

SYLVIA BOORSTEIN

Dịch giả: NGUYỄN DUY NHIÊN • Hiệu đính: NGUYỄN MINH TIẾN

THIỀN QUÁN

THỰC HÀNH

HƯỚNG DẪN
CHI TIẾT
CHO MỘT KHOA
THIỀN TẬP



NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO

THIỀN QUÁN THỰC HÀNH

THIỀN QUÁN THỰC HÀNH

Hướng dẫn chi tiết cho một khóa thiền tập

Nguyễn Duy Nhiên dịch
Nguyễn Minh Tiến hiệu đính

*Nguyên tác:
Don't Just Do Something, Sit There
Sylvia Boorstein*

*Bình Anson trình bày và dàn trang
Perth, Tây Úc
25/04/2021*

MỤC LỤC

LỜI GIỚI THIỆU

I. CHUẨN BỊ CHO KHÓA TU

Đừng làm gì hết, hãy ngồi yên
Vũ trụ quan không cần thiết
Sống như Phật
Tại sao phải thiền?
Nhưng tại sao phải cần sự an cư và tinh tâm?
Giữ cho được đơn giản
Đem càng ít càng tốt
Chỉ là một cuối tuần

II. SỰ KHỞI ĐẦU - CHƯƠNG TRÌNH THIỀN TẬP

Mở hành lý
Thực tập nương tựa
Đi với một cái nhìn mới
Lời chỉ dẫn và ý
Hướng dẫn ngồi thiền
Lời hướng dẫn thực hành dễ nhất
Uống trà
Không có gì xảy ra nữa hết chỉ có vậy thôi!

III. MỘT NGÀY THỰC TẬP TRỌN VẸN

Trước giờ ăn sáng
Bài thiền tập về âm thanh
Ăn sáng
Ba bài tập ngồi thiền
Tự nói với chính mình

Hướng dẫn kinh hành
Một bài thiền tập khác về niệm hơi thở
Không có gì đáng để suy nghĩ
Hướng dẫn thêm về kinh hành
Không có một thời gian nào
Giới thiệu về thiền tập trong khi ăn
Thiền tập trong khi ăn
Duy trì chánh niệm
Giờ ngồi thiền buổi chiều
Chờ đợi và nhìn cho rõ
xử với những tâm thức khó khăn
Ba của con, mẹ của con
Một câu chuyện về ái dục
Đi bơi ở Jerusalem
Một câu chuyện về sân hận
Phan đã, phan đã...
Một câu chuyện về hôn trầm và lười biếng
Hawaii là đây
Một câu chuyện về bất an
Một câu chuyện về nghi ngờ
Hướng dẫn kinh hành buổi chiều
Chọn một tốc độ thích hợp
Ngồi thiền buổi tối
Đi tìm sự minh triết
Kinh hành với tuệ giác
Hiện tượng bông cải xanh
Bài pháp thoại buổi tối
Bảy yếu tố giác ngộ
Định
Hỷ
Khinh an
Trạch pháp
Buông xả

Tinh tấn
Niệm
Hướng dẫn kinh hành buổi tối
Còn cách giác ngộ chỉ một dòng chữ
Dầu thực tập thế nào, bạn cũng rất khá
Chấm dứt ngày thứ hai

IV. NGÀY TRỞ VỀ NHÀ

Trước ăn sáng
Thiền tập trong khi ăn
Thiền quán về giới luật
Chuẩn bị cho thiền quán về tâm từ
Từ bi quán
Điều quan trọng là gieo trồng
Món quà quý giá của chánh niệm



LỜI GIỚI THIỆU

Trong những năm gần đây, có một điều rất thú vị đã diễn ra trong sự giao lưu văn hóa Đông-Tây. Phương pháp thiền tập được xuất phát từ phương Đông nhiều ngàn năm trước đây, sau khi được truyền sang phương Tây đã trở thành một phương pháp thực tập được nhiều người yêu thích, và thiền tập đã thực sự mang lại những lợi ích lớn lao cho cuộc sống hằng ngày của họ. Chính điều này đã tạo điều kiện sản sinh ra hàng loạt các trung tâm thiền tập tại các nước phương Tây, với nhiều bậc thầy danh tiếng đã từng sang phương Đông tham học tại các nước như Ấn Độ, Miến Điện, Tích Lan...

Sự kết hợp chiều sâu tư tưởng phương Đông với khả năng phân tích, phán đoán khoa học của phương Tây đã mang lại cho thiền tập một sắc thái mới, được thể hiện qua sự hướng dẫn thiền tập rất dễ hiểu, dễ thực hành của các vị giáo thọ người phương Tây.

Trong tập sách này, bà Sylvia Boorstein, một nữ giáo thọ danh tiếng tại Hoa Kỳ, sẽ trình bày với bạn đọc những hướng dẫn chi tiết cho một khóa thiền tập cụ thể. Hy vọng đây sẽ là một tài liệu tham khảo có giá trị cho những ai muốn tìm đến với thiền như một phương pháp thực tiễn để đạt được niềm vui trong cuộc sống.

NGUYỄN MINH TIẾN



-I-

CHUẨN BỊ CHO KHÓA TU

Dừng làm gì hết, hãy ngồi yên

Khi được yêu cầu viết quyển cẩm nang này, tôi vui lắm. Nhưng rồi chỉ vài giây sau đó tôi lại lo! Tôi nghĩ: “Thường thường một quyển cẩm nang là để ghi lại những gì cần phải làm. Tôi có thể nói: ‘Dừng làm gì hết, hãy ngồi yên’, vậy có được chăng?”

Tôi bắt đầu cân nhắc xem nên ghi lại những nghi thức Phật giáo nào. Mỗi truyền thống tu tập đều có một số nghi thức như là tụng kinh, cách hành lễ riêng biệt... Những điều ấy rất hay đẹp, nhưng tôi sẽ không đưa vào sách này. Trong sự tu tập chánh niệm, điều duy nhất mà ta cần cộng thêm vào kinh nghiệm của mình, trong giờ phút này, là một sự chú ý an tĩnh.

Chánh niệm, nhận thấy rõ, có nghĩa là tiếp xúc với hạnh phúc trong giây phút đơn sơ này. Thường thường, chúng ta hay tự làm cho giây phút này trở nên rắc rối hơn. Bất cứ một việc gì xảy ra, tâm ta bao giờ cũng tô vẽ thêm và biến nó thành một tác phẩm đầy những chi tiết. Và chính những chi tiết ấy khiến cuộc sống trở nên khó khăn hơn so với bản chất thật sự của nó.

Chúng ta có thói quen biến những sự kiện hết sức tầm thường thành những ý nghĩ khổ đau. Tôi khám phá được điều này nhiều năm trước đây, khi tôi gọi điện cho một tu viện để sắp xếp thời gian một khóa tu cá nhân. Người trả lời điện thoại bảo tôi: “Bà cần nói chuyện với Robert vì anh ta trông coi về việc này.” Tôi gọi và để lời nhắn lại cho Robert, và được hứa rằng anh ta sẽ gọi lại. Hôm sau, tôi nhận được lời nhắn tin trên máy từ Robert, nói rằng anh có

gọi đến trả lời tôi. Hôm sau đó, tôi gọi cho anh và một lần nữa được bảo rằng Robert không có mặt ở đó. Tôi giải thích rằng, tôi đã gọi cho Robert, và Robert đã gọi lại cho tôi, và giờ đây tôi gọi lại một lần nữa cho Robert. Tôi nói thêm, thêm dặt cho tình trạng: “Có lẽ đây là dấu hiệu báo rằng tôi không nên tổ chức khóa tu của mình ở đây.” Và tôi nghe bên đầu dây trả lời: “Thưa bà, tôi thì nghĩ đây là dấu hiệu báo rằng Robert không có mặt ở đây, thế thôi.” Tôi đã vô tình làm rắc rối thêm thực tại của mình.

Thực tập chánh niệm có nghĩa là ta tập thói quen nhìn sự việc một cách đơn giản, không phức tạp. Bạn không cần phải chờ đi tham dự một khóa tu mới bắt đầu thực tập. Và bạn cũng không cần phải đi xa để tìm một nơi thực tập. Nếu bạn có thể có được một không gian hay một môi trường thuận lợi thì quá hay. Tốt nhất là nếu bạn có thể tránh xa được những bận bịu hằng ngày và có được một không gian tách biệt với cuộc sống. Nhưng nếu bạn không thể đi xa thì cũng không sao, bạn vẫn có thể thực tập ngay ở nhà. Bạn có thể tạm bỏ qua một bên những bận bịu hằng ngày, tắt máy điện thoại, tắt tivi, và dán một tấm bảng ngay trước cửa: “Ba ngày thiền tập bắt đầu.”

Thật ra thì sự thực tập trong khóa tu bắt đầu trước khi khóa tu chính thức khởi sự! Nó bắt đầu với quyết định thực tập, với ý định giữ chánh niệm. Với bấy nhiêu thôi, bạn đã bắt đầu rồi!

Vũ trụ quan không cần thiết

Bạn có thể thực tập chánh niệm mà không cần phải lo lắng về sự khác biệt tôn giáo. Sự thật là đức Phật có một quan niệm về vũ trụ có thể khác biệt với bạn, và sự thật là đức Phật dạy ta lấy chánh niệm làm pháp môn thực tập chính. Nhưng ngài không hề nói rằng vũ trụ quan và thực tập chánh niệm cần phải đi đôi với nhau.

Trong kinh có kể câu chuyện về một người đệ tử than phiền với Phật rằng, ngài không bao giờ giảng dạy hay trả lời các câu hỏi có liên quan đến thế giới hay vũ trụ này. (Bạn thử nghĩ xem, dám than phiền với đức Phật!) Đức Phật đồng ý với người đệ tử ấy, nhưng ngài cũng nói rằng những kiến giải và tri thức không thể giúp ta chấm dứt khổ đau. Để giải thích thêm về điểm này, đức Phật cho ví dụ về một người bị trúng tên độc. Anh ta nhất định không cho ai lấy mũi tên ra, mà chỉ muốn biết những chi tiết về mũi tên ấy: nó làm bằng gì, lấy ở đâu ra, do ai bắn, có thuốc độc gì... Phương cách đối trị với những khó khăn và khổ đau là lấy mũi tên ra, chứ không phải bàn luận về nó.

Trong thời đại này, ví dụ trên có thể điều chỉnh một chút, như là một người bị tai nạn, sẽ được xe cứu thương lập tức chở vào phòng cấp cứu. Người bị nạn không cần luẩn quẩn ở hiện trường để bàn luận xem việc gì đã xảy ra. Đó là việc của cảnh sát giao thông. Đối diện với những khó khăn và khổ đau của mình rõ ràng là phương cách đối phó hay nhất.

Đức Phật dạy rằng, chánh niệm là một liều thuốc giải độc hiệu nghiệm nhất đối với khổ đau, vì nó dẫn đến tuệ giác. Tôi thì thích nghĩ rằng, thực tập chánh niệm là một phương cách giúp ta, cùng một lúc, vừa trở nên có tuệ giác mà cũng vừa chính là tuệ giác.

Phân trở nên có tuệ giác là một tiến trình từ tốn, từng bước một. Khi ta biết chú ý trong tĩnh lặng, trong mọi hoàn cảnh, ta có thể thấy được rất rõ sự thật về kinh nghiệm của sự sống. Chúng ta hiểu được rằng, hạnh phúc và khổ đau là hai điều tất nhiên của cuộc sống, không tránh được, và chúng cũng chỉ tạm thời mà thôi. Ta cũng sẽ luôn nhớ rằng, những cố chấp, nắm bắt sẽ mang lại khổ đau; và tình thương, sự tha thứ sẽ giúp cuộc sống được dễ dàng hơn. Nhưng rồi cũng có nhiều lúc ta quên đi. Và mục đích lâu dài của sự thực tập là đừng bao giờ quên điều ấy!

Phần chính là tuệ giác của chánh niệm được biểu hiện ngay trong cách hành xử của ta trong giờ phút này, trên con đường đi đến một sự tỉnh giác không có lúc nào quên. Thực tập chánh niệm là thực tập một thói quen không bao giờ nổi giận với cuộc đời vì sự việc đã không xảy ra theo ý muốn. Những hoàn cảnh khó khăn chỉ cần một phản ứng quân bình và sáng suốt. Cái giận là dư thừa. Thực tập chánh niệm cũng có nghĩa là tiếp xúc với những hạnh phúc, cái hay, cái đẹp trong khi chúng có mặt, mà không cần phải tiếc nuối khi chúng qua rồi. Những lời quảng cáo về nắm bắt giây phút hiện tại là một chuyện không tưởng. Thực tập chánh niệm có nghĩa là ta hành xử như đã tỉnh thức rồi vậy.

Sống như Phật

Một người bạn tôi kể lại, một hôm chị tình cờ khám phá có một tổ ong lớn nằm ngay dưới mái hiên nhà chị. Đứa cháu tám tuổi, lúc ấy cũng đang có mặt, sợ hãi và không muốn bước ra ngoài nữa. Chị cũng mất hết tinh thần khi thấy có một tổ ong lớn như vậy, và không biết phải đối phó cách nào.

Cảm nhận được sự do dự của bà ngoại mình không muốn hành động ngay, đứa cháu thúc giục: “Bà ngoại còn chần chờ gì nữa?” Chị đáp: “Bà ngoại cần phải suy nghĩ một chút. Bà không muốn có tổ ong ở ngay cạnh nhà mình, nhưng Phật tử không được giết hại những loài khác...”

Đứa cháu liếc nhìn bà với ánh mắt nghi ngờ như mỗi khi có ai trêu chọc nó. Một hồi sau, nó lắc đầu như không thể nào tin được và nói: “Không có bà ngoại của ai mà lại là Phật tử hết!”

Tôi nghĩ, có lẽ ý của cháu bé là thế này: “Bà không thể bắt cháu thay đổi truyền thống, văn hóa của cháu trong phút chốc như vậy được!” Thật ra, thực tập chánh niệm không có nghĩa là ta sẽ trở thành một Phật tử. Mà nó có nghĩa là ta tập sống như một vị Phật.

Tại sao phải thiền?

Thật ra đức Phật không hề giảng dạy gì nhiều về thiền. Phần lớn, ngài dạy về vấn đề chuyển hóa khổ đau. Đức Phật chỉ cho chúng ta thấy tâm ý ta thường bị lẫn lộn và mệt mỏi theo đuổi những kinh nghiệm dễ chịu và trốn chạy những kinh nghiệm khó chịu. Đức Phật nói, những kinh nghiệm dễ chịu và khó chịu, những niềm vui và khó khăn trong cuộc sống mỗi người không phải là vấn đề. Chính thái độ theo đuổi hoặc trốn tránh mới là vấn đề, nó tạo nên một sự căng thẳng trong tâm ta. Và sự căng thẳng ấy, đức Phật gọi là khổ đau.

Ngày xưa có những người, khi nghe lời Phật dạy, họ hiểu được ngài một cách hoàn toàn đến nỗi mọi thói quen, tập quán đeo đuổi và trốn chạy của họ (trong kinh điển gọi chúng là ái dục và sân hận) đều được chấm dứt vĩnh viễn. Những vị ấy được gọi là A-la-hán, những bậc giác ngộ hoàn toàn. Với những người còn lại, đức Phật dạy thêm những phương cách thực tập khác.

Phương pháp thiền tập chánh đức Phật dạy là chánh niệm: thư giãn, không nắm bắt, không xua đuổi, một ý thức rõ rệt về kinh nghiệm của ta trong giây phút hiện tại. Cũng như mọi khả năng hay kỹ năng khác, chánh niệm đòi hỏi một sự trau luyện và phát triển. Và một khóa tu là cơ hội đặc biệt có thể giúp ta làm được việc ấy.

Đức Phật có để lại cho chúng ta một cẩm nang thực tập chánh niệm. Đó là kinh Tứ niệm xứ, tức Bốn lãnh vực quán niệm (Satipatthana Sutta) Mỗi lần đọc những lời này trong kinh là tôi lại cảm thấy rất phấn khởi: “Này quý vị, đây là con đường duy nhất để giúp chúng ta thực hiện thanh tịnh, vượt thắng phiền não, tiêu diệt ưu khổ, đạt tới chánh đạo và chứng nhập Niết Bàn.” Có nghĩa rằng việc đó ai trong chúng ta cũng đều có thể thực hiện được.

Trong bài kinh ấy, đức Phật chỉ dẫn cho chúng ta bốn phương cách giúp ta có thể thực tập chánh niệm. Và trong quyển sách này, tôi cũng sẽ trình bày với các bạn bốn lĩnh vực chánh niệm của Phật dạy, được thể hiện trong hai phương thức căn bản là ngồi thiền và đi kinh hành.

Chánh niệm cũng như mọi khả năng khác sẽ trở nên tự nhiên và ít cần nỗ lực hơn nếu ta biết thực tập. Lúc ban đầu khi thực tập chánh niệm, bạn cần phải nhớ để giữ chánh niệm. Sau một thời gian, chánh niệm sẽ là điều mà ta không bao giờ có thể quên được.

Nhưng tại sao phải cần sự ẩn cư và tĩnh tâm?

Chánh niệm là một lối sống trong cuộc đời, thay vì là một phương cách áp dụng riêng cho một hoàn cảnh đặc biệt nào đó. Như vậy, việc thực hiện một thời gian ẩn cư có cần thiết không? Nếu mục đích của sự thực tập là làm sao có được sự tỉnh thức và quân bình ngay giữa cuộc đời, thì tại sao ta không thực tập giữa cuộc sống, mà lại đi tìm những nơi yên tĩnh, lánh xa phố thị làm gì?

Thật ra, có một lý do rất chính đáng. Lẽ dĩ nhiên chân lý có mặt trong mỗi giây phút, và ta có thể tiếp xúc với tuệ giác giải thoát trong khi đi giữa một siêu thị, cũng như khi ngồi trên tọa cụ trong một khóa ẩn cư - nhưng một thời gian ẩn cư thì vẫn khác. Ở đây ta không có gì để khiến mình lo ra. Không có gì để ta tự tiêu khiển. Và vì không có một nơi nào để ta có thể tự trốn tránh chính mình, nên trong một khóa ẩn cư ta có cơ hội để quay nhìn lại và hiểu rõ chính mình hơn.

Nhưng tự hiểu mình chỉ mới là một sự bắt đầu. Tuệ giác giải thoát bắt nguồn từ sự nhìn thấy rõ chân tướng của sự việc hơn là của chính ta. Khi ta bắt đầu thấy được sự thật về nguyên nhân và sự chấm dứt của khổ đau, ta sẽ có khả năng sống tự tại hơn. Và khi ta

ở một mình, không có gì dễ gây sự xao lãng, đó là điều kiện rất tốt để ta có thể bắt đầu thật sự nhìn thấy.

Nguyên nhân thúc đẩy tôi tham dự một khóa tu chánh niệm lần đầu tiên là do sự hăng hái của chồng tôi. Anh ta trở về sau một khóa tu mười ngày và bảo tôi: “Việc này hay lắm. Em phải đi mới được!” Vài tháng sau, chính tôi lại là người hăng hái diễn tả kinh nghiệm tu tập của mình với một người bạn, và cũng không quên nhấn mạnh đến chương trình khá cam go và khắc khổ trong khóa tu. Những điều này không gây ấn tượng tốt lắm với anh ta. Nghe xong anh chỉ nói: “Tôi không tin là chị ngồi yên một mình với chính mình trong hai tuần!”

Không có điều gì kỳ diệu hay lớn lao xảy đến với tôi trong khóa tu đầu tiên. Không có một tâm thức kỳ lạ nào khởi lên và tôi cũng chẳng có được tuệ giác về một điều gì hết. Trong phần lớn thời gian tôi đã vất vả tranh đấu với những khó khăn, buồn ngủ, và thân tôi thì đau nhức. Tôi rất khó có thể tập trung. Nhưng tôi hoàn toàn bị say mê bởi giáo pháp đức Phật giảng về khổ đau. Nếu ngay trong kiếp sống này và với thân này, tâm an lạc là chuyện có thể được, thì tôi rất sẵn sàng ngồi một mình với tâm ý của mình.

Chương trình trong quyển cẩm nang này được soạn cho một khóa ẩn cư thiền tập ba ngày. Dù vậy, ta vẫn có thể sửa đổi một chút để thích hợp hơn với một khóa ẩn cư nhiều ngày. Lặp lại ngày thứ hai cho mỗi một ngày mới thêm vào. Chương trình của ngày thứ ba được dành cho ngày cuối, trở về nhà, cho dù nó có là ngày thứ chín, hay thứ ba mươi cũng vậy.

Và cho dù khóa tu ẩn cư của bạn có dài bao nhiêu ngày, lời hướng dẫn cuối cùng vẫn chỉ có bấy nhiêu thôi: “Bây giờ, bạn hãy trở về nhà và tiếp tục giữ chánh niệm mãi mãi.”

Giữ cho được đơn giản

Tất cả mọi vấn đề phức tạp của một khoá thiền tập xảy ra trước khi khoá tu bắt đầu. Nếu bạn dự định đi xa, bạn cần phải sắp đặt một nơi ăn ở. Lý tưởng nhất là một nơi nào tĩnh lặng và không có nhiều sự phân tâm quá, nhưng cũng không nhất thiết phải là một nơi thật hẻo lánh. Một căn nhà gỗ ở ngoài đồng quê thì tuyệt vời, nhưng một phòng trọ ở tỉnh nhỏ cũng được. Thêm vào đó, bạn cũng có thể tìm đến những tu viện hay trung tâm thiền tập. Ở đó, người ta có thể sắp xếp cho bạn một thời gian ẩn cư thiền tập. Bạn có thể sắp xếp dùng cơm chung với dân thường trú, hay dùng riêng một mình tùy ý. Tôi biết có những trung tâm thiền tập cung cấp đầy đủ những đồ dùng và bếp núc để ta tự nấu ăn một mình.

Vấn đề chủ yếu là, dù bạn có dự định như thế nào đi chăng nữa, hãy giữ cho mọi việc thật đơn giản. Trong thời gian ẩn cư, hãy giữ cho mọi việc bên ngoài thật đơn sơ, nhờ vậy ta có thể nhìn thấy được những phản ứng trong tâm ý mình được rõ rệt hơn.

Càng đơn giản hóa những kinh nghiệm bên ngoài bao nhiêu, ta sẽ càng tiếp xúc với những kinh nghiệm bên trong rõ rệt bấy nhiêu. Ví dụ như bạn đi xem một vở kịch. Khi màn vừa kéo lên thì ở phía sau hậu trường có những người thợ đóng đinh búa, chạy máy khoan âm ỉ, để sửa chữa lại căn phòng thay đồ... Và trong khi đó, bên ngoài có một cuộc diễu hành với xe cộ và ban nhạc ồn ào đi ngang qua. Chắc thế nào bạn cũng cảm thấy khó tập trung, và vở kịch sẽ không còn ý nghĩa gì với bạn.

Khi ta có thể theo dõi những kinh nghiệm của mình một cách chi tiết, ta sẽ thấy rõ tính chất náo động của tâm ý như là một trận bóng bàn, với quả bóng qua lại. Khi thì ưa thích, lúc thì ghét bỏ đối với mỗi sự vật xảy đến. Và chỉ khi nào ta nhìn thấy rõ được điều này, bằng không ta sẽ không bao giờ nghĩ rằng mình có một sự chọn lựa nào khác.

Paul Revere có khắc dòng chữ này trên chiếc nhẫn cưới anh trao cho vợ mình: “Sống hài lòng.” Dòng chữ ấy giống như một lời chỉ thị, không có vẻ thơ mộng của một món quà cưới chút nào, nhưng tôi nghĩ đó là một món quà cưới hay đẹp nhất. Tôi ước gì có ai đó đã nói cho tôi biết, trước khi tôi học Phật pháp, rằng ta có thể chọn cho mình một cuộc sống hài lòng.

Dem càng ít càng tốt

Điều dễ nhất trong việc chuẩn bị một khóa thiền tập chánh niệm là thu xếp hành trang. Chỉ mang theo những đồ dùng cần thiết đủ cho số ngày thiền tập - quần áo ấm hoặc mát, một chiếc lược, bàn chải và kem đánh răng, xà phòng. Đó cũng là những vật dụng cần thiết cần bán cho các vị tu sĩ. Không nên mang theo một quyển sách nào hết, ngoại trừ quyển cẩm nang này. Hãy để nhật ký của bạn ở nhà. Không cần mang theo máy nghe nhạc. Bạn có thể mang theo một chiếc đồng hồ nhỏ có tiếng báo hiệu thanh nhẹ. Ngoài ra, không còn cần một cái gì khác.

Vài năm trước đây, có một lần tôi đang dùng bữa trưa với một chị bạn Chiều hôm ấy chúng tôi sẽ cùng hướng dẫn một lớp. Chúng tôi có tật xấu là việc gì cũng để đến giờ phút chót, nên cả hai vừa ăn vừa hoạch định chương trình cho buổi học sắp đến. Một lúc thì đã đến giờ, chúng tôi vội vã mặc áo khoác vào, thu góp những quyển sách, giấy tờ và đi ra cửa.

“Khoan đã!” Tôi nói trong khi nhìn xuống chồng sách vở và giấy tờ mang theo. “Tôi nghĩ là tôi không có đủ những gì mình cần.”

Chị bạn đáp với giọng khẳng định: “Này chị, chị sẽ không bao giờ có đủ những gì chị cần!”

Và câu thần chú ấy của chị đã hỗ trợ tôi trong suốt 25 năm đi dạy. Tôi đã niệm câu thần chú ấy vô số lần như là một phương pháp để giúp tôi tập trung và an tĩnh trước khi bắt đầu giảng dạy. Tôi có

thể chuẩn bị kỹ lưỡng hơn, có thể nghiên cứu sâu sắc hơn, có thể mang theo nhiều tài liệu hơn. Nhưng tôi vẫn cứ giảng dạy. Tôi chia sẻ với những gì mình đang có.

Mà cuộc đời cũng giống y như vậy. Chắc chắn là ta có thể chuẩn bị kỹ càng hơn. Phần lớn là ta làm mà không có một lời chỉ dẫn nào rõ rệt hết. Đa số là những việc bất ngờ. Thường thường, khi ta sắp đặt như thế này nhưng sự việc lại xảy ra như thế kia. Nhưng ta vẫn phải xoay xở với những gì ta có. Thực tập chánh niệm là thực tập cách xoay xở và giải quyết vấn đề bằng một đường lối an nhiên nhất.

Vì vậy, bạn hãy thu xếp hành trang ở mức tối thiểu thôi. Lúc nào cũng sẽ có một món gì đó mà nếu bạn mang theo sẽ giúp bạn dễ chịu hơn: một chiếc áo len ấm hơn, một loại kem đánh răng thơm hơn, một toa cụ cứng hơn, thêm một tấm khăn choàng... Cảm giác ấy cũng là một phản ứng rất tự nhiên cho một sự thật là ta khó có thể nào làm cho thân mình hài lòng và dễ chịu được. Nếu bạn cứ để mặc nó, nó sẽ không đòi hỏi nữa. Thân ta lúc nào cũng cần những sự chú ý và quan tâm để giữ cho nó được dễ chịu. Và thường thường chúng ta nghĩ rằng, nếu làm cho thân mình được dễ chịu thêm một chút, nó sẽ hài lòng mãi và không đòi hỏi nữa. Có thể như vậy, nhưng rồi điều đó chỉ kéo dài được thêm một chút nữa thôi, và thật ra thì ta chỉ làm chậm trễ sự thực tập chánh niệm của mình, bằng cách cứ thích nghi mãi với những đổi thay.

Chánh niệm tự nó là vô hình và ta có thể mang theo với mình bất cứ ở đâu.

Bây giờ, ta hãy lên đường!

Chỉ là một cuối tuần

Hãy xem việc thực tập chánh niệm như một sự “thoải mái vui chơi”. Đừng kỳ vọng về một trạng thái tâm thức biến đổi nào phi

thường cả - trừ phi đối với bạn thư giãn và hạnh phúc là một trạng thái phi thường. Thư giãn và hạnh phúc có thể sẽ xảy ra. Những vết thương sâu kín trong tâm có thể sẽ bắt đầu lành lặn. Chúng là những tiến trình rất đơn giản và tự nhiên. Vì vậy, chúng ta đừng nên đặt ra một kỳ vọng nào hết, vì chúng chỉ cộng thêm những phức tạp và rắc rối không cần thiết cho những sự việc đáng lẽ rất đơn sơ.

Tôi nhớ nhiều năm trước, trong ngày bắt đầu của một khóa tu cuối tuần, tôi đi trong hành lang và gặp thầy tôi là Jack Kornfield. Lúc ấy khóa tu chưa thật sự bắt đầu và các thiền sinh còn đang lục tục đến. Chắc lúc ấy gương mặt tôi có vẻ nghiêm trọng lắm, bởi vì sau khi đi ngang qua, Jack quay lại và vỗ nhẹ trên vai tôi: “Thoải mái nhé Sylvia, chỉ là một cuối tuần thôi mà.”

Nhưng không phải tôi muốn nói là bạn đừng hy vọng không có gì thay đổi, hay sẽ không có một sự chuyển hóa lớn lao nào xảy ra. Một sự tỉnh thức và chuyển hóa có thể xảy ra bất cứ lúc nào, ngay cả lúc này đây. Tôi chỉ muốn nói là bạn đừng trông chờ hay mong đợi vào một kết quả đặc biệt nào đó. Có ai biết được việc gì sẽ xảy ra ở khúc quanh trước mặt đâu? Khi ta mong chờ một điều gì đặc biệt nhất định, ta sẽ vô tình không thấy được những gì thật sự lớn lao đang xảy ra ngay trước mắt mình. Tâm ta rất khôn khéo và nó có thể tự lo cho chính nó. Thực tập chánh niệm sẽ giúp cho tâm ta có được khoảng không gian và thời gian cần thiết.



-II-

SỰ KHỞI ĐẦU

Chương trình thiền tập

1. Ngày đầu tiên: Chuẩn bị

Buổi chiều:

- Đến nơi, sắp xếp hành lý
- Đi vòng quanh làm quen với khung cảnh
- Sắp đặt chỗ ngồi thiền - toạ cụ hay ghế
- Tìm chỗ kinh hành trong và ngoài sân
- Ăn chiều

Buổi tối:

- Ngồi yên - thoải mái, tinh lự
- Kinh hành
- Ngồi - nghe hướng dẫn
- Uống trà
- Nghỉ

2. Ngày thứ hai: Thực tập trọn vẹn

7:00 sáng	Thức dậy, thay y phục, ngồi tịnh
7:30	Ăn sáng
8:15	Ngồi thiền
9:15	Kinh hành
10:00	Ngồi thiền
11:00	Kinh hành
12:00	Ăn trưa
2:00 chiều	Ngồi thiền

3:00	Kinh hành
4:00	Ngồi thiền
4:30	Kinh hành
5:00	Ăn chiều
6:00	Pháp thoại và vấn đáp
7:00 tối	Kinh hành
8:00	Ngồi thiền
9:00	Nghỉ

3. Ngày thứ ba: Kết thúc

7:00 sáng	Thức dậy, thay y phục, ngồi tịnh
7:30	Ăn sáng
8:15	Ngồi tịnh. Tụng giới. Thực tập quán tâm từ

Trong một khóa thiền tập, lúc nào trong tôi cũng có hai tiếng nói khuyến khích và hỗ trợ. Một là tiếng nói của một vị thầy nghiêm khắc, bảo rằng “Gắng lên Sylvia. Hãy cố gắng hết sức mình. Thế nào cũng làm được.” Còn tiếng nói kia là của bà ngoại tôi, nói rằng: “Con làm giỏi lắm. Không có cách gì mà có thể sai trật được hết. Uống trà đi con!”

Về cái phần “uống trà đi con” đó, lòng tôi luôn ước rằng trong tờ chương trình có thêm vào những câu như “Bao lâu tùy bạn...” hay “Nếu bạn thấy thích...” hoặc là “Khi nào bạn muốn...”

Nhưng thật ra tôi không tin rằng lối thực tập đó sẽ mang lại nhiều ích lợi. Có lý do rất chính đáng để tin vào sự đúng đắn của chương trình này. Nó đã mang lại nhiều thành quả cho rất nhiều người đi trước. Bạn hãy bắt đầu với ý định là sẽ cố gắng theo sát như chương trình ấn định. Nhưng nhớ rằng, dù có bất cứ việc gì xảy ra, sự thực hành của bạn vẫn đúng. Và nếu như sự việc có trở nên khó khăn quá, bạn hãy đi uống trà đi!

Mở hành lý

Khi thiền sinh mới đến một trung tâm thiền tập, họ thường dành thì giờ để làm quen và hòa nhập với nhịp điệu của nơi này trước khi ngồi xuống tọa cụ. Bạn cũng nên làm thế với nơi mình đến, dành hết thì giờ mà bạn nghĩ là cần thiết. Còn nếu không, khi ngồi thiền tâm bạn vẫn còn quen với nhịp điệu của sở làm hay của xa lộ ngoài kia. Hòa nhịp với không khí của khóa tu tự nó cũng chính là một sự thực tập.

Mang hành lý vào phòng, đi dạo và làm quen với không gian chung quanh nơi mình ở. Đừng nôn nóng muốn bắt đầu thật sự thực tập ngay. Vì đây cũng chính là một sự thực tập thật sự. Không vội vã, hãy chú ý trọn vẹn đến từng giây phút, tự nó vừa là phương tiện mà cũng vừa là mục đích của sự thực tập.

Tôi để ý thấy trên các bảng số xe thường kẻ thêm những dòng chữ như “Ước gì bây giờ tôi được đi câu cá” hay là “Giá như bây giờ tôi được đi trượt tuyết.” Đọc những dòng chữ đó cũng có nhiều thú vị, vì nó nói lên đôi điều về chủ xe. Nhưng tôi cũng thấy rằng, cái ước muốn “giá như bây giờ” mình được làm một việc gì khác ấy, nó bao giờ cũng làm giảm đi giá trị của giây phút hiện tại này. Tôi tưởng tượng là mình sẽ mở một cửa hiệu làm bảng số xe với dòng chữ “Tôi hoàn toàn hài lòng trong giây phút này.”

Hãy lo cho những gì cần thiết. Tập làm mỗi lần một việc thôi. Tắt máy điện thoại. Vui vẻ mở hành lý ra và sắp xếp. Sống hài lòng.

Thực tập nương tựa

Những khóa thiền tập theo truyền thống thường được bắt đầu bằng lời tụng về Ba quy y, hay Ba sự quay về nương tựa, đó là:

Con về nương tựa Phật

Người đưa đường chỉ lối cho con trong cuộc đời

Con về nương tựa Pháp

Con đường của tình thương và sự hiểu biết

Con về nương tựa Tăng

Đoàn thể của những ai nguyện sống cuộc đời tỉnh thức

Bạn hãy ngồi trong một tư thế dễ chịu. Buông thư. Nhắm mắt lại. Nghi đến những hoàn cảnh nào đã đưa đẩy bạn đến với con đường thực tập này, và tất cả những ai đã giúp cho bạn có cơ hội có mặt nơi đây.

Khi đọc câu “Con về nương tựa Phật,” tôi cảm thấy rất phấn khởi khi nghĩ đến Sidhartha Gautama, một con người cũng giống như tôi nhưng đã tìm ra được một lối sống trong cuộc đời này. Giữa những mất mát và đớn đau nhưng ngài không bị khổ đau. Đức Phật đã tỉnh thức, và tôi cũng có khả năng tỉnh thức như Phật. Ngài đã giải thoát và có tự do. Và tôi cũng có thể làm được như ngài. Ý nghĩ đó mang lại cho tôi sự phấn khởi và niềm tin.

Khi đọc câu “Con về nương tựa Pháp,” tôi rất mừng vui vì đức Phật đã chỉ dạy phương pháp giúp ta chuyển hóa và tỉnh thức. Và ngài đã lặp đi lặp lại nhiều lần cho những người đã trao truyền giáo pháp ấy qua biết bao thế hệ, và cuối cùng có người đã ghi chép lại để chúng tôi có cơ hội được học hỏi ngày nay. Nhờ vậy mà tôi không phải lần mò tìm một lối đi nữa. Tôi có thể sử dụng một phương pháp đã được thử nghiệm thành công trong suốt hơn 25 thế kỷ qua, như là một kim chỉ nam.

Khi đọc câu “Con về nương tựa Tăng,” tôi nghĩ đến gia đình, lúc nào cũng hỗ trợ tôi trên con đường thiền tập, dù ở gần hay xa, và những người bạn lúc nào cũng nâng đỡ và khuyến khích tôi. Ngay cả những lúc tôi ẩn cư thiền tập một mình, tôi vẫn không bao giờ cảm thấy cô đơn. Tôi cảm thấy rất hạnh phúc khi biết rằng những người thân xa gần lúc nào cũng hỗ trợ tôi trong sự thực tập, và tôi cảm thấy hoan hỷ mỗi khi hồi hướng cho sự an lành của họ, và cho cả chính tôi.

Nếu ta có thể hồi hướng sự thực tập cho những người thân của mình, là người Phật tử, ta cũng có thể hồi hướng công đức ấy đến cho chúng sanh ở mọi nơi. Theo truyền thống, bạn có thể đọc những lời sau đây trước khi bắt đầu và khi chấm dứt một thời ngồi thiền:

*Mong sao tôi được an vui
Mong sao tôi được hạnh phúc
Mong sao mọi loài được an vui
Mong sao mọi loài được hạnh phúc.*

Đi với một cái nhìn mới

Bạn hãy đi bộ, ngoài trời hay trong nhà cũng được, miễn là thuận tiện. Chọn một đoạn đường đi đến một nơi nào đó nhưng không phải một đường thẳng. Nói cách khác, đừng quyết định điểm quay trở lại khi ta vừa bắt đầu đi. Như vậy, chuyến đi của bạn tự nó sẽ được khai mở và nhiều lý thú hơn. Hãy nhìn mọi vật bằng một ánh mắt mới.

Suzuki Roshi, vị thiền sư Nhật đã thành lập Trung tâm thiền tập San Francisco Zen Center, có nói về sơ tâm, là một tiềm năng trong tâm có thể tiếp xúc được với mọi kinh nghiệm trong giây phút này một cách hoàn toàn mới tinh. Ngài nói rằng chính cái yếu tố ngạc nhiên và mới lạ ấy có khuynh hướng đưa tâm ta đến tuệ giác. Tôi nghĩ thiền sư Suzuki muốn nói rằng, cái nhìn của ta sẽ bị giới hạn nếu ta chỉ biết nhìn sự vật qua lăng kính của tập quán và thói quen, cái nhìn đó sẽ ngăn chận không cho ta thấy được sự thật. Ngài khuyên các thiền sinh hãy đến với mọi khóa thiền tập bằng một sự nhiệt tình và hy vọng như là khoá tu đầu tiên.

Tôi nhớ Fredrick Spiegelberg khi ông còn giữ chức vụ Giáo sư danh dự của Phân khoa thần học tại Đại học Standford, đã diễn tả lại kinh nghiệm đầu tiên của chính ông về một nhận thức tâm linh

khi còn nhỏ. Ông kể: “Lúc ấy tôi còn là một cậu bé, có lẽ chừng ba hay bốn tuổi, và tôi đang ở nhà với mẹ tôi trong căn nhà trọ ở tầng thứ hai tại Frankfurt. Hai mẹ con tôi đang nhìn ra cửa sổ, phía dưới đường là hàng cây, người đi bộ, xe cộ qua lại, những sinh hoạt thường ngày. Chợt gương mặt mẹ tôi đột nhiên trở nên rất trầm tư, có vẻ như có chút gì kinh sợ, bà nói thầm một mình, với giọng rất nhỏ nhẹ và thật nghiêm trang: “Tất cả những điều này có ý nghĩa gì?”

Câu chuyện đó xảy ra cách đây ít nhất cũng đã trên tám mươi năm, khi mẹ của giáo sư Spiegelberg nhìn những sự kiện hết sức bình thường, đã xảy ra trước mắt bà trăm ngàn lần, với một ánh mắt kinh ngạc. Nhưng khi ông kể lại, tôi có cảm tưởng như đối với ông nó chỉ mới xảy ra ngày hôm qua thôi. Tôi nghĩ đến sự nghiệp lâu dài và đồ sộ của ông đã để lại trong lãnh vực thần học, và tự hỏi không biết bao nhiêu phần trong đó đã chịu ảnh hưởng bởi giây phút mà mẹ ông nhìn thấy mọi vật như rất mới ấy.

Robert Louis Stevenson viết: *“Thế giới này ngập tràn và có đủ đầy mọi thứ. Tôi chắc hẳn là mỗi chúng ta phải sung sướng như vua.”*

Những đứa bé thơ lúc nào cũng chú ý và thích thú trước mọi vật. Chúng ưa thích những đồ chơi nhiều màu sắc, mà chúng cũng thích chơi với nổi niêu soong chảo, hoặc say mê trút hết đồ trong bóp của mẹ ra sàn nhà. Khi tôi dẫn đứa cháu năm tuổi đến sân vận động Oakland để xem trận đấu bóng chày đầu tiên trong đời nó, trên đường đi nó say mê nhìn những chiếc bánh xe bị lún trong bùn cũng như những cao ốc ở El Cerrito, như là khi nó say mê xem trận đấu bóng vậy. Nó nhìn mọi vật bằng một ánh mắt mới tỉnh, với một sơ tâm.

Một khóa thiền tập là cơ hội để ta nhìn lại mọi vật với một ánh mắt mới. Trong sự thực tập chánh niệm, vì chúng ta không thêm thắt bất cứ điều gì, vì toàn thể lãnh vực quán chiếu là sự tương tác giữa tâm mình với bất cứ việc gì xảy ra trong giây phút này, nên

sẽ không có vấn đề ta say mê những gì mới mẻ. Mới mẻ thì rất thú vị, nhưng rồi chúng cũng sẽ trở thành xưa cũ và nhàm chán. Cái mà chúng ta hy vọng phát triển là một tâm biết say mê với chính cuộc sống này.

Bây giờ bạn hãy đi bộ. Đi bao lâu cũng được, tùy ý và tùy sức của mình. Ngày mai tôi sẽ trình bày với bạn phương pháp thiền hành, tập chú ý đến mỗi cảm giác trong thân khi ta cử động. Bây giờ thì bạn chỉ cần chú ý đến cảnh vật và không gian chung quanh là đủ rồi. Bước đi với một sơ tâm. Hãy nhìn mọi sự vật bằng một ánh mắt mới tinh.

Lời chỉ dẫn và gợi ý

Tôi tham dự khóa thiền tập chánh niệm đầu tiên vào lúc 40 tuổi, và tôi cũng hơi mặc cảm vì mình là người lớn tuổi nhất trong nhóm. Đa số những người trong khoá tu lúc đó vừa trở về từ Á châu. Họ gấp thức ăn bằng đũa, rõ ràng là “hợp thời” hơn tôi. Trong khi những người thầy của tôi đang hành thiền trong những tu viện ở Á châu, thì tôi nằm nhà đọc những tạp chí về phụ nữ và gia đình.

Vì vậy, khi tôi bắt đầu hướng dẫn thiền tập, tôi cố gắng để tránh những lời dạy giống như những lời gợi ý trên các tạp chí phụ nữ, mặc dù tôi thấy cách mình suy nghĩ cũng tương tự như vậy:

“Nếu làm đổ nước nho trên mặt khăn bàn, hãy đổ giấm lên lập tức và mang đi giặt trong nước lạnh ngay.”

“Nếu ngồi thiền mà cứ bị phân tâm, lo nghĩ về chuyện ngoài đời, hãy chọn một đề mục đơn giản, như là hơi thở, và tập trung vào đó.”

“Nếu ta quá tập trung vào một đề mục nào đó, như là hơi thở, khiến mình trở nên buồn ngủ hoặc mê mờ, hãy tập trung đến toàn

thân và những cảm giác biến đổi đang khởi lên trong thân, giúp cho sự chú ý của ta lúc nào cũng tỉnh giác.”

