

DIPA MA

Cuộc Đời và Di Sản
The Life and Legacy of
a Buddhist Master

Hoàng giả: Amy Schmidt

Dịch giả: Thiện Nhựt

Cuộc Đời và Di Sản của Dīpa Ma

hoàng giả: DIPA MA, *The Life & Legacy of a Buddhist Master*
by Amy Schmidt

Cuộc đời của bà Dīpa Ma là một truyền thần kỳ điển hình cho những vị đang đi tìm con đường giải thoát.

Trong bối cảnh một xã hội phụ hệ khắc khe, một hệ thống giáo dục phân năng phân tôn tì vào thời kỳ giữa, chưa hề có một phong trào nào gọi là "giải phóng phụ nữ," bà Dīpa Ma chỉ giản dị tự giải phóng cho mình. Bà vẫn thường nói "con gái của Đức Phật không hề sợ hãi." Và sau đó Dīpa Ma đã trao truyền thêm sức mạnh cho người khác bằng thân giáo, bằng chính lối sống giản dị, trong sạch và đầy từ ái của mình.

Bà là vị nữ thiền sư đầu tiên trong một hệ thống tu viện hầu như chỉ dành cho nam giới và là vị nữ thiền sư A Châu đầu tiên được thỉnh giảng ở Mỹ Quốc, tạo một ảnh hưởng rất lớn lao cho thiền học tại xứ sở này.

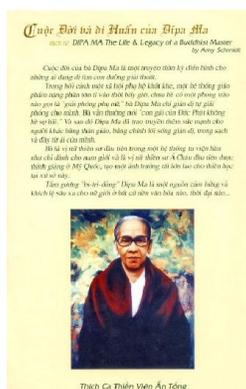
Tâm gương "bì-tri-dũng" Dīpa Ma là một nguồn cảm hứng và khích lệ sâu xa cho nữ giới ở bất cứ nền văn hóa nào, thời đại nào...



Thích Ca Thiên Viện Ấn Tống

DIPA MA

Cuộc Đời Và Di Huấn



DIPA MA -- The Life and Legacy of A Buddhist Master

AMY SCHMIDT

Thịện Nhựt dịch

---o0o---

Nguyên

<http://thuvienhoasen.org>

Chuyển sang ebook 06-08-2009

Người thực hiện :

Nam Thiên - namthien@gmail.com

[Link Audio Tại Website http://www.phatphaponline.org](http://www.phatphaponline.org)

Mục Lục

LỜI GIỚI THIỆU

LỜI TỰA

LỜI MỞ ĐẦU

PHẦN I: CUỘC ĐỜI LY KỶ

CHƯƠNG 01 : SANH TRONG ĐẠO PHẬT

CHƯƠNG 02 : THỨC TỈNH

CHƯƠNG 03 : AN LẠC CHẶNG LUNG LAY

PHẦN II : CON ĐƯỜNG CHUYỂN HÓA

CHƯƠNG 04 : TẬN SỨC VƯỢT QUA

CHƯƠNG 05 : NHÌN THẤU QUA CÁC VỌNG TƯỞNG

CHƯƠNG 06 : SỰ GIẢI THOÁT SÂU XA NHỨT

CHƯƠNG 07 : BẠN SỐNG ĐỜI BẠN RA SAO

CHƯƠNG 08 : TẬN SỨC VÀ VƯỢT QUA

CHƯƠNG 09 : NHÌN THẤU QUA CÁC VỌNG TƯỞNG

CHƯƠNG 10 : SỰ GIẢI THOÁT SÂU XA NHỨT
CHƯƠNG 11 : BẠN SỐNG ĐỜI BẠN RA SAO ?
PHẦN III : DI HUẤN CỦA DIPA MA
CHƯƠNG 12 : MƯỜI BÀI HỌC ĐỂ SỐNG ĐỜI
CHƯƠNG 13 : TRƯỚC MẶT THẦY : VẤN ĐÁP
CHƯƠNG 14 : NGẬP SÂU TRONG ÂN SÙNG
CHƯƠNG 15 : VÀI NÉT VỀ NỮ TÁC GIẢ
CHƯƠNG 15 : THIỀN NHỨT XIN THƯA VÀI LỜI...

---o0o---

Thân kính tặng các bà Mẹ Việt Nam

Thiền Nhựt

Kính dâng Hoà Thượng Kim Triệu Khippapanno, vị Thầy từ bi khả kính
thường nhắc nhở chúng con về gương sáng Dipa Ma

---o0o---

LỜI GIỚI THIỆU

Có đôi khi trong cuộc đời, ta gặp được một người thật khác thường mà chỉ bằng con người bình thường của chính họ đã làm thay đổi hẳn cách sống của ta. Dipa Ma chính là mẫu người đó. Tôi được nghe nói về Bà lần đầu khi theo học Thiền với sư phụ Anagarika Munindra tại Bồ Đề Đạo Tràng (Bodh Gaya) bên Ấn Độ vào năm 1967. Sư phụ tôi đã rèn luyện Bà Dipa Ma ở Miến Điện khi thầy còn hành thiền và giảng dạy trong chín năm trước đó. Thầy thường kể lại, Bà là một thiền giả được nhiều sự chứng đắc khác thường, mà quý vị sẽ đọc thấy trong tập sách này. Điều mà sư phụ tôi không nói thành lời nhưng lại nổi bật hẳn trong lần gặp gỡ đầu tiên là phong cách đặc biệt của Bà đã làm cảm động bất cứ ai được tiếp xúc Bà. Đó là sự hài hòa của một vẻ bình an thanh tịnh nhất với một tình thương luôn tràn đầy. Sự tĩnh lặng và tình thương đó rất khác lạ với những gì tôi đã kinh nghiệm qua. Cả hai đức tánh đó chẳng phải là cái bản ngã, và chúng không đòi hỏi gì, cũng không cần đến bất cứ gì đền đáp lại. Thật giản dị, trong sự vắng bóng của tự ngã, tình thương và an hòa là những gì còn lưu lại đó.

Dipa Ma làm khơi dậy được trong ta những nỗ lực tốt đẹp nhất chẳng phải bằng những quy luật mà chính vì Bà là nguồn cảm hứng. Bà chỉ cho thấy những gì có thể làm được, bằng cách hãy là những gì có thể được - và điều

đó đã nâng bổng lên tảng chướng ngại đang chặn ngang các nguyện vọng của chúng ta. Bà đặt niềm tin tưởng chẳng hề lay chuyển nơi khả năng của mỗi ai đang bước trên con đường đạo pháp. Lòng tin cậy đó được trang trải cùng với phương cách biết tùy thuận vào bất cứ cảnh huống nào của chúng ra đang sống kèm theo sự kiên trì nhắc nhở ta luôn phải đào sâu hiểu biết qua công phu thực tập liên tục.

Mặc dầu Dipa Ma chỉ sang Tây phương có hai chuyến, nhưng ảnh hưởng Dipa Ma đối với nền Phật học ở Mỹ Châu thật là sâu xa. Bà là vị nữ thiền sư đầu tiên và hoàn toàn thành mãn theo truyền thống Theravada (Phật Giáo Nguyên Thủy) đã đến giảng dạy trên đất nước này. Dù có tín tâm thật thâm sâu đối với truyền thống, Bà vẫn tin tưởng mãnh liệt rằng các thành tựu về tâm linh của nữ phái (kể cả các bà nội trợ) có thể bằng, hay lắm khi còn viên mãn hơn phía nam giới luôn chiếm đa số trong hàng giáo phẩm. Trong ý hướng đó, Dipa Ma đã trở nên con người mẫu mực làm gương sáng cho phụ nữ và cả nam giới nữa. Ảnh hưởng của Bà đối với thật nhiều hành giả vẫn còn âm vang trong cộng đồng đạo pháp

Tôi rất hoan hỉ và biết ơn đối với Amy Schmidt đã cho ra đời quyển sách tuyệt vời này.

Đây là một cơ hội quý báu cho nhiều người trong chúng tôi được nhắc nhở lại những mẫu chuyện, những cuộc gặp gỡ với Dipa Ma và là duyên lành cho những người khác được biết đến Dipa Ma lần đầu.

Joseph Goldstem

Hội Thiền Minh Sát

(Insight Meditation Society)

Tháng Ba năm 2002

---o0o---

LỜI TỰA

Di pa Ma, trong ký ức tôi, không chỉ là thầy của tôi mà còn là một phụ nữ, một người mẹ, và một bà ngoại. Tôi nhớ Bà ngồi đó trên sàn căn nhà ở Barre, nơi Bà và gia đình tá túc trong thời gian viếng thăm Insight Meditation

Society. Bà chơi đùa cùng bé Rishi - cháu ngoại của Bà, vui cười với cậu rồi liền đứng dậy đến bên thiền sinh để hướng dẫn họ. Sau đó có thể Bà giặt tay quần áo và đem phơi. Cũng có thể bà đi thiền hành rồi trở về nhà ngồi thiền. Lúc ấy bé Rishi đang chạy quanh phòng, và con gái Bà - Dipa Barua - bận bịu nấu nướng. Còn Dipa Ma, Bà ngồi đấy, ngay giữa những náo động xôn xao kia, an nhiên hành thiền. Khi có một ai ngồi xuống trước mặt Bà, Bà khoan thai mở mắt và tưới mát họ với tia nhìn ngập tràn yêu thương ân phước của Bà. Cứ như vậy, Dipa Ma đã giảng dạy hướng dẫn chúng ta, với nhiệt tâm ân cần, với vẻ bình dị, và với lòng từ bi vô lượng của Bà.

Đã rất nhiều lần tôi nghe tiếng Bà thì thầm bên tai, khuyến khích thúc giục rồi vươn lên, khai triển tất cả khả năng tôi có thể có được, nhất là những khả năng của tâm từ ái và bi mẫn. Bà là tấm gương tuyệt vời nhất về lòng từ bi đã được nẩy mầm giữa đau thương thống khổ của cuộc đời và từ đó thực chứng và thăng hoa, khiến những dấu ấn hệ trọng nhất của một thời khổ đau đã qua không còn là đau khổ nữa. Mỗi khi lòng tôi ngàn ngại lo âu vì sắp phải phơi bày tâm tư với một ai, tôi lại thấy hình ảnh của Bà vừa ra khỏi thiền định giữa căn phòng ồn náo, dịu dàng chúc phúc người đối diện. Tôi nghe tiếng Bà khích lệ tôi. Và rồi ngập tràn trong ân phước của Bà, tôi vượt lên trên mọi nỗi lo âu sợ hãi và tìm được trong tôi những hạt giống từ tâm, qua hình ảnh của Bà, vì Bà chính là hiện thân huyền diệu của tâm từ ái.

Sharon Salzberg

---o0o---

LỜI MỞ ĐẦU

Tim Gặp Dipa Ma

Rất lâu trước khi tôi chưa được nghe nói đến tên Bà, thì Dipa Ma đã kêu gọi tôi rồi.

