nếm được hạnh phúc, niềm vui sướng của việc dừng lại. Trong khi dừng lại, cơ thể ta có khả năng trị liệu. Tâm ta cũng có khả năng trị liệu. Không một ai và không một thứ gì có thể ngăn cản ta tiếp tục chế tác niềm vui sướng trong khi ta bước bước thứ hai hay thở hơi thở thứ hai. Bước chân và hơi thở của ta luôn có mặt đó để giúp ta trị liệu cho chính mình.

Khi bước đi, có thể tâm ta bị thúc đẩy hoặc lôi kéo bởi tập khí tham đắm, giận hờn sâu dày và lâu đời. Thực tế, tập khí này luôn thúc đẩy ta bất kể ta đang làm gì, kể cả khi ta đang ngủ. Chánh niệm có khả năng nhận diện tập khí này. Nhận diện nó, mỉm cười

với nó và tắm nó trong chánh niệm, trong sự im lặng ấm áp và bao la. Với sự thực tập này, ta có khả năng buông bỏ được tập khí tiêu cực. Trong khi đi, khi nằm, khi rửa bát, khi đánh răng, ta có thể để cho sự im lặng ấm áp và bao la này ôm lấy ta.

Im lặng không có nghĩa là không nói. Hầu hết những tiếng ồn ào náo loạn mà ta nếm trải là những cuộc độc thoại trong đầu. Chúng ta suy đi nghĩ lại lòng vòng. Vì vậy, khi bắt đầu ăn, ta nhắc nhở chính mình là chỉ ăn những thức ăn nuôi dưỡng mà không ăn những suy nghĩ. Ta thực tập chú tâm đến việc ăn. Không suy nghĩ, chỉ ý thức đến thức ăn và những người chung quanh.

Điều này không có nghĩa là ta không được suy nghĩ hay đè nén suy nghĩ của ta. Đơn giản là khi đi, ta hiến tặng cho ta một sự nghỉ ngơi không suy nghĩ, bằng cách đưa sự chú tâm vào hơi thở và bước chân của mình. Nếu thật sự muốn suy nghĩ về điều gì đó, ta có thể dừng lại để suy nghĩ về vấn đề đó với tất cả sự chú tâm của ta.

Thở và đi trong chánh niệm cho phép ta tiếp xúc được với những mâu nhiệm của sự sống chung quanh ta, những suy nghĩ tán loạn sẽ tan biến đi rất tự nhiên. Ý thức được những mâu nhiệm đang có mặt đó cho ta, giúp cho hạnh phúc của ta phát khởi. Nếu có trăng tròn trên trời mà ta bận suy nghĩ thì trăng sẽ biến mất, nhưng nếu ta chú tâm vào trăng thì suy nghĩ của ta sẽ dừng lại rất tự nhiên. Ta không cần phải ép buộc hay la rầy mình, cũng không cần cấm mình suy nghĩ.

Im lặng không nói đã có thể mang đến một mức độ an lạc đáng kể rồi. Nếu ta có khả năng hiến tặng cho ta một sự im lặng sâu lắng hơn, không suy nghĩ thì trong sự yên lắng đó, ta có thể tìm thấy sự nhẹ nhàng và tự do tuyệt hảo.

Từ suy nghĩ, ta chuyển sự chú tâm về định trên những gì đang xảy ra trong giây phút hiện tại, đó là sự thực tập chánh niệm căn bản. Ta có thể thực tập điều này bất cứ lúc nào, ở đâu, và ta sẽ thấy

thích thú hơn trong cuộc sống. Dù đang nấu ăn, làm việc, đánh răng, giặt áo hay ăn cơm, ta cũng có thể thưởng thức sự im lặng tươi mát trong suy nghĩ và lời nói của ta.

Thực tập chánh niệm đích thực không yêu cầu ta phải ngồi thiền hay để tâm về những hình thức bên ngoài, mà đòi hỏi ta phải nhìn sâu để thưởng thức được sự tĩnh lặng bên trong. Nếu không làm được điều này, ta không thể chăm sóc được năng lượng bạo động, sợ hãi, hèn nhát và hận thù trong ta.

Khi tâm ta đang ồn ào hay phóng đi mà ta đi tìm sự yên tĩnh bên ngoài thì đó chỉ là một hình thức lừa gạt. Nhưng nếu tìm được một không gian tĩnh lặng trong lòng, thì không cần phải cố gắng, chúng ta cũng tỏa chiếu được bình an và niềm vui sống. Ta có khả năng giúp đỡ người khác, có khả năng tạo ra một môi trường có công năng trị liệu hơn mà không cần phải phát ra một lời nào.

Không gian thực hiện giấc mơ

Đôi khi ta buộc mình vào những giấc mơ nghe có vẻ to lớn nhưng thực chất thì trống rỗng. Có thể do ta quá bận rộn đến nỗi không tin được là ta có khả năng sống với những ước muốn sâu sắc nhất và thật nhất của ta. Sự thực là ngay tại đây, trong đời sống hàng ngày, mỗi hơi thở, mỗi bước chân là những điều cụ thể để biến giấc mơ thành hiện thực. Nhưng thay vào đó, nếu ta đeo đuổi những giấc mơ được làm sẵn mà người ta lừa bịp, quảng cáo, và thuyết phục mình rằng đây là “chiếc nhẫn” tốt nhất, đẹp nhất, thì ta sẽ hy sinh thời gian quý báu của ta, thời gian mà ta được hiến tặng để sống và thương yêu, để đổi lấy những tham vọng trống rỗng không mang một ý nghĩa đích thực nào. Ta có thể đổi lấy cả đời ta với những thứ như thế.

Có nhiều người cho đến cuối đời hay đến khi nằm trên giường bệnh mới thấy buồn bã. Đột nhiên họ tự hỏi là họ phải chỉ bảo cho

những thập niên của công việc và bận rộn điều gì đây. Có thể họ trở thành nạn nhân cho chính sự thành công của họ, nghĩa là họ kiếm được nhiều tiền, đạt được danh vọng mà họ theo đuổi nhưng họ không bao giờ có thời gian và không gian để sống hạnh phúc, để tiếp xúc với những người họ thương yêu. Họ cứ phải chạy mỗi ngày chỉ để nắm giữ địa vị mà họ đã đạt được.

Tuy nhiên, không ai trở thành nạn nhân của hạnh phúc cả. Có thể ta nhận ra được rằng, khi ưu tiên cho con đường hạnh phúc, ta cũng thành công hơn trong công việc. Thường những người có bình an, hạnh phúc hơn thì công việc của họ cũng trở nên tốt đẹp hơn. Tuy nhiên, chúng ta không cần phải quyết định ước muốn sâu sắc nhất thực sự của ta là gì. Có những người muốn thực tập chánh niệm để thành công hơn trong sự nghiệp hay trong công việc mà không phải để giúp đỡ người khác hay để hạnh phúc hơn. Có nhiều người hỏi tôi: “Chúng ta có thể thực tập chánh niệm để kiếm thêm tiền không?”

Nếu thực tập chánh niệm đúng cách, ta sẽ không bao giờ làm tổn hại ai. Nếu sự thực tập của ta không đem lại từ bi thì đó không phải là chánh niệm. Có thể giấc mơ của ta không trở thành hiện thực và ta nghĩ rằng ta cần phải làm thêm, suy nghĩ thêm hoặc tìm thêm phương pháp mới. Nhưng thực tế, cái ta cần không phải là thêm mà là bớt lại, bớt những tiếng ồn trong đầu và những tiếng ồn từ bên ngoài, để ta có không gian cho ước mơ đích thực nhất của trái tim ta được nảy mầm và phát triển.

Thực tập: Dừng lại và buông bỏ

Dừng lại để đưa tâm trở về với thân trong giây phút hiện tại bây giờ và ở đây. Chỉ cần dừng lại là ta đã có khả năng định tĩnh và tiếp xúc được với sự sống. Bằng cách ngồi yên, dừng lại những lao xao trong thân tâm, lắng nghe những lặng im trong thân thể và tâm hồn là ta đã trở nên vững chãi, định tĩnh hơn, tâm ta trở nên

sáng suốt hơn. Ta có thể ý thức được những gì đang xảy ra trong ta và chung quanh ta.

Ta có thể bắt đầu bằng cách dừng lại những lăng xăng của thân thể. Khi thân yên, khi không còn chú ý đến bất kỳ hoạt động nào ngoại trừ hơi thở thì tâm ta cũng dễ dàng buông bỏ tập khí chạy hơn, mặc dù điều này cũng cần thời gian và sự luyện tập. Một khi ta học cách dừng lại cái tâm thì thân ta cũng được dừng lại. Ta sẽ có khả năng dừng lại cái tâm khi ta đang đi hoặc đang làm việc. Kết hợp hơi thở với những thao tác trong các sinh hoạt hằng ngày, ta có thể sống trong ý thức thay vì thất niệm, lãng quên.

Gống như mọi thứ trên thế gian, suy nghĩ của ta cũng vô thường. Nếu ta không nắm bắt suy nghĩ, thì suy nghĩ đến, ở lại một lúc rồi ra đi. Bám vào những suy nghĩ hay cột mình vào tiền tài, danh vọng, dục lạc có thể mang lại sự tham đắm và vướng mắc, dẫn ta đến con đường nguy hiểm, gây nên khổ đau cho ta và cho kẻ khác. Nhận diện những suy nghĩ, những tham vọng, để cho chúng đến rồi đi, cho ta không gian để nuôi dưỡng tự thân và tiếp xúc được hạnh nguyện sâu sắc nhất của ta.

Chúng ta có thể sáng tác thêm những câu thiền ngữ để thêm vào phần thiền hướng dẫn dưới đây.

Thở vào, tôi ý thức về những suy nghĩ của tôi.

Thở ra, tôi ý thức về tính vô thường.

(Suy nghĩ – Vô thường)

Thở vào, tôi ý thức về tính tham tiền của tôi.

Thở ra, tôi ý thức tiền bạc là vô thường.

(Ý thức tính tham tiền – Vô thường)

Thở vào, tôi ý thức tính tham đắm tiền bạc

có thể mang lại khổ đau cho tôi.

Thở ra, tôi buông bỏ tính tham đắm.

(Ý thức tính tham đắm – Buông bỏ)

Thở vào, tôi ý thức về sự tham muốn dục lạc trong tôi.

Thở ra, tôi biết dục lạc cũng vô thường.

(Ý thức dục lạc – Vô thường)

Thở vào, tôi ý thức về sự nguy hiểm của sự tham muốn dục lạc.

Thở ra, tôi buông bỏ sự tham muốn dục lạc.

(Ý thức sự tham muốn – Buông bỏ)

Thở vào, tôi quán chiếu về tính buông bỏ.

Thở ra, tôi cảm thấy khinh an vì sự buông bỏ ấy.

(Buông bỏ – Khinh an)



Im lặng sấm sét

Căn bệnh chung của con người trong thời đại chúng ta là nhu cầu luôn tìm kiếm cái gì đó để khóa lấp khoảng trống trong mình. Do đó, ở chợ hay siêu thị, người ta sẵn sàng bán cho chúng ta tất cả các loại sản phẩm để chúng ta lấp đầy chính mình. Các nhà quảng cáo không ngừng dọa dẫm rằng đời sống thật thê thảm nếu ta không có vật dụng này hay vật dụng kia, và dụ dỗ ta tiêu thụ để tránh đi tình trạng thê thảm đó. Tuy nhiên, trong nhiều thứ mà ta tiêu thụ, kể cả thức ăn Đoàn Thực và Xúc Thực, đều chứa đựng nhiều độc tố trong đó. Sau khi ăn một gói khoai tây chiên, ta cảm giác nặng nề hơn. Sau khi ngồi hàng giờ trên những trang web truyền thông xã hội hoặc chơi những trò chơi điện tử, ta thấy mệt mỏi hơn. Ta tiêu thụ để cố ngăn chặn hoặc khóa lấp những cảm thọ khó chịu trong ta, nhưng sau đó, ta lại càng cô đơn, giận dữ và tuyệt vọng hơn.

Chúng ta phải ngưng tiêu thụ những thức ăn Xúc Thực có tác dụng đối phó với sự thúc bách mà trốn tránh chính mình. Điều đó không có nghĩa là chúng ta bắt buộc phải ngưng sử dụng điện thoại và Internet hoàn toàn. Giống như thức ăn Đoàn Thực, chúng ta cũng cần những thức ăn Xúc Thực. Nhưng chúng ta có thể ý thức và thông minh hơn nhiều khi chọn lựa loại thức ăn Xúc Thực mà chúng ta sẽ cho vào, đặc biệt là chúng ta phải ý thức tại sao lúc này ta chọn lựa thức ăn này để tiêu thụ.

Có nhiều người kiểm tra email một ngày không biết mấy lần để tìm kiếm một cái gì đó mới mẻ, cho dù hầu như lần nào mở email ra, họ cũng chẳng thấy gì mới cả. Cách đảm bảo nhất để hiến tặng cho mình điều mới mẻ thực sự, như cảm giác tươi tắn, hạnh phúc,

thoải mái, dễ chịu, đó là mở ra không gian trong lòng cho sự thực tập chánh niệm.

Buông xả

Nhiều thiền sư đã nói rằng không suy nghĩ là chìa khóa để thực tập thiền chánh niệm. Thiền tập không có nghĩa là ngồi yên và suy nghĩ. Khi bị những suy nghĩ dẫn dắt, chúng ta sẽ mất liên lạc với thân thể và mất liên lạc với ý thức rộng lớn hơn. Loài người chúng ta nắm giữ rất chắc những ý nghĩ, quan niệm và những cảm xúc của mình. Chúng ta tin rằng những điều đó là thật và buông bỏ chúng nghĩa là từ bỏ tính cách của mình.

Như hầu hết mọi người, có thể chúng ta có một ý niệm là chúng ta sẽ không thể hạnh phúc nếu không đạt được cái này hay cái kia. Cái đó có thể là bằng cấp, sự thăng tiến trong nghề nghiệp, mức thu nhập cao, hoặc địa vị xã hội. Tuy nhiên, ý niệm đó có thể là chướng ngại ngăn cản ta hạnh phúc. Để buông bỏ ý niệm đó và tạo ra nhiều không gian hơn cho hạnh phúc chân thực biểu hiện, đầu tiên, chúng ta phải trải nghiệm một sự thật là việc nuôi dưỡng cái ý tưởng hiện thời đó đang làm ta đau khổ. Chúng ta có thể áp ủ cái ý tưởng đó trong 10 hoặc 20 năm mà không hề biết rằng nó đang gây trở ngại cho khả năng hạnh phúc của chúng ta.

Có một đêm tôi nằm mơ thấy mình là một sinh viên đại học, khoảng chừng 21 tuổi. Lúc đó, tôi khoảng sáu mươi mấy tuổi rồi, nhưng trong giấc mơ tôi còn khá trẻ. Tôi vừa mới được nhận vào một lớp do một vị giáo sư rất nổi tiếng giảng dạy, giáo sư được nhiều người yêu thích nhất trong trường đại học. Rất vui sướng được làm học trò của vị giáo sư này, tôi đi đến văn phòng và hỏi thăm lớp của giáo sư ở đâu. Khi tôi đang hỏi thì có một người trông giống hệt tôi cũng đi vào văn phòng. Màu áo quần của anh ta, khuôn mặt anh ta, tất cả mọi thứ đều giống y tôi. Tôi rất ngạc nhiên. Anh ta là tôi hay anh ta không phải là tôi? Tôi hỏi nhân viên

làm việc trong văn phòng là có phải anh bạn trẻ đó cũng được nhận vào lớp này hay không? Cô ta trả lời: “Không, làm sao được. Anh thì được còn anh ấy thì không.”

Lớp học nằm ở tầng trên cùng của tòa nhà, và giờ học bắt đầu vào buổi sáng hôm ấy. Tôi phải đi thật nhanh để đến đúng giờ, đang lên cầu thang, tôi tự hỏi thành tiếng: “Lớp này học gì nhỉ?” Có ai đó cạnh bên trả lời cho tôi đó là lớp học âm nhạc. Tôi rất ngạc nhiên, bởi vì tôi hoàn toàn không phải là sinh viên âm nhạc.

Khi đi đến cửa phòng học, tôi nhìn vào và thấy có hơn một ngàn sinh viên đang ngồi trong lớp, như một hội chúng thật sự. Nhìn qua cửa sổ, tôi thấy bên ngoài một khung cảnh tuyệt đẹp, một đỉnh núi bao phủ bởi tuyết trắng, có cả trăng và những vì sao. Tôi cảm động sâu sắc trước vẻ đẹp ấy. Nhưng rồi, ngay trước khi vị giáo sư bước vào, tôi được cho biết là chúng tôi phải làm một buổi thuyết trình về âm nhạc và tôi là người trình bày đầu tiên. Tôi cảm thấy choáng váng vì tôi không biết một chút gì về âm nhạc cả.

Tôi lục tìm trong túi áo của mình xem thử có cái gì giúp tôi không thì tôi thấy có một thứ bằng kim loại. Tôi lấy ra. Đó chính là một cái chuông nhỏ. Tôi tự nhủ: “Đây là một dụng cụ âm nhạc. Tôi có thể trình bày về cái chuông này. Được, tôi có thể làm việc đó.” Tôi chuẩn bị sẵn sàng, nhưng ngay khi có người thông báo vị giáo sư đang vào lớp thì tôi tỉnh dậy. Tôi tiếc vô cùng. Nếu giấc mơ có thể kéo dài thêm hai hay ba phút nữa thì tôi đã có thể gặp được ông ấy, vị giáo sư xuất chúng mà ai cũng ngưỡng mộ.

Sau khi tỉnh dậy, tôi cố nhớ lại những chi tiết của giấc mơ và tìm hiểu ý nghĩa của nó. Tôi đi đến một kết luận rằng anh bạn trẻ mà tôi đã gặp trong văn phòng cũng chính là tôi, nhưng có thể anh ta còn bị kẹt vào những cái thấy nào đó, cho nên anh ta không có đủ thành thới và tự do để được chấp nhận. Anh ta có thể là một phần nào đó trước đây của tôi mà tôi đã để lại đằng sau, vì tôi đã đạt

được tuệ giác giúp tôi buông bỏ được những vướng mắc và cố chấp về quan điểm của mình.

Buông bỏ phải là buông bỏ cái gì đó. Điều mà chúng ta đang nắm giữ có thể đơn giản chỉ là một sáng tạo phẩm của tâm thức ta, một tri giác sai lầm về một cái gì đó chứ không phải là thực tại chính nó. Mọi thứ đều là đối tượng của tâm thức ta và được tô vẽ nên bởi tri giác của ta. Ta có một ý niệm và trước khi thực hiện thì ta đã bị kẹt vào ý niệm đó. Ta có thể trở nên sợ hãi vì cái ý niệm mà ta đang tin theo. Thậm chí, ta còn có thể bệnh vì cái ý niệm đó. Có thể cái ý niệm đó mang đến cho ta nhiều điều bất hạnh, lo lắng và ta muốn được tự do. Nhưng nếu muốn tự do thôi thì chưa đủ. Ta phải cho mình có đủ không gian và tỉnh lặng để được tự do.

Thỉnh thoảng, chúng ta cần dành ra một chút thời gian để nhìn sâu vào một ý niệm hay một cảm xúc và khám phá cho ra gốc rễ của nó. Cuối cùng, ta biết nó từ đâu đến, có thể nó được hình thành từ thời thơ ấu của ta, hoặc thậm chí trước khi chúng ta sinh ra. Một khi nhận ra được gốc rễ của một cảm xúc hay một ý niệm, chúng ta sẽ có khả năng buông bỏ nó.

Bước đầu tiên là dừng suy nghĩ. Chúng ta cần quay về với hơi thở và an tịnh thân tâm. Điều này sẽ mang lại cho ta nhiều không gian và giúp ta sáng suốt hơn để ta có thể nhận diện và gọi tên cái ý niệm, ham muốn hay cảm xúc đang quấy rầy ta. Hãy chào hỏi nó và cho phép mình buông bỏ.

Tìm ra câu trả lời mà không suy nghĩ

Không phải là chúng ta không bao giờ được quyền suy nghĩ. Mới đây, có một sư cô nói với tôi: “Con có rất nhiều khó khăn cần giải quyết, nếu Thầy nói con đừng suy nghĩ thì làm sao con có thể giải quyết được vấn đề?” Chỉ có suy nghĩ đúng (Chánh Tư Duy) mới giúp giải quyết được vấn đề, mới thực sự có ích lợi. Chánh tư duy

sẽ mang lại những hoa trái tốt. Thông thường, khoảng 90% suy nghĩ của chúng ta không phải là Chánh Tư Duy. Những suy nghĩ đó chỉ dẫn chúng ta đi vòng quanh và cuối cùng không đi đến đâu cả. Càng suy nghĩ theo cách đó thì thân và tâm ta càng bị phân tán và bực dọc. Loại suy nghĩ như vậy sẽ không giải quyết được bất cứ vấn đề nào.

Chánh Tư Duy đòi hỏi phải có Niệm và Định. Giả sử có một vấn đề cần giải quyết, nếu chúng ta áp dụng cách suy nghĩ lòng vòng thì sẽ mất rất nhiều thời gian để tìm ra một giải pháp tốt. Chúng ta phải cho ý thức nghỉ ngơi và để cho tàng thức tìm ra giải pháp. Chúng ta phải nhường quyền dẫn dắt của trí năng và cảm xúc, để giao phó những vấn đề khó khăn và thử thách cho tàng thức. Cũng như khi gieo hạt, chúng ta phải gởi chúng cho đất trời. Ý thức của chúng ta – cái tâm suy nghĩ – không phải là đất, nó chỉ là bàn tay gieo hạt và nuôi dưỡng đất bằng sự thực tập chánh niệm về những gì mà chúng ta đang làm trong đời sống hàng ngày. Tàng thức của chúng ta mới chính là mảnh đất màu mỡ giúp cho hạt giống nảy mầm.

Sau khi đã gởi hạt giống cho mảnh đất tàng thức, chúng ta cần kiên nhẫn. Trong khi chúng ta ngủ, tàng thức của chúng ta vẫn tiếp tục làm việc. Trong khi đi, khi thở, nếu chúng ta không để cho những suy nghĩ của ta xen vào thì tàng thức của chúng ta vẫn luôn làm việc. Vào một ngày nào đó, chúng ta sẽ bất ngờ có được giải pháp, bởi vì chúng ta không dựa vào cái tâm suy nghĩ mà nương tựa vào tàng thức.

Chúng ta cần tập luyện cho mình theo cách thiền tập này, như vậy chúng ta có thể giao phó những câu hỏi, những khó khăn của ta cho tàng thức. Chúng ta phải tin tưởng tàng thức, sử dụng Niệm, Định để tưới tắm những hạt giống tốt và chăm sóc cho mảnh đất của chúng ta. Một hoặc vài ngày sau, giải pháp sẽ xuất hiện, ta gọi đó là giây phút thức tỉnh hay giây phút giác ngộ.

Tinh yếu của tinh lặng

Buông bỏ những ý niệm, nhận thức là chúng ta tạo ra thêm không gian cho tâm mình. Cái tâm thực sự của ta thì vắng bật tất cả những ngôn từ, ý niệm và nó rộng lớn hơn rất nhiều so với những sáng tạo phẩm hạn hẹp của tâm. Chỉ khi nào mặt đại dương yên tĩnh, chúng ta mới có thể thấy được mặt trăng phản chiếu lên đó.

Yên lặng là một điều tối hậu đến từ trái tim chứ không phải từ bất cứ điều kiện bên ngoài nào. Sống trong sự yên tĩnh không có nghĩa là không nói chuyện, không làm việc, không tham dự vào gì cả. Đơn giản là chúng ta không bị xáo động bên trong; không có những cuộc chuyện trò huyền thuyên không dứt bên trong. Nếu thực sự im lặng, chúng ta có thể tìm thấy chính mình trong bất kỳ hoàn cảnh nào, chúng ta có thể thưởng thức cái không gian rộng lớn êm dịu của sự tinh lặng.

Có những lúc chúng ta nghĩ rằng mình đang yên lặng vì không có một âm thanh, tiếng động nào xung quanh phát ra, nhưng kỳ thực, những cuộc nói chuyện vẫn luôn tiếp diễn trong đầu ta, trừ khi chúng ta làm yên lắng được tâm mình. Đó không phải là yên lặng thật sự. Do đó, chúng ta cần học cách làm sao có được sự yên lặng trong những hoạt động thường ngày. Hãy thử thay đổi cách suy nghĩ và cách nhìn của ta.

Ngồi ăn trưa có thể là một thời gian thích hợp để tự hiến tặng cho mình một sự yên tĩnh dễ chịu. Cho dù những người khác đang nói chuyện, ta vẫn có thể thoát khỏi sự suy nghĩ thường lệ và rất yên tĩnh trong lòng. Ta có thể ngồi ở một nơi đông đúc mà vẫn thưởng thức được sự yên tĩnh, thậm chí ta có thể sống một mình được.

Hãy nhận ra rằng yên tĩnh đến từ trái tim ta chứ không phải do vắng mặt những cuộc chuyện trò.

Cũng giống như sự yên tĩnh bên trong không đòi hỏi sự im lặng bên ngoài, một mình tĩnh cư không có nghĩa là không có ai xung quanh ta. Ta nhận ra được ý nghĩa sâu sắc của sự có mặt một mình khi ta có thể an trú vững chãi trong cái bây giờ và ở đây, ý thức được về những gì đang xảy ra trong giây phút hiện tại. Sử dụng chánh niệm để ý thức về mỗi cảm thọ, tri giác mà ta đang có. Ý thức về những gì đang xảy ra chung quanh ta nhưng ta cũng có mặt trọn vẹn cho chính mình. Ta không đánh mất mình vì những điều kiện xung quanh. Đó mới thực sự là tĩnh cư.

Im lặng an vui và im lặng ngọt ngào

Đôi khi nghĩ về im lặng, chúng ta nghĩ đến sự hạn chế, ép buộc, như có một kẻ độc tài cắt đứt mọi quyền tự do ngôn luận hoặc một người lớn đang thuyết giảng rằng “trẻ con thì phải lắng nghe chứ không được nói,” hoặc một thành viên trong gia đình đang ngăn cấm những người khác nói về một chủ đề nhạy cảm. Sự im lặng này thật ngọt ngào và chỉ làm cho tình trạng tệ hại hơn.

Một số người trong chúng ta đã có kinh nghiệm về kiểu im lặng căng thẳng này trong chính gia đình mình. Khi cha mẹ tranh cãi với nhau thì thường kéo theo sau đó là một sự im lặng nặng nề và cả nhà ai cũng khổ đau. Nếu mọi người đều giận dữ và lo âu thì im lặng có thể làm cho sự lo âu và giận dữ của cả nhà lớn mạnh hơn. Sự im lặng sôi sục và căng thẳng đó rất tiêu cực. Chúng ta không thể chịu đựng loại im lặng đó lâu được. Nó sẽ giết chết chúng ta. Nhưng sự im lặng tĩnh nguyện thì hoàn toàn khác hẳn. Khi chúng ta biết cách ngồi lại với nhau, thở với nhau, liên hệ với không gian rộng lớn luôn sẵn có trong mỗi chúng ta, chế tác ra năng lượng bình an, thư giãn và tươi vui, thì năng lượng chung của sự im lặng đó có công năng trị liệu và nuôi dưỡng rất lớn.

Giả sử ta đang ngồi ngoài trời và chú tâm vào ánh nắng, vào những cây xinh đẹp, vào thảm cỏ xanh, vào những bông hoa nhỏ

đang hé nở khắp nơi. Nếu đang thư giãn trên thảm cỏ và thở vào thở ra nhẹ nhàng, ta có thể nghe thấy tiếng chim, tiếng gió đang rì rào, vi vút qua những cành cây. Ngay cả sống trong thành phố, ta cũng có thể nghe được tiếng chim và tiếng gió. Nếu biết cách làm lắng lại những ý nghĩ đang sôi sục, ta không cần phải tìm đến sự tiêu thụ thiếu chánh niệm để cố gắng chạy trốn những cảm xúc khó chịu. Ta có thể chỉ lắng nghe một âm thanh sâu sắc và thưởng thức âm thanh đó. Ta sẽ có bình an cùng niềm vui trong sự lắng nghe đó và sự im lặng của ta là một sự im lặng đầy sức mạnh. Im lặng như vậy không phải là im lặng kiềm nén mà là im lặng đầy sức sống và có tính xây dựng.

Trong đạo Phật, chúng ta gọi đó là Im Lặng Sấm Sét. Sự im lặng đó rất hùng hồn và đầy năng lượng. Thông thường chúng tôi có những khóa tu, trong đó cả ngàn người cùng thực tập hơi thở chánh niệm trong im lặng. Nếu bạn tham dự vào một trong những khóa tu như vậy, bạn sẽ hiểu được im lặng hùng mạnh như thế nào.

Bạn có từng để ý là trẻ con, dù là những em rất nhỏ, cũng có thể thưởng thức sự im lặng nhiều thế nào chưa? Có một cái gì đó rất thư giãn. Ở Làng Mai, trẻ con ở đủ mọi độ tuổi có thể ngồi ăn với nhau và đi với nhau trong im lặng với một niềm thích thú tuyệt vời. Trong các khóa tu, chúng tôi không xem ti vi và chơi trò chơi điện tử. Có một cậu bé, lần đầu tiên đến Làng, đấm đá và la hét trên suốt đoạn đường đến Làng. Cậu bé năm đó 8 tuổi, đi xe cùng cha mẹ từ Paris xuống. Đến Làng cậu bé không muốn ra khỏi xe vì cậu biết cậu sẽ không được xem ti vi và chơi trò chơi điện tử trong một tuần. Tuy nhiên, sau đó, cậu bé đã sống rất vui, có nhiều bạn bè, và vào ngày cuối, cậu không muốn rời Làng nữa. Bây giờ, cậu bé và cha mẹ về Làng mỗi năm và cậu bé rất trông chờ dịp đó. Hiện nay cậu đã được 16 tuổi.

Im Lặng Hùng Tráng

Im lặng có ý thức và có chủ ý là một sự im lặng cao đẹp. Đôi khi người ta nghĩ rằng im lặng là phải nghiêm trang, thực ra im Lặng Hùng Tráng rất nhẹ nhàng. Im Lặng Hùng Tráng là một loại im lặng có thể mang đến nhiều niềm vui như một nụ cười sáng khoái vậy.

Im Lặng Hùng Tráng cho chúng ta cơ hội nhận diện những tập khí của chúng ta qua cách chúng ta phản ứng với mọi người và với những tình huống chung quanh. Có những người ở đây chọn thực tập im lặng trong một hoặc hai tuần, thậm chí ba tháng hoặc hơn nữa. Sau một khoảng thời gian im lặng, chúng ta có khả năng chuyển hóa cách phản ứng của chúng ta với bất kỳ tình huống nào. Sự im lặng này được gọi là Hùng Tráng bởi vì nó có sức mạnh chữa trị. Thực tập Im Lặng Hùng Tráng, không phải là ta không nói mà là làm yên tĩnh và lắng dịu lại những suy nghĩ. Ta đang tắt đài phát thanh NST (Non Stop Thinking, suy nghĩ liên tục) trong đầu.

Ta có thể nhận ra được sự Im Lặng Hùng Tráng của ai đó qua cách hành xử của họ. Có một số người luôn luôn im lặng, nhưng không thực sự im lặng. Họ đang ở đâu đó, họ không thực sự có mặt cho sự sống, cho chính họ hoặc cho bạn. Một số người khác bày tỏ thái độ hùng hồn, cho dù họ không mở miệng. Có thể bạn đã từng có kinh nghiệm ở bên cạnh một người dù họ không nói bất cứ điều gì, nhưng bạn vẫn có cảm giác rất rõ ràng là người đó đang phê bình, chỉ trích bạn. Đó không phải là Im Lặng Hùng Tráng, bởi vì Im Lặng Hùng Tráng sẽ làm lớn mạnh thêm hiểu biết và từ bi. Vì vậy, phải ý thức rằng cho dù bạn không nói bất cứ điều gì thành lời, nhưng nếu trong lòng bạn đang phản ứng một cách mạnh mẽ thì người khác nhìn vào gương mặt bạn sẽ có thể thấy được.

Thở chánh niệm và ý thức về cách ứng xử của mình với mọi người và những sự việc chung quanh là một sự thực tập sâu sắc. Thay vì

phản ứng lại, hay suy nghĩ, bạn hãy cho phép mình là mình. Bạn thực tập chánh niệm để có mặt với hơi thở, bước chân, với những cội cây, bông hoa, trời xanh và nắng ấm.

Bạn có thể chọn một cái gì đó để tập trung tâm ý vào, và rồi, bạn sẽ “là” cái đó. Bạn có thể chọn hơi thở vào và hơi thở ra. Bạn có thể chọn cách lắng nghe tiếng mưa và tiếng gió với toàn bộ con người mình, rồi từ từ, bạn là một với tiếng mưa và tiếng gió ấy. Lắng nghe những âm thanh như vậy là một điều rất vui thích. Khi bạn tiếp xúc được với những yếu tố tươi mát và trị liệu này, thì bạn hiện hữu mà không suy nghĩ.

Thực tập cách này thì khi đi ra ngoài hay ở đâu đó, mà nghe tiếng còi xe hoặc tiếng người ta cãi nhau, hoặc nhìn thấy một cảnh không vui thích, bạn đều có thể ứng xử lại với lòng từ bi. Đối diện với bất kỳ khiêu khích nào, bạn đều có thể giữ được sự Im Lặng Hùng Tráng, duy trì được sự tự chủ và bình an.

Hành động im lặng

Một số người có thể nghĩ rằng im lặng là một hình thức của sự yếu đuối hoặc ẩn tránh thế gian. Thế nhưng, sự thật là có một sức mạnh không tưởng trong sự im lặng này. Có một chương trong bộ kinh Pháp Hoa nổi tiếng kể về một vị Bồ tát, một bậc đại nhân với lòng từ bi lớn, tên là Dược Vương. Trong đạo Phật Đại Thừa, mỗi vị Bồ tát được mô tả như một cánh tay khác nhau của Phật, và mỗi vị Bồ tát đại diện cho mỗi công hạnh khác nhau. Tương truyền trong một kiếp xa xưa, Bồ tát Dược Vương được gọi là “vị Bồ tát mà ai gặp cũng thấy hoan hỷ.” Thỉnh thoảng, chúng ta cũng gặp những người như vậy, người mà ai gặp được cũng thấy hoan hỷ.

Cho dù người đó là trẻ em hay người lớn, sự hiện diện tuyệt vời, tươi mát và thú vị của họ làm cho ai cũng hạnh phúc khi gặp. Bồ tát Dược Vương thực tập hạnh thương yêu và dâng hiến. Chúng ta

có cần thương yêu để thành công trong sự nghiệp giải thoát, giác ngộ không? Câu trả lời là có. Vai trò của tình thương yêu đối với sự trưởng thành của một em bé rất quan trọng. Và vai trò của tình thương yêu trong sự lớn lên của hiểu biết, cảm thông cũng rất quan trọng. Sự có mặt đầy thương yêu của người mẹ là điều cốt yếu cho sự trưởng thành của em bé. Sự có mặt đầy thương yêu của một vị thầy và những người huynh đệ là rất quan trọng cho sự phát triển của chúng ta trong sự thực tập. Chúng ta cần thương yêu để lớn lên và đi đường xa.

Bồ tát Dược Vương đã trưởng thành tốt đẹp trong đời sống tâm linh của Ngài, đã đạt được giải thoát, tự do và tuệ giác. Ngài không còn thấy mình bị giới hạn trong hình hài này nữa. Ngài đã đạt được Định, cho phép Ngài hóa thân dưới muôn vàn hình thức khác nhau. Nếu cần làm một đứa trẻ, Ngài sẽ hóa thân làm một đứa trẻ. Nếu cần làm một phụ nữ, Ngài sẽ hiện thân là một phụ nữ. Nếu cần làm một thương gia, Ngài có thể biểu hiện thành một thương gia. Ngài không bị kẹt trong ý niệm hình hài này là Ngài. Đó là lý do tại sao Ngài buông bỏ được hình hài một cách rất dễ dàng. Bồ tát Dược Vương thấy rằng xung quanh Ngài đang có rất nhiều khổ đau, nghèo đói và độc ác. Ngài đã tắm nước thơm lên khắp người, tự châm lửa và đốt cháy mình thành một ngọn lửa để cúng dường. Thân thể của Bồ tát Dược Vương đã cháy suốt hàng triệu năm và trong suốt thời gian đó, nên giáo dục diễn ra. Thân thể cháy sáng của Bồ tát là một lời nhắc nhở im lặng hùng hồn, cho tất cả những ai đã nhìn thấy Về những gì mà Bồ tát muốn hy sinh.

Có lẽ chúng ta đã từng nghe về những vị tu sĩ Việt Nam tự thiêu trong thời kỳ chiến tranh những năm 1960. Gốc rễ hành động đó xuất phát từ chương kinh Pháp Hoa này. Những ai không xem thân thể này là mình, đôi khi họ dùng thân thể họ để gởi gắm một thông điệp. Khi những tu sĩ Việt Nam tự thiêu, họ đang cố gắng gửi đi một thông điệp im lặng, hùng hồn nhất mà họ có thể làm, bởi vì đã không có ai lắng nghe tiếng kêu cứu của những người

đang đau khổ. Những vị tu sĩ này đã cố gắng lên tiếng, bằng hành động hơn là lời nói, về sự đàn áp, kỳ thị và khổ đau ở Việt Nam. Họ dùng chính thân thể họ làm ngọn đuốc để cố gắng kêu gọi sự ý thức về tình trạng đau khổ này.

Nếu chúng ta không có tự do, nếu chúng ta xem thân thể này là mình, nếu chúng ta nghĩ rằng khi thân thể này tàn hoại thì mình cũng không còn tồn tại nữa thì chúng ta sẽ không thể thực hiện được những hành động như vậy. Chỉ khi nào chúng ta có tự do và có thể nhìn thấy mình dưới nhiều hình thức khác, chứ không chỉ giới hạn trong thân thể này, thì chúng ta mới có đủ can đảm và tuệ giác để hiến tặng thân mình như một ngọn đuốc sống.

Vị tu sĩ đầu tiên tự thiêu vào năm 1963 là hòa thượng Thích Quảng Đức. Tôi đã có dịp biết thầy. Thầy là một người rất dễ thương. Khi còn là một tu sĩ trẻ, tôi đã ở tại chùa của thầy trong Sài Gòn. Vào thời đó, tôi là biên tập viên của một tạp chí Phật giáo và đang nghiên cứu về những truyền thống tâm linh khác. Chùa của thầy có một bộ sưu tập tất cả những tạp chí mà tôi cần sử dụng cho việc nghiên cứu.