Những sự gợi ý ấy rất có ích. Có lần thầy của tôi là Sharon Salzberg hướng dẫn cho tôi cách hành thiền: “Nên làm thêm những cái này” hoặc “Bớt làm những cái kia...” Tôi nói: “Tôi có cảm tưởng như lúc nào cũng phải điều chỉnh lại tâm mình.”

Sharon đáp: “Tất cả đều là một sự điều chỉnh.”

Chúng ta lúc nào cũng phải sửa chữa và điều chỉnh lại để giữ cho sự thực tập được quân bình, và từ đó mà tuệ giác được phát triển. Nhưng những lời hướng dẫn, gợi ý chỉ là những phương tiện, tự nó không phải là sự thực tập. Khi người ta hỏi tôi con đường tu tập là gì, tôi trả lời rằng tôi thực tập tuệ giác và tâm từ. Và khi người ta hỏi “Bằng cách nào?”, tôi chia sẻ với họ những lời góp ý của tôi.

Hướng dẫn ngồi thiền

Hãy chọn một thế ngồi thoải mái. Bạn có thể ngồi trên ghế, trên sàn nhà, trên tọa cụ, hay bất cứ nơi nào mà bạn có thể buông thư nhưng vẫn giữ được sự tỉnh táo. Có người chọn ngồi thiền trên giường ngủ, họ ngồi thẳng lưng trên chiếc gối ngủ. Hãy chọn một tư thế thích hợp với khả năng của cơ thể bạn.

Sau khi ngồi xuống, hãy dành một vài phút riêng cho việc ổn định lại. Cố gắng ngồi thẳng, giữ cho xương sống được ngay, nhưng để cho thân buông thả một cách tự nhiên và thoải mái. Hãy tưởng tượng toàn thân buông rũ xuống trên bộ xương của mình, giống như một chiếc áo choàng len máng trên một cái móc áo vậy.

Hãy để đôi mắt cảm nhận khung cảnh quanh mình, rồi nhẹ nhàng khép lại. Nếu được, hãy mỉm cười. Điều đó giúp cho tâm bạn được thư giãn. Rồi thì hãy ngồi yên, không cần phải làm gì hết. Âm thanh sẽ đến rồi đi. Tư tưởng cũng đến rồi đi. Bạn vẫn có thể cảm nhận được cơ thể của mình mà không cần phải nhìn thấy nó,

vì những cảm giác lẫn lộn, nóng lạnh, xúc chạm, rung động và biến đổi trong thân sẽ đến và đi ngang qua ý thức. Đức Phật dạy rằng, những cảm giác trong thân là lãnh vực thứ nhất có thể giúp ta thực tập và phát triển chánh niệm. Trong kinh Tứ niệm xứ, hay Bốn lãnh vực quán niệm, đức Phật dạy rằng cảm giác trong thân có thể được sử dụng như đối tượng hữu hiệu nhất khi ta mới bắt đầu thực tập chánh niệm.

Một lúc sau, nếu bạn ngồi yên, cảm nhận về hơi thở trong thân sẽ tự nhiên đến với bạn. Điều đó có thể được biểu hiện như là một sự chuyển động lên xuống nơi bụng, cũng có thể xuất hiện như là những sức ép ở chung quanh hông. Bạn có thể cảm nhận hơi thở qua cảm giác mát nhẹ ở chóp mũi hay quanh lỗ mũi. Bạn cũng có thể ghi nhận được hơi thở như tiếng vang của cảm xúc toàn thân, mỗi khi hơi thở ra vào. Và khi bạn ghi nhận được nó, trong bất cứ hình thái nào mà hơi thở hiện ra với bạn, bạn hãy có mặt ngay nơi đó. Hãy giữ cho sự chú ý của mình ở với sự chuyển động của hơi thở. Và mỗi khi sự chú ý của bạn bị xao lãng, rời xa hơi thở - chắc chắn điều đó sẽ xảy ra - hãy nhẹ nhàng mang nó trở về với hơi thở, và một lần nữa ở yên nơi đó.

Trước khi ngồi thiền, bạn hãy xác định là sẽ ngồi bao lâu. Lúc mới bắt đầu thì khoảng 30 phút là tốt rồi.

Và bây giờ, hãy bắt đầu đi!

Hỏi: Tôi hơi lẫn lộn ở một điểm này. Tôi tưởng bà nói rằng thiền quán chánh niệm có nghĩa là có ý thức về mọi việc. Tôi tưởng là mình phải chú ý đến mọi việc xảy ra. Bây giờ tôi nghe hướng dẫn là chỉ giữ sự chú ý vào hơi thở mà thôi. Như vậy có mâu thuẫn với lời dạy trước không?

Đáp: Câu hỏi này rất hay. Mới nghe qua thì có vẻ như tôi mâu thuẫn. Nhưng thật ra, chánh niệm chính là sự ghi nhận với tỉnh giác mọi việc xảy ra trong từng giây phút, và trong giây phút này thì có rất nhiều việc đang xảy ra. Tư tưởng liên tục đến và đi. Cảm xúc trong thân - đủ mọi hình thái: rung động, nhịp đập, nóng lạnh,

lăn tăn... - theo nhau xuất hiện rồi biến mất. Những xúc cảm, tâm trạng biến đổi xô đẩy nhau đi ngang qua tâm ta. Tâm phán đoán thì không bao giờ ngừng nghỉ: “dễ chịu”, “khó chịu”, “tôi thích cái này”, “tôi ghét cái kia”... mỗi khi có một việc gì khởi lên, cho dù nhỏ bé đến đâu. Kinh nghiệm của ta vô cùng phức tạp, ngay cả khi đang ngồi yên không cử động và đôi mắt nhắm kín.

Và vì vậy mà ta phải bắt đầu bằng sự chú ý đến hơi thở. Bạn có thể xem sự thực tập ý thức về hơi thở như là “chánh niệm tập sự” trên con đường đi đến “chánh niệm thực sự.” Hãy nghĩ đến việc này như một bài thực tập làm quen. Điều ta muốn làm là luyện cho tâm mình một khả năng có mặt lâu bền và rõ rệt với bất cứ kinh nghiệm nào khởi lên. Nếu bạn muốn tung hứng 8 trái banh trên không cùng một lúc, như một nhà chuyên nghiệp, thì trước tiên bạn phải bắt đầu với 2 trái banh. Và điều đó cũng cần có thời gian. Đó là lý do chúng ta bắt đầu chỉ với hơi thở.

Lời hướng dẫn thực hành dễ nhất

Tôi được nghe lời hướng dẫn ngồi thiền đơn giản và dễ hiểu nhất từ thầy Ajahn Amaro, một tu sĩ Phật giáo dạy về thiền chánh niệm. Ông nói: “Hãy để cho thân mình trở về với trạng thái dễ chịu tự nhiên. Và rồi hãy quan sát và chú ý xem bất cứ điều gì khởi lên làm xáo trộn sự dễ chịu tự nhiên ấy.”

Và tôi cũng học được lời hướng dẫn về hơi thở có ý thức từ một kỹ thuật viên chụp quang tuyến khi cô khám nghiệm khối u ngực cho tôi. Tôi nói với cô tôi là một giáo thọ dạy thiền.

Cô ta nói: “Tôi cũng tin vào thiên lành, tôi đã thực hành thiền trên 20 năm rồi, rất tinh tấn, hiếm khi bỏ sót một ngày nào!”

Tôi hỏi: “Thế cô thực hành như thế nào?”

Cô đáp: “Tôi chú ý đến hơi thở của mình. Tôi thức dậy mỗi sáng, khoác lên người một tấm chăn cho ấm, và ngồi thiền trên giường

nửa tiếng. Tôi nhắm mắt lại và cảm giác hơi thở ra vào. Chỉ có vậy thôi. Có những đêm tôi bị mất ngủ, nhưng chỉ cần nửa tiếng ấy của buổi sáng thôi là tôi có thể cảm thấy tươi mới lại hoàn toàn.”

Tôi hỏi: “Cô làm như vậy đều đặn mỗi ngày?”

Cô nói: “Ồ, vậy chứ sao. Trừ khi tôi dậy hơi trễ, gia đình tôi đã thức rồi và có nhiều tiếng động ồn ào. Khi đó thì tôi tập yoga thay thế!”

Không còn lời hướng dẫn nào thực tiễn hơn!

Uống trà

Tôi có cộng thêm giờ uống trà vào chương trình mỗi ngày, bởi vì đó là truyền thống trong những khóa tu thiền chánh niệm. Chỉ có trà thôi. Nếu bạn thích uống trà, hãy pha cho mình một tách trà thơm đi. Uống từng ngụm thư thả. Thường thức hương vị của nó. Cảm nhận hơi ấm của tách trà trong lòng bàn tay. Hãy dành trọn thì giờ cho tách trà thơm. Nếu bạn không uống trà thì hãy sử dụng thời gian này, cũng như mọi thời gian khác trong khóa tu, để nuôi dưỡng và phát triển sự tĩnh lặng, định tâm. Ngồi yên. Hãy đem tâm ý trở về tiếp xúc với kinh nghiệm của mình trong giây phút này. Chú ý đến khuynh hướng trong tâm lúc nào cũng hướng về tương lai, về một việc gì sắp đến.

Nếu bạn nôn nóng muốn biết việc gì sẽ xảy ra kế tiếp, mời bạn đọc sang phần tiếp theo.

Không có gì xảy ra nữa hết, chỉ có vậy thôi!

Vài năm trước, tôi có xem một bức biếm họa dán trên bảng thông tin ở một trung tâm thiền tập. Đó là hình vẽ một vị sư ngồi thiền cạnh một thiên sinh, vị sư đang quay sang nói nhỏ với thiên sinh: “Không có gì xảy ra nữa hết. Chỉ có vậy thôi!”

Tôi đoán là tác giả có ý châm biếm việc ngồi thiền, có lẽ người ấy muốn nói là việc ngồi thiền chẳng mang lại ích lợi gì. Nhưng tôi nghĩ, tám hình biếm họa ấy có chứa đựng một chân lý là “Không có gì xảy ra nữa hết.” Trong lúc này thì chỉ có bây giờ xảy ra mà thôi. Không có gì nữa hết. Và bây giờ, khi ta có thể thấy rõ được nó thì ta có thể chuyển hóa được.

Trên bàn viết của tôi có một trái cầu nhỏ bằng thủy tinh, bên trong có chứa nước và những “bông tuyết”, mỗi khi ta lắc mạnh là những bông tuyết sẽ cuộn xoáy lên như một trận bão lớn, và khi ta để yên nó sẽ lắng trong trở lại. Khi “cơn tuyết” ngừng rơi, bên trong có một anh chàng người tuyết nhỏ đứng nhìn tôi qua bầu thủy tinh. Giữa “trận bão” tôi không hề nhìn thấy được anh. Tôi không có bàn thờ, và tôi không hề xem trái cầu thủy tinh của tôi là một vật gì thiêng liêng hết, nhưng giả sử tôi có một bàn thờ, có lẽ tôi sẽ đặt anh chàng người tuyết của tôi ngay chính giữa.

Có lẽ, một ngày nào đó, tôi sẽ dán một dòng chữ nhỏ ở phía trước “Hãy chờ! Mọi việc rồi sẽ trở nên trong sáng hơn!” Đó là niềm tin của tôi trên con đường thực tập - không phải là một niềm tin phức tạp hay rắc rối, cũng không là một niềm tin huyền bí xa vời, mà là một niềm tin bình thường và thực tế, rằng tâm ta cũng giống như trái cầu thủy tinh ấy, sẽ trở nên lắng trong nếu ta để cho nó yên.

Ngày hôm nay bạn chỉ cần để cho mình được ổn định lại, lắng yên xuống. Ngày mai chúng ta sẽ bắt đầu một ngày thiền tập trọn vẹn. Bây giờ mời bạn hãy đi nghỉ.



MỘT NGÀY THỰC TẬP TRỌN VẸN

Trước giờ ăn sáng

Bài thiền tập về âm thanh

Một phương pháp thiền tập chánh niệm về cảm giác ở thân là tập trung sự chú ý vào âm thanh. Âm thanh cũng như mọi hiện tượng khác sẽ tự nó khởi lên rồi mất đi. Chỉ cần lắng nghe thôi, bạn cũng có thể kinh nghiệm được về vô thường, thay đổi, một trong những nhận thức mà đức Phật dạy rằng rất thiết yếu cho sự phát triển tuệ giác.

Buổi sáng sớm là thời gian tốt nhất cho sự thực tập lắng nghe. Khi âm thanh bắt đầu len lỏi vào không gian tĩnh lặng của một buổi sáng tinh mơ. Ở đồng quê, những âm thanh sẽ là tiếng chim hót, hay những con thú vừa mới thức dậy. Ở thành phố, là những tiếng động của sự nhộn nhịp bắt đầu - tiếng xe đồ rác, những công trình xây cất, tiếng xe cộ. Dẫu bạn có ở trên một tầng cao trong một cao ốc khách sạn, cũng có âm thanh của máy lạnh, máy sưởi, tiếng thang máy, ống dẫn nước, tiếng chân người ngoài hành lang...

Hãy ngồi trong một tư thế bạn cảm thấy thoải mái nhưng tỉnh táo. Nhắm mắt lại. Sự vững vàng của tư thế ngồi và đôi mắt nhắm sẽ làm gia tăng khả năng thính giác. Đôi khi người ta ngạc nhiên khi khám phá ra rằng, giác quan của mình có thể trở nên tinh nhạy biết bao khi ta chú ý đến nó.

Sau khi thân bạn được lắng yên, hãy bắt đầu lắng nghe. Bạn không cần phải tìm kiếm gì hết, chỉ chờ đợi. Sự khác biệt ấy cũng giống như giữa một máy ra-đa phát sóng để tìm kiếm một cái gì đó, và một máy thu sóng chỉ ở một chỗ nhưng có khả năng tiếp

nhận mọi làn sóng. Nó chỉ chờ đợi. Bạn hãy là một máy thu sóng. Sẵn sàng và chờ đợi!

Lúc đầu có thể bạn nhận thấy mình đặt tên cho những âm thanh như “đóng cửa... thang máy... tiếng chân... chim hót... phi cơ...” Đôi khi bạn đặt tên cho những cảm thọ đi kèm theo với những âm thanh ấy: “chim hót... dễ chịu... tiếng động cơ... khó chịu... tiếng cười... dễ chịu...” Sau một thời gian thực tập, bạn sẽ cảm thấy mình không còn cần thiết phải đặt tên cho chúng nữa. Tất cả sẽ chỉ còn là một ý thức về sự có mặt hay vắng mặt của âm thanh như “nghe... không nghe... âm thanh khởi lên... âm thanh chấm dứt... dễ chịu... khó chịu...”

Bạn có thể thực hành bài thực tập về âm thanh này như một cách đánh thức chánh niệm. Và dù cho bạn thực hành cách nào - đặt tên, không đặt tên, có ý thức về cảm thọ hay không - cũng được. Hãy để cho mọi việc xảy ra tự nhiên. Bạn không cần phải đạt đến một cái gì hết. Chỉ cần lắng nghe.

Ăn sáng

Trong đời sống hằng ngày, chúng ta thường ăn sáng trong khi vừa làm một việc gì khác, hay là đang trên đường đi làm một công chuyện gì đó. Buổi sáng nay ta chỉ có ăn sáng thôi. Mỗi khi ta ngồi, chỉ có ngồi; ta đi, chỉ có đi, hay là ta ăn, chỉ có ăn thôi. Tâm ta sẽ lắng yên xuống.

Hãy chú ý đến khuynh hướng của tâm ta lúc nào cũng muốn tìm kiếm sự bận rộn, không yên, nhìn quanh quẩn tìm một chuyện gì đó để theo dõi hoặc suy nghĩ trong khi đang ăn. Đó cũng chỉ là thói quen thôi. Mỗi khi bạn nhận diện và thấy được điều đó là bạn làm cho khuynh hướng ấy giảm đi và ít xảy ra hơn. Khi bạn càng mang sự chú ý tiếp xúc trực tiếp với kinh nghiệm ăn của mình bao nhiêu, bạn sẽ càng cảm thấy nó trở nên thú vị bấy nhiêu.

Bây giờ, bạn hãy ăn chậm rãi, thưởng thức giây phút này.

Ba bài tập ngồi thiền

Bài tập số một

Trong thiền tập chánh niệm, chúng ta thường được hướng dẫn bắt đầu bằng cách chú ý vào hiện tượng hơi thở vào ra trong thân. Thật ra ta có thể thực tập chánh niệm bằng cách chú ý và tập trung trong tĩnh lặng vào bất cứ sự việc nào đang có mặt, nhưng ta bắt đầu với hơi thở vì nó tiện lợi và lúc nào cũng có mặt. Tư tưởng, cảm thọ, tâm trạng và tri giác, chúng đến rồi đi. Nhưng hơi thở thì bao giờ cũng có mặt với ta trong giờ phút này.

Hơi thở bình thường và vô tư. Nó rất bình dị và đơn sơ. Cảm xúc của ta có thể là dễ chịu hoặc khó chịu. Ý nghĩ thì có thể rất hấp dẫn, cám dỗ ta vào những chuyện viển vông. Hơi thở, với tự tánh bình dị của nó, rất là yên lặng. Thêm vào đó, nhịp điệu ra vào, thay đổi, đến và đi của nó, là một biểu hiện của chân lý vô thường.

Bạn có thể chú ý đến hơi thở trên nhiều nơi khác nhau trong thân. Bạn có thể bắt đầu bằng cách chú ý đến những chi tiết nhỏ nhất mà bạn có thể cảm nhận được hơi thở trong thân, khi bạn ngồi lắng yên. Cảm nhận những rung động vi tế và tiếng vang của mỗi hơi thở khi nó khởi lên và mất đi. Hoặc là bạn cũng có thể chú ý đến cảm giác phồng xẹp ở bụng khi bắp thịt cơ hoành của bạn lên xuống theo mỗi hơi thở.

Bạn cũng có thể cảm nhận cảm giác của hơi thở chung quanh vùng xương sườn mỗi khi bạn thở vào thở ra, và có lẽ bạn cũng cảm giác được những áp lực thật nhẹ ở phía trong của hai cánh tay để bên hông. Hay là bạn có thể cảm nhận được hơi thở rõ rệt nhất ở chung quanh lỗ mũi, một sự rung động vi tế theo mỗi hơi thở ra vào. Đôi lúc, khi không khí bên ngoài lạnh hơn bên trong cơ thể, mỗi khi thở vào, bạn có thể cảm thấy hơi thở của mình được nhiệt độ trong thân làm ấm lên. Và nếu chú ý hơn một chút nữa, bạn có thể cảm nhận được sức ép nhẹ của hơi thở ở môi trên mỗi khi ta thở ra.

Ngồi khoảng hai mươi phút. Chú ý đến bất cứ nơi nào trên cơ thể mà bạn có thể cảm nhận được hơi thở rõ rệt nhất. Mỗi khi bạn ý thức được rằng tâm mình đang bị xao lãng, suy nghĩ xa xôi, hãy mang sự chú ý trở về với hơi thở. Và hãy để mọi việc khác phai mờ vào phía sau bức nền của tâm thức ta.

Hỏi: Hơi thở là đối tượng nhằm chán nhất. Tôi có thể làm gì cho nó trở nên thú vị hơn không? Và có thể nào mọi việc khác phai mờ vào phía sau được chăng?

Đáp: Được chứ! Khi ta thấy được tính chất đặc biệt của mỗi hơi thở thì những việc khác sẽ biến mất vào phía sau ý thức của mình. Tôi khám phá hiện tượng phai mờ vào phía sau này ngay cả trước khi tôi khám phá Phật pháp. Tôi khám phá điều này ở những buổi trình diễn múa ba-lê. Trong thời gian ấy, đứa con gái nhỏ của tôi được đóng một vai trong vở tuồng The Nutcracker. Tôi tưởng tượng rằng mình là một người mẹ có sổ kỷ lục tham dự những buổi trình diễn nhiều nhất. Nhưng có lẽ là những bà mẹ khác cũng đều có một tưởng tượng ấy như tôi. Khoảng chừng ba mươi đến bốn mươi đứa bé thật xinh vừa đi vừa múa ra sân khấu, chúng khuỳnh gối cúi đầu chào suốt vũ điệu, chúng trầm trồ xem những bụi cây, vỗ tay khen tặng chú gấu biết nhảy múa. Trong suốt buổi trình diễn, phần lớn tôi chỉ nhìn thấy có một nhân vật mà thôi. Có lúc khi tôi phải bước ra ngoài, tôi để ý rằng chung quanh có những chuyện khác xảy ra nữa. Nhưng khi đứa con gái tôi xuất hiện trên sân khấu thì nó nắm bắt ngay sự chú ý của tôi, và tất cả mọi sự vật khác dường như biến mất.

Không phải vì đứa con gái của tôi trang diện đẹp trong một bộ đồ sáng chói, với bộ tóc uốn rất hoa mỹ. Nó trông đẹp thật đấy, nhưng những đứa bé khác cũng đẹp đâu kém gì! Tôi cũng có một kinh nghiệm y như vậy khi nó mặc một bộ đồ bó kín màu đen, đóng vai một cái chân của con rồng tám chân. Mặc dù không biết nó sẽ là cái chân thứ mấy, nhưng nhìn là tôi nhận ra ngay, và nó là cái chân mà tôi theo dõi trong suốt buổi trình diễn. Chúng chỉ là

những cái chân trong bộ đồ bó kín màu đen, nhưng sự chú ý của tôi làm cho nó trở nên hấp dẫn phi thường, và tất cả những cái khác đều phai mờ đi hết.

Bài tập số hai

Đây là một phương cách bạn có thể làm cho hơi thở của mình được trở nên thú vị hơn, giúp cho nó được nổi bật lên trong những kinh nghiệm của mình. Bạn hãy ngồi cho yên và ghi nhận sự kiện là cho dù trong một hơi thở bình thường cũng có đi qua rất nhiều những biến đổi vi tế.

Cảm giác của hơi thở “vào” rất khác với cảm giác của hơi thở “ra”. Nếu bạn buông thư và để cho hơi thở được tự nhiên, bạn có thể làm cho sự chú ý được bén nhạy hơn, bằng cách ghi nhận được hơi thở của mình bên ngoài tuy có vẻ đơn sơ nhưng thật ra vô cùng phức tạp và đầy thú vị. Nó kỳ diệu hơn là bạn nghĩ. Bạn cũng có thể ghi nhận rằng hơi thở dường như hơi chậm lại một chút. Điều đó cũng bình thường thôi. Hơi thở bạn chậm lại vì bạn đã ngồi yên, và cũng có lẽ vì tâm bạn đã được yên. Đôi khi, có người sợ rằng hơi thở chậm quá hoặc nhẹ quá khiến cho nó bị mất hẳn đi. Bạn đừng lo, chuyện ấy sẽ không bao giờ xảy ra.

Nhắm mắt lại. An nghỉ trong sự nhịp nhàng bình thường của hơi thở, ghi nhận những biến đổi liên tục và vi tế của nó. Hãy ngồi yên trong vòng 20 phút.

Hỏi: Bà nói là hơi thở lúc nào cũng có mặt, nhưng sao tôi bắt đầu nhận thấy có khoảng trống giữa những hơi thở?

Đáp: Tôi rất mừng là bạn đã nhận thấy điều ấy. Nó có nghĩa là bạn bắt đầu có thể buông thư và có một sự chú ý. Thở là một cơ năng hoạt động liên tục, mặc dù nó không hiển lộ ra luôn luôn. Hơi thở đi vào, hơi thở trở ra, và tiếp theo là một khoảng trống. Khi bạn ngồi, hãy thử an nghỉ trong cái khoảng trống ấy. Danh từ chuyên môn trong thiền học gọi đó là “hơi thở trước khi khởi lên.”

Ta đừng vội vã thở vào hơi thở tiếp theo - nó sẽ tự khởi lên khi nào đã sẵn sàng.

Khi ta để cho mỗi hơi thở xảy ra tự nhiên, ta sẽ có một cảm giác nhẹ nhàng, thông thả. Sau một thời gian, có thể bạn sẽ khám phá rằng, chẳng những có một khoảng trống giữa hai hơi thở trọn vẹn, mà giữa hơi thở “vào” và hơi thở “ra” cũng có một khoảng trống nữa. Sự thật là, hơi thở “vào” không hề trở thành hơi thở “ra”. Hơi thở “vào”, nếu bạn theo dõi cho sát, sẽ thấy nó hoàn toàn tách biệt và là một kinh nghiệm độc lập. Nó bắt đầu, nó có phần giữa, và nó chấm dứt. Tiếp theo là một khoảng cách nhỏ. Theo sau khoảng trống ấy, hơi thở “ra” khởi lên, nó có một cực điểm và rồi lại hoàn toàn biến mất. Bây giờ thì bạn đã bắt đầu nhận thấy được những khoảng trống rồi, hơi thở chắc chắn sẽ trở nên có nhiều thú vị hơn.

Bài tập số ba

Hãy an trú trong mỗi hơi thở đang khởi lên. Hãy an trú trong mỗi hơi thở chưa khởi lên. Ngồi trong vòng 20 phút.

Hỏi: Tôi nghe nói là thiền sinh thực tập trong khoá tu thiền chánh niệm được yêu cầu đừng viết nhật ký. Có đúng vậy không?

Đáp: Vâng, đúng vậy. Nhật ký thì hay lắm, nhưng trong thời gian này nếu bạn viết nhật ký, bạn sẽ phải suy nghĩ về những gì đã xảy ra mà đánh mất đi những gì đang có mặt trong giờ phút hiện tại. Thiền chánh niệm có nghĩa là thực tập có mặt trong giờ phút này, bây giờ và ở đây.

Có một cô thiền sinh chia sẻ về bà mẹ 86 tuổi của cô đang sống trong một nhà dưỡng lão. Những ông bà cụ khác ở chung, lúc nào cũng kể lể và tiếc nhớ về cuộc đời của họ, nhất là về những thành đạt đặc biệt của mình. Cô ta kể: “Mẹ tôi đã sống một đời rất trọn vẹn. Bà có biết bao chuyện để kể. Nhưng bà không hề nói. Nhiều khi bà nói lớn lên trong khi mọi người kể lể khiến tất cả phải dừng lại: “Các anh chị nghe đây, việc gì đã xảy ra thì đều là đã rồi!”

Hỏi: Nhưng nếu tôi có một ý tưởng gì thật hay thì sao? Tôi có thể ghi nó lại không?

Đáp: Nếu nó thật là hay, bạn sẽ nhớ nó!

Hỏi: Nhưng nếu đó là một vấn đề quan trọng hoặc một ý tưởng rất kỳ diệu?

Đáp: Bạn có thể ghi lại, nhưng chỉ ngắn gọn thôi.

Tự nói với chính mình

Trong kinh Tứ niệm xứ (Bốn lãnh vực quán niệm), đức Phật dạy những phương pháp thực tập chánh niệm. Nhưng theo những hướng dẫn ấy thì có vẻ như hành giả đi đâu cũng phải lẩm nhẩm tự nói với mình. Trong kinh, đức Phật nhắc nhở chúng ta lúc nào cũng ghi nhận: “Thở vào một hơi thở dài, người ấy biết: ta đang thở vào một hơi dài. Thở ra một hơi thở dài, người ấy biết: ta đang thở ra một hơi dài.” Những lời hướng dẫn ấy được ghi trong dấu ngoặc kép, nên có vẻ như là lời thiên sinh tự nói thầm với mình.

Ngày nay, có nhiều vị thiền sư dạy chúng ta một phương cách gọi là “ghi nhận thầm” để thực tập chánh niệm. Vì thấy phương pháp này rất hữu dụng nên tôi cũng thường khuyên các thiền sinh nên thực tập. Ghi nhận thầm thì cũng giống như những lời bình thuật liên tục về kinh nghiệm của mình trong giờ phút hiện tại, nhưng nó cũng có thêm một số những đặc tính riêng nữa.

Trước nhất, nó không ồn ào quá. Nó chỉ là một sự ghi nhận đơn giản, gọi tên trong thinh lặng về một kinh nghiệm của mình trong giờ phút hiện tại. Ta niệm thầm “Tôi ngồi,” hoặc “ngồi,”. Đó là sự ghi nhận vắn tắt của ý nghĩ “Tôi có ý thức rõ về những cảm giác trong thân của mình và biết rằng tôi đang ngồi. Tôi cảm giác là mình đang ngồi.”

Đặc tính thứ hai của sự ghi nhận thâm là, mặc dù nó có thể giúp cho sự thực tập của ta được liên tục, nhưng không nhất thiết phải là luôn luôn. Nó không phải là những lời vu vơ vô ích. Một sự ghi nhận “Tôi đang ngồi” cũng có thể là đủ rồi, miễn là ý thức của ta ở yên với cái cảm giác là mình đang ngồi đó. Và nếu trong khi đang ngồi, ta có một cảm giác hoan hỷ nào đó khởi lên trong tâm, ta sẽ ghi nhận thâm “Tôi cảm thấy hoan hỷ” hay “hoan hỷ” là đủ rồi.

Cũng có nhiều thiền sinh hỏi tôi: “Tại sao tôi lại phải nói cho mình biết chuyện gì đang xảy ra? Lẽ dĩ nhiên là tôi biết chuyện gì đang xảy ra rồi! Nó xảy ra cho tôi chứ có ai khác đâu. Tôi cảm thấy hơi ngu ngốc một chút khi phải đặt tên cho những kinh nghiệm của mình như vậy. Nó có ích lợi gì không?”

Tôi đáp, sự ghi nhận thâm có hai lợi ích chánh. Trước hết, nó giữ cho sự chú ý của ta được tập trung vào việc ấy, và kể đến nó giúp cho ta có thể kinh nghiệm được cái tính chất tạm bợ của mọi hiện tượng một cách trực tiếp. Ví dụ như trong khi ngồi tôi có những sự ghi nhận như sau “ngồi... sức ép... tê ngứa... hỷ lạc... hạnh phúc...” Những giây phút ý thức liên tục, cùng với một trạng thái càng lúc càng tĩnh lặng, tất cả những cái đó mang lại cho ta một tuệ giác về tính chất vô thường, luôn biến đổi của mọi kinh nghiệm.

Lẽ dĩ nhiên những ghi nhận này chỉ là một ví dụ mà thôi. Đức Phật dạy ta phải biết chú ý đến mọi hoàn cảnh, trong mọi trường hợp - đi, đứng, nằm, ngồi - tất cả đều là những phương tiện giúp ta phát triển sự tỉnh giác. Ta ghi nhận như thế nào, dùng chữ gì, cái đó hoàn toàn không quan trọng; chúng sẽ thay đổi, điều đó mới quan trọng.

Bây giờ bạn hãy tiếp tục thực tập, sử dụng những lời hướng dẫn kế tiếp trong khi đi kinh hành. Dùng phương pháp ghi nhận thâm để giữ cho sự chú ý của mình được tập trung và rõ rệt. Nhưng bạn cũng không cần thiết phải ghi nhận hết tất cả mọi sự việc xảy ra. Việc ấy chỉ biến bạn thành một người bận bịu liệt kê danh sách hơn

là một thiên sinh. Đức Phật dạy rằng trong mỗi một kinh nghiệm có tới 17 triệu sát-na tâm có mặt. Đừng mong gì ta có thể ghi nhận được hết!

Hướng dẫn kinh hành

Bạn hãy tìm một nơi nào có thể đi tới đi lui, nên riêng biệt và không rắc rối quá. Đoạn đường đi có thể chừng 3 đến 6 thước. Nếu bạn đi ngoài trời, nên chọn một nơi vắng vẻ để không cảm thấy ngượng ngịu, mất tự nhiên. Nếu bạn đi trong nhà, hãy chọn một khoảng trống đủ rộng, hoặc dọc theo hành lang. Và rồi bạn có thể tập trung hết tâm ý của mình vào những cảm giác nơi bàn chân trong mỗi bước đi.

Nên nhớ, đây là sự thực tập chánh niệm và an tĩnh chứ không phải một bài tập đi. Bạn không cần phải bước đi theo một cách khác thường nào cả. Cũng không cần phải bước sao cho đẹp hoặc cân bằng. Đơn giản là đi bộ thôi. Chỉ có chút khác biệt là ta bước hơi chậm hơn, còn ngoài ra tất cả đều bình thường.

Bạn bắt đầu việc kinh hành bằng cách đứng yên trong một thời gian ngắn tại điểm khởi đầu. Nhắm mắt lại. Cảm nhận được toàn thân đang đứng yên đấy. Có người bắt đầu bằng cách chú ý đến cảm giác ở đỉnh đầu, và rồi từ từ chú ý xuống toàn thân, từ đầu xuống qua hai vai, hai tay, toàn thân hình, đôi chân, và cuối cùng là cảm giác hai bàn chân tiếp xúc với mặt đất. Chúng có thể là cảm giác sức ép của bàn chân chạm trên mặt đất, một cảm giác “cứng” hoặc “mềm” tùy nơi bạn đứng.

Bạn bắt đầu bước tới. Hãy mở mắt, điều đó giúp ta giữ được thăng bằng. Tôi thường bắt đầu bằng những bước đi theo nhịp dạo chơi bình thường, và sự giới hạn của con đường cũng như sự quay lại thường xuyên sẽ dần dần làm cho cơ thể tôi chậm rãi lại, theo mỗi bước chân. Những bước chân của tôi, tự chúng sẽ chậm lại một

cách rất tự nhiên. Tôi nghĩ, khi tâm ý không còn một sự thúc giục nào, nó sẽ tự động chuyển sang một nhịp điệu thấp hơn. Có lẽ cái động cơ ham muốn, lúc nào cũng tìm kiếm một cái gì mới lạ để thoả mãn, cuối cùng đã hiểu ra được rằng ta thật sự không có một nơi nào cần để đến hết.

Khi bạn đi theo một nhịp đạo chơi bình thường, sự chú ý, tầm quan sát của bạn sẽ có tính cách tổng quát và chi tiết. Khi bạn đi chậm lại, tầm quan sát của bạn sẽ trở nên thu nhỏ lại và chủ quan hơn. Nếu ta có thể theo dõi được những sự ghi nhận của một hành giả trong lúc thực tập kinh hành, chúng có lẽ giống như thế này:

Theo nhịp đi đạo bình thường: “Bước... bước... bước... bước... hai tay đưa... đầu cử động... mỉm cười... nhìn... đứng lại... quay người... tiếng chim hót... bước... bước... mấy giờ rồi nhỉ... mình nghĩ là việc này thật buồn chán... bước... bước... hai tay đóng đưa... cảm thấy lạnh... cảm thấy nóng... trong bóng mát, đỡ quá... đi trong bóng mát thôi... bước... bước...”

Theo nhịp bước chậm lại: “Sức ép dưới bàn chân... sức ép... sức ép đi mất... sức ép trở lại... sức ép biến chuyển... nhẹ... nặng... nhẹ... nặng... nhẹ... À! Bây giờ thì tôi hiểu rồi! Bây giờ thì tôi đang thật sự có mặt đây! Ô! Mình lại lo ra nữa rồi... thôi bắt đầu lại... Sức ép dưới bàn chân... sức ép biến chuyển... nhẹ... nặng... nhẹ... nặng... nghe nóng... lạnh”

Chậm không nhất thiết là tốt hơn nhanh. Chỉ khác nhau thôi. Tất cả đều biến đổi, cho dù nhanh hay chậm. Ta có thể trực tiếp kinh nghiệm được tính chất tạm thời của mọi hiện tượng trong khi đi đạo bình thường, hoặc trong những bước chân chậm rãi có cố ý. Bạn hãy tự chọn cho mình một tốc độ nào có thể giúp giữ cho sự chú ý của bạn được lâu dài và dễ dàng nhất. Nếu cần bạn cứ việc đi nhanh hơn hoặc chậm lại.

Bây giờ, ta hãy bắt đầu tập kinh hành. Khởi đầu, bạn có thể đi trong vòng 30 phút. Nếu đồng hồ đeo tay của bạn có báo hiệu thì

bạn có thể điều chỉnh cho nó báo hiệu sau 30 phút. Trong khi đi, bạn hãy ghi nhận xem có bao nhiêu lần cái ý muốn xem giờ khởi lên. Và đừng làm gì hết. Cứ tiếp tục đi. Nhờ vậy, ngoài việc thực tập chánh niệm và tĩnh lặng, bạn còn thực tập được sự buông bỏ, một yếu tố rất chủ yếu cho sự giác ngộ.

Một bài thiền tập khác về niệm hơi thở

Ngồi xuống và cảm nhận toàn thân mình đang ngồi đó. Bạn sẽ khám phá rằng, mình có thể biết được thân mình đang ở một vị trí nào mà không cần mở mắt nhìn. Những cảm giác phản hồi từ cơ thể bạn, hàng triệu những cảm giác li ti, sẽ báo cho bạn biết rõ thân bạn đang ở đâu và trong một tư thế ngồi như thế nào. Bạn biết rõ hai chân có xếp lại không và hai tay đang để đâu. Không cần phải nhìn.

Cảm nhận toàn thân. Nếu bạn muốn, hãy để cho sự chú ý đi từ đỉnh đầu xuống mặt, cổ, xuống hai vai, xuống thân, rồi qua hai tay, xuống bàn tọa. Cảm nhận được rõ rệt là mình đang ngồi. Bạn biết là mình đang ngồi vì bạn cảm giác được sức ép dưới mông. Hãy ý thức đến cảm giác ở hai đùi, hai đầu gối, bắp chân, mắt cá, và bàn chân. Bạn hãy thử cảm nhận, hết một lần, trọn vẹn cái cảm giác toàn thân mình đang ngồi. Cảm giác được hết toàn vẹn con người của mình, toàn thân của mình, trong một tư thế ngồi. Thân của tôi đang ngồi đây, trên tọa cụ, trên sàn nhà, trên ghế, trên giường... hay bất cứ một nơi nào đó mà nó đang ngồi. Cảm giác trọn vẹn hết toàn thân của mình. Nó sẽ báo cho bạn biết nó đang ở đâu, trong tư thế nào, bằng hàng trăm ngàn cảm giác có mặt trong thân.

Trong khi đang ngồi, có thể những cảm giác về hơi thở ra vào trong thân sẽ trở nên nổi bật hơn. Bạn hãy thử giữ cho cả hai, một ý thức trọn vẹn về tất cả những cảm giác nào đang có mặt trong thân, và cái ý thức riêng biệt về sự đến và đi của hơi thở, cảm xúc

ra vào của nó, được có mặt trong cùng một lúc. Được như vậy, thân của bạn sẽ trở thành một tấm khung nền tảng mà trong đó hơi thở đến và đi.

Tính chất đều đặn và có thể đoán trước được của hơi thở có công năng mang lại sự tĩnh lặng trong tâm ta. Một cái nhìn toàn diện về sự luân chuyển của hơi thở trong thân là một ví dụ giúp cho ta thấy được ngay hiện tượng của sự sinh lên và diệt đi. Hiện tượng sinh diệt ấy có mặt trong mọi kinh nghiệm của đời sống, và nó cũng là tuệ giác căn bản của phương pháp thiền quán này.

Nhắm mắt lại. Cảm giác được toàn thân mình, cảm giác được hơi thở khởi lên và qua đi trong phạm vi của thân. Nếu muốn, để giúp cho sự chú ý được tập trung và an tĩnh với kinh nghiệm đó, hãy ghi nhận thầm trong tâm: “Hơi thở xuất hiện, hơi thở qua đi; hơi thở xuất hiện, hơi thở qua đi...” Hãy ngồi trong khoảng 20 phút.

Hỏi: Tôi cố gắng buông thư và tập trung vào hơi thở, nhưng tôi không thể không nghĩ đến một vấn đề mà tôi đang gặp phải trong cuộc sống. Có lẽ tôi nên thử tìm hiểu vấn đề ấy và tìm cách giải quyết, nhất là bây giờ tôi đang có nhiều thì giờ...

Đáp: Các thiền sinh đến tham dự những khóa tu thường nghĩ rằng: “Cuối cùng thì mình được rảnh rang đây, bây giờ mình sẽ có nhiều thì giờ để tìm hiểu và giải quyết được vấn đề ấy.” Nhưng sự thật lại không phải như vậy. Nếu ta có thể tìm hiểu và giải quyết được vấn đề thì điều đó đã xảy ra trước rồi, chứ đâu cần phải chờ đến một khóa tu? Và trong khi ngồi thiền, nếu có một giải pháp nào khởi lên, thì thường đó là một hình thức khai ngộ hơn là kết quả của sự tìm hiểu và phân tích.

Và cho dù ta có dự tính hay không, những vấn đề, những lo nghĩ của ta sẽ tìm đủ mọi cách để chen lấn vào tâm ý. Bất cứ khi nào tâm ta có một khoảng trống, là những ý nghĩ tiếc nuối về quá khứ hoặc mơ tưởng về tương lai sẽ tự động xen lấn vào, tràn ngập.

Giả sử bạn thuê một đĩa phim, cho vào đầu máy DVD và ngồi xuống xem. Sau khoảng 10 phút, bạn nhận ra rằng mình đã xem phim này rồi, thậm chí đã xem qua đến hai lần rồi, nhưng bạn thuê lại lần thứ hai vì cái hình bìa rất hấp dẫn của nó. Trong trường hợp này, chắc bạn sẽ lấy đĩa ra khỏi máy, để nó trên bàn cho dễ nhớ mà đem trả, và đi đọc một quyển sách.

Hoặc cũng có thể bạn nhận ra rằng trong đĩa phim ấy không chỉ có 10 phút đầu là giới thiệu những phim sắp trình chiếu, mà cả đĩa phim đều là giới thiệu về những phim sắp chiếu. Có lẽ bạn sẽ bực mình và nhàm chán. Bạn tắt máy và đi tìm một việc gì khác để làm.

Nhiều khi chúng ta quên rằng, trong tâm mình cũng có một nút bấm thay đĩa, dành cho những câu chuyện trong đầu. Chúng ta lặp lại chuyện xưa rồi tiếc nuối, ta tưởng tượng đến tương lai rồi tập dượt đối phó, không ngừng nghỉ. Ta chỉ thoáng có mặt trong giờ phút hiện tại mà thôi, trên con đường đi từ tiếc nuối quá khứ sang chuẩn bị cho tương lai, ta không có thì giờ để thở. Nhưng khi ta dừng yên lại trong giờ phút hiện tại, mọi việc sẽ trở nên sáng tỏ. Ta sẽ làm những gì mình cần làm, hay có thể làm được, và rồi tiếp tục. Chuyện quá khứ đã thuộc về quá khứ. Chuyện tương lai chỉ là giả tưởng. Đôi khi chúng ta cũng cần phải chuẩn bị, sửa soạn cho tương lai, nhưng thường là không nhiều như ta nghĩ. Hơn nữa, dự tính nào cũng có thể đổi thay.

Trong sự thực tập, bạn nên chú ý đến những cách mà các câu chuyện phát khởi lên trong tâm mình, rất là bất nhất. Nó cũng giống như một chiếc máy ti-vi bất kỳ, tự động mở lên bất cứ lúc nào theo sở thích của nó. Bạn có thể đang ngồi yên, an trú trong hơi thở ra vào, hay là đang đi kinh hành, an tĩnh theo dõi và cảm nhận từng bước chân, thì bất chợt không biết từ đâu xuất hiện ra câu chuyện “Những thất bại tình cảm,” hoặc là “Làm sao thoát khỏi công việc nhàm chán?” ... Lẽ dĩ nhiên, bạn cần phải biết tại sao con đường tỉnh cảm của mình bị thất bại, để không lặp lại nữa. Lẽ dĩ nhiên, nếu công việc làm không thích hợp, và có thể thay đổi

được, bạn nên dự tính tìm một việc khác... Nhưng những chuyện đó không phải là cần làm bây giờ.

Đây là lời hướng dẫn. Mỗi khi bạn nhận thấy một câu chuyện nào sắp sửa bắt đầu, bạn hãy nói với nó, và tự bảo mình: “Không phải bây giờ.” Đôi khi chỉ cần bấy nhiêu thôi là đủ rồi. Không phải bạn trốn tránh vấn đề đâu! Bạn sẽ nhận diện nó, nhưng không phải là lúc này. Trong giờ phút này bạn đang thực tập và nuôi dưỡng một sự tĩnh lặng. Và bạn cũng nên nhớ rằng, sự tĩnh lặng sẽ giúp ta nhìn vấn đề với một ánh mắt mới, và nhờ vậy mà phương cách giải quyết cũng sẽ hiển lộ rất tự nhiên.