Khi tôi lên mười chín tuổi, có ai đó đã trao cho tôi quyển Tất Đạt Ta (Siddhartha) của Herman Hesse. Tôi đã đọc bốn lần và gạch dưới hầu hết mỗi câu. Quyển sách đã đem cho tôi niềm hy vọng. Sách nói - và tôi mong mỗi gần như tuyệt vọng điều đó là sự thật - rằng có một con đường để vượt ra khỏi sự khổ đau, rằng giải thoát ngay trong kiếp sống này là chuyện có thể thực hiện được

Tôi đã bắt đầu thực tập Thiền Chỉ, nhưng tôi vẫn chưa tìm thấy con đường đi vào Giáo Pháp (Dharma), hay là Phật Pháp, mãi cho đến năm năm về sau. Tại phía sau ngõ hẻm một tiệm cà phê hiệu Allegro, ở tiểu bang Seattle, tôi nhìn thấy tờ cáo thị của một nhóm học pháp, dán trên bản thông báo của họ. Tò mò, tôi liền ghé vào Có ai đó đã chỉ dẫn tôi cách tọa thiền.

Ngay lúc đó, tôi cảm nhận rằng tôi đang tìm gặp được một chút gì sâu xa, đầy ý nghĩa, trong sự thực tập này, khiến tôi biết ngay là tôi cần phải ở nán lại. Một vị sư từ Thái Lan đến viếng nhóm bạn đạo và giảng về sự giác ngộ. Vị ấy nói mục tiêu của việc tham thiền là sự giác ngộ mà không gì có thể mô tả được, vượt khỏi thân và tâm, vượt khỏi mọi sự khổ đau. Điều làm tôi băn khoăn chính là những gì vị sư ấy còn chưa diễn đạt được bằng lời: một vẻ im lặng kỳ bí bao trùm bởi vị ấy nói, một sự an tĩnh sâu xa trong đôi mắt người. Đêm ấy, đi bộ dưới trời mưa về nhà tôi bị một cảm giác mạnh mẽ bắt tôi đứng dừng lại. Dưới cơn mưa tầm tã xối xả trên mặt tôi giữa màn đêm tăm tối, tôi phát nguyện, sẽ dành trọn cuộc đời của tôi, để tìm cho được sự giác ngộ. Cho dù phải trải qua bao lâu, cho phải gánh chịu những gì, tôi quyết chẳng dừng lại cho đến khi tôi thể nghiệm được sự an tĩnh đó cho chính tôi.

Thỉnh thoảng có nhiều vị sư Phật giáo đến viếng nhóm chúng tôi: một vị đã được truyền giới ở Miến Điện (nay là Myanmar), nhiều vị theo truyền thống Thái Lan. Các vị đã đến đây bao giờ cũng là nam tu sĩ cả, lúc nào cũng nói về các bậc đại sư của họ, cũng lại thuộc nam giới. “Vậy chớ, trong tông phái, các phụ nữ ở đâu rồi?”, tôi lấy làm lạ tự hỏi. “Còn tôi tìm nữ bốn sư ở đâu?”

Hi vọng tìm học thêm về nữ giới trong Phật giáo, tôi bắt đầu tìm tòi trong các kinh, sách Phật, điều đó lại càng làm cho tôi nản lòng. Chẳng những kinh sách ít nói tới các nữ tu, mà các bản cổ văn còn lại thường để lộ một cái nhìn xem nhẹ phụ nữ chúng tôi. Rồi cũng như bao người đàn bà vào thời đại đó, tôi liền xếp lại các quan niệm về vai trò kiêu mẫu của nữ Phật tử, và chỉ biết lặn mình vào sự thực tập của chính mình thôi.

Sau năm năm cố gắng chẳng ngừng, tôi bắt đầu cảm thấy cần phải có những khóa tu tích cực dài ngày. Nhiều bạn hữu mách cho tôi về khóa thiền ba tháng mùa Thu hàng năm tại Hội Thiền Minh Sát (Insight Meditation Society) ở Barre, tiểu bang Massachusetts. Tôi xin ghi tên tham dự và được thân nhận. Ba tháng tịnh khẩu nhiều bạn tôi nghĩ, có lẽ tôi đã khùng rồi! Đó là năm 1989.

Trung tâm thiền quán do thiền sư Sharon Salzberg, Joseph Goldstein, Jack Kornfield và các người khác thành lập, được các cánh đồng và khu rừng nhỏ bao quanh. Ngôi nhà chính nguy nga, kiến trúc theo xưa bằng gạch, vốn là tư dinh của vị Thống Đốc được xây vào năm 1911 .

Sau khi rộn ràng mở mấy thùng hành lý ra và đến gặp người bạn Thụy Sĩ ở cùng phòng xong tôi được hướng dẫn đi thăm viếng nhà ngang dãy dọc, nơi mà tôi sẽ an trú và thực tập thiền trong những chín mươi ngày sắp đến. Thoáng nhìn quang cảnh, tôi nhận thấy nhiều tượng Phật và hình ảnh các vị thiền sư, những tượng ảnh đầy ý nghĩa khích lệ tâm linh được an vị trong các trang thờ ở góc tường. Tất cả đều là hình ảnh của nam giới.

Rồi bỗng nhiên, tôi nhận ra nơi góc tường của thư viện bức ảnh của một người đàn bà Ấn Độ mặc y phục trắng, ngồi giữa sân cỏ xanh mùa hạ, trông như một vầng mây bạc. Bà mang kiếng cận gọng dày bị hư dán miếng băng keo nhỏ. Xuyên qua đôi kiếng trắng tỏa ra một luồng nhãn quang thật hết sức an tịnh và từ bi mà tôi chưa hề bao giờ được nhìn thấy. Chẳng thấy ghi tên bên dưới bức ảnh, nhưng tôi biết ngay là tôi đang chiêm ngưỡng một bậc thầy, một người, phải, đã đạt giải thoát cùng sự an tịnh thâm sâu trong nội tâm. Tôi băn khoăn chẳng biết rồi đây các thiền sư của tôi sẽ nói về Bà hay không: tôi tự hỏi có thể nào Bà sẽ làm bổn sư cho mình chăng?

Tôi không phải chờ đợi lâu câu giải đáp. Chỉ sau vài ngày đầu khóa thiền, các thầy dạy bắt đầu nói đến người phụ nữ trong tấm hình. Khuê danh Bà là Nani Bala Barua nhưng mọi người đều gọi Bà là Dipa Ma (“Má của Dipa”), Bà vừa mới từ trần hai tuần lễ trước. Mỗi người trong năm vị thiền sư ở đây đều biết Bà với tư cách cá nhân và thương yêu Bà rất sâu đậm. Hai vị đã là đệ tử của Bà trong gần hai mươi năm. Nỗi đau buồn khi Bà mất vẫn còn nau náu trong tâm họ.

Tôi thật bàng hoàng khi biết chẳng bao giờ gặp được người phụ nữ đó nữa. Nhưng đồng thời lại bừng sáng nơi tâm tôi ý nghĩ này: xuyên qua các mẫu chuyện tôi đang nghe được và qua nguồn xúc cảm nơi các thiền sư đã trao truyền đến tôi, Dipa Ma hiện đang trở thành vị bổn sư của tôi.

Tôi cảm thấy có một sự liên hệ thân thuộc cùng Bà, với những điểm giống nhau giữa hai cuộc đời của Bà và của tôi. Đời Bà đã trải qua nhiều nỗi khổ đau cay đắng, mới mười hai tuổi đã phải rời gia đình về nhà chồng, theo phong tục tảo hôn của Ấn Độ. Đời tôi cũng bị hoàn toàn xáo trộn một cách đột ngột vào năm mười hai tuổi: một buổi sáng, tôi thức giấc để khám phá ra

mẹ tôi, người mà tôi trù mến thiết tha nhất vừa tự tử hụt đêm qua. Mặc dầu mẹ tôi chẳng thành công trong việc tự sát mãi cho đến nhiều năm về sau, nhưng biến cố đó đã gây bao ảnh hưởng thật tai hại cho tôi. Giống như Dipa Ma, tuổi niên thiếu của tôi đã chấm dứt thành linh trong một đêm. Nhiều biến cố khác trong tuổi đôi mươi của tôi cũng mừng tượng với những sự mất mát và tranh đấu mà Dipa Ma đã trải qua, trước khi người tìm ra đường lối tu tập thiền định.

Khi còn thơ ấu, tôi rất thích các câu chuyện của những người Mỹ gốc Phi Châu mặc dầu gặp bất hạnh nhưng đã vượt qua khỏi các sự thống khổ của họ để vươn lên thành những lãnh tụ và những đạo sư vĩ đại. Mahalia Jackson, Martin Luther King, Malcolm X, Paul Robeson, Marian Anderson, Frederick Douglass, Rosa Park đều là những nam, nữ thần tượng của tôi. Tôi muốn biết bằng cách nào mà Dipa Ma, một người nội trợ tâm thường, đã khắc phục được mọi khó khăn tự bản thân đã vượt bao ràng buộc khắt khe của chế độ phụ hệ trong nền văn hóa Á Đông, để rồi dần bước vào con đường thiền tập và giảng dạy lại cho nhiều người khác, theo phong cách rất khác lạ với thời đại của Bà. Mặc dầu Bà chẳng hề tự xem mình là lãnh tụ đấu tranh cho nữ phái, hay cho một thiểu số nào, Dipa Ma cũng gợi lên cho tôi nhớ đến các thần tượng hồi tôi còn bé, với tấm gương can đảm dũng mãnh của Bà trước nghịch cảnh.

Tôi khao khát được theo gót chân Bà. Tôi muốn biết tất cả về Bà. Tôi đến gặp Joseph Goldstein khi mãn khóa ba tháng và hỏi ông hay một vị thiền sư nào khác, có ý định viết về đời Bà Dipa Ma không. Không, ông đáp, và cũng không biết ai có ý định đó. Thật tình, ông không có thời giờ để làm việc này. Rồi, với một giọng nhiệt tình cố hữu ông nói tiếp: “Bạn nên làm việc đó đi”

Ngày lại ngày, tôi nghiền ngẫm đề nghị do Joseph gợi lên. Làm sao mà tôi có thể viết về một người mà tôi chưa hề gặp gỡ? Nhiều bạn hữu chỉ cho thấy rằng, hằng triệu người học giáo pháp của Đức Phật từ hơn hai mươi lăm thế kỷ, chỉ có một nhóm nhỏ người đã được thân cận với Ngài.

Điều đó cũng đúng với Chúa Jésus, với Mohamed, và cả với các vị lãnh đạo tâm linh khác nữa. Các mẫu chuyện về các Ngài, chính là những bản văn sống động của các Ngài.

Và như thế là tôi bắt đầu công cuộc sưu tầm về Dipa Ma qua các trần thuật của những ai đã biết Bà. Trong tám năm, tôi đã kết tập những mẫu chuyện về Bà từ các đệ tử của Bà tại Mỹ quốc, tại Ấn Độ và Myanmar (Miến Điện).

Mỗi một bước đi trong hành trình, mỗi chuyến gặp gỡ, mỗi phút chia tay, mỗi lời trò chuyện, mỗi khi nhắc nhở kỷ niệm, tất cả đều đượm nồng tình thương: tình thương đối với Dipa Ma, tình thương về pháp đạo, tình thương về cuộc sống quý báu này.