Hòa thượng Thích Quảng Đức đã viết những lá thư đầy từ bi để thúc đẩy Tổng thống (miền Nam) Việt Nam ngừng việc ngược đãi Phật tử. Ngài là một phần tử trong phong trào bất bạo động mà các vị tu sĩ và cư sĩ tổ chức để đối phó với sự gia tăng đổ máu do chính quyền gây ra. Một ngày kia, hòa thượng Thích Quảng Đức tự mình lái chiếc xe hơi cũ đến một ngã tư Sài Gòn. Ngài bước xuống xe, tấm xăng lên khắp người, ngồi xuống rất đẹp trong tư thế hoa sen rồi đánh một que diêm để châm vào người. 5 giờ đồng hồ sau, hình ảnh Ngài ngồi chìm trong ngọn lửa giữa ngã tư đường đã được đưa lên khắp thế giới, và người ta bắt đầu biết về những đau khổ của người dân Việt Nam. Một hoặc hai tháng sau, chính quyền sụp đổ bởi một đòn quân sự, kết thúc chính sách kỳ thị và đàn áp tôn giáo.

Tôi biết tin về cái chết của hòa thượng Thích Quảng Đức qua tờ báo New York Times. Khi đó, tôi đang dạy ở trường đại học Columbia, New York, về tâm lý học Phật giáo. Nhiều người đã đặt câu hỏi: “Đó có phải là một hành động phạm giới tự sát không?” Tôi đã viết cho ngài Martin Luther King một lá thư chia sẻ rằng đây không thực sự là hành động tự sát. Khi bạn muốn tự sát, bạn sẽ rất tuyệt vọng, bạn không còn muốn sống nữa. Nhưng Ngài Thích Quảng Đức thì không phải như vậy. Ngài rất muốn sống. Ngài muốn những bạn bè và những người khác được sống. Ngài rất thương những loài hữu tình.

Thế nhưng, Ngài có đủ tự do để hiến tặng thân thể mình nhằm truyền đi một thông điệp: “Chúng tôi đang đau khổ và chúng tôi cần được giúp đỡ.” Với lòng từ bi bao la, Ngài đã có thể ngồi yên trong lửa, trong một trạng thái định toàn hảo. Tôi đã chia sẻ với tiến sỹ. King rằng khi đức Chúa chết trên cây thập giá, Ngài cũng đã lựa chọn để chết vì lợi ích của những người khác, vì mong muốn giúp đỡ chứ không phải vì tuyệt vọng. Đó đúng là những gì mà Ngài Thích Quảng Đức muốn làm. Ngài thực hiện hành động này không phải vì tuyệt vọng mà vì hy vọng và thương yêu; sử dụng thân thể mình để làm thay đổi một tình trạng tuyệt vọng.

Tự thiêu như vậy là một hành động hiến tặng. Những gì mà Ngài Thích Quảng Đức và Bồ tát Dược Vương muốn hiến tặng trong hành động tự thiêu không chỉ là thân thể, mà còn là quyết tâm mạnh mẽ giúp đỡ những người khác. Quyết tâm xuất chúng này là nền tảng của hành động gây chấn động, chuyển tải thành công một thông điệp không thể quên được và truyền trao tuệ giác của họ đi khắp nơi một cách kín đáo.

Tôi kể câu chuyện này không phải vì tôi nghĩ bạn nên làm một cái gì đó mạnh mẽ và quyết liệt như vậy, mà chỉ đơn giản là để minh họa cho sức mạnh của hành động im lặng. Tất cả chúng ta đều muốn thay đổi một số việc hay thuyết phục ai về một điều gì đó. Nếu bạn có một vài vấn đề nhỏ ở nơi làm việc hay trong một

mối quan hệ mà bạn muốn thay đổi, và bạn đã cố gắng nói về nó nhưng không có kết quả, thì hãy xem thử có thể bạn tìm thấy sức mạnh trong hành động không lời.

Thực tập: Trị liệu

Nếu đời sống hàng ngày của ta đầy ắp tiếng ồn, vội vã, hoang mang thì chúng ta sẽ dễ dàng đánh mất ý thức về những yếu tố lành mạnh, nâng đỡ chung quanh như không khí tươi mát, ánh nắng mặt trời hoặc những loài cây cối.

Bài tập sau đây có thể được thực tập bất cứ ở đâu và bất cứ lúc nào. Ta chỉ cần có một nơi thoải mái để ngồi thở, thư giãn và mỉm cười. Một nụ cười nhẹ nhàng có thể làm buông thư tất cả những cơ mặt và đem đến sự dễ chịu cho thân tâm. Vì vậy, không chỉ nói “mỉm cười” mà hãy thực sự mỉm cười đi. Ta cũng có thể tự làm những bài thơ ngắn nuôi dưỡng mình.

Ta có thể tự làm mới mình bằng cách tiếp xúc với những yếu tố nuôi dưỡng và trị liệu quanh ta. Ta cũng có thể mang những hình ảnh đẹp đẽ, tươi mát trong tầng thức lên để nuôi mình. Ví dụ như khi đứng giữa một thành phố bận rộn, ta có thể nhớ lại những hình ảnh trên núi hoặc ở biển.

Thở vào, tôi ý thức về không khí.

Thở ra, tôi tận hưởng không khí.

(Ý thức về không khí – Tận hưởng)

Thở vào, tôi ý thức về mặt trời.

Thở ra, tôi mỉm cười với mặt trời.

(Ý thức về mặt trời – Mỉm cười)

Thở vào, tôi ý thức về những cây xanh.

Thở ra, tôi mỉm cười với những cây xanh.

(Ý thức về cây xanh – Mỉm cười)

*Thở vào, tôi ý thức về các em bé.
Thở ra, tôi mỉm cười với các em bé.
(Ý thức về các em bé – Mỉm cười)*

*Thở vào, tôi ý thức về không khí miền đồng quê.
Thở ra, tôi mỉm cười với không khí miền đồng quê.
(Không khí miền đồng quê – Mỉm cười)*

Chúng ta thường vội vàng hấp tấp khi ăn, thậm chí có khi còn không có thời giờ để ngồi xuống ăn. Nếu ta đang ở trong tình trạng này, thì hãy tặng cho mình một cơ hội để ngồi xuống ăn đàng hoàng như một con người thực sự mà không phải là một người máy đang chạy. Trước khi ăn, hãy ngồi yên một chút, cảm nhận trọng lượng cơ thể mình (trên ghế hoặc trên sàn nhà) để tâm tư lắng dịu lại, quán niệm về thức ăn và nguồn gốc của chúng. Đất mẹ, mặt trời, cơn mưa, công phu lao tác và rất nhiều điều kiện hỗ trợ khác đã tập hợp lại để chúng ta có được bữa ăn hôm nay. Ý thức là ta thật may mắn có được thức ăn này trong khi rất nhiều người còn đang đói khổ thiếu thốn.

Khi ngồi ăn với những người khác, hãy đưa ý thức trở về với thức ăn và những người mà ta đang ngồi chung. Đó có thể là một cơ hội thú vị để ngồi với nhau như một cộng đồng thực sự.

*Thở vào, tôi ý thức về thức ăn trong đĩa của tôi.
Thở ra, tôi cảm thấy may mắn khi có thức ăn này.
(Ý thức về thức ăn – May mắn)*

*Thở vào, tôi ý thức những cánh đồng lúa.
Thở ra, tôi mỉm cười với những cánh đồng lúa.
(Ý thức về cánh đồng lúa – Mỉm cười)*

*Thở vào, tôi ý thức về rất nhiều điều kiện
đã mang thức ăn này lại cho tôi.
Thở ra, tôi cảm thấy biết ơn.
(Ý thức về những điều kiện – Biết ơn)*

*Thở vào, tôi ý thức về những người đang cùng ngồi ăn với tôi.
Thở ra, tôi cảm thấy biết ơn sự có mặt của họ.
(Ngồi ăn chung – Biết ơn)*



Lắng nghe sâu

Lúc nào đâu ta cũng đầy suy nghĩ, vì vậy ta không có không gian để lắng nghe ta và lắng nghe người khác. Có thể ta được học ở trường, hoặc từ ba mẹ là ta phải nhớ nhiều, phải nhớ bài vở, từ ngữ, quan điểm, khái niệm... và ta nghĩ rằng kho dự trữ kiến thức này giúp ích cho đời ta. Nhưng khi nói chuyện chân thành với ai đó thì ta thấy khó nghe, khó hiểu được họ. Im lặng cho phép ta lắng nghe sâu và trả lời có chánh niệm, đó là chiếc chìa khóa để mở ra cánh cửa truyền thông chân thật và toàn vẹn.

Nhiều cặp vợ chồng đã chung sống với nhau lâu rồi nhưng không lắng nghe nhau được nữa, vì vậy, họ đến các trung tâm tu học chánh niệm. Đôi khi có người lại nói với tôi: “Vô ích, bà ta không lắng nghe tôi.” Hay: “Ông ta sẽ không bao giờ thay đổi. Nói chuyện với ông ta giống như nói với bức tường.” Tuy nhiên, người đang phàn nàn đó có thể là người không có không gian để lắng nghe. Mỗi người chúng ta ai cũng muốn người kia hiểu mình. Tất nhiên rồi, nhưng ta cũng cần có khả năng để thực sự hiểu được người kia.

Đơn giản là nhiều người trong chúng ta đã chất chứa quá nhiều. Chúng ta không có không gian để thực sự nghe được người khác và hiểu được người khác. Có thể ta suy nghĩ quá nhiều trong công việc; tám, chín tiếng đồng hồ mỗi ngày, không ngừng nghĩ. Ta hiếm khi chú ý đến hơi thở hay những thứ khác. Ta tin rằng nếu muốn thành công, ta phải làm như vậy, không thể khác được.

Lắng nghe với lòng khinh an

Gần đây tôi gặp một phụ nữ đến từ Paris. Cô xin tôi hướng dẫn cho cô thực tập trong ngành vận động học (kinesiology). Là một nhà cố vấn sức khỏe, cô muốn biết làm thế nào để có thể thành công nhất trong nghề nghiệp của cô. Tôi nói: “Nếu cô có sự nhẹ nhàng và không gian trong lòng, thì lời nói của cô sẽ chuyên chở được tuệ giác sâu sắc, sẽ đưa tới sự truyền thông đích thực.” Tôi chia sẻ với cô:

Để thực tập lắng nghe sâu, trước tiên ta phải có thời gian để nhìn sâu vào tự thân, nhìn sâu vào người trước mặt mình, để ngôn từ có khả năng chế tác được sự hiểu biết, cảm thông và làm vơi đi nỗi khổ đau của cả hai bên.

Khi nói, tất nhiên, ta chỉ nói những gì ta nghĩ là đúng. Nhưng đôi khi do cách ta nói, người nghe không tiếp nhận được, vì vậy lời nói của ta không có hiệu quả mãnh liệt giúp người kia thấy rõ vấn đề và hiểu thêm tình trạng. Ta nên tự hỏi lại mình: “Tôi có đang nói ‘chỉ để nói’ không, hay tôi nói vì tôi nghĩ rằng lời nói của tôi có thể giúp người kia trị liệu?” Khi ta nói với lòng từ bi, dựa trên nền tảng của yêu thương và tương tức, về mối liên quan mật thiết giữa ta và người kia thì lời nói của ta mới có thể được gọi là lời nói ái ngữ.

Khi ta trả lời liên cho một ai đó, thường thì ta chỉ tung ra những kiến thức mà ta đã học hoặc phản ứng vì cảm xúc. Khi nghe lời chia sẻ hoặc vấn đề của người khác, ta không để thời gian để lắng nghe sâu và nhìn sâu vào những gì người kia nói, ta chỉ phát ra những lời đối đáp, những câu trả lời nhanh lẹ. Điều này không ích lợi gì cả.

Lần tới có ai hỏi mình điều gì thì đừng trả lời ngay. Hãy tiếp nhận câu hỏi hoặc lời chia sẻ và để cho nó thấm vào mình để người kia thấy là họ đang được lắng nghe thật sự. Tất cả chúng ta, đặc biệt là những người có nghề nghiệp giúp đỡ người khác, rèn luyện mình bằng kỹ năng này sẽ mang lại nhiều lợi lạc. Chúng ta phải

thực tập làm cho được và làm cho hay. Trước tiên ta phải lắng nghe chính mình, nếu không lắng nghe chính mình sâu sắc thì ta không thể lắng nghe người khác sâu sắc được.

Chúng ta cần vun trồng và nuôi dưỡng con đường tâm linh trong đời sống hằng ngày nếu ta thực sự muốn nhẹ nhàng, thanh thoi và khinh an. Ta cần phải thực tập để khôi phục lại không gian trong ta. Chỉ khi nào ta có khả năng khơi mở không gian trong lòng thì ta mới có thể thực sự giúp được người khác. Dù ta đi bộ hay đi xe buýt, bất kỳ ở đâu, ta cũng có thể dễ dàng nhận ra những người có không gian trong lòng. Có lẽ chúng ta đã từng gặp những người này rồi, cho dù ta không biết họ là ai, nhưng ta thấy thoải mái với họ, bởi vì họ dễ chịu và thư thái. Họ không có nhiều lịch trình trong đầu.

Nếu mở rộng không gian trong lòng, ta sẽ thấy mọi người muốn đến gần ta, ngay cả những người trước đây đã từng lánh mặt ta như con gái tuổi mới lớn, vợ hay chồng mà mình từng cãi lộn, cha mẹ... Ta không cần phải làm gì cả, không cần phải dạy gì, thậm chí không cần phải nói gì. Nếu ta thực tập cho chính mình, tạo không gian và sự yên tĩnh trong lòng thì người khác sẽ hướng về không gian ấy. Mọi người chung quanh ta sẽ cảm thấy thoải mái khi gần ta vì phẩm chất có mặt của ta.

Đó là đạo đức vô hành. Chúng ta đừng suy nghĩ, đưa tâm về đoàn tụ với thân và có mặt thật sự. Vô hành rất quan trọng. Vô hành không phải thụ động hay tri trệ, nó là một trạng thái cởi mở, sáng tạo và phong phú. Chúng ta chỉ cần ngồi yên, rất tinh thức, nhẹ nhàng, và khi người khác đến ngồi với ta, họ cảm thấy nhẹ nhàng khinh an ngay. Cho dù ta không làm gì để giúp, người kia cũng nhận được rất nhiều từ ta.

Có không gian để lắng nghe bằng tâm từ bi là tinh yếu cho một tình bạn chân thật, một tình đồng nghiệp chân thật, một người cha, người mẹ đích thực, một người bạn hôn phối đích thực.

Người đó không cần phải là một chuyên gia tâm lý để lắng nghe giỏi. Thực tế, nhiều nhà tâm lý trị liệu không có khả năng lắng nghe, bởi vì họ có quá nhiều khổ đau. Họ học về tâm lý nhiều năm, biết rất nhiều phương pháp kỹ thuật, nhưng trong tim họ có nhiều khổ đau mà họ không có khả năng trị liệu và chuyển hóa, không có khả năng hiến tặng cho chính họ niềm vui, không có khả năng giải trí để quân bình với những khổ đau mà họ đã nhận vào từ khách hàng. Vì vậy, họ không có không gian để giúp đỡ người khác cho có hiệu quả. Người ta phải trả nhiều tiền cho các nhà tâm lý trị liệu để gặp họ từ tuần này qua tuần khác, hy vọng được trị liệu, nhưng các nhà tâm lý trị liệu không thể giúp được nếu họ không có khả năng lắng nghe chính họ bằng tâm từ bi. Các nhà tâm lý trị liệu cũng là con người, cũng khổ đau như bao người khác. Khả năng lắng nghe người khác trước hết phụ thuộc vào khả năng lắng nghe chính mình bằng tâm từ bi.

Các nhà chuyên nghiệp muốn giúp người khác cần phải có bình an trong lòng thì mới giúp được, nếu không chỉ làm lãng phí thời gian của khách hàng và lấy tiền của họ. Tất cả những gì ta cần trước hết là sự dễ chịu, khinh an, nhẹ nhàng và bình yên trong thân tâm. Bình an này ta có thể chế tác được bằng mỗi bước chân, mỗi hơi thở của ta. Chỉ khi đó chúng ta mới thực sự lắng nghe người khác.

Điều này đòi hỏi một ít thực tập. Mỗi ngày ta dành một ít thời gian cho hơi thở và bước chân, đưa tâm trở về với thân và nhớ rằng ta có một cái thân. Mỗi ngày dành ra một ít thời gian để lắng nghe em bé trong mình, lắng nghe những điều trong lòng đang kêu gào được lắng nghe. Sau đó ta sẽ biết cách lắng nghe người khác.

Nghe chuông

Trong nhiều nền văn hóa trên thế giới, tiếng chuông được sử dụng để giúp mọi người đến với nhau, tạo ra sự hài hòa trong mình và trong người khác. Ở nhiều nước Á châu, mỗi gia đình đều có ít

nhất là một cái chuông nhỏ ở nhà. Ta có thể dùng bất cứ loại chuông nào để thưởng thức. Sử dụng tiếng chuông như một lời nhắc nhở chúng ta nhớ thở, nhớ trở về với thân thể, trở về ngôi nhà đích thực của chính mình để chăm sóc chính mình và làm lắng dịu tâm hành. Trong đạo Bụt, tiếng chuông được xem như tiếng gọi của Bụt. Khi nghe chuông, ta dừng lại mọi nói năng, hành động và suy nghĩ. Trở về với hơi thở. Lắng nghe với tất cả thân tâm mình.

Lắng nghe như vậy ta cho phép niềm an vui và hạnh phúc thấm vào mỗi tế bào cơ thể ta. Ta không chỉ lắng nghe bằng đôi tai, không chỉ lắng nghe bằng trí năng, mà ta mời tất cả các tế bào trong cơ thể ta cùng lắng nghe chuông với ta.

Chuông không lấy mất nhiều không gian. Chắc chắn ta có thể tìm một chỗ trên bàn hay trên kệ để đặt nó. Dù ta sống ở đâu, thậm chí trong một căn phòng nhỏ, ta cũng có thể tìm được chỗ cho nó. Trước khi thỉnh chuông về nhà, ta phải đảm bảo là tiếng chuông này hay. Chuông không cần lớn nhưng âm thanh phải hay, phải dễ chịu.

Mỗi khi nghe và tiếp nhận tiếng chuông, ta phải chuẩn bị thân tâm. Thay vì nói đánh chuông, ta nói là thỉnh chuông. Nhìn vào chuông như nhìn một người bạn, một bậc giác ngộ giúp ta tỉnh thức và trở về ngôi nhà đích thực của mình. Nếu muốn, ta có thể đặt chuông trên một cái đế nhỏ, giống như bất kỳ một vị Bồ tát nào đang ngồi thiền.

Khi nghe chuông, ta thở vào và buông bỏ tất cả những căng thẳng đã chất chứa trong ta, buông bỏ tập khí chạy trong thân và đặc biệt là trong tâm. Dù có thể ta đang ngồi, nhưng thường bên trong ta vẫn chạy. Tiếng chuông là một cơ hội đón ta trở về với chính mình, theo dõi hơi thở vào ra để có thể buông bỏ căng thẳng và dừng lại hoàn toàn. Tiếng chuông và cách lắng nghe của ta giúp cho con tàu suy nghĩ và cảm xúc đang chạy đêm ngày trong ta dừng lại.

Mỗi sáng, trước khi đi làm hay trước khi con mình đi học, mọi người có thể ngồi lại với nhau nghe ba tiếng chuông và theo dõi hơi thở. Thở và nghe chuông như vậy ta sẽ bắt đầu một ngày mới bằng sự bình an, vui tươi và hạnh phúc. Ngồi thở một mình hay với gia đình như thế rất hay. Ta có thể nhìn vào một vật nào đó có ý nghĩa trong nhà, hay một cái cây bên ngoài cửa sổ và mỉm cười. Điều này sẽ trở thành một sự thực tập đều đặn, là nơi nương tựa đáng tin cậy cho gia đình. Không mất nhiều thời gian, nhưng là một phần thưởng vô giá, một sự thực tập rất đẹp, mang lại bình an, sự có mặt và hòa hợp trong gia đình.

Phòng thở

Chúng ta hãy dành một phòng hoặc một phần của căn phòng để thiền tập. Không cần phải có một không gian lớn. Chỉ cần một góc nhỏ của căn phòng mà ta có thể biến thành một nơi yên tĩnh để quán chiếu và thiết lập bình an là đã tuyệt vời rồi. Đó là phòng thở, là thiền đường nhỏ. Khi có ai đó trong gia đình ngồi trong chỗ yên tĩnh này thì những người khác không nên vào nói chuyện với người ấy. Chúng ta phải đồng ý với nhau là nơi này dành cho sự bình an và yên tĩnh.

Mọi người trong gia đình nên ngồi lại để đồng lòng với nhau là bất kỳ lúc nào không khí trong gia đình ồn ào, nặng nề hoặc căng thẳng thì bất kỳ ai cũng có quyền vào phòng thở để thỉnh chuông. Mọi người đều thực tập theo dõi hơi thở vào ra và khôi phục lại sự yên tĩnh, bình an, tình thương mà họ đã đánh mất vì những suy nghĩ, lời nói hay hành động thiếu khéo léo, thiếu chánh niệm.

Bất kỳ lúc nào ai đó có vấn đề, có cảm giác bất an hay khổ đau, người đó có quyền đi vào không gian này, ngồi xuống, thỉnh chuông và theo dõi hơi thở. Khi có người làm điều này thì những người khác trong gia đình phải tôn trọng. Nếu thực tập giỏi thì người kia cũng ngưng lại những gì đang làm để lắng nghe chuông

và cùng thở những hơi thở chánh niệm bình an. Nếu muốn, mình cũng có thể vào thở chung với người đó.

Vì vậy, nếu người bạn hôn phối của ta đang có tâm trạng không tốt, nếu trong gia đình ta có người đang lo lắng, thì ta có thể nhắc nhở người kia: “Mình nên vào phòng thở để nghe chuông và thở với nhau vài phút.” Điều này rất đơn giản, ta có thể làm được. Hoặc giả mình thấy con mình đang giận, rồi sau đó mình nghe chuông, thì biết rằng con mình đang thở, mình cũng nên dừng công việc lại và theo dõi hơi thở vào ra để yểm trợ cho con. Trước khi đi ngủ, nếu mọi người trong gia đình cùng ngồi lại với nhau nghe ba tiếng chuông, theo dõi hơi thở vào ra chín lần thì rất hay, rất dễ thương.

Người nào thực tập nghe chuông như thế sẽ có khả năng chế tác bình an và hòa hợp. Tôi gọi đó là nền văn minh đích thực. Ta không cần nhiều dụng cụ thiết bị hiện đại để được văn minh. Chúng ta chỉ cần một cái chuông nhỏ, một nơi yên tĩnh cùng với hơi thở vào ra trong chánh niệm.

Lắng nghe với tổ tiên

Nhiều người nghĩ rằng tổ tiên của mình đã qua đời rồi, điều đó không đúng. Vì chúng ta còn đây, còn đang sống, nên tổ tiên ta cũng tiếp tục sống trong ta. Tổ tiên ta đã trao truyền họ cho ta với tất cả những tài năng, kinh nghiệm, hạnh phúc và khổ đau của họ. Họ hoàn toàn có mặt trong mỗi tế bào cơ thể ta. Cha ta, mẹ ta đều có mặt trong ta. Chúng ta không thể lấy họ ra khỏi mình.

Khi nghe chuông, ta có thể mời tất cả các tế bào trong ta cùng nghe chuông với ta, đồng thời tất cả tổ tiên từ bao đời cũng đang lắng nghe chuông với ta. Nếu biết cách nghe, bình an sẽ thấm vào mỗi tế bào cơ thể ta. Không chỉ ta có bình an và thư giãn mà tất cả tổ tiên trong ta cũng hưởng được giây phút hiện tại mầu nhiệm

này. Có thể trong cuộc đời, họ có nhiều khổ đau và không có nhiều cơ hội để an vui. Nhưng qua ta thì họ có được cơ hội này.

Thông thường ta nghĩ rằng, lắng nghe là lắng nghe người khác, lắng nghe những thứ khác quanh mình. Nhưng như đã nói trước đây, lắng nghe chính mình là bước đầu tiên để có thể nghe được người khác. Nếu lắng nghe mình, ta sẽ thấy rằng không có một tiếng nói đơn độc nào, không có một cái ta riêng biệt nào. Đây là một tuệ giác có được nhờ sự thực tập chánh niệm. Chúng ta khám phá ra mối liên hệ thâm sâu giữa ta và những người đi trước. Nhờ họ mà ta có thể biểu hiện. Chúng ta là một cộng đồng tế bào, tất cả tổ tiên ta đều có mặt trong ta. Chỉ cần lắng tai nghe là ta có thể nghe được tiếng nói của họ.

Đừng kẹt vào ngôn từ

Nếu mỗi ngày ta thực tập im lặng một ít, cho dù chỉ vài phút thôi, ta sẽ ít bị kẹt vào ngôn từ hơn. Thực tập Im Lặng Hùng Tráng nhuần nhuyễn ta sẽ tự do như một con chim, tiếp xúc được với những tinh hoa của sự sống.

Ngài Vô Ngôn Thông, một trong những người sáng lập ra thiền phái Phật giáo ở Việt Nam, có viết: “Đừng hỏi tôi thêm một điều gì nữa. Bản chất của tôi là vô ngôn.” Muốn thực tập nói lời chánh niệm ta phải có khả năng thực tập im lặng. Rồi ta có thể kiểm nghiệm kỹ càng những cái thấy của ta và những nội kết ảnh hưởng đến lối suy nghĩ của ta. Im lặng là nền tảng tốt nhất để nhìn sâu. Khổng Tử có nói: “Thượng đế không nói gì cả.” Tuy nhiên, thượng đế nói với ta rất nhiều nếu ta biết lắng nghe.

Nếu ta lắng nghe bằng tâm tĩnh lặng, thì mỗi tiếng chim, mỗi tiếng gió thổi qua cành thông sẽ nói chuyện với ta.

Tất cả chúng ta ai cũng muốn truyền thông với người thương của mình, và có rất nhiều cách truyền thông mà không cần lời nói. Một

khi dùng ngôn từ, ta có khuynh hướng biến chúng thành nhãn hiệu mà ta cho là sự thật, là chân lý. Chẳng hạn như những từ “công việc lật vật”, “con cái”, “đàn ông”, “đàn bà” mang đến trong tâm thức ta những hình ảnh, những nhận thức nào đó, có thể khó để thấy được một bức tranh tổng thể vượt ngoài sự xây dựng của tâm thức. Nếu thật sự muốn truyền thông với người thương, ta cần ý thức đến những cách vô ngôn, không cần lời nói mà vẫn truyền thông được, dù bằng ý thức hay vô thức.

Thanh lọc tâm ý

Nhiều nền văn hóa thực tập thanh lọc cơ thể (bằng cách nhịn ăn) trong các ngày lễ tôn giáo, những buổi lễ nhập môn, những buổi lễ khai mạc, hay vì những lý do khác. Có những người thanh lọc vì lý do sức khỏe. Điều này không những có giá trị cho thân thể mà còn có giá trị cho tâm thức. Mỗi ngày chúng ta tiếp nhận vào rất nhiều thứ như ngôn từ, hình ảnh, âm thanh... nên chúng ta cần một ít thời gian dừng lại để tiêu thụ những thứ ấy, để cho tâm thức ta được nghỉ ngơi. Một ngày mà không có Xúc Thực (thức ăn ta đưa vào cơ thể qua đường mắt, tai, mũi, thân và ý) như email, video, sách báo, chuyện trò là một cơ hội cho ta thanh lọc tâm ý, buông bỏ những sợ hãi, lo lắng, khổ đau đã đi vào tâm thức ta và tích lũy ở đó.

Cho dù ta không nghĩ là ta có thể sống một ngày mà không có những phương tiện truyền thông công cộng, ta cũng có thể nghỉ ngơi đôi chút, sử dụng một âm thanh nào đó để dừng lại nếu ta muốn. Ngày nay, hầu hết mọi người không thể sống thiếu âm thanh. Bất cứ lúc nào ở một mình (đi bộ trên đường phố, lái xe, ngồi trên xe buýt hay trên tàu, mở cửa đi ra ngoài...) hay thậm chí ngồi chơi với đồng nghiệp, với người thương ngay trước mặt ta, ta vẫn cố nhét vào tâm thức một cái gì đó. Nếu ta quyết định chỉ làm một lúc một việc trong sự im lặng đích thực, dù là đang lái xe, đang

chuẩn bị đồ ăn sáng, đang đi quanh xóm... chúng ta sẽ hiến tặng cho mình một cơ hội nghỉ ngơi, không để cho những dòng kích thích liên tục xâm chiếm tâm thức ta. Tôi biết có một người, mỗi khi đi siêu thị, nghe nhạc trong đó làm cho cô ta rất buồn. Những bài hát ấy gợi cho cô nhớ lại giai đoạn khó khăn trong đời cô, cô thấy tâm mình hướng về những ký ức ấy mà không tập trung vào việc đi chợ. Khi nhận ra được điều này, cô rất ý thức và quyết định rất sáng suốt là cô phải chăm sóc tâm thức mình. Bây giờ, mỗi khi đi siêu thị, cô ta đóng tai lại để không bị tán tâm hay trầm cảm bởi những bài hát đó.

Thực ra, ta không cần phải đóng tai lại để thanh lọc âm thanh. Mỗi ngày chúng ta chỉ cần dành vài phút cho sự vắng lặng. Không có ngôn ngữ nào từ bên ngoài đi vào, hay không có ngôn ngữ nào đang cuộn cuộn từ trong tâm thức đi lên, thì chúng ta sẽ có cơ hội để thực sự lắng nghe chính mình. Đây là một món quà quý giá, sâu sắc mà ta có thể hiến tặng cho chính mình và cho người khác, vì nó sẽ giúp ta lắng nghe người khác trọn vẹn hơn.

Thực tập: Bốn câu thần chú

Bốn câu thần chú là pháp môn thực tập mà bất kỳ ai cũng có thể làm được kể cả trẻ em. Những câu thần chú giúp ta làm lớn mạnh khả năng lắng nghe sâu và khả năng có mặt trong mối quan hệ giữa mình và người mình thương. Thần chú là một công thức thần diệu có thể chuyển hóa tình trạng ngay lập tức mà không cần phải đợi thêm một giây phút nào cả. Điều kiện làm cho sự thực tập này có hiệu quả tốt là chánh niệm và chánh định. Không có hai yếu tố này thì thần chú sẽ không linh ứng, sẽ không có hiệu quả.

Để thực tập những câu thần chú này, điều quan trọng là ta phải làm lắng dịu những suy nghĩ cho tâm tư định tĩnh và tạo không gian thoáng rộng trong lòng. Nếu không thì ta không thật sự có mặt cho người khác. Duy trì sự định tĩnh và không gian ngay cả

khi người khác trả lời mình. Đặc biệt là khi thực tập câu thần chú thứ ba và thứ tư, nếu người kia muốn nói điều gì thì phải đảm bảo là ta đang theo dõi hơi thở, đang lắng nghe một cách trầm tĩnh và kiên nhẫn mà không phán xét, không phản ứng. Khi thực hiện câu thần chú thứ tư, ta sử dụng sự trầm tĩnh bên trong cùng với những lời nói đã được chọn lựa kỹ càng để mang lại sự trị liệu, hòa giải và cảm thông. Ta tạo không gian bên trong cho chính ta và hiến tặng không gian cho người khác.

Câu thần chú thứ nhất là: *“Mẹ ơi, con đang có mặt cho mẹ đây.”* Hoặc là: *“Em ơi, anh đang có mặt cho em đây.”* Khi thương ai, ta muốn hiến tặng những gì đẹp nhất của ta cho người đó, đó là sự có mặt đích thực của ta. Ta chỉ có thể thương yêu khi nào ta có mặt thật sự. Chỉ nói lên thôi thì không có kết quả. Chúng ta phải thực tập có mặt cho chính ta và cho người ta thương bằng hơi thở chánh niệm, bằng bước chân thiền hành hay bất kỳ pháp môn thực tập nào giúp ta có mặt như một người tự do. Trước hết, hãy sử dụng câu thần chú này với chính bản thân mình. Trở về với chính mình, chế tác năng lượng trầm tĩnh và tạo không gian trong lòng cho phép ta thật sự có mặt cho người kia và nói lên câu thần chú một cách thành thật.

Câu thần chú thứ hai là: *“Mẹ ơi, con biết mẹ có đó nên con rất hạnh phúc.”* Hoặc là: *“Em ơi, anh biết em có đó nên anh rất hạnh phúc.”* Thương nghĩa là công nhận sự có mặt của người ta thương. Câu thần chú này chỉ có thể thực hiện được khi ta đã thực tập câu thần chú thứ nhất. Chỉ khi nào ta có mặt 100%, ta mới có thể nhận diện sự có mặt của người kia một cách trọn vẹn và người kia mới cảm được tình thương chân thật mà ta dành cho họ.

Nếu có mặt thật sự và có chánh niệm, ta sẽ có khả năng thấy được khi nào người thương của ta đau khổ. Lúc đó ta thực tập có mặt sâu sắc và trọn vẹn. Rồi đến bên người đó và đọc lên câu thần chú thứ ba: *“Mẹ ơi, con biết mẹ đang khổ đau nên con có mặt đây cho mẹ.”* Hoặc là: *“Em ơi, anh biết là em đang khổ đau nên anh có mặt cho em*

đây.” Khi khổ đau, người ta muốn người mình thương biết là mình đang khổ đau. Điều này rất con người và rất tự nhiên. Nếu người ta thương không ý thức, hoặc không biết là ta đang đau khổ, thì ta lại càng khổ hơn. Vì vậy, sử dụng câu thần chú này để nâng cao ý thức của mình. Và khi người kia nhận ra là ta biết được họ đang khổ đau thì nỗi khổ của họ sẽ vơi đi rất nhiều. Cho dù ta chưa làm gì cả mà người kia cũng bớt khổ đi rồi.

Câu thần chú thứ tư, có lẽ ta sẽ không sử dụng thường xuyên, nhưng sẽ rất mạnh khi ta cần dùng nó. Ta thực tập câu thần chú thứ tư này khi chính ta khổ đau, đặc biệt là khi ta tin rằng nỗi khổ của ta do người kia gây nên. Khi người kia chính là người ta thương yêu nhất thì ta càng khổ đau hơn. Vì vậy, ta đến bên người ấy, thiết lập Chánh Niệm, Chánh Định trước mặt mình và phát ra câu thần chú thứ tư: *“Mẹ ơi, con đang khổ. Mẹ giúp con đi.”* Hoặc là: *“Em ơi, anh đang khổ. Em giúp anh đi.”* Điều này hơi khó nhưng ta có thể làm được. Chỉ cần một ít luyện tập thôi. Khi khổ đau, ta có khuynh hướng muốn ở một mình. Cho dù người kia cố gắng muốn đến gần ta, muốn hòa giải với ta, ta cũng không muốn buông bỏ cái giận. Điều này cũng rất bình thường và rất con người. Nhưng khi thương nhau, chúng ta rất cần nhau, đặc biệt là khi ta khổ đau. Ta tin rằng, nỗi khổ của ta do người kia gây nên. Nhưng ta có thật sự chắc không? Có thể là ta đã sai. Có thể người kia không có ý muốn làm ta khổ. Có thể do ta hiểu lầm và có tri giác sai lầm.

Đừng vội vàng phát ra câu thần chú này. Khi thấy trong lòng đã sẵn sàng rồi, ta hãy đến bên người kia, thở vào thở ra thật sâu, trở về với chính mình và có mặt 100%. Sau đó, hãy nói lên câu thần chú với tất cả trái tim mình. Có thể ta không muốn thực tập điều này. Có thể ta muốn nói là ta không cần người kia. Lòng tự ái và tự trọng của ta đã bị tổn thương. Nhưng đừng để tự ái xuất hiện giữa mình và người mình thương. Trong tình thương chân thật không có chỗ cho sự tự ái. Nếu tự ái vẫn còn đó thì ta biết rằng ta cần phải thực tập để chuyển hóa tình thương của ta thành tình

thương chân thật. Thực tập đi thiền, ngồi thiền, thở chánh niệm đều đặn để phục hồi lại sự tươi mát của thân tâm cũng giúp ta rèn luyện chính mình, chuẩn bị cho lần sau, khi có khổ đau, ta có thể sử dụng câu thần chú thứ tư này.



Sức mạnh tình lặng

Tôi vẫn còn nhớ khoảng thời gian ở Huế, năm 1947, khi còn là học tăng ở Phật Học Viện Báo Quốc, không xa chùa Tổ bao nhiêu (chùa Tổ là nơi tôi được xuất gia và tu học). Lúc đó, quân đội Pháp đã chiếm đóng toàn bộ vùng này và thiết lập căn cứ quân sự ở đây. Vì vậy, chung quanh chúng tôi thường nghe tiếng súng nổ giữa quân đội Pháp và lính Việt Nam. Những người dân sống trên các đồi cao thường lập nên những pháo đài bảo vệ. Có những đêm dân làng phải rút vào nhà để tránh những đợt nã súng. Buổi sáng khi thức dậy, có khi người ta thấy vài thi thể rớt lại từ trận đánh của đêm trước với những khẩu hiệu trên đường được viết bằng vôi trắng hòa với máu. Thỉnh thoảng, cũng có các tu sĩ đi ngang qua những con đường vắng vẻ này nhưng hầu như không ai dám đi vào khu vực đó, đặc biệt là những người dân thành phố Huế vừa mới trở về sau đợt sơ tán. Cho dù chùa Báo Quốc nằm gần nhà ga, cũng hiếm có ai liều mạng đến đó, điều ấy cũng nói lên được sự hiểm nguy của vùng này.

Mỗi tháng, từ Phật Học Viện Báo Quốc, tôi thường về thăm chùa Tổ một lần. Sáng hôm ấy, trời còn khá sớm, khi những giọt sương còn đọng trên đầu ngọn cỏ, tôi về thăm chùa Tổ, trong tay mang theo một chiếc y và vài quyển kinh, trên tay cầm chiếc nón lá. Tôi thấy lòng nhẹ nhàng, hân hoan khi nghĩ đến chuyện được thăm Thầy, thăm huynh đệ và thăm ngôi chùa cổ kính, uy nghiêm.