Cũng có đôi khi một sự từ chối nhẹ nhàng là không đủ. Câu chuyện vẫn cứ ngoan cố tiếp tục. Tôi có một phương cách dự phòng khác. Tôi thừa nhận sự có mặt của nó, ghi nhận và phân loại nó, và tôi tự hứa rằng: “Trên đường về tôi sẽ suy nghĩ việc này. Nhưng không phải là bây giờ!”

Không có gì đáng để suy nghĩ

Trong 5 năm đầu, sự thực tập thiền quán của tôi rất dễ chịu và thú vị, mặc dù không có gì đáng nhớ cả. Tôi rất thích tham dự những khóa tu. Tôi thích được ngồi yên. Tôi thích những món ăn chay. Tôi thích nghe kể những mẩu chuyện về đức Phật. Và tôi rất yêu quý ý tưởng rằng, ta có thể sống an lạc và thanh thoi, cho dù hoàn cảnh chung quanh có ra sao đi chăng nữa.

Mặc dù trong những khóa tu tôi theo rất sát với chương trình - ngồi thiền, kinh hành, ngồi thiền, kinh hành... - nhưng tâm ý của tôi thì phóng đi chu du khắp mọi nơi. Thú thật, bây giờ nhìn lại thì có lẽ là tôi đã có nhiều suy tư và mơ tưởng trong đầu khi ở trong khóa tu hơn cả khi sống trong cuộc sống hằng ngày. Và lý do đơn giản là trong khóa tu tôi có nhiều thời giờ để suy nghĩ hơn! Ở nhà thì tôi có bao nhiêu chuyện để làm, bận rộn phải giải quyết. Ở khóa

tu thì tâm tôi được rảnh rang, tự do sáng tạo ra đủ mọi câu chuyện. Và tôi đã làm việc ấy.

Thế rồi một ngày kia, tôi đang đi trên một con đường nhỏ, có lẽ trong đầu mãi mê theo dõi một câu chuyện nào đó. Vị thầy của tôi là Joseph Goldstein đi ngược lại và đang nói chuyện với một thiên sinh. Tôi không nghe rõ họ trao đổi về vấn đề gì, nhưng khi họ đi ngang qua, tôi nghe Joseph nói: “Anh hãy nhớ này, không có chuyện gì đáng để suy nghĩ cả!”

“Không có chuyện gì đáng để suy nghĩ cả!” Tôi cảm thấy choáng váng. Tôi đã bỏ cả cuộc đời mình suy nghĩ về đủ mọi chuyện. Tôi xuất thân từ một gia đình “nổi tiếng” về suy nghĩ. Tôi rất hãnh diện về những suy nghĩ của mình. Và tôi cũng biết rằng Joseph là một người suy nghĩ rất sâu sắc. Tại sao ông ta lại có thể nói như vậy?

Có lẽ nhờ nhân duyên và điều kiện đã đầy đủ, nên tôi đã thật sự hiểu được điều Joseph muốn nói. Nếu mục đích của sự thực tập là để thấy được giây phút này, cũng như trong mỗi giây phút khác, một sự thật về sinh diệt, về những biến đổi, một sự thật về vô thường, thì tôi cần phải có mặt ngay ở đây và trong giây phút này, để thấy nó. Những câu chuyện, những mơ tưởng bao giờ cũng chỉ là những dàn dựng của tâm ý về những quá khứ huyền thoại hoặc một tương lai giả tưởng. Chúng không có mặt ở nơi đây!

Và từ đó tôi phát nguyện không tự kể chuyện cho tôi nữa. Nhưng không phải là sẽ không bao giờ, mà ít nhất cũng là trong những khóa tu thiền, hoặc trong khi đang thực tập. Đây cũng không phải là một lời nguyện chấm dứt hết mọi suy nghĩ, vì có những nhận thức cần thiết cho ta như là “bước đi, dừng lại, đổi, mệt mỏi”, chúng cũng là ý nghĩ vậy. Lời nguyện của tôi là chấm dứt những ý nghĩ lan man, không đâu ra đâu hết, và chính những ý nghĩ đó làm thành các mẩu chuyện trong đầu ta.

Khi tôi lập lời nguyện ấy xong, kinh nghiệm thiền tập của tôi thay đổi một cách đột ngột. Tôi cương quyết, trong lúc ngồi thiền, tôi sẽ không để sự chú ý rời xa hơi thở của mình. Những giây phút đầu rất khó khăn. Nhưng chỉ một chút sau, tôi khám phá là mình có thể thư giãn được. Không phải vì tôi bắt tâm ý mình phải phục tùng theo, nhưng là vì hơi thở trở nên thú vị hơn. Thật ra, hơi thở rất nhiệm mầu. Và, bạn có tin không, hơi thở còn rất quyến rũ nữa. Và đó là khi mà sự thực tập của tôi thật sự bắt đầu.

Nhiều năm sau, tôi kể lại cho Joseph nghe về kinh nghiệm chuyển hóa lớn này trong trong sự thực tập của tôi. Ông đáp: “Có lẽ ý tôi không phải nói ‘không có gì đáng để ta suy-nghi,’ mà ý tôi là ‘không-có-gì đáng để ta suy nghi!’ Thật ra, hai điều đó khác nhau nhiều lắm, nhưng đó là một chuyện khác.”

Bây giờ chúng ta hãy ngồi trong vòng 30 phút.

Hướng dẫn thêm về thiền hành

Khi còn ở đại học, tôi có sử dụng một chiếc kính hiển vi với ba loại thấu kính khác nhau để quan sát một vật mẫu. Tôi thường bắt đầu với một thấu kính có mức độ phóng đại thấp nhất để xem lướt qua, rồi sau đó từ từ chuyển sang những thấu kính mạnh hơn để quan sát tinh tế và thấy nhiều chi tiết hơn. Nhiều khi, vật mẫu bị trượt qua khỏi tầm quan sát vừa khi tôi mới điều chỉnh được rất rõ vào tiêu điểm của nó. Trong trường hợp này, tôi phải đi ngược trở lại và bắt đầu lại lần nữa.

Nhiều năm sau, tôi áp dụng phương pháp này vào cách thiền hành. Dưới đây là những hướng dẫn thêm về phương pháp thiền hành. Chúng rất thích hợp khi bạn thiền hành ngoài trời, giữa những làn gió mát trong không không gian và ánh nắng ấm. Nhưng nếu không đi ngoài trời thì trong thiền đường cũng được.

Ta bắt đầu với toàn thân chú ý đến kinh nghiệm chung quanh. Cảm nhận được nhiệt độ của không khí trên da mình. Nếu có làn gió nhẹ, cảm nhận hơi gió xúc chạm trên thân. Ngửi không khí. Lắng nghe âm thanh quanh ta. Tưởng tượng đôi mắt mình như những ống kính có góc độ rộng, và để cho chúng tiếp thu toàn cảnh chung quanh. Cảm nhận được thân ta lướt đi trong không gian. Ghi nhận hết những động tác tự nhiên của những bộ phận khác nhau trong cơ thể, nhưng không hề có một ý thức nào về tự ngã. Hai cánh tay đong đưa hai bên. Hồng cử động tự nhiên. Sự quân bình chuyển đổi. Ta không cần có một sự tính toán nào mới bước đi được. Một khi ta đứng dậy với một tác ý muốn đi, cái đi sẽ tự động xảy ra.

Đi tới lui trên khoảng đường thiền hành, cảm nhận được sự đi ấy bằng toàn thân. Sau một thời gian, chừng 10 phút, chuyển sự chú ý xuống cảm giác ở đôi chân. Rồi một lúc sau, giới hạn sự chú ý chỉ vào đôi bàn chân mà thôi. Có lẽ vào lúc này, bạn có thể chú ý được rõ rệt vào cảm giác dưới bàn chân: “sức ép nặng... sức ép nhẹ... nặng... nhẹ...”

Giữ cho sự chú ý vào cảm giác của đôi bàn chân thật rõ rệt, trong khi sự tập trung vẫn vững vàng. Đến một lúc, sự chú ý của ta sẽ bắt đầu xao lãng: “Rồi làm gì nữa đây?” “Vậy rồi sao nữa?” “Hơi lạnh lạnh rồi đây, mình cần mặc áo vào”... Khi việc này xảy ra, bạn hãy trở lại và mở rộng tâm chú ý ra. Cảm nhận toàn thân đang đi. Cảm giác được hơi gió nhẹ, ngửi không khí, lắng nghe... Và khi nào sự tập trung đã vững vàng, bạn sẽ bắt đầu trở lại tiếp xúc với cảm giác ở bàn chân. Thay đổi phạm vi chú ý để thích ứng với mức độ tập trung sẽ giúp ta duy trì được sự an tĩnh trên đường thực tập. Điều quan trọng trong sự thực tập là tỉnh thức. Bạn nên nhớ là chúng ta thực tập để có nhiều chánh niệm và tỉnh thức, chứ không phải để trở thành những chuyên gia đi bộ.

Tôi đoán có lẽ chiếc kính hiển vi của tôi ở đại học ngày nào bây giờ không còn ai dùng nữa. Có lẽ nó đã trở thành một món đồ cổ.

Bây giờ người ta quan sát các vật mẫu bằng những kính hiển vi điện tử, và chúng tự động được phân tách bằng những máy điện toán tối tân. Nhưng phương cách ấy vẫn còn rất hiệu quả trong cách thiền hành của chúng ta.

Bây giờ, bạn hãy tập theo hướng dẫn này đi.

Không có một thời gian nào ở giữa

Thiền chánh niệm là một sự thực tập chú tâm liên tục, an tĩnh và tập trung vào mọi sinh hoạt, tỉnh thoảng được ngắt quãng bằng những thời ngồi thiền và thiền hành. Những thời ngồi thiền và thiền hành mang lại cho ta một sự sáng tỏ, và chúng giúp ta giữ cho sự thực tập được liên tục. Và cuối cùng tôi hiểu được điều ấy sau nhiều năm thiền tập, khi cuộc sống hằng ngày trở thành sự thực tập của tôi.

Tôi biết ơn ngài U Pandita, một thiền sư Miến Điện đã cho tôi thấy được điều này. Phương cách trình pháp của ngài giúp cho tôi thấy được đầu mối ấy. Mỗi khi vào trình pháp, ngài thường hỏi: “Khi ngồi thiền quý vị có chánh niệm bao nhiêu?” “Khi đi kinh hành quý vị có chánh niệm bao nhiêu?” và “Trong thời gian còn lại ở giữa quý vị có chánh niệm bao nhiêu?”

Một ngày nọ, trong khi tôi sắp sửa vào trình pháp với ngài U Pandita, tôi chợt ý thức rằng trong một khóa tu, cái thời gian “ở giữa” cũng nhiều như khoảng thời gian ngồi thiền và kinh hành. Đột nhiên, những sinh hoạt tầm thường tôi vẫn làm như là ăn uống, tắm rửa, xếp giường... trở thành rất quý giá. Di chuyển giữa những sinh hoạt cũng trở thành quan trọng như chính những sinh hoạt ấy. Thay vì đứng ngay dậy khỏi toạ cụ và vội vã đi đến nơi thiền hành, tôi để cho chính hành trình ấy tự nó trở thành một sự thực tập. Và nếu như tôi có đến nơi thiền hành chậm trễ, và phải quay trở lại để ngồi thiền, cũng không sao cả.

Tôi cảm thấy rất hạnh phúc với khám phá mới này, vì nó có nghĩa là tôi lúc nào cũng thực tập, và tôi không bao giờ cần phải làm gì đặc biệt cả. Sự sống của tôi sẽ tiếp tục tự nó khai mở như nó đã từng. Tôi chỉ cần có mặt ở đó.

Vì thế, không có một thời gian nào ở giữa cả. Sửa soạn thực phẩm, chờ đợi đến giờ, và ngồi ăn trưa... tất cả đều là những cơ hội tốt cho ta thực tập chánh niệm.

Giới thiệu về thiền tập trong khi ăn

Bây giờ chúng ta chuẩn bị ăn trưa, đây là lúc tốt nhất để giới thiệu đến quý vị lãnh vực thứ hai của chánh niệm. Lãnh vực thứ nhất mà ta có thể giữ chánh niệm là thân, và lãnh vực thứ hai là cảm thọ. Đức Phật dạy rằng, trong ta lúc nào cũng có mặt ba loại cảm thọ trong mỗi giây phút kinh nghiệm - dễ chịu, khó chịu và trung hòa. Đó là sự thật.

Sự thực tập của ta không phải là làm sao để mọi việc trở nên vô vị, khiến chỉ còn lại một cảm thọ trung hòa mà thôi. Mà sự thực tập của ta là ý thức được những cảm thọ dễ chịu và khó chịu, để chúng bớt sai sử và kiểm soát ta như chúng vẫn thường làm. Và cũng vậy, những sắc thái của cảm thọ lúc nào cũng luôn biến đổi. Cũng như những cảm giác trong thân, chúng mang lại cho ta những cơ hội để thấy rõ được tính chất vô thường thấm nhuần trong mọi hiện tượng và kinh nghiệm.

Thời gian ăn là thời gian tốt nhất trong khóa tu để chúng ta chú ý đến những cảm thọ dễ chịu và khó chịu. Tôi nghĩ vậy, vì giờ ăn hứa hẹn rất nhiều những khoái cảm thuộc giác quan hơn bất cứ thời gian nào khác trong khóa tu. Thật ra, chỉ mong đợi đến giờ ăn thôi, cũng đủ để kích thích, đánh thức những chức năng tỉnh thức trong ta, ngay cả trước khi bữa ăn bắt đầu.

Tôi có một thông lệ riêng trong những khóa tu, là vào giờ ăn lúc nào tôi cũng đến xếp hàng sau chót trước khi vào phòng ăn. Trong thời gian đứng xếp hàng chờ đợi này, tôi có thể thực tập chánh niệm rất nhiều. Tôi có thể ý thức rằng mình đã bắt đầu có nhiều nước bọt trong miệng, tôi có thể ý thức được sự nồn nóng khi thấy có một thiền sinh lấy quá nhiều đồ ăn bỏ vào đĩa của cô ta. Tôi bắt đầu lo lắng rằng sẽ không còn lại đủ cho mình. Tôi có thể ghi nhận được sự thất vọng khi thấy một thiền sinh đi ngang qua, và món ăn chánh trên đĩa hôm nay là món cần tây. Tôi đặc biệt chọn đứng ở cuối hàng, vì tôi biết rằng năng lượng chánh niệm của tôi trong khi chờ đợi sẽ rất cao, bởi những kích thích giác quan qua mùi thơm, màu sắc và nước bọt.

Nếu bạn phải tự nấu ăn trong khóa tu, bạn có thể quan sát những tư tưởng của mình. “Mình nên ăn cái này bây giờ hay để dành lại ngày mai?” “Không biết có mang đủ đồ ăn không đây?” “Tại sao mình lại mang bông cải xanh theo làm gì, mình có ăn thứ này bao giờ đâu!” “Ồ, lại quên chai ớt ở nhà rồi!” Bạn nhớ cố gắng đừng ăn gì hết trong khi sửa soạn. Tôi biết điều này đòi hỏi một sự tự chủ, nhưng đó cũng là một sự thực tập. Sự tự chủ mang lại cho ta một tâm ý tĩnh lặng. Thường ngày thì ta hay có thói quen nhâm nhi một chút trong khi nấu ăn. Trong khóa tu, hãy giữ gìn chánh niệm. Bạn hãy tưởng tượng như mình đang đứng sau chót trong hàng.

Và nếu như bạn được người khác mang đồ ăn đến thì đó lại là một sự thử thách khác. Năm ngoái tôi có sắp đặt cho mình một khóa tu ẩn cư một mình ở một tu viện rất đẹp. Tôi được giao cho một căn phòng riêng, thông báo về những nghi thức và chương trình, chỉ cho căn phòng nơi tôi sẽ ăn riêng, và rồi họ để tôi một mình. Khi đến giờ ăn, tôi đi vào phòng bằng cánh cửa bên ngoài. Bên trong là một chiếc bàn nhỏ dành riêng cho một người. Cuối phòng là một chiếc kệ, phía sau dường như là những cánh cửa tủ nhỏ. Cánh cửa tủ mở ra phía bên kia, người bếp đưa đồ ăn vào trong và đặt trên kệ. Có những lúc khi tôi vào, đồ ăn đã có sẵn ở

đấy. Trong ngày thứ hai của khóa ẩn tu, khi tôi vẫn còn chút ngỡ ngàng, vẫn còn đang cố gắng ổn định và gắng làm quen với khung cảnh chung quanh, tôi ngồi xuống ăn trưa với một món ăn trông giống như nước súp màu xám. Mùi không được hấp dẫn lắm. Tôi nếm thử và thấy vị cũng không được ngon. Tôi chợt có một ý nghĩ hơi tẻ thoảng qua là chắc có lẽ người nấu ăn đã lầm và mang cho tôi bát nước rửa chén chẳng. Tôi lập tức sửa lại ý tưởng đó ngay và tự thuyết phục mình rằng đây là chén súp miso. Dù vậy, nhìn nó vẫn không thấy hấp dẫn hoặc thơm ngon hơn chút nào. Và sau khi tôi có ý tưởng ấy rồi, chén súp ấy dường như trở nên tẻ hơn, và tôi không dám ăn nữa.

Tôi nhìn quanh quần xem có nơi nào để tôi có thể đổ chépsúp ấy đi mà không ai biết. Nếu tôi để yên như thế này thì sẽ phải trả lại chén súp đấy. Trong phòng không có chậu rửa bát. Tôi tìm xem có một chậu cây nào, cũng không thấy. Tôi nghĩ đến việc mở cửa và đổ nó ra ngoài, nhưng nếu lỡ có ai bắt gặp thì xấu hổ lắm. Cuối cùng, tôi quyết định cách duy nhất để giải quyết vấn đề là ăn hết chén súp ấy. Và tôi ăn hết. Một giờ, hai giờ trôi qua, tôi vẫn khoẻ khoắn như thường. Tôi hiểu rằng món súp ấy có lẽ là miso hay một loại tương tự nào đó.

Nếu bạn được người khác mang thức ăn đến, bạn hãy quan sát tâm ý của mình: “Chùng nào họ mang đến đây?” “Nếu họ quên thì sao?” “Nếu họ mang thức ăn có cần tây thì sao?” “Nếu họ mang nhiều quá thì sao?” “Nếu họ mang ít quá thì sao?” “Nếu họ mang những thức ăn mình không thích thì sao?”

Tâm ý của ta trong một khóa tu khác biệt lắm, nó có thể đem một chuyện thương ghét hết sức tầm thường và dàn dựng, thêm thắt thành một đại bi kịch!

Thiền tập trong khi ăn

Ăn là một việc rất khoái cảm, kỳ diệu và vô cùng phức tạp. Tâm ta, khi được tiếp xúc với những gì ưa thích, nó sẽ tự động chuyển sang số cao. Và khi chánh niệm của bạn đủ mạnh, việc ăn có thể khai mở cho bạn thấy rõ những chân lý về sinh diệt. Và hơn nữa, nó rất thú vị.

Hãy biến trọn bữa ăn của mình thành một sự thực tập. Khi thức ăn đã sẵn sàng, bạn hãy kinh nghiệm nó một cách thật trọn vẹn trước khi ăn. Tất cả những giác quan đều có thể tham gia vào bữa ăn. Bạn có thể nhìn thức ăn cho rõ, ngửi và chạm vào. Nếu như thức ăn dòn, bạn có thể nghe được nó trong khi nhai!

Nếu đó là một món ăn bạn thích, có lẽ bạn sẽ chảy nước bọt, và sự ham muốn khởi lên. Có thể bạn nghĩ: “Tại sao tôi phải ngồi đây mà quán tưởng về nó làm gì? Tôi chỉ muốn ăn thôi!”

Bạn hãy ăn đi. Khi nào sẵn sàng, bạn cứ việc ăn. Nhưng bạn hãy ăn thật chậm, vì cái ăn rất là phức tạp, và chúng ta muốn nhận diện nó cho thật rõ.

Hãy chú ý thật kỹ vào động tác nhai. Thấy được rằng, mùi vị của thức ăn biến đổi giữa khi ta mới cắn vào và cuối cùng khi ta nuốt. Nhưng ở đây không phải ta muốn phân loại mùi vị khác nhau của nó. Điều mà ta muốn là ghi nhận được sự biến đổi. Hãy chú ý đến cái ham muốn của ta lúc ban đầu, nó cũng biến đổi. Khi mới bắt đầu, ta rất thèm ăn. Trong khoảng thời gian đang ăn, cái thèm ấy tự nhiên biến mất. Cái tuệ giác của đức Phật về “chư hành vô thường” có thể áp dụng cho sự thèm ăn cũng như bất cứ hiện tượng nào khác trên cuộc đời này.

Nhưng bạn hãy nhớ thường thức món ăn của mình. Đôi khi người ta tưởng tượng rằng trong các khóa tu những bữa ăn phải rất là đạm bạc và nhỏ nhoi. Tôi thì hoàn toàn nghĩ ngược lại. Vì ăn là một hoạt động đòi hỏi sự tham dự của toàn thân và hết mọi giác

quan, ta hãy sử dụng những bữa ăn trọn vẹn cho sự thực tập của mình.

Duy trì chánh niệm

Các thiền sinh thường dùng thời gian sau giờ ăn trưa để đi nghỉ ngơi, tắm rửa hoặc nằm xuống. Nói về những cơ hội để thực tập chánh niệm thì nằm xuống cũng có giá trị như là thiền hành, đánh răng, hay khi ăn vậy. Cái mà ta thực tập ở đây là sự tỉnh thức, có chánh niệm và tỉnh lặng trong tất cả mọi hoàn cảnh và sinh hoạt. Thực tập trong một khóa tu là sự chuẩn bị đặc biệt cho sự thực tập trong đời sống hằng ngày.

Phương pháp niệm thầm trong tâm (ghi nhận thầm những kinh nghiệm khi chúng khởi lên) đặc biệt rất hữu hiệu khi ta muốn duy trì một chánh niệm liên tục trong những sinh hoạt, cũng như khi ta chuyển từ một sinh hoạt này sang sinh hoạt kế tiếp. Nó giữ cho ta có mặt trong giây phút hiện tại, trong khi ta đang tắm rửa hoặc sắp xếp giường ngủ. Hay là khi ta chuyển từ việc tắm rửa sang xếp giường, ngồi xuống tọa cụ, rồi chú tâm đến hơi thở.

Đôi khi người ta do dự không muốn sử dụng phương pháp ghi nhận thầm này vì thấy có vẻ kỳ quặc. Cũng có phần kỳ quặc thật, nhưng nó rất hữu hiệu. Nó giữ cho tâm ta sáng tỏ và không bị lẫn lộn. Bất cứ bạn đang làm gì bây giờ, hãy theo dõi và ghi nhận kinh nghiệm ấy. Sự ghi nhận bắt đầu như là một phương pháp thực tập, và cuối cùng sẽ trở thành một thói quen.

Trong thời gian đầu thực tập, tôi có thái độ chống đối phương pháp niệm thầm này, nhất là trong khi ta thay đổi từ sinh hoạt này sang sinh hoạt khác. Sự miễn cưỡng của tôi là do một nguyên nhân rất buồn cười và hết sức riêng tư. Chuyện ấy xảy ra đã hơn ba mươi năm rồi.

Khi ấy tôi còn trẻ, có một người bạn trai. Anh ta cũng rất rụt rè, nhút nhát như tôi, mỗi khi chúng tôi cùng đi chơi. Tôi nghĩ anh ta cố gắng kiểm soát sự lo lắng ấy bằng cách tự nói thầm, trong khi vừa nói chuyện với tôi. Trong khi hai đứa tôi đứng chờ xe buýt và nói chuyện với nhau thì anh ta cứ lẩm bẩm một mình: “Chờ xe bus, chờ xe bus, leo lên xe bus, lấy tiền trả...” Tôi chắc là anh ta làm vậy vì quá lo lắng, và muốn tự trấn an bằng cách biết mình đang làm gì và đang ở đâu. Nhưng tôi cảm thấy hơi kỳ cục khi đứng cạnh anh. Tôi sợ có người quen nào đó thấy chúng tôi. Và còn tệ hơn nữa nếu họ nghe được anh ta thì chết! Mía mai thay, 30 năm sau tôi lại cố gắng thực tập một phương pháp ghi nhận và gọi tên thầm những kinh nghiệm của mình. Tôi ghi nhận thầm trong đầu như là “vói tay đến quyển sách, chạm quyển sách, cầm quyển sách...” sao tôi thấy nó cũng giống như “chờ xe bus, leo lên xe bus, lấy tiền trả...” Tôi cảm thấy mình như một tên ngốc! Mỗi lần thực tập tôi lại nhớ đến anh ta và tự hỏi “Có điên không, tại sao mình phải làm như vậy?”

Nhưng tạm gác chuyện ấy sang một bên, phương pháp niệm thầm còn có vẻ như một gánh nặng cho ta nữa. Tôi thực tập một lúc rồi nghĩ: “Thôi dẹp, chẳng có nghĩa lý gì hết.” Nhưng đến một lúc, tôi quyết định thật sự nghiêm chỉnh thực tập nó và tự nhủ “Cứ thực tập, không thắc mắc, không phê phán, không giải thích, cũng không tìm hiểu, chỉ việc thực hành.”

Khi tôi bắt đầu thực tập thì mọi việc đều thay đổi. Lúc đầu, tôi có cảm tưởng như nói với chính mình: “Bước, bước, bước, vói, chạm, cầm, đưa lên...” Rồi đột nhiên, tôi chợt hoàn toàn có mặt với chính mình. Kinh nghiệm của tôi đổi từ việc dờ tay lên và niệm thầm “dờ, dờ, dờ...” đột nhiên, trở thành một cái biết về sự dờ tay lên. Và cái biết đó hoàn toàn khác biệt với bất cứ cái biết nào tôi đã có trước đây.

Ghi nhận hay niệm thầm không phải là chánh niệm. Ghi nhận thầm là gọi tên những kinh nghiệm của mình. Khi ta gọi tên những

kinh nghiệm, ta sẽ chú tâm đến chúng, và điều đó dẫn đến chánh niệm. Kinh nghiệm chánh niệm có một cảm giác rất khác với việc nói suông về chánh niệm.

Một giây phút chánh niệm có thể mang lại cho ta cảm giác sung sướng rất lớn. Tôi còn nhớ mình hoàn toàn kinh ngạc khi lần đầu tiên khám phá sự khác biệt giữa hai việc: nói về kinh nghiệm và chính thật là kinh nghiệm ấy. Khám phá được cảm giác sung sướng này của chánh niệm làm tôi rất bàng hoàng. Bước đi một cách rất cẩn trọng, hoàn toàn có mặt, tôi thầm nghĩ: “Thật không còn gì lạ lùng hơn thế này nữa: tôi hoàn toàn sung sướng khi đặt chân xuống và biết rằng mình đang đặt chân xuống.” Thường thì đặt chân xuống đâu phải là một việc gì đáng để gọi là kỳ diệu. Nhưng quả thật điều đó rất kỳ diệu. Không phải bước chân của ta kỳ diệu, mà đó là chánh niệm kỳ diệu vô cùng.

Giờ ngồi thiền buổi chiều

Chờ đợi và nhìn cho rõ

Sau đây là những hướng dẫn giúp cho chánh niệm của bạn được tinh tế hơn.

Ngồi xuống. Buông thư. Thoải mái. Cảm nhận được toàn thân ta ngồi yên đấy. Chờ cho đến khi nào bạn cảm thấy hơi thở có mặt. Đừng vội vã chớp bắt lấy nó. Chờ đợi cho đến khi nào tự nó ra trình diện với ta, cho đến khi nào nó khởi lên trong ý thức của mình. Chờ đợi một cách chăm chú như là bạn biết chắc rằng nó sẽ đến, và bạn canh chừng cẩn mật. Bạn chờ đợi nó như là sự trở về của một người thân: mừng vui chân thật, nhưng không ngạc nhiên hay bất ngờ.

Chú ý một cách thoải mái, giữ cho mình chăm chú nhưng không bị dính mắc. Đó là một hướng dẫn rất quan trọng. Chăm chú thì

rất tốt, nhưng dính mắc sẽ là một vấn đề. Khi bị dính mắc rồi thì ta không thể có tự do.

Trong buổi ngồi thiền này, hãy chú ý đến những cảm xúc hoặc tâm trạng nào làm cho ta xao lãng. Khi có những tâm thức nào mạnh khởi lên, bạn có thể giúp cho mình bớt bị chi phối bằng cách chú ý sâu sắc hơn đến hơi thở. Hơi thở rất phức tạp và có nhiều điều để ghi nhận lắm. Bạn cảm nhận nó rõ rệt nhất ở nơi nào? Ở bụng? Ở bên sườn? Hay ở nơi chóp mũi?

Bạn thật sự cảm thấy những gì? Bạn không cảm thấy hơi thở. Thật ra, không có một sự vật nào là hơi thở cả. Hơi thở là tên gọi ta đặt cho những sức ép, rung động, di chuyển và biến đổi của cảm giác trong thân. Hơi thở vào khác với hơi thở ra như thế nào? Bạn có thể kinh nghiệm được chúng như là hai hiện tượng khác biệt chăng? Chúng có sự bắt đầu không? Chấm dứt không? Bạn thấy không, hơi thở không nhằm chán chút nào hết. Hãy thử đi. Hãy thử ngồi trong 45 phút.

Ứng xử với những tâm thức khó khăn

Có lẽ trong thời ngồi thiền vừa qua, bạn bắt đầu ý thức sự có mặt của những tâm thức, cảm xúc khác nhau, và chúng nổi bật đủ để cho bạn phải chú ý đến. Nếu chúng dễ chịu, có lẽ bạn thích thú lắm. Nếu chúng khó chịu, có lẽ bạn cho rằng chúng là những trạng thái khó khăn và ước gì chúng biến mất. Ý thức được những trạng thái tâm thức, thấy được sự khởi lên và mất đi của chúng, đó là lãnh vực thứ ba của chánh niệm.

Bây giờ, tôi nghĩ chúng ta cũng nên đặc biệt nói đến những tâm thức khó khăn, thường khởi lên và lúc nào cũng có mặt trong kinh nghiệm của tất cả mọi người. Trong kinh điển liệt kê có năm 5 loại là ái dục, sân hận, thùy miên (mệt mỏi, mê ngủ), trạo hối (hối tiếc, bất an) và nghi ngờ.

 Nghe qua thì như có vẻ hơi bí ẩn, nhưng thật ra chúng là những tâm trạng hết sức thông thường. Bây giờ, bạn hãy đọc những kinh nghiệm dưới đây, chọn một cái nào gần đúng với bạn nhất, và rồi làm theo hướng dẫn tiếp sau đây.

Trường hợp I: Bạn nghĩ đến một việc gì đó mà bạn rất ưa thích, rồi bạn không thể thôi không nghĩ đến nó nữa. Có lẽ bạn cảm thấy lãng mạn và tình tứ, rồi bạn bỏ cả giờ ngồi thiền ra để soạn một lá thư tình trong đầu. Hoặc có lẽ bạn thích kinh nghiệm tu học quá, trong đầu bạn hình dung và vẽ ra một cái am nhỏ sau vườn mà bạn sẽ xây khi trở về nhà. Nếu đây là những kinh nghiệm giống bạn, hãy mở xem trang 97, phần Ba của con! Mẹ của con!

Trường hợp II: Bạn hoàn toàn bức mình về mọi việc xảy ra trong khoá tu này. Bạn không ưa cái không gian, bạn không thích thời tiết, và những lời hướng dẫn cũng làm bạn khó chịu. Bạn tự trách mình là tại sao lại đến đây làm gì. Bạn hãy mở đến trang 101, xem phần Đi bơi ở Jerusalem.

Trường hợp III: Bạn cảm thấy buồn ngủ quá sức. Sau bữa ăn trưa thì không còn mở mắt nổi. Không có gì hấp dẫn hơn là một giấc ngủ ngắn. Thật ra bạn không thể làm gì khác hơn là đi ngủ một chút. Bạn hãy xem phần Phan đã, phan đã ở trang 106.

Trường hợp IV: Bạn nghĩ về chuyện quá khứ hay một vấn đề khó khăn nào đó và rồi trở nên lo lắng, đầy muộn phiền. “Ái chà, mình đang có những giờ phút thật thanh thoi, bỗng dưng sao lại nhớ đến chúng làm gì cho mệt thế này!” Bây giờ thì bạn chỉ lo nghĩ đến những vấn đề của mình mà thôi. Bạn hãy mở trang 108 xem phần Hawaii là đây.

Trường hợp V: Bạn hoàn toàn mất niềm tin vào sự thực tập này. Tất cả những chuyện như là ngồi thiền, kinh hành, không làm gì hết hãy ngồi yên... bắt đầu thấy có vẻ hơi lố bịch. Hay còn tệ hơn nữa là hoàn toàn vô dụng. Đây là lúc mà sự nghi ngờ của ta đang

núp bóng một tư tưởng chính đáng. Bạn hãy mở đến phần “Giây phút của Macbeth”, trang 110.

Trường hợp VI: Bạn hoàn toàn cảm thấy hạnh phúc, và nghĩ mình không cần thêm một hướng dẫn đặc biệt nào nữa hết. Mời bạn mở sang phần “Hướng dẫn kinh hành buổi chiều”, trang 114.

Trường Hợp VII: “Cảm thấy hạnh phúc ư? Tôi chẳng có chút gì là hạnh phúc hết! Tôi cô đơn, tôi bức mình, tôi rối rắm, tôi bất an, và tôi hoàn toàn không có chút gì tin rằng sự thực tập này sẽ mang lại cho tôi một ích lợi nào hết.” Bạn hãy vững tin rằng, mặc dù bạn đang có những cảm xúc này, nhưng bạn cũng đang tiêu thụ hết mọi những tâm thức khó khăn. Bạn hãy chờ, mọi việc sẽ thay đổi và trở lại an ổn. Mời bạn hãy tiếp tục đọc phần sau đây cho đến hết phần “Hướng dẫn kinh hành buổi chiều.”

Ba của con, mẹ của con...

Một câu chuyện về ái dục

Đôi khi, người ta nghe nói đức Phật dạy “Ái dục là nguồn gốc của khổ đau,” họ lại nghĩ rằng sự ham muốn là một vấn đề, và tu tập có nghĩa là làm sao để tiêu diệt sự ham muốn. Nhưng sự thật không phải vậy. Ham muốn là một yếu tố bình thường của sự sống. Khi ta bị dính mắc không lay chuyển vào một sự ham muốn mà không thể nào đáp ứng được, điều đó sẽ làm cho tâm ta bức dọc và rối rắm. Nó không phải là nguyên nhân của khổ đau. Mà nó chính là khổ đau.

Tôi có một đứa cháu lên 2 tuổi. Có lần tôi ở chơi với nó trong khi ba mẹ nó đi xem nhạc kịch The Phantom of the Opera. Đứa cháu biết tôi nên khi ba mẹ nó đi ra, nó không có vấn đề gì cả. Nó còn vỗ tay chào và nói theo “Tạm biệt ba, tạm biệt mẹ.”

Chúng tôi bỏ cả giờ ngồi đọc những quyển sách nhi đồng, chơi xếp hình, và xem phim trẻ con. Dùng danh từ “chuyên môn” thì

có thể nói rằng tôi và đứa cháu đều có những tâm thức quân binh, tình thức và không bị một năng lượng chướng ngại nào ngăn trở hết.

Khi để ý thấy nó bắt đầu hơi tiu nghỉu, tôi bảo: “Thôi bây giờ mình đi ngủ nha!” Nó đồng ý ngay. Tôi đi thay cho nó bộ quần áo ngủ, pha một bình sữa, lấy chiếc mền ngủ, tìm con búp bê quen thuộc, và chiếc bình sữa cho búp bê của nó nữa! Chuẩn bị xong nó leo lên giường và tôi đắp chăn cho nó.

“Con muốn bà nằm đây với con.”

“Được rồi, bà sẽ nằm với con.”

Im lặng được chừng 5 phút.

“Con muốn ba con, má con!”

“Chút xíu nữa ba má con sẽ về ngay, con ngủ đi.”

Nó lại nằm im và bắt đầu thiu thiu ngủ. Cả hai bà cháu tôi thư giãn nằm yên. Tôi nhìn đồng hồ và tính xem còn bao lâu nữa ba má nó sẽ về.

“Con muốn ba con, má con!”

“Chút nữa thôi. Quay sang đây, bà vỗ lưng cho.”

Tôi biết nó thích được ai vỗ nhẹ trên lưng, và tôi cảm thấy sự bất an của nó, cứ trần trối xoay qua lại, tìm một tư thế nào dễ chịu.

“Bà vỗ lưng con!”

“Thì bà đang vỗ lưng con nè. Nhắm mắt lại ngủ đi!”

Nó lật ngửa ra: “Bà vỗ bụng cho con được không?”

“Được rồi”

“Bà vỗ tay con được không?”

“Được rồi, bà vỗ tay con đây.”

“Còn cánh tay bên đây nữa.”

“Bà đang vỗ đây, nhắm mắt lại ngủ đi!”

“Con muốn ba con, má con!”

Tôi cảm thấy dường như trong khoảng thời gian đang vỗ cho nó, khi nó nằm say mê với bình sữa, khi nó không nhớ đến ba má nó, nó có vẻ rất thư giãn. Lúc ấy, tôi thở phào và thầm mong: “Nó sắp sửa ngủ rồi đây!”

Rồi đột nhiên tư tưởng ấy trở lại: “Con muốn ba con, má con!” Nó không bao giờ mất hẳn. Đứa cháu tôi không khóc. Nhưng rõ ràng là nó chật vật cố gắng để tìm cách thoả mãn nhu cầu ấy. Tôi cũng không khá gì hơn, nằm đó mà nhớ đến món salad trong tủ lạnh khi nãy thấy má nó cất vào. Trông ngon lắm. Tôi tự nhủ: “Chờ nó ngủ xong, mình sẽ dậy ăn cho đã!”

“Bà ơi, con muốn ba con, má con!”

“Chút xíu nữa, ba má con gần về rồi, ngủ đi!”

Một giờ sau, nó ngủ. Tôi biết nó ngủ say vì thân nó thư giãn, hơi thở đều đặn và nhẹ nhàng, bình sữa rơi ra khỏi tay. Trong giấc ngủ, nó vẫn thì thầm “Con muốn ba con, má con!”

Đứa cháu tôi đối phó với sự ham muốn và bất an đó bằng cách tự chủ. Nó không hề khóc. Nó tìm hết đủ mọi cách để có thể làm dễ chịu, và cuối cùng sự bất an đó cũng lắng xuống, đủ để nó thư giãn và rơi vào giấc ngủ. Tôi ngồi dậy và ra ăn đĩa salad, chỉ chút thôi! Tôi nghĩ, hai bà cháu tôi thực tập cũng khá lắm.

Bài thiền tập

Những cảm xúc ham muốn và mơ tưởng, chúng đến rồi sẽ đi. Chúng là những phản ứng tự nhiên của tâm ta khi tiếp xúc hoặc nhớ lại những sự kiện nào dễ chịu. Chúng không cần thiết phải là một vấn đề cho ta. Ghi nhận sự có mặt của chúng sẽ làm giảm đi sức mạnh của chúng. Hãy kiềm chế sự thôi thúc muốn biến một

mơ tưởng tạm thời thành một vở tuồng vĩ đại trong tâm. Ta tự chủ bằng cách kiên quyết chú tâm đến hơi thở cho sâu sắc. Hãy ngồi thêm 5 phút nữa, đem hết sự chú ý trở về với hơi thở của mình. Đừng để bị thúc đẩy phải đặt ra những câu chuyện trong tâm.

Bây giờ, mời bạn hãy mở đến phần “Hướng dẫn kinh hành buổi chiều” ở trang tiếp theo.

Đi bơi ở Jerusalem

Một câu chuyện về sân hận

Khi ta có những cảm xúc khó chịu, tâm ta sẽ trở nên cáu kỉnh. Nó nổi cáu lên với tất cả những gì nó gặp. Và nó vẫn tiếp tục cần nhân cho dù biết rõ không thể nào khác hơn. Tôi học được bài học này khi đi bơi ở Jerusalem.

Hồ bơi của tôi ở quận Sonoma, California, rất có trật tự. Người ta bơi tới lui theo những đường vạch sẵn, và có ý thức rõ rệt về các vòng bơi. Khi tôi đến nơi và xuống hồ bơi, tôi có thể tham gia và lách một cách rất tự nhiên vào bất cứ một đường bơi nào. Tôi chỉ cần chọn đường nào có những người bơi cùng một tốc độ với tôi, rồi chen vào tự nhiên. Rồi chúng tôi bơi lội theo những vòng bơi dài, tới lui, tới lui. Mọi người ai cũng giữ đúng theo đường của mình.

Năm ngoái, tôi sang sống ở thành phố Jerusalem trong một tháng. Khi đến nơi, muốn giữ cho sự thể dục của mình được tiếp tục, tôi gia nhập vào một câu lạc bộ thể thao gần đó. Ngày hôm sau, sau khi thay đồ tắm trong phòng, tôi bước ra ngoài với khăn tắm trên tay và nhìn thấy hồ bơi lần đầu tiên. Trong hồ đầy những phụ nữ rất to lớn, đầu đội mũ tắm, bơi ngang dọc khắp nơi không theo một trật tự nào hết. Tôi rón rén bước xuống hồ và cố gắng bơi tới lui theo đường bơi. Lập tức tôi chạm phải một người khác. Cô ta nổi giận. Tôi cố gắng xin lỗi, nhưng lại không nói rành tiếng Do

Thái. Cô ta cứ mắng xối xả vào mặt tôi, cho dù tôi không hiểu một lời nào. Cô ta gọi người trực cấp cứu trong hồ bơi, và chỉ vào tôi với những động tác giận dữ. Tôi cảm thấy rất bẽ mặt. Tôi quyết định là sẽ bơi nhưng không úp mặt xuống nữa, tôi cần nhìn ra phía trước để khỏi đụng vào ai. Nhưng khi người ta thấy tôi đang bơi về phía họ, cũng không ai tránh sang một bên. Họ đứng nói chuyện với nhau ngay giữa hồ bơi!

Mỗi ngày tôi vẫn tiếp tục đi bơi ở Jerusalem, nhưng tôi bơi rất thận trọng, trong đầu cứ khuấy lên những tư tưởng như là “Họ phải ngăn ra thành những đường bơi rõ ràng,” “Họ phải có những điều luật trong khi sử dụng hồ bơi,” “Nếu mấy bà đó muốn nói chuyện thì họ nên ra khỏi hồ mà nói chuyện với nhau.” Trong khi bơi mà tôi cứ tức tối bởi những ý nghĩ mà tôi cho rằng rất chính đáng đó. Điều đó rất khó chịu. Tôi không vui chút nào hết.

Một ngày nọ sau khi bơi, trong khi thay đồ trong phòng tắm, sự công kích trong tôi cũng giảm xuống đôi chút, tôi chợt nghe những người đàn bà nói chuyện với nhau. Họ nói bằng tiếng Nga, có pha lẫn tiếng Yiddish. Họ là những di dân từ Nga đến xứ sở này. Tôi chợt nhìn gương mặt của những người đàn bà ấy, hẳn rõ những nét mệt mỏi, cực khổ của năm tháng. Họ đã sống cả đời ở một xứ sở nhiều chiến tranh và nghèo khó. Tôi chợt cảm thấy một sự cảm thông sâu xa. Và trong tôi có một niềm vui vì thấy tất cả chúng tôi đều được có mặt ở nơi này, mạnh khỏe, an toàn, bơi lội chung với nhau.