Đức Phật có mô tả Giáo Pháp như “khéo đẹp ở đoạn đầu, khéo đẹp ở đoạn giữa, và khéo đẹp ở đoạn chót.” Khi tôi được người khác kể lại các mẫu chuyện, lời giảng dạy của Dipa Ma càng lộ ra vẻ khéo đẹp ở lần này và ở nhiều lần khác nữa. Ngay cả sau khi mất, Bà vẫn còn sống mãi trong lòng người. Có lắm đệ tử bảo rằng họ vẫn còn được chính Bà dẫn dắt cho trong việc tu tập của họ. Vài người mặc dầu chưa hề được gặp gỡ Bà lần nào, thuật lại rằng họ đã được Bà giúp đỡ trong thiên tâm của họ, hay đã thấy Bà đến viếng họ trong giấc mơ. Đôi người nói đã lắng nghe được tiếng của Bà; có kẻ bảo họ cảm được sự hiện diện của Bà. Tôi xem các điều huyền diệu này như là những món quà của sự ân sủng. Cho dầu chúng ta đang cảm thấy quá bơ vơ lạc lõng nơi nội tâm chúng ta, hoặc cho dầu tình trạng thế giới có tuyệt vọng đến đâu đi nữa, cho dầu chúng ta đang ở bất cứ đâu, cho dầu chúng ta có biết đến hay chẳng biết đến, luôn luôn chúng ta đều được ngập tràn ân phước.

Mong sao các mẫu chuyện sau đây sẽ dẫn dắt bạn trong chuyến hành trình tâm linh của bạn!

Mong sao tất cả mọi chúng sinh đều được giải thoát!

--- o0o ---

PHẦN I: CUỘC ĐỜI LY KỲ

CHƯƠNG 01 : SANH TRONG ĐẠO PHẬT

“Nào có gì đáng bám víu trên thế gian.”

Nani Bala Barua sanh ngày 25 tháng 3 năm 1911, tại một làng thuộc miền Đông xứ Bengal, gần biên giới Miến Điện. Vùng Chittagong có đặc điểm là nơi hòa hợp các truyền thống tôn giáo; tín đồ Ấn giáo, Hồi giáo và Phật giáo chung sống hài hòa bên nhau. Nền văn hóa Phật giáo tại địa phương này có lẽ là di sản chưa bị đứt khoẳng còn sót lại từ thời Đức Phật.

Gia đình của Nani thuộc thi tộc Barua, dòng dõi của những người theo đạo Phật nguyên thủy từ Ấn Độ. Mặc dầu việc thực tập thiền định đã gần như bị thất truyền ở đây vào thời Nani ra đời, nhưng còn một số gia đình vẫn tiếp tục giữ gìn các nghi thức và tập tục Phật giáo; trong số đó có gia đình của Nani, cha là Pumachandra, và mẹ là Prasana Kumari.

Là chị cả trong sáu người con trong nhà. Nani rất thân thiện với các anh chị em trong gia quyến và là đứa con được quý mến nhất trong đại gia đình. Nani và mẹ, cả hai đều tác thấp nước da mơn mớn, luôn luôn quần quít nhau thật khẩn khít. Nani nhớ lại, mẹ rất âu yếm và trầm lặng, còn cha là một người đàn ông rất nguyên tắc chưa hề chịu nhượng bước trước một điều nào mà ông cho là sai trái. Dù cha có nghiêm khắc, Nani đối với cha cũng luôn luôn trù mến.

Gia đình Nani thường hành hạnh đàn na (bồ thí). Cha mẹ Nani hay cúng dường thực phẩm cho tu sĩ Phật giáo, Bà La Môn giáo, và cho tất cả những ai đi khát thực. Chính nhờ nơi hạnh này của cha mẹ mà cô bé Nani đã học được ý nghĩa của sự bồ thí: khi đem cho, chẳng nên phân biệt; nên cho khắp mọi người.

Ở tuổi ấu thơ, Nani đã tỏ lòng tôn kính các nghi thức Phật giáo. Nani thường thích đi chùa và cúng dường chư tăng. Mặc dầu trẻ con phải đứng nép xa khi có các vị khất sĩ đi qua, nhưng vì lòng quá mộ đạo Nani được phép đến gần chư tăng dâng thực phẩm, rửa chân quý thầy và ngồi gần bên cạnh khi các vị ấy thọ thực.

Nani thích ở một mình, ít khi nô đùa với các trẻ khác. Nani thường chơi với búp bê, nhưng đặc biệt say mê việc tạo tượng Đức Phật. Trong khi trẻ gái Ấn Độ lo giả bộ nấu nướng, Nani lại nung theo trì tượng tượng mà tạo thực phẩm, hoa quả cúng Phật, lau dọn bàn thờ, và quì lạy theo các lễ nghi tôn giáo. Gia đình Barua ở gần hồ nước, ở bên kia bờ có một ngôi chùa màu sắc sáng chói mà Nani thường đèn viếng thăm hiến cúng. Nani nhớ lại rằng lòng mộ đạo đó đã đến với mình một cách tự nhiên, chớ chẳng hề do sự thúc giục của mẹ cha.

Chẳng những không thích nấu nướng, Nani lại còn ít ăn nữa. Đã biết bao lần mẹ của Nani dỗ dành Nani ngồi lại để ăn uống trong một bữa cơm thường ngày. Nani trái lại, chỉ muốn dùng một trái cây hay một chiếc bánh bích quy thôi. Nani thường hỏi mẹ: “Mẹ có đói bụng không? Đói thì ra làm sao, hở mẹ?”

Ngược lại, lòng khao khát học hỏi của Nani thật là không bờ bến. Mặc dầu phong tục trong làng không gởi con gái đến trường, nhưng với Nani chẳng có gì ngăn cản được. Ngay cả khi đau yếu, được dặn phải ở nhà hôm đó, Nani vẫn lén trốn đến lớp học. Chiều chiều, Nani ngồi bên bàn với cha, nhờ cha chỉ dạy thêm bài vở trong trường, trong khi các đứa trẻ khác chẳng buồn mang sách về nhà.

Vào thời đó ở Ấn Độ, tuổi thiếu niên của các cô gái bị chấm dứt rất sớm. Những em may mắn được đến trường cũng không được phép tiếp tục học qua lớp năm. Theo đúng tập tục bấy giờ, Nani phải lấy chồng khi vừa có kinh nguyệt lần đầu. Thế nên, vừa lên mười hai, Nani đã bị kéo ra khỏi lớp học để kết hôn với một người đàn ông tuổi đã hai mươi lăm. Vị hôn phu của Nani là Rajani Ranjan Barua, kỹ sư, ngụ tại làng Silghata gần bên. Đúng theo phong tục, sau lễ cưới Nani liền được đưa ngay sang với gia đình bên chồng. Nani nhớ nhung cha mẹ vô vàn. Thảm thương hơn nữa, người chồng lại rời ngay sang Miến Điện làm việc. Nani sống trơ trọi một mình với gia đình chồng bên cạnh những người khó tánh mà Nani ngán sợ. Đôi khi được trở về thăm cha mẹ, nhưng người bên chồng đã vội đi qua bắt lại.

Sau hai năm buồn bã, vừa lên mười bốn, Nani được đưa xuống thuyền đi sang Rangoon (nay là Yangon, thủ đô của Miến Điện), để bắt đầu cuộc sống tại một nước mới, với người chồng, chỉ được quen biết nhau không quá một tuần lễ. Vừa bước ra khỏi thuyền, người con gái quê mùa nhút nhát đã bàng hoàng trước khung cảnh mới chung quanh, Rangoon là một đô thị ồn ào, xa lạ với biển người mặt mũi chưa hề quen thân, với một ngôn ngữ mà Nani chẳng thể nào hiểu được. Buổi đầu, Nani cảm thấy hết sức bơ vơ, luôn khóc nhớ đến quê hương và gia đình.

Cuộc sống lữ đò cũng có nhiều thử thách. Mặc dầu Nani được cha mẹ và các cô dì dạy cho rất tận tình tỉ mỉ công việc nội trợ, nhưng chẳng ai nói tiếng nào về vấn đề tình dục. Được chồng, chính là người thứ nhất đã nói về vấn đề ấy với mình, Nani thất kinh, bối rối và hết mực thẹn thùng. Trong năm đầu chung chăn gối, Nani sợ chồng khủng khiếp. May là Rajani lúc nào cũng tỏ ra ân cần mềm mỏng và săn sóc đến vợ, chẳng bao giờ ép vợ theo ý dục của mình. Rồi từ từ, niềm tin cần được nảy nở giữa hai người, Nani bấy giờ xem chồng như là một người hiếm có. Cùng với năm tháng trôi qua, cả hai cảm thấy yêu nhau tha thiết. Vào những năm về sau, Nani thường nói mình đã kính trọng Rajani như một vị thầy đầu tiên của mình.

Tình nghĩa đầm thắm của đôi vợ chồng, tuy nhiên, lại bị khuấy động bởi một vấn đề cực kỳ đau khổ: lòng mong mỏi nơi mỗi người đàn bà Ấn Độ có được một đứa con, con trai càng quý, một năm sau khi lấy chồng, đúng theo phong tục bốn xứ; thế mà hết năm này sang năm nọ, Nani vẫn chưa có thai. Nani đi thăm nào bác sĩ, nào thầy lang, nhưng chẳng ai tìm ra được nguyên nhân hiếm muộn. Điều này khiến cho Nani cảm thấy tủi hổ và đau khổ. May thay, Rajani lúc nào cũng âu yếm, ân cần và nhẫn nại, chưa bao giờ thúc hối Nani hay phàn nàn sao chẳng sanh con.

Dẫu rằng Rajani chấp nhận việc không con cái, nhưng gia đình bên trong và bên ngoài, lại chẳng chịu như vậy. E rằng vì Nani mà tông đường thiếu người nối dõi, họ lấy cố người nhà bị bệnh, gạt Rajani phải về Chittagong để kịp thăm. Về đến nơi, Rajam được thông báo là người vợ mới đang chờ chàng và lễ cưới đã sẵn sàng. Rajani từ khước. Chàng bảo thân nhân: “Khi kết hôn với Nani, tôi không hề buộc nàng phải có con, bằng không tôi sẽ bỏ nàng. Đó đâu phải là một điều kiện trong hôn ước của chúng tôi. Nay cưới vợ khác là bất công, tôi không thể nào xa lìa nàng được.”

Rajam trở qua Miến Điện và bảo rồi đây Nani chớ có bao giờ lo lắng về việc phải có con nữa. Chàng gợi ý cho vợ là, hãy đối xử với mọi đứa trẻ mà nàng gặp được như chính con mình sanh ra - một lời khuyên thật quý báu mà Nani sẽ thực hiện được bằng nhiều cách rất đặc sắc những năm sau này.

Vào năm mười tám tuổi, Nani hay tin mẹ đã từ trần một cách đột ngột. Dẫu đã có điềm báo trước trong giấc mộng, Nani cũng rất bàng hoàng khi được tin buồn. Kể từ khi sang Miến Điện, Nam chỉ về thăm mẹ có hai lần. Nỗi khổ mất mẹ vẫn còn ghi đậm nhiều năm trong tâm hồn của Nani. Liên sau cái chết của mẹ, Nani bị bệnh thương hàn quật ngã. Bệnh tình lại bị chẩn đoán sai, trị liệu lầm, khiến Nani phải nằm bệnh viện nhiều tháng.