Vừa băng qua ngọn đồi, tôi bỗng nghe một tiếng gọi lớn. Trên đỉnh đồi, phía trên con đường, tôi thấy một người lính Pháp đang vẫy tay ngoắt tôi lại. Tôi nghĩ anh ta đang chọc ghẹo tôi vì tôi là một ông thầy tu, nên tôi quay lại và tiếp tục đi xuống đường.

Nhưng bỗng nhiên, tôi có cảm giác đó không phải là chuyện chọc phá. Tôi nghe tiếng gót giày của anh lính Pháp chạy theo sau lưng tôi. Có lẽ anh ta muốn tìm tôi, cái đây tôi mang theo trông có vẻ đáng nghi ngờ. Tôi ngừng lại và đứng đợi. Một người lính trẻ, với khuôn mặt gầy nhưng đẹp trai, tiến lại gần tôi.

“Anh đi đâu đó?” Anh ta hỏi tôi bằng tiếng Việt. Qua cách phát âm, tôi biết anh ta là người Pháp và vốn liếng tiếng Việt của anh còn rất giới hạn.

Tôi mỉm cười và hỏi anh bằng tiếng Pháp: “Nếu tôi trả lời bằng tiếng Việt anh có hiểu không?”

Khi nghe tôi nói bằng tiếng Pháp, gương mặt anh sáng lên. Anh nói rằng anh không có ý định điều tra tôi, anh chỉ muốn hỏi tôi một vài điều. “Thầy sống ở chùa nào?” Anh ta hỏi.

Khi tôi trả lời là tôi đang sống ở chùa Báo Quốc, anh ta trông có vẻ thích thú.

“Chùa Báo Quốc,” anh ta lặp lại. “Đó có phải là ngôi chùa lớn trên đồi gần nhà ga không?”

Khi tôi gật đầu, anh bèn chỉ lên một trạm bơm (pump house) trên đồi, với vẻ cảnh giác, và nói: “Nếu thầy không quá bận, chúng ta hãy lên trên kia nói chuyện một lát.” Chúng tôi ngồi xuống gần trạm bơm, anh ta kể cho tôi nghe về cuộc viếng thăm chùa Báo Quốc của anh và 5 người lính khác cách đó 10 ngày. Họ đến chùa vào lúc 10 giờ tối để lùng sục Việt Minh sau khi được nghe báo cáo là Việt Minh sẽ tụ tập ở đó.

“Chúng tôi mang theo súng và quyết bắt cho được họ. Chỉ thị của cấp trên là bắt họ, thậm chí thủ tiêu họ nếu cần thiết. Nhưng khi vào trong chùa, chúng tôi rất sững sốt.”

“Bởi vì có quá đông Việt Minh ở đó hả?”

“Không, không.” Anh ta kêu lên. “Nếu thấy Việt Minh, chúng tôi đã không sừng sốt. Chúng tôi sẽ tấn công cho dù có nhiều bao nhiêu đi nữa.”

“Vậy các anh ngạc nhiên vì điều gì?”

“Những gì xảy ra quá bất ngờ cho tôi. Trong quá khứ, bất kể nơi nào chúng tôi lúng sục, hoặc là người ta bỏ chạy hoặc là người ta rơi vào tình trạng sợ hãi, hoảng loạn.”

“Người ta đã bị khủng bố quá nhiều lần, cho nên họ mới sợ hãi bỏ chạy.” Tôi giải thích.

“Tôi không có thói quen khủng bố hoặc đe dọa người khác.” Anh trả lời. “Có lẽ vì họ đã bị hại bởi những người đến trước chúng tôi nên họ hoảng sợ như vậy.”

“Nhưng khi chúng tôi vào đến sân chùa Báo Quốc, chúng tôi có cảm tưởng như lạc vào một nơi hoàn toàn hoang vắng. Những cây đèn dầu được vắn rất nhỏ. Chúng tôi cố tình dậm chân thật mạnh trên nền sỏi, tôi có cảm giác rằng có rất nhiều người trong chùa, thế nhưng chúng tôi lại không nghe tiếng ai cả. Mọi thứ im lặng khủng khiếp. Tiếng la lối của những người bạn tôi làm tôi thấy khó chịu. Không ai trả lời. Tôi mở đèn pin lên, soi vào một căn phòng mà chúng tôi nghĩ là không có ai trong đó, và tôi thấy khoảng 50, 60 vị tu sĩ đang ngồi thiền trong yên lặng.”

“Đó là vì các anh đã đến đúng vào giờ ngồi thiền.” Tôi gật đầu, nói.

“Vâng, chúng tôi như đang bị một sức mạnh lạ lùng và vô hình chi phối,” anh ta nói. “Chúng tôi như bị giật lùi lại, chúng tôi quay lại và đi trở ra ngoài sân. Những vị tu sĩ không biết có chúng tôi đó! Họ không trả lời chúng tôi một lời nào và không tỏ ra một dấu hiệu nào cho thấy sự sợ hãi hoặc hoảng loạn.”

“Không phải họ không biết các anh, mà họ đang chú tâm vào hơi thở của họ. Chỉ có vậy thôi.”

“Tôi cảm thấy như bị chìm vào sự yên tĩnh của họ,” anh thừa nhận. “Điều đó thực sự khiến tôi phải kính phục. Chúng tôi đứng yên trong sân dưới một gốc cây lớn và đợi ở đó, có lẽ khoảng nửa tiếng. Sau đó, một hồi chuông vang lên và ngôi chùa trở lại những sinh hoạt bình thường. Một thầy cầm một cây đuốc, đến mời chúng tôi vào trong, nhưng chúng tôi chỉ nói cho ông ta biết lý do tại sao chúng tôi ở đó rồi rút lui. Kể từ ngày đó, tôi bắt đầu thay đổi quan điểm của mình về người Việt.”

“Trong số chúng tôi có rất nhiều thanh niên trẻ,” anh ta tiếp tục. “Chúng tôi rất nhớ nhà, nhớ gia đình và đất nước. Chúng tôi đã được cử sang đây để tiêu diệt Việt Minh, nhưng không biết là chúng tôi sẽ giết họ hay bị họ giết và không bao giờ có thể trở về quê hương với gia đình mình nữa. Nhìn thấy những người dân ở đây hết sức cực khổ để xây dựng lại cuộc đời tan hoang của họ nhắc tôi nhớ đến những cuộc đời tan nát của những người thân của tôi ở Pháp. Cuộc sống bình an và thanh thản của các vị tu sĩ làm tôi nghĩ đến cuộc sống của toàn thể nhân loại trên trái đất này. Và tôi tự hỏi tại sao tôi lại đến đây. Mối thù hận nào giữa Việt Minh và chúng tôi khiến chúng tôi phải du hành suốt một chặng đường dài đến đây để đánh họ?”

Trong tôi dâng lên một sự xúc động sâu sắc, tôi cầm tay anh ta, kể cho anh ta nghe câu chuyện về một người bạn cũ của tôi, được tuyển nhập ngũ để đánh Pháp và đã giành được chiến thắng trong nhiều trận đánh. Một ngày nọ, anh bạn tôi đến chùa nơi tôi đang ở, rồi đột nhiên ôm lấy tôi và khóc òa lên. Anh kể rằng trong một cuộc tấn công, khi đang trốn sau những tảng đá, anh đã thấy hai người lính Pháp đang ngồi nói chuyện với nhau. Anh nói: “Khi tôi thấy gương mặt sáng láng, đẹp trai và ngây thơ của những cậu bé này, tôi không thể đành lòng nhả đạn được, thưa Thầy. Người ta có thể cho là tôi yếu đuối, nhu nhược, họ có thể nói rằng nếu tất cả những người lính Việt Nam đều như tôi thì chẳng mấy chốc cả nước sẽ thua cuộc và bị chiếm mất. Thế nhưng, lúc đó, tôi đã

thương kẻ thù của mình như mẹ tôi thương tôi vậy! Tôi biết rằng cái chết của hai người lính trẻ đó sẽ làm cho mẹ của họ ở Pháp đau khổ, giống như mẹ tôi đã từng đau khổ về cái chết của em trai tôi.”

“Vi vậy, anh thấy đó,” tôi nói với anh lính Pháp, “trái tim của người lính Việt Nam mang đầy tình yêu thương nhân loại.”

Anh lính trẻ ngồi yên lặng, chìm trong suy tư. Có lẽ, giống như tôi, anh đã ý thức hơn về sự mù quáng của giết chóc, thảm họa của chiến tranh, nỗi đau khổ của biết bao nhiêu người đang chết dần trong sự nhần tâm và vô lý.

Mặt trời lên cao và đã đến lúc tôi phải về. Người lính nói cho tôi biết tên anh là Daniel Marty, 21 tuổi. Anh vừa mới học xong trung học trước khi sang Việt Nam. Anh cho tôi xem hình mẹ, em trai và em gái anh. Chúng tôi chia tay với cảm giác hai bên hiểu và thông cảm nhau. Anh ta hứa sẽ đến chùa thăm tôi vào ngày Chủ nhật.

Trong những tháng tiếp theo sau đó, mỗi khi có dịp, anh đến thăm tôi. Tôi mời anh vào thiền đường ngồi thiền với tôi. Tôi đặt cho anh pháp danh là Thanh Lương, có nghĩa là “tinh khiết và tươi mát.” Tôi dạy cho anh tiếng Việt, anh chỉ biết được vài câu, học trong quân đội. Sau vài tháng, chúng tôi đã có thể trao đổi với nhau một chút bằng ngôn ngữ mẹ đẻ của mình. Anh ta kể rằng anh không còn làm những cuộc đột kích như trước đây nữa và tôi đã chia sẻ được nỗi buồn của anh. Mỗi khi nhận được lá thư nào từ gia đình, anh đều đem đến cho tôi xem. Và lần nào gặp tôi, anh cũng chấp tay xá chào.

Một ngày nọ, chúng tôi mời Thanh Lương đến ăn cơm chay tại chùa. Anh ta rất hạnh phúc nhận lời mời và hết sức ca ngợi những quả bùi ngon lành cũng như những món ăn đầy hương vị mà chúng tôi đãi. Anh khen món cháo nấm hương sư huynh tôi nấu ngon tuyệt vời và không thể tin được đó là thức ăn chay. Tôi phải giải thích cho anh cách chế biến cần kẻo để anh tin.

Có những ngày ngồi bên cạnh tháp chuông, chúng tôi cùng nhau thảo luận một cách tương đắc về những vấn đề tâm linh và văn chương. Khi tôi ca ngợi văn học Pháp, mắt Thanh Lương sáng lên đầy tự hào về văn hóa của đất nước anh. Tình bạn của chúng tôi càng ngày càng sâu sắc.

Rồi đến một ngày, khi đến thăm, Thanh Lương cho tôi biết đơn vị của anh sẽ chuyển đến một vùng khác và có lẽ anh sẽ sớm được trở về Pháp.

Tôi đưa anh ra đến cổng tam quan và chúng tôi ôm tiễn biệt nhau. “Tôi sẽ viết thư cho thầy,” anh nói.

“Tôi rất mừng nếu nhận được thư của anh và sẽ hồi âm cho anh.”

Một tháng sau, tôi nhận được thư của anh báo tin là anh sẽ trở về Pháp để đi Algeria. Anh hứa khi nào đến đó sẽ viết thư cho tôi. Nhưng từ lúc đó, tôi không còn nghe tin tức gì về anh nữa. Có ai biết bây giờ Thanh Lương đang ở đâu không? Có được an toàn không? Tôi biết rằng, khi tôi gặp anh vào lần cuối, anh rất bình an.

Cái giây phút im lặng sâu sắc trong chùa ngày hôm ấy đã thay đổi anh. Anh đã mang sự sống của tất cả các loài hữu tình vào trong trái tim anh, đồng thời thấy được tính chất vô nghĩa và hoại diệt của chiến tranh. Điều làm cho mọi sự trở nên có thể là dừng lại hoàn toàn và mở ra một đại dương kỳ diệu hùng tráng, có công năng trị liệu, mà ta gọi là sự tĩnh lặng.

Để hiển lộ được bản tính chân thật, chúng ta cần phải dừng lại cuộc đối thoại nội tâm liên miên, chiếm hết tất cả không gian trong lòng ta. Chúng ta có thể bắt đầu bằng cách tắt đài phát thanh NST vài lần mỗi ngày, mỗi lần một chút, để đem niềm vui vào trong không gian nội tâm ta.

Hơi thở chánh niệm

Như chúng ta đã biết, cách dễ nhất để giải thoát chúng ta ra khỏi vòng quay suy nghĩ liên tục là thực tập hơi thở chánh niệm. Lúc nào chúng ta cũng thở, thế nhưng chúng ta lại hiếm khi để ý và thưởng thức hơi thở của mình.

Hơi thở chánh niệm là một bữa tiệc để thưởng thức khi ta mang toàn bộ sự chú tâm vào suốt chiều dài của từng hơi thở vào và hơi thở ra. Khi ta chú tâm vào trong từng hơi thở thì cũng giống như tất cả các tế bào não và phần còn lại của cơ thể ta đang hát lên cùng một bài hát.

Bằng hơi thở chánh niệm, ta đi vào bên trong.

Cơ thể ta đang thở;

Cơ thể ta chính là nhà của ta.

Mỗi hơi thở đều có thể đưa ta trở về.

Có thể ta đang có những nỗi buồn, cơn giận hoặc nỗi cô đơn. Khi tiếp xúc được với hơi thở vào ra, ta có thể tiếp xúc được với những cảm xúc đó mà không sợ trở thành nạn nhân của chúng. Trở về với hơi thở chánh niệm là một cách nói rằng: “Đừng sợ. Tôi đang có mặt ở nhà đây. Tôi sẽ chăm sóc những cảm thọ này.”

Hơi thở chánh niệm là trụ sở chính. Nếu muốn thực hiện được những nguyện ước của mình, muốn xây dựng truyền thông với gia đình và bạn bè, muốn giúp đỡ cho đoàn thể, ta nên bắt đầu với hơi thở. Mỗi hơi thở, mỗi bước chân, mỗi hành động được làm trong chánh niệm sẽ nuôi dưỡng ta.

Tạo không gian cho chánh niệm để hơn ta nghĩ

Nhiều người trong chúng ta nghĩ rằng cuộc sống của chúng ta quá bận rộn, không còn chỗ để nuôi dưỡng chánh niệm. Thế nhưng, thực ra, sống chánh niệm là vấn đề thay đổi thái độ và nhớ lại mục đích thực sự của mình mà không phải nhét thêm mục

“thiền tập” vào lịch sinh hoạt hàng ngày. Ta không cần phải ở trong phòng thiền hoặc đợi có giờ rảnh để thực tập chánh niệm, tuy đó dĩ nhiên là điều tuyệt vời để tận hưởng khi ta có cơ hội. Hơi thở yên tĩnh, chánh niệm là điều mà ta có thể làm bất cứ lúc nào. Bất cứ ở đâu cũng đều có thể là một nơi linh thiêng nếu tâm ta thanh tịnh, thư thái, theo dõi hơi thở và tập trung tâm ý vào những gì ta đang làm.

Thức dậy vào buổi sáng, trong khi còn ở trên giường, ta có thể bắt đầu một ngày mới bằng hơi thở chánh niệm. Trong giây phút đó, việc đầu tiên là theo dõi hơi thở vào ra và ý thức là ta đang có 24 giờ tinh khôi để sống. Đó là món quà cuộc sống ban tặng cho ta.

Khi mới xuất gia làm một chú sa di, tôi phải học thuộc lòng nhiều bài thi kệ để giúp tôi thực tập chánh niệm. Bài thi kệ đầu tiên là:

*Thức dậy miệng mỉm cười
Hăm bốn giờ tinh khôi
Xin nguyện sống trọn vẹn
Mất thương nhìn cuộc đời.*

Như chúng ta thấy, bài kệ có bốn câu. Câu đầu đi với hơi thở vào. Câu thứ hai đi với hơi thở ra. Câu thứ ba đi với hơi thở vào kế tiếp. Và câu thứ tư đi với hơi thở ra kế tiếp. Khi thở, chúng ta dùng bài thi kệ để tập trung tâm ý vào chiều hướng thiêng liêng của những gì chúng ta đang làm. Ta muốn sống 24 giờ mà cuộc sống ban tặng cho ta trong bình an và hạnh phúc. Ta quyết tâm không lãng phí 24 giờ đó bởi vì ta biết rằng 24 giờ đó là món quà tặng của cuộc sống và ta đón nhận món quà đó một lần nữa vào mỗi buổi sáng.

Nếu ta có khả năng ngồi cho thoải mái thành thói quen thì ngồi thiền là một cách mầu nhiệm để thực tập hơi thở chánh niệm. Có nhiều người không thể cho phép họ có thời gian để chỉ ngồi thở mà không làm gì cả. Họ cho đó là lãng phí hoặc xa xỉ. Người ta nói: “Thời gian là tiền bạc.” Nhưng thời gian quý hơn tiền bạc nhiều lắm. Thời gian là sự sống. Sự thực tập ngồi yên đều đặn đơn thuần có thể có

công năng trị liệu rất lớn. Dừng lại và ngồi yên là một cách hữu hiệu để tập trung vào hơi thở ý thức và không làm gì khác.

Cũng giống như ta có thể tắt ti vi trong lúc ăn, nếu chú tâm vào hơi thở, vào thức ăn và những người đang ngồi ăn với mình, ta có thể tắt đài phát thanh NST trong đầu. Khi lau nhà bếp hoặc rửa chén, ta cũng có thể làm trong tỉnh thức với tinh thần thương yêu, hoan hỷ và biết ơn. Khi đánh răng, ta cũng có thể đánh răng trong chánh niệm. Đừng nghĩ đến những việc khác, chỉ chú tâm vào việc đánh răng. Ta có thể dành hai hay ba phút để đánh răng. Trong thời gian này, ta chỉ ý thức về răng và động tác đánh răng. Đánh răng như vậy có thể mang lại cho ta nhiều niềm vui. Khi đi vệ sinh, ta cũng có thể thưởng thức thời gian ở trong nhà vệ sinh. Chánh niệm có thể làm thay đổi những mối liên hệ của ta đến với mọi thứ. Chánh niệm giúp ta thực sự có mặt và thực sự thưởng thức những gì ta đang làm.

Thực tập thiền hành là một cơ hội khác để tạo ra những giây phút hạnh phúc và trị liệu. Mỗi khi bước một bước chân, kết hợp với hơi thở vào ra, ta có thể tận hưởng cảm giác mà bàn chân ta đang tiếp xúc với mặt đất. Khi bước đi một bước trong chánh niệm, ta trở về với chính mình. Mỗi bước chân giúp ta tiếp xúc với cơ thể, mang ta về với ngôi nhà của chính mình, bây giờ và ở đây. Vì vậy, khi đi từ bãi đậu xe, hoặc trạm xe buýt đến chỗ làm, đi đến bưu điện hoặc ra chợ, tại sao ta không về nhà với mỗi bước chân của mình?

Trong bất kỳ hoạt động nào, mỗi khi tâm ta tỉnh lặng và có ý thức, ta có cơ hội tiếp xúc với chính mình. Phần lớn thời gian chúng ta đi mà không biết rằng mình đang đi. Chúng ta đang đứng đây mà không biết là mình đang ở đây, tâm ta đã đi xa hàng nghìn dặm. Chúng ta sống, mà không biết là mình đang sống. Chúng ta tiếp tục đánh mất chính mình. Vì vậy, an tịnh thân tâm, và ngồi chỉ để có mặt với chính mình là một hành động cách mạng. Hãy ngồi xuống và chấm dứt sự rong ruổi. Khi ngồi xuống, ta có thể trở về tiếp xúc với chính mình. Ta không cần một chiếc iphone hoặc một

chiếc máy vi tính để làm chuyện đó. Ta chỉ cần ngồi xuống trong chánh niệm và thở vào, thở ra ý thức thì chỉ trong vài giây, ta sẽ trở về tiếp xúc với chính mình. Ta biết được những gì đang xảy ra – trong thân thể, trong những cảm thọ và trong nhận thức. Ta đã trở về nhà, và ta có thể chăm sóc ngôi nhà của mình đang hoang.

Có thể ta đã đi khỏi nhà mình một thời gian dài và ngôi nhà của ta đang lộn xộn, bừa bãi. Chúng ta thật có lỗi biết bao nhiêu khi phớt lờ những gì mà cơ thể chúng ta đang cảm nhận. Những cảm xúc nào đang trỗi dậy trong chúng ta? Những tri giác sai lầm nào đang dẫn dắt suy nghĩ và lời nói của chúng ta?

Thực sự quay về nhà có nghĩa là ngồi xuống và có mặt với chính mình, thiết lập lại truyền thông với chính mình và chấp nhận tình trạng hiện tại. Cho dù đó là một bãi chiến trường, ta cũng có thể chấp nhận nó, và đó là khởi điểm để thay đổi thái độ (định hướng lại chính mình) nhằm đi xa trên một hướng đi tích cực hơn. Tôi thường nghĩ về Thanh Lương, khi anh có thể có được một khoảng yên lặng sâu sắc trong ngôi chùa Báo Quốc và mang nó theo cùng anh vào cuộc chiến tranh hỗn loạn. Cho dù chúng ta đang có những rối loạn đặc biệt của riêng mình, chúng ta vẫn có thể tìm ra không gian cho sự yên tĩnh mỗi ngày, giúp chúng ta có được bình an cho tình trạng đó, thậm chí có thể chỉ cho chúng ta một hướng đi mới để ra khỏi đám hỗn độn đó.

Có lần tôi tổ chức một khóa tu trong một tu viện trên núi ở phía Bắc California. Bắt đầu khóa tu, bỗng có một đám cháy lớn lan nhanh ở cạnh bên. Trong khi ngồi thiền và đi thiền hành, chúng tôi nghe tiếng của nhiều chiếc máy bay trực thăng. Âm thanh đó thực sự không dễ chịu chút nào. Đối với nhiều người, kể cả tôi, cho dù là người Việt hay người Mỹ gốc Việt, tiếng máy bay trực thăng đồng nghĩa với súng ống, với chết chóc, với bom đạn, hoặc với cả cái chết nữa. Chúng tôi đã sống qua suốt một thời kỳ chiến tranh khốc liệt, do đó có cảm giác rất bất an khi nghe tiếng máy bay trực thăng và nó gợi cho chúng tôi nhớ lại cái thời kỳ bạo động đó. Cho

dù có những người trong khóa tu chưa từng trải qua chiến tranh thì cái âm thanh đó vẫn rất nặng nề và nhiễu loạn

Tuy nhiên, những chiếc máy bay trực thăng vẫn ở đó, và chúng tôi cũng vậy. Vì thế, chúng tôi chọn cách thực tập lắng nghe tiếng máy bay trực thăng bằng chánh niệm. Nghe một âm thanh dễ chịu, như tiếng chuông, người ta sẽ muốn đặt sự chú tâm vào đó. Chú tâm vào một âm thanh dễ chịu, thật dễ dàng để cảm thấy hạnh phúc và có mặt. Giờ đây, chúng tôi phải học cách chú tâm tích cực với tiếng máy bay trực thăng. Bằng chánh niệm, chúng tôi có khả năng nhắc nhở bản thân rằng đây không phải là máy bay trực thăng thời chiến tranh. Máy bay trực thăng này đang giúp dập tắt những đám cháy. Với ý thức đó, chúng tôi có thể chuyển hóa một cảm giác không dễ chịu thành cảm giác biết ơn và cảm kích. Vì tiếng máy bay trực thăng đến đều đặn mỗi vài phút, nếu không thực tập chánh niệm theo cách đó, chúng tôi sẽ rất mệt mỏi.

Vì vậy, mỗi người trong số khoảng 600 người tham dự khóa tu, đã thực tập thở vào và thở ra với tiếng máy bay trực thăng. Chúng tôi đọc thầm bài kệ nghe chuông, được sửa đổi lại để phù hợp với hoàn cảnh đó:

Lắng lòng nghe, lắng lòng nghe.

Tiếng máy bay trực thăng

Đưa tôi về với giây phút hiện tại.

Và chúng tôi đã sống với nhau rất vui trong những ngày đó. Chúng tôi đã biến tiếng máy bay trực thăng thành một thứ hữu ích.

Năm phút cho cuộc sống

Nếu bạn chỉ mới bắt đầu thực tập, thì hãy cố gắng dành 5 phút mỗi ngày để đi bộ trong im lặng và chánh niệm. Nếu ở một mình, bạn có thể làm việc chậm lại, càng chậm càng tốt.

Bạn sẽ thấy rất hay nếu bắt đầu bằng việc đi thật chậm. Bước một bước, bạn thở vào, bước thêm một bước, bạn thở ra. Khi thở vào, bạn bước một bước và bạn phải dừng lại mọi suy nghĩ để hoàn toàn tập trung tâm ý vào bước chân cũng như hơi thở. Nếu bạn không dừng lại được những suy nghĩ thì hãy đứng lại, thở vào thở ra cho đến khi bạn hoàn toàn dừng lại được những suy nghĩ. Bạn sẽ cảm nhận được điều đó. Trong trạng thái chánh niệm, có một cái gì đó sẽ thực sự làm thay đổi thân tâm bạn.

Nếu bạn thành công khi đi được một bước như vậy thì bạn sẽ biết cách để đi tiếp bước thứ hai. Bạn hãy bắt đầu trong 5 phút thôi, nhưng sau đó có thể bạn sẽ rất thích thú để làm tiếp vài lần như vậy trong ngày.

Bây giờ người ta quá bận rộn. Chúng ta luôn luôn bị đẩy ra khỏi giây phút hiện tại. Chúng ta không có cơ hội để thực sự sống đời sống của chúng ta. Chánh niệm giúp ta có thể nhận diện được điều đó. Đó đã là giác ngộ rồi. Vì thế, chúng ta bắt đầu từ sự giác ngộ, tỉnh giác này: chúng ta thực sự muốn sống cuộc sống của chính mình, chúng ta thực sự muốn dừng lại mà không bị đẩy ra khỏi cuộc sống. Và với sự thực tập hơi thở chánh niệm, ngồi thiền và đi thiền, ngay cả trong khi đánh răng, chúng ta cũng có thể dừng lại. Sự thực tập dừng lại có thể được thực hiện bất kỳ lúc nào trong ngày, kể cả lúc chúng ta đang lái xe.

Buông bỏ, ta sẽ đạt được tự do. Với tự do đó, với sự buông bỏ đó, sự trị liệu có thể xảy ra. Sự sống trở thành có thật. Và niềm vui là điều mà chúng ta có thể đạt được.

Ngày nay, người ta thường nói về cân bằng giữa công việc và cuộc sống. Người ta có khuynh hướng nghĩ rằng công việc và cuộc sống là hai thứ tách biệt nhau. Thế nhưng, đó không phải là cách nghĩ đúng. Sau khi lái xe đến chỗ làm và đậu xe xong, bạn có thể lựa chọn giữa cách đi thiền hành trong chánh niệm vui tươi hay là đi một cách hối hả, gấp gáp vào văn phòng. Dù sao đi nữa, bạn cũng phải đi qua quãng đường đó. Nếu bạn biết cách để đi, biết cách có mặt đó cho mình thì quãng đường từ bãi đậu xe vào đến văn phòng có thể mang lại cho bạn nhiều niềm vui và hạnh phúc. Bạn có thể buông bỏ những căng thẳng trong thân và tiếp xúc với những mẫu nhiệm của cuộc sống với từng bước chân của bạn.

Khi đi trong chánh niệm, bạn để 100% con người mình trong khi đi. Bạn có ý thức trong từng bước chân của mình: chính bạn là người đang đi một cách có ý thức chứ không phải là những tập khí đang đẩy bạn đi. Bạn lấy lại chủ quyền của mình. Bạn là vua hay hoàng hậu đang quyết định. Bạn bước đi vì bạn có chủ quyền trong khi đi, và bạn có tự do trong mỗi bước chân. Bạn chú tâm bước từng bước chân và mỗi bước chân trong chánh niệm mang bạn về tiếp xúc với những mẫu nhiệm của cuộc sống đang có mặt bây giờ và ở đây. Đi như vậy, bạn để toàn bộ thân và tâm trong mỗi bước chân. Đó là lý do tại sao, khi đi, bạn không suy nghĩ. Nếu bạn suy nghĩ thì những ý nghĩ sẽ lấy mất buổi thiền hành của bạn. Bạn không nói chuyện, bởi vì nói chuyện cũng lấy đi mất những bước chân chánh niệm của bạn.

Bước đi như vậy là một niềm vui. Khi Niệm và Định có mặt sống động trong bạn, bạn hoàn toàn là chính mình. Bạn đi như Bụt đi. Không có chánh niệm, bạn có thể nghĩ rằng đi là một việc chán phèo hoặc bị bắt buộc. Còn với chánh niệm, bạn thấy bước đi chính là sự sống.

Tương tự, khi rửa chén sau mỗi bữa ăn, cách bạn rửa chén sẽ quyết định đó là một công việc chán ngán, buồn tẻ hay là một giây phút hạnh phúc của đời sống thật sự. Có một cách rửa chén giúp

bạn thường thức mỗi giây phút. Khi bạn lau nhà hay nấu ăn sáng, nếu bạn biết làm trong chánh niệm thì đó là sự sống, chứ không phải là công việc.

Những người tách rời cuộc sống và công việc không thực sự sống trong phần lớn cuộc đời họ. Không phải chỉ có khi chơi, khi thiền tập ta mới có niềm vui, không gian hay chánh niệm. Chúng ta phải tìm cách mang những yếu tố chánh niệm, không gian và niềm vui vào tất cả mọi sinh hoạt hằng ngày của ta. Nếu chúng ta mang chánh niệm vào mỗi sinh hoạt hằng ngày, 5 phút một lần, thì sự chia rẽ tưởng tượng của chúng ta giữa công việc và cuộc sống sẽ biến mất và mỗi sinh hoạt trong ngày của chúng ta là thời gian cho chính mình.

Thực tập: Thiền hành

Người ta nói rằng phép lạ là đi trên không trung, đi trên mặt nước hoặc trên than hồng. Nhưng đối với tôi, bước đi bình an trên mặt đất đã là một phép lạ. Chính đất Mẹ là một phép lạ. Bước từng bước chân tỉnh thức trên hành tinh xinh đẹp này có thể mang lại cho ta sự trị liệu và hạnh phúc. Thiền hành là một cách tuyệt vời để quay về với giây phút hiện tại và quay về với cuộc sống.

Khi thực tập thiền hành, hãy ý thức hoàn toàn vào bàn chân, mặt đất và sự tiếp xúc giữa bàn chân và mặt đất. Hãy để hơi thở tự nhiên và kết hợp bước chân với hơi thở. Bước vài bước với hơi thở vào và vài bước khác với hơi thở ra. Hơi thở ra có khuynh hướng hơi dài hơn, vì vậy bạn cần nhiều bước chân hơn. Khi có thời gian và nơi chốn thích hợp, có lẽ là nơi nào không quá đông người, bạn có thể thực tập đi thiền hành chậm, bước một bước cho hơi thở vào và một bước khác cho hơi thở ra, điều này đặc biệt giúp cho ta trị liệu. Với mỗi hơi thở vào ra, bạn nói thầm “vào/ra” hoặc “đã về/đã tới.” Với mỗi bước chân, bạn sẽ quay về với ngôi nhà đích thực của mình, là giây phút hiện tại.

Nếu bạn cảm thấy lạc lõng hay đang trong một tình trạng chao đảo, hoặc cho dù bạn cảm thấy hơi lười biếng thì cũng đừng lo lắng, bạn không cần phải cố gắng để thực tập hơi thở chánh niệm, ngồi thiền hay đi thiền. Thở thôi là đủ rồi, ngồi thôi là đủ rồi, đi thôi là đủ rồi. Bạn hãy để mình trở thành một với hành động. Mình là đi.

Tôi nhớ một ngày, năm 2003, tôi đang ở Hàn Quốc để hướng dẫn một buổi đi thiền hành qua những con đường ở Seoul. Có rất nhiều người đến để tham gia vào buổi đi bộ đó. Nhưng vì có quá nhiều nhiếp ảnh gia và phóng viên chen chúc với nhau phía trước, tôi thấy không thể nào bắt đầu đi được. Tôi bèn nói: “Bụt ơi, con đầu hàng rồi. Xin Bụt đi cho con đi.” Tôi bước một bước. Ngay lập tức, một con đường được mở ra và tôi có thể bước đi tiếp. Sau kinh nghiệm này, tôi đã viết bài kệ dưới đây mà đến bây giờ tôi vẫn còn dùng để thực tập thiền hành. Có thể, nó cũng sẽ giúp ích được cho bạn.

Để Bụt thở

Để Bụt đi

Con khỏi thở

Con khỏi đi.

Bụt là thở

Bụt là đi

Con là thở

Con là đi.

Chỉ có thở

Chỉ có đi

Không người thở

Không người đi.



Chú tâm

Càng thường xuyên trở về ngôi nhà đích thực của chính mình, càng có nhiều thời gian thực tập chánh niệm thì ta càng ý thức được nỗi khổ đau của ta. Hơi thở chánh niệm và sự vắng lặng không những giúp ta tiếp xúc với niềm vui, mà còn giúp ta tiếp xúc được với nỗi đau, đặc biệt là khi ta ý thức hơn về nỗi đau mà ta đang trốn chạy.

Chúng ta có một khuynh hướng tự nhiên là muốn trốn chạy khổ đau. Nhưng không có khổ đau thì ta không thể lớn lên thành người.

Đối diện với khổ đau bằng cách này thì chúng ta sẽ bớt khổ đi nhiều, khổ đau có thể tự nó được chuyển hóa dễ dàng hơn.

Thay vì tiếp tục chạy trốn khổ đau hay đẩy khổ đau vào những xó xỉnh xa xôi nào đó trong tâm thức, ta chỉ cần nhận diện nó.

Nếu không bao giờ khổ đau, ta sẽ không có nền tảng hoặc động lực để phát triển trí tuệ và từ bi. Khổ đau rất quan trọng. Chúng ta phải học cách nhận diện và ôm ấp khổ đau vì ý thức về khổ đau sẽ giúp ta lớn lên.

Chúng ta khá thường xuyên tránh né sự im lặng, nghĩ rằng như vậy là chúng ta sẽ tránh được khổ đau, nhưng sự thật là dành thời gian tĩnh lặng để ý thức trở về ngôi nhà đích thực của chúng ta là cách duy nhất giúp ta trị liệu khổ đau.

Nhận diện khổ đau

Nhiều bài giảng của tôi có mục đích giúp mọi người học cách nhận diện khổ đau, ôm ấp khổ đau và chuyển hóa khổ đau. Chúng ta có khả năng mỉm cười với nỗi khổ của ta bằng sự bình an giống như ta mỉm cười với bùn vậy, bởi vì ta biết rằng, chỉ khi nào có bùn và biết cách tận dụng bùn thì chúng ta mới có thể trồng được sen.

Có thể có những nguồn khổ đau lớn, những nỗi đau do những cảm xúc mạnh gây nên và ở lại với ta lâu dài tạo thành những vết thương cần để. Tuy nhiên, cũng có những khổ đau nho nhỏ, mà tiếng Pháp gọi là *les petites misères*, nhưng lại làm chúng ta mòn mỏi, hao gầy từ ngày này qua ngày khác. Nếu biết cách xử lý những khổ đau nho nhỏ ấy thì chúng ta sẽ không trở thành nạn nhân của những công việc hằng ngày. Khi khổ đau kết thành khối, cho dù là từ những khổ đau lớn hay từ những khổ đau nho nhỏ, chúng ta cũng nên học cách nhận diện và ôm ấp nó.

Khổ đau mà chúng ta đang có có thể được trao truyền từ cha mẹ, ông bà, tổ tiên của chúng ta. Nếu có khả năng nhận diện, ôm ấp và chuyển hóa thì không những ta chuyển hóa cho chính ta mà còn chuyển hóa cho cha mẹ, ông bà và tổ tiên ta nữa.

Chúng ta không thể trốn thoát nỗi đau. Nó có mặt khắp nơi. Bên cạnh những khổ đau cá nhân và khổ đau của cộng đồng loài người, thì cũng có những khổ đau từ thiên nhiên. Những thiên tai và thảm họa do con người gây ra xảy ra hằng ngày trên toàn cầu, như sóng thần, cháy rừng, đói kém, chiến tranh... những trẻ em vô tội chết mỗi ngày do thiếu nguồn nước sạch, thiếu thức ăn hoặc thuốc uống. Chúng ta cũng liên hệ mật thiết với những khổ đau này cho dù chúng ta không trực tiếp gánh chịu những khổ đau ấy. Em nhỏ kia, người đàn bà già nua kia, người thanh niên thiếu nữ kia... khi họ chết thì ta cũng chết với họ dưới hình thức này hay hình thức khác. Tuy nhiên, ta đang còn sống, nghĩa là họ cũng đang còn sống với chúng ta bằng một cách nào đó. Chúng ta phải thiền tập quán

chiếu về điều này. Hiểu được sự thực sâu sắc này giúp chúng ta phát khởi nguồn Tư Niệm Thực, ước muốn sống như thế nào để có thể giúp người khác vẫn được tiếp tục sống như mình.

Hải đảo tự thân

Khi bước vào ngôi nhà của mình, ta có thể thư giãn, trở về với chính mình. Ta cảm thấy ấm cúng, thoải mái, an toàn và hạnh phúc.

Nhưng thực sự thì ngôi nhà đích thực của ta ở đâu?

Ngôi nhà đích thực của ta, cái mà Bụt gọi là hải đảo tự thân, là một nơi bình an bên trong. Thường thì ta không thấy nó ở đó, thậm chí ta không biết thật sự ta đang ở đâu, bởi vì môi trường bên ngoài và bên trong ta đầy những tiếng ồn. Ta cần một ít tĩnh lặng để tìm lại hải đảo tự thân.

Mỗi khi thấy mệt mỏi, bực bội, buồn rầu, sợ hãi, lo lắng..., ta sử dụng hơi thở chánh niệm để trở về ngôi nhà của chính mình, trở về với hải đảo chánh niệm. Nếu thực tập chánh niệm đều đặn, luôn trở về với hải đảo tự thân, thì khi có vấn đề khó khăn, ta sẽ dễ dàng và thích thú hơn để tìm lại nơi an toàn, trở về lại ngôi nhà của chính mình. Chúng ta có đủ may mắn để biết các pháp môn thực tập chánh niệm, chúng ta phải tận dụng sự thực tập để làm lớn mạnh sự liên hệ với ngôi nhà đích thực của mình. Đừng đợi đến khi bị sóng lớn đánh ta mới trở về hải đảo tự thân. Thực tập trở về càng nhiều càng tốt bằng cách sống chánh niệm trong những giây phút của đời sống hằng ngày. Làm được như vậy thì chắc chắn khi những lúc khó khăn đến, ta sẽ dễ dàng và tự nhiên thoải mái trở về ngôi nhà của mình.