Và kinh nghiệm ấy khiến tôi cảm thấy mình có nhiều hạnh phúc hơn. Tôi tự nghĩ: “Khỏe quá, bây giờ thì mình không còn nuôi dưỡng những tư tưởng sân hận ấy nữa, bây giờ thì mình có thể bơi lội thư thả với mọi người trong hồ. Bây giờ thì mình thông cảm tất cả hơn và họ có thể bơi bất cứ nơi nào họ muốn.”

Hôm sau, khi xuống hồ bơi, nhìn những người đàn bà ấy bơi lội ngoằn ngoèo khắp nơi, và những bất mãn trong tôi lại bắt đầu khởi

lên y như trước. Khi hoàn cảnh hiện tại là bất như ý, những ác cảm trong ta sẽ khởi lên. Nó là như vậy.

Cuối chuyến đi một tháng ấy, tôi có kể lại câu chuyện ở câu lạc bộ thể thao cho một số thiên sinh ở Jerusalem, nơi tôi đang hướng dẫn khoá thiền. Tôi kể vì muốn nói lên một điểm là ta có thể có được sự an tĩnh, nếu sẵn sàng buông bỏ hết những kỳ vọng nào đưa đến sự ghét bỏ lẫn nhau. Có một thiên sinh đứng lên sửa sai tôi. Anh ta nói: “Tôi nghĩ bà sai rồi. Đáng lẽ bà phải trình bày với nhân viên có trách nhiệm ở đó, và chắc chắn họ sẽ hướng dẫn cho mọi người bơi ngay hàng.”

Tôi nghĩ buổi tối hôm ấy tôi đã không hướng dẫn các thiên sinh rõ ràng cho lắm. Nếu tôi trình bày rõ, tất cả sẽ hiểu rằng, cho dù các bà ấy có bơi đúng hàng của mình, thì nước cũng lạnh quá, những chiếc khăn lau nhỏ quá, mà lại còn xù xì nữa... Tôi nghĩ Gilda Radner đã diễn tả rất chính xác trong tựa sách của cô “It’s Always Something (Bao giờ cũng là một cái gì đó).

Bài thiền tập

Những ác cảm và sự mơ tưởng, chúng đến rồi sẽ đi. Chúng là những phản ứng tự nhiên của tâm ta khi tiếp xúc hoặc nhớ lại những sự kiện nào khó chịu. Chúng không nhất thiết phải là vấn đề cho ta. Ghi nhận sự có mặt của chúng sẽ làm giảm sức mạnh của chúng đi. Những tư tưởng sân hận có khuynh hướng tạo nên một sự căng thẳng trong thân, cho nên bạn hãy vươn thẳng hai cánh tay và đôi chân, thả lỏng đôi vai. Hãy mỉm cười. Ngồi yên 5 phút. Buông thư. Đem tâm tiếp xúc với những cảm xúc nào có mặt trong thân. Rồi bạn hãy mở sang phần “Hướng dẫn kinh hành buổi chiều” ở trang tiếp theo.

Phan đã, phan đã...

Một câu chuyện về hôn trầm và lười biếng

Thỉnh thoảng có những lúc tâm ta dường như hết sức lực. Hết năng lượng, nó cảm thấy mơ màng, và buồn ngủ. Đặc biệt nhất là sau giờ ăn trưa. Chú ý thật sâu sắc đến từng giây phút của mỗi kinh nghiệm - đức Phật gọi đó là “tâm và tứ”, tức hướng tâm mình tới một đối tượng nào đó - tự nó, chính là một liều thuốc để đối trị hôn trầm.

Tôi có một người bạn, chị ta không phải cùng quê với gia đình tôi, nên ông của chị chẳng bao giờ nói “phan đã” (thay vì là “khoan đã”) như ông của tôi! Chị thường chọc tôi bằng cách nhại cách nói đó. Và tôi cũng thường dùng nó để tự nhắc nhở mỗi khi cảm thấy mình không còn sáng suốt nữa. Cách nói ấy có nghĩa là “Hãy chậm lại. Có quá nhiều chuyện xảy ra cùng lúc. Tôi đang bị quá tải đây. Tôi đang rối rắm đây.”

Tập trung vào chỉ một việc duy nhất sẽ làm tăng trưởng sự suốt trong ta. Hãy chậm lại, làm ít lại, điều đó sẽ giúp cho tâm ta trở nên bén nhạy hơn.

Ông tôi rất là chậm chạp, và làm gì ông cũng chỉ làm từng chuyện một thôi. Khi về già, có thời gian ông đến sống chung với gia đình tôi, và những đứa con tôi hay đưa ông vào trường của chúng để giới thiệu với bạn bè trong những buổi giao lưu. Bạn bè nó chẳng đứa nào có ông ngoại đến 95 tuổi! Bình thường, ông cũng giúp rất nhiều việc trong nhà. Sức khỏe ông rất tốt và ông thích làm những việc lặt vặt.

Có điều là ông bị lảng tai. Mỗi lần muốn nghe ai nói gì, ông phải dừng lại và hoàn toàn tập trung để lắng nghe. Và đó là lúc ông hay nói “phan đã, phan đã...”!

Ví dụ, ông tôi đang đứng ở bồn nước và gọt khoai tây. Tôi đến cạnh ông và bắt đầu nói gì đó. Ông đang tập trung vào việc gọt

khoai và có tiếng nước chảy lớn. Thế là ông nói: “Phan đã, phan đã...”. Rồi ông bỏ dao gọt xuống, tắt vòi nước, quay lại nhìn thẳng vào mặt tôi, rồi hỏi: “Chuyện gì đây?” Đó chính thật là hướng tâm!

Bài thiền tập

Năng lượng trong tâm cũng trôi sụt y như ở thân ta vậy. Năng lượng xuống thấp không nhất thiết phải là một vấn đề. Ghi nhận sự có mặt của chúng sẽ làm giảm đi sức mạnh của chúng. Ngồi 5 phút. Giữ cho đôi mắt mở. Cố gắng hướng tâm thật chính xác bằng cách chú ý rõ ràng phần đầu và phần cuối của mỗi hơi thở. Rồi bạn hãy mở sang phần “Hướng dẫn kinh hành buổi chiều” ở trang tiếp theo.

Hawaii là đây

Một câu chuyện về bất an

Có lần tôi hướng dẫn một khoá tu thiền có chủ đề là “Đối phó với những năng lượng tâm thức khó khăn”. Giữa khoá tu ấy tôi được nhắc nhở rằng, cái ốc đảo gần với ta nhất bao giờ cũng đang ở ngay dưới chân mình. Đề tài của tối hôm ấy là sự bất an - cái khuynh hướng nao động của tâm ta, lúc nào cũng lục lọi, tìm kiếm hết mọi lý do, nguyên nhân để tạo sự lo lắng và rồi thêu dệt thành những cơn phiền muộn gặm nhấm ta. Tôi là một người có tính rất hay lo, đủ mọi thứ chuyện, và bây giờ thì tôi được phục hồi khá nhiều, cho nên tôi rất hồ hởi hướng dẫn những lớp này. Tôi tin chắc rằng sự phục hồi của tôi là kết quả của thiền tập, vì vậy mà tôi rất háo hức muốn chia sẻ với tất cả mọi người.

Trong lớp có một thiền sinh mới, và cô ta chia sẻ như thế này: “Có điều này lạ lắm. Khi tôi ở nhà, tôi không cách nào tránh khỏi được lo lắng đủ mọi chuyện, từ nhỏ đến lớn. Không chuyện này thì chuyện kia. Nhưng dường như tâm mình cũng có một giới hạn về

địa lý vậy. Bởi vì tất cả mọi lo âu, sợ hãi của tôi đều hoàn toàn biến mất khi tôi đi nghỉ mát ở Hawaii.”

“Hawaii là đây!” Tôi đáp ngay. “Thật sự là như vậy! Ta hãy nhìn đi. Không có bóng dừa, không có cát trắng, không có biển xanh, nhưng cái giải pháp của Hawaii, hay là Paris, hay là New York, chỉ là một phản ánh của tâm thức mình mà thôi, và đó là: trong giờ phút này ta không thể làm gì với vấn đề ấy cả.”

Mỗi giây phút của chánh niệm, mỗi giây phút của thư giãn, tỉnh thức, mỗi giây phút nào tâm ta không nắm bắt những gì nó nghĩ là nó cần, hoặc lánh xa những gì nó nghĩ là nó ghét, đều là giây phút của tự do. Ta gọi đó là giây phút của hiện tại. Khi ta có mặt trong giây phút hiện tại, ta sẽ thấy rõ được những gì cần phải làm. Và ta cũng thấy được giới hạn của những gì mình có thể làm. Còn những việc khác đều hoàn toàn nằm ngoài tầm tay. Thật là khoẻ nhẹ!

Bài thiền tập

Những cơn đông tố của năng lượng, chúng đến rồi đi trong tâm, làm tung lên những lo âu và náo động. Chúng không nhất thiết phải là vấn đề cho ta. Ghi nhận sự có mặt của chúng sẽ làm giảm sức mạnh của chúng đi. Hãy cố ý thở vào những hơi dài và sâu. Hơi thở nhẹ sẽ làm thư giãn thân và an tĩnh tâm. Ngồi thêm 5 phút nữa, chú ý đến hơi thở nhẹ nhàng. Rồi bạn hãy mở sang phần “Hướng dẫn kinh hành buổi chiều” ở trang tiếp theo.

Giây phút của Macbeth

Một câu chuyện về nghi ngờ

Tôi có một kinh nghiệm thiền tập xảy ra thường xuyên đến nỗi tôi nghĩ đó chắc là một chuyện không thể tránh được. Bây giờ nhìn lại, tôi hiểu rằng đó là một kinh nghiệm tuệ giác, trong một tâm thức còn bị lu mờ vì sự nhầm chán, và có lẽ còn pha chút gắt gỏng.

Trong thời gian đó, mỗi khi kinh nghiệm này khởi lên là tôi tự nhủ: “Ồ, lại nữa rồi!” Tôi chẳng thích chút nào cả.

Chẳng hạn như khi tôi đang kinh hành, thực tập rất nghiêm chỉnh. Đột nhiên, như có ai mở một máy hát trong đầu tôi vậy, và tôi nghe rất rõ ràng: “Ngày mai, và ngày mai, lại ngày mai/Bước chậm chậm đến theo từng nhịp nhỏ.../ Và tất cả ngày hôm qua .../ Chỉ là một truyện huyền thoại/Kể bởi một tên khờ, trong âm thanh và cuồng nộ/Mà tất cả hoàn toàn là vô nghĩa ...” Đó là những câu trong vở bi kịch Macbeth mà tôi đã học thuộc từ nhỏ, một lần nữa, chúng nhắc nhở rằng những kinh nghiệm của tôi đã trở thành quá nhàm chán.

Và trong những “giây phút của Macbeth” ấy, một khi nó đã khởi lên rồi thì cứ tiếp tục lặp đi lặp lại và kéo dài ra mãi. Nó bắt đầu từ “Ngày mai, và ngày mai, lại ngày mai...” rồi kéo dài cho đến tận “Kể bởi một tên khờ, trong âm thanh và cuồng nộ/Mà tất cả hoàn toàn là vô nghĩa!” và rồi nó tiếp tục bắt đầu trở lại. Trường hợp của tôi cũng giống như một chiếc máy hát tự động lặp lại mãi. Mỗi khi nghĩ như vậy, tôi cố gắng tưởng tượng là mình có thể bấm một nút vô hình để bật cuộn băng ấy ra khỏi máy. Nhưng không có kết quả cho lắm.

“Tại sao tôi lại ở đây?” Tôi tự nghĩ. “Những cái này hoàn toàn là vô ích. Mặt trời mọc, mặt trời lặn, những vòng xoay cứ tiếp tục và không thay đổi. Và tất cả chúng ta cố gắng thực tập để trở thành người giác ngộ. Mà có ai thật sự biết đó là gì không?” Tôi cảm thấy buồn chán về tình huống của mình và của những người chung quanh, và rồi tôi tuyệt vọng vì sự lo buồn của chính tôi. “Tất cả đều là giả dối!” Tôi tự nghĩ. “Mà tại sao ai cũng tin như vậy cả, và chúng ta chỉ chạy theo đuổi bắt một ảo ảnh trống không!”

Những câu thơ Macbeth ấy, thật ra tôi nghĩ chúng cũng phản ánh một chút sự thật nào đó. Thật ra, ngày mai thế nào rồi cũng sẽ đến, theo một nhịp độ riêng của nó, khiến cho ta và những kinh nghiệm,

cũng như sở hữu của mình, trở nên rất phù du. Ta không thể nào bắt giữ cũng như xua đuổi được thời gian. Và thật ra chúng ta cũng không thể hoàn toàn hiểu được cái thiết kế của vũ trụ này, nhưng nó lúc nào cũng nhắc nhở ta về sự mong manh và bất định của sự sống.

Đức Phật dạy rằng không có một việc gì xảy ra mà không có nguyên nhân đi trước, và cũng không có việc gì xảy ra mà không đem lại một hậu quả về sau. Nhìn về phương diện này thì trong vũ trụ có luật lệ rất rõ ràng. Hiểu được điều ấy mang lại cho ta một sự tự do rất lớn, vì ta không còn chấp và xem tất cả như là chuyện cá nhân nữa. Điều đó cũng có nghĩa là ta cố gắng hết sức để chăm sóc cho tất cả - cho ta, cho mọi loài, cho trái đất này - và cũng ý thức rằng ta không phải là người có toàn quyền.

Một trong những tuệ giác mà hành giả thực tập chánh niệm có được là ý thức về sự tương tức, có nghĩa là mọi vật đều có một liên hệ mật thiết với nhau. Những câu thơ trong Macbeth không phải là sai lầm. Chúng hơi bi quan và có vẻ u ám, nhưng chúng cũng nói lên một sự thật về cái trống không của thời gian và những kinh nghiệm của ta. "Trong âm thanh và cuồng nộ/Mà tất cả hoàn toàn là vô nghĩa!" đó là một sự diễn tả rất chính xác về những biến động của cuộc đời này, khi ta có một cái nhìn rộng lớn và toàn diện.

Cuối cùng thì những băn khoăn của tôi qua lời thơ của Macbeth cũng lắng đọng xuống, và trở thành những chân lý rất đơn giản. Thời gian trôi qua. Sự việc xảy ra. Ai biết được tại sao? Nhưng rồi chúng ta cũng quản lý được. Kinh nghiệm của tôi chuyển từ sự bức dọc, chán nản sang thái độ chấp nhận nhẹ nhàng. Và tôi mỉm cười.

Bài thiền tập

Có những lúc ta cảm thấy chán nản và nghi ngờ tất cả, việc ấy cũng bình thường thôi. Chúng ta ai cũng có những giây phút ấy. Chúng không nhất thiết phải là vấn đề cho ta. Ghi nhận sự có mặt của chúng sẽ làm giảm đi sức mạnh của chúng. Hãy ý thức và thấy

rõ được những ý tưởng tiêu cực và có khuynh hướng phá hoại kiểu như là “Làm như vậy là sai hết rồi,” “Cái này khó quá!” Bạn đang thực hành đúng, và điều đó dễ hơn là bạn tưởng. Hãy ngồi thêm 5 phút nữa. Giữ sự chú ý trên mỗi hơi thở, từ đầu cho đến cuối. Rồi bạn hãy đọc tiếp phần “Hướng dẫn kinh hành buổi chiều”.

Hướng dẫn kinh hành buổi chiều

Chọn một tốc độ thích hợp

Định lực không phát triển chỉ đơn giản vì bạn giữ đúng và đều theo một tốc độ. Định lực có mặt nhờ bạn giữ tâm ý của mình tập trung trong mọi hành động. Nếu bạn bước thật chậm, nhưng tâm bạn phóng đi bốn phương tám hướng, nghĩ tưởng về trăm ngàn câu chuyện khác nhau giữa mỗi bước chân, thì cho dù bạn có đi đến mặt trăng cũng không tạo được chút định lực nào. Và nếu bạn chạy quanh phố chừng mười lần, và bạn có ý thức rõ ràng về mỗi bước chân của mình tiếp xúc với mặt đất, tâm bạn sẽ trở nên rất an tĩnh và tập trung sau cuộc chạy ấy. Điều chủ yếu để làm tăng trưởng định lực là giữ cho tốc độ phù hợp với sự chú tâm.

Ý thức về sự biến đổi và vô thường có thể được phát triển ở bất cứ tốc độ nào. Nếu bạn đi thật chậm rãi, chú ý thật rõ, bạn sẽ nhận thấy trong mỗi bước chân, sức ép dưới lòng bàn chân từ từ giảm dần cho đến khi biến mất, và rồi xuất hiện trở lại. Kinh nghiệm của bạn sẽ là sự sinh lên và diệt đi của những cảm giác tinh tế, sức ép nặng, nhẹ, tê rần hoặc như kim châm dưới lòng bàn chân.

Nếu bạn chạy quanh phố và giữ chánh niệm, thay vì ghi nhận những cảm giác chi tiết dưới bàn chân, bạn sẽ chú ý đến những cảnh vật chung quanh xuất hiện rồi biến mất. Khi bạn chạy xuống một con đường, một quang cảnh hiện ra. Khi bạn rẽ sang một con phố khác, lại là một cảnh vật mới. Trong trường hợp này bạn khám phá ra sự biến đổi, sinh lên rồi diệt đi, ở một mức độ rộng lớn hơn

so với khi bạn bước đi chậm rãi. Thật ra, nếu bạn tỉnh thức nhờ một cái nhìn rộng lớn hay chi tiết thì cũng đều là tốt cả - vấn đề là sự tỉnh thức.

Điều quan trọng trong sự thực tập này là bạn nên có một mục tiêu nhất định khi kinh hành. Nếu bạn muốn đi chậm, hãy chọn một khoảng đường ngắn để đi tới đi lui. Và nếu bạn muốn đi nhanh, hãy chọn một con đường dài hơn. Đừng đi lung tung khắp nơi. Hãy tập đi trong vòng 45 phút.

Ngồi thiền buổi chiều

Đi tìm sự minh triết

Kinh nghiệm minh triết về tự tánh của sự vật - như là sự thật về khổ đau, nguyên nhân của khổ đau, những yếu tố chuyển hóa khổ đau - được kinh điển xếp vào lãnh vực của pháp, dharma, và cũng là lãnh vực thứ tư của chánh niệm, tức là chánh niệm về pháp. Những kinh nghiệm sâu sắc này cũng giống như mọi hiện tượng khác, chúng khởi lên rồi qua đi. Và khi những kinh nghiệm sâu sắc lặp đi lặp lại nhiều lần sẽ đưa ta đến tuệ giác.

Bạn không thể ngồi xuống tọa cụ rồi tự bảo rằng: “Bây giờ mình sẽ thực tập hiểu biết, minh triết và tuệ giác.” Những việc ấy tự chúng xảy ra. Chúng là những kết quả của sự thực tập.

Từ đầu đến giờ bạn đã cố gắng đánh thức năng lượng chánh niệm bằng cách thực tập theo những hướng dẫn đặc biệt về cách ngồi thiền, kinh hành và ăn uống. Những bài hướng dẫn ấy là những phương cách khác nhau, với cùng một mục tiêu là giúp tâm bạn giảm bớt sự điều kiện hóa bởi những tập quán và thói quen hằng ngày. Thực tập theo những hướng dẫn này cũng đòi hỏi rất nhiều công phu. Bạn cố gắng giữ cho sự chú ý của mình chỉ ở với hơi thở mà thôi. Bạn cố gắng cảm nhận được những cảm giác ở thân trong khi đi. Bạn cố gắng có ý thức rõ rệt về những sự ưa thích và ghét

bỏ khi chúng khởi lên, và đối diện với những tâm thức khó khăn. Những cố gắng đó nhằm mục đích làm tâm ta yên lắng và tập trung. Và bây giờ, bạn hãy thôi đừng cố gắng nữa!

Bài tập cho giờ ngồi thiền này là: Đừng làm gì hết, hãy ngồi yên. Nhắm mắt hay mở cũng được. Thư giãn. Chờ đợi, nhưng không có một sự mong mỏi nào hết. Hơi thở đến rồi đi. Cảm xúc đến rồi đi. Âm thanh đến rồi đi. Những tâm hành đến rồi đi. Tất cả mọi việc, tự chúng, đến rồi đi.

Trong khi ngồi, nếu sự chú ý của bạn bị vướng mắc vào một sự kiện nào đó - tư tưởng hay tâm trạng hoặc cảm xúc - bạn sẽ có được một kinh nghiệm trực tiếp về nguyên nhân của khổ đau. Không cần biết đó là một sự kiện dễ chịu hay khó chịu. Khi tâm ta bị vướng mắc vào thương ghét, nó sẽ không có hạnh phúc. Ta mất tự do!

Và trong khi ngồi, nếu sự chú ý của bạn không bị vướng mắc vào một sự kiện nào hết - tư tưởng, tâm trạng hoặc cảm xúc - bạn sẽ có được một kinh nghiệm trực tiếp về sự chấm dứt khổ đau. Không cần biết đó là một sự kiện dễ chịu hay khó chịu. Bạn sẽ có khả năng ghi nhận và thấy rõ, với một sự quan tâm nhẹ nhàng, những vướng mắc rất tạm bợ của mọi hiện tượng. Tâm tỉnh thức, không bị xao động bởi thương ghét, rất là hạnh phúc. Ta có tự do!

Kinh hành với tuệ giác

Thiên quán không thay đổi cuộc sống. Sự sống vẫn mong manh và bất định như bao giờ. Thiên quán chỉ thay đổi khả năng dung chứa của con tim ta, giúp ta tiếp nhận sự sống đúng thật như nó đang hiện hữu. Thiên tập dạy con tim ta biết sẵn lòng chấp nhận cuộc sống như đang hiện hữu, không phải bằng cách ép buộc nó phải thuần phục, nhưng giúp ta thấy được rằng cõi mở và chấp nhận là một con đường hạnh phúc. Một con tim biết sẵn lòng chấp

nhận không phải dễ có được. Nhưng chỉ cần biết rằng đó là một việc có thể thực hiện được cũng đủ mang lại cho ta một niềm cảm hứng lớn. Có một con tim sẵn lòng chấp nhận là sự tự do cao tột nhất.

Thực tập sẵn lòng đối với những thất vọng nho nhỏ, trong mỗi giây phút của cuộc đời sẽ giúp ta thích nghi với những thử thách to lớn hơn trong cuộc sống. Một con tim sẵn lòng không bao giờ quên mục đích, nhưng nó vẫn biết giữ cho mình được bao la, rộng lớn và thư giãn, khi những ước vọng của nó không được đáp ứng. Con tim ta sẽ thấy khó thích nghi hơn khi đối diện với những khổ đau và thử thách lớn so với khi ta gặp những thất vọng nho nhỏ trong cuộc đời. Và thiền tập là một phương cách giúp ta tôi luyện con tim của mình, biến mỗi sự việc trong đời sống hằng ngày thành những cơ hội thực tập.

Hãy bước đi với một thái độ thoải mái, hạnh phúc và thông dong. Và ghi nhận rằng, chỉ cần một ngày sống trong an tĩnh và chánh niệm cũng làm con tim ta rộng mở hơn. Khả năng sẵn lòng của tâm ta, được trong kinh diễn tả như là một tính chất mềm dẻo, dễ uốn, là một dấu hiệu của tuệ giác.

Hiện tượng bông cải xanh

Hiện tượng bông cải xanh là một ví dụ rất tiêu biểu về đức tính mềm dẻo của tâm, mà trong khóa tu nào tôi cũng được nghe báo cáo đều đặn. Có lẽ là đa số thiền sinh tham dự khóa tu đều không ưa gì món bông cải xanh Bạn có thể là một trong những số người ấy. Món súp dọn cho bữa ăn chiều đầu tiên lợn cợn đầy những hạt bông cải. Bạn có thể nghĩ: “Không chắc là mình sẽ cảm thấy hạnh phúc ở đây. Hy vọng đây là món bông cải cuối cùng mà họ cho ăn.” Rồi bạn bắt đầu thực tập chánh niệm, ngồi yên trong một khoảng thời gian, và những thời gian khác bạn đi chậm rãi. Khi ngồi bạn chú ý đến hơi thở, và khi đi bạn chú ý đến bàn chân.

Tâm bạn bắt đầu lắng yên xuống. Bữa ăn sáng không có vấn đề gì. Không có trứng chiên, không có bánh ngọt, không có món gì thú vị cả, nhưng cũng không sao. Rồi tới bữa ăn trưa. Một nồi súp hầm thật to hiện ra, đủ mọi thứ rau, kể cả bông cải xanh. Và dọn chung với cơm. “Thôi rồi, phải làm sao đây? Không lẽ lại ăn cơm không. Như vậy thì đói chết. Hay là mình chan súp lên cơm rồi ngồi lựa bông cải xanh bỏ sang một bên? Cầu trời cho họ đừng làm vậy nữa!”

Nhưng họ lại làm vậy nữa! Và tâm bạn trong khoá tu dành hết thì giờ cho vấn đề bông cải xanh:

“Họ tìm những người nấu bếp này ở đâu ra vậy?”

“Khi về nhà tôi sẽ mua tặng họ một số sách dạy nấu ăn ngon!”

“Rủi như có người nào bị dị ứng với bông cải xanh thì sao?”

“Có lẽ mình phải viết thư cho người nấu bếp, có lẽ là họ không biết...”

“Tôi dám cuộc là trong hóa đơn đi chợ của nhà bếp chỉ có món bông cải xanh là món chánh!”

“Nếu như họ nhất định phải dọn món bông cải xanh, thì tại sao họ không nấu thành một món riêng, tại sao lại trộn chung tất cả như vậy!”

Ngày qua, những bữa ăn đi qua, và giữa những cơn dông tố nổi lên trong vấn đề bếp núc ấy, bạn tiếp tục thực tập. Rồi tâm bạn cũng dần dần được chút tĩnh lặng hơn. Ngồi thiền, kinh hành, theo dõi hơi thở, bước chân - giờ này sang giờ kia, dần dần, trong khi bạn bận rộn tập trung, tâm bạn tự nó trở nên phẳng lặng hơn. Điều đó xảy ra một cách đều đặn, không nổi bật, nên nhiều khi bạn không ngờ là nó đang xảy ra.

Và nhờ cái hiện tượng bông cải xanh đó mà bạn biết là sự thực tập của mình có hiệu quả hay không. Bạn bước vào phòng ăn, và

lại nữa, món bông cải xanh là món chính của bữa ăn hôm ấy, nhưng bạn không hề kinh nghiệm có một phản ứng nào khởi lên hết. Tâm bạn sẵn lòng. Có thể bạn còn mỉm cười nữa. Có lẽ bạn còn có một ý nghĩ: “Bây giờ thì mình hy vọng rằng họ sẽ không dọn bữa ăn nào thiếu bông cải xanh, vì như vậy mình mới có chuyện hay để về kể cho người khác chứ!”

Nhưng nếu thực tập chánh niệm mà chỉ để giải quyết vấn đề bông cải xanh thôi thì đâu có giá trị gì mấy. Thực tập chánh niệm còn giúp ta đối phó với những “bông cải xanh” của cuộc đời, những nỗi đau không tránh được ở thân và những sự tuyệt vọng trong tâm, chúng luôn là nền tảng những kinh nghiệm của chúng ta.

Mục đích của sự thực tập không phải để ta cuối cùng sẽ vĩnh viễn tránh được những nỗi đau đớn trong cuộc đời. Chuyện đó không thể xảy ra. Và cũng không phải để ta không còn biết thương ghét nữa, vì chúng chỉ là những phản ứng tự nhiên đối với cuộc sống. Chánh niệm sẽ giúp tâm ta được an tĩnh, để ta có thể nhìn thấy sự việc sáng suốt và đáp ứng một cách minh triết với cuộc đời.

Đối với tôi thì dường như có những ngày tôi có nhiều tuệ giác hơn những ngày khác. Mức độ tuệ giác của tôi là một phản ảnh của năng lượng chánh niệm, hơn là tùy thuộc vào hoàn cảnh chung quanh. Tâm ta khi được an tĩnh sẽ có những quyết định sáng suốt hơn.

Shanti là người đầu bếp trong những khóa thiền mà tôi hướng dẫn, kể cho tôi nghe về lời khuyên chị ta học được từ cô giáo dạy lớp ba của chị. Chị ta rất ghét môn toán, và cô giáo bảo: “Em nghe đây, em sẽ phải sử dụng môn toán này vào mọi việc trong đời sống hằng ngày, cho đến trọn đời. Em không thể tránh nó. Vậy thì tại sao lại không vui thích mà làm có hơn không!”

Tôi cũng muốn tiếp theo lời của cô ta: “Và chúng ta cũng sẽ phải kinh nghiệm một vài thứ “bông cải xanh” nào đó trong cuộc sống

hàng ngày, cho đến trọn đời.” Có những cái nhỏ nhoi, không đáng kể, nhưng cũng có những cái vô cùng khó khăn.

Chị Shanti không dùng nhiều bông cải xanh trong các món ăn. Mà cho dù có đi chẳng nữa, tôi cũng không có vấn đề nào hết. Tôi thích bông cải xanh. Món cần tây mới là vấn đề của tôi!

Bữa ăn chiều

Sau đây là những lời hướng dẫn thêm về thiền tập trong khi ăn. Bạn đã biết về những cách thực tập như là: nhìn vào món ăn, ngửi nó, nếm nó, và ăn thật chậm rãi. Bài tập trong bữa ăn trưa có việc chú ý đến những cảm thọ khi ăn (dễ chịu, khó chịu hay trung hòa), và ý thức về những phản ứng trong tâm thức (ngon quá... chà... ghê quá...). Và bữa ăn chiều này, chúng ta hãy thực tập đem ý thức bao gồm luôn lãnh vực thứ tư của chánh niệm: ý thức về tự tánh của kinh nghiệm, tức về pháp.

Bạn hãy đọc qua những hướng dẫn này trước, rồi thực tập theo. Ngồi yên trước món ăn của mình trong vòng đôi ba phút trước khi ăn. Ghi nhận cho thật chính xác cái gì xảy ra khiến ta khởi sự ăn. Đó là một hành động có chủ ý, vì vậy phải có một điều gì xảy ra trước đó. Điều đó là gì? Điều gì đã xảy ra ngay trước giây phút đó? Và điều gì xảy ra ngay sau đó? Ghi nhận rằng bạn nhai một lúc rồi mới nuốt. Điều gì quyết định việc khi nào bạn sẽ nuốt? Đó là một tư tưởng chăng? Một cảm giác ở thân chăng? Việc nuốt thức ăn xảy ra như thế nào?

Điều gì quyết định việc khi nào bạn sẽ múc một muổng, hay gấp một đĩa thức ăn kế tiếp? Gấp thức ăn là một hành động có chủ ý, vì vậy phải có một điều gì đó xảy ra trước. Điều đó là gì? Việc gì xảy ra nếu bạn đang gấp món ăn, sắp đưa vào miệng thì dừng lại, và để lại trên đĩa?

Bạn có thể ghi nhận được chính xác giây phút mà bạn cảm thấy hết đói không? Cái đói ấy đi đâu? Bạn có thất vọng không? Hãy ghi nhận, nếu thức ăn hết trước khi cơn đói hết, bạn có thất vọng không?

Đây chỉ là những hướng dẫn tổng quát. Và nếu bạn thật sự quán chiếu trong bữa ăn của mình cho thật sâu sắc, bạn có thể khám phá chân lý ngay trong bữa ăn chiều, cũng như ở bất cứ một nơi nào khác.

Bài pháp thoại buổi tối

Bảy yếu tố giác ngộ

Phương pháp truyền dạy của đức Phật hơn hai ngàn năm trăm năm trước đây đã mang tánh cách mô phạm. Ngài truyền dạy bằng cách thuyết giảng. Đức Phật đã đi khắp nơi trên đất nước Ấn Độ trong hơn bốn mươi năm, và nơi nào ngài ghé qua người ta đều tìm đến để nghe thuyết giảng. Có nhiều người đạt được giác ngộ chỉ nhờ nghe đức Phật giảng dạy.

Những bài giảng tương tự như phương pháp giảng của đức Phật, trình bày về một quan điểm đạo lý hay một phương cách thực hành thiền tập, thường được gọi là “pháp thoại”. Những bài pháp thoại này đã trở thành một truyền thống mới trong các khóa tu thiền quán ngày nay. Các thiền sinh rất thích những buổi pháp thoại. Cũng giống như những bữa ăn, pháp thoại là những giờ rất thú vị so với những chương trình khá đều đặn khác.

Khi tôi mới bắt đầu đi hướng dẫn các khóa tu, tôi rất ngạc nhiên khi thấy mình rất do dự khi phải nói pháp thoại. Tôi mất đi sự tự tin thường ngày của mình. Giảng dạy về giáo lý đạo Phật rất khác với việc giảng về môn tâm lý học phát triển mà tôi vẫn thường đi dạy trước đó. Khi đi giảng về những môn tâm lý học của cuộc đời, tôi cảm thấy mình có một mối liên kết chiều ngang với những

giảng sư cùng thời với tôi. Khi đi giảng dạy về thiên quán, đột nhiên tôi cảm thấy như có một sự liên kết chiều dọc với biết bao nhiêu đức Phật trong quá khứ. Tôi cảm thấy kính sợ. Nhưng dầu sao đi nữa, người ta cũng đã được giác ngộ chỉ nhờ nghe đức Phật giảng. Và tôi cũng cảm thấy rất vinh dự.

Tôi bắt đầu cảm thấy thoải mái hơn về vấn đề giảng dạy khi thiên tập đối với tôi không còn là một điều gì bí mật nữa. Nó là một môn khoa học. Và hơn nữa, khi giảng về đạo Phật đòi hỏi ta phải biết kể chuyện, mà tôi lại là một người rất thích kể chuyện. Qua nhiều năm, khi nghe các vị thầy của tôi dạy, tôi đã nghe họ giảng đi giảng lại cùng một bài giảng ấy, và kể đi kể lại những câu chuyện ấy, biết bao nhiêu lần. Vì mọi bài giảng và mọi câu chuyện đều chứa đựng cùng một thông điệp - ta có thể có hạnh phúc ngay trong kiếp sống này, ngay trong thân này. Và tôi không bao giờ cảm thấy nhàm chán khi nghe hoài một thông điệp ấy.

Bài pháp thoại mà tôi thích nhất nói về Bảy yếu tố giác ngộ, trình bày những khả năng tâm thức đặc biệt của một bậc giác ngộ. Lần đầu tiên khi nghe kể rằng những bậc có tuệ giác tỏa chiếu bảy đức tính này ra rất tự nhiên, và chúng hoàn toàn quân bình với nhau, tôi tự nghĩ: “Khó quá! Mình không bao giờ có thể được như vậy.” Nhưng khi nghe nói là mình cũng có thể nuôi dưỡng được những đức tính này, ta cứ việc thực tập, và rồi một ngày tự chúng sẽ hiển lộ, tôi cảm thấy đỡ lo hơn.

Dưới đây là một bài pháp thoại về phương cách nuôi dưỡng bảy yếu tố giác ngộ. Mời bạn đọc tiếp mỗi phần và dừng lại khi đến những bài thực tập, để bạn có dịp tự mình kinh nghiệm bảy yếu tố này.

Trong bảy yếu tố giác ngộ này - niệm, trạch pháp, tinh tấn, hỷ, an, định và xả - không có một yếu tố nào nằm ngoài phạm vi khả năng bình thường của chúng ta. Chúng vô cùng phổ biến. Ba yếu tố định, an và xả là những biểu hiện khác nhau của sự tĩnh lặng.

Ba yếu tố hỷ, tinh tấn và trạch pháp là những biểu hiện khác nhau của sự tỉnh thức. Và yếu tố niệm, kinh nghiệm được rõ rệt giây phút hiện tại nhưng không phản ứng, vừa là một thành phần trong bảy yếu tố ấy, mà cũng vừa là sự tổng hợp cả sáu yếu tố kia.

Định

Tất cả chúng ta, ai cũng từng có những kinh nghiệm về định. Nó xảy ra rất tự nhiên mỗi khi sự chú ý của ta hoàn toàn bị thu hút vào một việc gì. Sự chú ý của ta trở thành nhất điểm và tập trung, ý niệm về thời gian của ta cũng bị biến đổi. Trạng thái này thường xảy ra với các nhạc sĩ, nhất là khi họ cùng chơi trong một dàn nhạc. Nó cũng xảy ra với những người trượt tuyết khi họ lao người xuống những con dốc cao. Nó xảy ra với những độc giả say mê theo dõi một câu truyện trinh thám, kinh dị... Họ có thể ngồi trên một chuyến bay khởi hành từ New York, rồi đột nhiên thấy mình đáp xuống San Francisco lúc nào không hay. Hãy nhớ lại, những lúc bạn có kinh nghiệm định xảy ra rất tự nhiên. Nhớ lại xem cảm giác của định là như thế nào.

Bây giờ hãy tập trung chỉ vào hơi thở của mình mà thôi. Sau khi đọc xong bài hướng dẫn này, mời bạn đặt sách xuống và nhắm mắt lại. Hãy để cho hơi thở tự động xuất hiện với bạn, bất cứ nơi nào mà nó nổi bật nhất. Giữ cho sự chú ý của ta được tập trung. Cố gắng đừng để cho tư tưởng bị xao lãng đi nơi khác. Việc này đòi hỏi một sự cố gắng, đây không phải là một bài thực tập về thư giãn. Nhưng nó sẽ giúp ích cho bạn rất nhiều. Nó gây dựng cho ta một ít định lực. Hãy dùng một đồng hồ báo hiệu, nếu bạn có. Ngồi yên trong vòng 10 phút.

Hỷ

Hỷ, trong thiền tập, là một trạng thái ý thức cao độ về những cảm giác trong thân ta. Trạng thái này sẽ tự phát sinh khi tâm ta tập trung. Tôi đã từng cảm nhận thấy cơ thể mình như bừng sống và sinh động lên khi tôi xem một cuộc bơi đua, khi nhìn một đứa bé

mới sanh, hay khi gần một người đang hấp hối. Khi sự chú ý của ta tập trung và tỉnh táo, ý thức về năng lượng ở thân ta cũng sâu sắc thêm lên.

Trạng thái hỷ cũng phát sinh trong thiền tập. Trong những khóa tu, đôi khi những trạng thái hỷ lạc mạnh đến nỗi nó biểu lộ rất rõ với người chung quanh. Có thể bạn đã nhìn thấy và tự hỏi “Chà, sao người ấy lại lắc lư ngả người tới lui vậy. Hy vọng rằng mình sẽ không bị giống như thế!” hay “Người ấy làm gì mà cứ mỉm cười?” hoặc là “Tại sao người ấy lại khóc vậy?” “Mà sao lại chẳng có việc gì xảy đến cho tôi hết!”

Hỷ lạc có nhiều hình thức khác nhau và không phải ai cũng có kinh nghiệm giống nhau. Thường thì cảm giác hỷ lạc trong thiền tập rất nhẹ nhàng. Khi thân và tâm ta an tĩnh xuống, cơ thể ta sẽ được thư giãn. Các thiền sinh kể lại rằng họ cảm nhận một cảm giác ấm áp dễ chịu, hoặc tươi mát nhẹ nhàng, hoặc một sự rung động thanh nhẹ, hoặc có khi là một cảm giác bay bổng và rộng lớn. Đôi khi nó chỉ đơn giản là một cảm giác nhẹ nhẹ như nổi da gà.

Hãy cảm nhận cảm giác hỷ lạc trong thân bạn ngay giây phút này. Ngồi cho thông thả nhưng thật yên. Cảm nhận toàn thân của bạn. Ghi nhận được năng lượng của nó. Lăn tăn? Rung động? Nóng? Lạnh? Nặng? Nhẹ? Hãy đem tất cả sự chú ý của bạn tập trung vào một phần nào riêng biệt trên cơ thể, ví dụ như cùi chỏ bên trái, hoặc mắt cá chân bên phải... Ghi nhận rằng khi bạn làm như vậy, phần cơ thể ấy sẽ phản ứng bằng cách gia tăng những cảm xúc. Nó như tình thức dậy trong tâm ta.

Bây giờ bạn hãy làm theo thứ tự, bắt đầu từ bàn chân của mình và đi từ từ qua toàn thân cho đến đỉnh đầu. Hãy đánh thức toàn thân của mình dậy bằng ý thức. Hãy bắt đầu thực tập. Ngồi trong vòng 10 phút.

Khinh an

Khinh an là một trạng thái phẳng lặng trong tâm. Tĩnh lặng cũng đồng nghĩa với an. Không xao động, không sóng gió cũng mang cùng một nghĩa đó.

Cách đây 15 năm, bà Dipa Ma, một nữ thiền sư nổi tiếng của Ấn Độ có sang thăm Hoa Kỳ. Những vị thầy của tôi đều là học trò bà, và họ rất muốn giới thiệu bà với chúng tôi, cũng như với các thiền sinh khác trong cộng đồng thiền tập Tây phương. Chúng tôi tổ chức những lớp thiền ở phòng khách của tôi, vì nó cũng khá lớn, có thể chứa được nhiều người.

Bà Dipa Ma rất nhỏ người, và thời gian đó, trong nhà tôi có nuôi một con chó Nhật giống akita rất to. Akita là một loại chó lông xù trông rất dữ dằn, mỗi khi khách đến nhà chơi đều ngại ngùng khi bước vào, và lúc nào họ cũng cần được sự bảo đảm của chúng tôi. Bà Dipa Ma thì cứ ngang nhiên đi thẳng vào nhà. Con Yuki chồm dậy để chào bà. Cả hai dường như tương đương nhau. Bà cao hơn, nhưng con chó to hơn. Bà để tay lên xoa đầu con chó thật tự nhiên. Trong bà có một sự an tĩnh và nó tỏa chiếu ra với bất cứ ai đến gần bà.

Một câu chuyện về sự an tĩnh mà tôi thích nhất là về cô bạn Anna. Cô ta cũng là một giáo thọ cùng dạy thiền với tôi tại Trung tâm thiền tập Spirit Rock. Rất nhiều năm trước, cô ta có tham dự một khóa tu thiền tích cực nhiều ngày. Trong thời gian này, cô đột nhiên khám phá ra “một trạng thái tâm thức hoàn toàn mới lạ”. Cô ta diễn tả rằng đây là một trạng thái rất mới lạ và cô chưa từng tiếp xúc bao giờ, rồi cô kể tiếp: “Mất một thời gian, tôi vẫn tự hỏi không biết nó là gì. Rồi đột nhiên tôi chợt hiểu rằng đây chính là sự an tĩnh.”

Thường thường mỗi lần cô Anna kể lại câu chuyện ấy, mọi người đều cười. Tôi nghĩ người ta cười có lẽ một phần nhờ tài kể chuyện khéo léo của cô. Phần còn lại, tôi nghĩ, là vì cái tình huống đáng

thương của mỗi chúng ta. Chúng ta ý thức rằng, rất ít khi nào mình cảm thấy an tĩnh.

Thực tập cảm nhận sự an tĩnh. Ngồi cho yên, nhưng nhớ giữ cho toàn thân buông thư. Từ từ nhắm mắt lại. Bạn hãy chú ý đến hơi thở, dùng sự nhịp nhàng và thông thả của hơi thở để mang lại sự tĩnh lặng. Trong kinh Tứ niệm xứ (Bốn lãnh vực quán niệm), đức Phật có hướng dẫn như sau: “Tôi đang thở vào và làm cho toàn thân tôi trở nên an tĩnh. Tôi đang thở ra và làm cho toàn thân tôi được trở nên an tĩnh.” Bạn cũng có thể thực tập như vậy. Hãy ngồi trong vòng 10 phút.

Trạch pháp

Trạch pháp là một đặc tính của tâm thức muốn tìm hiểu, khám phá, học hỏi sâu sắc, trực tiếp với mọi kinh nghiệm, và tin rằng từ đó những bí mật sẽ được hiển lộ. Điều này đòi hỏi nơi ta một niềm tin.