Mẹ Nani để lại một đứa bé trai mười tám tháng, tên là Bijoy. Người cha không thể săn sóc chu đáo, nên đã hiến cho Nani và Rajani một cơ hội tốt được nuôi đứa em trai út như con ruột mình và Bijoy liền được gửi sang Rangoon để sống với họ.

Nani và Rajani tham gia hoạt động rất tích cực trong cộng đồng Phật giáo. Ngoài việc giữ đúng năm giới của người tại gia - không sát sanh và làm tổn hại, không lấy của không cho, không tà dâm, không nói dối, không dùng các chất say - họ còn tụng kinh hàng ngày, bảo trợ hai cuộc lễ hàng năm của cộng đồng dâng cúng thực phẩm cho các vị sư địa phương đi khất thực. Họ

còn được mọi người biết đến vì tấm lòng quảng đại, cấp học bổng cho trẻ con nhà nghèo và chia sẻ mái ấm gia đình cho những kẻ không nhà.

Ngay từ khi mới đến Rangoon, Nani đã mong muốn thiết tha được tập thiền. Mặc dầu chẳng có cô gái nào chịu học thiền, nhưng Nani cứ nài nỉ xin phép Rajani được theo học. Mỗi lần Nani hỏi xin, Rajani đều đề nghị hãy đợi khi nào Nani đã lớn tuổi sẽ học, theo như tục lệ của người Ấn là phụ nữ gác việc học thiền lại cho đến khi đã làm xong bổn phận của người nội trợ.

Mặc dầu không nói được tiếng Miến Điện, Nani đã tìm ra được một phương cách học Phật pháp ngay tại quê hương mới này. Bất cứ lúc nào gặp được một cuốn sách đạo bằng tiếng Bengali, Nani liền đọc và tự học lấy một mình. Còn các sách khác, Nani nhờ đứa cháu trai mười ba tuổi, tên Sunil, dịch các bài Kinh căn bản Phật học từ tiếng Miến sang tiếng Bengali. Cậu Sunil ngạc nhiên đến kinh dị trước sự chăm chỉ và trí nhớ của Nani về những gì mà cậu đã đọc cho nghe. (Các năm về sau, khi Nani trải qua các cuộc trắc nghiệm tâm lý, người ta thấy trí năng của Bà vượt hẳn các thiên tài).

Năm 1941, khi Nani được ba mươi tuổi, Miến Điện bị quân đội Nhật Bản tấn công và xâm chiếm. Đó là một thời kỳ đầy lo âu, khan hiếm và khổ cực cho dân chúng. Khi chiến tranh chấm dứt, Bijoy đã khôn lớn, trở về Ấn Độ và lập gia đình riêng. Với ngôi nhà hiu quạnh và cha mẹ đều khuất núi, Nani nghĩ. “Đây là lúc nên học thiền.” Rồi một phép màu bỗng hiện đến. Sau hai mươi năm chờ đợi, Nani khám phá ra mình mang thai. Vào tuổi ba mươi lăm, Nani hân hoan sanh được một bé gái. Tuy nhiên, ba tháng sau, đứa bé bệnh nặng rồi chết. Ngập chìm trong đau khổ, Nani vương phải bệnh tim.

Bốn năm sau đó, phước lành lại đến với Nani, thọ thai lần nữa. Và chuyến này, cũng sanh gái, Nani đặt tên là Dipa. Và từ đó, Nani được gọi là Dipa Ma, hay là “Má của Dipa”. Vì chữ Dipa có nghĩa là ánh sáng, nên cái tên mới của Nani cũng có nghĩa là Dipa Ma, Mẹ của ánh Sáng.

Dipa là một đứa bé khỏe mạnh, vừa biết đi lẫm lẫm, thì mẹ lại có thai lần nữa; kỳ này được một “quí tử” hằng mong đợi. Nhưng đứa bé vừa sanh ra đã chết, và điều vô phúc này đã khiến mỗi u sào của Dipa Ma không có gì làm ngời ngoai được. Trong cơn tuyệt vọng, Nani đòi hỏi được quyền học thiền để làm nhẹ bớt nỗi đau lòng. Nhưng chồng Bà, lại một lần nữa, bảo rằng Bà vẫn còn quá trẻ. Bà dọa sẽ trốn nhà ra đi, khiến cho Rijani và nhiều người láng giềng phải canh chừng Bà luôn.

Nhưng rồi họ cũng không cần phải canh chừng nữa. Bị chứng áp huyết cao, Dipa Ma trong nhiều năm, chẳng đủ sức để ra khỏi giường, nói chi là bỏ trốn. Trong thời gian này, Bà hoàn toàn trông đợi cái chết đến bất cứ giờ phút nào. Chỉ có một mình mà Rijani phải săn sóc vợ, nuôi dạy con, vẫn tiếp tục làm việc trọn ngày với nghề kỹ sư. Áp lực của hoàn cảnh đè nặng lên, làm Rijani hết phương chống đỡ. Một đêm trong năm 1957, ông đi làm về, than thở với vợ rằng mình đang đau bệnh. Vài giờ sau, ông chết vì con đau tim bộc phát.

---o0o---

CHƯƠNG 02 : THỨC TỈNH

“Còn mang theo được gì khi tôi chết?”

Trong vòng mười năm, Dipa Ma đã mất hai con, chồng và sức khỏe của Bà. Chỉ ngoài bốn mươi tuổi, Bà trở thành góa phụ phải một mình nuôi dạy đứa con gái bảy tuổi. Cha mẹ đã qua đời, quê hương Ấn thì xa diệu vợi và Bà đang chìm ngập trong nỗi sầu lo bối rối.

“Tôi cũng chẳng biết phải làm gì, đi đâu, hay sống bằng cách nào đây?” Bà than thở. “Tôi chẳng có chút gì để gọi là của tôi, chẳng có ai để gọi là người thân.” Tháng tháng trôi qua, và Bà chỉ biết cầm bức ảnh của Rijani để trên đui mà than, mà khóc. Mấy năm kế tiếp theo, sức khỏe Bà càng ngày càng suy giảm. Hoàn cảnh thật nghiêm trọng khiến Bà nghĩ, hy vọng cuối cùng của Bà để sống sót là phải thực tập thiền. Bà ngao ngán ngắm cảnh ngộ trớ trêu của mình. Khi còn trẻ, đầy đủ sức khỏe, sốt sắng ham muốn hành thiền, thì lại bị ngăn cản. Giờ đây, với

trách nhiệm nuôi dạy con thơ và sức khỏe đã mỗi mòn, đang tuyệt vọng đối đầu với cái chết, Bà cảm thấy chẳng còn lối thoát nào hơn là mang trái tim rạn vỡ đi vào cõi chết, trừ phi Bà làm được một chút gì để thay đổi được tâm trạng của Bà.

Bà tự hỏi, “Tôi mang theo được gì khi tôi chết?” Bà nhìn đến cửa hồi môn, mấy chiếc áo san bằng lụa, vòng vàng nữ trang, và cả đứa con gái thân yêu. “Tôi có yêu con tôi cho lắm đi nữa, tôi cũng không thể nào mang nó theo tôi được... Thôi thì, cứ đến trung tâm thiền tập đi. Biết đâu đến đó, tôi tìm ra được chút gì tôi có thể mang theo, khi tôi chết.”

Ngay trong phút mà cuộc đời đã tuột xuống đến mức thấp nhất, Đức Phật đã hiện ra trong giấc mộng của Bà. Trong ánh hào quang rực rỡ, Ngài đã dịu dàng ngâm lên bài Kệ trong Kinh Pháp Cú (Dhammapada), trước đây đã được Ngài nói lên để an ủi một người cha vừa mất đứa con trai:

Luyện ái sanh sầu muộn,

Triều mến sanh lo sợ.

Ai cắt đứt dây luyện ái

Không sầu, sao có sợ?

Khi Dīpa Ma tỉnh giấc, Bà cảm thấy tâm an tịnh và trong sáng. Bà biết ngay, mình phải học tập thiền, cho dầu tình trạng sức khỏe ra sao đi chăng nữa. Bà hiểu rõ lời Đức Phật dạy: muốn an tịnh thật sự, Bà phải thực tập cho đến khi nào cắt đứt mọi luyện ái ràng buộc và lo âu. Mặc dầu cả đời sống theo các lễ nghi Phật giáo, Bà chỉ biết rất ít về những gì việc tu tập thiền đòi hỏi. Trực giác Bà đã đẩy đưa Bà theo con đường xưa hứa hẹn sẽ được giải thoát khỏi mọi khổ đau. Khác với phương pháp thiền chỉ (Samatha) theo đó sự chú tâm được an trú trên một đối tượng duy nhất, Thiền Minh Sát (Vipassana) lại soi chiếu vào bản chất đổi thay liên tục của đối tượng. “Minh Sát” nghĩa là soi thấy thật rõ ràng về ba đặc tính của đối tượng: vô thường, bất toại nguyện, và vô ngã. Đức Phật dạy rằng, xuyên qua thiền quán, ta có thể phá vỡ các ảo tưởng đã hạn chế cuộc đời của chúng ta. Giải thoát, hoặc giác ngộ, căn cứ theo Giáo Pháp của Đức Phật, nằm trong kinh nghiệm về bản chất thật sự của đời sống.

Dīpa Ma sắp xếp mọi việc để đi đến Trung Tâm Thiền Kamayut ở Rangoon. Tất cả những gì chồng Bà để lại tài sản, nữ trang, và các vật dụng khác – Bà giao cho người láng giềng trước cửa, “Xin làm ơn vui lòng nhận hết tất cả những gì tôi có đây, và dùng đó để nuôi dưỡng con tôi, Dīpa”. Bà chẳng hy vọng sẽ trở về lại. Nếu thế nào Bà cũng sắp đi vào cõi chết, Bà tự nhủ, sao lại chẳng đi tới chết tại trung tâm thiền tập?

Khóa thiền đầu tiên của Dīpa Ma không được như mong muốn. Vừa đến trung tâm. Bà được chỉ cho một căn phòng và dặn qua các điều căn bản về thực tập, rồi bảo bốn giờ chiều ngày hôm sau phải đến trình pháp tại đại sảnh của thiền đường. Bà bắt đầu thực tập ngay từ sáng sớm, trước chú tâm vào hơi thở, kể đến các cảm giác, ý nghĩ, và các tình cảm khởi lên trên thân

và trong tâm Bà. Ngày giờ lặng lẽ trôi qua, định lực của Bà từ từ lắng sâu. Chiều hôm đó Bà đi bộ đến đại sảnh của thiền đường để gặp thiền sư. Thành linh Bà ngừng lại, không thể nào bước tới. Bà không biết chắc tại sao, Bà chỉ biết mình không cách gì dờ chân lên được. Bà đứng khựng đó, bối rối nhưng chẳng quá hoảng hốt lo âu, trong vài phút. Cuối cùng, Bà nhìn xuống và thấy một con chó to lớn đang ngoạm chặt chân Bà. Định lực của Bà mới đó đã thâm sâu, ngay từ những giờ đầu tiên vừa thực tập, đến độ Bà chẳng còn cảm giác.