Đi thiền, ngồi thiền, uống trà, ăn cơm, thở trong chánh niệm là những thực tập nương tựa cụ thể mà chúng ta có thể thực tập nhiều lần trong ngày. Hạt giống chánh niệm luôn có trong ta. Hơi thở

vào ra của ta cũng luôn có đó. Chúng ta có hải đảo tự thân. Nương tựa hải đảo tự thân bằng chánh niệm là thực tập hằng ngày của chúng ta.

Thầy Đạo Dừa

Ở Việt Nam có một thầy tu mà người ta gọi là thầy Đạo Dừa, bởi vì thầy thích leo lên cây dừa ngồi thiền trên đó. Trên đó thầy làm một tấm ván để ngồi và ngồi rất mát. Khi còn trẻ, thầy đã học kỹ sư ở Pháp. Nhưng khi trở lại Việt Nam, chiến tranh xảy ra khắp nơi nên thầy không muốn làm kỹ sư nữa, thầy muốn làm thầy tu, thực tập như một người tu. Thầy viết một lá thư ca ngợi Nhất Chi Mai, đã tự thiêu để kêu gọi hòa bình, chấm dứt chiến tranh. Thầy nói: “Tôi sẽ tự thiêu như em. Chỉ có một điều khác là tôi sẽ tự thiêu chậm hơn.” Thầy nói rằng thầy dành cả đời mình để kêu gọi hòa bình.

Thầy Đạo Dừa làm nhiều điều để dạy hòa bình. Có lần thầy mở một trung tâm thực tập ở đồng bằng sông Mê Kông và kêu gọi mọi người đến ngồi thiền với thầy. Thầy đi lượm những mảnh vỏ bom đạn trong vùng để đúc thành một cái chuông lớn, một cái chuông chánh niệm. Thầy treo lên trong trung tâm tu học để đêm ngày thỉnh lên cho mọi người nghe. Thầy viết một bài trong đó thầy nói: “Những mảnh bom đạn ơi, kiếp trước con đã tàn phá và giết hại, bây giờ qua đã lượm các con về đây để cho các con tu. Khi qua thỉnh lên một tiếng chuông, thì các con trở thành Bồ tát hết, các con thức người ta tỉnh dậy, đánh thức tình nhân loại, tình thương yêu và sự hiểu biết để thiên hạ đừng bắn giết lẫn nhau nữa.” Thầy thỉnh chuông mỗi sáng và mỗi tối. Sự có mặt của cái chuông là biểu tượng chứng minh rằng sự chuyển hóa là điều có thể xảy ra.

Một ngày nọ, thầy đến dinh Tổng thống, muốn gửi một thông điệp hòa bình. Những người canh gác không muốn cho thầy vào. Nói chuyện với họ không thành công, thầy đành im lặng. Thầy ở

lại và ngủ ngay bên ngoài cổng dinh tổng thống. Thầy mang theo một cái lồng trong đó có một con mèo và một con chuột đã học làm bạn với nhau. Con mèo không ăn con chuột. Một người hộ vệ hỏi: “Mục đích ông đến đây làm gì?” Thầy Đạo Dừa nói: “Tôi muốn chỉ cho Tổng thống thấy là ngay cả mèo và chuột mà cũng có thể sống chung hòa bình với nhau.” Thầy muốn mọi người tự hỏi lại chính mình rằng nếu mèo và chuột có thể sống hòa bình an lạc với nhau thì tại sao loài người chúng ta không thể sống hòa bình được?

Thầy Đạo Dừa sống im lặng một mình trong một thời gian dài. Ước muốn của thầy là đóng góp một phần vào công việc tạo ra một môi trường hòa bình an lạc hơn cho đất nước. Để làm được điều này, thầy cần phải rất sáng suốt và định tâm. Có người nói thầy điên. Nhưng tôi không nghĩ là thầy điên. Tôi nghĩ thầy là một nhà hoạt động cho hòa bình rất vững chãi trong ngôi nhà đích thực, trong hải đảo tự thân của thầy.

Độc cư

Khi nghe đến “hải đảo tự thân” hay “một mình tinh cư,” người ta thường nghĩ ngay là họ phải sống tách rời với mọi người, không tiếp xúc với ai cả, không liên hệ đến bất cứ thứ gì khác. Kỳ thực, sự thực tập này, cách sống một mình này không có nghĩa là tách rời ra với những người chung quanh, mà là biết thiết lập thân tâm vững chãi trong cái bây giờ ở đây, và ý thức được những gì đang xảy ra trong phút giây hiện tại.

Chúng ta dùng chánh niệm để ý thức những gì đang xảy ra: ý thức về cảm thọ, tri giác cũng như những gì đang xảy ra trong tầng thân chung quanh mình. Chúng ta luôn trở về với chính mình, luôn là chính mình, không đánh mất mình. Đây là cách sống độc cư sâu sắc nhất.

Thực tập sống một mình là thực tập có mặt đích thực trong mỗi một giây phút, không bị kẹt vào quá khứ, không mơ tưởng về tương lai và không bị đám đông lôi kéo. Chúng ta không cần phải đi vào rừng để sống một mình tĩnh cư. Chúng ta có thể sống chung với mọi người, có thể đi chợ, đi bách bộ với người khác mà vẫn có thể sống một mình và im lặng được. Trong xã hội ngày nay, có quá nhiều thứ chung quanh bắt ta phải chú ý và phản ứng, nên sống một mình tĩnh cư là điều mà ta cần phải học hỏi.

Mỗi ngày ta cần để ra một ít thời gian để ngồi yên một mình. Có thể ta nghĩ rằng ta chỉ có thể vui được khi có ai bên cạnh, nói chuyện, cười giỡn chung quanh ta. Nhưng niềm vui, hạnh phúc khi được ở một mình cũng có thể rất lớn lao và thâm sâu, giúp ta có nhiều khả năng để chia sẻ hơn. Nếu ta có những niềm vui và hạnh phúc sâu sắc trong việc sống độc cư, ta sẽ có nhiều khả năng để cho đi. Không có khả năng sống một mình thì càng ngày ta càng suy yếu, kiệt quệ. Và khi chúng ta không đủ chất dinh dưỡng nuôi lấy tự thân thì ta không có gì nhiều để hiến tặng cho người khác. Vì vậy, học cách sống một mình rất quan trọng.

Mỗi ngày, chúng ta nên dành một ít thời gian để sống một mình, bởi vì nó sẽ giúp ta nuôi dưỡng tự thân và nhìn sâu dễ dàng hơn. Điều này không có nghĩa là ta không thể sống độc cư một mình tĩnh cư và nhìn sâu khi chung quanh ta có quá đông người. Ta có thể làm được. Thậm chí ngồi giữa chợ ta cũng có thể sống một mình mà không bị đám đông lôi kéo. Ta vẫn có thể là ta, vẫn làm chủ được chính mình. Cũng như vậy, ta vẫn có thể là ta cho dù ta đang ở trong một cuộc đàm luận sôi nổi hay trong một cộng đồng đang có nguồn năng lượng cảm xúc mạnh của tập thể. Ta có thể tiếp tục an trú vững chãi và an toàn trong hải đảo tự thân của ta.

Có hai khía cạnh độc cư và cả hai đều quan trọng. Thứ nhất là sống một mình. Thứ hai là có khả năng trở về với chính mình và không bị chi phối bởi những thứ chung quanh, ngay cả khi mình ở giữa một đám đông người. Chính vì cảm thấy thoải mái khi ở một

minh mà ta có thể quan hệ giao thiệp với thế giới. Tôi thấy gần gũi truyền thông tốt với quý vị vì tôi hoàn toàn là tôi. Rất đơn giản, để thực sự liên hệ được với thế giới, trước hết, ta phải trở về liên hệ truyền thông với chính mình.

Vượt thoát tập khí

Tất cả chúng ta đều có những khối tập khí bên trong chúng ta. Tập khí là một năng lượng vô thức khiến ta cứ lặp đi lặp lại những thói quen cũ, lặp lại những cách hành xử giống nhau cả hàng ngàn lần. Tập khí đẩy ta chạy, luôn luôn phải làm một cái gì đó, khiến ta đánh mất mình trong những suy tư về quá khứ, những mơ tưởng về tương lai và đổ lỗi cho người khác vì những khổ đau của mình. Nó cản trở ta, không cho ta có khả năng bình an và hạnh phúc trong giây phút hiện tại.

Tập khí được trao truyền cho ta qua nhiều thế hệ tổ tiên, và chúng ta tiếp tục làm cho nó mạnh thêm. Mạnh lắm. Chúng ta thông minh đủ để biết rằng nếu chúng ta làm những điều đặc thù này, nếu chúng ta phê bình buộc tội, chúng ta sẽ gây đổ vỡ trong mối quan hệ của chúng ta. Chúng ta không muốn phê phán buộc tội, không muốn làm những điều gây đau buồn, ấy vậy mà khi gặp khó khăn căng thẳng, chúng ta đã nói hoặc làm những điều mà chúng biết là sẽ gây đổ vỡ phá hoại. Tại sao? Tại vì nó mạnh hơn chúng ta. Tập khí luôn đẩy chúng ta đi. Vì vậy, thực tập chánh niệm có mục đích giải phóng chúng ta ra khỏi các tập khí.

Tôi nhớ có một ngày nọ ở Ấn Độ đang ngồi trên xe buýt với một người bạn, đi thăm tăng thân Dalit. Chúng tôi đã đi đến nhiều tiểu bang ở Ấn Độ để mở những ngày quán niệm, các khóa tu và những pháp thoại công cộng. Khung cảnh ở bên ngoài rất đẹp, những cây cọ, những ngôi đền, những con trâu và những đồng lúa. Tôi thích nhìn mọi thứ, nhưng người bạn của tôi thì rất căng thẳng, rõ ràng là người ấy đã không thưởng thức cảnh đẹp như tôi. Ông ta đang

đấu tranh. Thấy vậy, tôi nói: “Này bạn, bây giờ không có gì phải lo lắng cả. Tôi biết là anh muốn làm cho chuyến đi của tôi được vui vẻ, làm cho tôi hạnh phúc, nhưng ngay bây giờ tôi đã hạnh phúc rồi, cho nên anh hãy tận hưởng đi. Ngồi lại và mỉm cười. Khung cảnh ở bên ngoài rất đẹp.”

Anh ta: “Dạ.” Và ngồi lại thoải mái hơn. Nhưng chỉ vài phút sau, khi nhìn lại thì thấy anh ta cũng căng thẳng như trước. Anh ta vẫn lo lắng, bồn khoăn, sốt ruột, không yên tâm. Anh ta không thể buông được những giằng co trong lòng, những giằng co đó đã diễn ra cả hàng ngàn năm. Anh ta không có khả năng an trú trong giây phút hiện tại và tiếp xúc sâu sắc với sự sống trong giây phút ấy. Tôi thấy anh ta không có khả năng tiếp xúc được với chính mình. Bây giờ anh ta có gia đình, có nhà đẹp, có nghề giỏi, nhưng anh ta vẫn bị tập khí, khổ đau lôi kéo, khổ đau của tổ tiên trong hàng ngàn năm quá khứ. Anh ta đã vật lộn, đấu tranh đêm ngày, ngay cả trong giấc mơ vẫn còn đấu tranh. Anh ta không có khả năng buông bỏ và thư giãn.

Tổ tiên của chúng ta có thể may mắn hơn anh ta, nhưng nhiều người trong chúng ta vẫn bị ám ảnh, bất an như thế. Chúng ta không cho phép mình buông thư, không cho phép mình an trú trong giây phút hiện tại bây giờ ở đây. Tại sao ta phải chạy, và phải luôn chạy? Ngay cả khi ta đang chuẩn bị buổi ăn sáng, ăn trưa, đi bộ hay ngồi chơi cũng có một cái gì đó luôn thúc đẩy, kéo ta đi. Chúng ta chạy theo cái gì?

Đức Bụt dạy về vấn đề này rất rõ ràng. Ngài nói: “Đừng khổ đau tuyệt vọng vì quá khứ, vì quá khứ đã qua rồi. Đừng lo lắng về tương lai, vì tương lai chưa đến. Chỉ có giây phút mà mình có thể sống được, đó là giây phút hiện tại. Trở về với giây phút hiện tại, sống sâu sắc với giây phút ấy, chúng ta sẽ được tự do, vượt thoát được khổ đau hệ lụy.

Tháo gỡ nội kết

Có hai loại nội kết. Nội kết thứ nhất bao gồm những quan điểm, tư tưởng, ý niệm, khái niệm và kiến thức. Ai cũng có những quan điểm, những ý niệm, nhưng khi bị kẹt vào đó thì ta mất tự do, ta không có cơ hội tiếp xúc với sự thật của cuộc sống. Nội kết thứ hai là những phiền não, tập khí khổ đau như sợ hãi, giận dữ, kỳ thị, tuyệt vọng, kiêu căng. Chúng ta phải lấy đi những thứ ấy mới được tự do.

Hai loại nội kết này khắc sâu trong tâm ý và trí não của ta, làm cho ta mù mắt, khiến ta làm những điều mà ta không muốn làm, khiến ta nói những điều ta không muốn nói. Vì vậy, ta không có tự do. Bất cứ lúc nào làm điều gì vì tập khí, vì những ý niệm quan điểm đã khắc sâu vào trí não mà không xuất phát từ ước muốn đích thực của ta thì ta không có tự do.

Đọc sách, thiền tập, không phải là để ta có thêm kiến thức, khái niệm mà thực chất là để buông bỏ những quan điểm khái niệm. Đừng thay thế những ý niệm, quan điểm cũ bằng những ý niệm, quan điểm mới. Đừng chạy theo những ý niệm hạnh phúc này đến ý niệm hạnh phúc nọ. Đừng thay đổi quan điểm này thành quan điểm khác.

Tất cả chúng ta đều có những cách hành xử, những tập khí rất sâu dày. Mỗi ngày ta đã để cho những năng lượng vô hình này thống trị đời sống của ta. Chúng ta hành động, phản ứng theo những ảnh hưởng của những khuynh hướng này trong ta. Tuy nhiên, tâm ta cũng uyển chuyển rất tự nhiên. Như các nhà khoa học não bộ đã nói, não ta có tính mềm dẻo. Chúng ta có thể chuyển hóa chúng.

Có khả năng dừng lại và ý thức giây phút hiện tại là một phần định nghĩa của hạnh phúc. Không thể có hạnh phúc ở tương lai. Đây không phải là vấn đề tín ngưỡng, không phải là niềm tin mà là kinh nghiệm sống.

Khi dừng lại những hành động của thân thì ta sẽ nghe rõ những tiếng nói lầm nhấm trong tâm. Và khi dừng lại được những tiếng nói lầm nhấm, những cuộc độc thoại trong đầu, những lao xao liên tục, ta sẽ thấy được một không gian bên trong cho ta cơ hội sống đời sống của ta một cách thỏa mãn và hoàn toàn mới.

Ta không thể có hạnh phúc được nếu ta không có những khoảng lặng, những không gian yên lặng. Tôi biết đây là kinh nghiệm và sự quán sát trực tiếp. Tôi không cần cái máy của nhà khoa học nào bộ nói cho tôi nghe. Khi thấy một ai đó đi ngang qua, thông thường tôi có thể nói được người đó có hạnh phúc hay không, có bình an hay không, có tình thương hay không. Không có sự im lặng, ta không thể sống trong giây phút hiện tại, và giây phút này là cơ hội tốt nhất để tìm thấy hạnh phúc.

Angulimala (Ương Quật Ma)

Vào thời của Bụt, có một người tên là Angulimala (Ương Quật Ma). Ông ta là một kẻ sát nhân, giết người hàng loạt mà ai cũng biết đến. Ông khổ đau cùng cực và lòng đầy hận thù.

Một ngày nọ, ông đi vào thành phố, tất cả mọi người đều sợ hãi. Lúc ấy, Bụt và tăng đoàn đang ở gần đó và sáng hôm ấy đức Bụt cũng đi vào thành để khất thực. Một người trong thành khẩn nài: “Bạch đức Thế Tôn, hôm nay đi ra đường rất nguy hiểm. Thỉnh mời Ngài đến nhà con, con xin được cúng dường Ngài. Angulimala đang có mặt trong thành phố này.”

Bụt nói: “Không sao. Đừng lo lắng. Ta sẽ đi khất thực từng nhà, không phải đến một nhà mà đến nhiều nhà. Ta đi khất thực không chỉ để kiếm miếng ăn hằng ngày mà còn để cho họ có cơ hội thực tập bố thí và ta có cơ hội tiếp xúc với họ, để giảng dạy cho họ.” Vì vậy, Bụt đã không tán thành lời cầu khẩn đầy lo lắng của người kia. Ngài có đủ bình an, có đủ can đảm và sức mạnh tâm linh để

tiếp tục sự tu học của mình. Trước khi đi tu, Ngài cũng là một người có võ công cao cường.

Bụt ôm bát, rất bình an và định tĩnh, đi từng bước ung dung, chánh niệm. Sau khi khát thực xong, Ngài đi vào rừng. Nghe tiếng ai đó chạy theo sau lưng, Ngài nhận ra ngay là Angulimala. Đây là lần đầu tiên Angulimala thấy có một người không sợ mình. Bất kỳ người nào khi thấy Angulimala đến gần cũng đều bỏ chạy càng nhanh càng tốt, trừ những người vô phúc, thiếu may mắn bị tê liệt vì sợ hãi nên không chạy được.

Nhưng với Bụt thì khác hẳn. Ngài cứ tiếp tục đi, bình thản. Angulimala giận điên lên khi thấy có người không hề bối rối sợ hãi mình chút nào. Đức Bụt rất chánh niệm. Ngài ý thức tình trạng của mình, nhưng không run sợ, nhịp tim của Ngài vẫn đập ổn định, bình thường, không có một chất adrenaline [1] nào xuất hiện trong cơ thể Ngài. Ngài không hề lưỡng lự cố gắng đoán là nên bỏ chạy hay nên chống lại. Ngài rất bình tĩnh. Ngài thực tập rất hay.

Khi Angulimala đến gần Ngài, ông ta la lớn: “Này ông thầy tu kia, hãy dừng lại.” Bụt vẫn tiếp tục đi, phong thái Ngài rất điềm tĩnh, uy nghiêm và thanh tịnh. Ngài là hiện thân của bình an và vô úy (sự không sợ hãi). Angulimala đến ngay bên cạnh Bụt và nói: “Này ông thầy tu kia, ta biểu người dừng lại sao người không dừng lại?”

Vẫn tiếp tục bước đi, Ngài nói: “Angulimala, ta đã dừng lại từ lâu rồi, chỉ có anh là chưa dừng lại thôi”.

Angulimala sửng sốt: “Người muốn nói gì? Người vẫn còn đang bước đi mà nói là đã dừng lại à?”

Sau đó Bụt nói cho Angulimala nghe dừng lại thực sự nghĩa là gì. “Angulimala, anh không nên tiếp tục làm những điều anh đang làm nữa. Anh có biết là anh đang gây khổ đau cho chính anh và cho nhiều người khác không? Anh phải học cách thương yêu.”

“Thương yêu? Người đang nói với ta về thương yêu ư? Loài người rất độc ác. Tôi ghét tất cả bọn họ. Tôi muốn giết hết tất cả. Trên đời này không có tình thương yêu.”

Đức Bụt ôn tồn nói: “Angulimala, ta biết anh rất đau khổ. Nỗi giận dữ, hận thù của anh rất lớn. Nhưng nếu nhìn chung quanh, anh sẽ thấy có những người rất dễ thương, họ có tâm tốt. Anh đã từng gặp vị tỳ kheo, tỳ kheo ni nào trong tăng đoàn của ta chưa? Anh đã từng gặp những người học trò cư sĩ của ta chưa? Họ rất từ bi và bình an, không ai có thể phủ nhận điều này.

Anh không nên che mờ sự thật là trên cuộc đời này vẫn có tình thương, vẫn có những người có khả năng thương yêu. Nay Angulimala, hãy dừng lại.”

Angulimala trả lời: “Quá trễ rồi. Bây giờ đã quá trễ cho tôi dừng lại rồi. Cho dù tôi có cố gắng dừng lại thì người ta cũng không chấp nhận tôi. Người ta sẽ giết tôi trong tích tắc. Tôi không thể dừng lại được nếu tôi muốn sống sót.”

Bụt nói: “Này anh bạn, không bao giờ là quá trễ cả. Hãy dừng lại ngay đi. Ta sẽ làm bạn với anh và sẽ giúp anh. Tăng thân của ta sẽ bảo vệ cho anh.” Nghe được điều này, Angulimala quăng kiếm, quỳ xuống và xin Ngài nhận vào tăng đoàn của Ngài. Angulimala trở thành một hành giả thực tập chuyên cần nhất trong tăng đoàn. Ngài chuyển hóa hoàn toàn và trở thành một người vô cùng nhẹ nhàng, Ngài là hiện thân của bất bạo động.

Nếu Angulimala có khả năng dừng lại thì tất cả chúng ta cũng có khả năng dừng lại. Không ai trong chúng ta bận rộn, lo lắng, điên rồ hơn kẻ giết người này. Chúng ta không thể tìm thấy an lạc trong sự im lặng nếu ta không dừng lại. Chạy càng nhanh, đẩy mình càng nhiều thì ta sẽ không bao giờ đạt được bình an. Chúng ta chỉ tìm thấy bình an ở đây thôi, không thể tìm thấy bình an ở bất cứ nơi nào khác. Giây phút mà ta có thể dừng lại thật sự, trên cả hai phương diện hành động và những tiếng ồn bên trong, thì ta bắt

đầu tìm thấy được sự im lặng và trị liệu. Im lặng không phải là một sự mất mát, trống rỗng. Càng có không gian cho sự yên tĩnh và im lặng, ta càng có khả năng hiến tặng cho chính mình và cho người khác.

Thực tập: Hải đảo tự thân

Khi Bụt lâm bệnh vào lần cuối cùng, Ngài biết rằng nhiều vị đệ tử của Ngài sẽ cảm thấy mất mát khi Ngài qua đời. Vì vậy, Ngài dạy đệ tử không nên nương tựa vào bất cứ một thứ gì ngoài mình mà phải nương tựa vào hải đảo tự thân. Thực tập hơi thở ý thức, chế tác chánh niệm trong tự thân, ta sẽ trở về khám phá ra người thầy trong mình và hướng về hải đảo tự thân.

Hải đảo tự thân cũng có chim, có cây, có suối giống như trên đất liền vậy. Thực sự không có ranh giới phân chia giữa cái bên trong và bên ngoài. Nếu ta không có mặt đó, nếu ta không thật sự là ta trong hải đảo của chính mình thì ta cũng không thực sự tiếp xúc được với thế giới bên ngoài. Tiếp xúc sâu sắc với bên trong, ta cũng tiếp xúc được với bên ngoài, và ngược lại. Truyền thông thực sự có mặt chỉ khi nào ta có đủ Niệm và Định. Vì vậy, trở về với hải đảo tự thân trước hết là chế tác Niệm Định.

Ở Làng Mai có bài hát “The Island of Self” (Hải đảo tự thân). Chúng ta có thể sử dụng bài hát này để thực tập như các bài thiền tập có hướng dẫn mỗi khi ngồi hay đi.

*Breathing in,
I go back to the island within myself.
There are beautiful trees within the island.
There are clear streams of water.
There are birds, sunshine and fresh air.
Breathing out, I feel safe.
I enjoy going back to my island.*

*(Thở vào, tôi quay về nơi hải đảo tự thân,
ở đó có cây cối xanh tươi,
có dòng suối trong xanh,
có chim chóc ca hát, có ánh nắng mặt trời
và không khí trong lành.
Thở ra, tôi thấy an toàn.
Tôi muốn trở về nơi hải đảo tự thân.)*

[1] Adrenaline là một loại hormone được sản xuất ra khi cơ thể sợ hãi hay tức giận



Chế tác truyền thông

Chưa bao giờ trong lịch sử loài người có quá nhiều phương tiện truyền thông như ngày nay: điện thoại di động, máy nhắn tin, điện thư (email), phương tiện truyền thông trực tuyến... nhưng chúng ta lại xa cách mọi người hơn bao giờ hết. Mọi người trong gia đình, trong xã hội và giữa các quốc gia ít có truyền thông với nhau thực sự.

Là một nước văn minh, chúng ta phải đảm bảo là không chế tác những nghệ thuật nghe nói chỉ nhằm để thỏa mãn một nhu yếu bình thường nào đó. Chúng ta thật sự không biết lắng nghe nhau. Hầu hết chúng ta có rất ít khả năng quý giá là bày tỏ chính mình và lắng nghe người khác với một tinh thần cởi mở, thành thật. Khi không thể truyền thông được thì năng lượng bên trong bị bế tắc, làm cho ta bệnh hoạn. Khi bệnh tình tăng trưởng thì ta lại khổ đau và khổ đau của ta lại đổ lên người khác.

Nếu muốn truyền thông với người khác tốt hơn, ta không cần phải nhắn tin thêm cho họ, mà ta chỉ cần lắng nghe họ thêm. Lắng nghe sâu đưa tới cái hiểu. Hiểu đưa tới liên hệ tốt hơn. Cách lắng nghe sâu không đơn thuần là cố gắng nhiều hơn. Trái lại, ta cần thời gian thực tập bắt đầu bằng sự im lặng, tắt đài NST trong đầu (đài suy nghĩ liên tục, không ngừng).

Truyền thông bằng chánh niệm

Tất cả chúng ta đều mong muốn (thèm khát) truyền thông và nhiều người trong chúng ta tìm cách truyền thông qua điện thoại, email. Ta thấy ngọt ngào dễ chịu khi ai đó gửi cho ta một tin nhắn

hay một email, và cảm thấy lo lắng khi không có điện thoại hay không ở gần điện thoại.

Tôi không có điện thoại nhưng không thấy mất truyền thông với bạn bè và đệ tử. Tôi thường nghĩ tới họ. Tôi viết thư cho họ trên giấy viết thực sự. Nó cũng mất thời gian, đôi khi cần vài ngày hay cả tuần để viết một trang thư cho một người bạn. Nhưng trong lúc đó, tôi lại có nhiều thời gian để nghĩ về người bạn của tôi. Tôi cũng có những người bạn đến thăm. Chúng tôi không nói chuyện thường xuyên, ngay cả trên điện thoại. Nhưng khi ngồi chơi với nhau, chúng tôi thật sự trân quý thời gian đó. Tôi nhìn họ và lắng nghe họ kỹ càng. Lời nói của họ rất quý giá bởi vì tôi sẽ không được nghe những lời như thế nữa trong một thời gian.

Bạn có bao giờ ngồi chơi với bạn thân mà không cần nói gì hết không? Với tôi, đó là một tình bạn sâu sắc nhất, một tình bạn tâm linh chân thật. Điều này rất quý hiếm. Một người bạn tâm linh, một thiện hữu tri thức, trong một ý nghĩa nào đó, là người thầy của mình. Người thầy đích thực là người có tự do và không sợ sự im lặng. Người đó không cần phải được gọi là thầy, người đó có thể nhỏ hơn ta. Nếu trong đời, ta có một thiện hữu tri thức, một người bạn tâm linh tốt như vậy thì ta đã quá may mắn rồi. Người ta nói rằng gặp được thiện hữu tri thức thì quý hiếm giống như hoa Ưu Bát Đa La ba ngàn năm mới nở một lần.

Khi gặp được một thiện hữu tri thức, ta phải biết thừa hưởng những cái tốt từ người bạn đó. Người đó có hiểu biết, có hạnh phúc, có tự do và ta có thể nương tựa người đó để tưới tắm những hạt giống hiểu biết, tự do cho chính ta. Cuối cùng, ta cũng nhận ra rằng ta không cần nhiều những tiện nghi tinh cảm và tiện nghi vật chất. Chúng ta không cần thiện hữu tri thức, hay người bạn tâm linh khen ngợi ta, gọi điện cho ta mỗi ngày. Ta không cần những món quà mua ở tiệm hay những đối xử đặc biệt.

Chúng ta phải sử dụng thời gian của mình cho có hiệu quả. Nếu ta lãng phí thời gian với những đòi hỏi tầm thường thì ta sẽ không có khả năng thừa hưởng những món quà đích thực quý giá từ người bạn tâm linh. Chúng ta có thể gặt hái được những tuệ giác giá trị bằng cách quan sát cách người ấy hành xử qua những trường hợp khác nhau. Chúng ta có thể kinh nghiệm được cái hiểu biết lớn mà họ có được. Ta không cần phải ngồi cạnh họ suốt ngày, hay bắt họ chú ý tới ta, công nhận sự có mặt của ta. Đơn giản ta chỉ thưởng thức sự có mặt của họ mà không cần họ phải làm, hay cho ta bất cứ thứ gì.

Người bạn tâm linh, thiện hữu tri thức có thể là bất cứ người nào, có thể là người mà ta không mong đợi. Nhưng khi gặp được một người như thế, ta hạnh phúc vô cùng.

Nuôi dưỡng sự im lặng dễ chịu

Khi sống với một ai đó, có thể ta ý thức được sự tĩnh lặng từ người thân quen làm cho ta cảm thấy thoải mái. Nhưng nếu ta không gìn giữ chăm bón thì sự thoải mái dễ chịu này có thể khiến ta nhờn đi sự có mặt của người ấy. Antoine de Saint-Exupéry, tác giả cuốn *Hoàng tử bé* đã viết: “Thương nhau không phải nhìn nhau mà cùng nhìn về một hướng.” Tôi nghĩ ông ta nói như vậy không có nghĩa là ngồi trong phòng cùng coi ti vi với nhau.

Có thể lý do mà cả hai người cùng nhìn về một hướng ti vi là bởi vì nhìn nhau không mang lại hạnh phúc nhiều như trước đây. Khi mới gặp nhau, ta nghĩ người thương của ta rất dễ thương và hấp dẫn. Người ấy là thiên thần của đời ta, ta nói rằng: “Không có em ta không thể sống được.” Nghe giọng nói của người kia như là nghe tiếng chim hót, rất ngọt ngào, nhìn nhau thấy lòng ấm áp như mặt trời lên. Còn bây giờ, nhìn nhau, nghe nhau không còn mang đến cho nhau niềm vui và hạnh phúc nữa. Có thể ta đã cãi cọ quá nhiều và không biết cách hòa giải, không biết cách tìm lại nguồn

hạnh phúc. Nếu ta không tìm cách nói chuyện, truyền thông mà cứ xem ti vi thì tình trạng chỉ tệ hại thêm năm này qua năm khác.

Có lần một phụ nữ đến phỏng vấn quý sư cô xóm Mới, Làng Mai cho tờ báo Phụ nữ. Ngày nọ, khi nhà báo đang nói chuyện với quý sư cô thì tôi đến thăm. Cô ta nắm lấy cơ hội này để phỏng vấn tôi. Cô ta muốn tôi nói về thiền và chánh niệm. Nhưng tôi thấy mình nên gây cảm hứng cho người ta thực tập hơn. Đây là những đề nghị của tôi cho độc giả báo Phụ nữ thực tập:

Tối nay, sau khi ăn tối, khi chồng mình mở ti vi lên, hãy thực tập những hơi thở thật sâu, làm cho thân tâm lắng dịu rồi mỉm cười với anh ta và nói: “Anh ơi, anh có thể tắt ti vi được không? Em có chuyện muốn nói với anh.” Với lời nói ái ngữ, bạn nói với chồng như thế. Có thể anh chồng hơi bực mình và chờ đợi một cuộc cãi lộn hay chuyện gì đó tương tự xảy ra.

Sau khi anh ta tắt ti vi, bạn tiếp tục mỉm cười và nói: “Anh ơi, tại sao vợ chồng mình không có hạnh phúc? Đường như mình có tất cả. Cả hai đều có lương cao. Mình có nhà đẹp và có đủ tiền trong ngân hàng. Vậy tại sao mình không hạnh phúc? Chúng ta có thể dành vài phút để xem lại điều này không? Ban đầu chúng ta sống với nhau rất dễ thương, chúng ta có hạnh phúc. Chúng ta có thể nói cho nhau nghe để cùng nhau tìm ra nguyên nhân tại sao hạnh phúc của chúng ta lại ra đi?”

Đó là thiền tập. Đó mới đích thực là thiền. Thông thường, chúng ta chỉ đổ lỗi cho người kia, nhưng trong bất kỳ mối quan hệ nào, cả hai bên đều cùng có trách nhiệm cho những gì xảy ra. Cả hai bên đều không biết cách nuôi dưỡng tình yêu và hạnh phúc. Hầu hết chúng ta không biết cách xử lý khổ đau hoặc giúp người khác xử lý khổ đau của họ. Vì vậy, tôi đã nói những điều đó với độc giả báo Phụ nữ. Để cho những chia sẻ của mình dễ thương và có ích, bạn phải chuẩn bị, sắp xếp những lời nói của mình, như là: “Em

đã có lỗi, em đã suy nghĩ, đã nói và đã làm những điều gây tổn hại đến hạnh phúc và truyền thông của chúng ta.”

Khi thấy hai bên có sự xung đột thì ta phải trở về với chính mình và nhìn lại kỹ hơn. Nếu nhận ra được cách ta nghĩ, ta nói, ta làm có hại cho mối quan hệ của hai bên, thì ta có thể xin lỗi người kia. Với sự thành thật và chánh niệm, chúng ta có thể bày tỏ mong muốn làm mới trở lại.

Thực tập mà tôi đề nghị với nhà báo kia có thể gia đình nào cũng làm được. Chúng ta bắt đầu bằng cách tắt ti vi đi và nói chuyện với nhau. Sử dụng ngôn ngữ bình thường, cùng nhau nhìn sâu vào tình trạng của mình. Chúng ta có thể khởi đầu bằng những cuộc hội thoại như thế.

Khi một cặp vợ chồng đang khổ đau và cùng nhau nhìn về một hướng, thì hướng đó không phải là hướng ti vi. Những người thương yêu nhau thực sự thì nên nhìn về hướng an lạc. Tất cả chúng ta cần thực tập nuôi dưỡng tình thương và giúp nhau xử lý những khổ đau đang có trong mỗi chúng ta, trong chồng mình, vợ mình, bạn mình và trong thế giới. Người ta khổ đau trên khắp thế giới, chúng ta phải yểm trợ họ. Đây là điều mà ta có thể làm được. Bất cứ lúc nào ta giúp được cho mọi người bớt khổ thì hạnh phúc của ta sẽ lớn lên.

Trong các khóa tu ở Làng Mai, có những cặp vợ chồng sắp bị đổ vỡ đến tham dự. Đăng ký tham dự khóa tu là phương cách cuối cùng. Và sau mỗi khóa tu năm ngày, sáu ngày hay bảy ngày luôn luôn có những cặp vợ chồng có thể hòa giải được. Điều đó nuôi dưỡng hạnh phúc của tất cả mọi người.

Bạn và vợ hay chồng bạn là những người thương của nhau, bạn có thể mơ, nghĩ và hành xử như thế nào để giúp nhau bớt khổ. Một khi biết cách trường dưỡng hạnh phúc và xử lý khổ đau trong mình và trong người kia thì cả hai có thể tiếp tục giúp đỡ những người

khác. Đó là cùng nhau nhìn về một hướng. Điều này làm cho hạnh phúc của ta vững chắc và tăng trưởng.

Âm nhạc của im lặng

Trong âm nhạc có những khoảng lặng, không có âm thanh. Nếu không có không gian cho những khoảng lặng ấy thì nó sẽ trở nên rối rắm và hỗn độn. Âm nhạc mà không có những khoảng lặng sẽ rất rối loạn và nặng nề. Khi chúng ta ngồi yên với một người bạn mà không nói gì cả, nó quý giá và quan trọng như những dấu lặng cần thiết trong âm nhạc. Những người bạn ngồi yên lặng với nhau có thể tốt hơn là nói chuyện.

Trịnh Công Sơn là một nhạc sĩ được nhiều người mến mộ. Ông sinh năm 1939. Ông được gọi là Bob Dylan của Việt Nam. Người ta nói rằng khi ông qua đời năm 2001, hàng ngàn người đến tham dự buổi hòa nhạc tự phát trong lễ tang của ông.

Trịnh Công Sơn rất mệt mỏi với những tiếng ồn cho dù đó là những tiếng kêu gào khen ngợi hay vỗ tay hoan hô. Ông trân quý những giây phút tĩnh lặng. Ông viết: “Có những sự có mặt của bạn bè tương đương với một dấu lặng trong âm nhạc nên sự có mặt đó thường có khả năng mang đến cho ta một sự thoải mái thanh thoi tựa hồ như niềm hoan lạc. Đó là những trường hợp ta không cần phải đối phó, không cần phải cố gắng lấp đầy khoảng trống bằng những câu chuyện gặng gượng, nhạt nhẽo.” Trịnh Công Sơn thích những lúc ngồi im lặng với bạn bè mà không cần nói năng hay làm gì cả, chỉ nuôi dưỡng bởi tình bạn. Tất cả chúng ta đều cần những tình bạn như thế.

Ở Làng Mai, chúng tôi thích ngồi thiền, đặc biệt là ngồi với tăng thân, ngồi như một gia đình tâm linh. Trong suốt buổi ngồi thiền, ta không nói gì cả. Ấy vậy mà nhiều người trong chúng ta cảm thấy ngồi ba, bốn người hay nhiều hơn thì vui hơn là ngồi một mình.

Ngồi yên với nhau như thế, mỗi người đều được nuôi dưỡng bởi sự có mặt của nhau.

Trong tác phẩm Tỳ bà hành có kể một câu chuyện về một người phụ nữ đang chơi đàn Tỳ bà, bỗng dưng ngưng bất không chơi nữa. Nhưng giây phút mà người chơi đàn Tỳ bà ngưng đàn thì tuy không có tiếng đàn mà còn hay hơn có tiếng đàn nữa. “Tiếng tơ lặng ngắt bây giờ càng hay”.

“Thử thời vô thanh thắng hữu thanh.” Thử thời là ngay bây giờ. Vô thanh nghĩa là không có âm thanh. Thắng là chiến thắng. Hữu thanh là có âm thanh. Vô thanh thắng hữu thanh, hay nói cách khác là âm thanh nhường cho sự im lặng. Không gian giữa các nốt nhạc rất hào hùng và rất có ý nghĩa. Nó hùng hồn hơn bất cứ loại âm thanh nào. Sự im lặng có thể dễ chịu, sâu sắc hơn âm thanh. Trịnh Công Sơn cũng thấy như vậy.