Gần đây có một người tặng cho tôi quyển sách về những tấm hình lập thể (stereogram). Đó là những tấm hình vẽ mà mới nhìn qua tưởng như tác giả chỉ tùy tiện sắp đặt trên một mặt phẳng. Nhưng khi ta nhìn chúng ở đúng một khoảng cách và góc độ nào đó thì tấm ảnh như nhảy ra và hiển lộ thành một bức hình ba chiều. Tôi nhìn đi nhìn lại và cố tìm kiếm. Tôi để bức hình sát ngay trước mũi rồi từ từ kéo xa ra, theo như hướng dẫn, và thường thì không thấy gì xảy ra cả. Nhưng tôi cứ tiếp tục. Tôi có niềm tin vì nghe người bạn bảo tôi rằng: “Kia, xem kia! Ngay chỗ đó đó! Nhìn xuyên qua, phải thư giãn một chút!” Tôi biết “sự thật” là bức hình ấy xuất hiện, vì anh ta thấy được nó, và vì tôi cũng có thấy được trong vài tấm hình khác. Thế nên, tôi vẫn tiếp tục nhìn vào những tấm ảnh ấy như là lần này tôi sẽ thấy được. Tôi tiếp tục thực tập trạch pháp.

Đôi khi tôi bước vào một thời ngồi thiền cũng cùng với một thái độ ấy, như là tôi sắp sửa có được một tuệ giác sâu sắc nào đó. Tôi tự nhủ: “Nguyện cho tôi hiểu thấu được lý vô thường trong thời

ngồi thiền này,” hoặc là: “Mong cho tôi hiểu rõ được lý tương tức.” Đôi khi tôi khám phá được những điều rất mới. Đôi khi không có gì xảy ra cả. Không phải mỗi lần quán chiếu ta đều khám phá được những điều mới, nhưng nếu không quán chiếu thì ta sẽ không bao giờ khám phá được điều gì cả.

Bạn hãy đọc những hướng dẫn sau đây về phương cách phát triển yếu tố trạch pháp, và thực tập theo.

Quan sát sự bắt đầu và sự chấm dứt. Ghi nhận rằng bất cứ hiện tượng nào, dù dài hay ngắn, cũng bắt đầu rồi chấm dứt. Bạn hãy bắt đầu với hơi thở của mình: “Hơi thở bắt đầu, hơi thở chấm dứt...” Bạn cũng có thể ghi nhận sự bắt đầu và chấm dứt của những cảm giác: “Ngứa ngứa có mặt, ngứa ngứa biến mất...” “Cái tê bắt đầu, cái tê chấm dứt...” Hãy ghi nhận xem tư tưởng bắt đầu rồi chấm dứt như thế nào, chúng cũng như những bóng đèn nhấp nháy và chớp tắt ở các đô thị lớn.

Sau một thời gian, nếu bạn có ý muốn nhìn sâu hơn nữa, bạn có thể chú ý xem hơi thở, cảm giác, hay tư tưởng của mình, chúng xuất phát từ đâu? Đi về đâu? Hoặc ai là chủ của chúng? Và cái gì ghi nhận chúng? Sự phân tích này không phải một mệnh lệnh cho ta phải cố tìm ra câu trả lời, mà là một sự sẵn sàng và cởi mở khi tuệ giác ấy khởi lên. Bây giờ, bạn hãy ngồi trong 10 phút.

Buông xả

Buông xả không có nghĩa là lúc nào ta cũng giữ cho mọi việc được quân bình. Nhưng nó là khả năng trở về một trạng thái an ổn ngay giữa một cuộc đời đầy xôn xao và phản ứng. Tôi không muốn lúc nào mình cũng phải tỉnh lặng cả. Truyền thống gia đình và văn hóa mà tôi lớn lên, cũng như giữa cuộc sống đầy những liên hệ này, tôi cần phải có những đáp ứng nhiệt tình và dám tiếp xúc. Tôi cười, tôi khóc, và tôi vui vì mình đã làm những việc đó. Điều quan trọng đối với tôi là khoảng thời gian nằm giữa những giai đoạn ấy.

Một trong những bài viết nghiên cứu về thiền tập đầu tiên mà tôi có dịp đọc, có lẽ vào đầu thập niên 70 của thế kỷ trước, trình bày một cuộc thử nghiệm về sự xao lãng. Và nó cũng thử nghiệm về những phản ứng giật mình. Người ta chọn những hành giả thực tập những phương pháp thiền như là chánh niệm, và gắn những sợi dây từ máy đo điện não (EEG) vào người ấy. Trong thời gian ngồi thiền, não bộ của họ phát ra làn sóng alpha như dự đoán, rồi thình thoảng người ta lại đột nhiên đánh lên một tiếng chuông, hay tạo một tiếng động lớn. Máy đo điện não ghi nhận được phản ứng giật mình của hành giả, nhưng họ rất nhanh chóng trở lại trạng thái tĩnh lặng với những làn sóng thư giãn và tập trung như trước.

Bạn hãy tưởng tượng mình là một trong những hành giả trong cuộc thử nghiệm đó. Để sách xuống. Nhắm mắt lại. Giữ cảnh giác. Quan sát tâm ta phản ứng đối với những kích thích - như là âm thanh bên ngoài, cảm giác và tư tưởng bên trong. Ghi nhận rằng mỗi khi ta có ý thức về chúng, tâm ta sẽ tự nhiên trở lại quân bình. Điều đó có thật. Bạn hãy thử đi rồi sẽ thấy. Hãy ngồi trong 10 phút.

Tĩnh tấn

Tôi xếp yếu tố tĩnh tấn về gần chót vì yếu tố này sẽ trở nên rất rõ rệt khi ta phát triển những yếu tố kia. Tĩnh tấn đôi khi còn được hiểu như là một sự ưa thích. Tôi nghĩ về nó như một sự hăng hái thực tập. Chữ nhiệt tâm có lẽ là đúng nghĩa nhất.

Tĩnh tấn là phản ứng của tâm trước một ý thức rằng sự thực tập sẽ mang lại cho ta một kết quả. “Coi nè! Tôi có thể tập trung được tâm ý của mình! Tôi rất là an lạc! Bây giờ tôi mới thật sự biết tĩnh lặng là gì! Tôi cảm thấy có một niềm hỷ lạc trong thân! Tôi chắc chắn là mình có thể làm được điều này.”

Nhiệt tâm tu tập gia tăng khi tôi phát nguyện không tự kể những câu chuyện trong đầu nữa và bắt đầu chú ý đến những kinh nghiệm đang xảy ra. Lúc đầu cũng phải phấn đấu lắm, vì tôi thấy

những câu chuyện của mình rất hấp dẫn. Nhưng dần dần tôi khám phá rằng sự hỷ lạc do định phát sinh còn hấp dẫn hơn những câu chuyện của tôi nhiều. Những danh hài ngày xưa thường bắt đầu bằng câu “Nếu quý vị có nghe câu chuyện này rồi thì cho tôi biết, tôi sẽ ngưng kể...” Những câu truyện của tôi sẽ tự nó huỷ diệt lấy, vì tôi đã nghe hết cả rồi!

Tôi bắt đầu yêu thích sự thực tập. Niềm vui khi có mặt trong giờ phút hiện tại và sự hoan hỷ khi khám phá đường lối hoạt động của thân tâm mang lại cho tôi những kinh ngạc bất ngờ. Và tôi cũng bắt đầu hiểu được lời thầy tôi dạy khi ông thường hay nhắc nhở: Làm nhưng không làm gì cả.

Bây giờ hãy ngồi yên lại một lát. Có thể nhiệt tâm của tôi làm bạn thêm phấn khởi, và bạn cảm thấy tinh tấn muốn thực tập. Hãy xem nếu bạn có thể, nỗ lực thực tập gom hết tất cả những yếu tố ấy của tâm. Tập trung vào hơi thở, và tiếp đó dùng năng lượng của trạch pháp để nhìn thấy một cái gì mới lạ. Hãy có kỳ vọng là mình sẽ học được một cái gì. Trong khi bạn tập trung, và nhìn sâu sắc, cảm nhận toàn thân của mình. Thích thú với sự rung động của nó. Mỉm cười. Nụ cười của ta có năng lực chuyển hóa lớn lắm.

Niệm

Niệm là yếu tố thứ bảy trong bảy yếu tố giác ngộ. Tôi tưởng tượng một nhà hóa học có thể viết ra phương trình này cho chánh niệm:

Định + Khinh An + Xả + Hỷ + Tinh Tấn + Trạch Pháp = Niệm

Nói cách khác, niệm là một sự ghi nhận quân bình và tỉnh táo về một kinh nghiệm hiện tại.

Trong cuộc sống hằng ngày, tất cả những yếu tố ấy thường ít khi có mặt đồng đều. Chúng ta có thể có nhiều an tĩnh hay ít an tĩnh, có nhiều tinh tấn hay ít tinh tấn. Việc ấy rất bình thường. Những

năng lượng lúc nào cũng biến đổi trong thân tâm, và hoàn cảnh cũng thay đổi.

Hãy thực tập chánh niệm trong mỗi giây phút hiện tại, tiếp xúc với mỗi kinh nghiệm bằng một ý thức sáng tỏ và tỉnh lặng, điều đó sẽ giúp quân bình sáu yếu tố kia. Và khi ta làm tăng trưởng một trong sáu yếu tố ấy, nó cũng sẽ làm phát huy niệm lực. Bạn thấy có kỳ diệu không? Tôi thấy hay vô cùng! Ta không thể nào thực hành sai được.

Bây giờ bạn ngồi bao lâu cũng được, tùy ý. Hãy tự thưởng thức đi! Tiếp xúc mỗi kinh nghiệm với một ý thức sáng tỏ và tỉnh lặng.

Hướng dẫn kinh hành buổi tối

Bạn đã thực tập chánh niệm trong tất cả bốn lãnh vực mà đức Phật chỉ dạy trong kinh Tứ niệm xứ (Bốn lãnh vực quán niệm). Bạn chú ý đến cảm giác ở thân, chú ý đến cảm thọ, đến các trạng thái tâm thức và đến những tuệ giác. Đức Phật giảng về mỗi lãnh vực riêng rẽ, nhưng ngài không hề dạy rằng chúng riêng biệt và độc lập lẫn nhau. Thật ra chúng không hề và không thể tách rời nhau. Không có bất cứ một sự vật gì mà lại có thể riêng biệt và độc lập với những sự vật khác. Và bạn có thể cần thực tập cùng lúc bốn lãnh vực ấy.

Mỗi giây phút chánh niệm có thể được diễn tả bằng cảm giác đang có mặt trong thân. Trong khi ta kinh hành, thường thì cảm giác ở thân nổi bật hơn hết. Khi ta ngồi thiền, cảm giác ở thân có thể trở nên rất tinh tế và ta có thể cảm thấy dường như thân mình biến mất. Nhưng dầu sao đi nữa, ta vẫn có thể nhận diện và gọi tên được kinh nghiệm ấy.

Mỗi giây phút chánh niệm cũng có thể được nhận diện bằng trạng thái tâm thức của nó. Đôi khi, những thiền sinh mới cho rằng “trạng thái tâm thức” ở đây có nghĩa là những cảm xúc mạnh. Họ

nói: “Hôm nay tôi không có một tâm thức đặc biệt nào khởi lên cả!” Những cảm xúc mạnh dễ nhận diện, trong khi chánh niệm về những tâm thức vi tế đòi hỏi một sự chú ý rất bén nhạy.

Mỗi giây phút chánh niệm cũng được đi kèm bằng một cảm thọ. Chúng ta thường có khuynh hướng ghi nhận những cảm thọ dễ chịu và khó chịu nhiều hơn là những cảm thọ có tính cách trung hòa, bởi vì chúng hấp dẫn ta hoặc cảnh báo ta, còn những cảm thọ trung hòa thì không có gì thích thú. Vì thế, tâm ta thường xao lãng.

Mỗi giây phút chánh niệm cũng là một cơ hội để ta tiếp xúc với chân lý.

Trong giờ kinh hành này, bạn hãy sử dụng cả bốn lãnh vực chánh niệm để quán chiếu kinh nghiệm của mình.

Trong những phút đầu, cho phép tâm ý ta an trú nơi những cảm giác trong thân. Cảm nhận toàn thân mình, cảm nhận bàn chân mình. Trong khi tiếp tục đi, bắt đầu ghi nhận những cảm thọ khởi lên: dễ chịu, khó chịu hay trung hòa. Rồi bắt đầu tự hỏi “Ta đang có một trạng thái tâm thức nào đây?” Tỉnh thoảng tự nhủ: “Cái gì là sự thật?”

Bạn có thể thay đổi bốn thấu kính ấy thường xuyên theo mỗi hơi thở, mỗi 5 phút, hay bất cứ lúc nào bạn muốn. Vì chỉ có một sự thật mà thôi.

Nhìn cùng lúc từ mọi phương diện sẽ cho ta một quang cảnh toàn diện nhất. Cũng giống như một bức tranh của Picasso, trong cùng một lúc bạn nhìn thấy mọi khía cạnh và cả từ trên đầu của một đối tượng.

Ngồi thiền buổi tối

Còn cách giác ngộ chỉ một dòng chữ

Sau đây là những hướng dẫn đặc biệt về cách ngồi thiền vào những khi bạn cảm thấy buồn ngủ.

Đức Phật dạy, ta cần có chánh niệm đủ để biết rằng mình thức dậy vào một hơi thở “vào” hay là hơi thở “ra.” Tôi không nghĩ rằng Phật chỉ nói về lúc ta thức dậy mỗi sáng. Thức dậy mỗi khi ta đang mơ mộng viển vông cũng đâu khác gì với khi ta thức dậy từ một giấc ngủ?

Trong một ngày ta có thể thức dậy hàng trăm lần. Ý thức rằng mình đang mơ mộng về một phương trời xa xôi nào đó - “Minh đang ở đâu đây!” - là một giây phút tỉnh thức. Trong giây phút ấy, ta hãy ghi nhận xem mình đang có hơi thở vào hay hơi thở ra, đó là một phương pháp rất hữu hiệu để thiết lập lại năng lượng chánh niệm. Hãy tránh hết những lời tự trách móc vô ích như là “Minh là một thiền sinh quá tệ!” “Tôi sẽ không thể quen được điều này!” “Dám cuộc là tôi sẽ ngủ gục suốt khóa tu này cho xem!” Những tư tưởng nghi ngờ sẽ làm tâm bạn mệt mỏi. Hãy dùng năng lượng chánh niệm của giây phút hiện tại để thật sự trân quý kinh nghiệm trong lúc này: “Tôi đang thở vào.” Hoặc “Tôi đang thở ra.” Hay là “Tôi tỉnh thức!”

Tôi học được cách sử dụng năng lượng chánh niệm từ U Sivali, một vị sư Tích Lan, ngài hướng dẫn một khóa tu thiền nhiều năm về trước. Tôi diễn tả với ngài một trở ngại trong sự thực tập của tôi vào khóa tu ấy. Đó là thói quen đi ngủ rất sớm, vào khoảng chín giờ mỗi tối. Đến nửa đêm thì tôi hoàn toàn tỉnh táo, thức dậy, thay đồ, rửa mặt, xuống thiền đường ngồi thiền và kinh hành. Tôi bước vào thiền đường với một tâm trạng tươi mới và phấn khởi. Vậy mà sau khi ngồi xuống chỉ chừng năm phút là tôi bắt đầu ngủ gà ngủ gật. Cả đêm còn lại chỉ là ngồi thiền - ngủ gật - kinh hành - ngủ gật - ngồi thiền - ngủ gật... Tôi nói với ngài U Sivali: “Có lẽ những gì

tôi làm chỉ phí thời giờ mà thôi, chẳng có kết quả gì cả. Có lẽ tốt hơn tôi nên nằm lại trên giường ngủ đến sáng!”

Ông đáp: “Không đâu, đừng có ở lại trên giường. Trước nhất, cái chủ ý của ta rất quan trọng. Hơn nữa, cô có ngủ gật bao nhiêu lần việc ấy cũng không ăn thua gì. Điều quan trọng là thỉnh thoảng cô có tỉnh thức dậy. Mỗi giây phút chánh niệm sẽ bôi xóa đi một giây phút bị điều kiện!”

Câu chót ấy, mỗi giây phút của chánh niệm sẽ giúp bôi xóa được hết, đã nâng cao tinh thần của tôi rất nhiều, giúp tôi kiên nhẫn hơn nhiều. Tôi tưởng tượng như tâm tôi là một tấm bảng đen nguệch ngoạc đầy những dòng chữ viết, và mỗi khi thiết lập lại chánh niệm là tôi bôi xóa bớt những dòng chữ ấy. Tôi tự nhủ: “Chúng ta đâu bao giờ biết được mình đã bôi xóa hết bao nhiêu rồi! Còn bao nhiêu dòng nữa là sạch hết? Mình có thể còn cách sự giác ngộ chỉ một dòng chữ nữa mà thôi!”

Hãy đặt quyển sách này xuống và thực tập ngồi thiền. Cố gắng trở lại với hơi thở mỗi khi bạn tỉnh thức dậy. Khi nào bạn có ý nghĩ: “Nãy giờ mình đã ở đâu?” hãy thay vào thế: “Bây giờ mình đang ở đâu?”

Dù thực tập thế nào, bạn cũng rất khá.

Tôi học được phương pháp này từ một người bạn giáo thọ của tôi, Jack Kornfield. Đó là cách đánh giá về sự tiến triển trong sự thực tập.

Anh ta đặt ra tiêu chuẩn này nhiều năm trước đây, khi vị điều hành khóa tu đến hỏi ý kiến anh về một thiền sinh mà anh là thầy hướng dẫn. Anh đáp: “Anh ta thực hành rất khá!” Vị điều hành lại hỏi anh về một thiền sinh khác, một người mà bà ta biết là có rất nhiều khó khăn trong sự thực tập. Jack suy nghĩ một hồi lâu rồi đáp: “Cô ta cũng thực hành rất khá!” Vị điều hành bắt đầu cảm nhận rằng câu trả lời của anh dường như có theo một khuôn mẫu

nào đó, liền hỏi thêm về một thiền sinh khác. Jack đáp: “Ồ! Cũng vậy, anh ta thực hành cũng khá lắm!”

“Anh nói vậy thật sự là nghĩa gì, tất cả mọi người ai cũng thực hành giỏi hết sao?”

Jack nói: “Ý tôi là: họ vẫn còn ở đây!”

Và bạn cũng vậy, bạn cũng thực hành rất giỏi!

Chấm dứt ngày thứ hai

Nếu bạn đang tham dự một khóa tu dài hơn, bạn hãy lặp lại chương trình của ngày thứ hai. Chương trình của ngày thứ hai này có thể xem như khuôn mẫu cho một ngày thực tập trọn vẹn trong khóa tu, từ sáng đến tối. Nghĩa là bạn có thể áp dụng nó cho ngày thứ tám, thứ mười, thứ ba mươi, hoặc thứ một trăm...

Khi lặp lại ngày thứ hai này, nếu bạn đọc những hướng dẫn cũng như phần trả lời những câu hỏi thêm một lần nữa, điều đó sẽ rất có ích. Kinh nghiệm của tôi trong sự tu tập nhiều năm qua là thỉnh thoảng vị thầy có đưa ra một lời hướng dẫn và tôi nghĩ rằng “Lời hướng dẫn đó hay tuyệt! Đáng lẽ họ phải nói sớm cho mình nghe. Nếu mà mình biết trước như vậy thì sự thực tập của mình bây giờ được tiến triển xa lắm rồi!” Sự thật là những lời ấy đã được trình bày rồi! Khi sự hiểu biết của ta được mở rộng thì khả năng thấu nhận những lời hướng dẫn ấy cũng trở nên sâu sắc hơn. Và tôi nghĩ bạn cũng vậy.

Nếu khóa tu của bạn chấm dứt ngày mai, bạn hãy xem tiếp phần Ngày thứ ba. Phần này trình bày những hướng dẫn cần thiết cho ngày cuối cùng của khóa tu, dù đó là khóa tu 3 ngày, 10 ngày hay lâu hơn nữa.



-IV

NGÀY TRỞ VỀ NHÀ

Trước bữa ăn sáng

Không cần biết khóa tu của bạn kéo dài bao lâu, ngày cuối của khóa tu bao giờ cũng có những tính chất rất đặc biệt. Sự thử thách lúc này là giữ cho tâm ý mình ở với bất cứ một sinh hoạt nào đang diễn ra trong giờ phút này. Tâm ta sẽ phóng về tương lai, dự tính và mong đợi lúc ra về. Trong thời ngồi thiền buổi sớm mai trước giờ ăn sáng, bạn có thể dùng ý thức về tâm-phóng-về-tương-lai này để làm đối tượng thiền quán.

Hãy ngồi tự nhiên như những buổi ngồi thiền trước, với tác ý muốn chú ý đến hơi thở, hoặc cảm giác ở thân, hoặc âm thanh - bất cứ một thực tại nào mà bạn đang kinh nghiệm. Hãy cảnh tỉnh và ghi nhận những tư tưởng khởi lên thường xuyên “Chút nữa là ra về rồi,” hoặc là “Không biết mình nên thu dọn đồ bây giờ hay chờ lát nữa?” Những tư tưởng ấy không phải là vấn đề. Chúng khởi lên tự nhiên vào ngày ta ra về.

Chánh niệm về những tư tưởng này sẽ giúp ta ghi nhận được chúng mà không bị dính mắc. Bạn nên nhớ rằng, ta không thể về nhà trước khi ta ra về, và thời gian nào bạn chọn để xếp đồ vào va-li thì có lẽ hoàn toàn không quan hệ gì hết.

Thiền tập trong khi ăn

Mục đích căn bản của thiền quán là thấy rõ được ba sự thật này của cuộc đời: sự thật về vô thường, sự thật về nguyên nhân và sự

chấm dứt của khổ đau, và sự thật về tương tức hay vô ngã. Trong kinh gọi đó là Tam pháp ấn, ba dấu ấn của sự thật. Bạn có thể thấy được ba sự thật ấy rất rõ trong chính hơi thở của mình. Bạn cũng có thể thấy tất cả những sự thật ấy trong cảm giác ở thân. Bạn cũng có thể thấy chúng trong sự đến và đi của cảm xúc và tư tưởng. Và bạn cũng có thể thấy được chúng ngay trong khi ăn sáng.

Tôi đề nghị khi thực tập thiền quán trong lúc ăn, ta nên ăn thật chậm rãi và thực hành theo đúng lời hướng dẫn: sửa soạn thực phẩm thật chậm rãi, ăn chậm rãi, nếm mùi vị cho trọn vẹn. Và thêm vào sự thực tập này, bạn có thể quán chiếu về ba sự thật ấy, sử dụng chúng như một thấu kính giúp bạn nhìn sâu hơn vào mỗi kinh nghiệm của mình.

Ví dụ, bạn có thể chánh niệm và ghi nhận tất cả những biểu hiện của vô thường trong khi đang ăn. Trước khi ăn, bạn cảm thấy đói. Sau khi ăn, bạn không còn đói nữa. Trước khi ăn, trước mặt ta là một đĩa đầy ắp thức ăn. Sau khi ăn, đĩa trống không. Trong khi ăn bạn có thể ý thức rằng đây là ngày cuối, bạn nhớ lại mới hai ngày trước đây, một khoá tu còn kéo dài trước mặt mình. Bây giờ thì tất cả là ở phía sau lưng. Nó đã đi đâu rồi? Nó tan biến mất. Ta không tìm được một dấu tích nào của nó. Nó bây giờ thuộc về cùng một di vãng với ngày sinh của Mozart hay ngày lập quốc của Hoa Kỳ.

Nếu bạn nghĩ về những sự kiện sắp đến trong đời mình - trở về nhà, đi làm trở lại - bạn hiểu rằng chúng chỉ là những tư tưởng của một tương lai chưa thật có, dường như đang đi về hướng của mình, và rồi cuối cùng cũng sẽ bỏ lại sau lưng. Cũng như cả khoá tu này, mới mấy ngày đây còn đang trước mặt, và bây giờ thì đã nằm ở phía sau.

Và kinh nghiệm của bữa ăn sáng cũng có thể mang lại cho ta tuệ giác này: khổ đau là kết quả của sự nắm bắt, và chấm dứt khổ đau là kết quả của sự buông xả. Bạn có thể cảm thấy hơi bất mãn khi khoá tu chấm dứt, vì bạn cảm thấy rất hạnh phúc ở đây. Cảm giác

khó chịu đó là kết quả của sự nắm bắt một kinh nghiệm không thể tồn tại mãi. Ngược lại, bạn có thể cảm thấy nôn nao vì sắp được trở về nhà và gặp lại người thân. Sự nôn nóng ấy cũng mang lại một cảm giác khó chịu. Bạn ý thức rằng, sự dính mắc vào ý muốn có mặt ở một nơi nào khác hơn nơi này cũng gây nên khổ đau trong tâm ta. Ngay cả sự căng thẳng của một ý nghĩ trung hòa như là khi nào thì thu dọn đồ đạc cũng khiến ta không thể hoàn toàn có mặt và tận hưởng những gì đang có trong giây phút hiện tại này. Và khi ta có thể thư giãn, buông xả và thưởng thức bữa ăn sáng của mình, trong giây phút ấy ta hiểu được sự thật về sự chấm dứt khổ đau. Khi nào tâm ta vắng bóng sự nắm bắt và xua đuổi, ta sẽ kinh nghiệm được tự do. Bạn có thể ăn sáng hoàn toàn trong tự tại.

Bạn cũng có thể quán chiếu về sự thật thứ ba của mọi hiện tượng - sự thật về tương tức, về vô ngã. Dĩ nhiên, trên bình diện vật lý thì mỗi chúng ta là một cá nhân riêng biệt. Chúng ta trở về nhà của mình, về với chuyện đời của mình và giữa những người thân quen của mình. Nhưng ta vẫn có thể bước lùi lại một chút, ra khỏi những chuyện riêng tư cá nhân ấy, và ý thức được rằng tất cả mọi sự sống trên đời này đều có những liên hệ, ràng buộc với nhau rất mật thiết và nhiệm mầu.

Hãy nhìn đĩa thức ăn trước mặt bạn. Hãy nghĩ đến công phu khó nhọc của biết bao người để ta có được bữa ăn sáng này: người trồng, người hái, người chuyên chở, người bán, người mua, người nấu - và còn thêm những môi trường để tất cả được tồn tại nữa. Biết bao nhiêu công lao khó nhọc. Sự thật rằng bạn đang có đĩa thức ăn trước mặt là kết quả của biết bao điều kiện tạo nên nó. Và cũng vậy, sự thật là bạn đang ngồi đây trong giây phút này cũng là tổng hợp của tất cả những điều kiện đã tạo nên bạn, nuôi dưỡng bạn, và cho phép bạn có mặt nơi đây trong giây phút này. Sẽ có những lúc bạn chợt thấy hoàn toàn rõ rệt rằng, toàn thể lịch sử của quả đất này, và có lẽ tiến trình tiến hoá của toàn thể vũ trụ nữa,

phải được y như vậy, thì bạn mới có thể có mặt ngồi đây trong giây phút này, với bữa ăn sáng nay.

Hãy ăn tự nhiên và thông thả, lắng nghe những âm thanh quanh mình, vui hưởng không gian rộng mở của khóa tu, thưởng thức những món ăn trước mặt, tận hưởng sự có mặt của ta ở đây ngay trong giây phút này!

Thiền quán về giới luật

Theo thông lệ, trong mỗi khóa thiền tập chúng ta có đọc tụng Năm giới. Đây là năm lời hướng dẫn cho một lối sống có hạnh phúc và tuệ giác theo lời dạy của Phật. Riêng tôi thường trình bày Năm giới này lại thành một giới: Nguyên nuôi dưỡng, phát triển tuệ giác và biểu hiện thành lòng bao dung và tâm từ.

Tôi thích trình bày giới luật ở cuối mỗi khóa tu, khi người ta chuẩn bị trở về và tiếp tục cuộc sống thường ngày. Giới luật không có gì là bí mật hay khó hiểu cả. Theo tôi thì chúng là sự biểu hiện của tuệ giác trong cách hành xử đối với người chung quanh. Tâm tính giác là điều kiện tiên quyết cho một đời sống có giới luật.

Tôi bắt đầu học được bài học về sự liên hệ giữa tâm tính giác và đời sống có tuệ giác khoảng 23 năm về trước, khi tôi dạy môn Hatha-yoga ở trường Đại học Martin. Mỗi ngày tôi dạy từ 4 giờ chiều cho đến 7 giờ tối. Khi tôi kể cho người khác nghe về giờ dạy của tôi thì họ nói: “Như vậy có khó cho cô khi phải rời nhà trong thời gian đó không?” Vì tôi còn 4 đứa con nhỏ còn ở nhà. Họ nói: “Đó là thời gian bận rộn nhất trong ngày của một bà mẹ, sao cô có thể làm được hay vậy?”

Thật ra, tôi cũng đã có khó khăn lắm đấy chứ! Vì tôi phải đi đón mấy đứa con từ trường, giúp chúng làm bài tập, chở chúng đi tập bơi hay đến một nơi nào đó, trước khi tôi đi dạy. Tôi thường có nhiều lúc chạy ra cửa mà trong lòng bức tức: “Đáng lẽ mấy đứa nó

phải về nhà sớm hơn một chút!... Nó phải nhớ mang bài tập về chứ để quên ở trường bắt mình phải vòng lại lấy!... Không đứa nào chịu nghe mình!" Và cũng đôi khi tôi vừa đi mà trong đầu cứ bộn rộn trách móc đủ thứ về những gì mà mấy đứa con tôi đáng lẽ nên làm.

Khi đến lớp dạy, tôi tự nghĩ: "Mở đầu dạy Hatha-yoga trong tâm trạng bức tức như thế này thì chẳng đúng chút nào." Nhưng tôi cũng không thể nói với học trò rằng: "Đầu óc tôi bây giờ lung tung lắm!" Cho nên tôi cứ giả vờ và cứ làm đại trong vòng 15 phút đầu. Tôi bắt đầu bằng những tư thế yoga, mà thật ra đó là những động tác chánh niệm. Tôi chú ý đến những kinh nghiệm của chính mình và diễn tả lại cho những học trò của tôi, để họ có thể dễ dàng thực tập theo. Tôi nói những lời như là: "Đưa hai cánh tay thẳng ra hai bên, ngang với vai, chú ý đến những cảm giác nào đang có mặt ở hai cánh tay, ở bàn tay, và ở đôi vai của mình..." và trong đầu tôi thì suy nghĩ: "Nó ráng mà nhớ mang bài tập về ngày mai, không thì biết tay!" trong khi vẫn tiếp tục nói: "...từ từ bỏ hai tay xuống theo vị trí cũ, cảm nhận mọi cảm giác ở hai cánh tay, thở một hơi sâu vào ra."

Nếu tôi thực tập hết lòng, tôi khám phá ra rằng chỉ một lát sau, dường như trong tôi có một gút mắt tự động được tháo gỡ. Tự nhiên trong tôi có một tuệ giác khởi lên: "Nó mới có tám tuổi thôi! Nó đâu có thềm quan tâm gì đến chuyện làm bài tập! Mà nó cũng đâu ý thức gì về vấn đề mình đi dạy ở đây đâu. Hãy để cho nó như vậy. Đã sao đâu nào!" Và tôi thật sự có một sự cảm thông.

Trước khi có được sự hiểu biết và cảm thông ấy, tâm tôi vô cùng bối rối: "Mình sẽ bị trễ. Mình sẽ không thể dạy có hiệu quả. Còn ai tin cậy vào mình nữa?" Nỗi sợ làm bấn loạn tâm ta. Và khi tâm ta an tĩnh và biết chú ý, ta sẽ có thể bắt đầu nhìn mọi việc một cách có tuệ giác hơn.

Chữ tuệ giác có thể nghe hơi to tát - có vẻ như là một sự hiểu biết xuyên suốt các thời đại, hay là một tri thức vĩ đại về nguồn gốc của

vũ trụ này. Tôi thì chỉ nghĩ tuệ giác có nghĩa đơn giản là hiểu được sự vật đúng như chúng đang thật sự hiện hữu. Đứa bé tám tuổi được hiểu như là một đứa bé tám tuổi! Khi chúng ta có tuệ giác, ta nhìn mọi việc một cách sáng suốt và chọn những đáp ứng thích hợp nhất. Và chánh niệm là yếu tố tạo nên sự khác biệt ấy.

Nếu bạn muốn, trong thời quán chiếu về giới luật này, hãy nghĩ về những người trong cuộc đời mình mà bạn sẽ tiếp xúc chiều nay hoặc trong những ngày sắp đến.

Chuẩn bị cho thiền quán về tâm từ

Bài tập đầu tiên chuẩn bị cho phép Từ bi quán là ban rải tình thương đến cho chính mình, và phương cách để thực hiện việc ấy là nghĩ đến những điều hay đẹp mình đã từng làm. Đức Phật dạy rằng, nguyên nhân gần nhất để làm phát khởi tâm từ là thấy được cái hay đẹp trong kẻ khác. Đi tham dự một khóa tu cũng là một việc làm rất hay đẹp, và bạn vừa mới làm đó! Trong đạo Phật, việc làm này được gọi là tích lũy công đức.

Cuối một khóa tu, tôi thường cảm thấy rất hân hoan, và có cảm tưởng như mình vừa mới vượt qua một hố sâu trên sợi dây thừng vậy. Nhất là vào những năm đầu tiên khi mới bắt đầu tu tập, mỗi khóa thiền tập đối với tôi giống như là những chuyến đi tàu lượn siêu tốc gây cảm giác mạnh ở Space Mountain trong công viên giải trí Disneyland vậy. Một khi chuyến tàu đã bắt đầu rồi thì ta không thể xuống được, cho đến khi nó chấm dứt. Hơn nữa, khi tàu chạy vào bên trong, tối thui, ta không thể thấy trước được những chỗ cong, những khúc ngoặt gấp hay lộn nhào phía trước. Không có cách nào để ta đoán trước mà chuẩn bị. Chỉ có một cách duy nhất là cứ phó mặc cho hoàn cảnh và rồi đối diện với nó.

Sau một thời gian, tôi buông bỏ hết những ước đoán của mình về những kinh nghiệm nào sẽ xảy ra trong một khóa tu. Có một lần,

tôi đang cảm thấy rất hạnh phúc, cùng với khoảng ba, bốn mươi thiên sinh khác, xếp hàng từ từ đi vào thiền đường, trước khi chúng tôi giữ giới im lặng đánh dấu bắt đầu một khóa tu. Một người bạn đi cạnh tôi quay sang hỏi: “Sao, con gái của chị đã tìm được việc làm chưa?”

Tôi đáp: “Chưa, cháu vẫn còn đang đi tìm.”

“Việc làm trong ngành phát thanh ít lắm!” Anh ta nói như một lời an ủi, và cả hai chúng tôi đi vào thiền đường trong thinh lặng.

Căn phòng im lặng như tờ, nhưng tâm tôi lại bùng vỡ với những tư tưởng tự phê phán và trách móc. “Sao mình lại có thể là một bà mẹ hư đến vậy! Đáng lẽ mình không nên khuyến khích nó! Cái ngành truyền thanh thật bấp bênh vô cùng. Có lẽ vì chính mình cũng thích ngành ấy nên mới khuyến khích nó như vậy! Tại sao mình không nhắc nhở nó nên chọn một nghề bình thường như những người khác! Chắc mình nên lén trốn ra ngoài để gọi cho nó, bảo nó nên đổi nghề đi. Anh bạn ấy cũng ở trong ngành truyền thanh, chắc chắn anh ta biết rất rõ.” Tôi đang bị một cuộc tấn công tới tấp của các chương ngại - nghi ngờ, bức tức, bối rối, cắn rứt, những lo nghĩ mà tôi chỉ tha thiết mong cầu là chúng biến mất. Tôi không nhớ là cơn bão tố ấy chấm dứt khi nào hay là vẫn tiếp tục cho đến cuối khóa tu. Nhưng tôi nhớ là mình vẫn ở lại cho đến cuối khóa tu ấy. Và tôi cảm thấy như một vị anh hùng.

Khi tôi biết và hiểu rõ hơn về con đường thực tập, cảm giác như đang mạo hiểm ấy của tôi cũng bắt đầu thuyên giảm. Có những khóa tu xảy ra rất dễ dàng, có những khóa hơi khó khăn. Tôi ý thức rằng cái tác ý muốn giữ chánh niệm mới là quan trọng. Nếu xếp hạng các khóa tu theo mức độ khó khăn sẽ là chuyện hoàn toàn không thích đáng. Khó hay dễ cũng chỉ là những kinh nghiệm mà thôi.

Và cho dù kinh nghiệm của bạn như thế nào đi chăng nữa, bạn cũng đang tích lũy công đức cho mình.

Hỏi: Nhưng sao tôi không cảm thấy “công đức” gì cả? Mà thật ra, trong thời gian thiền tập ở đây, tôi lại còn nhớ đến một vài chuyện không tốt mà tôi đã làm trong quá khứ, và cả những thói hư tật xấu của mình nữa.

Đáp: Có một điều luôn luôn xảy đến cho tôi trong những khóa thiền tập là đột nhiên tôi nhớ đến những điều không hay, những việc làm trong quá khứ mà bây giờ tôi hối tiếc. Nhưng bây giờ thì đó lại là một trong những điều mà tôi đã chấp nhận, tôn trọng và đôi khi còn vui hưởng nó trong thiền tập nữa.

Sự thật thì sự kiện ta chợt nhớ lại những vấn đề luân lý ấy là biểu hiện của một tâm thức bắt đầu trở nên an tĩnh. Khi nó xảy đến với tôi, tôi rất ngạc nhiên và hơi thất vọng. Tôi cảm thấy rất nản lòng vì nhận thấy biết bao nhiêu lần mình đã gây nên lỗi lầm, làm khổ kẻ khác và thiếu tình thương. Nhưng mặt khác, tôi cũng cảm thấy vững lòng hơn khi khám phá rằng nhờ sự thực tập này mà bây giờ tôi thấy rõ được những lầm lỗi của mình, để còn có cơ hội sửa đổi.

Trong khóa tu tôi cũng thông thả và không buồn bực vì mình không thể sửa được lỗi lầm ấy ngay tức khắc. Trong khóa tu tôi không viết, nhưng tôi có ghi lại một danh sách về những gì cần được sửa đổi khi tôi về nhà. Như vậy, tôi không cần phải gắng ghi nhớ chúng.

Nhớ lại những lỗi lầm xưa và cố gắng sửa đổi là bằng chứng rằng sự thực tập của ta có kết quả. Tôi tin rằng có lẽ vì vậy mà trong kinh gọi sự thực tập của chúng ta là một “con đường thanh tịnh”.

Bạn hãy ngồi lại một vài phút trong thỉnh lặng, thư giãn, thở một vài hơi sâu và nhẹ. Rồi bạn hãy đọc sang phần nói về phương pháp thực tập Từ bi quán.

Từ bi quán

Theo truyền thống, chúng ta chấm dứt một khóa tu chánh niệm bằng một thời thiền quán về tâm từ (metta). Thiền quán về tâm từ hay từ bi quán là một phương pháp thực tập có công thức và quy tắc rõ ràng để ban phóng tinh thương của mình ra chung quanh.

Lúc đầu, tôi nghĩ người ta chọn phương pháp này để chính thức chấm dứt khóa tu, vì tất cả mọi người đều đang ở trong một trạng thái thư giãn và an lạc sau khóa tu. Cầu mong cho tất cả mọi loài, trong đó có ta, được an lành là một phản ánh rất tự nhiên khi ta cảm thấy hạnh phúc. Nhưng bây giờ thì tôi hiểu rằng, cầu mong cho tất cả mọi loài, trong đó có ta, được an lành cũng là một đáp ứng đầy tình thương khi ta không cảm thấy hạnh phúc, mà nó cũng là một liều thuốc giải độc rất nhiệm mầu. Vì vậy, cho dù hoàn cảnh của bạn có như thế nào đi chăng nữa, hãy chấm dứt với một tâm từ.

Ngồi ở một nơi nào dễ chịu, trong một tư thế dễ chịu. Nhắm mắt lại và cảm nhận hơi thở. Nghĩ về một người nào bạn cảm thấy thương kính nhiều, và người ấy cũng rất thương bạn. Trong kinh gọi những người này là hạng “tôn đức”, vì ta cảm thấy nhiều lợi lạc nhờ sự có mặt của họ trong đời mình.

Chỉ nghĩ về họ thôi tâm ta cũng đã cảm thấy thanh thản, nhẹ nhàng. Phóng tâm từ, những lời chúc lành của ta đến những người này rất dễ. Bạn có thể tự đặt ra những lời chúc nào thích hợp với sự mong cầu của bạn:

Mong sao người được hạnh phúc.

Mong sao người được an vui...

Hãy tiếp tục lặp đi lặp lại những câu ấy trong tâm bạn. Có nhiều người thực tập niệm thầm một câu theo hơi thở vào và niệm thầm câu tiếp theo trong hơi thở ra. Ta không nhất thiết phải giới hạn mỗi câu một hơi thở như thế, nhưng bạn cũng nên thử thực tập

theo phương pháp này xem có giúp thêm cho sự tập trung của mình hay không.

Khi ta có thể phóng những tư tưởng ấm áp đến một bậc tôn đức, điều đó sẽ giúp ta ban rải được những tư tưởng tương tự đến với chính mình. Tôi tin rằng, cũng vì lý do đó mà đức Phật khuyên chúng ta chỉ nên ban rải tâm từ đến chính mình sau khi đã hướng tâm từ đến những người mình rất kính yêu. Được như vậy, cho dù ta có cảm nhận về mình ra sao đi nữa, cái năng lượng tích cực của ta khi tiếp xúc với người ta kính mến sẽ bồi xóa được hết những do dự về việc ban rải tình thương đến cho mình. Hãy dùng cùng những lời mong cầu ấy:

Mong sao tôi được hạnh phúc.

Mong sao tôi được an vui...

Trong một vài phút, bạn hãy thay đổi giữa hai đối tượng ấy - cầu mong cho người mình kính mến, và cầu mong cho chính mình. Hãy cố gắng thực tập với trọn ý muốn và con tim, như là những lời mong cầu ấy sẽ trở thành sự thật, nhưng cũng đừng để trở nên căng thẳng vì nó. Quán tâm từ là một bài tập hạnh phúc. Hãy mỉm cười.

Sau một lúc, khi bạn cảm thấy đã sẵn sàng, hãy nghĩ đến những người nào bạn biết và thương. Các thiên sinh thường kể lại rằng, vừa khi họ bắt đầu khởi ý muốn cộng thêm những người khác ngoài hạng “tôn đức”, liền có một bản danh sách thật dài hiện ra ngay trong đầu, về những người cần được tiếp nhận sự ban rải tình thương này. Bạn có thể ở với hình ảnh của một người trong một thời gian, hay tiếp tục đi theo bảng danh sách ấy, mỗi người một lời mong cầu. Vẫn dùng cùng những lời ấy:

Mong sao anh (hay chị) được hạnh phúc.

Mong sao anh (hay chị) được an vui...

Một bước xa hơn nữa trong sự thực tập là nghĩ đến những người nào bạn đang có vấn đề hoặc gặp khó khăn. Khi tâm ta được an tĩnh và thư giãn nhờ nghĩ đến những người thân yêu, thường thì nó vẫn giữ được sự an tĩnh ấy, mặc dù ta bắt đầu nghĩ đến những người “khó thương”. Nếu bạn muốn thử nghiệm về hạng người “khó thương” này, bạn hãy thử thực tập trong vòng vài phút. Cũng cùng những lời ấy:

Mong sao anh (hay chị) được hạnh phúc

Mong sao anh (hay chị) được an vui...

Bạn sẽ tự biết khi nào thì mình sẵn sàng để thực tập quán tâm từ đối với hạng người đòi hỏi nhiều thử thách này. Nếu bạn nghĩ: “Tôi vẫn còn nhớ rõ những gì người ấy đã làm và đối xử với tôi, và tôi không thích - nhưng tôi đâu cần phải có ác ý đối với người ấy,” thì bạn đã sẵn sàng.