Bật ra khỏi con thiền định, Dipa Ma cất tiếng kêu cứu và cố vùng vẫy kéo chân ra. Con chó vẫn không chịu nhả, sau cùng mấy vị sư đến mới đàn áp được chó và đuổi nó đi. Mặc dầu được trấn an là con chó không điên, nhưng Dipa Ma lại sợ chết - trở trêu thay, trước đó chính Bà cũng muốn đến để chết ở trung tâm thiền tập! - nên tìm đến bệnh viện để được chích ngừa chó dại. Đi nhà trường và trở về như thế có nghĩa là Bà phải mất phần ăn, vì theo truyền thống tại các tu viện Nam Tông, bữa ăn chỉ được cung cấp một lần mỗi ngày và phải dùng trước giờ Ngọ. Không bao lâu, Dipa Ma kiệt sức, các vị sư khuyên Bà nên trở về nhà để hồi phục sức khỏe lại.

Ở nhà đứa con gái nhỏ của Bà bán loạn lên vì mẹ bỏ đi đột ngột, bây giờ không chịu rời mẹ lấy một bước. Dipa Ma nghĩ cơ hội duy nhất để được giác ngộ đã qua mất rồi. Bà thường tức tưởi khóc, khóc cho sự thất bại ê chề.

Tuy nhiên, Bà không chịu bỏ cuộc việc tu tập. Được chỉ dạy các điều căn bản sơ lược trong một ngày ngắn ngủi. Bà kiên nhẫn hành thiền trong nhiều năm, ngay tại nhà, mỗi khi Bà tìm được thời giờ rảnh. Bà tin tưởng chắc chắn rằng rồi đây sẽ có một cơ hội khác để đi an cư lần nữa. Cơ hội đó đến với Dipa Ma khi Bà hay tin có một người bạn trong gia đình và là một vị giáo thọ, pháp hiệu là Anagarika Munindra, đang ngụ tại một trung tâm thiền tập ở gần đây. (Anagarika có nghĩa là xuất gia, rời bỏ gia đình đi tu). Bà liền thỉnh Sư đến nhà và trong khi Sư dùng trà, Bà thuật lại kinh nghiệm thiền tập vừa qua. Munindra khuyến khích Bà nên đến thiền viện Thathana Yeiktha, nơi mà Sư đang thiền tập tích cực, dưới sự giám thủ của Đại Lão Hòa thượng Mahasi, vị thiền sư và học giả lỗi lạc nhất ở Miến Điện vào thời bấy giờ. Như thế, Dipa Ma được duyên may hiếm có đến thọ giáo với một bậc thầy vĩ đại có sự hướng dẫn bằng tiếng mẹ đẻ của một người bạn trong gia đình. Đồng thời vào độ ấy, em của Bà là Hema cùng gia đình vừa mới sang định cư ở Miến Điện, thành ra Dipa có thể về ở với dì dượng, cùng anh chị em họ trong khi Bà đến thiền viện.

Dipa Ma tham dự kỳ thiền này với một tâm trạng khác hẳn - ít hồi hải vục chạc hơn, nhiều chuẩn bị và trầm tĩnh hơn. Mặc dầu từ ngày Rijani mất Bà bị bệnh mất ngủ, nhưng nay Bà khó giữ sao cho khỏi ngủ gục. Tuy nhiên, đến ngày thứ ba, Bà đã đắc được một trạng thái định lực sâu, rồi nhu cầu ngủ nghỉ và ăn uống cũng không còn. Munindra lo ngại cho định lực của Bà mất thăng bằng, nên khuyên Bà phải tham dự các thời pháp hàng tuần của Ngài Mahasi, dù Bà chẳng hiểu tiếng Miến Điện. Bà đâu muốn đi, nhưng Munindra cứ khuyên mãi, nên để làm vừa lòng Sư, Bà phải đến đó.

Trên đường đến nghe pháp, Dipa Ma thấy tim đập loạn động, tay chân yếu ớt, nên phải bò lên cầu thang vào chánh điện. Bà chẳng hiểu tí nào về bài pháp, nhưng cứ tiếp tục ngồi hành thiền. Sau thời pháp, Dipa Ma không thể đứng lên nổi. Dán chặt vào chỗ ngồi, thân Bà trở nên cứng ngắt, bất động dưới ảnh hưởng của sức định thâm sâu.

Trong những ngày sau đó, công phu thực tập của Dipa Ma tiến bộ vượt bậc, khi Bà nhanh chóng vượt qua trình tự phát triển về tuệ Minh Sát trước khi chứng ngộ, đã được mô tả rõ trong Giáo Pháp của truyền thống Theravada (Phật giáo nguyên thủy). Bà thể nghiệm một ánh sáng chói lọi, tiếp theo cảm giác mọi sự vật chung quanh Bà đang từ từ tan vỡ.

Thân Bà, sần gồ, mọi vật, đều rạn nứt từng mảnh, bẻ nát và trống rỗng. Điều đó đã đưa đến một sự đau đớn tột cùng cả thể xác lẫn tinh thần, với một cảm giác bị nung đốt và co rút như rút buốt làm toàn thân như sắp bị nổ tung.

Rồi một điều kỳ lạ xảy đến. Trong giây phút bình thường - vào ban ngày, Bà đang ngồi trên sàn nhà thực tập cùng với một nhóm thiền sinh - một sự chuyển tiếp tức khắc vô cùng an tịnh và vi tế, xem như chẳng có gì xảy ra cả. Giây phút sáng chói đó, sau này Bà Dipa Ma chỉ nói, “Tôi cũng chẳng biết nữa”, vậy mà cả cuộc đời còn lại của Bà đã được chuyển hóa một cách thật sâu xa kỳ diệu.

Sau ba thập niên đi tìm sự giải thoát, vào tuổi đã năm mươi ba chỉ qua sáu ngày thực tập, Dipa Ma đã đạt đến nấc thang đầu của sự chứng ngộ. (Như đã diễn tả trong Thanh Tịnh Đạo, truyền thống Theravada công nhận có bốn giai đoạn giác ngộ. Mỗi giai đoạn là một tiên trình thanh lọc tâm được hành giả tự nhận biết rõ ràng). Gần như tức khắc liền sau đó, huyết áp của Bà trở lại mức bình thường và các hồi tim đập mạnh cũng giảm xuống. Trước đây Bà không thể bước lên cầu thang giảng đường của thiền viện, bây giờ leo lên chẳng chút mệt nhọc, và Bà cất bước với bất cứ nhịp độ nào.

Dipa Ma tiếp tục thực tập ở thiền viện ThathanaYeiktha thêm hai tháng nữa, rồi trở về nhà ở Rangoon. Vài tuần lễ sau, Bà đi đi lại lại thiền viện trong suốt một năm. Vào khóa thiền kế đó, Bà lại đạt thêm một thân chứng mới, chỉ sau năm ngày thực tập. Con đường đưa tới tuệ giác này cũng giống như lần trước ngoại trừ sự đau đớn lại gia tăng hơn. Sau khi đạt đến mức chứng ngộ thứ hai, tình trạng thể chất và tâm linh lại thay đổi hơn nữa; nơi Bà, sự xao động bất an giảm hẳn, còn tiềm năng chịu đựng lại gia tăng hơn.

Những ai trước kia được biết Dipa Ma đều kinh ngạc trước mọi thay đổi nhanh chóng của Bà. Rất nhanh, từ một thiếu phụ bệnh hoạn, nhu nhược, sầu não, Bà đã biến thành một người đàn bà tráng kiện, tự lập và rạng rỡ. Dipa Ma nói với các người chung quanh: “Các bạn đã biết tôi dạo trước ra sao. Tôi đã gục ngã nãy nê trước cái chết của chồng con, trước bệnh hoạn. Tôi đã đau khổ thái quá đến nỗi không cất nổi bước chân đi cho đảng hoàng. Nhưng bây giờ đây các bạn thấy không? Tất cả bệnh tật đều biến mất. Tôi tươi tắn, chẳng còn gì vướng bận trong tâm, không sầu lo, không hiềm hận. Tôi hoàn toàn an lạc. Nếu các bạn tới tập thiền, các bạn cũng sẽ an lạc. Chỉ cần làm đúng các lời chỉ dẫn thôi”.

Phân khởi nơi gương Dipa Ma, các bạn hữu cùng gia đình họ đều đến trung tâm thực tập. Những người đến đầu tiên là em Bà, Hema và bạn thân là Khai Ma. Bà Hema mặc dầu có tám con, năm người còn ở chung trong gia đình, vẫn tìm đủ thời giờ đi thực tập với chị trong gần một năm. Sau đó, Dipa và các con của Hema cũng đến gia nhập. Một cảnh tượng cảm động đáng ghi nhớ là hai thế hệ phụ nữ trung niên và thiếu nữ vào tuổi cập kê cùng ngồi tập thiền bên cạnh các vị sư khắc khổ mặc áo cà sa màu vàng. Các thiền viện trường chẳng đủ chỗ trú cho các nữ thiền sinh, và họ phải chen chúc nhau trong những căn phòng nhỏ hẹp xây cất tận góc cuối của thiền viện. Con gái bà Hema, Daw Than Myint kể lại, họ phải len qua các bụi rậm trên đồi cao để có thể đi đến nơi trình pháp với thiền sư Munindra.

Trong những ngày trường nghỉ lễ, Dipa Ma và Hema có khi được đến sáu đứa con bên cạnh họ. Dầu không khí thân mật như trong gia đình, kỷ luật lại nghiêm khắc. “Cả một gia đình chúng tôi ăn cơm trong im lặng”, Daw Than Myint nhắc lại, “Và chẳng ai nhìn nhau. Thật là hết sức đặc biệt!” Trong năm thực tập “phi thường” đó, tất cả sáu đứa con của thị tộc Barua, bốn gái hai trai, đã thành tựu ít nhất mức chứng ngộ đầu tiên. Việc cô Dipa nhiệt thành tập thiền là một phần thưởng quý giá cho mẹ, Dipa Ma. Bà muốn trao cho con một tặng phẩm có giá trị lâu dài, một “tặng phẩm vô giá”. Bà nhắc

đi, nhắc lại mãi với Dipa rằng thiền tập công hiến con đường duy nhất đi đến bình an.

Em của Dipa Ma là Hema cũng rất thâm hậu trong thiền tập và đã tiến bộ song song với Dipa Ma. Daw Than Myint đã kể lại hiệu lực mạnh mẽ của thiền tập đã đến với mẹ cô, như sau:

Khi tôi vừa về đến nhà sau kỳ nghỉ hè ở đại học, không thấy mẹ ra đón tôi. Thật là khác thường, bởi vì bà chẳng hề vắng nhà lâu như thế. Anh chị tôi cho tôi hay mẹ đang ở trung tâm tập thiền. Khi tôi đến trung tâm, tôi thấy mẹ tôi đang ngồi gần thiền sư Munindra, bà rất an tịnh, điềm nhiên và có vẻ không nhận ra tôi đang đi đến. Tôi rất xúc động. Tôi cũng muốn được xa vắng như thế. Tôi quyết định, nếu tập thiền mà thay đổi được mẹ tôi như thế, thì thiền phải có năng lực mạnh mẽ và tôi cũng cần phải thực tập. Dĩ nhiên, sau này tôi mới hiểu ra được là thiền không phải cốt chỉ để điềm nhiên và xa vắng.