Một trong những học trò người Mỹ của tôi nói với tôi là ông David Sanborn người Mỹ, chơi kèn Xắc-xô, cũng nói những điều tương tự như vậy trong một cuộc phỏng vấn. Sanborn nói, theo như anh bạn Hank Crawford, người chơi Xắc-xô, và Miles Davis, người sáng tác và chơi kèn trumpet nổi tiếng: “Hank hiểu rằng khoảng lặng mà ta ngưng lại quan trọng như âm thanh ta phát ra... Và khi nghe Miles Davis, tôi đã bị cuốn hút bởi sự đơn giản và cách sử dụng khoảng lặng của anh ta để làm đầy những khoảng không gian kia.”

Thấy Ananda và âm nhạc truyền thông

Mối quan hệ và sự truyền thông cũng giống như một loại âm nhạc. Ngồi với bạn bè ta không cần phải nói gì cả. Chỉ cần có sự hiểu biết cảm thông và trân quý sự có mặt mà chúng ta hiến tặng cho nhau là đủ rồi. Tôi tin là trong những năm khổ cực của chiến tranh Việt Nam, điều an ủi lớn nhất của Trịnh Công Sơn là những

giây phút ngồi yên với bạn bè. Tuy nhiên, nếu một người không biết cách ngồi như thế, nếu anh ta chỉ biết rót rượu từ ly này qua ly khác thì những giây phút ấy sẽ mất đi.

Một lần nọ, khi Bụt đang ở tu viện Jetavana Ấn Độ, trong khi 200 vị khất sĩ thường trú chuẩn bị cho khóa an cư hằng năm thì có 300 người từ Kosambi đến. Các vị khất sĩ rất vui mừng khi gặp nhau và họ nói chuyện với nhau rất lớn. Từ phòng của mình nghe ồn, Bụt hỏi vị đệ tử lớn Shariputta: “Có chuyện gì mà ồn dữ vậy?”

Thầy Shariputta trả lời: “Có quý thầy từ Kosambi đến, gặp nhau họ mừng rỡ, nói cười lớn tiếng và đánh mất uy nghi. Xin Ngài tha lỗi cho họ.”

Bụt nói: “Nếu họ ồn ào, thô tháo như vậy thì mời họ đi nơi khác. Không thể ở lại đây được.” Đức Bụt muốn dạy cho quý thầy sử dụng năng lượng của mình có ý thức và chánh niệm hơn.

Thầy Shariputta thông báo cho quý thầy nghe những gì Bụt nói. Quý thầy im lặng và dời đi một nơi khác gần đó để an cư. Trong suốt 90 ngày an cư, quý thầy nhớ lại lời Bụt dạy, không đánh mất mình trong những cuộc chuyện trò vô bổ. Họ hết lòng thực tập chế tác niệm định, và cuối mùa an cư họ chuyển hóa được rất nhiều. Điều này không làm cho họ trở nên nặng nề, nghiêm trọng mà trái lại khuôn mặt của họ sáng ngời, nụ cười họ rất tươi.

Vào ngày tự tứ, kết thúc mùa an cư, quý thầy muốn trở lại cảm ơn Bụt đã chỉ dạy cho họ. Khi tin này đến tai thầy Shariputta, thầy nói với Bụt: “Bạch thầy, quý thầy đã hoàn tất ba tháng an cư và muốn đến bày tỏ niềm cung kính đối với Ngài.” Bụt cho gọi các thầy đến và chấp tay xá chào.

Lúc đó vào khoảng 7 giờ tối, khoảng 300 thầy đến từ Kosambi và vài trăm thầy thường trú ngồi với Bụt trong thiên đường. Thầy trò ngồi với nhau im lặng từ 7 giờ tối cho đến nửa đêm, không ai nói với ai lời nào.

Thầy Ananda, thị giả của Bụt, đi đến bên Bụt và nói: “Bạch thầy, bây giờ đã là nửa đêm, thầy có gì nói cho quý thầy nghe không?” Bụt không trả lời, và mọi người ngồi với nhau như thế cho đến 3 giờ sáng, ngồi với nhau mà không nói một lời nào. Thầy Ananda hơi lung túng, vì vậy thầy đi đến bên Bụt và nói: “Bây giờ là 3 giờ sáng rồi. Thầy có nói gì với quý thầy không?” Bụt vẫn tiếp tục ngồi yên im lặng với mọi người.

Đến 5 giờ sáng, thầy Ananda trở lại và năn nỉ: “Bạch thầy, mặt trời lên rồi, Ngài không nói gì với quý thầy chăng?”

Cuối cùng Bụt lên tiếng: “Thầy muốn ta nói điều gì? Thầy trò ngồi với nhau hạnh phúc, bình an như vậy không đủ hay sao?”

Có khả năng hiểu và trân quý sự có mặt của người kia là một hạnh phúc rất lớn. Đơn giản như vậy thôi. Mặc dù không nói gì, không có một âm thanh nào phát ra, nhưng hoàn toàn có giá trị hơn bất kỳ một âm thanh nào khác.

Đến với nhau bằng sự im lặng

Trong đời sống hằng ngày, nhiều người cứ chuyện trò qua lại với người khác suốt ngày. Nhờ chánh niệm, ta luôn có khả năng chạm được vào cái tinh cơ dễ chịu, tươi mát bên trong. Như tôi đã nói trước đây, độc cư không có nghĩa là sống một mình trong một cái cốc trong rừng sâu núi thẳm, cắt đứt mọi liên hệ với nền văn minh bên ngoài, cho dù sống độc cư là một trong những khía cạnh tâm linh mà chắc chắn ta cần thực tập.

Độc cư đích thực đến từ một trái tim an định vững vàng mà không bị lôi kéo bởi đám đông, bởi những buồn đau trong quá khứ, những lo lắng về tương lai, hay những căng thẳng, kích động trong hiện tại.

Nương tựa vào hơi thở chánh niệm, trở về với giây phút hiện tại là nương tựa vào hải đảo xinh đẹp và thanh tịnh mà mỗi chúng ta

đều có trong lòng. Chúng ta không đánh mất mình, không đánh mất chánh niệm.

Chúng ta có thể ngồi chơi với nhau, với những người khác mà không bị đánh mất mình trong những cảm thọ hay kẹt vào những tri giác. Trái lại, ta có thể xem người kia như là những người yểm trợ ta. Khi thấy một ai đó đi trong chánh niệm, nói những lời thương yêu, an trú trong công việc mình đang làm thì người đó nhắc nhở ta trở về với suối nguồn chánh niệm trong mình. Khi ta thấy một người nào đang xao lãng, tán tâm thì đó cũng có thể là một tiếng chuông chánh niệm, nhắc nhở chúng ta tinh tấn trở về tiếp xúc với sự có mặt đích thực của ta, để hiến tặng cho tự thân và hiến tặng cho người khác. Có thể người kia nhận ra được phẩm chất của sự có mặt của ta và can đảm trở về với tự thân người ấy.

Khi chúng ta có mặt, chơi với những người chung quanh mà không đánh mất mình trong những cuộc chuyện trò thì bất kỳ ở đâu chúng ta cũng có thể mỉm cười, thả vào bình yên và an trú hạnh phúc trong hải đảo tự thân của mình.

Có được một tăng thân yểm trợ cho sự thực tập đều đặn của chúng ta là rất quan trọng. Nếu ta có cơ hội ngồi với người khác và để cho năng lượng chánh niệm tập thể ôm lấy nỗi khổ đau của ta thì chúng ta giống như một giọt nước đang trôi trong một dòng sông bao la và chúng ta sẽ thấy khỏe hơn nhiều.

Điều quý giá nhất mà ta có thể hiến tặng cho nhau là sự có mặt của chúng ta đóng góp vào năng lượng chánh niệm và an lạc tập thể. Chúng ta có thể ngồi cho những người không thể ngồi được, đi cho những người không thể đi được, chế tác năng lượng bình an và yên tĩnh cho những ai không yên tĩnh bình an được.

Có thể chúng ta không cần phải làm gì để tháo gỡ những nội kết của chúng ta trong bầu không khí như thế, nội kết tự nó được chuyển hóa.

Với mỗi bước chân chánh niệm, mỗi hơi thở ý thức, ta có thể vừa trị liệu bản thân vừa trị liệu thế giới.

Phát triển thói quen tập thể

Tâm thức cộng đồng có thể là một loại thức ăn độc hại hay hiền thiện. Cũng vậy, thói quen suy nghĩ, nói năng và hành động của cộng đồng có thể lành mạnh hay không lành mạnh. Nếu chúng ta, những người làm việc chung với nhau, những người trong gia đình hay bạn bè, cùng cam kết với nhau thở chánh niệm trước khi trả lời điện thoại, hay dừng lại nghe chuông, nghe điện thoại, nghe chuông đồng hồ điểm, nghe tiếng còi hoặc tiếng máy bay, điều này sẽ trở thành những thói quen tập thể mang đến rất nhiều lợi lạc.

Thói quen tập thể có thể rất hùng mạnh. Chúng ta có thể yểm trợ nhau để dừng lại những thói quen cổ hủ, không lành mạnh và đi tới một hướng đi tốt đẹp hơn. Cùng với nhau, chúng ta có thể dừng lại những suy nghĩ và tập trung vào hơi thở của mình. Chúng ta có thể yểm trợ nhau để thở vào nhẹ nhàng và tập trung vào hơi thở vào, thở ra nhẹ nhàng và tập trung vào hơi thở ra. Điều này rất đơn giản nhưng hiệu quả thì vô cùng lớn lao. Nếu mọi người dừng lại những suy nghĩ và thở với nhau bằng ý thức thì tự nhiên ta không còn bị cô lập hóa bởi cái cá nhân nữa, chúng ta là một tập thể vui tươi. Chúng ta không hành xử như những cá nhân riêng lẻ mà hành xử như một tập thể, một cơ thể siêu việt. Nguồn năng lượng mới được tạo ra này thậm chí còn mạnh hơn nguồn năng lượng được tạo ra khi ta đi và thở có chánh niệm.

Khi chúng ta cho phép mình buông thư và để cho nguồn năng lượng Chánh Niệm và Chánh Định tập thể đi vào mình thì việc trị liệu có thể xảy ra rất dễ dàng. Khi tuyệt vọng, nếu chúng ta mở thân tâm mình ra và để cho năng lượng Chánh Niệm Chánh Định tập thể đi vào thì chúng ta được trị liệu rất nhiều.

Nuôi dưỡng người khác

Chúng ta có thể học cách chế tác sự im lặng có công năng trị liệu hùng hậu, không chỉ trong gia đình hay trong những nhóm tu học địa phương mà còn trong những tầng thân rộng lớn hơn. Nếu là thầy giáo cô giáo, chúng ta phải biết cách nuôi dưỡng sự Im Lặng Hùng Tráng tươi mát này trong lớp học. Nếu là những thương gia, những nhà lãnh đạo, chúng ta có thể đề nghị mở đầu một buổi họp, hoặc bắt đầu ngày làm việc bằng sự im lặng này.

Năm 1997, ở Ấn Độ, khi viếng thăm chủ tịch quốc hội, tôi đã đề nghị ông giới thiệu pháp môn thực tập nghe chuông, thở và cười trong các buổi họp lập pháp. Tôi đề nghị các thành viên trong quốc hội bắt đầu các buổi họp bằng hơi thở chánh niệm và nghe chuông. Khi sự trao đổi và bàn cãi lên cao độ, mọi người không còn khả năng lắng nghe nhau nữa thì có thể thỉnh lên một tiếng chuông để cho toàn quốc hội có thể dừng lại, thở những hơi thở chánh niệm, làm lắng dịu thân tâm trước khi tiếp tục bàn luận và lắng nghe nhau. Mười ngày sau, ông ta lập ra một hội đồng đạo đức học (ethics committee) trông coi những thực tập đem lại văn minh cho quốc hội.

Nếu ta khắc những giây phút yên tĩnh bao la nhỏ vào những sinh hoạt khác nhau của đời sống hằng ngày thì ta sẽ đạt tới một tự do vô bờ bến. Chúng ta không còn tranh giành địa vị, danh tiếng với hy vọng những thứ này sẽ đem đến cho ta hạnh phúc nữa. Chúng ta có thể hạnh phúc ngay bây giờ. Chúng ta có thể có bình yên và an vui ngay nơi phút giây này. Dù chúng ta đã từng lãng xãng bất ổn suốt đời và chỉ còn hai phút nữa để sống trước khi nhắm mắt thì chúng ta vẫn có thể dừng suy nghĩ để thở những hơi thở chánh niệm, tìm lại sự yên tĩnh và bình an. Nhưng tại sao phải đợi đến khi nằm trên giường bệnh mới ý thức và trân quý phép lạ là mình đang còn sống?

Thực tập: Ngồi chỉ để ngồi

Thỉnh thoảng ta nghe người ta nói: “Đừng có ngồi không đó, làm gì đi chứ.” Họ rất muốn làm. Nhưng những người thực tập chánh niệm thì thường hay nói: “Đừng làm gì hết, hãy ngồi yên đó.” Không làm thực ra cũng là làm. (Vô hành tức là hành.) Có những người dường như họ không làm gì nhiều nhưng sự có mặt của họ rất quan trọng cho sự an sinh của thế giới. Phẩm chất của người đó thật sự cần thiết cho người khác và cho cuộc sống. Không làm đối với họ đã là làm rồi. Có thể đôi khi ta cũng muốn ngồi yên không làm gì cả nhưng khi có cơ hội, ta lại không biết ngồi yên, không biết thưởng thức giây phút hiện tại.

Điều này rất phổ biến vì xã hội của ta là một xã hội phải luôn có mục tiêu để hướng tới. Chúng ta có khuynh hướng luôn đi theo một chiều hướng nào đó và luôn có một mục tiêu đặc biệt trong tâm thức. Trái lại, đạo Bụt tôn trọng giáo lý vô nguyện (vô tác). Giáo lý này dạy ta không cần phải đặt ra một mục tiêu phía trước để chạy theo, bởi vì mọi thứ đã có sẵn trong ta rồi. Ngồi cũng vậy. Đừng ngồi để đạt được mục tiêu gì cả. Mỗi giây phút ngồi thiền đều mang ta trở về với sự sống. Bất kể làm gì, tưới vườn, đánh răng, rửa bát, chúng ta phải xem thử mình có khả năng làm với tinh thần vô nguyện không.

*Chúng ta có thể ước mơ, có thể đặt ra mục đích cho đời mình.
Nhưng đừng để cho chúng trở thành chướng ngại, không cho ta
sống hạnh phúc ngay bây giờ và ở đây.*

Ngồi im lặng có thể là sự thực tập vô nguyện tuyệt vời. Chúng ta có thể thực tập thiền hướng dẫn theo hướng vô nguyện. Đây là thiền tập giúp ta vun trồng sự tự nhiên, tươi mát, vững chãi, trong sáng và không gian bao la trong lòng.

*Thở vào, tôi biết tôi đang thở vào.
Thở ra, tôi biết tôi đang thở ra.
(Vào – Ra)*

Thở vào, tôi thấy mình là hoa.

Thở ra, tôi thấy tươi mát.

(Hoa – Tươi mát)

Thở vào, tôi thấy tôi là núi.

Thở ra, tôi thấy vững vàng.

(Núi – Vững vàng).

Thở vào, tôi thấy mình là nước tinh.

Thở ra, lặng chiều.

(Nước tinh – Lặng chiều)

Thở vào, tôi thấy mình là không gian.

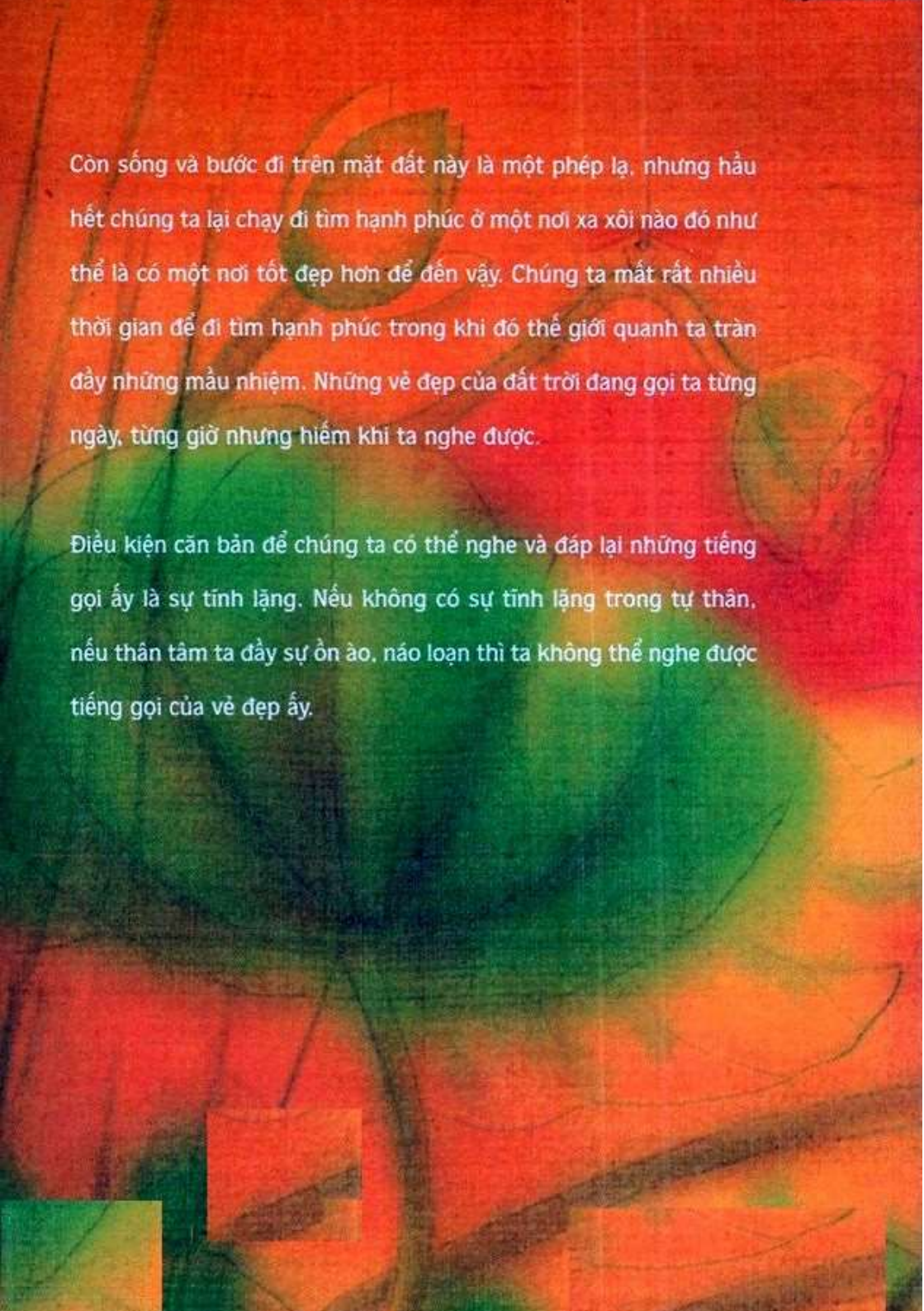
Thở ra, tôi thấy thênh thang.

(Không gian – Thênh thang)



Pháp thí thắng mọi thí
Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jināti

**SÁCH ẨM TỔNG
KHÔNG BÁN**

The background is an abstract painting with a warm color palette of reds, oranges, and yellows. Faint, dark outlines of leaves and branches are visible, suggesting a natural setting. The text is overlaid on this background.

Còn sống và bước đi trên mặt đất này là một phép lạ, nhưng hầu hết chúng ta lại chạy đi tìm hạnh phúc ở một nơi xa xôi nào đó như thể là có một nơi tốt đẹp hơn để đến vậy. Chúng ta mất rất nhiều thời gian để đi tìm hạnh phúc trong khi đó thế giới quanh ta tràn đầy những mẫu nhiệm. Những vẻ đẹp của đất trời đang gọi ta từng ngày, từng giờ nhưng hiếm khi ta nghe được.

Điều kiện căn bản để chúng ta có thể nghe và đáp lại những tiếng gọi ấy là sự tĩnh lặng. Nếu không có sự tĩnh lặng trong tự thân, nếu thân tâm ta đầy sự ồn ào, náo loạn thì ta không thể nghe được tiếng gọi của vẻ đẹp ấy.

THICH NHAT HANH

The world's most revered master of mindfulness

SILENCE

The Power of Quiet
in a World Full of Noise



'Shows us the connection between personal,
inner peace and peace on earth'
HIS HOLINESS THE DALAI LAMA

silence

THE POWER OF QUIET
IN A WORLD FULL OF NOISE

THICH NHAT HANH

BESTSELLING AUTHOR OF
PEACE IS EVERY STEP

SILENCE

The power of quiet in a world full of noise

THICH NHAT HANH

*Typeset by Binh Anson
Perth, Australia
17/04/2021*

CONTENTS

Introduction

1. A steady diet of noise
2. Radio non-stop thinking
3. Thundering silence
4. Deep listening
5. The power of stillness
6. Paying attention
7. Cultivating connection



Introduction

We spend a lot of time looking for happiness when the world right around us is full of wonder. To be alive and walk on the Earth is a miracle, and yet most of us are running as if there were some better place to get to. There is beauty calling to us every day, every hour, but we are rarely in a position to listen.

The basic condition for us to be able to hear the call of beauty and respond to it is silence. If we don't have silence in ourselves – if our mind, our body, are full of noise – then we can't hear beauty's call.

There's a radio playing in our head, Radio Station NST: Non-Stop Thinking. Our mind is filled with noise, and that's why we can't hear the call of life, the call of love. Our heart is calling us, but we don't hear. We don't have the time to listen to our heart.

Mindfulness is the practice that quiets the noise inside us. Without mindfulness, we can be pulled away by many things. Sometimes we are pulled away by regret and sorrow concerning the past. We revisit old memories and experiences, only to suffer again and again the pain we've already experienced. It's easy to get caught in the prison of the past.

We may also get pulled away by the future. A person who is anxious and fearful about the future is trapped just as much as one bound by the past. Anxiety, fear, and uncertainty about future events prevent us from hearing the call of happiness. So the future becomes a kind of prison, too.

Even if we try to be in the present moment, many of us are distracted and feel empty, as if we had a vacuum inside. We may long for something, expect something, wait for something to arrive to make our lives a little bit more exciting. We anticipate

something that will change the situation, because we see the situation in the present moment as boring – nothing special, nothing interesting.

Mindfulness is often described as a bell that reminds us to stop and silently listen. We can use an actual bell or any other cue that helps us remember not to be carried away by the noise around and inside us. When we hear the bell, we stop. We follow our in-breath and our out-breath, making space for silence. We say to ourselves, “Breathing in, I know I’m breathing in.” Breathing in and out mindfully, paying attention only to the breath, we can quiet all the noise within us – the chattering about the past, the future, and the longing for something more.

In just two or three seconds of breathing mindfully, we can awaken to the fact that we’re alive, we’re breathing in. We are here. We exist. The noise within just disappears and there is a profound spaciousness – it’s very powerful, very eloquent. We can respond to the call of the beauty around us: “I am here. I am free. I hear you.”

What does “I am here” mean? It means, “I exist. I’m really here, because I’m not lost in the past, in the future, in my thinking, in the noise inside, in the noise outside. I’m here.” In order to really *be*, you have to be free from the thinking, free from the anxieties, free from the fear, free from the longing. “I am free” is a strong statement, because the truth is, many of us are not free. We don’t have the freedom that allows us to hear, and to see, and to just be.

Being silent together

I live in a retreat center in southwest France where we practice a kind of silence called noble silence. The practice is easy. If we are talking, we are talking. But if we are doing something

else – such as eating, walking, or working – then we do *just* these things. We aren't doing these things and also talking. So we do these things in joyful noble silence. In this way, we are free to hear the deepest call of our hearts.

Recently, there was a day when a lot of us, both monastics and laypeople, were having lunch together outside, sitting on the grass. All of us went to serve ourselves and then joined the group to sit down. We sat in concentric circles, one small circle within a larger circle, and then another, still-larger circle. We didn't say anything.

I was the first to sit down. I sat and practiced mindful breathing to establish silence in myself. I listened to the birds, to the wind, and enjoyed the beauty of spring. I wasn't waiting for others to come and sit down so I could begin eating. I just enjoyed sitting there for about twenty minutes or more, while other people served themselves and came and sat down.

There was silence. But I felt that silence was not as deep as it could have been, perhaps because people had been distracted while getting their food, walking as they held their plates, and then sitting down. I sat in silence and observed this.

I had a small bell with me, and when everyone was seated, I invited the bell to sound. Since we'd just spent a week together practicing listening to the bell and breathing in and out mindfully, we all listened very well. Right after the first sound of the bell of mindfulness, the silence felt quite different. It was real silence, because everyone had stopped thinking. We focused our attention on the in-breath as we breathed in, on the out-breath as we breathed out. We breathed together, and our collective silence generated a strong field of energy. Silence like this can be called thundering silence, because it's eloquent and powerful. In this silence, I could hear the wind and the birds so

much more vividly. Before that, I'd heard the birds and the wind, but not in the same way, because I didn't have the deepest kind of silence.

Practicing silence to empty all kinds of noise within you is not a difficult practice. With some training, you can do it. In noble silence, you can walk, you can sit, you can enjoy your meal. When you have that kind of silence, you have enough freedom to enjoy being alive and to appreciate all the wonders of life. With that kind of silence you are more capable of healing yourself, mentally and physically. You have the capacity to *be*, to be there, alive. Because you really are free – free from your regrets and suffering concerning the past, free from your fear and uncertainty about the future, free from all kinds of mental chatter. Being silent in this way when you are alone is good, and being silent in this way *together* is particularly dynamic and healing.

The sound of no sound

Silence is often described as the absence of sound, yet it's also a very powerful sound. I remember the winter of 2013–2014 was not so cold in France, but we heard it was very cold in North America. There were more than the usual number of snowstorms, and sometimes the temperature went below minus 20 degrees Celsius. I saw a picture of Niagara Falls at about its coldest. The falls had stopped falling. The water *couldn't* fall anymore; it was frozen. I saw that image and was very impressed. The cascade of water had stopped – together with the sound.

About forty years ago I was in Chiang Mai, in the northeast of Thailand, in a retreat for young people. I was staying in a hut near a stony creek, and there was always the sound of water

falling. I enjoyed breathing and washing my clothes and taking a nap on the big stones in the creek. Wherever I was, I heard that sound of water falling. Day and night, I heard the same sound. I looked at the bushes and trees around and thought, *Since their birth they have heard this sound. Suppose this sound stopped and for the first time they heard the no-sound – silence.* Just imagine that, if you can. Suddenly the water stops flowing, and all these plants that from their birth have always, day and night, heard that cascading sound hear it no longer. Think how surprised they would be to hear, for the first time in their lives, the sound of no sound.

Five true sounds

Bodhisattva is the Buddhist term for someone with great compassion whose life work is to ease people's suffering. Buddhism talks about a bodhisattva named Avalokiteshvara, the Bodhisattva of Deep Listening. The name Avalokiteshvara means "the one who listens deeply to the sounds of the world."

According to Buddhist tradition, Avalokiteshvara has the capacity to listen to all kinds of sounds. He can also utter five different kinds of sounds that can heal the world. If you can find silence within yourself, you can hear these five sounds.

The first is the Wonderful Sound, the sound of the wonders of life that are calling you. This is the sound of the birds, of the rain, and so on.

God is a sound.

The creator of the cosmos is a sound.

Everything begins with the sound.

The second sound is the Sound of the One Who Observes the World. This is the sound of listening, the sound of silence.

The third sound is the Brahma Sound. This is the transcendental sound, *om*, which has a long history in Indian spiritual thought. The tradition is that the sound *om* has the innate power to create the world. The story goes that the cosmos, the world, the universe was created by that sound. The Christian Gospel of John has the same idea: "In the beginning there was the word" (John 1:1). According to the Vedas, the oldest Hindu texts, that world-creating word is *om*. In Indian Vedic tradition, this sound is the ultimate reality, or God.

Many modern astronomers have come to believe something similar. They have been looking for the beginning of time, the beginning of the cosmos, and they hypothesize that the very beginning of the universe was "the big bang."

The fourth sound is the Sound of the Rising Tide. This sound symbolizes the voice of the Buddha. The teaching of the Buddha can clear away misunderstanding, remove affliction, and transform everything. It's penetrating and effective.

The fifth sound is the Sound That Transcends All Sounds of the World. This is the sound of impermanence, a reminder not to get caught up in or too attached to particular words or sounds. Many scholars have made the Buddha's teaching complicated and difficult to understand. But the Buddha said things very simply and did not get caught up in words. So if a teaching is too complicated, it's not the sound of the Buddha. If what you're hearing is too loud, too noisy, or convoluted, it's not the voice of the Buddha. Wherever you go, you can hear that fifth sound. Even if you're in prison, you can hear the Sound That Transcends All Sounds of the World.

Your deepest concern

When you've been able to still all the noise inside of you, when you've been able to establish silence, a thundering silence, in you, you begin to hear the deepest kind of calling from within yourself. Your heart is calling out to you. Your heart is trying to tell you something, but you haven't yet been able to hear it, because your mind has been full of noise. You've been pulled away all the time, day and night. You've been full of thoughts, especially negative thoughts.

In our daily lives many of us spend most of our time looking for comforts – material comforts and affective comforts – in order to merely survive. That takes all our time. These are what we might call the *daily concerns*. We are preoccupied with our daily concerns: how to have enough money, food, shelter, and other material things. We also have affective concerns: whether or not some particular person loves us, whether or not our job is secure. We worry all day because of those kinds of questions. We may be trying to find a relationship that is good enough to endure, one that is not too difficult. We're looking for something to rely on.

We may be spending 99.9 percent of our time worrying about these daily concerns – material comforts and affective concerns – and that is understandable, because we need to have our basic needs met to feel safe. But many of us worry far, far beyond having our needs met. We are physically safe, our hunger is satisfied, we have a roof over our heads, and we have a loving family; and still we can worry constantly.

The deepest concern in you, as in many of us, is one you may not have perceived, one you may not have heard. Every one of us has an *ultimate concern* that has nothing to do with material or affective concerns. What do we want to do with our life? That is the question. We are here, but *why* are we here? Who

are we, each of us individually? What do we want to do with our life? These are questions that we don't typically have (or make) the time to answer.

These are not just philosophical questions. If we're not able to answer them, then we don't have peace – and we don't have joy, because no joy is possible without some peace. Many of us feel we can never answer these questions. But with mindfulness, you can hear their response yourself, when you have some silence within. You can find some answers to these questions and hear the deepest call of your heart.

When you ask the question, "Who am I?" – if you have enough time and concentration – you may find some surprising answers. You may see that you are a continuation of your ancestors. Your parents and your ancestors are fully present in every cell of your body; you are their continuation. You don't have a separate self. If you remove your ancestors and your parents from you, there's no "you" left.

You may see that you're made of elements, like water for example. If you remove the water from you, there's no "you" left. You're made of earth. If you remove the element earth from you, there's no "you" left. You're made of air. You need air desperately; without air you cannot survive. So if you remove the element of air from you, there's no "you" left. And there's the fire element, the element of heat, the element of light, in you. You know that you are made of light. Without sunlight, nothing can grow on Earth. If you continue to look, you see that you are made of the sun, one of the biggest stars in the galaxy. And you know that the Earth, as well as yourself, is made of the stars. So you are the stars. On a clear night, look up, and you can see that you are the stars above. You're not just the tiny body you normally may think of as "yourself."

No need to run

Mindfulness gives you the inner space and quietness that allow you to look deeply, to find out who you are and what you want to do with your life. You won't feel the need to make yourself run after meaningless pursuits anymore. You've been running, looking for something, because you think that thing is crucial for your peace and happiness. You push yourself to achieve this and that condition so that you can be happy. You believe you don't have enough conditions to be happy right now, and so you develop the habit many people have, of constantly running after one thing or another. "I cannot be peaceful now, I cannot stop and enjoy things now, because I need more conditions before I can be happy." You actually stifle the natural *joie de vivre* that is your birthright. But life is full of wonders, including wondrous sounds. If you can *be* here, if you can be free, then you can be happy right here and right now. You don't have to run anymore.

The practice of mindfulness is very simple. You stop, you breathe, and you still your mind. You come home to yourself so that you can enjoy the here and now in every moment.

All the wonders of life are already here. They're calling you. If you can listen to them, you will be able to stop running. What you need, what we *all* need, is silence. Stop the noise in your mind in order for the wondrous sounds of life to be heard. Then you can begin to live your life authentically and deeply.



-1-

A STEADY DIET OF NOISE

Unless you live alone in the mountains without electricity, chances are you're absorbing a constant stream of noise and information all day long, without interruption. Even if no one is speaking to you and you're not listening to the radio or some other sound system, there are billboards, telephone calls, text messages, social media, computer screens, bills, flyers, and many other ways that words and sounds reach us. It sometimes can be impossible to find a corner of an airport boarding area without a television blaring. Many people's morning commute is spent absorbing tweets, texts, news, games, and updates on their phones.

Even in those rare moments when there is no sound, text, or other information coming in from outside, our heads are filled with a constant loop of thoughts. How many minutes each day, if any, do you spend in true quiet?

Silence is essential. We need silence, just as much as we need air, just as much as plants need light. If our minds are crowded with words and thoughts, there is no space for us.

People who live in an urban setting get used to a certain level of ambient noise. There's always someone shouting, traffic honking, or music blaring. The constancy of perpetual noise can actually become reassuring. I know friends who go to the countryside for a weekend, or who go to a meditation retreat, and find the silence scary and unsettling. The silence doesn't feel safe or comfortable because they are used to a background of constant noise.

Plants can't grow without light; people can't breathe without air. Everything that lives needs space to grow and to become.

Fear of silence

I have the impression that many of us are afraid of silence. We're always taking in something – text, music, radio, television, or thoughts – to occupy the space. If quiet and space are so important for our happiness, why don't we make more room for them in our lives?

One of my longtime students has a partner who is very kind, a good listener, and not overly talkative; but at home her partner always needs to have the radio or TV on, and he likes a newspaper in front of him while he sits and eats his breakfast.

I know a woman whose daughter loved to go to sitting meditation at the local Zen temple and encouraged her to give it a try. The daughter told her, "It's really easy, Mom. You don't have to sit on the floor; there are chairs available. You don't have to do anything at all. We just sit quietly." Very truthfully the woman replied, "I think I'm afraid to do that."

We can feel lonely even when we're surrounded by many people. We are lonely together. There is a vacuum inside us. We don't feel comfortable with that vacuum, so we try to fill it up or make it go away. Technology supplies us with many devices that allow us to "stay connected." These days, we are *always* "connected," but we continue to feel lonely. We check incoming e-mail and social media sites multiple times a day. We e-mail or post one message after another. We want to share; we want to receive. We busy ourselves all day long in an effort to connect.

What are we so afraid of? We may feel an inner void, a sense of isolation, of sorrow, of restlessness. We may feel desolate and unloved. We may feel that we lack something important. Some of these feelings are very old and have been with us always, underneath all our doing and our thinking. Having plenty of

stimuli makes it easy for us to distract ourselves from what we're feeling. But when there is silence, all these things present themselves clearly.

A smorgasbord of stimuli

All the sounds around us and all the thoughts that we're constantly replaying in our minds can be thought of as a kind of food. We're familiar with edible food, the kind of food we physically chew and swallow. But that's not the only kind of food we humans consume; it's just one kind. What we read, our conversations, the shows we watch, the online games we play, and our worries, thoughts, and anxieties are all food. No wonder we often don't have space in our consciousness for beauty and silence: we are constantly filling up on so many other kinds of food.

There are four kinds of food that every person consumes every day. In Buddhism, we call these kinds of food the Four Nutriment. They are edible food; sense impressions; volition; and consciousness, both individual and collective.

The edible food is, of course, the food that you eat with your mouth every day. The second food, sense impressions, is the sensory experiences you receive through your eyes, ears, nose, tongue, body, and mind. This includes what you hear, what you read, what you smell, and what you touch. It includes your phone and text messages, the sound of the bus outside your window, and the billboard you read as you pass by it. Although these things are not edible food, they are information and ideas that come into your consciousness and you consume them every day.

The third source of nutriment is volition. Volition is your will,

your concern, your desire. This is food because it “feeds” your decisions, your actions, and your movements. Without any volition, without any desire to do anything, you wouldn’t move; you would simply wither.

The fourth kind of food is consciousness. This food includes your individual consciousness and the way your mind feeds itself and feeds your thoughts and actions. It also includes collective consciousness and how it affects you.

All of these foods can be healthy or unhealthy, nourishing or toxic, depending on what we consume, how much we consume, and how aware we are of our consumption. For example, we sometimes eat junk food that makes us sick, or drink too much when we’re upset about something, in the hopes of distracting ourselves even if afterward that consumption makes us feel worse.

We do the same thing with the other nutriment. With sensory food, we may have the awareness to take in media that are wholesome and enlightening, or on the other hand we may use video games, movies, magazines, or even engaging in gossip in order to distract ourselves from our suffering. Volition can also be healthy (constructive motivation) or unhealthy (craving and obsession). Likewise, collective consciousness can be healthy or unhealthy. Think of how affected you are by the mood or the consciousness of the group you are in, whether that group is supportive, happy, angry, gossipy, competitive, or listless.

Because each nutriment affects us so deeply, it’s important to be aware of what and how much we are consuming. Our awareness is the key to our protection. Without protection, we absorb far too many toxins. Without realizing it, we become full of toxic sounds and toxic consciousness that make us ill. Mindful awareness is like a sunscreen protecting the sensitive skin of a

newborn baby. Without it, the skin would blister and burn. With the protection of our mindfulness, we are able to stay healthy and safe and take in only those nutriments that help us thrive.

Edible food

Most of us are aware that what we eat affects how we feel. Junk foods can make us feel tired, crabby, jittery, guilty, and often only momentarily satisfied. Fruits and vegetables, on the other hand, make us feel energetic, healthy, and well-nourished. Often we eat something not because we're hungry, but to console ourselves or to distract ourselves from uncomfortable feelings. Suppose you feel worried or lonely. You don't like this feeling, so you open the refrigerator and look for something to eat. You know that you aren't hungry, that you don't *need* to eat. You find something to eat anyway, because you want to cover up the feeling inside.

When we have a retreat at any of our practice centers, we offer three healthy vegetarian meals every day, lovingly prepared with mindfulness. Still, there are participants who are worried about food. I have a friend who, when he first came to a mindfulness retreat, could think only about when he was next going to eat. For the first two days of the retreat, he was hungry all the time, and he didn't like the fact that there were lines for meals. He worried that the food would run out, even though it never did. Usually, he would leave whatever activity he was doing early so he could be one of the first in line for meals.