Còn nếu bạn nghĩ: “Trời ơi, ước gì mình đừng nhớ đến hấn - bây giờ thì mình lại hoàn toàn bức tức vì nhớ lại những việc hấn đã làm với mình,” thì bạn biết rằng mình chưa sẵn sàng để cộng người đó vào danh sách của mình. Hãy tiếp tục thực tập và để dành họ lại cho một ngày khác. Hãy trở lại phóng tâm từ đến các bậc tôn đức. Hoặc là theo bảng danh sách của những người thân yêu. Hay là ban rải tâm từ đến chính mình cho đến khi cảm giác bức mình ấy không còn nữa.

Khi nào bạn muốn, bạn cũng có thể tiếp tục thực tập từ bi quán trong khi đi. Nếu thời tiết cho phép, bạn hãy đi ra ngoài. Hãy đi dạo thoải mái, không cần phải theo một quãng đường ngắn như khi kinh hành, chọn nơi nào mà ta có dịp đối diện với những người khác. Nếu khóa tu của bạn trong thành phố, có lẽ bạn sẽ chạm mặt với rất nhiều người trong khi đi. Nếu bạn ở giữa khung cảnh của miền quê thì có lẽ bạn chỉ gặp những con bò hoặc dê... Nếu bạn ở rừng núi thì có lẽ chỉ có chim chóc và bướm. Tất cả những đối tượng ấy, con người, bò, dê, chim, bướm, đều có một mẫu số chung

là “tất cả đều là chúng sinh”. Trong kinh Thương yêu (Metta Sutta), lời dạy của đức Phật về tâm từ, có những lời này thật đẹp: “Ta hãy đem lòng từ bi không giới hạn của ta mà bao trùm cả thế gian và muôn loài, từ trên xuống dưới, từ trái sang phải... Nguyên cho mọi người và mọi loài được sống trong an lành và hạnh phúc, tâm từ hiền hậu và thánh thoi.”

Hãy đi chừng nửa tiếng - hoặc lâu hơn nếu bạn muốn và hoàn cảnh cho phép - và cầu mong cho tất cả chúng sinh nào bạn gặp. Nếu như bạn cảm thấy cầu mong cho con bò được hạnh phúc có vẻ hơi buồn cười, bạn có thể sửa lại cho thích hợp:

Mong sao bạn được an lành.

Mong sao bạn được an lành...

Và thỉnh thoảng bạn cũng nên nhớ nói rằng:

Mong sao tôi được an lành.

Mục đích cao tột nhất của từ bi quán là thay thế những lời mong cầu có tính cách cá nhân bằng những mong cầu có tính cách phổ thông và bao trùm tất cả, trong đó mọi người và mọi loài đều được bình đẳng như nhau. Lập lại câu niệm tâm từ theo truyền thống đối với mọi loài sẽ giúp tâm ta nghiêng theo chiều hướng ấy. Chấm dứt chuyển đi của bạn với một cái nhìn bao trùm tất cả, thấy tất cả và không lựa chọn một cái nào hết.

Mong sao mọi loài được hạnh phúc.

Mong sao mọi loài được an vui...

Điều quan trọng là gieo trồng

Kinh nghiệm sau khóa tu của bạn, dù thế nào cũng vẫn là đầy đủ. Ta hoàn toàn không có cách nào để thẩm định kết quả sự thực tập chánh niệm ngay lập tức. Cảm thấy sung sướng, hoặc ngay cả cảm thấy hạnh phúc, cũng không nhất thiết là một tiêu chuẩn. Có

biết bao nhiêu cách để ta tạm thời biến đổi những kinh nghiệm của mình, mà chúng đều nhất thiết dẫn đến tuệ giác. Và ngược lại, nếu bạn chấm dứt khóa thiền tập của mình trong tâm trạng buồn bã, cũng không nhất thiết đó là dấu hiệu thực hành sai. Có thể là bạn đã khám phá được một sự thật nào đó mà ta đã tự che giấu mình bấy lâu nay. Đó cũng là một sự tiến bộ.

Nếu bạn cảm thấy thư giãn, rất tốt. Nhưng nếu không, cho dù bạn có cảm thấy khó chịu, điều đó cũng có thể có nghĩa là bạn đang trên đường đi đến một tuệ giác mới nào đó. Ta không bao giờ có thể đoán biết được. Có lẽ bạn tự nghĩ: “Mình vừa mới quen với cách quan sát và nhận diện mỗi giây phút khởi lên và diệt đi, mà bây giờ thì phải trở về rồi!” Nhưng mỗi giây phút sanh diệt ở nhà cũng giống y như ở trong khóa tu. Bạn có thể trở về.

Bạn của tôi, cô Sharon Salzberg, ví sự thực tập chánh niệm cũng giống như một người làm ruộng gieo trồng những hạt giống xuống một thửa đất. Cô bảo: “Những hạt giống được vung rải ra khắp nơi. Có những hạt giống đâm chồi ngay tức thì, có những hạt giống khác, vì đất không đủ ẩm hay thiếu nước, sẽ đâm chồi trễ hơn.” Tôi liên tưởng hình ảnh của cô Sharon đưa ra cũng giống như thửa vườn sau nhà của tôi. Tôi nghĩ đến những việc mình cần làm hằng ngày để chăm sóc và dọn dẹp cho thửa đất. Thực tập chánh niệm cũng giống như sự săn sóc liên tục cho mảnh đất của khu vườn chúng ta.

Một phần rất lớn trong sự thực tập là tác ý. Trong kinh điển thì tác ý thường được diễn tả như là “một khuynh hướng của tâm nghiêng về hướng tuệ giác.” Tôi tin rằng ngay chính hành động dành thì giờ ra để thực tập chánh niệm, chỉ việc làm thôi, là tâm ta đang “nghiêng về hướng tuệ giác”.

Chị chủ bút có gọi điện cho tôi hồi sáng này. Tôi nói với chị rằng năm nay tôi không thể trồng một thửa vườn lớn như mọi năm, vì tôi phải viết nhanh cho kịp kỳ hạn quyển sách này. Tôi nói: “Năm

nay tôi chỉ có một miếng vườn nhỏ tạm thôi. Tôi mới vừa gieo trồng xuống những hạt giống cà tây và bí xanh.”

Chị ấy đáp: “Được rồi, điều quan trọng là ta có gieo trồng.”

Món quà quý giá của chánh niệm

Khi tôi dạy về chánh niệm, tôi thường giải thích với mọi người rằng chánh niệm rất khoa học. Tôi nói, đức Phật là một nhà tâm lý trị liệu siêu việt và ngài chỉ cho ta thấy rất rõ ràng, trung thực về đường lối hoạt động của tâm mình. Tôi thường chia sẻ: “Chánh niệm rất thực tiễn. Có mặt trong mỗi giây phút hiện tại với một sự hiểu biết trọn vẹn và biết an tĩnh chấp nhận là một lối sống rất hạnh phúc và mãn nguyện. Nó dễ hiểu. Nó hoàn toàn hợp lý. Không có gì là huyền bí cả.”

Nhưng câu chuyện không chỉ có vậy thôi. Ngày đầu của khóa tu này, tôi có trình bày rằng thực tập chánh niệm là một phương cách giúp ta trở nên có tuệ giác và tự nó cũng chính là tuệ giác. Tôi muốn kết thúc bằng cách nói thêm rằng, sự thực tập ấy theo thời gian là một phương cách giúp ta có thêm nhiều tuệ giác hơn và hơn nữa. Chánh niệm là một pháp môn đức Phật dạy để giúp ta trở thành người hoàn toàn có tuệ giác, tình thương, bao dung và hạnh phúc.

Theo lời Phật dạy thì một người giác ngộ có mười đức tánh đặc biệt. Chúng được gọi là các ba-la-mật (paramita), giúp ta vượt qua đến bờ bên kia, tức là cảnh giới giải thoát. Mười ba-la-mật ấy là: bố thí, giới luật, xuất ly, tuệ giác, tinh tấn, nhẫn nại, chân thật, cương quyết, từ bi và buông xả. Hãy nhìn lại kinh nghiệm của bạn về khóa tu vừa qua. Tôi thấy ý muốn tham dự khóa tu, ngay cả trước khi khóa tu bắt đầu, là giới luật ba-la-mật, vì đó là biểu hiện của một ý muốn làm điều tốt lành cho mình và người chung quanh. Bạn cần một cương quyết ba-la-mật để tiếp tục khóa tu. Và khi bạn

phải xa lìa người thân, bạn bè cũng như những công việc thường ngày trong một thời gian, nó đòi hỏi xuất ly và tinh tấn ba-la-mật. Mỗi khi bạn thích nghi với một hoàn cảnh mới, một cảm thọ mới hoặc một tư tưởng mới, là bạn thực tập buông xả ba-la-mật. Mỗi giây phút của sự tỉnh thức có mặt là một giây phút của chân thật ba-la-mật. Ở với khóa tu là nhẫn nại ba-la-mật. Thực tập ban rải tâm từ là thể hiện từ bi và bố thí ba-la-mật. Và sự hiểu biết chính là tuệ giác ba-la-mật. Trong khóa tu bạn đã thực tất cả 10 ba-la-mật ấy. Chỉ cần với chánh niệm.

Có lần, tôi xem trên ti vi tường trình về một cuộc thi ba môn của các học sinh một trường dạy nấu ăn. Thay vì các môn đạp xe, chạy bộ và bơi lội thì cuộc thi này lại gồm các môn đạp xe, chạy bộ và nấu ăn! Mỗi thí sinh, sau khi nhận một chiếc ba lô có đựng một số vật liệu bí mật ở điểm khởi hành, phải đạp xe vượt qua chặng đường đua, sau đó chạy bộ qua một đoạn đường quy định, mang theo chiếc ba lô ấy. Cuối cuộc đua là một nhà bếp lớn với đầy đủ bếp lò, và mỗi người phải nấu thành món ăn từ những vật liệu trong ba lô của họ. Mọi thí sinh đều có những vật liệu giống y như nhau.

Những “vật liệu” để trở thành như đức Phật là một phần tiềm năng cơ bản của mỗi chúng ta, ai ai cũng có sẵn.

Những thí sinh của trường dạy nấu ăn biết rõ rằng họ đang nấu ăn, còn chúng ta thì vô tình không hay biết rằng trong khi đang ngồi, đi và giữ chánh niệm, mười ba-la-mật ấy vẫn đang tự chúng được “nấu chín” trong ta. Hãy xem sự phát triển của những ba-la-mật ấy như là món quà vô giá của chánh niệm.



Pháp thí thắng mọi thí
Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jināti

**SÁCH ẨM TỔNG
KHÔNG BÁN**

"[Boorstein] brings Buddhism into the heart of our lives. She's easy to believe, to trust and to learn from."—Bernie Zilbergeld, *San Francisco Chronicle*

DON'T JUST DO SOMETHING.

SIT THERE



A Mindfulness Retreat with

SYLVIA BOORSTEIN

Author of It's Easier Than You Think

Don't Just Do Something, Sit There

A Mindfulness Retreat with

Sylvia Boorstein

1996

*In appreciation of mindfulness,
and with gratitude for the
opportunity to practice, this book
is dedicated to you, the reader.*

*May your practice thrive.
May we all wake up.
May all beings be happy.*

Contents

[Cover](#)

[Title Page](#)

[Preparing for the Retreat](#)

[Don't Just Do Something, Sit There](#)

[Cosmology Is Optional](#)

["Nobody's Grandmother Is a Buddhist"](#)

[Why Meditate?](#)

[But Why Do a Meditation Retreat?](#)

[Keep Everything Simple](#)

[Take a Minimum of Stuff: Mary's Mantra](#)

["It's Only a Weekend"](#)

[Day One: Arrival Day](#)

[Schedule for This Retreat](#)

[Unpacking](#)

[Refuge Reflections](#)

[Walking with Fresh Eyes](#)

[Instructions and Helpful Hints](#)

[Instructions for Sitting Meditation Practice](#)

[The Easiest Instructions of All](#)

[Late Tea](#)

["Nothing Happens Next. This Is It!"](#)

Day Two: Full Day of Practice

Before Breakfast: Sound Meditation

Breakfast

Three Exercises for Sitting Meditation

Talking to Yourself

Basic Instructions for Formal Walking Meditation

Variation on the Theme of Breath Meditation

“Nothing Is Worth Thinking About”

More Walking Instructions

There Are No In-Between Times

Introducing Eating Instructions

Eating Meditation

Maintaining Mindfulness

Afternoon Sitting Practice: Wait and Look Closely

Working with Difficult Mind States

“Mine Mommy! Mine Daddy!”: A Lust Story

Swimming in Jerusalem: An Aversion Story

“Wait a Minute, Wait a Minute”: A Sloth and Torpor Story

Hawaii Is Here: A Restlessness Story

The Macbeth Moment: A Doubt Story

First Afternoon Walk Instructions: Choosing a Speed That Meets Your Need

Late Afternoon Sitting Practice: Looking for Insights

Late Afternoon Walk: Walking with Wisdom

The Broccoli Phenomenon

Dinner

Evening Dharma Talk: The Seven Factors of Enlightenment

Evening Walking Instructions

[Last Evening Sitting: One Scribble Away from Enlightenment](#)
[However You're Doing, You're Doing Really Well](#)
[End of Day Two](#)

[Day Three: Going Home Day](#)

[Before Breakfast](#)

[Eating Meditation](#)

[Precept Meditation](#)

[Preparation for Lovingkindness Meditation](#)

[Formal Lovingkindness Practice](#)

["The Important Thing Is to Plant"](#)

[The Great Gift of Mindfulness](#)

[Cooking Buddha Soup](#)

[Resources](#)

[Acknowledgments](#)

[About the Author](#)

[Other Books by Sylvia Boorstein](#)

[Credits](#)

[Copyright](#)

[About the Publisher](#)

PART ONE

Preparing for the Retreat

Don't Just Do Something, Sit There

When I was offered the opportunity to write this manual, I was delighted. Worrying arrived one moment later. “Uh-oh,” I thought, “a manual usually prescribes things to do. Can I possibly say, ‘Don’t just do something, sit there?’”

I began to think of Buddhist rituals I know. Certain practice lineages contain ceremonies, prayers, and chants, quite lovely ones. Just as soon as I remembered them, though, I put them aside. In mindfulness practice, the only thing we add to current experience is calm attention.

Mindfulness, seeing clearly, means awakening to the happiness of the uncomplicated moment. We complicate moments. Hardly anything happens without the mind spinning it up into an elaborate production. It’s the elaboration that makes life more difficult than it needs to be.

I discovered my habit of transforming neutral fact into painful opinion many years ago when I phoned a monastery to arrange to do a private retreat. The person I spoke with said, “You need to talk to Robert, the retreat master.” I left a message for Robert and was assured he would call me back. The following day I had a message on my answering machine from Robert saying he was returning my call. The day after that, I phoned and was told, once again, that Robert wasn’t there. I explained that I had called Robert and Robert had called me and here I was, now, calling Robert again. I added, embroidering the situation, “Maybe this is a sign that I’m not supposed to do my retreat there.” The response I got was, “I think it’s just a sign that Robert isn’t here.” I had complicated my moment.

Mindfulness practice is the habit of seeing things in an uncomplicated way. You do not need to wait until a retreat time to start practicing. Nor do you need to go *away* to do your retreat. If you can easily negotiate a supportive retreat space, that’s great. It is helpful to be away from familiar diversions and to have some seclusion. But if going away is not an option, you can do a retreat at home by ignoring familiar diversions, unplugging the phone, and posting a sign: “Three-Day Retreat in Progress.”

Retreat practice starts before the retreat. It begins with the *decision* to practice, with the intention to be mindful. You have already started.

Cosmology Is Optional

You can practice mindfulness without any concern about compromising your religious beliefs or affiliations. It *is* true that the Buddha had a cosmology that might be different from yours, and it *is* true that the Buddha taught mindfulness as a main practice, but he didn't teach that cosmology and mindfulness were interdependent.

One famous Buddhist story describes a novice monk complaining to the Buddha that he had not been given enough cosmological answers. (Imagine! Complaining to the *Buddha*!) In the story, the Buddha agrees with the novice but says that intellectual formulations are not what end suffering. To illustrate this point, he gives a hypothetical example in which a person shot with a poisoned arrow discusses the particulars of the shooting before having the arrow removed. Removing the arrow, not discussing the shooting, is the way to address the person's suffering. A contemporary Buddha might use the example of a person who is injured in an accident, then whisked away by paramedics to an emergency room. The injured person does not stick around to discuss the particulars; the police can do that. Directly addressing the suffering is clearly the wisest response.

The Buddha taught that mindfulness is the direct antidote to suffering because it leads to wisdom. I like to think of mindfulness practice as a way of becoming wise *and* being wise at the same time.

The *becoming wise* part is a gradual process. By paying attention calmly, in all situations, we begin to see clearly the truth of life experience. We realize that pain and joy are both inevitable and that they are also both temporary. We remember, more and more often, that struggling causes suffering and that compassionate, considered responses make life manageable. Sometimes we forget. The long-term goal of practice is to never forget.

The *being wise* part of mindfulness practice happens as we act now, in this very moment, on the way to never forgetting. Mindfulness practice cultivates the habit of not getting angry with life because it isn't happening in the way we'd like. Unpleasant situations call for balanced responses. Anger is extra. Mindfulness practice also cultivates the habit of

enjoying pleasant experiences while they last without lamenting their passing. Camera film ads notwithstanding, we cannot capture the moment. Mindfulness practice means *acting* as if we were already enlightened.

“Nobody’s Grandmother Is a Buddhist”

My friend Jean told me that she had discovered a large hornets’ nest under the eaves of her roof. Her eight-year-old granddaughter, Courtney, who was with her at the time, was frightened and didn’t want to stay outside. Jean, too, was dismayed by the presence of so many hornets and paused to consider possible remedial alternatives.

Sensing her grandmother’s reluctance to take immediate action, Courtney asked, “What are you waiting for?”

“I’m thinking,” Jean replied. “I don’t like having these hornets here either, but Buddhists don’t like to harm living beings...”

Courtney looked up at Jean with the sideward, skeptical look children have when they think someone might be teasing them. Finally, she shook her head in disbelief. “Naah,” she said. “*Nobody’s* grandmother is a Buddhist.”

I think what Courtney meant was, “Hey, you can’t change cultural contexts on me all of a sudden!” Practicing mindfulness does not mean becoming a Buddhist. It means living like a Buddha.

Why Meditate?

The Buddha didn't teach very much meditation. Mostly, he taught about suffering. He showed how the mind becomes confused and fatigued chasing pleasant experiences and running away from unpleasant experiences. Pleasant and unpleasant experiences, the joys and pains of everyone's life, are not, he explained, the problem. It's the chasing and running that creates tension in the mind. That tension is what the Buddha called suffering.

Some people, when they heard the Buddha teach, understood him so completely that all their mind habits of chasing and running (which are called *clinging* and *aversion* in formal scripture language) stopped forever. They were called *arahats*—fully enlightened beings. For everyone else, the Buddha taught special practices.

The principal meditative practice the Buddha taught is called *mindfulness*: relaxed, nonclinging, nonaversive awareness of present experience. You could think of it as a natural capacity that, like any other skill, requires developing. A retreat provides a special opportunity to practice.

The instruction manual that the Buddha wrote for mindfulness practice is a sermon called "The Foundations of Mindfulness." I reinspire myself each time I read the opening paragraph: "This is the sole way...for the overcoming of sorrow and lamentation, for the destroying of pain and grief." That's *such* an exciting possibility.

The rest of the sermon is the Buddha's instruction guide for the four ways to pay attention. This manual, like the Buddha's, will include all four of these methods in what is, basically, a practice of attentive sitting and alert walking.

Mindfulness is like other skills that become effortless and automatic with practice. I can knit and think at the same time, without dropping stitches. My friend Alta used to be able to knit in the movies. At the beginning of meditation practice you need to *remember* to be mindful. After a while, you can't forget.

But Why Do a Meditation Retreat?

Since mindfulness practice is a way of being in the world rather than a specific technique that can only be practiced on certain occasions, being on retreat seems extra. If alert, balanced presence in our lives is the goal of practice, why not practice in the midst of life rather than in seclusion?

There is a good reason. Of course the truth is available in every moment, and we could wake up to wisdom and freedom in the supermarket as well as on a meditation cushion on a retreat—but a retreat is different. There are no diversions. There is nothing to entertain ourselves with. Since there is no place to hide from ourselves, there's a good possibility that we will know ourselves better after a retreat than we did before.

But self-knowledge is only the beginning. Liberating understanding comes more from seeing how *things* are than how *we* are. Seeing the truth of the cause and the end of suffering begins to allow us to live more freely. Being alone, with no diversions, sets up ideal conditions for beginning to see.

My motivation for going on my first mindfulness retreat was my husband's enthusiasm. He returned from his first ten-day practice period and said, "Syl, this is great. You should do it." Some months later, I was enthusiastically describing my own retreat experience to a friend, probably emphasizing the rigorous schedule and Spartan regimen. That part didn't impress him. He responded to my story by saying, "I can't believe you sat alone with your mind for two weeks!"

Nothing marvelous or dramatic happened to me during my first retreat. No exotic mind events happened at all, nor did I have any particular insight about anything. For the most part, I struggled with confusion and sleepiness, and my body was in pain. It was hard for me to concentrate. I didn't quite understand what *mindful* meant. But I was totally captivated by the teachings I heard about suffering. If, in this very life and in this very body, peace of mind was a possibility, I was quite prepared to sit alone with my mind.

The schedule in this manual is planned for a three-day retreat. It is expandable to accommodate a longer retreat. Repeat Day Two for every

extra full day of practice. Then follow the schedule for Day Three on going-home day, even if it falls on Day Seven.

Regardless of the length of your retreat, the final instruction will always be “Now, go home and continue being mindful forever.”

Keep Everything Simple

All the *complicated* activities of a mindfulness retreat happen before the retreat begins. If you are going away, you need to arrange for a place to stay. Ideally, it would be someplace quiet and free of distractions, but it need not be remote. A cabin in the country would be wonderful, but a quiet midtown hotel room would work. In addition, there are retreat centers and monasteries throughout the country where individuals can arrange to do solo meditation practice. Retreatants may have the choice of taking their meals with the resident community or being served separately. At some centers, retreatants stay in cabins with cooking facilities and prepare their own meals.

Even if you are just going around the corner to a cottage in a friend's backyard, there will be certain logistics to deal with. You need to reserve your space, perhaps arrange for travel, pack, change your phone message, take your cat to the cat-sitter—whatever your particular responsibilities are, you need to delegate them. If you can arrange in advance for your meals to arrive at scheduled intervals, that would be great. If you plan to prepare them yourself, keep the meals simple. Keep *everything* simple. Keeping the retreat externals very plain allows the responses of the heart and mind to show up in sharper detail.

The less we elaborate on our outside experience, the more tuned in we become to our inner experience. Suppose you went to the theater, and just as the curtain rose, a team of carpenters armed with pneumatic drills started to renovate the backstage dressing rooms while the Rose Bowl Parade passed by in the street outside. You would have trouble staying focused, and the play would not make sense.

When we are able to watch our experience in detail, we see clearly the internal ping-pong of the mind as it goes about liking or not liking every single thing. Until the game itself becomes clear, there is no possibility of knowing that options to it exist.

Paul Revere had the words “Live Contented” inscribed on the wedding ring he gave to his wife. It sounds like an instruction, hardly the sort of romantic declaration usually associated with wedding rings, but I think it

is a *great* wedding gift. I wish someone had told me, long before I learned it from the Buddha, that contented living is a *choice*.

Take a Minimum of Stuff

Mary's Mantra

The *least* challenging thing about preparing for a mindfulness retreat is the packing. Take the normal necessities that you would for the same number of days spent anywhere—clothes to keep you warm (or cool) enough, a comb, a toothbrush, soap, toothpaste—the minimal personal hygiene equipment that is standard issue for nuns and monks. Don't bring books, other than this manual. Leave your journal at home. You don't need your Walkman. To make it easy for you to follow the schedule, bring a timer that has a pleasant ring. You don't need anything else.

Years ago I was having lunch in my kitchen with my friend Mary. We were teaching a class together that afternoon, and with our habitual, under-the-wire approach to teaching, we were making our lesson plans as we ate. At some point, one of us realized it was time to leave. We scrambled into our sweaters, gathered up our books and papers, and started out the door.

"Wait a minute!" I said, as I glanced down at the pile of stuff I was carrying. "I don't think I have everything I need."

"Sweetheart," Mary replied in her voice of absolute authority, "You are *never* going to have everything you need!"

Mary's mantra has been a great support to me through twenty-five years of classes. I have repeated it to myself innumerable times as one of the focusing and calming practices I do just before I am about to teach. I *could* have planned more, *could* have researched more, *could* have brought more stuff along. But I always teach anyway. I manage with what I have.

It's the same with life. We certainly could have been better prepared. Mostly, we do it without an instruction manual. Mostly, it's a surprise. It's usually what happens when we are planning something else. Maybe it's *always* what happens when we are planning something else. We manage anyway. Practicing mindfulness is practicing managing gracefully.

So pack minimally. There is always *something* you could have taken along that would have enhanced your experience: a warmer sweater, a sweeter-tasting toothpaste, a firmer meditation cushion, an extra shawl. This feeling is a natural response to the truth that it's hard to keep the

body comfortable. Left on its own, it runs out of steam. The body needs a certain amount of ongoing attention to maintain its comfort level, and we often have the notion that if we get it a little *more* comfortable, it will stay that way longer. It might, but it would be just a *little* longer, and in the long run we would just be delaying the real work of mindfulness practice, which is accommodating the heart to change.

Mindfulness itself is portable and invisible.

Go.

“It’s Only a Weekend”

Think of mindfulness as “hanging out, happily.” Don’t expect a radically altered mind state-unless feeling happy and relaxed is radical for you. Happy and relaxed *probably* will happen. Healing from particular heart wounds might *begin* to happen. But having an agenda adds unnecessary and unrealistic complexity to what should be simple.

I recall beginning a weekend of retreat practice many years ago and passing my teacher Jack Kornfield in the hallway during the pre-retreat, settling-in stage of Friday afternoon. I must have had a particularly determined look on my face, because after we had passed each other, Jack came back after me and tapped me on the shoulder. “Relax, Sylvia,” he said, “it’s only a weekend.”

This caution doesn’t mean abandoning hope that a healing perspective, even a *profoundly* healing one, might arrive during a weekend. A new and liberating view can come any time, even in this very moment. It just means “Don’t plan for any *particular* result.” Who knows what new view is just around the corner? Being on the lookout for something specific might divert us from seeing something really great. The mind has an incredible knack for taking care of itself. Practicing mindfulness gives it the time and the space it needs.

PART TWO

Day One

Arrival Day

Schedule for This Retreat

Day One: Arrival Day

Late afternoon: Arrive, unpack. Become familiar with your surroundings. Arrange your sitting space—cushion or chair. Find indoor and outdoor walking spaces, eat supper.

Evening: Sit-Refuge/Reflection

Walk

Sit-Instructions

Late tea

Go to bed

Day Two: Full Day of Practice

7:00 A.M.

Wake up, dress, sit until breakfast

7:30

Breakfast

8:15

Sit

9:15

Walk

10:00

Sit

11:00

Walk

12:00

Lunch

2:00

Sit

3:00

Walk

4:00

Sit

4:30

Walk

5:00

Dinner

6:00

Interactive Meditative Dharma Talk

7:00

Walk

8:00

Sit

9:00

Late tea

Day Three: Going Home Day

7:00 A.M.

Wake up, dress, sit until breakfast

7:30

Breakfast

8:15

Sit-Precept Reflection

Informal lovingkindness practice

Formal lovingkindness practice

I have two encouraging inner voices that support me during my retreat practice. One is my locker-room-coach-in-the-halftime voice, which says, "Go for it, Sylvia. Try very hard. You *can* do it." The other is my grandmother's voice, which says, "You're doing fine. There is no way you can make a mistake. Have some tea."

The have-some-tea part of me thinks about adding to the schedule some tempering provisos: "For however long you decide to..." or "If you feel like it..." or "If you want to..."

But I don't believe this is the most helpful approach. There is a rationale behind the schedule. It has worked for lots of people. It is good to start with the intention to keep as close to the formal schedule as possible. But remember, whatever happens, you're doing fine. And if things become difficult, have some tea.

Unpacking

When students arrive at a meditation center, they normally spend some time getting established and settling into the rhythm of the place before sitting down on their meditation seat. Do that in your retreat place, taking as much time as you need. Otherwise, sitting practice will start with freeway consciousness or workday consciousness. Gearing down is itself a practice.

Unpack, or walk around and become familiar with your surroundings. Don't be in a hurry to get started on the *real* practice. This *is* the real practice. Not hurrying, giving full attention to each small moment, is both the technique of practice and the goal of practice.

I've noticed license plate frames that say "I'd rather be sailing" or "I'd rather be bowling." Sometimes I think it's fun to see the rather-be-doing frames because they are a hint about the driver. Other times I start reflecting about the fact that preferring to be doing something else always diminishes the present moment. I imagine starting a business that produces license plate frames that read "I'm totally content right now."

Take care of last-minute logistics. Do one thing at a time. Unplug the phone. Unpack happily. Live contented.

Refuge Reflections

Formal mindfulness retreats begin with the recitation of the formal Buddhist refuge vows, which are

*I take refuge in the Buddha;
I take refuge in the dharma;
I take refuge in the sangha.*

Sit in a comfortable position. Relax. Close your eyes. Think about all the circumstances that have led you to do this practice and all the people who have made it possible for you to do this retreat. When I say, “I take refuge in the Buddha,” I think, “I feel very encouraged that Siddhartha Gautama, a human being just like myself, figured out a way to live this very life, in which pain and loss are unavoidable, without suffering. He woke up; I can, too. He became free. I can, too.” That thought inspires me.

When I say, “I take refuge in the dharma,” I think, “I’m so glad that the Buddha taught *techniques* for waking up and that he told them over and over to people who passed them on for generations until someone wrote them down so that I can learn them now.” Thus I am not obliged to reinvent the wheel. I get to use a twenty-five-centuries-tested product as a guide.

When I say, “I take refuge in the sangha,” I think about my family, which has always supported my meditation practice, at home and away, and my friends, who cheer me on. Even when I do a solo retreat, I never feel alone. It pleases me to visualize the people near and far who I imagine are supporting me while I practice, and it delights me to dedicate my practice to their well-being as well as to my own.

If practice can be done on behalf of all the beings I know, it is one small step (and a very exciting one) to assume, as Buddhists do, that we practice on behalf of all beings everywhere. A classic way to begin or end a practice period is to say the following words:

*May I be peaceful;
May I be happy;*

*May all beings be peaceful;
May all beings be happy.*

Walking with Fresh Eyes

Take a walk, outdoors or in, whatever seems best, on a route that goes somewhere but that isn't directed. In other words, don't decide where the turnaround point will be before you start out. That way, the walk can be an unfolding surprise. See everything with fresh eyes.

Suzuki Roshi, a wonderful Japanese Zen teacher who established the San Francisco Zen Center, described "beginner's mind" as that capacity of mind which is able to experience each moment as entirely new. He said that this element of expectant interest inclines the mind toward understanding. I think what Suzuki Roshi meant is that our vision is limited when we become habituated to seeing life a certain way, and that limited vision is what keeps truth hidden from us. He urged meditators to approach each practice session with the eagerness and hope that characterized their first session.

I remember Frederick Spiegelberg, when he was a professor emeritus in the Stanford religion department, describing his own first intimation of religious awareness. "I was a young boy," he said, "perhaps three or four years old, and I was at home with my mother in our second-floor apartment in the middle of Frankfurt. My mother and I were looking out the window, down into the street where there were trees and people and street cars and busyness. My mother's face was suddenly pensive, awestruck, and she said to herself, quite softly and earnestly, '*Was gibt das alles?*' [What does it all mean?]"

At least eighty years had passed since the moment when Professor Spiegelberg's mother had seen an ordinary, thousand-times-seen-before scene with eyes of wonder, but as he described it, it felt as though, for him, it had happened yesterday. I thought about his long and distinguished career as a religious philosopher, and I wondered how much of it had depended on that one instant of sharing his mother's moment of clear seeing.

Robert Louis Stevenson wrote,

*The world is so full of a number of things,
I'm sure we should all be as happy as kings.*

Babies are interested in everything. Toddlers love colorful toys, but they also love to bang on pot covers with wooden spoons and empty the contents of their mother's wallets on the floor. When Collin, age five, went with me to the Oakland Coliseum to see his first professional baseball game, he was as interested in the tires stuck in the mud flats along the bay and the tall condominiums in El Cerrito en route to the stadium as he was in the game. He was seeing everything with fresh eyes.

A meditation retreat is an opportunity to see *everything* with fresh eyes. In mindfulness practice, because we don't add anything, because the entire arena of practice is the interaction of the mind with whatever each moment brings, there is no possibility of being fascinated by novelty. Novelty is fun, but it soon becomes un-novel. What we are hoping to develop is a mind that is fascinated by *life*.

Go for your walk now. Walk for as long as you like, depending on your energy. Tomorrow, I'll add formal walking instructions that will focus attention on sensations you feel in your body as you move. For this period, let your attention rest on your new surroundings. Walk with "beginner's mind." See everything with fresh eyes.

Instructions and Helpful Hints

I went on my first mindfulness retreat when I was forty years old, and I was self-conscious about being the oldest person there. Many of the other meditators were just back from Asia. They ate their salad with chopsticks and were clearly more “hip” than I was. Most of my current teaching colleagues were meditating in Asian monasteries while I was reading *Good Housekeeping* and the *Ladies’ Home Journal* in Topeka, Kansas.

When I began teaching mindfulness, I made a deliberate effort not to sound like the “Helpful Hints from Heloise” column in my women’s magazines, even though I *think* in that idiom:

“If grape juice spills on the tablecloth, pour vinegar on it immediately and launder it as soon as possible in cold water.”

“If the distracting dramas of your life keep disrupting your composure as you meditate, pick out one single, plain meditation object, like your breath, and focus only on that.”

“If you are *so* focused on one single, plain object, like your breath, that you become somnolent and foggy-minded, then focus on your *whole* body and its *variety* of interesting sensations, so your attention stays alert.”

Hints *are* helpful. Once, when my teacher Sharon Salzberg was giving me some instruction—“Do more of this” or “Do less of that”—I said, “It feels like I’m constantly *tinkering* with the mind.”

“It’s *all* tinkering,” she replied.

Think of it in terms of tinkering toward that balance of vigilance and composure which provides the ground from which insight and wisdom develop. Instructions, technical hints, are the *tools* of practice—not the practice itself. When people ask me what my spiritual path is, I tell them I’m practicing being wise and compassionate. When they ask “How?” I give them helpful hints.

Instructions for Sitting Meditation Practice

Choose a sitting posture that is comfortable for you. You can sit on a chair, on the floor on a meditation pillow, or anyplace else where you can be relaxed and still stay alert. Some people even meditate on their bed, sitting propped up with pillows. Find a position appropriate to your physical abilities.

Once you've settled down into your seated posture, take a moment or two to *just* settle down. I try to sit up straight, with my spine erect, but then I allow my body to drape itself naturally and easily around me. I imagine my body hanging around my skeletal form in much the same way a soft wool coat hangs down from a firm hanger in my closet.

Let your eyes take in the scene around you, and then let them gently close. If you can, smile. It helps the mind relax. Then just sit there. Don't *do* anything. Sounds will come and go. Thoughts will come and go. You can feel where your body is without seeing it, because sensations of tingling, pressure, vibrations, and pulsings move in and out of your awareness. The Buddha called all the physical sensations of the body the First Domain or the first realm for developing mindfulness. In the Foundations of Mindfulness instructions, he suggested using body sensations as the best arena for beginning to practice.

Pretty soon, if you just sit there, the sense of your breathing will present itself to you. It might show up as waves of shifting movement in your belly. It might appear as alternating pressures around your rib cage. You might feel it as tiny flutterings in and around your nostrils. You might notice your breath as the echo of sensations throughout your body every time breath passes in and out of you. Wherever you notice it, in whatever form the breath presents itself to you, stay right there. Let your attention rest in the movement of the breath. When your attention wanders away from the breath—and it surely will!—bring it back to the breath and rest there again.

Decide before you sit how long you'll sit. Thirty minutes is good for starting.

Start now.

Question

I'm confused! I thought you said mindfulness meditation was a general awareness practice. I thought it was paying attention to everything. Now I hear that I'm supposed to stay just with the breath. Haven't you contradicted yourself?

That's a great question! It certainly *sounds* like I contradicted myself. Mindfulness is, indeed, composed, alert, moment-to-moment recognition of *all* experience, and lots of stuff is always happening. Thoughts are continually coming and going. Body sensations—all varieties: pulsing, throbbing, tingling—are busily becoming perceptible and then disappearing. Moods and emotions are pushing one another in and out of the mind. The evaluating capacity is clicking —“pleasant”...“unpleasant”...“I like this experience”...“I don't like this experience”—with every new appearance, no matter how small it is. Experience is *very* complex, even when we are sitting still, quietly, with our eyes closed.

That's why we start with resting in the breath. You might want to consider the practice of trying to rest the attention exclusively in the breath as “Remedial Mindfulness” on the road to “Regular Mindfulness.” Think of it as the warm-up exercise. What you are trying to do is condition the mind to be able to stay steady and clear with whatever experiences arise. If you wanted to juggle eight flaming bowling pins, like the Flying Karamazov Brothers, you'd practice with the pins for a long time before you set them on fire. And you'd probably start with just two. That's why we start with just the breath.

The Easiest Instructions of All

I heard the most straightforward instructions for sitting practice from Ajahn Amaro, a Buddhist monk who teaches mindfulness. He said, "Let the body assume its natural ease. Let the mind assume its natural ease. Now, just stay alert to anything that arises to disturb that natural ease."

I heard the most straightforward instructions for breath-awareness practice from Shirley, the radiation technologist doing my mammogram. I told her I was a meditation teacher.

"I believe in meditation," Shirley said. "I've been meditating for twenty years, religiously, every day."

"What do you do?" I asked.

"I pay attention to my breath," she said. "I get up every morning, wrap myself in a comforter, and sit on my couch for half an hour. I close my eyes and feel my breath come in and out. That's all. Sometimes I have trouble sleeping at night, but even if I do, that half hour in the morning refreshes me completely."

"You do that every day?" I asked.

"Oh yes," she replied. "Unless I get up too late, and my family is already up and making noise. Then I do yoga instead."

So much for fancy instructions.

Late Tea

I put late tea in the schedule because it's traditional at mindfulness meditation retreats. It's just tea. If you enjoy tea, prepare some now. Drink your tea slowly. Enjoy the smell of it. Feel the warmth of the cup in your hands. Take as long as you'd like. Even if you aren't having tea, use this time, as you would any other time, for cultivating calm, focused attention. Sit quietly. Try resting the attention in current experience. Be alert to the tendency of the mind to look ahead to what's happening next.

When you are eager to know what happens next, turn the page.

“Nothing Happens Next. This Is It!”

A few years ago a Gahan Wilson cartoon was making the rounds of bulletin boards in meditation centers. A seated figure, wearing what looks like a monk’s robe, is whispering to the person next to him. He is saying, “*Nothing* happens next. This is it!”

I suppose the cartoon is meant to mildly mock meditation, perhaps suggesting that it is pointless. But I think the great truth of the cartoon is that “*Nothing* happens *next*.” Now is the only thing that is ever happening. Now, when it is *clear*, is manageable.

On my desk, I have one of those round, fluid-filled globes with “snowflakes” in it that swirl up into a snowstorm when the globe is shaken and settle down at the bottom when the globe is still. When the “snow” stops falling, a lone snowman looks at me through the glass. During a “storm,” I can hardly see him. I don’t have an altar, and I don’t *exactly* think of my globe as a religious icon, but if I did have an altar, I’d probably put my snowman in the middle.

Perhaps, someday, I’ll put a little sign in front of the snowman that says, “Wait! Things will get clearer!” That would be a declaration of my faith—not complicated faith, not cosmological faith, but garden-variety, common-knowledge faith in the mind’s tendency, like the snowman globe, to settle down if you leave it alone.

Settling down is what you were meant to do today. Tomorrow is a full day of formal mindfulness practice. Now is the time to go to bed.

PART THREE

Day Two

Full Day of Practice

Before Breakfast

Sound Meditation

One specific method for practicing mindfulness of body sensations is to focus your attention on sounds. Sounds, like everything else, arise and pass away. Just by listening, you can experience the insight of impermanence, an understanding the Buddha taught as crucial for the development of wisdom.

Early morning is great for listening. Sounds start to slip into the stillness. In a rural setting, the sounds are likely to be those of birds and animals waking up. In a city, sounds of outside action begin—garbage collection, building construction, traffic. Even in the rarefied air of a high-rise hotel room, plumbing sounds and elevator sounds and footsteps in the hall pick up in pace.

Sit in a position in which you can be relaxed and alert. Close your eyes. The stillness of your posture and the absence of visual stimuli both enhance hearing consciousness. People are sometimes surprised to discover how *much* sensory consciousness gets lost in the shuffle of distracted attention.

After your body is settled comfortably, just listen. Don't scan for sounds; wait for them. You might think of the difference between radar that goes out *looking* for something and a satellite dish with a wide range of pickup capacity that just sits in the backyard, waiting. Be a satellite dish. Stay turned on, but just wait.

At the beginning, you'll likely find that you are naming sounds: "door slam...elevator...footsteps...bird...airplane..." Sometimes you'll name the feeling tone that accompanies the experience: "bird...pleasant...pneumatic drill...unpleasant...laughter...pleasant..." After a while, you may discover that the naming impulse relaxes. What remains is awareness of the presence or absence of sounds: "hearing...not hearing...sound arising...sound passing away...pleasant...not pleasant..."

Think of your listening meditation now as a wake-up exercise for your attention. However it happens—with names, without names, with feeling tone awareness or without—just let it happen. Don't try to accomplish anything. Just listen.

Breakfast

In our regular lives, we often eat breakfast *while* doing something else or *en route* to doing something else. This morning, just eat breakfast.

Whenever we *just* sit, or *just* walk, or *just* eat, the mind calms down.

Be alert to the tendency of the mind to busy itself, looking around for things to watch or think about while eating. It's just a habit. Each time you notice it you lessen the tendency for it to happen again. The more attention you bring to the direct experience of eating, the more interesting it becomes.

Now, eat slowly, and savor the moment.

Three Exercises for Sitting Meditation

Exercise One

Basic instructions for mindfulness meditation usually tell you to begin by focusing on the phenomenon of breathing. We can practice mindfulness by paying calm, focused attention to anything, but we start with breath because it's convenient and regular. Thoughts, feelings, moods, and perceptions come and go. But breathing is always happening.

Breath is steadying. It is usually plain. Body sensations can be pleasant or unpleasant. Thoughts can be captivating, seducing the mind into stories. Breath, in its ordinariness, is calming. In addition, its rhythmically shifting pattern of arising and passing away is an ongoing presentation of the truth of impermanence.

You can pay attention to the breath in various parts of your body. You might want to begin by paying attention to the very small ways in which you can sense the breathing throughout your whole body as you sit quietly. Feel the subtle vibrations and echoes of each breath as it arises and passes away. Or you might feel the breath in the sensations of your belly moving in and out as your diaphragm pushes up and down. Perhaps you feel the sensations of the breath around the rib cage as you breathe in and out, and you might feel subtle pressures along the undersides of your arms. You may feel the sensations of the breath most prominently around the nostrils as subtle quiverings as the breath comes in and goes out. Sometimes, if the temperature outside is remarkably cooler than your body temperature, you can feel, as you exhale, that the breath has been warmed by your body. If you pay close attention, you may be able to feel the pressure of the breath on your upper lip as you exhale.

Sit for twenty minutes. Rest your attention wherever you feel the breath most clearly. Whenever you discover that your attention has wandered to something else, return it to the breath. Let everything else disappear into the background of your mind.

Question

*My breath is the least interesting thing
happening. Can I make it interesting?
Can the rest really become background?*

It can! Finding something special to notice about breath will allow the background action to disappear. I discovered the background-disappearing phenomenon before I discovered the Buddha. I discovered it at the ballet. During those years when my daughter Emily was dancing children's roles in *Nutcracker*, I imagined that I might be the mother with the record for attending the most performances. Probably I wasn't. Probably everyone else's mother had my same experience. Thirty or forty beautiful children would dance onto the stage, curtsy and bow through the minuet, "ooh" and "aah" at the tree, and applaud the dancing bear. Most of the time I saw only one person. Sometimes, perhaps if it was an evening performance and I had been to the matinee as well, my eyes let go of Emily and I noticed there were other things going on. But when she captivated my attention, everything else disappeared.