Nhưng, đâu phải tất cả mọi người trong gia đình đều nồng nhiệt với sự thay đổi của Hema:

Cha tôi rất bất mãn vì mẹ tôi chẳng nhúng tay vào việc nội trợ, bà chỉ ngồi, ngồi và ngồi, cho nên cha tôi dọa sẽ mách với Đại Lão Hòa thượng Mahasi. Mẹ tôi bảo: "Tốt!". Khi cha tôi đến trình với Hòa thượng Ngài thuyết phục cha tôi nên bắt đầu việc thiền tập của chính ông. Chẳng bao lâu, cha tôi cũng được được tuệ giác, rồi ông chẳng hề phiền hà việc mẹ tôi ngồi nhiều quá nữa.

Đến năm 1965, Dipa Ma được thu hút theo một chiều hướng mới của việc thực tập thiền. Biết trước thiền sư Munindra sắp trở về Ấn Độ, Đại Lão Hòa thượng Mahasi bảo đệ tử rằng, trước khi quay về với “mảnh đất của thần thông”, sư cũng nên biết đôi chút về các năng lực tâm linh này. Ngài muốn truyền thọ cho Munindra các phép thần thông, nhưng Munindra quá bận bịu với việc giảng dạy không đủ thời giờ để tập luyện. Thay vì thế, Munindra quyết định huấn luyện các người khác để có thể phân nào chứng minh rằng thần thông là điều có thật. Nhằm vào mục tiêu này, ông chọn các đệ tử tiến bộ nhất của ông, Dipa Ma và gia đình Bà, và huấn luyện họ theo phương pháp được rút thẳng từ trong sách Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga). Munindra biết rõ thần thông chẳng những phi luân lý mà còn có tiềm năng cám dỗ nữa. Nguy cơ lạm dụng rất lớn, trừ phi căn bản đạo đức của người đệ

tử được đảm bảo. Dipa Ma được tuyển chọn, chẳng những vì định lực thâm hậu mà còn là vì đức độ toàn bích của Bà nữa.

Dipa Ma, Hema và ba người con gái của họ được mời làm quen với các môn: phân tán vật chất, phân thân, nấu nướng không cần lửa, tha tâm thông, du hành cõi trời và địa ngục, vượt thời gian, túc mạng thông, và nhiều môn khác nữa. Trong hàng các đệ tử của Munindra về thần thông, Dipa Ma là hành giả thâm hậu nhất mà cũng lại hay hí lộng nhất. Bà thường hững hờ đến trình pháp với Munindra bằng cách đi xuyên qua tường, hoặc giữa khoảng không khí loãng. Bà học cách sử dụng theo ý mình muốn mọi khả năng về tâm trí và chế phục được tất cả năm loại thần thông (Xem Chương 9)

Từ năm 1966, sau khi Munindra đã rời về Ấn Độ, Dipa Ma trở thành vị thiền sư mà rất nhiều người tìm đến để được hướng dẫn và Bà bắt đầu giảng dạy tại Rangoon. Bà rất hân hoan công hiến sự an lạc đến cho những người khác, sự an lạc mà chính Bà đã tìm thấy và Bà đã thuyết phục được nhiều thân bằng quyến thuộc cùng Bà thực tập thiền định.

Đệ tử chính thức của Dipa Ma là người láng giềng với Bà, tên là Malati Barua, một góa phụ phải nuôi dưỡng một mình sáu đứa con. Trường hợp của Malati là một thách thức kỳ thú: bà ta rất nhiệt tâm muốn tập thiền, nhưng chẳng thể rời nhà đi đến thiền đường. Dipa Ma tin rằng giác ngộ có thể xảy ra ở bất cứ môi trường nào, đã nghĩ một phương cách cho người đệ tử mới của mình có thể thực tập ngay tại nhà Bà bảo Malati hãy bèn bĩ và cương quyết ghi nhận cái cảm giác khởi lên khi đưa hài nhi nút vào núm vú mình, trong mỗi lần cho con bú mớm, với một sự tỉnh thức toàn vẹn. Sự ghi nhận đó kéo dài hàng giờ mỗi ngày, và đúng như Dipa Ma đã kỳ vọng, Malati đã đạt đến giai đoạn đầu giác ngộ mà chẳng cần ra khỏi nhà.

Như thế, Dipa Ma đã bắt đầu sự nghiệp hướng dẫn các bà nội trợ đi đến trí huệ, ngay giữa đời sống bận rộn của họ trong gia đình.

---o0o---

CHƯƠNG 03 : AN LẠC CHĂNG LUNG LAY

“Giờ tôi đã hoàn toàn thanh tịnh.

Tôi an nhiên đón nhận mọi điều.”

Năm 1967, chánh phủ Miến Điện ra lệnh mọi người ngoại quốc, kể cả các di dân Ấn Độ, phải rời khỏi nước. Dipa Ma rất bối rối chẳng biết nên ở lại hay ra đi. Các vị sư trấn an rằng Bà có thể xin giấy phép đặc biệt lưu lại Rangoon với tư cách một nhà giáo, và con gái Bà cũng có thể ở lại với Bà. Đây là một vinh dự chưa hề dành cho người ngoại quốc nào, nữa lại là một phụ nữ, một người mẹ độc thân với đứa con thơ.

Bà còn đắn đo có nên ở lại chẳng, nhưng càng ngày tình hình chánh trị, nhất là tại Rangoon, càng trở nên bất an. Mọi quan tâm về học vấn của Dipa cuối cùng đã khiến Bà quyết định ra đi. Về Ấn Độ, Dipa có thể hội nhập lại cội nguồn của mình, đồng thời tiếp tục việc học ở cấp cao hơn bằng tiếng mẹ đẻ Bengali. Hai mẹ con đến ở chung với người bà con

tại ngoại ô thành phố Calcutta (nay là Kolkata). Trong khung cảnh mới này, Dipa Ma thấy vắng bóng các bạn bè đồng tâm nguyện với mình. Bà mời các bà láng giềng tu tập thiền, nhưng họ chẳng màng quan tâm đến.

Năm sau, hai mẹ con dọn đến ở một căn phòng nhỏ bé trên một cao ốc cũ kỹ, bên dưới là một hăng đúc kim khí, trong khu chợ cũ của đô thị Calcutta. Bếp núc thu gọn vào trong khoảng một thước bề ngang hai thước bề dài, với một lò lửa than đá kê trên sàn nhà, không có nước máy (phải gánh nước leo lên bốn tầng lầu) và một phòng vệ sinh công cộng cho nhiều gia đình. Dipa Ma ngụ trên một manh chiếu rom mỏng. Mặc dầu Dipa được chánh phủ cấp học bổng để theo bậc đại học, nhưng mẹ con chẳng có lợi tức nào mà phải nhờ vào các sự tặng đỡ của những người tốt bụng trong gia quyến.

Cuối cùng về sau, tiếng đồn lan rộng trong cộng đồng Bengali rằng có một vị thiền sư lỗi lạc, “có thể đem lại kết quả” vừa mới từ Miến Điện về. Nhiều gia đình ở đây tuy thuần thành theo nghi thức Phật giáo, nhưng việc tu thiền vẫn còn xa lạ đối với hạng cư sĩ trung bình. Dipa Ma cố gắng hiến một cái gì mới và khác: một sự tu tập thực tế về tâm linh. Từng người một, các bà nội trợ ở Calcutta bắt đầu đến gõ cửa nhà của Dipa Ma.

Trình bày các bài học, tuy khó khăn nhưng hiệu quả cho những người muốn tập thiền ngay trong cuộc đời bận rộn của các bà nội trợ, Dipa dạy các học viên của Bà phải biết lợi dụng bất cứ giây phút nào như một cơ hội để thực tập. Chánh niệm, Bà bảo, có thể vận dụng vào mọi động tác: nói năng, ủi quần áo, nấu nướng, đi chợ mua hàng, chăm sóc trẻ con. “Con đường chánh niệm trọn vẹn”, Bà thường nhắc đi nhắc lại không hề mệt mỏi, chính là: “Bất

cứ việc gì bạn đang làm, bạn cũng phải nhận biết ngay việc đó.” Dipa Ma tin tưởng rất mãnh liệt vào sức thực tập ngay giữa sự huyên náo ồn ào của đời sống gia đình, khiến cho một người ái mộ Bà đã phong tặng Bà là “Vị Thánh bảo hộ các bà nội trợ.” Khi được hỏi sự khác biệt giữa công phu thực tập đúng theo nghi thức và đời sống hàng ngày, thì Bà cương quyết nhấn mạnh: “Bạn chẳng thể nào tách rời thiền tập ra khỏi đời sống của mình được.”

Bất cứ điều gì Bà đòi hỏi các học viên phải làm, thì chính Bà, Bà cũng làm mà lại còn làm hơn thế nữa: giữ năm giới, ngủ nghỉ chỉ trong bốn tiếng thôi, thiền tập nhiều giờ mỗi ngày. Học viên phải trình pháp hai lần mỗi tuần và trong năm, phải dành ra nhiều thời gian tự thiền tập. Trong khi đa số người Calcutta thích trò chuyện và tranh cãi, thì Bà lại trầm lặng, chỉ nói vài câu giản dị khi giảng dạy. Các học viên của Bà có thể tìm nơi an trú trong sự im lặng và vẻ an hòa chẳng lay động của Bà. Một học viên nhớ lại “Bà là một trong số ít người tôi gặp được trong đời tôi mà khi gần bên họ, tôi cảm thấy thật lắng yên. Tôi có thể an trú vào bên trong sự im lặng của Bà như là đang ngồi nghỉ mệt dưới bóng mát tàng cây lớn.”

Căn phòng duy nhất của gia đình dùng làm cả phòng khách, phòng ăn cho Dipa Ma, con gái Bà và sau này cho đứa cháu ngoại, Rishi. Lại cũng dùng chỗ đó để giảng dạy các học viên người Ấn và cả những người Tây phương đang bắt đầu tìm đến. Đôi

khí vì phòng chật quá, khách đến phải đứng ngoài bao lơn và hành lang. Từng đợt khách đến viếng từ sáng sớm cho mãi đến chiều muộn. Dipa Ma chẳng hề từ chối tiếp một ai cả, dầu có nhọc mệt đến mấy đi nữa. Con gái Bà theo nài nỉ Bà dành chút ít thời giờ riêng cho Bà, Bà cứ bảo, “Họ đang khát khao đạo pháp, hãy cứ để họ tới đây.”