On the third day of the retreat, this friend was in a sharing group where he was able to talk about some of his feelings about his father (who had recently died), and he got a lot of support from the group. The group ran a little late, but when he got to the meal line, he realized he wasn't anxious. He had a feeling

there would be enough food and he would be okay. I'm very glad we didn't run out of rice and vegetables that particular day!

Sense impressions

Sensory food is what we take in with our senses and our mind – everything we see, smell, touch, taste, and hear. External noise falls into this category, such as conversations, entertainment, and music. What we read and the information we absorb is also sensory food.

Perhaps even more than edible food, the sensory food we consume affects how we feel. We may pick up a magazine or go on the Internet, looking at pictures and listening to music. We want to connect and be informed. We want to enjoy ourselves. These are fine reasons to consume sensory food, but often our *real* purpose in those moments is simply to run away from ourselves and cover up the suffering inside. When we listen to music, read a book, or pick up a newspaper, it's usually not because we truly need that activity or information. We often do it mechanically – perhaps because we're used to doing it, or we want to "kill time" and fill up the discomfiting sense of empty space. We may do it to avoid encountering ourselves. Many of us are afraid of going home to ourselves because we don't know how to handle the suffering inside us. That's why we're always reaching for more and more sense impressions to consume.

We are what we feel and perceive.

If we are angry, we are the anger.

If we are in love, we are the love.

If we look at a snowy mountain peak, we are the mountain.

While dreaming, we are the dream.

A teenager recently confessed to me that he spends at least

eight hours a day playing video games. He can't stop. In the beginning he took to games in order to forget that he wasn't feeling good about life, that he didn't feel understood in his family, school, and community. Now he's addicted to them. He thinks about video games all the time, even in the moments he isn't playing them. Many of us can relate to some version of this, trying to fill up the loneliness and emptiness inside us with sense impressions.

Our senses are our windows to the outside world. Many of us leave our windows open all the time, allowing the sights and sounds of the world to invade us, penetrate us, and compound the suffering in our sad, troubled selves. We feel terribly cold and lonely and afraid. Do you ever find yourself watching an awful TV program, unable to turn it off? The raucous noises and explosions of gunfire are upsetting, yet you don't get up and turn it off. Why do you torture yourself in this way? Don't you want to give yourself some relief and close your sense windows? Are you afraid of solitude, of the emptiness and the loneliness you may find when you face yourself alone?

Watching a bad TV program, we are the TV program. We can be anything we want, even without a magic wand. So why do we open our windows to bad movies and TV programs – movies made by sensationalist producers in search of easy money, movies that make our hearts pound, our fists tighten, and that send us back into the streets exhausted?

Conversation is also sensory food. Suppose you talk to a person who is full of bitterness, envy, or craving. During the conversation, you take in that person's energy of despair. In truth, much of the sensory food we consume makes us feel worse instead of better. We find ourselves thinking more and more that we are not enough, that we need to buy something or change something in ourselves to make ourselves better.

But we can always make the choice to protect our peace. That doesn't mean shutting all our windows all of the time, for there are many miracles in the world we call "outside." Open your windows to these miracles. But look at any one of them with the light of awareness. Even while sitting beside a clear, flowing stream, listening to beautiful music, or watching an excellent movie, don't entrust yourself entirely to the stream, the music, or the film. Continue to be aware of yourself and your breathing. With the sun of awareness shining in you, you can avoid most dangers – and you will experience the stream being purer, the music more harmonious, and the soul of the artist completely visible in the film.

Volition

Volition, our primary intention and motivation, is the third kind of nutriment. It feeds us and gives us purpose. So much of the noise around us, whether advertisements, movies, games, music, or conversation, gives us messages about what we should be doing, what we should look like, what success looks like, and who we should be. Because of all this noise, it's rare that we pay attention to our true desire. We act, but we don't have the space or quiet to act *with intention*.

If we don't have any purpose feeding us, we are just drifting. There are certain people whom I see only once a year. When I ask them what they have done in the past year, many can't remember. Sometimes, for most of us, days, whole weeks, and even months go by like this, in a fog. This is because we're not aware of our intention on those days. Sometimes, it seems the only intention in us is just to make it through the day.

Whenever we act, whether to walk to the store, call a friend, take a step, or go to work, we have an intention, a motiva-

tion that gets us moving, whether we realize it or not. Time goes by very quickly; one day we may be surprised to discover our life is nearing its end, and we don't know what we've done with all the time we've lived. Maybe we've wasted entire days in anger, fear, and jealousy. We rarely offer ourselves the time and space to consider: *Am I doing what I most want to be doing with my life? Do I even know what that is?* The noise in our heads and all around us drowns out the "still, small voice" inside. We are so busy doing "something" that we rarely take a moment to look deeply and check in with our deepest desires.

Volition is a tremendous source of energy. But not all volition comes from the heart. If your volition is only to make enormous amounts of money or to have the biggest number of Twitter followers, that may not lead you to a satisfying life. Many people who have a lot of money and power are not happy; they feel quite lonely. They don't have time to live their lives authentically. Nobody understands them, and they don't understand anyone.

To fully experience this life as a human being, we all need to connect with our desire to realize something larger than our individual selves. This can be motivation enough to change our ways so we can find relief from the noise that fills our heads.

You can spend your whole life listening to internal and external messages without ever hearing the voice of your deepest desire. You don't have to be a monk or a martyr to do this. If you have space and silence to listen deeply to yourself, you may find within you a strong desire to help other people, to bring love and compassion to others, to create positive transformation in the world. Whatever your job – whether you lead a corporation, serve food, teach, or take care of others – if you have a strong and clear understanding of your purpose and how your work relates to it, this can be a powerful source of joy in your life.

Individual consciousness

Even if we go on a sensory fast, cutting off outside noises and input, we are still consuming a potent source of food: our own consciousness. This, along with collective consciousness, is the fourth source of food.

When we direct our attention to certain elements of our consciousness, we're "consuming" them. As with our meals, what we consume from our consciousness may be wholesome and healthy, or it may be toxic. For example, when we're having a cruel or angry thought and we replay it over and over again in our mind, we are consuming toxic consciousness. If we are noticing the beauty of the day or feeling grateful for our health and the love of those around us, we are consuming healthy consciousness.

Every one of us has the capacity to love, to forgive, to understand, and to be compassionate. If you know how to cultivate these elements within your consciousness, your consciousness can nourish you with this healthy kind of food that makes you feel wonderful and benefits everyone around you. At the same time, in everyone's consciousness there is also the capacity for obsession, worry, despair, loneliness, and self-pity. If you consume sensory food in a way that nourishes these negative elements in your consciousness – if you read tabloids, play violent electronic games, spend time online envying what others have done, or engage in a mean-spirited conversation – the anger, despair, or jealousy becomes a stronger energy in your consciousness. You are cultivating the kind of food in your own mind that isn't healthy for you. Even after you have walked away from the book or the computer game, your mind may continue to revisit and re-consume those toxic elements for hours, days, or weeks afterward, because they have watered the negative seeds in your consciousness.

There are plants that can make you sick, such as hemlock and belladonna. If you consume them, you suffer. People usually don't deliberately grow these plants in their garden. Similarly, you can choose to cultivate the healthy things in your consciousness that will nourish you rather than the toxic things that will poison you and make you suffer.

Whether we're conscious of it or not, we are continually watering one thing or another in our mind – things that we almost certainly will consume again later on. What we water and consume unconsciously may show itself to us in our dreams. It may manifest as something we blurt out in a conversation, and then we wonder, "Where in the world did *that* come from?!" We can do a lot of damage to ourselves and to our relationships when we don't pay attention to what we're taking into ourselves and cultivating in our mind.

Collective consciousness

In addition to our individual consciousness, we also take in the collective consciousness. Just as the Internet is made up of many individual sites, collective consciousness is made up of individual consciousnesses. And each individual consciousness contains all the elements of the collective consciousness. The collective consciousness can be destructive, such as the violence of an angry mob or, more subtly, the hostility of a group of people who are judgmental or gossipy. On the other hand, like individual consciousness, collective consciousness can be healing – for example, when you're with loving friends or family, or with strangers in a situation of mutual appreciation such as listening to music, seeing art, or being in nature. When we surround ourselves with people who are committed to understanding and loving, we're nourished by their presence and our own seeds of

understanding and love are watered. When we surround ourselves with people who gossip, complain, and are constantly critical, we absorb these toxins.

I had a musician friend who immigrated to California as a young man and then, when he grew old, moved back to Vietnam. People asked the old man why he had returned. "In California you could eat whatever you wanted, do anything you liked, and the hospitals were excellent," they pointed out. "You could buy whatever instruments you wanted; you had everything. Why did you come back to Vietnam?" He answered that in California he was surrounded by expatriates who were full of hatred and anger, and every time they visited him, they poisoned him with their resentment. He didn't want to absorb all that rage and bitterness in the precious few years he had left in this life. So he sought a place where he could live surrounded by a happier, more caring community.

If we live in a neighborhood that is full of violence, fear, anger, and despair, we consume the collective energy of anger and fear even if we don't want to. If we live in a neighborhood that is very loud, with horns blaring and alarms sounding, we consume that energy and anxiety. Unless circumstances beyond our control oblige us to live in such a neighborhood, we can instead choose surroundings that are quiet and supportive. And even within noisy surroundings, we can create an oasis of silence. We can be positive agents of change.

If you are beginning to think about how to bring more silence and space into your life so that you can cultivate joy, remember that none of us can do this alone. It's much easier to achieve and appreciate quiet when you have a supportive environment. If you can't bring yourself into a quieter, more peaceful physical environment, surround yourself as much as you can with people who help foster a collective energy of calm and

compassion. Consciously choosing what and who you surround yourself with is among the keys to finding more space for joy.

Practice: Nourishing

When feeling lonely or anxious, most of us have the habit of looking for distractions, which often leads to some form of unwholesome consumption – whether eating a snack in the absence of hunger, mindlessly surfing the Internet, going on a drive, or reading. Conscious breathing is a good way to nourish body and mind with mindfulness. After a mindful breath or two, you may have less desire to fill yourself up or distract yourself. Your body and mind come back together and both are nourished by your mindfulness of breathing. Your breath will naturally grow more relaxed and help the tension in your body to be released.

Coming back to conscious breathing will give you a nourishing break. It will also make your mindfulness stronger, so when you want to look into your anxiety or other emotions you'll have the calm and concentration to be able to do so.

Guided meditation has been practiced since the time of the Buddha. You can practice the following exercise when you sit or walk. In sitting meditation, it's important for you to be comfortable and for your spine to be straight and relaxed. You can sit on a cushion with your legs crossed or on a chair with your feet flat on the floor. With the first in-breath, say the first line of the meditation below silently to yourself, and with the out-breath say the second line. With the following in- and out-breaths, you can use just the key words.

*Breathing in, I know I'm breathing in.
Breathing out, I know I'm breathing out.
(In. Out.)*

*Breathing in, my breath grows deep.
Breathing out, my breath grows slow.
(Deep. Slow.)*

*Breathing in, I'm aware of my body.
Breathing out, I calm my body.
(Aware of body. Calming.)*

*Breathing in, I smile.
Breathing out, I release.
(Smile. Release.)*

*Breathing in, I dwell in the present moment.
Breathing out, I enjoy the present moment.
(Present moment. Enjoy.)*



-2-

RADIO NON-STOP THINKING

Even if we are not talking with others, reading, listening to the radio, watching television, or interacting online, most of us don't feel settled or quiet. This is because we're still tuned to an *internal* radio station, Radio NST (Non-Stop Thinking).

Even when we're sitting still, with no external stimuli, an endless internal dialogue may be going on in our head. We're constantly consuming our thoughts. Cows, goats, and buffalo chew their food, swallow it, then regurgitate and rechew it multiple times. We may not be cows or buffalo, but we ruminate just the same on our thoughts – unfortunately, primarily negative thoughts. We eat them, and then we bring them up to chew again and again, like a cow chewing its cud.

We need to learn to turn off Radio NST. It's not good for our health to consume from our own consciousness this way. In Plum Village, the retreat center in France where I live, we focus on practicing mindful consumption of sensory food as well as edible food. Not only do we choose not to drink alcohol or eat meat, we also do our best to talk and to think as little as possible while we are eating, drinking, washing dishes, or doing any other activity. This is because while walking, for example, if we are talking or thinking at the same time, we get caught up in the conversation or thoughts we're having and get lost in the past or the future, our worries or our projects. People can easily spend their entire lives doing just that. What a tragic waste! Let us instead really *live* these moments that are given to us. In order to be able to live our life, we have to stop that radio inside, turn off our internal discourse.

How can we enjoy our steps if our attention is given over to all that mental chatter? It's important to become aware of what we *feel*, not just what we think. When we touch the ground

with our foot, we should be able to feel our foot making contact with the ground. When we do this, we can feel a lot of joy in just being able to walk. When we walk, we can invest all our body and mind into our steps and be fully concentrated in each precious moment of life.

In focusing on that contact with the earth, we stop being dragged around by our thoughts and begin to experience our body and our environment in a wholly different way. Our body is a wonder! Its functioning is the result of millions of processes. We can fully appreciate this only if we stop our constant thinking and have enough mindfulness and concentration to be in touch with the wonders of our body, the Earth, and the sky.

It's not that thinking is necessarily always bad. Thinking can be very productive. Thoughts are often the product of our feelings and our perceptions. So thinking may be seen as a kind of fruit. Some kinds of fruit are nourishing. Others are not. If we have a lot of worry, fear, or anguish, that is very fertile ground for thinking that is completely useless, nonproductive, and harmful.

We are our thoughts; but we are at the same time much more than *just* our thoughts. We are also our feelings, our perceptions, our wisdom, our happiness, and our love. When we know we are more than our thoughts, we can make the determination not to allow our thinking to take over and dominate us. Do our thoughts support our true intention in life? If not, we need to push the "reset" button. If we aren't aware of our thoughts, they run rampant through our mind and take up residence there. They don't wait for an invitation.

The habit of negative thinking

Buddhist psychology identifies at least two major parts of

our mind. Store consciousness is the lower part of our mind. This is where all the seeds of the thoughts and emotions we have inside us are stored. There are all kinds of seeds: seeds of love, faith, forgiveness, joy, and happiness, and also seeds of suffering, like anger, enmity, hatred, discrimination, fear, agitation, and so on. All the talents as well as the weaknesses of our ancestors have been transmitted to us through our parents, and they dwell in the depths of our consciousness in the form of seeds.

Store consciousness is like the basement of a house, while mind consciousness, the upper part of the mind, is like the living room. The seeds are stored in the basement, and whenever one is stimulated – or, as we often say, “watered” – it comes up and manifests on the level of mind consciousness. Then it’s no longer a dormant seed but is a zone of energy called a mental formation. If it’s a wholesome seed like mindfulness or compassion, we enjoy its company. But when an unwholesome seed is stimulated, it can take over our living room like an unwelcome guest.

For example, while we’re watching television, perhaps the seed of craving in us is touched, and then it comes up to manifest on the level of mind consciousness as the energy of craving. Another example: when the seed of anger lies dormant in us, we feel happy; we feel joyful. But when somebody comes along and says or does something that waters that seed of anger, it will manifest on the level of mind consciousness as an energy zone of anger.

We practice to touch and water the wholesome seeds so that they can manifest in our daily life, and we practice *not* to water the seeds of hatred or craving. In Buddhism this is called the practice of diligence. In Plum Village, we call it selective watering. For example, when the seeds of violence and hatred

lie still and quiet in our store consciousness, we feel a sense of well-being. But if we don't know how to take care of our consciousness, these seeds won't remain dormant, but will be watered and will manifest. It's important to be aware when an unwholesome seed manifests in mind consciousness and not to leave it there on its own. Whenever you see an unpleasant mental formation manifesting, call on the seed of mindfulness to manifest as a second energy in your mind consciousness in order to recognize, embrace, and calm the negative mental formation, so you can look deeply into the negativity to see its source.

Most of us have real anger and suffering living inside us. Perhaps in the past we were oppressed or mistreated, and all that pain is still right there, buried in our store consciousness. We haven't processed and transformed our relationship with what happened to us and we sit there alone with all that anger, hatred, despair, and suffering. If we were abused when we were young, every time our thinking mind goes back over that event, it's like we're experiencing the abuse all over again. We offer ourselves up to be abused over and over like that many times every day. That's ruminating on the toxic food of our consciousness.

During our childhood, we probably also had many happy moments. Nevertheless, we keep going back again and again to wallow in despair and other mental states that aren't healthy for us. It helps if we live in a good environment where our friends can remind us, "Dear friend, please don't ruminate." People used to say, "A penny for your thoughts." We can ask, "What are you ruminating on? Old suffering?" We can help each other to break out of our habitual negative thinking and get back in touch with the wonders that are right there inside us and around us. We can help each other not fall back into resurrecting the ghosts of suffering and despair that belong to

the past.

Our thoughts in the world

Often our thinking goes around and around in circles, so we lose all our joy in living. The majority of our thinking not only doesn't help us; it actually can do harm. We might believe that we aren't causing any harm if we're just thinking something, but the reality is that the thoughts going through our mind also go out into the world. Just as a candle radiates light, heat, and scent, our thinking manifests itself in various ways, including in our speech and our actions.

We are continued by our views and by our thinking.

Those are the children we give birth to in every moment.

When someone around us is feeling bad or is carried away by negative thinking, we can sense it. Every time we have a thought – whether about ourselves or the world, the past or the future – we somehow emit the thoughts and views that are at the base of that thinking. We produce thought, and our thought carries our views and the energy of our feelings.

When we get caught in negative thoughts and worries, it's easy to create misunderstanding and anxiety. When we stop the thinking and calm our mind, we create more space and openness.

So each of us has a choice. *You* have a choice. Your thoughts can make you and the world around you suffer more or suffer less. If you want to create a more collegial, harmonious atmosphere in your workplace or community, don't start by trying to change other people. Your first priority should be to find your own quiet space inside so you can learn more about yourself. This includes getting to know and understand your own suffering. When your practice is solid and you've already harvested some of the sweet

fruits of getting to know yourself, you can consider ways you can make more room to bring silence, deep looking, understanding, and compassion into your work or community.

Mindfulness means reclaiming attention

Nonthinking is an art, and like any art, it requires patience and practice. Reclaiming your attention and bringing your mind and body back together for even just ten breaths can be very difficult at first. But with continued practice, you can reclaim your ability to be present and learn just to *be*.

Finding a few minutes to sit quietly is the easiest way to start training yourself to let go of your habitual thinking. When you sit quietly, you can observe how your thoughts rush in, and you can practice not ruminating on them and instead let them just come and go as you focus on your breath and on the silence inside.

I know some people who don't like to sit still. It's just not how they relax; some even find it very painful. One woman I know decided she could never meditate because it just "didn't work." So I asked her to take a walk with me. I didn't call it "walking meditation," but we walked slowly and with awareness, enjoying the air, the feel of our feet on the ground, and just walking together. When we came back, her eyes were bright and she seemed refreshed and clear.

If you can take just a few minutes for yourself to calm your body, your feelings, and your perceptions in this way, joy becomes possible. The joy of true quiet becomes a daily healing food.

Walking is a wonderful way to clear the mind without *trying* to clear the mind. You don't say, "Now I am going to practice

meditation!" or "Now I am going to not think!" You just walk, and while you're focusing on the walking, joy and awareness come naturally.

In order to really enjoy the steps you make while walking, allow your mind to completely let go of any worry or plan. You don't need to put in a lot of time and effort to prepare yourself to stop thinking. With one in-breath taken in mindfulness, you have already stopped. You breathe in, and you make a step. With that in-breath, you have two or three seconds to stop the mental machinery. If Radio Non-Stop Thinking is blaring, don't let that spinning energy of dispersion carry you off, like a tornado. For many of us it happens all the time: rather than living our life, we allow ourselves to be swept away repeatedly throughout the day, day after day. With the practice of mindfulness, you can stay grounded in the present moment, where life and all its wonders are real and available to you.

In the beginning, you may need a little more time, maybe ten or twenty seconds of mindful breathing, before you can let your thinking go. You can take one step with each in-breath and one step with each out-breath. If your attention wanders, gently bring it back to your breathing.

Ten or twenty seconds is not a lot of time. One nerve impulse, one action potential, needs only a millisecond. Giving yourself twenty seconds is giving yourself twenty thousand milliseconds to stop the runaway train of thought. If you want, you can give yourself even more time.

In that short amount of time you can experience the bliss, the joy, the happiness of stopping. During that time of stopping, your body is able to heal itself. Your mind also has the capacity to heal itself. There is nothing and no one to prevent you from continuing the joy you've produced with a second step, a second

breath. Your steps and your breath are always there to help you heal yourself.

As you're walking, you may see your mind being pushed and pulled around by an old, ingrained habit energy of anger or craving. In fact, that kind of energy might *always* be pushing you, whatever you're doing – even during your sleep. Mindfulness can recognize this habit energy. Having recognized it, simply smile to it – and give it a nice bath of mindfulness, of warm and spacious silence. With this practice, you are capable of letting negative habit energy go. While walking, while lying down, while washing the dishes, while brushing your teeth, you can always practice offering yourself this wide and warm embrace of silence.

Silence doesn't just mean not talking. Most of the noise we experience is the busy chatter inside our own head. We think and we rethink, around and around in circles. That's why at the start of each meal, we should remind ourselves to eat only our food and not our thoughts. We practice giving all our attention to eating. There's no thinking; we just bring our awareness to the food and to the people around us.

This doesn't mean we shouldn't ever think, or that we should suppress our thoughts. It simply means that when we're walking, we give ourselves the gift of taking a break from our thinking by keeping our attention on our breathing and our steps. If we really do need to think about something, we can stop walking and think the matter through with all our attention.

Breathing and walking in mindfulness puts us in touch with the miracles of life all around us, and our compulsive thinking will dissipate very naturally. Happiness arises as we become more aware of the many wonders available to us. If there's a full moon high in the sky and we're busy thinking about something

else, the moon disappears. But if we pay attention to the moon, our thinking stops naturally; there's no need to force or scold ourselves or to forbid ourselves from thinking.

Not talking, by itself, already can bring a significant degree of peace. If we can also offer ourselves the deeper silence of not thinking, we can find, in that quiet, a wonderful lightness and freedom.

Shifting our attention away from our thoughts to come back home to what's really happening in the present moment is a basic practice of mindfulness. We can do it anytime, anywhere, and find more pleasure in life. Whether we're cooking, working, brushing our teeth, washing our clothes, or eating, we can enjoy this refreshing silencing of our thoughts and our speech.

The true practice of mindfulness doesn't require sitting meditation or observing the outer forms of practice. It entails looking deeply and finding internal quiet. If we can't do that, we can't take care of the energies of violence, fear, cowardice, and hatred in us.

When our mind is racing and noisy, outward calm is only a pretense. But when we can find space and calm inside, then without effort we radiate peace and joy. We are able to help others and create a more healing environment around us, without uttering a single word.

The space to realize dreams

Sometimes we hitch ourselves to large but essentially empty dreams, maybe because we're so busy just getting through the day that we don't believe we can actually live according to our deepest, most genuine desires. But the truth is that right here in our daily life, every breath and every step can be a concrete part

of making our true dreams happen. If instead we pursue the prefabricated dreams that people sell us, having convinced ourselves that this or that brass ring is as good as it gets, we sacrifice the precious time we've been given to live and to love for empty ambitions with no real meaning. We may sell our entire lives for those things.

Many people come to a sad realization about this on their deathbed or in their later years. They suddenly wonder what they have to show for all those decades of work and stress. They may have become "victims of their own success," meaning they had attained the wealth and fame they'd sought, but had never had time and space to enjoy their life, to connect with people they loved. They'd had to keep running every day just to hold on to the status they had achieved.

But no one ever becomes a victim of his or her own happiness. You may find that when you make it your priority to follow the path of happiness, you also become more successful in your work. It's often the case that when people are happier and more peaceful, the quality of their work improves. But you do have to decide what your deepest aspiration really is. There are those who want to practice mindfulness in order to become more successful in their business or career, not in order to become happier and help others. Many people have asked me, "Can we use the practice of mindfulness to make more money?"

If you truly practice mindfulness, it will never cause harm. If the practice doesn't bring about more compassion, then it's not right mindfulness. If you feel that your dreams aren't coming true, you might think that you need to do more, or to think and strategize more. In fact, what you might need is less – less noise coming to you from both inside and outside – so that you have the space for your heart's truest intention to germinate and flourish.

Practice: Stopping and letting go

Stopping brings body and mind together, back to the here and now. Only by stopping can you realize calm and concentration, and encounter life. By sitting quietly, stopping the activities of body and mind, and being silent within, you become more solid and concentrated, and your mind becomes clearer. Then it's possible to be aware of what's happening inside and around you.

Begin by stopping the physical running around you do with your body. When your body is still, when you don't need to pay attention to any activity other than your breathing, it will be much easier for your mind to let go of its own habitual running, although this can take some time and some practice.

Once you've learned how to stop your mind when your body is also stopped, you'll be able to stop your mind even when your body is moving. Focusing on the way your breathing combines with the physical movements of your daily activities, you can live with awareness instead of in forgetfulness.

Just like everything else in the world, your thoughts are impermanent. If you don't grasp a thought, it arises, stays for a while, and then fades away. Clinging to thoughts and harboring desires for such things as wealth, fame, or sensual pleasures can bring about craving and attachment, leading you down dangerous paths and causing suffering to yourself and others. Recognizing thoughts and desires, allowing them to come and go, gives you space to nourish yourself as well as to get in touch with your deepest aspirations.

Feel free to create your own verses to add to the guided meditation below.

*Breathing in, I'm aware of my thoughts.
Breathing out, I'm aware of their impermanent nature.
(Thoughts. Impermanence.)*

*Breathing in, I'm aware of my desire for wealth.
Breathing out, I'm aware that wealth is impermanent.
(Aware of desire for wealth. Impermanence.)*

*Breathing in, I know that craving wealth can bring suffering.
Breathing out, I let go of craving.
(Aware of craving. Letting go.)*

*Breathing in, I'm aware of my desire for sensual pleasures.
Breathing out, I know that sensual desire is
impermanent in nature.
(Aware of sensual desire. Impermanence.)*

*Breathing in, I'm aware of the danger of craving sensual
pleasures.
Breathing out, I let go of my craving for sensual pleasures.
(Aware of craving. Letting go.)*

*Breathing in, I contemplate letting go.
Breathing out, I experience the joy of letting go.
(Contemplating letting go. Joy.)*



-3-

THUNDERING SILENCE

Our need to be filled up with one thing or another all the time is the collective disease of human beings in our era. And the marketplace is always ready to sell us every kind of product to fill ourselves up. Advertisers continually scare us into avoiding the supposedly pathetic situation of living life without this or that item. But many of the things we consume, both as edible food and as sensory impressions, have toxins in them. Just as we might feel worse after eating a whole bag of chips, we often feel worse after we spend many hours on social media sites or playing video games. After we consume like that in an effort to block out or cover up unpleasant feelings, somehow we only end up feeling even more loneliness, anger, and despair.

We need to stop consuming sensory food as a response to the compulsive urge to avoid ourselves. But that doesn't mean we should force ourselves to stop using our phones or the Internet altogether. Just as we need edible food, we also need sensory food. But we can be much more conscious and intelligent about choosing the kind of sensory food we will take in and especially about knowing why we are choosing, at that moment, to consume it.

There are many people who check their e-mail several times a day, searching for something new, even though most of the times they check, they don't find anything. The surest way to give ourselves something really new – a feeling of being refreshed, of being happy, of being at ease – is by opening up the space within us for the practice of mindfulness.

Letting go

Many Zen masters have said that nonthinking is the key to

mindfulness meditation. To meditate does not mean to sit still and think! When thinking takes over, you lose contact with your body and your larger awareness. We humans hold very tightly to our thoughts, our ideas, and our emotions. We believe that they are real and that to let go of them would be to give up our very identity.

If you're like most people, you probably have a notion that there's some as yet unrealized condition that has to be attained before you can be happy. Maybe it's a diploma, a job promotion, an income level, or a relationship status. But that notion may be the very thing that prevents you from being happy. To release that notion and make space for true happiness to manifest, you first have to experience the truth that entertaining your current idea is making you suffer. You may have entertained that idea for ten or twenty years without ever having understood that it was interfering with your natural capacity to be happy.

One night I dreamed that I was a university student, about twenty-one years old. I was sixty-something when I had this dream, but in my dream I was quite young. I'd just been accepted into a class taught by a very distinguished professor, the most sought-after professor in the university. Delighted to get to be his student, I went to the appropriate office and inquired where the class was to be held. As I posed my question, someone walked into the office who looked exactly like me. The color of his clothing, his face – *everything* was identical. I was very surprised. Was he me or was he not me? I asked the staff person if this young man had also been accepted into the class. She said, "No, no way. You yes, but him – no."

The class was being held on the top floor of the building that same morning. I moved quickly to make it there on time and then, halfway up the stairs, I wondered aloud, "What is the

subject of this class anyway?" Someone nearby told me it was music. I was very surprised, because I wasn't a student of music at all.

When I got to the classroom door, I looked in and saw that there were more than a thousand students in the class, a real assembly. Through the exterior window, I saw outside a beautiful landscape of mountain peaks covered in snow, and the moon and constellations above. I was deeply moved by the beauty. But then, just before the professor was about to come in, I was told we had to make a presentation on music – and I was to be the first presenter. I felt completely lost; I didn't know anything about music.

I searched in my pockets, looking for anything to help me, and felt something metallic. I took it out. It was a small bell. I told myself, "This is music. This is a musical instrument. I can make a presentation about the bell – yes, I can do it." I readied myself, but just at the moment someone announced that the professor was coming in, I woke up. I regretted that so much; if the dream had continued for another two or three minutes, I would have been able to see him, that extraordinary professor who everyone adored.

After I woke up, I tried to remember the details of the dream and to understand its meaning. I came to the conclusion that the other young man I'd seen in the office was also me, but maybe he was still caught in attachment to some kinds of views, and that was why he wasn't free enough to be accepted; he was perhaps a former aspect of myself that I had left behind as I gained insight that helped me drop my attachment to views.

To let go implies to let go of *something*. The something that we're holding on to may simply be a creation of our mind, an illusory perception of something, and not the reality of the thing itself.

Everything is an object of our mind and is colored by our perception. You get an idea, and before you realize it, you've become stuck in that idea. You may get scared because of that idea you're believing in. You might even get sick because of it. Perhaps that idea brings you a lot of unhappiness and worries, and you would like to be free. But it's not enough that you *want* to be free. You have to give yourself enough space and quiet to become free.

Sometimes we need to take a bit more time to look deeply into an idea or an emotion and discover its roots. It came from somewhere, after all; it was formed perhaps in our childhood or even before we were born. Once we recognize the roots of an emotion or idea, we can begin to let it go.

The first step is to stop the thinking; we need to come back to our breathing and calm our body and mind. This will bring more space and clarity so that we can name and recognize the idea, desire, or emotion that's troubling us, say hello to it, and give ourselves permission to release it.

Finding answers without thinking

This is not to say we never have the right to think. Recently a monastic sister said to me, "I have so many difficulties to deal with, and if you tell me not to think, how can I solve anything?" But only *right thinking* is truly useful. Right thinking brings good fruits. In general, 90 percent or more of our thoughts are not right thinking; they just take us around and around in circles and lead us nowhere. The more we think like that, the more dispersion and agitation we bring to our mind and our body. That kind of thinking won't solve any problem.

Right thinking requires mindfulness and concentration. Say

there's a problem we need to solve. It will take us much longer to reach a good resolution if we apply wrong thinking to it. We need to give our mind consciousness a rest and allow store consciousness to look for a solution. We have to take our intellectual and emotional "hands off the wheel" and entrust this question, this challenge, to our store consciousness, just as when planting a seed we have to entrust it to the earth and sky. Our thinking mind, our mind consciousness, is not the soil; it is only the hand that plants the seeds and cultivates the soil by practicing mindfulness of each thing we are doing as we go about our day. Our store consciousness is the fertile soil that will help the seed to germinate.

After entrusting that seed to the soil of our store consciousness, we need to be patient. While we sleep, our store consciousness is working. While we walk, while we breathe, if we don't let our thinking interfere with the process, the store consciousness is working. Then one day the solution appears, because we didn't take refuge in the thinking mind; we took refuge in our store consciousness.

We need to train ourselves in the way of meditation so we can entrust our questions, our difficulties, to our store consciousness. We can have confidence in it; and we use our mindfulness and concentration to help water the seed and care for the soil. One, two, or a few days later, a solution sprouts up and we call that a moment of awakening, a moment of enlightenment.

The essence of stillness

When we release our ideas, thoughts, and concepts, we make space for our true mind. Our true mind is silent of all words and all notions, and is so much vaster than limited mental constructs. Only when the ocean is calm and quiet can we see the moon

reflected in it.

Silence is ultimately something that comes from the heart, not from any set of conditions outside us. Living from a place of silence doesn't mean never talking, never engaging or doing things; it simply means that we are not *disturbed* inside; there isn't constant internal chatter. If we're truly silent, then no matter what situation we find ourselves in, we can enjoy the sweet spaciousness of silence.

There are moments when we think we're being silent because all around us there's no sound, but unless we calm our mind, talking is still going on all the time inside our head. That's not true silence. The practice is learning how to find silence in the midst of all the activities we do.

Try to change your way of thinking and your way of looking.

Sitting down to eat your lunch may be an opportune time for you to offer yourself the sweetness of silence. Even though others may be speaking, you have the ability to disengage from habitual thinking and be very silent inside. You can be in a crowded space, yet still enjoy silence and even solitude.

Realize that silence comes from your heart and not from the absence of talk.

Just as inner silence does not require outer silence, solitude does not necessarily have to mean there is no one physically around you. You realize the deep meaning of being alone when you are established firmly in the here and now, and you are aware of what is happening in the present moment. You use your mindfulness to become aware of every feeling, every perception you have. You're aware of what's happening around you, but you also stay fully present within yourself; you don't lose yourself to the surrounding conditions. That is real solitude.

Joyful versus oppressive silence

Sometimes when we think of silence, we think of an enforced restriction, such as a dictatorship shutting down freedom of expression, or an elder lecturing that “children should be seen and not heard,” or one member of a household forbidding others from talking about a sensitive topic. That kind of silence is oppressive and only makes a situation worse.

Some of us know this kind of strained silence in our own families. If parents fight, there is often a painful silence afterward, and the whole family suffers. If everyone is angry or anxious, keeping silent can feed into an increasing collective anxiety and anger. That tense, simmering kind of silence is very negative. We cannot bear that kind of silence for long. It kills us. But voluntary silence is altogether different. When we know how to sit together, breathe together, connect with the spaciousness that’s always available inside of us, and generate the energy of peace and relaxation and joy, that collective energy of silence is very healing, very nourishing.

Suppose you sit outside and pay attention to the sunshine, the beautiful trees, the grass, and the little flowers that are springing up everywhere. If you relax on the grass and breathe quietly, you can hear the sound of the birds, the music of the wind playing in the trees. Even if you are in a city, you can hear the songs of the birds and the wind. If you know how to quiet your churning thoughts, you don’t have to turn to mindless consumption in a futile attempt to escape from uncomfortable feelings. You can just hear a sound, and listen deeply, and enjoy that sound. There is peace and joy in your listening, and your silence is an empowered silence. That kind of silence is dynamic and constructive. It’s not the kind of silence that represses you.

In Buddhism we call this kind of silence thundering silence. It's very eloquent, and full of energy. Often we have retreats where thousands of people practice mindful breathing in and out silently together. If you have been part of something like this, you know how powerful a freely shared silence can be.

Have you ever noticed how much children, even very young ones, can enjoy silence? There's something very relaxing about this. In Plum Village, children of all ages can eat together and walk together silently and with great joy. We don't watch TV or play electronic games in our retreat center. I have one young friend who kicked and screamed the whole way to Plum Village the first time he came. He was eight years old. He and his parents had driven down from Paris and he didn't want to get out of the car because he knew that when he did, he wouldn't have any television or video games for a week. But he survived just fine, and made friends, and on the last day he didn't want to leave. Now he and his parents come every year and he looks forward to it. He's turning sixteen this year.

Noble silence

Conscious, intentional quiet is noble silence. Sometimes people assume that silence has to be serious, but there's a lightness in noble silence. Noble silence is a kind of silence that can have just as much joy in it as a good laugh.

Noble silence gives us a chance to recognize how our habit energy manifests in the ways we react to people and situations around us. There are those of us who make the choice to practice one or two weeks of silence, even three months of silence or more. After that much time in silence, we are able to transform our ways of responding to any number of situations. This silence is called noble because it has the power to heal. When you

practice noble silence, you aren't just refraining from talking; you're calming and quieting your thinking. You're turning off Radio NST.

It's possible to recognize noble silence in someone else just by the way they behave. Some people always appear to be silent, but they're not truly silent. They're just somewhere else; they're not really present and available to life, to themselves, or to you. Other people put out an attitude that speaks volumes even when their mouths are shut. Maybe you've had the experience of being with someone who isn't saying anything, but you still get the distinct impression that he or she is criticizing you. That isn't noble silence, because noble silence promotes understanding and compassion. So be aware that, even if you don't say anything in words, you may be reacting strongly inside and people looking at your face may be able to tell.

Breathing mindfully and becoming aware of your responses to people and events around you is a deep practice. Instead of reacting, instead of even thinking, you allow yourself just to *be*. You practice mindfulness to be with your breath, your steps, the trees, the flowers, the blue sky, and the sunshine.

You can choose what to focus on, and therefore what to be. You can choose to be your in-breath and out-breath. You can choose to listen with your whole being to the sound of the rain or the wind, and in some way to be one with the rain or the wind. Listening to sounds in this way can be very joyful. When you are in touch with these refreshing and healing elements, you are being, and not thinking.

Practicing this way, when you are out and about and you hear a car honking or people shouting, or you see a sight that isn't pleasant, you are able to respond with compassion. Facing any kind of provocation, you are able to keep your noble silence alive

and maintain your poise and peacefulness.

Silent action

Some people might think that silence is a form of weakness or retreating from the world. But there is great strength in silence. There's a chapter in a famous Buddhist text called the Lotus Sutra about a bodhisattva, a being of great compassion, called Medicine King. In Mahayana Buddhism, every bodhisattva is described as being a different arm and hand of the Buddha, with each bodhisattva representing a different kind of action. The legend goes that in a former life, Medicine King was called "the bodhisattva that everyone is glad to see." From time to time we meet a person like that, someone whom everyone is glad to see. Whether such people are children or adults, their presence is so wonderful, fresh, and pleasant that everyone is happy to see them.