It wasn't just Emily's beauty that was captivating. Emily did look extraordinarily beautiful, with makeup, fancy hairdo, and shiny party dress. But so did all the other little girls. Also, I had the same experience when hers were one of eight pairs of legs in black tights sticking out under the Chinese dragon. Without knowing the lineup order, I knew which legs were hers, and hers were the ones I watched. They were just legs in black tights, but my interest made them extraordinary, and the background disappeared.

Exercise Two

Here is a way to make the breath more interesting to you, to help you keep it prominent in your experience. Sit again now, and notice that even in its regularity the breath goes through subtle changes.

The sensations that accompany the "in" breath are somewhat different from the sensations that accompany the "out" breath. As you relax and let the breath happen all by itself, you will be able to sharpen your attention by noticing how interesting and complex the simple act of breathing is. It's much more fascinating than you thought it was. You may notice that your breathing seems to slow down a little bit. That's normal. It may slow down because you are sitting still and because you probably are becoming a little bit calmer. Sometimes people worry that their breath

will slow down so much or become so faint that it will disappear entirely. That never happens.

Close your eyes. Rest in the breath's regularity, and notice its constant, subtle changes. Sit for twenty minutes.

Question

*You said the breath was always present,
but I'm starting to notice that there are
spaces between breaths.*

I'm delighted that you've noticed. It probably means you've relaxed and you are paying attention. Breathing is a continuous function, but it's not continuously apparent. Breath comes in, breath goes out, and then there's a space. See if, as you sit, you can rest in that space. In classic texts, this space is called the "not-yet-arisen breath." Don't hurry to breathe the next breath in—the next breath will arise on its own whenever it's ready. There's a sense of ease that comes from letting the breath just happen. After a while, you may discover that not only is there a space between each whole breath, but there's also a space between the "in" breath and the "out" breath. As a matter of fact, the "in" breath doesn't *become* the "out" breath. The "in" breath, if you watch quite closely, is a separate and complete experience. It begins, it has a middle, and it ends. Then, there's a little space. After the space, the "out" breath arises anew, it has a zenith, and it entirely disappears. Now that you're starting to see the spaces, breath will become even more interesting.

Exercise Three

Rest in the arisen breath. Rest in the not-yet-arisen breath. Sit for twenty minutes.

Question

*I heard that people doing mindfulness
meditation are asked not to write in a
journal. Is that true?*

Yes, it is. Journals are wonderful, but while you are writing in your journal, chronicling history, you are missing what is happening now. Mindfulness meditation is a practice of attending to now.

Debbie told the Wednesday morning meditation class about her eighty-six-year-old mother who lives in a nursing home. The other residents spend time reminiscing about their lives, especially about the extraordinary things they have done. Debbie said, "My mother had a very full life. She could tell lots of stories, but she doesn't. From time to time she speaks up in a loud voice, stopping all conversation: 'Listen,' she says, 'What was, *was!*'"

Question

*What if I have a wonderful idea?
Shouldn't I write that down?*

If it's really wonderful, you'll remember it.

Question

But what if it's a terrific idea?

If it's a terrific idea, write it down. But write briefly.

[Talking to Yourself](#)

In the Foundations of Mindfulness sermon, the Buddha's instructions for paying attention make it sound like meditators should go around talking to themselves. The sermon encourages meditators to notice "I breathe in a long breath," "I breathe out a long breath," "I am sitting," or "I am lying down." In the text, the recognition phrases are in quotation marks, and so sound like constant internal commentary.

Many mindfulness teachers suggest this specific technique of "mental noting" as a practice. Since I also find it helpful, I often recommend it. Mental noting *is* more or less constant commentary on present experience, but it has certain special characteristics.

First of all, it is not noisy. It's a quiet labeling of the current situation. The label "I am sitting," or even just "sitting," is a shorthand confirmation of "I am aware of a variety of body sensations that let me know I'm sitting. I *feel* myself sitting."

The second important characteristic of mental noting is that, although it is meant to be *continuous*, it doesn't need to be constant. It's not chatter. One mental notation of "I am sitting" could suffice, as long as the awareness rests calmly in the sensations of sitting. If the experience of mindful sitting should cause delight to fill the mind, one note of "I feel happy" or "rapture" is enough.

"Why should I tell myself what's happening?" students often ask. "Of *course* I know what's happening. It's happening to me, after all. I feel silly cataloging my experience. What good does it do?"

Mental noting, I tell them, has at least two benefits. It keeps the attention focused, and it offers moment-to-moment possibilities for the direct realization of temporality. Suppose my mental notations of my experience are "sitting...pressure...more pressure...tingling...rapture...happiness." Ongoing moments of awareness, cumulatively deepening composure, provide the context for the insight that experience is constantly changing.

Of course, these particular notes are just examples. The Buddha taught that paying attention in any situation—sitting, standing, lying down,

moving—is the vehicle for developing understanding. What the particular notes *are* doesn't matter; that they change, *does*.

Continue your practice now, using the following instructions for formal walking meditation. Try mental noting as an aid in keeping the attention focused and alert. You don't need to name events exhaustively. That will make you more of a frantic list-maker than a composed meditator. I heard that the Buddha said there are 17 million mind moments in every experience. Forget about keeping up.

Basic Instructions for Formal Walking Meditation

Pick a place to walk back and forth that is private and uncomplicated—one where the walking path can be ten to twenty feet long. If you walk outdoors, find a secluded spot so that you won't feel self-conscious. If you walk indoors, find a furniture-free section of your room or an empty hallway. Then you can devote all your attention to the feelings in your feet as you walk.

Keep in mind that this is attentiveness practice and tranquillity practice, not specialty walking practice. You don't need to walk in any unusual way. No special balance is needed, no special gracefulness. This is just plain walking. Perhaps at a slower pace than normal, but otherwise, quite ordinary.

Begin your period of practice by standing still for a few moments at one end of your walking path. Close your eyes. Feel your whole body standing. Some people start by focusing their attention on the top of the head, then move their attention along the body through the head, shoulders, arms, torso, and legs, and end by feeling the sensations of the feet connecting with the earth. Allow your attention to rest on the sensations in the soles of the feet. This is likely to be the feeling of pressure on the feet and perhaps a sense of "soft" or "hard," depending on where you are standing.

Begin to walk forward. Keep your eyes open so that you stay balanced. I often begin with a normal strolling pace and expect that the limited scope of the walk, and its repetitious regularity, will naturally ease my body into a slower pace. Slowing down happens all by itself. I think it happens because the mind, with less stimuli to process, shifts into a lower gear. Probably the greed impulse, ever on the lookout for something novel to play with, surrenders when it realizes you're serious about not going anywhere.

When you walk at a strolling pace, the view is panoramic and descriptive. When your walking slows, the view is more localized and subjective. If we could see running readouts, like subtitles, of the mental notes that accompany walking, they might look like this:

Strolling pace: "Step...step...step...step...arms moving...head moving...smiling...looking...stopping...turning...bird chirping...stepping...stepping...wondering what time it is...thinking this is boring...stepping...stepping...swinging arms...feeling warm...feeling cool...I'm glad I'm in the shade...deciding to stay in the shade...smiling...stepping..."

Slower pace: "Pressure on feet...pressure...pressure disappearing...pressure reappearing...pressure shifting...lightness...heaviness...lightness...heaviness...lightness...Hey! Now I've got it! Now I'm finally *present!*...Whoops, I've been distracted...Start again...Pressure on feet...pressure shifting...lightness...heaviness...lightness...heaviness...hearing...warm...cool..."

Slow is not better than fast. It's just different. Everything changes, regardless of pace, and direct, firsthand experience of temporality can happen while you are strolling just as much as while you are stepping deliberately and slowly. The speed-limit guide for mindful walking is to select the speed at which you are most likely to maintain attention. Shift up or down as necessary.

Now, try a period of walking meditation. Start with thirty minutes. If you remembered to bring a timer with a pleasant "ding," set the timer and begin. If your watch has an alarm, you can use it as a timer. As you walk, note how many times the impulse to check the time arises. Don't do it. Just walk. This way, in addition to composure and attentiveness, you get to practice renunciation, a fundamental component of awakening.

Variation on the Theme of Breath Meditation

Sit down and feel your whole body sitting. You'll discover that you can tell where your body is without looking at it. Kinesthetic feedback from your body, myriad tiny sensations, let you know where your body is and what posture it's sitting in. You know if your legs are crossed; you know where your hands are. You don't need to look.

Feel your whole body. If you want to, let your attention move from the top of your head through your face, your neck, and your shoulders, down to your torso, now through your arms and your pelvis. Feel yourself sitting. You know that you are sitting because there's pressure on your bottom. Feel your thighs, your knees, your calves, your ankles, and your feet. See if you can hold the sense of your whole body in your attention at one time. Feel all of you, all of your body, in its seated posture. Here is your whole body sitting on the floor, sitting on a chair, sitting on the ground, sitting on your bed, sitting wherever it is sitting. Feel *all* of your body. It lets you know where it is with many, many sensations.

As you sit, those special events associated specifically with the coming and going of the breath are likely to become prominent. See if you can hold, simultaneously, the global awareness of all of the body sensations, as well as the particular awareness of the breath arising and passing away. This way, the body becomes the frame that is the context for the arising and passing away of the breath.

The regularity and predictability of the breath build composure in the mind. The wide-angle view of the shifting breath within the body provides an immediate example of the phenomenon of arising and passing away—the phenomenon that's true of all aspects of experience, an insight basic to this entire practice.

Close your eyes now. Feel your whole body, feel the breath arising and passing away within the context of the body, and, perhaps, to help the attention stay focused and composed with that experience, make the small notations in your mind: "breath arising, breath passing away; breath arising, breath passing away..." Try to sit for twenty minutes.

Question

*I try to relax, and I try to focus on the
breath, but I can't stop thinking about a particular
problem I am having in my life.
Maybe I should just try to figure it out, especially
now that I have the time..*

Often, people come to meditation retreats and decide, “Finally, I’ve got some free time—I’ll figure everything out.” This usually doesn’t work. If figuring worked, it would have worked before the retreat. When solutions arise during meditation, they usually appear as revelations, not as the result of figuring out.

Even without preplanning, the top ten of our psychological-emotional hit parade have a way of marching into the mind whenever there is a break in the clouds. As soon as space allows, the mind ruminates over memories or reflects about the future—mostly with remorse or apprehension.

Suppose you rented a video, popped it into your VCR, and sat down to watch. Suppose, ten minutes later, you realized that you had already seen this video. Maybe you had even seen it twice, renting it the second time because the cover seduced you. You would probably push the eject button, set the video near the door so that you wouldn’t forget to return it, and read a book instead.

Suppose you rented a video and discovered after the first ten minutes that not only were those first ten minutes “Coming Attractions,” but the whole tape was coming attractions. That would be boring and unsatisfying. You’d switch it off and do something else instead.

We forget that we have an eject button for mind stories. We ruminate and regret and reflect and rehearse endlessly. We probably pass by Now only briefly, on the way from Ruminating to Rehearsing, hardly pausing to relax. When we stop at Now, things become clear. We do what we need to do, or the best we *can* do, and move on. Stories of the past are history. Stories of the future are science fiction. Sometimes we need to plan, but not nearly as much as we think we do. Besides, plans have a way of changing.

Be aware, as you practice, of how stories begin to replay in the mind at odd moments, rather like capricious television sets that turn on at their own whim. Here you might be, sitting at ease, resting in the movements of the breath, or walking, feeling your feet, and suddenly, out of nowhere,

comes the story of “My Failed Relationship” or “How will I Ever Get out of This Job That Isn’t Really Me?” You do need to know why the relationship failed so that you can avoid going through the same thing again, and if your job is wrong, and changeable, you need to plan. But not *now*.

Here’s an instruction. If you see the story about to start, say to it, and to yourself, “Not now.” Sometimes that’s enough. You are not in denial—you’ll attend to it sometime, but not now. Now, you are busy cultivating composure. Remind yourself that the composure itself might provide a new perspective from which a solution could spontaneously arise.

Sometimes a gentle rejection is not enough. The story stays. As a backup technique, I acknowledge the story, name and catalog it, and promise myself, “On the drive home I will think about this story for hours! But not now.”

“Nothing Is Worth Thinking About”

My first five years of meditation practice were pleasant, albeit unremarkable. I liked going away on retreat. I liked sitting quietly. I liked the food. I enjoyed hearing stories about the Buddha. I *loved* the idea that it was possible to live peacefully, regardless of the particular circumstances of one’s life.

Although I certainly passed the time at retreats following the schedule—sitting, walking, sitting, walking—my attention was all over the place. I believe, in retrospect, that I probably thought about *more* stories and *more* fantasies on retreat than off, just because I had more time to let the mind roam around. At home I had lots of tasks, busywork for the attention. On retreat, my mind was free to spin endless stories. And it did.

Then, one day, I was walking along a path, probably telling myself a story. My teacher Joseph Goldstein was coming toward me, engaged in conversation with another person. I didn’t hear the whole conversation or even the sentence that preceded Joseph’s remark. But just as they passed by me, I heard Joseph say, “Listen, nothing is worth thinking about.”

“Nothing is worth *thinking* about?” I was stunned. I had spent my whole life thinking about everything. I come from a long line of heavy thinkers. I pride myself on my thinking. I also knew that Joseph was a pretty good thinker himself. How could he *say* that?

Somehow, by grace perhaps, or just because the necessary conditions had been met for me to “get” it, I “got” it. If the point of practice is to see in *this* moment, as in every moment, the truth of arising and passing away, the truth of eternal change, I need to be here, *now*, to see it. Stories are always mind-elaborations on the mythic past or the hypothetical future. They are not here.

So I took a vow not to tell myself stories. Not forever, but for the period of time I was on retreat, practicing. It wasn’t a vow against all thinking, because cognitions—“moving, stepping, hungry, tired”—are thoughts, too. It was a vow about *discursive* thinking, which is what stories are.

As soon as I took the vow, my meditative experience changed dramatically. I determined that my attention, when I sat, would not wander away from the breath. The initial minutes of resolve, perhaps the

initial hours of resolve, were difficult. Very soon, however, I found I *could* relax. It wasn't that I humbled the attention into submission. What happened was that the breath became interesting. In fact, fascinating. Even—can you believe it—thrilling! That's when my serious practice began.

Years later, I told Joseph about my transformation of understanding and transformation of practice. He said, "Maybe I didn't mean 'Nothing is worth *thinking* about.' Maybe I meant "*Nothing* is worth thinking about!" But that's another story.

Now, sit for thirty minutes.

More Walking Instructions

In college I used a microscope with three levels of lens power. I would start with minimal magnification to scan the slide and shift to more refined levels to see individual items in detail. Sometimes specimens slipped out of viewing range just when I was seeing them in clearest focus. When that happened, I would back up and begin again.

Many years later, I adapted the microscope method for walking meditation. Here are the instructions. They are particularly suited to outdoor walking, where the breeze might be scented and the sun might be shining. If outdoors isn't an option, indoors will do.

Begin your walk with your *whole* body attentive to experience. Feel the temperature of the air on your skin. If there is a breeze, feel it press against you. Smell the air. Listen to the sounds around you. Imagine that your eyes are wide-angle camera lenses, and let them receive a panoramic view. Feel your whole body moving through space. Notice how, in ordinary walking, all parts of the body are naturally, unself-consciously involved. Your arms swing at your sides. Your hips move. Your balance shifts. No planning is needed for walking. Once you stand up with the intention to move, walking happens.

Walk back and forth on your walking path, feeling your walk with your whole body. After some time, perhaps ten minutes, shift your attention to the sensations in your legs. After a while, limit your attention to your feet. Perhaps you will then be able to focus clearly on the sensations in the bottoms of your feet: "pressure...no pressure...pressure...no pressure..."

Remain closely attentive to feet sensations as long as the focus is steady. At some point, it's likely your attention will begin to wander: "What's next?" "So what?" "I'm cold. I need a sweater." When this happens, back up your attention range. Feel your whole body walking. Feel the breeze, smell the air, listen. When your attention steadies, you can move in closer again. Moving the focus of awareness to adjust for levels of concentration will help you maintain composure. Staying alert is what counts. After all, we are becoming awareness experts, not walking experts.

My guess is that the microscopes I used in college are long gone now, probably valuable only as antiques. Specimens probably go in electron microscopes that automatically generate computer analyses. The microscope analogy still works for walking, though. Try it for the rest of this hour.

There Are No In-Between Times

Mindfulness meditation is continuous, calm, focused attention in all activities punctuated by periods of formal sitting and walking. The formal sitting and walking periods create the clarity that makes continuous practice possible. I finally understood this *years* after I began meditating, and my life became my practice.

I credit U Pandita, a Burmese meditation master, with providing this perspective. His style of interviewing was the clue. He would ask, “How mindful are you when you are sitting?” “How mindful are you when you are walking?” and “How mindful are you during in-between times?”

One day, as I prepared for my interview with U Pandita, I realized that even during retreats there is at least as much “in-between” time as formal practice time. Suddenly, activities that I had done casually, such as eating, showering, and making my bed, became valuable! Moving *between* activities became as important as the activities themselves. Instead of leaping up from my meditation cushion to hurry to my walking path, I let the journey itself become the practice. If I arrived at my path, walking slowly, just in time to return to my cushion, that was just fine.

I was delighted with my new understanding, because it meant I was *always* practicing and I never needed to do anything special. My life, I knew, would continue to unfold on its own as it always had. All I needed to do was *be* here.

So there are no in-between times. Preparing lunch, awaiting its arrival, and eating it are all times for mindfulness practice.

Introducing Eating Instructions

Since we are getting ready to eat lunch, this is a good time to introduce the Second Domain of mindfulness, the second realm in which the Buddha taught we could pay attention. This is the realm of quality of feelings. The Buddha taught that one of three types of feelings—pleasant, unpleasant, and neutral—accompanies every moment of experience. It's true.

It is *not* the point of practice to make everything so bland that only neutral feelings are left. The point is to be alert to pleasant and unpleasant feelings, so that they don't frighten or sidetrack us as much as they normally would. Also, feeling tones are continually shifting. Just like physical sensations, they offer the possibility of noticing the phenomenon of change that permeates all experience.

Eating periods are the best time in a retreat, I think, to pay attention to the realm of pleasant and unpleasant feelings, because there is more promise of sensual excitement at mealtime than there is at any other time during the retreat. In fact, the anticipation of eating is exciting enough to wake up the faculty of alertness even before eating starts.

One of my personal routines at retreats is to make sure that I am last in line entering the dining hall. I can do an enormous amount of mindfulness practice standing in line. I can be aware of how I have already begun to salivate. I can be aware of the alarm that arises as I notice another meditator piling an enormous amount of food onto her plate. I begin to worry that there isn't going to be enough left for me. I can notice my disappointment as someone with a tray full of food passes by, and I discover that the principal ingredient of lunch seems to be celery. I choose the end of the line specifically, because I know my mindfulness in the moments of waiting will be heightened by the sensory excitement of smelling, looking, and salivating.

If you brought food along to prepare, watch the mind choosing. "Should I eat this now and that later?" "Did I bring enough?" "Why did I bring broccoli? I don't even like broccoli!" "I wish I had remembered the Tabasco sauce." Try not eating as you prepare. It requires some restraint, but it's good practice. Restraint builds composure in the mind. In your

regular life, you might nibble as you cook. On retreat, conserve your alertness. Imagine you are standing last in line.

Different challenges arise if your food is being delivered. I went to a wonderful monastery last year with arrangements to do hermitage practice. This meant I was given my room, informed of the liturgy schedule, shown the room in which I would be served my solitary meals, and left alone. When I came to eat, I entered the room by an outside door. Inside, there was a small table set for one person. Across the room was a shelf with what looked like cupboard doors behind it. The doors opened from the other side, and the cook would pass food through, leaving it on the shelf. Sometimes when I arrived, the food was already there. On the second day of my practice, when I was still settling down and still getting used to being in strange surroundings, I sat down to a lunch of what looked like gray broth. It didn't smell very good. I tasted it, and it didn't taste very good, either. I had a terrible, fleeting thought that the cook, by mistake, had passed me a bowl of dishwater. I immediately corrected my thought and tried to convince myself that it was miso. Nevertheless, it neither looked good nor tasted good. Once I had thought my worrisome thought, the broth looked and tasted worse, and I was alarmed about eating it.

I looked around for ways to dispose of the soup without humiliating myself. If I left it in the bowl, I'd have to pass the bowl back full. There was no sink in the room. I looked around for a potted plant—there was no plant. I considered opening the door and tossing it out, but I was afraid I would be caught in the act. I decided that the only way to deal with the situation was to eat the soup. So I did. An hour passed, two hours passed—I felt fine. I realized the soup probably was miso or some variation of miso.

If someone is bringing your meals, watch the mind wondering. "When is she coming?" "What if she forgets to come?" "What if she brings broccoli?" "What if she brings too much food?" "What if she brings too little?" "What if she brings something I don't *like*?" The mind, in the altered atmosphere of retreats, can elaborate on simple liking and not liking to the point of high drama.

Eating Meditation

Eating is sensual, and fascinating, and *very* complex. The mind, when presented with pleasant stimuli, kicks into high gear. When your awareness is increased, eating can reveal fundamental truths about arising and passing away. Besides, it's fun.

Make the entire operation of eating part of the exercise. When your food has been prepared or delivered, experience it as fully as you can before you eat it. All the senses can be involved in eating. You can look at food, and smell it, and touch it. If it's crunchy, when you eat it you can even hear it!

If your food is attractive to you, you'll probably salivate, and the desire to eat it will arise. You may think, "Why am I sitting here *contemplating* this food? I want to eat it!"

Go ahead. Eat whenever you are ready. Eat slowly, though, because eating is complicated, and you want to learn all about it.

Pay as much attention as you can to chewing. Notice how the taste of food changes between the initial bite and the eventual swallow. Ranking beginning taste and final taste is irrelevant. The point is to notice change. Try to pay attention to what happens to the desire to eat. When you begin a meal, appetite is present. Sometime during the meal, appetite disappears. The liberating insight of the Buddha, "All conditioned things are transient," is as true of appetite as it is of anything else.

Feel free to enjoy your meal fully. Sometimes people imagine that meditation meals must be meager, minor events. I think the opposite is true. Since eating is such a whole-body, multi-sense event, use all of it for practice.

Maintaining Mindfulness

Meditators often use the unscheduled time after lunch for resting, showering, or lying down. In terms of potential for developing insight, lying down counts the same as walking, brushing teeth, or eating—mindfulness is always the common denominator. What we are practicing is alert, composed awareness in *all* circumstances. Practicing on retreat is specialized preparation for practicing in regular life. It jump-starts the motor.

The technique of mental noting (naming experience as it unfolds) is *particularly* useful in maintaining continuity of mindfulness throughout an activity and during shifts in activities. It keeps the attention focused on present experience while you are showering or making a bed. Or while you're going from taking a shower to making the bed to sitting down to resting the attention in the breath.

People sometimes hesitate to use mental noting because it seems odd to them. It *is* odd, but it's very helpful. It tends to keep the mind clear and unconfused. Whatever you are doing now, keep track of your experience. Tracking starts out as a technique, but ends up as a habit.

In the early days of my practice, I felt tremendous resistance to doing mental noting, especially in the periods of going from one activity to another. My reluctance was based on a ridiculous piece of my personal history that was, at that time, about thirty years old.

When I was quite young, I had a boyfriend named Danny, who was probably as nervous about going out on dates as I was. I think he controlled his anxiety by talking to himself while, at the same time, keeping up a conversation with me. As we stood on a corner waiting for a bus and talking, under his breath he'd be saying, "Waiting for the bus, waiting for the bus, waiting for the bus, getting on the bus, taking out the money, paying the fare." I'm pretty sure poor Danny was doing it because he was nervous, and he was orienting himself in time and space. But I felt a little silly with him. I worried that someone I knew might see us. Or worse, they might hear him. How ironic that, thirty years later, I found myself doing a practice in which a major technique is labeling current experience. Mental notes like "reaching for the doorknob, touching the

doorknob, turning the doorknob..." sounded to me like "waiting for the bus, waiting for the bus." I felt like an idiot. And every time I did it I remembered Danny. "I've gone mad," I thought. "Why am I doing this?"

Danny recollections aside, mental noting often seemed an extra burden. I would consider doing it and then decide, "Naah, this doesn't make sense." At some point or other, I took the instruction seriously and said to myself, "Go for it—just do it. Don't think about it, don't evaluate it, don't figure it out, just *do* it."

When I did, everything changed. At first, I felt I was talking to myself: "Stepping, stepping, stepping, stepping, reaching, touching, turning, pulling." Then, suddenly, I was present to myself. My experience changed from lifting my arm and saying "lifting, lifting, lifting" to, all of a sudden, *knowing* lifting. I knew it in a different way than I had known it before.

Mental noting is not mindfulness. Mental noting is naming experience. Naming experience, bringing unwavering attention to experience, *leads* to mindfulness. Experiencing mindfulness *feels* different from talking about mindfulness.

A moment of mindfulness can feel ecstatic. I remember being amazed when I first began to discover the difference between talking about an experience and *being* the experience. The discovery of the rapture of mindfulness blew me away. Walking in a careful way, very present, I thought, "Talk about bizarre. *This* is bizarre: I'm totally thrilled about putting my foot down and *knowing* I'm putting my foot down." Putting a foot down is not normally the sort of thing we think of as thrilling. But it *is* thrilling. It's not the foot that is thrilling. Mindfulness is thrilling.

Afternoon Sitting Practice

Wait and Look Closely

Here are instructions that will continue to refine your awareness.

Sit down. Relax. Feel your whole body sitting. Wait until you feel the breath happening. Don't pounce on it. Wait until it *presents* itself to you, until it arises in your awareness. Wait *attentively*, as if you expect it to arrive, so you are on the lookout for it. Wait with more or less the same relaxed vigilance that anticipates the regular, expected homecoming of a member of your household: genuine appreciation, no expectation of surprises.

Pay attention in a relaxed way; remain interested in your experience without getting caught. That's an important instruction. Interested is good. Caught is problematic. Being caught is being stuck, and being stuck in anything *isn't* being free.

Pay special attention in this sitting period to the arising of any moods or emotions that become distracting. If strong mind states arise, you can avoid being sidetracked by paying a little closer attention to the intricacies of each breath. There is a *lot* to notice about breath. Where do you feel it most clearly? In your belly? Rib cage? Around the nostrils?

What *exactly* do you feel? You don't *really* feel breath. In fact, there is no such *thing* as breath. Breath is the name we give to pressures and vibrations and shifts and changes of body sensations. How is an inhalation different from an exhalation? Can you experience them as separate phenomena? Are there beginnings? Endings? See? Not boring at all. Try it. Try to sit for forty-five minutes.

Working with Difficult Mind States

Perhaps, in this last period of sitting meditation, you became aware of the presence of particular states of mind, moods or emotions that were prominent enough for you to recognize. If they were pleasant, you probably enjoyed them. If they were unpleasant, you probably thought of them as difficulties and wished they would go away. Paying attention to mind states, and to their arising and passing away, is the Third Domain of mindfulness.

At this point it is helpful to address specifically the difficult mind states that characteristically arise in everyone's experience. Traditional texts list them as lust, aversion, sloth and torpor, restlessness, and doubt. Arcane as these may sound, they are commonplace. Read the following descriptions. Choose the one closest to your experience and follow the instructions for further practice.

Possibility I: You've thought of something wonderful you'd like to have and you cannot stop thinking about it. Perhaps you feel romantic, and you've spent the sitting period mentally composing a love letter. Maybe you are enjoying the retreat experience so much you are drafting and redrafting blueprints in your mind for a retreat cottage in your backyard. Turn to "Mine Mommy! Mine Daddy!" Mine Mommy! Mine Daddy!.

Possibility II: You've become completely annoyed with this retreat situation. You are irritated about the retreat space, or the weather, or the instructions. You're annoyed with yourself for having decided to come. Turn to "Swimming in Jerusalem," Swimming in Jerusalem.

Possibility III: You are soooo-o-o sleepy. Lunch put you over the edge. Nothing seems more inviting than a long nap. Nothing seems remotely possible *except* a long nap. Turn to "Vait a Minute, Vait a Minute," Vait a Minute, Vait a Minute.

Possibility IV: You've thought of some problem in your life and are demoralizing yourself by worrying about it. "Phooey!!! I was having such a relaxed time. *Why* did I remember this now?" The problem is all you can think about. Turn to "Hawaii Is Here," Hawaii Is Here.

Possibility V: You've lost confidence in this whole business. The entire enterprise of sitting and walking, not *doing* anything, has begun to feel

ridiculous. Or worse, worthless. This is a moment of doubt, disguised as legitimate opinion. Turn to “The Macbeth Moment,” The Macbeth Moment.

Possibility VI: You are completely content, in which case you don’t need special extra instructions. Now you could turn to “First Afternoon Walk Instructions,” First Afternoon Walk Instructions.

Possibility VII: “Completely *content*? I’m not content at *all*! I’m lonely, irritable, confused, and restless, and I don’t for a minute believe there is any value to this!” You can take courage from the fact that even as you have these emotions, you’ve used up all the difficult mind states, and if you wait, things will settle down. Read straight ahead, all the way through to “First Afternoon Walk Instructions.”

“Mine Mommy! Mine Daddy!”

A Lust Story

When people hear the Buddha’s explanation “The cause of suffering is craving,” they sometimes think that desire is a problem and that being spiritual means not desiring. That’s not true. Desiring is a normal part of being alive. Getting stuck, single-pointedly, in a desire that *cannot* be met is what agitates and confuses the mind. It doesn’t *cause* suffering. It *is* suffering.

My granddaughter Grace is two years old. She and I spent an evening together while her parents went to *The Phantom of the Opera*. Grace knows me well and had no problem with her parents leaving. She had waved, cheerfully, calling “Bye-bye, Mommy, Daddy.”

We spent an hour reading *Sesame Street*, playing with her puzzles, watching her *Tubby the Tuba* video. Using “mind state” terminology, you might say that Grace and I both had balanced, alert minds, free of hindrance energies.

When I noticed her beginning to wilt, I said, “Let’s get ready for bed, Grace.” She was agreeable. We got her into pajamas, and, supplied with a new bottle of apple juice, the doll she sleeps with (“mine baby”), the doll’s bottle (“mine baby bottle”) and “baby’s blanket,” Grace climbed into bed, and I tucked her in.

“Bubbe, lie down, too.”

“Okay, Grace, I’m lying down.” Five seconds of silence.

“Mine mommy! Mine daddy!”

“Soon. Very soon.”

“Mine mommy! Mine daddy!”

Grace had begun to lose her relaxed, balanced composure, and so had I. I glanced at the clock and calculated the time remaining before Sarah and Michael would return.

“Mine mommy! Mine daddy!”

“Soon. Here, I’ll pat your back.” I knew she likes to have her back patted gently, and I realized her little body was anxious because she was turning and wriggling, obviously *trying* to get comfortable.

“Pat back!”

"I *am* patting your back. Lie down. Close your eyes."

She flips over. "Pat stomach."

"I'm patting your stomach."

"Pat arm!" She sticks out her arm.

"I'm patting your arm."

"Pat *other* arm." She sticks out her other arm.

"I'm patting your other arm."

"Mine mommy! Mine daddy!"

"Soon!"

"Pat face."

"I'm patting your face."

It seemed to me that during the thirty-second interludes of patting—or the interludes when she became interested in her apple juice—her mommy-daddy-absent thought left her mind, and her body relaxed.

"Whew," I would think, "now, if she could just accidentally fall asleep..."

Suddenly the thought was back. "Mine mommy! Mine daddy!"

Grace never totally lost it. She never even cried. But she clearly wrestled with the discomfort of her unmet need.

I didn't lose it, either, but I could feel my composure start to wobble. Just as Grace's tired mind had filled with the desire for mommy and daddy, *my* tired mind began to entertain thoughts of the casserole I had seen Sarah put in the fridge. The more time passed, the more I thought about the casserole. "When Grace falls asleep, I'll eat something... You just ate supper... How can you eat again?... It was just sushi... I'm hungry... The casserole is vegetables... I'll eat again."

"Mine mommy! Mine daddy!"

"Soon, Grace."

An hour later, Grace fell asleep. I could tell she was sleeping because her body relaxed, her eyes stayed closed, her breathing was regular, and she dropped her apple juice bottle. Already asleep, she whispered, "Mine mommy! Mine daddy!"

Grace dealt with her episode of uncomfortable desire by using restraint. She *didn't* cry. She (and I) thought of all the tools she could use to stay comfortable, and eventually her discomfort subsided enough for her to relax and sleep. I got up and ate some, but not all, of the casserole. I thought we'd both done well.

Sensual feelings and fantasies come and go. They are the natural response of the mind to recognizing or recalling something pleasant. They need not be a problem. Acknowledging them reduces their power. Restrain the impulse to amplify a passing fancy into a full-scale mind drama by focusing your attention a bit more resolutely on the breath. Sit for another five minutes; bring all your attention to the breath. Resist the impulse to tell yourself stories. Then turn to “First Afternoon Walk Instructions,” First Afternoon Walk Instructions.

Swimming in Jerusalem

An Aversion Story

When unpleasant feelings fill the mind, the mind grumbles. It grumbles at anything in its path. It grumbles even if it knows better. I learned that lesson while swimming in Jerusalem.

The pool where I swim in Sonoma County, California, is very orderly. People swim back and forth; they know about lane lines and about swimming laps. When I arrive to swim, I can insinuate myself easily into any one of those lanes. I pick out a line of swimmers that seems to be moving at my speed and get in. Then we all swim in long circles, forward and back. People stay in line.

I spent a month in Jerusalem last year. As soon as I arrived, determined to continue to exercise, I joined the YMCA. The next day, after changing into my suit in the dressing room, I emerged, towel in hand, and saw the pool for the first time. It was full of very large women in shower caps, zigging and zagging in all different directions. I got in gingerly and attempted to swim back and forth. Almost immediately, I ran into somebody. She got mad. I apologized, but I don't speak Hebrew very well. She spoke to me in rapid-fire language I didn't understand. She called the attention of the lifeguard, pointing me out to him with angry gestures. I felt humiliated. I decided I would swim with my face out of the water so I could see where I was going and avoid hitting people. Even when people saw me coming, they didn't move. They had *conversations* in the middle of the pool!

I swam every day in Jerusalem, but I swam grimly, churning up irritable thoughts like "They should put in lane lines," "They should give protocol instructions," "If these women want to talk they should get out of the pool and talk." I swam back and forth fueled by righteous indignation. It wasn't pleasant. I wasn't happy.

One day after swimming, while changing in the dressing room, I relaxed my internal diatribe long enough to listen to the women talking to each other. They spoke a combination of Russian, Yiddish, and a little Hebrew—they were recent Russian immigrants. I looked at their faces and bodies—older, more tired, more worn out than mine. Lots of varicose

veins. They had lived through fifty years of Soviet regime and through the war before that. I suddenly thought, "I am in a shower room full of naked Jewish women, and we are *safe*." I was very happy that they were alive and well and swimming in the pool at the Y and that I was there with them.

I was also very happy and *relieved* by my change of heart. "Whew," I thought, "now I'll be all finished with my irritable thoughts about these women, and I'll be able to swim peacefully in the pool with them." I told my husband my revelation. "Now I have my values straight," I said. "I love those women. They can swim however they want."

The next time I swam, the women zigged and zagged, and the irritable thoughts came back. When present circumstances are disappointing, aversion arises. That's just the way it is.

Near the end of my stay in Jerusalem, I told the YMCA story to a group of students to whom I was teaching meditation. I told it because I thought it would be a good, local illustration of how peace of mind is available only if we are prepared to let go of expectations that lead to recrimination. One of the students corrected me. "I think you did it wrong," he said. "You should have explained your situation to the lifeguard, and he would have taught the women to swim in lanes."

I think I must not have been teaching very clearly that evening. If I had been, my student would have understood that, even if the women had been swimming in lanes, the water was too warm. And the towels were too small. And too rough. As Gilda Radner very aptly put it in the title of her book, *There's Always Something*.

Meditation Instruction

Aversive feelings and fantasies come and go. They are the natural response of the mind to recognizing or recalling something unpleasant. They need not be a problem. Acknowledging them reduces their power. Aversive thoughts tend to build tension in the body, so stretch your arms and legs, loosen your shoulders. Try to smile. Sit for five minutes. Relax. Rest your attention on the sensations in your body. Then turn to "First Afternoon Walk Instructions," First Afternoon Walk Instructions.

“Vait a Minute, Vait a Minute”

A Sloth and Torpor Story

From time to time, the mind runs out of steam. Lacking energy, it feels confused, it daydreams, it falls asleep. Especially after lunch. Paying closer attention to every moment of experience—the Buddha called it “aiming the mind”—is, itself, the antidote to lack of clarity.

My friend Martha’s ethnic roots are different from mine, and so she never had a grandfather who said, “Vait a minute,” but she uses that phrase with me a lot. I use it often to signal lack of clarity. It’s shorthand for “Let’s slow down. Too much data is happening at one time. I am on overload. I am confused.”

Focusing on one thing at a time cultivates clarity. Slowing down, doing less, makes it possible to aim the mind with precision.

My grandfather moved slowly, and he did one thing at a time. When he was very old, he came to live for a while in my home, and my children took him to school for show-and-tell. No one else had a ninety-five-year-old great-grandfather. He was a big help in our household. His health was wonderful, and he enjoyed chores.

His only limitation was his hearing loss, which was considerable. He needed to concentrate fully to understand what anyone was saying. That’s where the “Vait a minute” password originated.

My grandfather might have been, for example, standing at the sink peeling potatoes. I would approach and begin talking. He would be concentrating on peeling, and besides, the water would be running. “Vait a minute! Vait a minute!” he would say. He would turn off the water, put down the paring knife, turn to face me fully, and say, “Now. What?” *That* is aiming.

Meditation Instruction

Energy levels change in the mind just as they do in the body. Low energy states need not be a problem. Acknowledging them reduces their power. Sit for five minutes. Keep your eyes open. Try to aim the mind precisely by

noticing the beginning and ending of each breath. Then turn to “First Afternoon Walk Instructions,” First Afternoon Walk Instructions.

Hawaii Is Here

A Restlessness Story

In the middle of teaching a class for meditators called “Working with Difficult Mind Energies,” I was reminded of how the nearest oasis is always right under our feet. The topic for the evening was Restlessness, the tendency of the overly energetic mind to scan the environment for possible sources of worry and spin them into frets. Having spent a lot of my life as a high-level fretter, and being now substantially recovered, I teach these classes with particular enthusiasm. I’m positive my recovery is a result of my meditation practice, so I am eager to spread the word.

Nancy, one of the newer students, said, “It’s a curious thing. When I am around home, I can hardly let go of my obsessive worrying. If it’s not one thing, it’s another. But the mind seems to have a geographical statute of limitations. All my fears fall away if I go to Hawaii.”

“Hawaii is *here!*” I responded immediately. “It really *is*. Look! No palm trees, no beaches, but the Hawaii solution, which could also be the Toronto solution, is a reflection of the mind’s awareness that I can’t *do* anything about that situation right now.”

Every moment of mindfulness, every moment of relaxed, alert presence, every moment in which the mind is not grasping at something it thinks it needs or trying to get away from something it thinks it doesn’t want is a moment of freedom. Sometimes it’s called “presence,” which has a special, lofty sound about it. I think it’s simpler than that. When we are present, we see what needs to be done. We also see the limits of what we can do. Everything *else* is out of our hands. What a relief!

Meditation Instruction

Energy storms come and go in the mind, whipping up fidgets and alarm. They need not be a problem. Acknowledging them reduces their power. Breathe some long, slow, deliberate breaths. Relaxed breathing calms the body and settles the mind. Sit for five more minutes, attending to easy breathing. Then turn to “First Afternoon Walk Instructions,” First Afternoon Walk Instructions

The Macbeth Moment

A Doubt Story

One particular meditation event happened to me with such regularity that I came to think of it as inevitable. I recognize it now as an experience of almost-insight in a mind confused by some boredom and maybe some grumpiness. At the time, my response was, “Uh-oh! Here it goes again.” I didn’t like it.

I would be walking along, practicing as diligently as I could. Suddenly, as if someone had popped a tape player into my mind, I would hear, “Tomorrow, and tomorrow, and tomorrow, / Creeps in this petty pace... / And all our yesterdays have lighted fools / The way to dusty death...” Macbeth, once again, alerting me to the fact that my experience has become tedious.

The Macbeth Moment always stretched into continuous repetitions once it began. Starting with “Tomorrow...” it would roll all the way to “It is a tale, / Told by an idiot, full of sound and fury, / Signifying nothing” and then start over again. I pictured a cosmic, invisible actor rehearsing his lines directly into my mind. When my situation reminded me of a tape recorder set on auto replay, I tried, using mental imagery power, to eject the tape. It rarely worked.

“Why am I *here*?” I would think. “This is all futile. Sunrise, sunset, endless cycles passing inexorably by, and all of us self-consciously doing ‘spiritual practice to become enlightened’ and who knows what *that* means anyway?” I would feel melancholy about *my* plight and everyone else’s plight, and then I’d feel depressed about my despair. “It’s all a hoax!” I would think. “And somehow we’ve all believed it—and here we are in ridiculous, empty pursuit.”

The Macbeth Moment is, I believe, a skewed interpretation of some crucial truths. Tomorrow *does* keep arriving, at its own regular pace, making us and all our experiences and possessions quite perishable. We can neither hold on to nor fend off the passage of time. And although “a tale told by an idiot” seems an irreverent way to recognize the fact that cosmic design unfolds in dimensions far too huge for individuals—

certainly for me—to comprehend, it is a dramatic reminder of the fragility and unpredictability of life. Events often seem arbitrary.

The Buddha taught that nothing happens without an antecedent cause, and nothing happens without generating some effect. From this perspective, the cosmos is lawful. (When I first heard my teacher Joseph say, “It’s a lawful cosmos,” I thought he was saying “It’s an awful cosmos,” and I agreed!) The liberating potential of this understanding is that it brings freedom from taking everything personally. It means doing the best we can to take care of everything—ourselves, all beings, the planet—and also remembering that we are not in charge.

One of the insights that people practicing mindfulness meditation hope to achieve is the awareness of interrelatedness. The Macbeth Moment is not a mistake. It’s dramatic (because that’s my style) and somewhat dreary (“creeps” and “petty” are not celebratory words), but it does tell the truth about the ultimately empty nature of time and experience. “Full of sound and fury, / Signifying nothing” is a great description of what all the carryings-on here would look like from a cosmic vantage point.

Eventually, all my Macbeth Moments have settled down into some greater appreciation of what seems to be just plain truth. Time does pass. Things do happen. Who knows why? We somehow manage. The shift in my own experience from agitated gloom to relaxed acceptance happens, I think, when I start to laugh. I think it comes with the *n*th replay of the soliloquy when I get to the words “That struts and frets his hour upon the stage / And then is heard no more.” I look at the other meditators around me and think, “Look at us all strutting and fretting!”

Meditation Instruction

It’s normal to feel moments of doubt in which the attention stumbles and resolve weakens. Everyone has these moments. They need not be a problem. Acknowledging them reduces their power. Stay alert for sabotaging thoughts: “You’re doing it wrong,” “This is too hard.” You’re doing it right, and it’s easier than you think. Sit for another five minutes. Sustain your attention on each breath, from beginning to end. Then turn to “First Afternoon Walk Instructions,” First Afternoon Walk Instructions.

First Afternoon Walk Instructions

Choosing a Speed That Meets Your Need

Concentration does not develop because you stick to a particular walking speed. It develops because your attention stays focused on the activity. If you walk very slowly but your mind is all over the place thinking ten thousand different stories in between each step, you could walk to the moon without building concentration. If you run around the block ten times and you pay attention to each footstep as it touches the ground, you would be quite focused and concentrated by the end of the run. The key factor in developing concentration is keeping the forward motion at a speed at which your attention can stay focused.