Ngay cả các vị tì kheo đã thọ cụ túc giới cũng đến nhờ Bà hướng dẫn như một vị sư phụ. Đại Đức Rastrapala Mahathera, xuất gia đã mười tám năm, kể lại rằng, nhiều người không tán thành việc chọn thầy của Sư, hỏi tại sao Sư đã đậu bằng tiên sĩ rồi mà còn đi học thiền với một người đàn bà. Đại Đức giải thích: “Tôi chẳng biết được phương pháp, còn Bà thì biết rõ, nên tôi đến nhờ cậy Bà, tôi không xem Bà như một phụ nữ. Tôi kính Bà như là vị sư phụ của tôi.” Đại Đức đã theo dự một khóa thiền dưới sự hướng dẫn của Bà và nhờ đó đã thân chứng được những gì chỉ biết đọc qua trong mười tám năm. Dipa Ma vui lòng chấp thuận cho ông được dạy thiền, và sáu tháng sau, vào năm 1970, ông thành lập Trung tâm Thiền Minh Sát đầu tiên ở Ấn Độ, tại Bồ Đề Đạo Tràng (Bodh Gaya) rất nổi tiếng.

Con gái của Dipa Ma đã chứng kiến nhiều sự thay đổi khả quan trong cộng đồng các học trò của Bà. Khi mới đến để tập thiền, họ còn đầy xao động, giận hờn, ưa chuyện tào lao, nói năng thô lỗ. Sau vài tháng thực tập, các tư cách đó bớt dần. Nam thiền sinh trước thường câu cá, bẫy thú, nay cũng dẹp bỏ thói săn bắn, dưới ảnh hưởng của Dipa Ma. Jack Engler, vào khoảng giữa những năm 1970 đến Ấn Độ để trau giồi thiền tập và để hoàn tất việc khảo cứu luận án tiến sĩ về Thiền Định Phật giáo, ghi nhận rằng sự hiện diện của Dipa Ma đã ảnh hưởng nhiều đến cả những người lân cận:

Khi Dipa Ma mới dọn về chung cư, thì ở đó thật là một nơi ồn ào, xào xáo, có biết bao vụ cãi vã, gây gỗ và quát tháo của những người ở thuê, vang dội thêm trong khoảng sân trống. Người nào cũng biết người kia đang làm việc gì, vì cứ mãi nghe tiếng hò qua hét lại suốt ngày. Trong vòng sáu tháng kể từ ngày Dipa Ma dọn về, trọn khu chung cư làng dịu lại và chòm xóm láng giềng mới chịu thân mật nhìn nhau lần đầu. Sự hiện diện của Bà, và cách Bà đối đãi người khác - trầm tĩnh, điềm đạm, dịu hiền, cư xử với mọi người bằng sự kính trọng và ân cần, đạt giới hạn và đương đầu với hành vi của họ khi cần, nhưng cũng vì sự an lạc của mọi người chớ đâu phải do giận hờn hoặc ích kỷ vì tiện nghi của mình - đã làm tấm gương sáng cho họ để bỏ đi các thái độ thô xấu trước kia. Chính vì sự hiện diện giản dị của Bà ở đó, cho nên họ không còn tiếp tục hành xử như cũ nữa khi ở gần quanh Bà...

Joseph Goldstein là học viên người Mỹ đầu tiên được giới thiệu theo học với Dipa Ma. Năm 1967, ông gặp Munindra tại Trung Tâm Thiền Miến Điện ở Bồ Đề Đạo Tràng. Munindra sau đó có nói với Joseph rằng ông muốn giới thiệu một người hết sức đặc biệt cho ông, rồi dẫn ông đến nhà Dipa Ma. Mỗi liên hệ giữa hai người đã sớm biến thành sợi dây tình cảm thắm thiết giữa mẹ và con mãi cho đến ngày Bà mất đi hai mươi năm sau. Joseph hồi tưởng lại buổi gặp gỡ đầu tiên nơi nhà Bà như sau:

Muốn lên tới các căn phòng trên tầng chót, bạn phải lách mình qua một hành lang chật hẹp và tối tăm, kể leo lên nhiều bậc thang. Nhưng khi bước vào phòng Bà, bạn sẽ cảm thấy nơi đây như ngập tràn ánh sáng. Cảm giác đó thật là kỳ diệu. Và khi ra về, cơ hồ như tôi đang lướt nhẹ bập bênh trong các ngõ đường dơ dáy, đông nghịt người của Calcutta. Thật là một kinh nghiệm thần bí và linh thiêng.

Vào những năm đầu của thập niên 1970, Joseph giới thiệu Sharon Salzberg với Dipa Ma. Một mối liên hệ thân ái tương tự kết chặt họ với nhau và Dipa

Ma đã xem cả hai Joseph và Sharon như con ruột. Sharon thường nhắc lại, Dipa Ma lưu giữ các bức ảnh của họ trong tập hình của Bà. Và họ ngồi uống trà vừa xem ảnh, vừa luận bàn về Phật pháp. Sharon và Joseph đều tưởng nhớ đến Dipa Ma như “một con người khả ái nhất chưa từng gặp trên đời.”

Jack Kornfield gặp gỡ Dipa Ma vào những năm cuối của thập niên 1970. Jack kể lại chuyện gặp gỡ đầu tiên như sau:

Trước đây, tôi có xuất gia một thời gian, tôi quen đánh lễ các vị thầy, vì thế vừa gặp Bà tôi đã cúi xuống lạy. Tôi tự nghĩ, điều này cũng hơi kỳ kỳ - Bà chẳng phải là một vị sư nữ, Bà chỉ là một người nội trợ thôi - nhưng Bà đã vội kéo tôi đứng lên, và ôm tôi thân ái. Từ đó về sau Bà chào tôi bằng cách đó, mỗi khi tôi đến gặp Bà. Thật là kỳ diệu! Ý như Bà muốn nói với tôi: “Chẳng nên lễ lạy rườm rà! Tôi đâu phải là một vị đại sư mà bày đặt lễ nghi như thế”. Chỉ cần một cái ôm thân ái thôi.

Jack, Joseph, và Sharon, nay tất cả đều dạy thiền ở Mỹ Châu; họ thường nói chuyện về Dipa Ma với các thiền sinh của họ. Rồi các thiền sinh lại nói lại với người này, người này lại nói với người kia. Dipa Ma trở nên một thực thể gọi sự hiếu kỳ cho người Tây phương: về thể chất, Bà rất nhỏ thó, một lão bà gầy yếu thò ra khỏi chiếc áo sari trắng tựa như “một con tằm nhỏ quấn trong mảnh bông gòn”, như đã có người nói như vậy. Nhưng về mặt tâm linh, Bà thật là vĩ đại. Đi đến bên Bà cũng như đang đi vào một từ trường mà các điều kỳ diệu có thể xảy ra: nhận thức đổi thay, thâm tâm thông cảm, và định lực thâm hậu ngẫu phát...

Vào năm 1980 và năm 1984 nữa, Joseph, Sharon, và Jack Kornfield thỉnh Dipa Ma sang giảng dạy tại khóa thiền ba tháng thường niên của Hội Thiền Minh Sát. Mặc dầu đã sáu mươi chín tuổi, sức khỏe kém và chẳng thoải mái với các chuyến phi cơ, Bà cũng nhận lời du hành sang Mỹ quốc, cùng đi có con gái Bà với cháu ngoại vừa biết đi lẫm lẫm và một thông dịch viên.

Sự cách biệt văn hóa đối với người Ấn thật là sâu rộng. Họ hoàn toàn xa lạ với những chi tiết thông thường trong đời sống hàng ngày ở Mỹ Châu, như đi tắm thì nước tuôn từ trên bông sen xuống, như chó được nuôi ngay trong nhà và ăn trong chén, như ăn bánh bắp sây (com tiakes) với sữa thì phải dùng muỗng, như máy thùng sắt kê ở góc đường lại nhả ra tiền khi ta bấm nút. Sharon kể lại giai thoại sau đây:

Dipa Ma sống rất bình dị và không hiểu được nền kỹ thuật Tây phương. Lần đầu tiên khi chúng tôi mời Bà sang Mỹ, chúng tôi dẫn Bà vào các khu chợ bán tạp hóa và nơi này nơi nọ. Chúng tôi đưa Bà tới gần một trong những chiếc máy ATM vừa mới sáng chế, khi ta đút cái thẻ vào rồi bấm các số mật mã thì giấy bạc lọt ra. Bà đứng đợi bên vách tường ngân hàng, trong khi chúng tôi làm thủ tục lấy tiền ở máy, Bà cứ đứng đó, lắc đầu và nói: “Ôi thật tội quá! Tội quá!”. Chúng tôi ngạc nhiên: “Có chi mà buồn mà tội? Và Bà đáp: "Tội nghiệp cho cái người khổ sở phải ngồi cả ngày trong bức rường kín mít chẳng có ánh sáng, chẳng có khí trời, chờ có ai đưa thẻ vào, đọc rồi trao tiền ra.”

Chúng tôi liền nói. “Không, chẳng có ai trong đó cả. Đây chỉ là một máy móc tự vận hành vậy thôi.” Bà liền nói: “A! Thế thì đó lại cũng như là vô ngã (anatta = sự vắng bóng của cái ta). Và chúng tôi đáp. “Vâng, đúng thế!” Rồi Bà bắt đầu giảng ngay trong giờ phút đó ý niệm về vô ngã. Đó, chẳng những là vắng bóng một tự ngã đang tìm cách kiểm soát phương tiện vận hành ấy, đang đòi hỏi thân tâm chúng ta phải hành động theo thị hiếu nhất thời của nó, theo ý muốn của nó, theo sự mong cầu của nó, mà lại còn là cái ý nghĩa thâm sâu về sự hỗ tương nhân quả, về sự trong sáng chỉ còn là một khi chúng ta quay nhìn thật sâu vào nội tâm chúng ta.

Mặc dầu việc giảng dạy của Dipa Ma không dùng đến bực gỗ cao với máy vi âm, trước một cứ tọa đông đảo trong một giảng đường rộng lớn, nhưng Bà luôn cố gắng làm thỏa mãn các người bạn Mỹ đã mời Bà đến. Còn chưa quen với tiết trời lạnh lẽo của tiểu bang New England, Bà đi đến thiền đường “quần kín mít trong áo lạnh và khăn choàng cổ khiến ta chẳng biết đó là người hay vật gì”, theo như lời của một thiền sinh. Bà thường thích nhắc đi nhắc lại như một điệp khúc rằng, “Tất cả các bạn ở đây đều là pháp tử

--- o0o ---

PHẦN II : CON ĐƯỜNG CHUYỂN HÓA

CHƯƠNG 04 : TẬN SỨC VƯỢT QUA

"Bạn có thể làm được bất cứ điều gì bạn muốn làm."