The bodhisattva Medicine King practiced devotion and love. Do we need to love in order to succeed in our practice of enlightenment? The answer is yes. The role of affection in the growth of a child is very important. And the role of affection in the growth of knowledge and understanding is also very important. The loving presence of a mother is crucial for the growth of a baby, and the loving presence of a teacher and fellow practitioners is very important for us to develop in our practice. We need love in order to grow and to go far.

Medicine King grew well in his spiritual life and attained freedom and insight. He no longer identified himself with just his body. He mastered a kind of concentration called "the concentration that allows one to manifest in all kinds of bodies." If he needed to become a child, he became a child. If he needed to be a woman, he manifested as a woman. If he needed

to be a businessman, he could manifest as a businessman. He wasn't caught by the idea that the body he found himself in was his. That's why he could release his body very easily. Medicine King saw that there was great suffering, poverty, and cruelty around him. As an offering, he poured fragrant oil over himself, set himself alight, and allowed himself to be burned by fire. The body of the bodhisattva Medicine King took millions of years to burn; and during that time, education took place. His burning body was a silent reminder to all who saw it of what he was willing to sacrifice.

Perhaps you have heard of monks in Vietnam who immolated themselves during the war in the 1960s. That action had its root in this chapter of the Lotus Sutra. People who don't consider this body to be themselves sometimes choose to use this body in order to get a message across. When the Vietnamese monks set themselves on fire, they were trying to send a silent message, to send the strongest message they possibly could, because so far no one had listened to the cries for help of those who were suffering. These monks were trying to say, by acts rather than words, that there was suppression, discrimination, and suffering in Vietnam. They used their body as a torch in an effort to create awareness of that suffering.

If you're not free, if you consider that this body is you, if you think that when this body disintegrates you will no longer be, then you cannot perform such an action. It's only when you are free and able to see yourself in many forms, not just in this body, that you can have the courage and the wisdom to offer yourself as a living torch.

The first monk to immolate himself, in 1963, was named Thich Quang Duc. *Quang* means "broad." *Duc* means "virtue." I knew him personally. He was a very loving person. When I was a young monk I stayed in his temple in Saigon. At that time I was

editor of a Buddhist magazine and I was doing studies of other spiritual traditions. His temple had a collection of magazines that I made use of in my research.

Thich Quang Duc wrote compassionate letters urging the president of (South) Vietnam to stop his persecution of the Buddhists. He was part of a larger movement of monastics and laypeople who were organizing nonviolent responses to the increasing bloodshed. One day Thich Quang Duc had himself driven in an old car to an intersection in Saigon. He got out of the car, poured gasoline over himself, sat down beautifully in the lotus position, and struck a match. Five hours later the image of him sitting engulfed in flames in the middle of the intersection was available everywhere in the world, and people learned about the suffering of the Vietnamese people. A month or two later, the regime was brought down by a military coup, ending that policy of religious discrimination and persecution.

I was in New York at Columbia University giving a course on Buddhist psychology when I learned of Thich Quang Duc's death in the *New York Times*. Many people asked the question: "Isn't that a violation of the precept concerning not killing?" I wrote Dr. Martin Luther King Jr. a letter sharing with him that this was not really a suicide. When you commit suicide, you are in despair; you don't want to live anymore. But Thich Quang Duc was not like that. He wanted to live. He wanted his friends and other living beings to live. He loved being alive. But he was free enough to offer his body in order to get the message across: "We are suffering and we need your help." Because of the great compassion in him, he was able to sit very still in the fire, in perfect concentration. I shared with Dr. King my understanding that when Jesus died on the cross, he made the choice to die for the benefit of others – not out of despair but out of the will to help. That is exactly what Thich Quang Duc

wanted to do. He committed this action not out of despair but out of hope and love, using his body in order to bring change to a desperate situation.

This burning was a kind of offering. What Thich Quang Duc and Medicine King wanted to offer in the act of self-immolation was not just their body, but their strong determination to help other living beings. That extraordinary determination was the basis of their dramatic action that successfully delivered an unforgettable message and silently transmitted their insight far and wide.

I tell this story not because I think you should do something this drastic, but simply to illustrate the power of silent action. We all want to change certain things or convince someone of something. If you have some small matter at work or in a relationship that you want to change and you've tried talking about it without results, consider the strength that is possible in silent action.

Practice: Healing

If your daily life is full of hurrying, noise, or confusion, it's easy to forget to be aware of the wholesome and supportive elements that are all around you, such as the fresh air, the sun, and the trees.

The following exercise can be practiced anywhere, at any time. You just need to be in a place where you're comfortable breathing, relaxing, and smiling. A light smile relaxes all the muscles in your face and brings ease to body and mind, so don't just *say* the word "smile," really *do* it. You can also create your own nourishing verses.

You can renew yourself by getting in touch with the healing

elements around you. You can also bring up refreshing images from your store consciousness to nourish you. For example, when you're in the middle of a busy city, you can recall what it's like to be in the mountains or at the seaside.

*Breathing in, I'm aware of the air.
Breathing out, I enjoy breathing the air.
(Aware of the air. Feeling joy.)*

*Breathing in, I'm aware of the sun.
Breathing out, I smile to the sun.
(Aware of sun. Smiling.)*

*Breathing in, I'm aware of the trees.
Breathing out, I smile to the trees.
(Aware of trees. Smiling.)*

*Breathing in, I'm aware of the children.
Breathing out, I smile to the children.
(Aware of children. Smiling.)*

*Breathing in, I'm aware of the countryside air.
Breathing out, I smile to the countryside air.
(Countryside air. Smiling.)*

When we eat, we're often rushed; sometimes we don't even take the time to sit down. If that's true of you, please offer yourself the opportunity to eat mindfully as a human being, not a running robot. Before you eat, take a few moments to sit down, feel your weight supported by the chair (or the ground), quiet your thinking, and contemplate the food and its sources. The earth, the sun, the rain, labor, and many supportive conditions have come together so that your food could be brought to you. Be aware of how fortunate you are to have food to eat when so many people are hungry.

When you sit down to enjoy a meal with others, bring your

awareness to the food and the people you are with. This can be a very joyful occasion of true community.

Breathing in, I'm aware of the food on my plate.

Breathing out, I'm fortunate to have food to eat.

(Aware of food. Feeling grateful.)

Breathing in, I'm aware of the fields.

Breathing out, I smile to the fields.

(Aware of the fields. Smiling.)

Breathing in, I'm aware of the many conditions that brought this food to me.

Breathing out, I feel grateful.

(Aware of conditions. Feeling grateful.)

Breathing in, I'm aware of those who are eating together with me.

Breathing out, I am grateful for their presence.

(Eating together. Feeling grateful.)



~~-4-~~

DEEP LISTENING

Most of the time, our head is so full of thoughts that we have no space to listen to ourselves or anyone else. We may have learned from our parents or in school that we have to remember lots of things, we have to retain a lot of words, notions, and concepts; and we think that this mental stockpile is useful for our life. But then when we try to have a genuine conversation with someone, we find it difficult to hear and understand the other person. Silence allows for deep listening and mindful response, the keys to full and honest communication.

Many couples who have been together for a long time come to mindfulness practice because they can't hear each other anymore. Sometimes one of the partners will say to me, "It's no use. She doesn't listen." Or "He won't ever change. Talking to him is like talking to a brick wall." But it may be that the complaining partner is the one who doesn't have the space to listen. Each of us wants our partner to understand us, yes – but we also need to have the ability to really understand them.

Many of us are simply overloaded. We just don't seem to have the space for really hearing and understanding others. We may need to think a lot in our jobs, eight or nine hours a day, without stopping. We hardly ever give attention to our breathing or anything else but our thinking during this time. We believe that if we want to succeed, we can't afford to do anything other than that.

Listening with ease

Recently I met a woman from Paris who asked me for some guidance on her work as a kinesiologist. She wanted to know how she could most effectively do her job as a health adviser, to

bring the greatest benefit to her clients. "If you have lightness and spaciousness in your heart," I told her, "then your speech will carry deep insight, and that will bring true communication." I shared with her the following.

In order to practice right speech, we need to first take the time to look deeply into ourselves and into whoever is in front of us so that our words will be able to create mutual understanding and relieve the suffering on both sides.

When we speak, of course we are only saying what we think is correct; but sometimes, because of the way we say it, the listener can't take it in, so our words don't have the desired effect of bringing more clarity and understanding to the situation. We need to ask ourselves, Am I speaking just to speak, or am I speaking because I think these words can help someone heal? When our words are spoken with compassion, based on love and on our awareness of our interconnectedness, then our speech may be called right speech.

When we give an immediate reply to someone, usually we are just reeling off our knowledge or reacting out of emotion. When we hear the other person's question or comment, we don't take the time to listen deeply and look deeply into what has been shared; we just volley back a quick rejoinder. That's not helpful.

The next time someone asks you a question, don't answer right away. Receive the question or sharing and let it penetrate you, so that the speaker feels that he or she has really been listened to. All of us, but especially those whose profession is to help others, can benefit from training ourselves in this skill; we must practice in order to do it well. First and foremost, if we haven't listened deeply to ourselves, we can't listen deeply to others.

We need to cultivate a spiritual dimension of our life if we want to be light, free, and truly at ease. We need to practice in

order to restore this kind of spaciousness. Only when we have been able to open space within ourselves, can we really help others. If I am out for a walk or on a public bus – anywhere, really – it is very easy to notice if someone has a feeling of spaciousness. Perhaps you’ve met people like this – you don’t even know them well, but you feel comfortable with them because they are easy and relaxed. They are not already full of their own agenda.

If you open the space within yourself, you will find that people, even someone who perhaps has been avoiding you (your teenage daughter, your partner with whom you were in a fight, your parent) will want to come and be near you. You don’t have to do anything, or try to teach them anything, or even say anything. If you are practicing on your own, creating space and quiet within you, others will be drawn to your spaciousness. People around will feel comfortable just being around you because of the quality of your presence.

This is the virtue of nonaction. We stop our thinking, bring our mind back to our body, and become truly present. Nonaction is very important. It is not the same thing as passivity or inertia; it’s a dynamic and creative state of openness. We just need to sit there, very awake, very light; and when others come sit with us, they feel at ease right away. Even though we haven’t “done” anything to help, the other person receives a lot from us.

Having the space to listen with compassion is essential to being a true friend, a true colleague, a true parent, a true partner. A person doesn’t need to be a mental health professional to listen well. In fact, many therapists *aren’t* able to do it, because they are so full of suffering. They study psychology for many years and know a great deal about techniques, but in their heart they have suffering that they haven’t been able to heal and transform, or they haven’t been able to offer themselves enough

joy and play to balance out all the pain they take in from clients, so they don't have the space to help very effectively. People pay these therapists a lot of money and go back to see them week after week hoping for healing; but counselors can't help if they haven't been able to listen to themselves with compassion. Therapists and counselors are human beings who suffer like everyone else. Their ability to listen to others is dependent first on their ability to listen compassionately to themselves.

If we want to help others, we need to have peace inside. This peace we can create with each step, each breath, and then we can help; otherwise, we are just wasting others' time – and taking their money if we're professionals. What all of us need first is ease, lightness, and peace in our own body and spirit. Only then can we truly listen to others.

This takes some practice. Take time each day to be with your breath and your steps, to bring your mind back to your body – to remember that you *have* a body! Take some time each day to listen with compassion to your inner child, to listen to the things inside that are clamoring to be heard. Then you will know how to listen to others.

Listening to the sound of a bell

Bells are used in many cultures around the world to help people come together, to create harmony within oneself and harmony with others. In many Asian countries, every family has at least one small bell in their home. You can use any kind of bell that makes a sound you enjoy. Use the sound of that bell as a reminder to breathe, to quiet your mind, to come home to your body, and to take care of yourself. In Buddhism, the sound of the bell is considered to be the voice of the Buddha. Stop talking. Stop thinking. Come back to your breathing. Listen with all your

being.

This way of listening allows peace and joy to penetrate every cell of your body. You listen not only with your ears, not only with your intellect; you invite all the cells in your body to join in listening to the bell.

A bell doesn't take up much space. You could surely find room on a table or a shelf somewhere, no matter where you live, even if you share a small room. Before you invite the bell to come home with you, you must make sure that the sound of the bell is good. The bell doesn't need to be big, but the sound should be pleasant.

Prepare yourself each time to listen and to receive the sound of the bell. Instead of "striking" the bell, "invite" the bell to sound. Look at the bell as a friend, an enlightened being that helps you wake up and come home to yourself. If you wish, you can set the bell on a small cushion – just like any other bodhisattva doing sitting meditation.

As you listen to the bell, practice breathing in and releasing all the tension that's built up, releasing the habit of your body, and especially your mind, to run. Although you may be sitting down, very often you are still running within. The bell is a welcome opportunity for you to go back to yourself, enjoy your in-breath and out-breath in such a way that you can release the tension and come to a *full* stop. The bell, and your response to it, helps stop the runaway train of thoughts and emotions racing through you all throughout the day and night.

In the morning, before you go to work or before the children go to school, everyone can sit down together and enjoy breathing for three sounds of the bell. That way you begin your day with peace and joy. It's nice to sit there, to breathe, either on your own or with your family, and look at a meaningful object in

your home or a tree outside your window and smile. This can become a regular practice, a reliable refuge right there in your house or apartment. It doesn't take a long time, and it's richly rewarding. It is a very beautiful practice, the practice of peace, presence, and harmony in the home.

Breathing room

Dedicate a room or a portion of a room for meditation. This doesn't need to be a big space; if you have only a small corner of a room, that can work perfectly well, as long as you make it a quiet place reserved for peace and reflection. This is your breathing room, a small meditation hall. When a member of the household sits in that quiet place, others should not go in to try to talk to him or her. You have to agree with each other that this is a space reserved for peace and quiet.

I encourage you to sit down with all the members of your household and get everyone to agree that any time the atmosphere in the home is noisy, heavy, or tense, anyone has the right to go to the breathing room and invite the bell to sound. Everyone will practice breathing in and out, and endeavor to restore the calm, the peace, and the love they have lost sight of because of some unmindful, unskillful thought, word, or deed.

Any time someone has a problem, any time someone has a painful feeling or feels not peaceful, that person has the right to go to that space, sit down, invite the bell to sound, and breathe. And while somebody is doing that, the other people in the house have to respect it. If they are good practitioners, they will stop whatever they are doing, listen to the sound of the bell, and join the peaceful, mindful breathing. If they like, they can join that person in the breathing room.

So if your partner is not in a good mood, if your housemate has some worries, you may like to remind him or her, "Shall we go listen to the bell and breathe for a few minutes together?" That's something easy you can do. Or suppose your child gets angry about something. Then you hear the sound of the bell, and you know that your child is breathing. You pause from what you're doing and enjoy breathing in and out too. You support your child. And at bedtime it's nice if everyone sits down together to enjoy three sounds of the bell, nine times of breathing in and out.

People practicing breathing with a small bell in this way are able to enjoy much peace and harmony together. That is what I call true civilization. You don't need a lot of modern gadgets in order to be civilized. You need only a small bell, a quiet space, and your mindful in-breath and out-breath.

Listening with our ancestors

People usually think that their ancestors have died, but that's not correct. Because we are here, alive, our ancestors continue to be alive in us. Our ancestors have transmitted themselves to us, with their talents, their experiences, their happiness, their suffering. They are fully present in every cell of our body. Our mother, our father, they are in us. We cannot take them out.

When we listen to the bell, we can invite all the cells in our body to join us in listening, and at the same time all the ancestors of all generations can join us in listening to the sound of the bell. If we know how to listen, peace can penetrate every cell of our body. And not only do we enjoy the peace, the relaxation, but all our ancestors in us get to enjoy the wonderful present moment. Perhaps, in their lives, they had a lot of suffering and didn't have many opportunities for joy. In you, they

have this opportunity.

We generally think of listening as listening to those around us, but there are other kinds of listening. As was mentioned earlier, listening to ourselves is the first step in being able to listen well to others. What we find, if we listen within us, is no separate single voice, no separate self that simply appeared out of nowhere. This is one of the insights that come from practicing mindfulness. We discover how deeply connected we are with everyone who has come before us so that we may manifest. We are a community of cells, and all our ancestors are within us. We can hear their voices; we just need to listen.

Not caught in words

If we practice some time in silence each day, even if it's just a few minutes, we are much less prone to getting caught in words. Comfortable with practicing silence, we are free as a bird, in touch with the profound essence of things.

Vo Ngon Thong, one of the founders of Vietnamese Zen Buddhism, wrote, "Don't ask me anything more. My essence is wordless." To practice mindfulness of our speech, we have to be able to practice silence. Then we can examine carefully what our views are and what internal knots may be influencing our thinking. Silence is the best foundation for looking deeply. Confucius said, "The heavens do not say anything." Yet the heavens tell us so much if we know how to listen.

If we listen from the mind of silence, every birdsong and every whispering of the pine branches in the wind will speak to us.

We all want to communicate with our loved ones, and there are many ways people communicate without words. Once we

use words, we tend to turn them into labels that we think of as true. For example, words like “chores,” “children,” “listen,” “man,” and “woman” bring to mind certain images or assumptions, and it can be hard to see the full and evolving picture, beyond our mental constructs. If we truly want to communicate with our loved ones, we need to be aware of the nonverbal ways in which communication is taking place, whether consciously or unconsciously.

A fast for our consciousness

Many cultures practice fasting for a specific period of time for religious holidays, for initiation rituals, or for other reasons. Other people fast for health reasons. This is worth doing not only for our body but for our consciousness as well. Every day we take in a multitude of words, images, and sounds, and we need some time to stop ingesting all those things and let our mind rest. A day without the sensory food of e-mail, videos, books, and conversations is a chance to clear our mind and release the fear, anxiety, and suffering that can enter our consciousness and accumulate there.

Even if you don't think you can take a whole day without media, you can take a small break – a sound pause, if you will. Most people nowadays seem unable to live without a “sound track.” As soon as they're alone (walking down the street, driving, sitting in a bus or train, or stepping out the door) – or even with their coworkers or their loved ones right in front of them – they try to fill up the tiniest bit of open mind space right away. If you decide to do just one solitary activity in true silence, whether it's being in the car, making breakfast, or walking around the block, you will be giving yourself a break from the constant stream of stimuli.

I know a person who found that the type of music played in her supermarket made her very sad. The songs reminded her of a difficult time in her life, and she saw herself focusing on the memories and not on her shopping. When she realized this, she made a conscious and intelligent choice to take good care of her consciousness. Now she puts in earplugs every time she goes to the supermarket, in order not to be distracted and depressed by the music.

You don't necessarily need to wear earplugs to have a sound fast. You can just take a few minutes each day that are deliberately quiet. Without words coming from outside or words swirling inside your mind, you have the chance to truly listen to yourself for a few minutes each day. This is a profound gift you can give to yourself that is also a gift to others, as it will help you listen more fully to them as well.

Practice: The four mantras

Practicing the Four Mantras is something anyone and everyone can do, even children. These mantras help you to cultivate deep listening and presence in your relationship with yourself and your loved ones. A mantra is a kind of magic formula that can transform a situation right away; you don't have to wait for results. What makes this practice effective is your mindfulness and concentration. Without these elements, it won't work.

To practice the mantras, it's crucial to quiet your thinking and to feel calm and spacious inside. Otherwise, you can't truly be there for the other person. Maintain that calm and spaciousness even when the other person responds. Especially when you practice the third and fourth mantras, if the other person has something to say, be sure to follow your breathing and listen silently and patiently, without judging or reacting. When you say the Four

Mantras, you are using the silence inside, along with a few carefully chosen words, to bring healing, reconciliation, and mutual understanding. You are making space inside yourself and offering your spaciousness to the other person.

The first mantra is “Darling, I am here for you.” When you love someone, you want to offer him or her the best you have, and that is your true presence. You can love only when you are *here*, when you are truly present. Simply saying the mantra doesn’t make it so. You have to practice being here, by mindful breathing or mindful walking, or any other practice that helps you be present as a free person for yourself and for the person you love. Use this mantra with yourself first, to come back to yourself and create the silence and space inside that allow you to truly be present for the other person, and to authentically say the mantra.

The second mantra is “Darling, I know you are there, and I am very happy.” To love means to acknowledge the presence of the person you love. This can be done only after you have prepared yourself to say the previous mantra: unless you are 100 percent *here*, you can’t fully recognize another’s presence, and that person may not feel truly loved by you.

When you are present and mindful, you are able to notice when the person you love suffers. In that moment, practice deeply to be fully present. Then go to him or to her and pronounce the third mantra: “Darling, I know you suffer; that’s why I am here for you.” When people suffer, they want the person they love to be aware of their suffering – that’s very human and natural. If the person they love isn’t aware of or ignores their suffering, they suffer much more. So use this mantra to communicate your awareness: it will be a great relief to the other person to know that you recognize his or her suffering. Even before you *do* anything to help, that person will suffer less already.

The fourth mantra, which you won't need often (but is powerful when you *do* need it), is "Darling, I suffer; please help." It is practiced when you yourself suffer, especially when you believe that your suffering has been caused by the other person. When that person is the one you love most, you suffer even more. So you go to that person, with your full mindfulness and concentration, and pronounce the fourth mantra: "Darling, I suffer so much. Please help me." This can be difficult, but you can do it. It just takes some training. When you suffer, you tend to want to be alone. Even if the other person tries to approach and to reconcile, you're reluctant to let go of your anger. This is very normal and human. But when we love each other, we *do* need each other, especially when we suffer. You believe that your suffering comes from him or her, but are you really so sure? It's possible that you're wrong. Maybe he or she didn't intend to hurt you. Maybe you've misunderstood or have a wrong perception.

Don't rush into saying this mantra. When you're ready, go to the other person, breathe in and out deeply, and become yourself 100 percent. Then say the mantra with all your heart. You may not want to do it. You may want to say you don't need the other person. Your pride has been deeply hurt, after all. But don't let pride stand between you and the person you love. In true love there is no room for pride. If pride is still there, you know that you have to practice to transform your love into true love. Regularly practicing walking meditation, sitting meditation, and breathing in and out mindfully in order to restore yourself will also help train you so that you are prepared to use the fourth mantra the next time you suffer.



-5-

THE POWER OF STILLNESS

I remember a time in Hue, Vietnam, in 1947, when I was living as a student at the Buddhist Institute of Bao Quoc Temple, not too far from my root temple (the temple where I had been ordained into monastic life and where I normally lived). At that time the French army occupied the whole region and had set up a military base in Hue. We often had gunfire around us between French and Vietnamese soldiers. People living high in the hills had set up small fortresses for protection. There were nights when the villagers shut themselves in their homes, bracing against the barrage. In the morning when they awoke, they sometimes found corpses from the battle of the previous night, with slogans written in whitewash mixed with blood on the road. Occasionally monks took the remote paths in this region, but hardly anyone else dared pass through the area – especially the city dwellers of Hue, who had only recently returned after having been evacuated. Even though Bao Quoc was situated near a train station, hardly anyone risked going there, which speaks for itself.

One morning I set out from Bao Quoc for my monthly visit back to my root temple. It was quite early; the dew was still on the tips of the grass. Inside a cloth bag I carried my ceremonial robe and a few sutras. In my hand, I carried the traditional Vietnamese cone-shaped hat. I felt light, and joyful at the thought of seeing my teacher, my monastic brothers, and the ancient, venerated temple.

I had just gone over a hill when I heard a voice call out. Up on the hill, above the road, I saw a French soldier waving. Thinking he was making fun of me because I was a monk, I turned away and continued walking down the road. But suddenly I had the feeling that this was no laughing matter. Behind me I heard the clomping of a soldier's boots running up

behind me. Perhaps he wanted to search me; the cloth bag I was carrying could have looked suspicious to him. I stopped walking and waited. A young soldier with a thin, handsome face approached.

"Where are you going?" he asked in Vietnamese. From his pronunciation, I could tell that he was French and that his knowledge of Vietnamese was very limited.

I smiled and asked him in French, "If I were to reply in Vietnamese, would you understand?"

When he heard that I could speak French, his face lit up. He said he had no intention of searching me, and that he only wanted to ask me something. "I want to know which temple you're from," he said.

When I told him I was living at Bao Quoc Temple, he seemed interested.

"Bao Quoc Temple," he repeated. "Is that the big temple on the hill near the train station?"

When I nodded, he pointed up to a pump house on the side of the hill – his guard post, apparently – and said, "If you're not too busy, please come up there with me so we can talk for a little while." We sat down near the pump house and he told me about the visit he and five other soldiers had made ten days earlier to Bao Quoc Temple. They had gone to the temple at ten that night, in search of Vietnamese resisters, Vietminh, who were reportedly gathering there.

"We were determined to find them. We carried guns. The orders were to arrest and even kill if necessary. But when we entered the temple we were stunned."

"Because there were so many Vietminh?"

"No! No!" he exclaimed. "We wouldn't have been stunned if we had seen

Vietminh. We would have attacked no matter how many there were." I was confused. "What surprised you?"

"What happened was so unexpected. Whenever we did searches in the past, people would run away or be thrown into a state of panic."

"People have been terrorized so many times that they run away in fear," I explained.

"I myself don't make a habit of terrorizing or threatening people," he replied. "Perhaps it's because they have been harmed by those who came before us that they are so frightened."

"But when we entered the Bao Quoc Temple grounds, it was like entering a completely deserted place. The oil lamps were turned very low. We deliberately stomped our feet loudly on the gravel, and I had the feeling there were many people in the temple, but we couldn't hear anyone. It was incredibly quiet. The shouting of a comrade made me uneasy. No one replied. I turned on my flashlight and aimed it into the room we thought was empty – and I saw fifty or sixty monks sitting still and silent in meditation."

"That's because you came during our evening sitting period," I said, nodding my head.

"Yes. It was as if we'd run into a strange and invisible force," he said. "We were so taken aback that we turned and went back out to the courtyard."

The monks just ignored us! They didn't raise a voice in reply, and they didn't show any sign of panic or fear."

"They weren't ignoring you; they were practicing concentrating on their breath – that was all."

"I felt drawn to their calmness," he admitted. "It really commanded my respect. We stood quietly in the courtyard at the foot of a large tree and waited for perhaps half an hour. Then a series of bells sounded, and the temple returned to normal activity. A monk lit a torch and came to invite us inside, but we simply told him why we were there and then took our leave. That day, I began to change my ideas about the Vietnamese people.

"There are many young men among us," he continued. "We are homesick; we miss our families and our country a lot. We have been sent here to kill the Vietminh, but we don't know if we will kill them or be killed by them and never return home to our families. Seeing the people here work so hard to rebuild their shattered lives reminds me of the shattered lives of my relatives in France. The peaceful and serene life of those monks makes me think about the lives of all human beings on this Earth. And I wonder why we've come to this place. What is this hatred between the Vietminh and us that we have traveled all the way over here to fight them?"

Deeply moved, I took his hand. I told him the story of an old friend of mine who had enlisted to fight the French, and who had been successful in winning many battles. One day my friend came to the temple where I was, and burst into tears as he embraced me. He told me that during an attack on a fortress, while he was concealed behind some rocks, he saw two young French soldiers sitting and talking. "When I saw the bright, handsome, innocent faces of those boys," he said, "I

couldn't bear to open fire, dear Brother. People can label me weak and soft; they can say that if all the Vietnamese fighters were like me, it wouldn't be long before our whole country was overtaken. But for a moment I loved the enemy like my own mother loves me! I knew that the death of these two youngsters would make their mothers in France suffer, just as my mother had grieved for the death of my younger brother."

"So you see," I said to this Frenchman, "that young Vietnamese soldier's heart was filled with the love of humanity."

The young French soldier sat quietly, lost in thought. Perhaps, like me, he was becoming more aware of the absurdity of the killing, the calamity of war, and the suffering of so many young people dying in an unjust and heartbreaking way.

The sun had already risen high in the sky and it was time for me to go. The soldier told me that his name was Daniel Marty and he was twenty-one years old. He had just finished high school before he came to Vietnam. He showed me photographs of his mother, and a younger brother and sister. We parted with a feeling of understanding between us, and he promised to visit me at the temple on Sundays.

In the months that followed, he did visit me when he could, and I took him to our meditation hall to practice with me. I gave him the spiritual name Thanh Luong, meaning "pure and refreshing peaceful life." I taught him Vietnamese – he knew only the few phrases that he'd been taught by the military – and after a few months we were able to converse a little in my native tongue. He told me that he no longer had to go on raids as he had previously done, and I shared his relief. If there were letters from home, he showed them to me. Whenever he saw me, he joined his palms in greeting.

One day, we invited Thanh Luong to a vegetarian meal at the

temple. He accepted the invitation happily, and highly praised the delicious black olives and the flavorful dishes we served him. He found the fragrant mushroom rice soup my brother had prepared so delicious, he couldn't believe it was vegetarian. I had to explain to him in detail how it was made before he would believe it.

There were days when, sitting beside the temple tower, we would delve into conversations on spirituality and literature. When I praised French literature, Thanh Luong's eyes lit up with pride in his nation's culture. Our friendship became very deep.

Then one day, when he came to visit, Thanh Luong announced that his unit would be moving to another area and it was likely that he would soon be able to return to France.

I walked him to the gate under the arch of the three portals of the temple and we hugged good-bye. "I will write you, Brother," he said.

"I will be very happy to receive your letter, and to reply."

A month later, I received a letter from him with the news that he would indeed return to France, but then go on to Algeria. He promised to write to me from there. I have not heard from him since. Who knows where Thanh Luong is now. Is he safe? But I know that when I last saw him, he was at peace. That moment of profound silence in the temple had changed him. He allowed the lives of all living beings to fill his heart, and he saw the meaninglessness and destructiveness of war. What made it all possible was that moment of complete and total *stopping* and opening to the powerful, healing, miraculous ocean called silence.

To manifest our true nature, we need to bring a stop to the constant internal conversation that takes up all the space in us.

We can start by turning off Radio NST for little moments each day, in order to give that mental space over to joy instead.

A mindful breath

As we've already seen, the easiest way to free ourselves from the endless wheel of nonstop thinking is by learning the practice of mindful breathing. We breathe all the time, but we rarely pay attention to our breathing. We rarely *enjoy* our breathing.

A mindful breath is the treat you get to enjoy when you're giving all your attention to your in-breath and out-breath for the full length of that inhalation and exhalation. If you pay attention as you breathe, it's as though all the cells in your brain and in the rest of your body are singing the same song.

With the act of breathing in mindfully, you go inside. Your body is breathing; and your body is your home. In each breath, you can come home to yourself.

You may have a lot of sadness, anger, or loneliness in you. When you connect with your in-breath and out-breath, you can get in touch with those feelings without fear of becoming their prisoner. Your mindful breathing is a way of saying, "Don't worry, I am right here at home; I will take care of this feeling."

Your mindful breath is your home base. If you want to realize your aspirations; if you want to build connection with your family and friends; if you want to help your community – you need to begin with your breath. Every breath, every step, every action done in mindfulness will give you sustenance.

Making space for mindfulness is easier than you think

Many of us think there's no room in our life for cultivating mindfulness. But the truth is that mindful living is more a matter of reorienting yourself, of remembering your true intention, than of squeezing an additional event called "Meditation" into your daily agenda. You don't have to be in your meditation room or wait until you have an unscheduled hour to practice mindfulness, although these are certainly wonderful things to enjoy whenever you're able. Quiet, mindful breathing is something you can do at any time. Wherever you are can be a sacred space, if you are there in a relaxed and serene way, following your breathing and keeping your concentration on whatever you're doing.

When you wake up in the morning, while you're still in bed, you can start the day with a mindful breath. Take that moment, first thing, to follow your breathing in and out and be aware that you have twenty-four brand-new hours to live. This is a gift of life!

After I was ordained as a novice monk, I had to memorize many short verses to help me practice mindfulness. The first verse I learned goes like this:

*Waking up this morning I smile.
Twenty-four brand-new hours are before me.
I vow to live them deeply
and learn to look at everything around me
with the eyes of compassion.*

As you can see, there are four lines. The first line is for your in-breath. The second line is for your out-breath. The third line is for your next in- breath. And the fourth line is for your out-breath. As you breathe, you use the verse to focus your attention on the sacred dimension of what you're doing. You want to live

the twenty-four hours that are given you in such a way that peace and happiness are possible. You are determined not to waste your twenty-four hours, because you know that those twenty-four hours are a gift of life, and you receive that gift anew every morning.

If you can sit comfortably, sitting meditation is a wonderful way to practice mindful breathing. Many people cannot allow themselves the time to sit and do nothing but breathe. They consider it to be uneconomical or a luxury. People say “time is money.” But time is much more than money. Time is *life*. The simple practice of sitting quietly on a regular basis can be profoundly healing. Stopping and sitting is a good way to focus on mindful breathing and nothing else.

Just as you can choose to turn off the television when you eat, you can turn off Radio Non-Stop Thinking at mealtimes by paying attention to your breath, your food, and the people you’re eating with. When you’re cleaning the kitchen or washing dishes, you can do those tasks in an awakened way, in a spirit of love, joy, and gratitude. When you brush your teeth, you can choose to do it in mindfulness. Don’t think of other things; just focus your attention on brushing your teeth. You spend maybe two or three minutes brushing your teeth. During that time, you can be mindful of your teeth and of your brushing. Brushing your teeth like that can bring happiness. When you go to the toilet, it’s also possible to enjoy that time. Mindfulness can change your relationship to everything. It can help you be truly present and really enjoy whatever you are doing.

Practicing mindful walking is another opportunity to create moments of happiness and to heal, as we saw earlier. Every time you take a step, as you breathe in and out, you can relish the sensation of your feet making contact with the earth. When you take a step in mindfulness, you come back to yourself. Each step

helps you connect with your body. It brings you home to the here and now. So when you walk from the parking lot or the bus stop to your workplace, when you walk to the post office or grocery store, why not go *home* with every step?

In any activity, every time you're quiet and aware, you have the chance to connect with yourself. Most of the time, we walk and we don't know that we're walking. We're standing there, but we don't know that we're there; our mind is miles away. We're alive, but we don't know that we're *alive*. We're continually losing ourselves. So quieting your body and mind and sitting just to be with yourself is an act of revolution. You sit down and you stop that state of vacancy – of losing yourself, of not being yourself. When you sit down, you can come back and connect with yourself. You don't need an iPhone or a computer to do that. You just need to sit down mindfully and breathe in and out mindfully, and in a few seconds you're back in touch with yourself. You know what's going on – what's going on in your body, in your feelings, in your emotions, and in your perceptions. You are already home, and you can take good care of home.

Perhaps you have been away from home for a long time, and home has become a mess. How many mistakes have you made as a result of ignoring how your body was feeling, what emotions were coming up inside, what erroneous perceptions were driving your thinking and your speech?

Truly going home means sitting down and being with yourself, reconnecting with yourself, and accepting the situation as it is. Even if it is a mess, you can accept it – and that is the starting point for reorienting yourself so you can move forward in a more positive direction. I think often of Thanh Luong, who was able to have that moment of deep silence in the temple and then bring it back with him into the chaos of war. Even if we are deep

in our own particular kind of chaos, we can always find space for some silence each day that helps us find peace in the situation as it is – and may even show us a new path out of the mess.

Once I held a retreat at a monastery in the mountains of Northern California. At the beginning of the retreat, there was a large wildfire nearby. While we were practicing sitting and walking meditation, we could hear the sound of many helicopters. It wasn't exactly a pleasant sound. Many of the practitioners, including myself, were either Vietnamese or Vietnamese- American, and for us the sound of helicopters meant guns, death, bombs, and more death. We had lived through a brutal war and it was disturbing to hear the helicopters all the time and be reminded of that violence. Even for those people at the retreat who hadn't experienced war, the sound was still loud and intrusive.

But the helicopters were not leaving, and neither were we. So we chose to practice listening to the sound of the helicopters with mindfulness. Hearing a pleasant sound, like that of a bell, people *want* to focus their attention on it. Giving our attention to a pleasant sound, it's easy to feel more present and happy. Now we had to learn how to focus positively with the sound of helicopters. With mindfulness, we were able to remind our reactive selves that this was not a helicopter operating in a situation of war. This helicopter was helping to extinguish destructive flames. With that awareness, we could transform an unpleasant feeling into a feeling of gratitude and appreciation. Because the sound of those helicopters came along as often as every couple of minutes, if we didn't practice mindfulness in that way, it could be quite tedious.

So everyone – there were close to six hundred people at the retreat – practiced breathing in and out with the sound of the helicopters. We said to ourselves the verse for listening to the

bell, which we modified to fit the situation:

I listen.

I listen.

This helicopter sound

brings me back to the present moment.

And we survived very well. We made the helicopter sound into something helpful.

Five minutes for life

If you're just starting out, try dedicating five minutes every day to walking quietly and mindfully. When you are alone, you can do it as slowly as you like. You may find it helpful to begin by walking very slowly, taking one step with each in-breath, one step with each out-breath. As you breathe in, you make one step; and you walk in such a way that with that one step, that one in-breath, your thinking mind can come totally to a stop. If it hasn't fully stopped, then just pause, and stay there mindfully breathing in and out until you have completely stopped your thinking. You will feel it. In a state of mindful being, something really does change physically and mentally.

If you succeed in making one step like that, then you know that you can make two steps like that. You begin with just five minutes, but you may find yourself enjoying it so much that you like doing it several times a day.

People are so busy. We are always pulled away from the present moment. We have no chance to live our life truly. Mindfulness can recognize that. That is enlightenment already. So we start from that enlightenment, that awakening: we really want to live our own life, we really want to stop – not to be carried away from life. And with the practice of mindful sitting and

breathing, walking, or indeed even brushing our teeth, we *can* stop. The practice of stopping can be realized at any time of the day – including when we’re driving a car.

You are released; you gain freedom.

And with that kind of freedom, with that kind of release, healing becomes possible.

Life becomes possible. Joy becomes possible.

People talk nowadays about work-life balance. We tend to think of work as one thing and life as another, separate thing; but it doesn’t have to be that way. After you drive to work and park your car in the parking lot, you can choose between walking mindfully and happily to your office, or walking distractedly and in a hurry. You have to walk that distance anyway. If you know *how* to walk, how to be there for yourself as you walk, then from the parking lot to your office every step can bring you joy and happiness. You can release the tension in your body with every step. You can touch the wonders of life with every step.