Awareness of the transience of experience can also develop at any speed. If you walk very slowly, paying close attention, you will notice, with each step, that the pressure on the bottom of the foot decreases until it has vanished and then reappears. Your experience will be the arising and passing away of minute sensations of pressure, tingling, and heaviness under the feet.

If you run around the block paying close attention, you will notice, instead of minute foot sensations, scenes appearing and disappearing. As you run down one street, a particular view is present. As you turn the corner, suddenly there's a *new* view. You discover arising and passing away in a much more macro way than you would while walking slowly. It doesn't matter if waking up is macro or micro—it only matters that it happens.

It's important not to have a goal of *getting* somewhere when you walk. If you want to walk slowly, walk back and forth on your short walking path. If you want to move quickly, pick a longer route. Just don't go anywhere. Practice for forty-five minutes.

Late Afternoon Sitting Practice

Looking for Insights

The experience of insight about how things are—realizing the truth about suffering, understanding the energies that confuse the mind, perceiving the factors that lead to enlightenment—these are what the Buddha called the realm of the dharma, the Fourth Domain of mindfulness. Insights, like everything else, arise and pass away. Repeated insight leads to wisdom.

You cannot just sit down and say, “Now I’m going to practice understanding, insight, and wisdom.” They happen by themselves. They are the fruits of practice.

You’ve been awakening awareness using specific instructions for sitting, walking, and eating. All the instructions are variations on the theme of deconditioning the mind from its habitual patterns. Following instructions requires effort. You tried to let your attention rest exclusively on the breath. You tried to feel sensations in the body as you walked. You tried to be attentive to liking and not liking, and you tried to work with difficult mind states. All the trying was in the service of calming down the mind and helping it focus. Now, don’t try.

The instructions for this sitting are: don’t just do something, sit there. Sit with your eyes open or closed. Relax. Be expectant, without anticipating. Breath comes and goes, body sensations come and go, sounds come and go. Feeling tones and mind states come and go. Everything comes and goes, all by itself.

If, as you sit, your attention gets *caught* in particular events—thoughts or moods or feelings—you’ll have a direct experience of the cause of suffering. It won’t matter if these events are pleasant or unpleasant. The mind caught in clinging *or* aversion is uncomfortable. It’s not free.

If, as you sit, your attention does *not* get caught in particular events, you’ll have a direct experience of the end of suffering. Pleasant or unpleasant will not matter. You will be able to notice, with relaxed interest, the passing show of all phenomena. The alert mind, unruffled by clinging or aversion, is comfortable. It is free.

Late Afternoon Walk

Walking with Wisdom

Mindfulness meditation doesn't change life. Life remains as fragile and unpredictable as ever. Meditation changes the heart's capacity to accept life as it is. It teaches the heart to be more accommodating, not by beating it into submission, but by making it clear that accommodation is a gratifying choice. Accommodation of the heart is not always easy. Knowing that it is a possibility is a great inspiration. Having an accommodating heart is the ultimate freedom.

Practicing accommodation on the small, moment-to-moment disappointments of life—not *forgetting* our preferences, but remaining spacious and relaxed when preferences are not met—prepares us to deal with the larger challenges of life. The movement of the heart in surrender, in graceful accommodation, is bigger and more difficult when faced with the great griefs of life than with the minor inconveniences. Mindfulness meditation is a way of practicing that movement, using the plain business of our everyday lives as grist for the mill.

Take a walk in a leisurely, looking-around way. Notice, if you can, the way in which even one day of quiet mindfulness cultivates a more relaxed mind. The accommodating capacity of the mind, described in the texts as malleability, is a sign of wisdom. I imagine the mind looking around and saying, "Hey, this is it. Like it or not, this is what's going on."

The Broccoli Phenomenon

The Broccoli Phenomenon, a classic illustration of the malleability of the mind, is reported to me regularly on retreats. Probably plenty of people who attend mindfulness retreats aren't crazy about broccoli. You might be one of them. The soup served for supper on the first evening is full of broccoli bits. "Hmm," you might think, "I'm not sure I'll be happy here. I hope this is the last of the broccoli." You begin to practice mindfulness, sitting still for certain periods, walking slowly for other periods, feeling your breath as you sit or your feet as you walk.

You begin to calm down. Breakfast is no problem. No scrambled eggs, no sweet rolls, nothing very interesting, but nevertheless okay. Then lunch. A huge stew appears, full of assorted vegetables, *including* broccoli. And steamed rice. "Uh-oh. How should I do this? Should I just eat rice? No, I'll be hungry. I guess I'll put the stew over the rice and pick *out* the broccoli. I hope they don't do this to me again!"

They do. The mind devotes an inordinate amount of air time to the dreaded broccoli:

"Where do they get these cooks?"

"When I get home, I'm sending them a collection of *good* cookbooks!"

"What if a person were *allergic* to broccoli?"

"Maybe I should leave a note for the cooks. They have no *idea*..."

"I bet if I saw their shopping list, *broccoli* would be the main item!"

"If they are *determined* to serve so much broccoli, they could at least cook it separately, as a side dish, and not mix it into everything else."

Days pass, meals pass, and between bouts of culinary criticism that temporarily cause mind storms, you continue to develop composure. Sitting, walking, breathing, stepping—hour by hour, gradually, while you are busy concentrating, your mind smoothes itself out. It happens steadily, but usually unremarkably, so sometimes you don't realize it's happening.

The Broccoli Phenomenon is how you can tell the practice is working. You enter the dining hall, broccoli is again prominently featured, and you experience nothing much in the way of a reaction. The mind accommodates. Maybe you even smile. Maybe you even have the thought,

“Now I hope they don’t leave out the broccoli at any meal because, if they do, I won’t have nearly as good a story to tell when I get home.”

If mindfulness meditation worked only with broccoli, it wouldn’t be as valuable as it is. Mindfulness meditation addresses the broccolis of life, the inevitable pains of the body and disappointments of mind that are continually and fundamentally our experience.

The point of practice is not to be finished with pain forever, because we can’t be. Nor is it to get over being pleased and then being displeased, liking and not liking, because these are natural responses to life. Mindfulness practice smoothes out the mind so that it sees clearly and responds wisely.

I seem to myself wiser on some days than I do on other days. My level of wisdom is more a reflection of my degree of mindfulness than of external life circumstances. The mind, when it is relaxed, makes sounder judgment calls.

Shanti, the head cook on many of the meditation retreats at which I teach, told me the advice she got from Mrs. Hammond, her third grade teacher, about overcoming aversion to arithmetic. “Listen,” Mrs. Hammond said, “You are going to have to do some sort of arithmetic every day for the rest of your life. You might as well enjoy it!”

Joining the ranks of Mrs. Hammond, I add, “We are going to experience some sort of broccoli every day for the rest of our lives.” Some will be trivial, minor unpleasantnesses, and some will be very, very hard.

Shanti doesn’t use too much broccoli in her cooking. Even if she did, that wouldn’t be a problem for me. I rather like broccoli. It’s celery that’s my problem.

Dinner

Here are more eating instructions. You already know the technical instructions: look at the food, smell it, savor it, and eat slowly. Lunchtime instructions included paying attention to feeling tone responses to food (pleasant...neutral...unpleasant), as well as awareness of the pursuant mind states (Yum!...Hmmm...Yuck!). This evening meal can include attention to the encompassing Fourth Domain of mindfulness: awareness of the truth of experience.

Read these instructions first, and then follow them. Sit in front of your food for some minutes before you eat. Notice what *exactly* happens to cause eating to start when it does. It's a voluntary action, so something has to happen. What is it? What happens just before that moment? What happens just after? Notice that you chew for a while, and then you swallow. What determines the swallowing moment? Is it a thought? A body sensation? How does swallowing happen?

What determines when you pick up the next forkful (or spoonful) of food? Picking up is a voluntary action, so *something* happens. What is it? What happens in your mind if you interrupt some food en route to your mouth and put it back on the plate? (Don't do this last exercise more than once—you'll annoy yourself!)

Can you notice the precise moment in which your appetite disappears? Where did it go? Are you disappointed? Notice if your food disappears before your appetite disappears. Are you disappointed?

This is a *general* outline. If you bring an investigative, alert approach to eating, there is as much truth to learn over dinner as anywhere else.

You might think of this as very self-conscious eating, but Buddhists don't believe in a self. Think of it as conscious eating.

Evening Dharma Talk

The Seven Factors of Enlightenment

The teaching style of the Buddha, twenty-five hundred years ago, was didactic. He gave talks. He walked all over India for forty years, and wherever he went, people gathered to hear him. Often they became enlightened just by listening.

A lecture in the style of the Buddha explaining a philosophic view or a meditative technique is called a “dharma talk.” These talks have become traditional at contemporary mindfulness meditation retreats. Students look forward to them. Like the meals, they are a major stimulus hit in an otherwise sparse schedule.

When I began teaching meditation, I was surprised to find I was hesitant about giving a talk; I was not my usual confident teaching self. Teaching Buddhist philosophy felt different from teaching developmental psychology or, for that matter, anything else I had previously taught. Secular, scientific subjects had linked me horizontally with other contemporary teachers. Teaching meditation suddenly linked me through all the generations to the Buddha. I felt awed—after all, people became *enlightened* listening to the Buddha—and honored.

I relaxed about teaching as meditation became less mysterious to me. It *is* a science. Also, teaching about the Buddha involves telling lots of stories, and I am a storyteller. Over the years, listening to my teachers, I heard them give the same talks and tell the same stories over and over again. Because all the talks and all the stories convey the same message—peace is possible, in this very life and in this very body—I never got tired of listening to them.

My favorite talk was The Seven Factors of Enlightenment, the explanation of the special mind capacities of enlightened people. When I first heard that wise people radiated these seven qualities naturally, and in perfect balance, I thought, “Too hard! That doesn’t sound like me at all!” When I heard I could *cultivate* these qualities, practice them in advance of them manifesting spontaneously, I felt better.

What follows is an interactive dharma talk on cultivating the factors of enlightenment. Read on, read each section, and pause whenever you

arrive at practice instructions so that you can experience the seven factors personally.

None of the factors of enlightenment are capacities outside the range of normal human experience. They are commonplace. Concentration, calm, and equanimity are nuanced variations of composure. Rapture, energy, and investigation are the active ingredients of alertness. Mindfulness, the nonreactive, full understanding of present experience, appears in traditional lists as both the seventh factor of enlightenment and the sum of the other six factors.

Everyone has had experiences of deep concentration. They happen naturally whenever the attention is totally captivated. Awareness becomes single-pointed in focus, and time perception is altered. It happens to musicians, especially in ensemble groups. It happens to skiers and mountain bikers on steep trails. It happens to readers of spy stories who start a Ludlum novel during take-off in Boston and are surprised, six hours later, to be landing in San Francisco. Think of times when you are naturally concentrated. Recall how concentration feels.

Now, try to concentrate *only* on your breath. After you read these instructions, put down the book and close your eyes. Allow the breath to present itself to you wherever it appears most prominently. Keep your attention focused. Resist *any* impulse for the attention to wander. It requires some effort; it's not totally relaxed practice. But it's worth it. It builds concentration. Use a timer, if you have one. Sit for ten minutes.

Rapture, in meditation language, is heightened awareness of body sensations. It happens spontaneously when the attention is focused. I've felt my body pushing and breathing as I watched swimmers racing, or women in labor, or people about to die. When attention is focused and alert, awareness of body energy is enhanced.

Rapture arises in meditation as well. Some rapture experiences are strong enough to be visible to other meditators at retreats, who then may start to worry: "Uh-oh! I wonder why that person is rocking from side to side. I hope that doesn't happen to me!" or "What is that person smiling about?" or "Why is that person crying?" or "Why *isn't* that happening to me?"

Rapture arises in many forms and not all of them happen to everyone. Usually, meditation rapture is mild. As the mind and body quiet down,

the body relaxes. People report feeling pleasantly warm or delightfully cool or generally tingly or amazingly light and spacious. Sometimes it's as simple as goose pimples.

Feel the rapture in your body right now. Sit relaxed and very still. Feel your whole body. Notice its energy. Is it tingly? Vibrating? Pulsing? Is it warm? Cool? Heavy? Light? Bring all your attention to some particular part of your body, such as your left elbow or your right ankle. Notice that when you do, that area responds with an apparent increase of sensations. It wakes up in your mind. Do that sequentially now, starting from your feet and moving through your body to the top of your head. Wake up your whole body with consciousness. Do it now. Sit for ten minutes.

Calm is a sense of smoothness in the mind. Tranquillity is often used as a synonym for calm. Unruffleable or unflappable would also work.

Dipa Ma, an elderly Indian woman renowned as a meditation teacher, visited the United States fifteen years ago. My teachers were her students, and they were eager to introduce her to other students in the mindfulness community. Classes were scheduled in my living room because it was large enough for many people to attend.

Dipa Ma was a very small woman, and at the time of her visit, my household included a very large akita. Akitas are formidable looking dogs, and normally guests hesitated before entering and needed reassurance. Dipa Ma sailed right on in. Yuki rose to greet her. They were almost equal size. She was taller; he was heavier. She put her hands on his head and blessed him. She had tranquillity. It was her long suit.

My favorite tranquillity story comes from my friend Anna, a teaching colleague at Spirit Rock Meditation Center. Long ago, during a period in which she was doing intensive meditation practice, Anna discovered a "completely new mind state." She describes being aware of its newness and its unfamiliarity, and says, "For a while, I wondered what it was. Then I realized it was calm."

Usually when Anna describes that experience people laugh. I think the laughing is only partly caused by her witty way of telling the story. The rest, I think, comes from ruefulness. People realize they rarely feel calm.

Practice the feeling of calm. Sit still, but be sure your body is relaxed. In a moment you'll close your eyes. When you do, allow your attention to rest on your breath, using the regularity of the movements of the breath to

cultivate calm. There is a line in the Foundations of Mindfulness Sutta in which the Buddha says, “The practitioner can reflect taking a long breath in, ‘I calm my body,’ letting a long breath out, ‘I calm my body.’” You can do the same. Try it now. Sit for ten minutes.

Investigation is that quality of mind which meets experience with the expectation that deeper looking will reveal hidden secrets. It requires some faith. Someone recently gave me a book of stereograms, drawings that initially appear as random, flat designs, but that jump out into a three-dimensional image when viewed correctly. I look and I look and I look. I pull the book up close to my nose, and move it away slowly, just as the instructions advise, and usually, nothing happens. I keep on trying. I have faith, because my husband says, “Look! Look! It’s right there! Just cross your eyes. Just relax.” I know the “truth” of the pictures is visible, because he sees it, and also, in *some* of the pictures, I see it. So I keep trying to look at each picture *as if* this time I’ll see. I keep investigating.

Sometimes I approach a meditation session as if it were about to reveal a deeper understanding. I say to myself, “May I understand more fully about impermanence during this sitting,” or “May I finally get it about interconnectedness.” Sometimes I realize something new. Sometimes I don’t. Every investigation doesn’t yield new data, but investigating is necessary if anything is to be found.

Read these instructions for cultivating the quality of investigation, and then practice. Investigate beginnings and endings. Notice how every experience, long or short, begins and ends. You can begin with breath: “Breath begins, breath ends.” You can also notice beginnings and endings of other body sensations: “Itching happening, itching gone.” “Tingling beginning, tingling ending.” Notice how thoughts begin and end, passing by like the flashing light news headlines in New York City’s Times Square.

If, after a while, you are inclined to investigate further, you might look closely at where the breath, or the body sensations, or the thoughts, came from. Or where they went. Or who owned them. What noticed them? This quality of investigation is not a mandate to *figure it out*, but an openness to insight should it be ready to arise. Now, sit for ten minutes.

Equanimity doesn’t mean keeping things even; it is the capacity to return to balance in the midst of an alert, responsive life. I don’t want to be

constantly calm. The cultural context I grew up in and the relational life I live in both call for passionate, engaged response. I laugh and I cry and I'm glad that I do. What I value is the capacity to be balanced between times.

One of the first meditation research papers I read, probably in the early 1970s, described a study designed to test distractibility. It also tested startle response. Meditators doing a practice of calm vigilance, such as mindfulness, were wired up to EEG machines that recorded their brain wave patterns. As they sat in meditation and produced the expected alpha waves, researchers rang bells or buzzers at random moments. The meditators' EEG patterns registered startle responses, but they very quickly resumed the relaxed wave patterns of calm, focused attention.

Imagine that you are one of the landmark research subjects. Put this book down. Close your eyes. Stay alert. Watch the mind respond to stimuli—sounds outside, thoughts and feelings inside—and see how *noticing* them restores the mind's balance. It *does* do it. Try it and see. Sit for ten minutes.

I saved the factor of energy for next-to-last mention because it becomes more evident as the other factors develop. Energy is sometimes defined as interest. I think of it as enthusiasm for practice. Zeal is a great word for it.

Energy is the response of the mind to the possibility that practice works. "Hey! Look at this! I *am* able to concentrate. I *am* calm. I *get it* about equanimity. I even *feel* a little rapture. I bet I really *can* do this."

My personal practice zeal level shot up incrementally after I vowed to stop telling myself stories and start paying attention to current experience. Initially I struggled, because I find my stories interesting. Very soon, however, the rapture that accompanies concentration became more interesting than my stories. Comedians in the early days of television often started routines with "Stop me if you've heard this one before..." My stories self-destructed; I'd heard them all before.

I began to love to practice. The joy of being present and the delight of discovering how the mind and body work were stunning surprises. I began to understand what my teachers had meant by the term *effortless effort*.

Sit for a while now. Perhaps my own zeal inspired you, and you feel energy for practice. See if you can practice, energetically, combinations of mind qualities. Concentrate on the breath, and then use the factor of

investigation to see something new. *Expect* to learn something. As you concentrate, seeing deeply, feel your whole body. Enjoy its vibrancy. Practice smiling. It makes a difference.

Mindfulness is the seventh factor of enlightenment. I imagine how a chemist would write the equation for mindfulness: concentration + calm + equanimity + rapture + energy + investigation = mindfulness. Or, mindfulness equals the balanced, alert recognition of present experience.

In life, all the factors don't stay present in equal amounts all the time. We are more calm or less calm, more interested or less interested. That's normal. Energy shifts in the mind and the body, and circumstances change.

Practicing mindfulness in every moment, greeting each experience with alert, composed awareness, balances the other six factors. Cultivating each of the other six factors individually builds the capacity for mindfulness. Isn't that neat? I love it! You can't do it wrong.

Sit for as long as you like now. Enjoy yourself. Greet each moment with alert, composed awareness.

Evening Walking Instructions

You have practiced being mindful in all four realms that the Buddha outlined in the Foundation of Mindfulness sermon. You paid attention to body sensations, to feeling tones, to mind states, and to insights. The Buddha taught them separately, but he didn't teach that they are mutually exclusive. They aren't separate. They couldn't be—nothing is. You can practice all four perspectives together.

Every moment of awareness can be described in terms of the body sensations that are present. In walking practice, body sensations normally predominate. In sitting practice, physical sensations may be so subtle that the body seems to disappear. Either way, the experience can be named.

Every moment of awareness can also be characterized by its mind state. Sometimes new students think "mind states" mean *strong* emotions. They say, "I didn't have any mind states today." Strong emotions are easily perceived. Awareness of subtle mind states requires nuanced attention.

Every moment of awareness is accompanied by a feeling tone. We tend to notice pleasant and unpleasant moments more than neutral ones, because they attract or alarm us. In neutral moments, we lose interest. We space out.

Every moment of awareness also offers the possibility of realizing truth.

For this walking period, use all four perspectives for viewing experience.

In the first minutes of your walk, allow your attention to rest in your body sensations. Feel your whole body, feel your feet. As you continue to walk, begin to notice the predominant feeling tone of your experience: pleasant, unpleasant, or neutral. By and by, begin to ask yourself, "What mind state is present now?" From time to time, say to yourself, "What is true?"

You can change the four lenses as frequently as every breath, every five minutes, or whenever you feel like it. There's only one truth.

Looking from all perspectives, simultaneously, gives us the best view. It's something like a Picasso painting in which you see all the sides and the overhead view at the same time.

Last Evening Sitting

One Scribble Away from Enlightenment

Here are special instructions for practicing sitting meditation at times when you might be feeling sleepy.

The Buddha said we ought to be alert enough to know whether we wake up on an “in” breath or on an “out” breath. I don’t think he meant only when we wake up in the morning. Waking up from a daydream is the same as waking up from sleep.

We wake up hundreds of times a day. Realizing we’ve been daydreaming—“Hey! Where was I?”—is a moment of alert awareness. Noticing, in that moment, whether the breath is on its way in or on its way out is a natural way of maintaining the energy of mindfulness.

Skip all the possible self-recriminations: “What a bad meditator I am!” “I’ll never get the hang of this!” “I bet I’ll spend the whole retreat asleep!” Doubting thoughts fatigue the mind. Use the energy of the moment of alertness to fully appreciate current experience: “I’m breathing in.” Or “I’m breathing out.” Or “I’m awake!”

I learned about using the energy of mindfulness from U Sivali, a Sri Lankan monk who was teaching at a retreat at which I was a student many years ago. I had described to him my dismay over a particular practice hurdle I was experiencing at retreats. It was my habit, in those days, to go to bed quite early, around nine o’clock at night. I would awaken refreshed in the middle of the night, get dressed, and go to the meditation hall to practice sitting and walking. I would arrive filled with enthusiasm, and five minutes after I started sitting, I’d begin to doze off. The rest of the night was sitting—dozing—walking—dozing—sitting—dozing. “Perhaps,” I said to him, “this doesn’t count for anything, and I should stay in bed.”

“No,” he replied. “Don’t stay in bed. First of all, the intention counts. More than that, it doesn’t matter how many times you doze off. What matters is that from time to time you wake up. Every moment of mindfulness erases a moment of conditioning!”

That last line, the idea that every moment of mindfulness *erases*, was an enormous boost to my capacity for patience. I imagined that my mind

was a great scribbled-up blackboard, and in every moment that I paid attention, I was erasing scribbles. I thought to myself, “We never *know* how near we might be to erasing the last scribble! I might be one scribble away from enlightenment!”

Put this manual down now and try your sitting practice again. Try to be attentive to the breath every time you wake up. Whenever you have the thought “Where *was* I?” substitute “Where *am* I?”

However You're Doing, You're Doing Really Well

Here's a method I learned from my friend Jack for evaluating your meditation retreat performance while it's happening.

Jack established this criterion many years ago when a retreat manager asked him, as the teacher, about a particular student. Jack replied, "He is doing *really* well." The manager then asked about someone else, a person she knew had been having a rough time. Jack thought a while before responding, "She's doing really well, too." The manager, beginning to sense that the answers formed a pattern, asked about yet another person. "Oh yes," Jack replied, "he's also doing really well."

"What exactly do you mean, Jack, when you say people are doing really well?"

"I mean," he answered, "that they're still here."

You're doing *really* well, too.

End of Day Two

If you're able to have a longer retreat, repeat the schedule for Day Two. Day Two is the prototype for a full day of mindfulness retreat practice. It is also the schedule of Day Sixty-Seven or Day Two Hundred and Eighty-Three.

It's valuable, if you are repeating Day Two, to read all the instructions and all the questions again. In my experience over my years of practice, every once in a while a teacher would give an instruction and I would think, "That's a *terrific* instruction. They should have given that instruction before. If they'd given that before, I would have been way ahead of where I am now." The truth is, they always had. As my understanding broadened, my capacity to understand the instruction increased. That will probably happen to you, too.

If you're leaving your retreat tomorrow, proceed to Day Three. Day Three provides the instructions for the last day of retreat, whenever that happens.

PART FOUR

Day Three

Going Home Day

Before Breakfast

Regardless of the length of a retreat, the last day has certain special characteristics. One special challenge is keeping the attention on *any* present activity. The mind leaps ahead in planning and anticipating the homecoming. For your pre-breakfast sitting meditation, you can use the awareness of this forward action of the mind as the focus of your attention.

Sit as you have been, with the intention of focusing on breath, or body sensations, or sounds—the reality of your current experience. Try to be alert to the periodic presence of the thoughts “I’m going home soon” or “I wonder if I should pack now or later.” The thoughts themselves are not a problem. They are natural on moving day.

Mindfulness of these thoughts will enable you to notice them without getting involved. You can’t go home before you go home, and the time you choose for packing is probably irrelevant.

Eating Meditation

A fundamental goal of practice is seeing clearly three basic truths of life: the truth of impermanence, the truth of the cause and the end of suffering, and the truth of interconnectedness—the nonseparate self. We can see all those truths in the breath. We can see all those truths in the sensations of the body. We can see all those truths in the coming and going of thoughts and feelings. We can see all those truths in eating breakfast.

I'd like to suggest that for an eating meditation you eat slowly, following all the technical instructions for eating: prepare the food slowly, eat it slowly, taste it fully. But in addition to following these technical instructions, you might try to use reflections on these three characteristics of experience as the lens through which you view your eating experience.

For example, you might think about all the ways in which impermanence manifests in eating breakfast. Before you eat, you are hungry. After you eat, you're not hungry anymore. Before you eat, there's a whole plate of food in front of you. After you eat, it's all gone. As you reflect during your breakfast on the fact that this is the last day of your retreat, you might for a moment recall how just two days ago the whole retreat stretched out in front of you. Now the whole retreat is behind you. Where did it go? It's vanished. You can't find any part of it. It's in the same past as the birth of Mozart and the voyage of the Mayflower.

If you think about the events coming up next in your life—returning home, going back to work—you realize these are all thoughts about a mythical future that seems to be moving toward you and that will soon seem to have moved behind you, just as this whole retreat experience seemed to be in front of you and now seems behind you.

Your breakfast experience can also provide the insight that suffering is caused by clinging and that the end of suffering is the result of nonclinging. Perhaps you feel a bit dismayed to be leaving, because you've been enjoying yourself. The discomfort you feel is caused by clinging to an experience that can't continue. Perhaps, on the other hand, you are eager to leave, because you are looking forward to being with certain people in your life. The eagerness is also uncomfortable. You realize that

attachment to being somewhere other than here creates suffering in the mind right now. Even the tension of relatively neutral planning feels different from fully enjoying what is happening right now. In those moments in which you are able to simply relax and enjoy your breakfast, you realize the truth of the end of suffering. Whenever clinging and aversion are absent from the mind, you experience freedom. You can eat this breakfast in total freedom.

You can also reflect on the third truth of all experience—the truth of interconnectedness, the truth of the nonseparate self. Certainly on the level of physical bodies, we are separate selves. We each return to our own home and our own story and our own network of people. On the other hand, we can step back from our individual stories and realize how incredibly interconnected all life is.

Look at the food on the plate in front of you. Think about all the people who were involved in providing your breakfast, people who grew it or manufactured it or packaged it or delivered it—and the environment that sustained it. The fact that the food is in front of you is the sum of all the conditions that created that food. Likewise, the fact that *you* are where you are at this moment is a result of all the conditions that created you and sustained you and allowed you to be exactly where you are now. There are moments when it becomes absolutely clear that the entire history of the earth, probably the history of the cosmos, needed to be exactly the way it was in order for you to be exactly where you are now, eating your breakfast.

Try to eat in a relaxed way, listening to the sounds around you, enjoying the feel of your retreat space around you, enjoying your food, enjoying being right where you are at this moment.

Precept Meditation

Typically, a mindfulness retreat includes a recitation of the five traditional guidelines for wise living that the Buddha taught. I often teach these guidelines as one precept—the intention to cultivate clarity that manifests as kindness and compassion.

I like teaching about precepts at the end of a retreat when people are about to resume their regular lives. Precepts aren't mysterious; they are, for me, the way that whatever wisdom I have shows itself in my relationships with other people. A clear mind is a prerequisite for preceptful living.

I began to learn about the relationship between a clear mind and wise living twenty-three years ago while teaching hatha yoga at the College of Marin. I taught from four in the afternoon until seven every evening. When I told people about my teaching schedule, they'd say, "Isn't that a hard time for you to get out of your house?" because I had four young children at home. They'd say, "That's the busiest time of day for mothers. How do you do it?"

In fact, it *was* difficult, because I needed to get my children home from school and installed doing their homework, or delivered to the swim team, or whatever it was that they were doing, before I could leave for class. I often had the experience of running out the door internally fuming: "He should have gotten home earlier!...He should have remembered the homework so he didn't have to go back to school to get it!...He never listens!" Sometimes I would leave having had words with somebody, if only in my mind, about what they should have done differently.

I'd begin the class thinking to myself, "This is not a good way to begin to teach a hatha yoga class—all upset." But neither was it appropriate or helpful to tell my students, "My mind is all in a flurry." So I needed to wing it or fake it for the first fifteen minutes. I'd begin my yoga exercises, essentially a moving mindfulness practice. I paid attention to my own experience and described it to my students so that they could practice along with me. Often, I would be saying, "Bring your arms out to either side, pay attention to all the sensations in your arms, in your hands, and in

your shoulders..." and I'd be thinking, "He'd better remember the homework tomorrow" while I continued, saying, "...move your arms back down, feel every sensation in your arms, take a breath in and out."

If I practiced diligently, I discovered that very soon I would feel as if a knot in my mind had untied itself. From nowhere would come the understanding, "He's eight years old! He doesn't care about homework. He hasn't got the concept of my teaching at the College of Marin. Let him be. He's doing fine." I would genuinely understand.

On the way to that understanding, my mind had been confused. "I'll be late. I won't do a good job. I'll appear unreliable." Fear confuses the mind. When we are calm and we pay attention, we begin to see in a wise way.

The word *wisdom* can sound formidable—as if it meant the wisdom of the ages, or amazing wisdom about how the cosmos is put together. I think that wisdom means simply knowing that things are the way they are. Eight-year-olds are just like eight-year-olds. When we are wise, we see things clearly and choose wholesome responses. Paying attention is what makes the difference.

If you like, for this period of precept meditation, think about the people in your life with whom you will be interacting this afternoon and tomorrow and in the days to come.

Preparation for Lovingkindness Meditation

The warm-up exercise for sending lovingkindness (*metta*) wishes to yourself is to think of anything valuable you ever did. The Buddha taught that the proximal cause for the arousal of *metta* is seeing the goodness in someone. Doing a mindfulness retreat is a valuable action, and you just *did* it. Buddhists might say you accumulated “merit.”

At the end of a retreat, I often felt elated in an Outward Bound, I-can’t-believe-I-crossed-that-chasm-by-myself-on-a-rope way. That was especially true in the early days of my practice, when retreats felt to me like visits to Space Mountain, the Disneyland indoor roller coaster. Once the ride begins, you can’t get off until the end. What’s more, because it’s dark and you can’t see the curves and loops and swerves, there is no way to anticipate them and prepare for them. There is no alternative to surrendering to the situation and riding it out. However this retreat has been for you, you’ve just ridden it out.

Early on, I gave up anticipating what my retreat experience was going to be. Once, in the best of moods, I filed into a meditation hall with thirty or forty other people just before we took the silence vow that marks the beginning of a retreat. Len, walking beside me, greeted me and said, “By the way, Sylvia, has your daughter gotten a job yet?”

“No,” I replied, “Not yet. She’s still looking.”

“Radio is hard to get into,” he offered, probably as a consolation, and we entered together into the silence.

The room was quiet, but my mind leaped into highspeed, self-recriminating chatter. “How could you have been such a bad mother! You should never have encouraged her! Show business is so precarious! It’s probably your own dramatic impulse, projected on her! Why didn’t you insist she have a *regular* career? Maybe you should sneak out of the retreat to phone her, to tell her to change careers! Len is *in* radio, he surely knows!” I was experiencing a major hindrance attack—doubtful, angry, fretful, confusing thoughts that I wished *devoutly* would go away. I don’t recall when the thought tirade stopped or whether the thoughts continued until the end of the retreat. *I* stayed until the end of the retreat. I felt heroic.

As I became more knowledgeable about practice, the Space Mountain feeling subsided. Some retreats were easy, some were difficult. I realized that the intention to be mindful was what counted. Ranking experiences according to degree of difficulty is irrelevant. It's all just experience.

However your experience has been, credit yourself with merit.

Question

But I don't feel meritorious. In fact, during my meditation time here, I've become aware of several things I've done that I don't feel good about and some things I should have done that I overlooked.

Something that characteristically happens to me during periods of retreat practice is that I recall, quite spontaneously, actions I regret. It's one of the things that I have come to accept, respect, and *even* enjoy about meditation practice.

It turns out that a spontaneous personal moral inventory is one of the consequences of the mind settling down. When it began to happen to me, I was surprised and a little disappointed. It was demoralizing, initially, to realize how often I made mistakes and hurt people's feelings, left good works undone, was not totally responsive or compassionate. On the other hand, it was reassuring to discover that practice alerts me to these mistakes so that I can make amends.

On retreat, I need to relax about the fact that I am not able to repair my mistakes immediately. I don't write on retreat, but I do keep a list of reparations I will make when I return home. That way, I don't need to memorize them.

The moral inventory and my resolve to make amends is my proof that the practice works. I believe this is what the texts mean when they talk about practice as "the purification of the heart."

Take some moments now to sit quietly, relax, and take some intentionally long, calming breaths. Then turn the page for lovingkindness instructions.

Formal Lovingkindness Practice

The traditional ritual for ending a mindfulness retreat is a period of formal lovingkindness (*metta*) practice. Lovingkindness meditation is a structured formula for benevolent well-wishing. Initially, I thought that the reason it was the formal retreat closing practice was that it was presumed that everyone would be in a relaxed and happy mood. Wishing well to all beings, including yourself, is an obvious, natural reflection of feeling good. I now believe that wishing well to yourself (and all beings) is also the most compassionate response to *not* feeling good, as well as its most natural antidote. So whatever your situation is, end with some lovingkindness.

Sit in a comfortable place, in a comfortable position. Close your eyes and feel yourself breathing. Think of someone whom you love a lot, someone who you think loves you a lot. In traditional texts this person is called “the benefactor,” because we feel grateful to have such a person in our lives.

The thought of such a beloved person brings delight to the mind. It’s easy to send them warm wishes. You can make up whatever words you want to express your wishes. Very simple, traditional words are

May you be happy.

May you be peaceful.

Say the phrases over and over to yourself in your mind. Many people find it helpful to say one phrase on the “in” breath and one on the “out” breath. It isn’t necessary to limit yourself to the “one breath-one phrase” mode, but you might want to try this method to see if it helps keep your attention focused.

It’s quite likely that thinking warm thoughts toward a benefactor will help you think similar thoughts toward yourself. I believe that’s why the Buddha suggested that sending good wishes to yourself ought to come second after sending them to someone whom you love tremendously. That way, regardless of how you may be feeling toward yourself, the energy of

your connection with your cherished person erases any hesitation you might have about wishing yourself well. Use the same phrases:

May I be peaceful.

May I be happy.

For a few minutes, try alternating sets of phrases—one set for your well-beloved, one set for yourself. Try to practice with wholehearted intention, with the sense that well-wishing matters, but don't get tense about it. Lovingkindness is happy practice. Smile.

After a while, whenever you feel ready, think of other people you know and love. Often, people report that the very moment they decide to include someone other than their “benefactor,” a long line of other people immediately assembles in the mind to wait their turn to receive blessings. You can linger with the image of particular individuals for a while, or you can move through your lineup, one wish per person. The phrases stay the same:

May you be peaceful.

May you be happy.

A further step in formal practice is bringing to mind images of people with whom you have had difficulties. When the mind is relaxed from wishing well to well-loved people, it sometimes manages to *stay* relaxed even when it fills with thoughts of not-well-loved people. If you want to try the difficult person category for a few minutes, go ahead. The phrases are the same:

May you be happy.

May you be peaceful.

You'll know if you were ready to move on to this more challenging category. If you thought, “I still remember what this person did to me, and I wish he hadn't—but I don't need to wish him ill,” then you were ready.

If you thought, “Oh dear, I wish I hadn't reminded myself of this person—now I'm becoming upset because I remember what she did to me,” you'll know that it wasn't time yet to include her. Moving on can wait for another day. Go back to thinking about your benefactor. Or go through

your line of good friends. Or wish yourself well again until your upset feelings disappear.

Whenever you want to, you can continue your lovingkindness practice in walking mode. Weather permitting, go outside. Take a walk on a larger scale than your small walking path, one that is likely to include face-to-face encounters with other beings. If you've done your retreat in a city setting, you'll probably pass lots of people as you walk. If you've been in the country, perhaps you'll pass only sheep and cows. If you have done a wilderness retreat, you may see birds or butterflies. The important common denominator shared by people and cows and birds is that they are all living beings. An especially lovely line of the *Metta Sutta*, the Buddha's teaching on lovingkindness practice, is "May all beings be happy, whatever their living nature."

Walk for half an hour—more if you want to and if the circumstances permit—and wish well to every living being you encounter. If wishing cows happiness seems silly, you can modify the phrases. You can say:

May you be well.

May you be well.

May you be well...

Every so often, remember to say:

May I be well.

The ultimate goal of lovingkindness practice is replacing particular well-wishing with universal well-wishing in which all beings are held equally dear. Reciting the traditional *metta* phrases for all beings inclines the mind in this direction. Finish your walk with global vision, seeing everything and choosing nothing.

May all beings be happy.

May all beings be peaceful.

“The Important Thing Is to Plant”

Whatever your retreat experience was, it was enough. There is absolutely no way of evaluating mindfulness practice on the spot. Feeling ecstatic, or even feeling good, is not necessarily a criterion. There are lots of ways to temporarily alter experience that aren't necessarily conducive to wisdom. On the other hand, if you are finishing your retreat feeling saddened, that's not necessarily a sign that you did it wrong. Maybe you learned an important truth that you've been hiding from yourself. That would be progress.

If you feel relaxed, that's great. But if you don't, even if you feel unnerved, it could mean you are on the *way* to some new understanding. You never know. Perhaps you are thinking, “Oh, I'm just now catching on to how every moment arises and disappears, and now I have to go home!” Every moment arises and disappears at home just the same as on retreat. You can go home.

My friend Sharon describes mindfulness practice by using the image of a farmer sowing a field of seeds. She says, “Seeds get thrown all over the place. Some sprout immediately, and others, because the soil isn't warm enough or wet enough, sprout later.” I used to hear Sharon's image in terms of my own garden. I'd think of the things I routinely did to prepare the soil. Meditation practice seems like ongoing soil preparation.

A big part of practice is *intention*. In traditional texts, intention is discussed as “inclining the mind in the direction of insight.” I believe that the very act of setting aside time to practice mindfulness, just *doing* it, “inclines the mind.”

My friend Mary Kay phoned this morning. I told her I couldn't plant my usual big garden this year because I'm writing as fast as I can to meet a book deadline. I said, “I don't have time for a full-out garden this year. I've just put in some tomatoes and some zucchini.”

“That's okay,” Mary Kay replied. “The important thing is to plant.”

The Great Gift of Mindfulness

When I teach people mindfulness, I usually explain to them that it is scientific. I tell them the Buddha was a terrific psychologist and that he offered a wonderfully straightforward explanation for how the mind works. I often say, “Mindfulness is practical. Being present in every single moment with full understanding and calm acceptance is a contented, happy way to live. It makes sense. It’s entirely rational. It’s not magic.”

That’s not quite the whole story. At the beginning of this retreat, I suggested that mindfulness was a way of being wise and becoming wise at the same time. I want to end by saying that practice over time is a way of becoming more and *more* wise. Mindfulness is the practice that the Buddha taught for becoming a fully wise, compassionate, loving, and happy person.

According to the Buddha, enlightened people have perfected ten special qualities. They are called *paramitas*. Here is the list: morality, resolve, renunciation, effort, equanimity, truthfulness, patience, lovingkindness, generosity, and wisdom.

Think back over your retreat experience. I see the intention to do retreat practice, even before the retreat begins, as an act of *morality*, a reflection of our desire to be kind to ourselves and others. You needed *resolve* to carry out the retreat, and being away from friends and family and normal routine for these retreat days required *renunciation* and *effort*. Each time you accommodated to a new situation, a new feeling, or a new thought, you practiced *equanimity*. Every moment of alert presence was a moment of *truthfulness*. Staying on retreat was an act of *patience*. Offering *lovingkindness* was an act of *generosity*. Understanding that was a sign of *wisdom*. You did it all. Just with mindfulness.

I once saw TV news coverage of a special triathlon for cooking school students. Instead of bike—run—swim, the events were bike—run—cook! Each competitor, after being issued a rucksack with mystery contents at the starting line, biked the requisite number of miles and then ran the requisite distance, carrying the pack all the way. At the end of the run, they all arrived at a huge kitchen full of stoves, and everyone cooked up

the contents of their rucksack. Everyone's sack contained identical ingredients.

The ingredients for becoming like a Buddha are part of our basic character potential.

The cooking school students *knew* they were cooking. Unbeknownst to you, while you were sitting and walking and paying attention, the ten *paramitas* were simmering, all by themselves. Think of their cultivation as the great gift of mindfulness.

Cooking Buddha Soup

Ingredients:

Morality

Resolve

Renunciation

Effort

Equanimity

Truthfulness

Patience

Lovingkindness

Generosity

Wisdom

Method of Preparation:

Apply equal amounts of concentration, calm, equanimity, rapture, investigation, energy, and mindfulness.

Enjoy.

[Resources](#)

For more information about Insight Meditation, contact:

Spirit Rock Meditation Center
5000 Sir Francis Drake Blvd., Box 909C
Woodacre, CA 94973
(415) 488-0164

Insight Meditation Society
1230 Pleasant Street, Barre, MA 01005
(508) 355-4378

Tapes and books are available through:

Dharma Seed Tape Library
PO Box 66, Wendell Depot, MA 01380
(800) 969-7333

Other retreat books available from Harper San Francisco:

The Recollected Heart: A Monastic Retreat with Philip Zaleski
Renewing Your Soul: A Guided Retreat for the Sabbath and Other Days of Rest with David A. Cooper

Acknowledgments

All of my students, by sharing their practice with me, helped me become a teacher. I am grateful to them. My friend Martha Ley helped me prepare the manuscript with an acute critical ear and an absolutely uncritical heart.

Thank you, Martha.

About the Author

Sylvia Boorstein teaches mindfulness and leads retreats across the United States. She is a co-founding teacher (with Jack Kornfield) at the Spirit Rock Meditation Center in Woodacre, California, and a senior teacher at the Insight Meditation Society in Barre, Massachusetts. Boorstein is also a practicing psychotherapist. She is the author of *It's Easier Than You Think: The Buddhist Way to Happiness*.

Visit www.AuthorTracker.com for exclusive information on your favorite HarperCollins authors.

"The truth is available in every moment, and we could wake up to wisdom and freedom in the supermarket, but a retreat is different. . . . Being alone, with no diversions, sets up terrific conditions for beginning to see."

—from *Don't Just Do Something, Sit There*

Get away from doing and into being with this lively, down-to-earth guide to your own meditation retreat by beloved mindfulness meditation teacher Sylvia Boorstein. Presenting what Jon Kabat-Zinn has called "endearingly personal mindfulness wisdom," she offers a three-day retreat plan accompanied by timeless lessons—always grounded in real life—on how anyone can achieve calm, clarity, and joy through meditation practice.

"Graceful, clear, completely user-friendly instructions for mindfulness practice."—Jack Kornfield, author of *A Path with Heart*

More praise for Sylvia Boorstein:

"Sylvia Boorstein finds in the very fabric of daily life the essence of a great wisdom tradition. In her inimitable way, she reminds us that the opportunities for spiritual practice are everywhere . . . always."—Ram Dass



SYLVIA BOORSTEIN,

author of *It's Easier Than You Think: The Buddhist Way to Happiness*, guides retreats on meditation and Buddhist wisdom across the United States.

Front cover illustration: Judith Gaulke

A TREE CLAUSE BOOK

USA \$12.00 / CAN \$16.75

HarperSanFrancisco



ISBN 0-06-061252-5

NEBC 0396

Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jināti
The gift of Dhamma excels all other gifts

FOR FREE DISTRIBUTION
NOT FOR SALE