When you walk mindfully, you invest 100 percent of yourself in the walking. You become aware of every step: it’s *you* who are consciously walking; it’s not the habit energy pulling you. You retain your sovereignty. You are the king or queen who decides. You walk because it is your intention to walk, and in every step you have freedom. You take each step purposefully, and each mindful step brings you in touch with the wonders of life that are available in the here and now. Walking like that, you invest the entirety of your body and your mind in every step. That is why, when walking, you do not think. If you think, the thinking will steal your walking from you. You do not talk, because talking will take the walking away from you.

Walking like that is a pleasure. When mindfulness and concentration are alive in you, you are fully yourself; you don’t

lose yourself. You walk like a buddha. Without mindfulness, you may think of walking as an imposition, a chore. With mindfulness, you see walking as life.

Similarly, when you wash dishes after dinner, it is *how* you wash the dishes that determines whether it is drudgery or whether it is a moment of real life. There is a way to wash dishes that helps you enjoy every minute. When you mop the floor, when you cook your breakfast – if you know how to do it in mindfulness, then it's *life*, not *work*.

People who are fixated on separating life from work spend the majority of their lives not living. We need to find ways to bring mindfulness, space, and joy into *all* our activities, not just when we're doing something that seems like play or like meditating. If we bring mindfulness into each part of our day, five minutes at a time, our imagined divide between life and work disappears, and every part of our day is time for ourselves.

Practice: Walking meditation

People say it is a miracle to walk on air, on water, or on fire. But for me, walking peacefully on Earth is the real miracle. Mother Earth herself is a miracle. Each step is a miracle. Taking conscious steps on our beautiful planet can bring healing and happiness. Walking meditation is a wonderful way to come back to the present moment and come back to life.

When you practice walking meditation, be fully aware of your foot, the ground, and the connection between them. Let your breathing be natural; and match your steps to your breath, not the other way around. Take a few steps for each in-breath and a few steps for each out-breath. The out-breath tends to be longer, so you may need more steps for it. At certain times and in

appropriate places, perhaps where there aren't too many people, it can be especially healing to walk slowly, taking one step for each in-breath and one step for each out-breath. With each in- and out-breath, say, "In" then "Out," or "Arrived" then "Home." With every step you will arrive in your true home, the present moment.

If you feel lost, if you're in the midst of a chaotic situation, or even if you're just feeling a little bit lazy, don't worry: you don't need to make any effort to practice mindful breathing, sitting, or walking. The breathing itself is enough; the sitting is enough; the walking is enough. Let yourself become one with the action. Just be the walking.

One day in 2003 I was in Korea, about to lead a walking meditation through the streets of Seoul. Many people had come to join the walk. But because there were so many photographers and reporters jammed together shoulder to shoulder directly in front of us, I found it impossible to begin. I said, "Dear Buddha, I give up. Please, *you* walk for me." I took one step. Right away a path opened up and I was able to continue. After this experience, I wrote the following verses. I still use them in my practice of walking meditation. Perhaps they will help you too.

Let the Buddha breathe.

Let the Buddha walk.

I don't have to breathe.

I don't have to walk.

The Buddha is breathing.

The Buddha is walking.

I enjoy the breathing.

I enjoy the walking.

There is only the breathing.
There is only the walking.
There is no breather.
There is no walker.



-6-

PAYING ATTENTION

The more often we're able to practice coming home to ourselves, and the more time we spend in mindfulness, the more we are going to become aware of our own suffering. Even though mindful breathing and quiet do put us in touch with joy, they are also likely to bring us in contact with pain (especially at first) as we become more conscious of the suffering we have been hiding from.

We have a natural tendency to want to run away from suffering. But without any suffering, we can't fully develop as human beings.

When we approach suffering in that way, we actually end up suffering much less, and the suffering can transform itself more easily.

If instead we continue to try to run away from suffering, to push it into the furthestmost corners of our mind, we only perpetuate it.

If we never suffer, there is no basis or impetus for developing understanding and compassion. Suffering is very important. We have to learn to recognize and even embrace suffering, as our awareness of it helps us grow.

Quite often we avoid silence, thinking that we will thereby avoid suffering; but in truth, taking quiet time to come home to ourselves with awareness is the only thing that will help heal our suffering.

Recognizing suffering

Much of my teaching is aimed at helping people learn how to recognize suffering, embrace it, and transform it. That is an art. We have to be able to smile to our suffering with peace, just as

we smile to the mud because we know that it's only when we have mud (and know how to make good use of the mud) that we can grow lotus flowers.

There can be big sources of suffering, major emotional hurts that stay with us long past the original wound. But there are also what in French we call *les petites misères*, the little sufferings that can wear us down day after day. If we know how to handle these little miseries, we don't have to become a victim of the so-called daily grind. When suffering has become a block – whether from major hurts or *les petites misères* – we should know how to recognize it and embrace it.

The suffering we feel may have been transmitted to us by our father, our mother, our ancestors. When we are able to recognize, embrace, and transform it, we do that not only for ourselves, but also for our father, our mother, and our ancestors.

Pain is inescapable. It is everywhere. Besides our individual and collective suffering as human beings, there is suffering in nature as well. Natural and unnatural disasters happen daily around the globe – tsunamis, wildfires, famines, wars. Innocent children die every day due to the lack of clean water, or food, or medicine. We are connected to these sufferings, even if we don't experience them directly. That little baby, that old woman, that young man or young woman – when they die, in some way it's also we who are dying. And yet at the same time we are of course still living, so that means that they are somehow still living as well. This is a meditation. Understanding this deep truth can help us develop our volition, our desire to live in a way that can help others stay alive as well.

Island of self

When we walk into our own home, we can relax, let our hair down, and just be ourselves. We feel warm, comfortable, safe, and content. Home is a place where loneliness can disappear.

But where is home, really?

Our true home is what the Buddha called the island of self, the peaceful place inside of us. Oftentimes we don't notice it's there; we don't even really know where we are, because our outer or inner environment is filled with noise. We need some quietness to find that island of self.

Every time you feel unwell, agitated, sad, afraid, or worried – these are times to use mindful breathing to go back home to your island of mindfulness. If you regularly practice mindfulness, going back to your island at the times when you *aren't* experiencing difficulty, then when you do have a problem it will be much easier and more enjoyable to find that safe place and go home again. You are fortunate enough to know the practice of mindfulness; please make good use of the practice to strengthen the connection to your true home. Do not wait until you are hit by a giant wave to try to go back to your island. Practice going back as often as you can by living the ordinary moments of your life mindfully. Then when, inevitably, difficult moments in life do arrive, going home will be natural and easy to do.

Walking, breathing, sitting, eating, and drinking tea in mindfulness – all these are concrete practices of taking refuge that you can enjoy many times every day. You have the seed of mindfulness in you; that seed is always there. Your in-breath and out-breath are always available. You have the island within yourself. Taking refuge on that island through mindfulness is a matter of daily practice.

The coconut monk

There was a monk in Vietnam who was called the Coconut Monk because he liked to climb up a coconut tree onto a platform, where he would practice sitting meditation. It was cooler up there. As a young man, he had studied in France and had become an engineer. But when he returned to Vietnam, where war was raging everywhere, he no longer wanted to be an engineer; he wanted to be a monk, and he practiced as a monk. He wrote a letter in honor of Nhat Chi Mai, a lay student of mine who had immolated herself to call for an end to the war. He said, "I am burning myself like you. The only difference is that I am burning myself more slowly." He was saying that his life was also given over entirely to calling for peace.

The Coconut Monk did many things to teach peace. One time he organized a practice center in the Mekong Delta and asked many people to come and practice sitting meditation with him. He collected bullets and bomb fragments from the area and forged them into a big bell, a bell of mindfulness. He hung it in his practice center and invited the bell to sound day and night.

He wrote a poem in which he said: "Dear bullets, dear bombs, I have helped you come together in order to practice. In your former life you have killed and destroyed. But in this life you are calling out to people to wake up, to wake up to humanity, to love, to understanding." He invited that bell every night and every morning. The bell's very existence was a symbol of how transformation was possible.

One day he went to the presidential palace, wanting to deliver a message of peace. The guards wouldn't allow him to enter. When talking with them didn't work, the monk became silent. He settled in and slept just outside the palace gate. He had

brought a cage with him, and in that cage were a mouse and a cat who had learned to be friends. The cat did not eat the mouse. One guard asked him, "What is your purpose in being here?" The Coconut Monk said, "I want to show the president that even a cat and a mouse can live peacefully together." He wanted everyone to ask themselves: If even cat and mouse can live in peace, why not we humans?

The Coconut Monk spent a lot of time alone and in silence. His volition, his desire, was to be part of creating a more peaceful environment for the country; and to do that he needed to be very clear and not distracted. Some people might say he was crazy. But I don't think he was. I think he was an activist for peace who was very solidly at home in the island of himself.

Solitude

When people hear the phrase "the island of self," they often think it means they have to live alone and have to shut people and everything else out of their life. But this practice, this kind of "living alone," doesn't mean there's no one around you. It only means that you are established firmly in the here and now; you are aware of everything that is happening in the present moment.

You use your mindfulness to become aware of everything, of every feeling, every perception in yourself, as well as what's happening around you in your community. You are always with yourself; you don't lose yourself. That is the deeper way of living a life of solitude.

To practice solitude is to practice being in this singular moment, not caught in the past, not carried away by the future, and most of all, not carried away by the crowd. You don't have to go to

the forest. You can live with people, you can go to the grocery store, you can walk with others – and you can still enjoy silence and solitude. In today's society, with so many things around you clamoring for your attention and your reaction, that inner solitude is something you have to learn.

It is good to spend some time physically alone each day as well. You might think that you can be joyful only when you are with other people, talking and laughing and playing around. But joy and happiness can be very great in solitude as well – so deep that you are more able to share. If you have deep joy and happiness, developed in solitude, then you have a lot to give. Without the capacity for being alone, you become more and more depleted. And when you don't have enough nourishment for yourself, you don't have much to offer others. That's why learning to live in solitude is important.

Each day, devote some time to being physically alone, because that makes it easier to practice nourishing yourself and looking deeply. That doesn't mean it's impossible to practice being alone and looking deeply when you're with a crowd of people. It *is* possible. Even if you're sitting in the marketplace, you can be alone and not be carried away by the crowd. You are still yourself, still the master of yourself. Likewise, you can still be yourself even if you are in a lively group discussion and even if there is a strong collective emotion. You can continue to dwell safely and solidly in your own island.

These are the two dimensions of solitude, and they are both important. The first is to be alone physically. The second is to be able to be yourself and stay centered even in the midst of a group. It is because you are comfortable in solitude that you can be in communion with the world. I feel connected to you because I am fully myself. It's simple: to really relate to the world, you have to first go back and relate to yourself.

Freedom from habit energy

All of us have blocks of habit energy inside us. Habit energy is the unconscious energy that causes us to repeat the same behavior thousands of times. Habit energy pushes us to run, to always be doing something, to be lost in thoughts of the past or the future, and to blame others for our suffering. It interferes with our ability to be peaceful and happy in the present moment.

Habit energy has been transmitted to us by many generations of ancestors, and we continue to reinforce it. It is very powerful. We are intelligent enough to know that if we do this particular thing, if we make that accusatory remark, we will cause damage in our relationship. We don't want to make that remark or do that thing, yet when we find ourselves in a tense situation, we say or do the very thing we know will be destructive. Why? Because it's stronger than we are. Habit energy pushes us all the time. That is why mindfulness practice aims at liberating ourselves from habit energy.

I remember sitting on the bus one day in India with a friend; we were visiting Dalit communities. Together, we traveled to many Indian states to offer days of mindfulness practice and public lectures and retreats. The landscape outside the window of the bus was beautiful, with palm trees, temples, buffalo, and rice fields. I was enjoying looking at everything, but my friend seemed very tense; clearly he was not enjoying it as I was. He was struggling. I said, "My dear friend, there is nothing for you to worry about now. I know that your concern is to make my trip pleasant, and to make me happy; but I *am* happy right now, so enjoy yourself. Sit back; smile. The landscape is very beautiful."

He said, "Okay," and he sat more comfortably in his seat.

But when I looked over at him again just a few minutes later, he was as tense as before. He was still worrying, fretting, and fidgeting. He couldn't let go of the struggle, that struggle that had been going on for many thousands of years. He was not capable of dwelling in the present moment and touching life deeply in that moment, which was my practice, and still is my practice. You see, he had been an untouchable himself. Now he had a family, a beautiful apartment to live in, and a good job, but he still carried all the habit energy, the suffering of all his ancestors in the past many thousands of years. He struggled during the day and he struggled during the night, even in his dreams. He was not capable of letting go and relaxing.

Our ancestors may have been luckier than his were, but many of us are haunted and restless just the same. We do not allow ourselves to relax, to be in the here and now. Why must we run and run, even when we're preparing our breakfast, even while eating our lunch, while walking, while sitting? There is something pushing us, pulling us, all the time. What are we running toward?

The Buddha addressed this issue very clearly. He said, "Don't agonize over the past, because the past is gone. Don't worry about the future, because the future is not yet here. There is only one moment for you to be alive, and that is the present moment. Come back to the present moment and live this moment deeply, and you'll be free."

Untying the two knots

There are two kinds of knots. The first consists of our notions and ideas, our concepts and knowledge. Everyone has notions and ideas; but when we get stuck in them, we're not free, and we have no chance to touch the truth in life.

The second kind of knot is our afflictions and habits of suffering, such as fear, anger, discrimination, despair, arrogance. They must be removed in order for us to be free.

These two knots, which are etched deeply into our brain and consciousness, bind us and push us to do things we don't want to do; they make us say things we don't want to say. So we're not free. Any time we do things not from our true desire but out of habitual fear or ingrained notions and ideas, we're not free.

When you read this book, when you meditate, it's not for the purpose of getting notions and ideas. In fact, it is for releasing notions and ideas. Don't just replace your old notions and ideas with a newer set. Stop chasing one notion of happiness after another, exchanging one idea for another.

We all have patterns of behavior, habit energies that can run very deep. Every day we allow these unseen energies to govern our lives. We act, and react, under the influence of these tendencies in us. But our minds are naturally flexible. As neuroscientists say, our brains have plasticity. We can transform them.

Being able to stop and be aware of the present moment is part of the definition of happiness. It is not possible to be happy in the future. This is not a matter of belief; this is a matter of experience.

When we stop the body, the mental chatter seems louder. When we stop the mental chatter, the constant cognitive agitation, we can experience a spaciousness that allows us a chance to live our life in a radically new and satisfying way.

We can't be happy without space for silence. I know this from direct observation and experience; I don't need a neuroscientist's machine to tell me. When I see someone walking by, I can

generally tell whether this person is happy or not happy, peaceful or not peaceful, loving or not loving. Without silence, we aren't living in the present moment, and this moment is our very best chance to find happiness.

Angulimala

In the time of the Buddha there lived a man called Angulimala. He was a notorious serial killer. He suffered a great deal and he was full of hate.

One day he entered a town, and all the people panicked. As it happened, the Buddha and his community were staying nearby, and the Buddha came into that same town on his morning alms-round. One of the townspeople implored him, "Dear teacher, it's so dangerous to walk out there on the road! Come into our house. Let me offer you something to eat. Angulimala is in town."

The Buddha said, "That's all right. My practice is to walk outside and to visit not just one house but many houses. I am here not only to find my daily meal but also to get in touch with people, to give them an opportunity to practice giving as they feel moved to, and to offer them teachings." So the Buddha did not accede to his follower's anxious plea. He had enough peace, spiritual strength, and courage to continue his practice. It also happened to be the case that before becoming a monk, he had been an excellent practitioner of martial arts.

The Buddha held his bowl with peace and concentration, and he walked mindfully, enjoying every step. Then after his alms-round was completed, as he was walking through the forest, he heard the sound of someone running up from behind him. He realized that it was Angulimala. This was the first time that

Angulimala had seen a person without fear. Anybody else approached by Angulimala tried to run away as fast as they could, except those most unfortunate ones who were literally paralyzed by fear.

But with the Buddha the situation was very different. He simply kept on walking, unperturbed. Angulimala was enraged to see someone so completely unfazed by him. The Buddha was mindful; he was aware of the situation. But his pulse was stable, and there was no adrenaline pumping through his system. He was not frantically weighing whether to fight or to flee. He was composed. He had a good practice!

When Angulimala had nearly caught up, he called out, "Monk, monk! Stop!" But the Buddha continued to walk calmly, serenely, nobly. He was the embodiment of peace, of nonfear. Angulimala came up alongside the Buddha and said, "Monk, why don't you stop? I told you to stop!"

Still walking, the Buddha said, "Angulimala, I have stopped for a long time already. It is you who have not stopped."

Angulimala was stunned. "What do you mean? You are still walking, and you say that you have stopped?"

Then the Buddha told Angulimala what it means to really stop. The Buddha said, "Angulimala, it's not good to go on as you are doing. You know that you are causing a lot of suffering to yourself as well as to many other people. You have to learn how to love."

"Love? You're talking to me about love? Human beings are very cruel. I

hate them all. I want to kill them all. Love does not exist."

The Buddha said gently, "Angulimala, I know that you have suffered a great deal, and your anger, your hate is very big. But

if you look around, you can see kind, loving people. Have you met any of the monks and nuns in my community? Have you met any of my lay students? They are very compassionate, very peaceful; no one can deny it. You should not blind yourself to the truth that there is love, that there are people who are capable of love. Angulimala, stop.”

Angulimala replied, “It’s too late; it’s much too late now for me to stop. Even if I tried, people would not allow me to. They would slay me in an instant. I can’t ever stop if I want to survive.”

The Buddha said, “Dear friend, it’s never too late. Stop now. I’ll help you as a friend. And our sangha will protect you.” Upon hearing that, Angulimala cast off his sword, knelt down, and asked to be accepted into the sangha, the community of the Buddha. He became the most diligent practitioner in the community. He transformed totally and became an utterly gentle person, the embodiment of nonviolence.

If Angulimala could stop, then all of us can do it. None of us is more busy, more anxious, more crazed than this murderer was. We can’t find the peace of silence without stopping. Running faster and faster, pushing ourselves harder, will never bring it within our reach. We won’t find it anywhere but *here*. The moment we’re able to really stop, both the movement and the internal noise, we begin to find a healing silence. Silence is not a deprivation, an empty void. The more space we make for stillness and silence, the more we have to give both to ourselves and to others.

Practice: The island of self

When the Buddha was stricken with his last illness, he knew that many of his disciples would feel lost when he died. So he

taught them to not rely on anything outside themselves, but to take refuge in the island of self. When you practice conscious breathing and produce mindfulness in yourself, you go back and discover the teacher within, pointing you toward the island of self.

Your island contains birds, trees, and streams, just like the mainland. There's ultimately no real dividing line between inside and outside. If you're not *there*, if you're not truly yourself on your island, there can be no real contact with the world outside. Getting in touch deeply with the inside, you get in touch with the outside also, and vice versa. Genuine connection is possible only when you have enough mindfulness and concentration. So going back to your island means first of all generating mindfulness and concentration.

In Plum Village, we have a song called "The Island of Self." You might like to use it as a guided meditation as you sit or walk in mindfulness.

*Breathing in,
I go back
to the island within myself.
There are beautiful trees
within the island.
There are clear streams of water;
there are birds, sunshine, and fresh air.*

*Breathing out,
I feel safe.
I enjoy going back
to my island.*



-7

CULTIVATING CONNECTION

Never in the history of humankind have we had so many means of communication – cell phones, texting, e-mail, online social media – but we are more distant from each other than ever. There is remarkably little true communication between family members, between members of a society, between nations.

As a civilization we surely have not cultivated the arts of listening and speaking to a satisfactory degree. We don't know how to really listen to each other. Most of us have precious little ability to express ourselves or listen to others with openness and sincerity. When we can't communicate, energy gets blocked inside and it makes us sick; and as our sickness increases, we suffer, and our suffering spills over onto other people.

If we want to be more connected to others, we don't need to text them more; we need to listen to them more. Deep listening leads to understanding. Understanding leads to greater connection. The way to listen more deeply is not simply to try harder. Rather, it is to take time in practice that starts with silence – that is, with quieting our internal Radio Non-Stop Thinking.

Staying connected through mindfulness

We all crave connection, and many of us try to find it through our phones or e-mail. We feel a neurochemical sweetness when someone sends us a text or an e-mail, and we feel anxious when we're not with our phones or near them.

I don't have a telephone, but I don't feel disconnected from my friends and students. I think about them frequently. I write them letters on real paper with a real pen. It takes a while – sometimes a few days or a week – for me to write a one-page letter to a friend. But during that time, I have a lot of time to

think about that friend! I have friends who come visit too. We don't talk as often as if they were calling me on the phone, but when we are together we really value that shared time. I watch them and listen to them carefully; their words are precious because I will not hear them again for a while.

Have you ever been with the kind of good friend with whom you don't even need to speak? To me that is the deepest kind of friendship: a spiritual friendship. It is something very rare. A good spiritual friend is in a certain sense your teacher. A real teacher is someone who has freedom and no fear of silence. That person need not be *called* a teacher, and he or she may be younger than you. If in your life you have even one good spiritual friend, you are very fortunate. It's said that to meet a good spiritual friend is something as rare as the opening of the udumbara flower, an event that happens only every three thousand years. (The udumbara flower's botanical name is *Ficus glomerata*; the plant belongs to the fig family.)

When we meet a good spiritual friend, we have to know how to benefit from that friend. That person has awakened understanding, happiness, and freedom; and we can take refuge in him or her while we water our own seeds of awakened understanding and freedom. We will find in the end that we don't need emotional or material comforts much. We don't need our spiritual friend to compliment us or to phone us every day. We don't need store-bought presents or any special treatment from that friend.

We have to use our time well. If we waste our time with trivial expectations, we won't be able to profit from the true gifts of spiritual friends. We can gain valuable wisdom by observing how they behave in different circumstances. We can experience for ourselves the awakened understanding that they enjoy. We don't have to sit next to them all day long, or press them to

acknowledge us and give us attention. We can simply savor their presence without needing them to do or give us anything.

A good spiritual friend could be anyone; it might not be the person you'd expect. But when you find a friend like this, it's a great happiness.

Nurturing a loving silence

If you live with someone, you may know the kind of comfortable silence that comes from being used to one another. But if you don't take care, this comfort can cause you to take the other person for granted. Antoine de Saint-Exupéry, the author of *The Little Prince*, wrote, "Love does not consist in gazing at each other but in looking outward in the same direction." I don't think sitting in a room together staring at the TV is what he had in mind!

Maybe the reason we're both staring at the TV is because looking at each other doesn't bring as much happiness as it once did. When we first met, we thought our beloved was delightful. He or she was the angel of our life, and we said, "I can't live without you." Hearing each other's voices was like hearing sweet birdsong; seeing each other was like the sun coming out. Now, looking at each other and hearing each other no longer brings us joy. Maybe we've had too many arguments and not known how to reconcile and find our happiness again. If we keep watching the TV instead of finding a way to reconnect, things will only get worse with each passing year.

One time a woman came to interview the sisters of New Hamlet in Plum Village for the French edition of *Elle* magazine. One day, as the journalist was talking with them, I came by to visit, so she took that opportunity to interview me. She wanted

me to talk about meditation and mindfulness. But I felt inspired to offer a different sort of practical exercise. This is what I proposed to the readers of *Elle* as a practice:

This evening after your meal, when your husband turns on the television, practice breathing in deeply, calming your body and your mind, and then say to him with a smile, "Darling, would you mind turning off the TV? I have something I'd like to talk with you about." With loving speech, you address him like that. He may be a little annoyed. He's waiting for you to start a quarrel or something like that.

After he turns off the TV, you continue smiling and say, "Darling, why aren't we happy as a couple? It seems like we have everything. We both have good salaries, we have a beautiful house and enough money in the bank. So why aren't we happy? Can we take a few minutes to reflect on that? We started out very well; there was happiness. Can we talk together to find out the reason our happiness is gone, and can we find a way to make things better?"

That's meditation. That's real meditation. Normally we just blame the other person, but in any relationship *both* people are co-responsible for the course it takes. Neither partner knows how to nourish love and happiness. Most of us don't know how to handle suffering, or help another person handle suffering. So, I told those *Elle* readers, for the sharing to be useful and good, you have to be prepared to say something like, "I have made mistakes. I have thought, spoken, and acted in ways that have harmed our happiness and damaged our connection."

When we find ourselves struggling in a relationship, we need to come back to ourselves and take a close look. If we can

recognize where our way of thinking, speaking, and acting has been detrimental to the relationship, we can tell the other person we're sorry. With sincerity and mindfulness, we can express our desire to begin anew.

The practice I described to the journalist can be done in every home. It starts with our turning off the television and sharing. Using normal language, we look deeply together into our situation. You might like to initiate such a conversation yourself.

When a couple is suffering and they're looking in the same direction, it shouldn't be the direction of the television. True lovers should look in the direction of peace. We all need to practice nourishing our love and helping each other handle the suffering that is there in ourselves, in our partner and friends, and in the world. People are suffering all around us, and we have to offer our support. This is possible to do. And whenever we help people suffer less, our happiness grows.

In Plum Village retreats, there are always couples in attendance who are at the point of breaking up. Signing up for the retreat is their last resort. And every time after a retreat of five, six, or seven days, there are always partners who are able to reconcile. That nourishes everyone's happiness.

You and your partner are lovers; you can dream, think, and act in ways that help others suffer much less. Once you know how to nourish happiness and handle suffering in yourself and in your partner, the two of you can go on to help others. That is looking in the same direction. That consolidates and increases your happiness.

The music of silence

In music there are moments of "rest," of no sound. If those

spaces weren't there, it would be a mess. Music without moments of silence would be chaotic and oppressive. When we can sit quietly with a friend without saying anything, it's as precious and important as the resting notes we need in music. Silence shared among friends can be even better than talking.

Trinh Cong Son was a beloved singer-songwriter born in 1939. He has been called "the Bob Dylan of Vietnam." It's said that when he died in 2001, hundreds of thousands of people gathered for a spontaneous funeral concert. That would make it the highest-attendance event in Vietnamese history after the funeral procession of Ho Chi Minh.

Trinh Cong Son was fatigued by noisiness, even when it was shouts of praise and applause. He cherished the silent moments. He wrote: "There are some friends whose presence is like the resting notes in music. It gives a sense of ease, freedom, bliss. You don't have to make meaningless small talk. You feel totally yourself and comfortable." Trinh Cong Son relished those times when he could just sit with a friend without having to do or even say anything and just be nourished by friendship. All of us need friendships like that.

In Plum Village we love to do sitting meditation, especially as a community, as a spiritual family. During sitting meditation we don't talk, yet many of us feel that sitting with three or four people or more is more joyful than doing sitting meditation alone. Sitting in stillness together like that, everyone is nourished by each other's presence.

The classic "Lute Song" of ancient traditional Vietnamese music tells the story of a woman who is playing the lute and then, at a certain moment, stops. The song says: "*Thu thoi vo thanh thang huu thanh.*" *Thu thoi* means "right now." *Vô thanh* means "absence of sound." *Thang* means "to triumph over," and *huu*

thanh means “the presence of sound.” The song is saying that at that moment when the lute player stops, “the soundless wins over the sound” or “sound yields to silence.” That space between notes is very, very powerful, very meaningful. It is more eloquent than any sound. The soundless can be more pleasant, more profound, than sound. Trinh Cong Son felt the same thing.

One of my American students shared with me similar comments made by American saxophonist David Sanborn in an interview. Referring to his fellow saxophonist Hank Crawford and the renowned composer-trumpeter Miles Davis, Sanborn said: “[Hank] understood that the space you leave is as important as the sound that you make. . . . And then when I heard Miles Davis, I gravitated to . . . his simplicity and his use of space [and not having] to fill all those spaces.”

Ananda and the music of relationships

Relationships and communication are also a kind of music. Sitting with friends, you don’t need to say anything. If you have understanding and can enjoy the true presence you offer each other, that is enough. I am convinced that during those miserable years of the wars in Vietnam, Trinh Cong Son’s greatest consolation was the quiet moments with his friends. But if a person doesn’t know how to sit like that, if he knows only how to pour one alcoholic drink after another, then those kinds of moments will never be available to him.

One time when the Buddha was staying at the Jetavana Monastery in India, while the two hundred resident monks were preparing for the annual rainy-season retreat, three hundred more monks arrived from Kosambi. The monks were all happy to see each other again and were talking together loudly. Hearing the noise from his room, the Buddha asked his senior disciple

Shariputra, "What is all the commotion?"

Shariputra answered, "There are some brothers coming in from Kosambi; they're celebrating their reunion with a lot of loud chatter and losing their mindful manners. Please forgive them."

The Buddha said, "If they're going to be that raucous, they have to go elsewhere. They cannot stay here." The Buddha wanted to teach the monks about using their energy in more conscious and meaningful ways.

Shariputra announced to the monks what the Buddha had said. The monks quieted down and moved to another location nearby to have their rains retreat. Throughout those ninety days of retreat, the monks remembered what the Buddha had taught about not losing themselves in idle chatter. They cultivated mindfulness and concentration wholeheartedly, and by the end of the retreat they had realized quite a lot of transformation. It's not that they had become heavy, serious, and solemn; in fact, their faces were brighter and their smiles were fresh.

At the conclusion of their retreat, the monks wanted to go back and thank the Buddha for his correction. When that news reached Shariputra, he told the Buddha, "Dear Teacher, the monks have finished their retreat and they want to pay their respects to you." The Buddha allowed the monks to come in, and he joined his palms in greeting.

It was about seven o'clock in the evening. Around three hundred monks from Kosambi, plus a couple hundred resident monks, sat with the Buddha in the big meditation hall. Teacher and students sat together in silence from seven o'clock until midnight, no one saying a word.

Ananda, the Buddha's attendant, went to the Buddha and said, "Dear respected Teacher, it's about midnight. Is there anything

you want to tell the monks?" The Buddha did not reply; and they all continued like that until three o'clock in the morning, just sitting together without saying anything. The attendant Ananda was a bit perplexed, so he went again to the Buddha and said, "It's now three o'clock; is there anything you want to say to these monks?" But the Buddha just went on sitting in silence with everyone.

At five o'clock in the morning Ananda came again and insisted: "Dear Teacher, the sun is coming up. Aren't you going to say anything to the monks?"

The Buddha finally spoke. "What do you want me to say? Teacher and students, sitting together peacefully and happily like that – is it not enough?"

Simply being able to see and appreciate one another's presence was a very big happiness. Although the experience was without any sound, it was infinitely more valuable than any sound would have been.

Coming together in silence

In everyday life, many of us interact all day long with other people. With mindfulness, we can always tap into a refreshing inner solitude. As I mentioned earlier, solitude is not found only by being alone in a hut deep in the forest; it is not about cutting ourselves off from civilization, although that certainly is one type of spiritual retreat we can take.

Real solitude comes from a stable heart that does not get carried away by the pull of the crowd, nor by sorrows about the past, worries about the future, or excitement or stress about the present.

We do not lose ourselves; we do not lose our mindfulness. Taking refuge in our mindful breathing, coming back to the present moment, is to take refuge in the beautiful, serene island that each of us has within.

We can enjoy being together with others without getting lost in emotions or latching onto perceptions. Instead, we can see the other people as our support. When we see someone who moves in mindfulness, speaks with love, and enjoys her or his work, this person is our reminder to return to our own source of mindfulness. When we see someone who is distracted and dispersed, this can be a bell of mindfulness as well, reminding us to be diligent in connecting with our true presence and offering that to ourselves and others. Perhaps the other person will pick up on our quality of presence and be encouraged to come back to herself as well.

When we enjoy our time with the people around us, and we don't feel lost in our interactions, then wherever we are, we can smile and breathe in peace, dwelling contentedly in the island of self.

Having a community of support for our regular practice is crucial. If we can have the opportunity to sit with other people and allow the collective energy of mindfulness to embrace our suffering, we are like a drop of water flowing in a vast river, and we feel much better.

The most precious thing we can give to one another is our presence, which contributes to the collective energy of mindfulness and peace.

We can sit for those who can't sit, walk for those who can't walk, and create stillness and peace within us for people who have no stillness or peace.

We may not have to do anything at all for the knots inside us to loosen and untie themselves in such an atmosphere.

Healing oneself and healing the world at the same time really is possible with every awakened step, with every awakened breath.

Developing collective habits

Collective consciousness can be a toxic food or a wholesome one. Collective habits of thought, speech, and action likewise can be either healthy or unhealthy. If we make a commitment together – as a group at work, or as a family, or with friends – to breathe mindfully before we answer the phone, or to stop and listen when we hear the sound of a bell, a phone ringing, a clock chiming, a siren, or a plane overhead, these become beneficial collective habits.

Collective habits can be very powerful. We can support one another to stop following old, unhealthy habits and go in a better direction. Together, we can stop our thinking and focus on our breathing. We can support each other to breathe in gently and concentrate on our in-breath, to breathe out gently and pay attention to our out-breath. This is something very simple to do, but its effect is great. If everybody stops the thinking, and breathes together with awareness, then automatically we are no longer isolated individuals; we are a joyful collective. We don't act as a collection of separate bodies; we act as a community, a super-organism. A new level of energy is generated that is even more powerful than the energy we produce when we mindfully breathe or walk by ourselves.

When we allow our body to relax and allow the collective energy of mindfulness and concentration to enter, healing can happen easily. When we have a frustration, opening our body and mind and allowing the collective energy of mindfulness and concentration to come in can be profoundly healing.

Nourishing others

We can learn how to generate a powerful and healing silence not only in our families or even our local practice groups, but also in our larger communities. If you are a schoolteacher, you should know how to nurture that kind of noble, refreshing silence in your class. If you are a business or community leader, you can propose beginning each meeting or each workday with this kind of silence.

When I was in India in 1997, I visited the president of the Parliament and I proposed to him that he introduce into legislative sessions the practice of listening to the bell, breathing, and smiling. I suggested that the members start each session with mindful breathing and listening to the bell. I recommended that every time the discussion got hot, when people weren't capable of listening to each other anymore, they could invite the bell to sound so that the whole assembly would stop talking and practice mindful breathing to calm themselves down before they began discussing and listening again. Ten days later, he formed an ethics committee to oversee that kind of civilized practice in the Parliament.

If we carve out little moments of spaciousness in the various activities of our lives for this kind of quiet, we open ourselves up to the ultimate freedom. We're no longer jostling for position or for fame in the hope that these things will make us happy. We can be happy *right now*. We can have peace and joy in this very

moment. Even if we have been restless our whole life and we have only two minutes left before we die, in that time we can stop our thoughts, take mindful breaths, and find stillness and peace. But why wait until we're on our deathbed to become present and treasure the miracle of being alive?

Practice: Sitting for the sake of sitting

Sometimes people say, "Don't just sit there; do something!" They are urging action. But mindfulness practitioners often like to say, "Don't just do something; sit there!" Nonaction is, in fact, also action. There are people who don't seem to do much, but whose presence is crucial for the well-being of the world. The quality of their presence makes them truly available to others and to life. Nonaction, for them, is doing something. You may sometimes find yourself longing to sit and do nothing, yet when the opportunity presents itself, you may not know how to enjoy it.

That's largely because our society is very goal-oriented. We tend to always be going in a certain direction and having a particular aim in mind. Buddhism, on the other hand, has a certain respect for enlightened "aimlessness." That teaching says you don't have to put something in front of you and run after it, because everything is already there inside you. The same is true with sitting. Don't sit in order to attain a goal. Each moment of sitting meditation brings you back to life. Whatever you are doing, whether it's watering the garden, brushing your teeth, or doing the dishes, see if you can do it in a way that is "aimless."

It's okay to make a wish, to have an aim. But we shouldn't allow it to become something that prevents us from living happily in the here and the now.

Sitting in silence can be wonderfully aimless. You can also practice guided meditation in a way that is aimless. Here is a meditation that helps cultivate spontaneity, freshness, solidity, clarity, and spaciousness.

*Breathing in, I know I'm breathing in.
Breathing out, I know I'm breathing out.
(In. Out.)*

*Breathing in, I see myself as a flower.
Breathing out, I feel fresh.
(Flower. Fresh.)*

*Breathing in, I see myself as a mountain.
Breathing out, I feel solid.
(Mountain. Solid.)*

*Breathing in, I see myself as still water.
Breathing out, I reflect things as they are.
(Water. Reflecting.)*

*Breathing in, I see myself as space.
Breathing out, I feel free.
(Space. Free.)*



The gift of Dhamma excels all other gifts
Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jināti

FOR FREE DISTRIBUTION
NOT FOR SALE

"One of the author's finest works."

—Library Journal

Zen master Thich Nhat Hanh, one of the most respected and celebrated religious leaders in the world, shares this profound and practical guide to harnessing our most powerful inner resource—silence—to discover happiness, purpose, and peace. Combining powerful stories, timeless wisdom, and mindfulness techniques, Thich Nhat Hanh shows us that silence is at the heart of the happiness we seek.

The practice of mindfulness is very simple.

You stop, you breathe, and you still your mind.

**You come home to yourself so that you can
enjoy the here and now in every moment.**

What you need, what we all need, is silence.

**Stop the noise in your mind in order for the wondrous sounds
of life to be heard. Then you can begin to live your life
authentically and deeply.**

—Thich Nhat Hanh

A portion of the proceeds from your book purchase supports Thich Nhat Hanh's peace work and mindfulness teachings around the world. For more information on how you can help, visit www.thichnhatanhfoundation.org.



HarperOne

An Imprint of HarperCollins Publishers

Available from HarperAudio and HarperCollins e-books.

Discover great authors, exclusive offers, and more at hc.com.

Front cover design by Jeff Miller, FaceOut Studio

DISCOVER THE POWER OF SILENCE
IN A BUSY WORLD

Our hearts and minds are sometimes so full of noise we can't always hear the call of life and love, or connect with the happiness that surrounds us. To hear that call and respond to it, we need silence.

In this remarkable book, Buddhist monk and Nobel Peace Prize nominee Thich Nhat Hanh explains how mindfulness is the practice that stops the noise inside. Using anecdotes, simple Buddhist wisdom and practical exercises, he teaches us how to live mindfully so that all the internal chatter ceases and we are left with the eloquent sound of silence.

Silence shows us how to answer the call of beauty around us. Through silence, we are free to hear, to see – and simply be.

'Thich Nhat Hanh is one of [Mindfulness's] guiding spirits'

TLS

'One of the most beloved Buddhist teachers in the West, a rare combination of mystic, poet, scholar and activist.'

JOANNA MACY, AUTHOR OF *WORLD AS LOVER, WORLD AS SELF*

'Thich Nhat Hanh writes with the voice of the Buddha'

SOGYAL RINPOCHE



Rider: new ideas for new ways of living

£12.99

Mindfulness/Buddhism

www.riderbooks.co.uk

Cover photograph © Getty

Cover design by Two Associates