Như cuộc đời của Dipa Ma là một thí dụ điển hình, con đường đạo pháp là một hành trình của sự chuyển hoá nơi đó mọi tin tưởng hằng tung tui trong

tâm và mọi hạn chế tự mình áp đặt cho mình được đem ra thách thức tại mỗi khúc quanh. Nhiệm vụ của vị Thầy là thúc đẩy các đệ tử vượt khỏi lần ranh của điều mà họ tưởng là còn có thể làm được, để triệt tiêu hết mọi quan niệm về "Ta chẳng làm nổi". Bởi vì, cái "Ta" chẳng làm nổi" đó, và cái điều "chẳng làm nổi" đó, chúng là gì, nếu chẳng phải chỉ là một sản phẩm của tâm tư tạo dựng nên? Dipa Ma đã nhìn thấy, qua sự phát triển các năng lực của chính bà, rõ ràng rằng, chẳng có giới hạn nào ngăn cản tâm trí chẳng làm được. Đôi khi bà tỏ ra phần nộ trong lời bà giảng dạy hay đề nghị, và lắm khi bà rất trầm tĩnh nhưng cũng khăng khăng nghiêm khắc nhắc nhở. Bà muốn đưa các học viên của bà đến tận bờ ranh, rồi thúc dục họ hãy vượt qua khỏi. Bà cũng dạy rằng "vượt qua khỏi" có nghĩa chỉ là thiện chí đơn giản muốn tự tỏ lộ mình ra, là cứ để cho mọi sự việc tự chúng tháo gỡ ra, rồi tự tan vỡ lảy, và cứ từ điểm ấy mà tiếp tục đi tới mãi.

Con đường chuyển hoá tuy nhiên, còn đòi hỏi nhiều hơn nữa ngoài sức cố gắng vượt lên trên các sự hạn chế của mình. Nó cũng cần đến sự thăng bằng giữa nỗ lực, ý đồ và năng lực của chúng ta. Dipa Ma thường nói, "Nếu bạn thực tập để tìm một kết quả, thì đó cũng là một trở ngại." Ý muốn được giải thoát dù sao cũng vẫn là một ý muốn -- một trong các chướng ngại quan trọng trên con đường đạo pháp. Trong một giai đoạn, sự sốt sắng rất hữu ích trên đường đạo, và đẩy ta tiến lên; nhưng đến một giai đoạn khác, chính cái việc tiện lợi ấy lại trở thành một chướng ngại, điều mà chúng ta cần nhận cho rõ đúng lúc. Giữ theo đúng những gì đang xảy ra mà chẳng bỏ cuộc -- đôi khi đó là tất cả những gì có thể làm được.

Một vị thiền sư cương nghị của Miến điện, U Pandita, đã khuyến cáo các đệ tử Tây phương của ông, trong số có cả tôi nữa, "Phải thực tập Thiền chẳng kể chi đến thân, mạng." Thiền sư Howard Cohn có nhận xét là đường lối của Dipa Ma có đôi chút khác biệt nhưng đầy ý nghĩa: "Phải thực tập Thiền chẳng kể chi đến thân, mạng, và với cả tâm chơn tình trong tâm." Dipa Ma đã hoàn mãn một hình thức nỗ lực chín chắn, một hình thức có đủ hùng mạnh và dịu dàng, vừa nam tính lại vừa nữ tính. Thực tập Thiền còn yêu cầu nhiều hơn một sự hăng say như kiểu võ sĩ đạo. Nó đòi hỏi nơi ta tâm từ bi và lòng thương yêu. (...)

Thiền sư Steven Smith nhận xét: "Nơi Dipa Ma có một đức tánh kỳ diệu về nỗ lực. Mọi sự việc đều là một cuộc phiêu lưu; thực tập cho đến nửa đêm cũng là một cuộc phiêu lưu. Nơi bà, thể hiện, thật rõ ràng, động cơ thúc đẩy việc thực tập Thiền đã khởi phát từ sự nhiệm màu của mỗi phút giây."

Thiền sanh Sharon Kreider cũng phụ hoạ theo ý hướng đó: "Bà dạy chúng tôi rằng, chánh niệm trong sự tỉnh giác chẳng phải là điều mà ta cố tranh đấu để có được; nó có sẵn đây, hiện diện ở mọi thời. Đâu phải tôi cần chụp nắm lấy nó, sự tỉnh thức chỉ giản dị có mặt cùng với những gì đang xảy ra, nó khởi lên vào mọi lúc."

Đối với đa số các thiền sanh Tây phương, mối thách thức to lớn nhất chính là sự quân bình giữa nỗ lực, dịu dàng, hoà ái, với lòng từ bi chịu chấp nhận.

Thực tập trong mọi thời. - Khi Dipa Ma hỏi về sự thực tập của tôi, tôi đáp, tôi ngồi thiền buổi sáng và buổi tối mỗi ngày, thời gian còn lại tôi đến sở làm việc. Bà mới hỏi: "Còn hai ngày cuối tuần thì anh làm gì?" Tôi chẳng nhớ đã trả lời bà ra sao, nhưng bà nói tiếp: "Có những hai ngày. Anh phải nên thực tập suốt cả trọn ngày, thứ bảy và chúa nhật." Rồi bà giảng cho tôi một bài học làm thế nào mà tận dụng thời giờ của tôi. Tôi chẳng thể nào quên bài học này: phải thực tập trong mọi thời. --Bob Ray.

Đừng có lười biếng. - Lần cuối cùng tôi gặp Dipa Ma trước khi bà mất, bà bảo tôi phải ngồi thiền trong hai ngày. Bà chẳng muốn nói là một thời tĩnh tâm trong hai ngày, mà là phải tọa thiền suốt hai ngày dài! Tôi phá lên cười; hình như đó là một điều hoàn toàn chẳng thể làm được. Nhưng với một giọng từ bi vô lượng, bà bảo tôi: "Đừng có lười biếng!" -- Joseph Goldstein

Giới hạn của chúng ta đến đâu? - Khi Dipa Ma đến giảng dạy ở Hội Thiền Minh sát trong ba tháng an cư năm 1984, trong giảng sư đoàn, Joseph và Sharon thành một nhóm, còn Dipa Ma và tôi một nhóm khác. Chúng tôi ngồi nghe thiền sanh trình pháp suốt buổi sáng, dùng cơm trưa xong, thì Dipa Ma trở về nhà bà bên kia đường; còn tôi thì quay về phòng riêng để nghỉ ngơi trước khi giảng dạy tiếp vào buổi xế.

Vừa đến lúc tôi sắp ngã lưng đánh giấc ngủ trưa thoải mái, tôi nhìn xuyên khung cửa sổ và thấy Dipa Ma đang đi thiền hành bên ngoài. Năm ấy, bà đang bệnh, và trời bên ngoài rất lạnh. Bà chỉ mặc chiếc áo sari vải trắng, đều đều bước đi tới, rồi bước quay lại, dưới màn tuyết trắng. Và người trong cảnh đó là một bà lão với bệnh trạng đau tim.

Tôi cứ nhìn qua cửa sổ, và tôi cứ nhìn Dipa Ma, rồi tôi lại nhìn đến chiếc giường của tôi, lại quay ra nhìn Dipa Ma... Tôi cảm thấy tôi phải chấp nhận giới hạn của mình. Tôi biết tôi chẳng thể bước ra ngoài đi thiền hành vào giờ này, nhưng tôi thấy được sự khác biệt và rất khen ngợi. Lòng chí thành kiên

cổ của bà để hoàn mãn, để được giải thoát hoàn toàn, đã đem lại uy lực mãnh liệt cho bà, nhưng lại là một uy lực rất ư dễ mến. Bà chẳng bao giờ ngừng nghỉ cả. Điều đó, cùng với sự nhận thấy ra hành động của bà chẳng phải do chán ghét hay do luyến ái thúc đẩy, làm lóa trí ta. Tôi đã thấy biết hết tất cả điều này, và rồi tôi lại bước lên giường nghỉ trưa! -- Michele McDonald Smith

Chỉ có ý tưởng mình mới hạn chế mình. - Năm 1974, tôi ghé Calcutta để từ giả Dipa Ma. Tôi nói với bà: "Tôi trở về Mỹ một thời gian ngắn để bồi bổ sức khỏe và kiếm chút tiền nong, rồi sẽ trở qua đây."

Bà lắc đầu và quả quyết: "Không, khi chị về Mỹ rồi chị sẽ giảng dạy về Thiền với Joseph".

Tôi đáp: "Không, tôi chẳng dạy đâu", và bà bảo: "Ừ, chị sẽ dạy", rồi tôi nói: "Không, tôi chẳng dạy".

Sau cùng, bà nhìn thẳng vào mắt và tuyên bố: "Ta có thể làm bất cứ điều ta muốn làm. Chỉ có ý tưởng rằng ta chẳng làm nổi mới hạn chế khả năng của ta." Bà nói thêm: "Chị nên dạy, vì chị đã thật sự thấu hiểu sự đau khổ."

Đó là lời chúc phước lớn lao bà đã gởi cho tôi về Mỹ. Đã hai mươi tám năm qua rồi. Và bà nói đúng. -- Sharon Salzberg

Bạn có đủ thời giờ. - "Nếu bạn là một người nội trợ, bạn có đủ thời giờ", Dipa Ma bảo tôi như thế. "Sáng sớm, bạn tập thiền trong hai giờ. Tối khuya, bạn cũng tập thêm hai giờ nữa. Hãy học cách chỉ ngủ mỗi đêm bốn giờ thôi. Chẳng cần phải ngủ nghỉ hơn bốn tiếng.". Tôi ngồi thiền đôi khi cho đến nửa đêm, hoặc thức giấc vào hai hay ba giờ sáng để thực tập. Ma dạy chúng tôi rằng phải giữ sức khỏe để có thể tiếp tục tu tập. Bà bảo giữ đúng năm giới mỗi ngày sẽ giúp ta có đầy đủ sức khỏe. -- Pritimoyee Barua

Hãy làm gì bạn có thể làm. - Tôi hỏi Nani (Dipa Ma), "Tôi nghe nói bà dạy Thiền Minh sát (Vipassana). Thiền là gì vậy?"

Bà cắt nghĩa cho tôi thế nào là Thiền Minh sát, rồi nói: "Trước đây, tôi cũng như chị, đau khổ rất nhiều. Tôi tin rằng chị có thể bước đi theo con đường đó để tự giải thoát mình."

Tôi bảo bà, "Tôi còn biết bao nhiêu sự lo lắng cho mẹ tôi, cho con trai tôi, tôi còn phải dọn dẹp nhà cửa trong gia đình, và coi sóc việc buôn bán ngoài lò bánh mì nữa. Còn có thể nào cho tôi thực tập Thiền Minh sát được hay sao?"

-- Ai bảo thế? Khi chị đang nghĩ tới con chị hay mẹ chị, chị hãy đến với họ trong chánh niệm. Khi chị đang lo việc bếp núc, chị biết chị đang làm việc đó. Là một con người, chị đâu thể giải quyết được hết tất cả mọi vấn đề của chị. Những việc chị đang phải đối đầu và chịu đau khổ, chị hãy mang sự tỉnh thức đến với chúng.

-- Nhưng mà giữa lò bánh mì và gia đình của tôi, tôi chẳng thấy có được năm phút để tập Thiền. -- Nếu chị dàn xếp để có được năm phút mỗi ngày, thì cứ tập ngay đi. Thật là quan trọng phải làm ngay những gì mình có thể làm được, chẳng kể đến ít nhiều.

-- Tôi biết tôi chẳng thể nào dành riêng được năm phút. Chẳng thể được mà.

Nani liền hỏi tôi rằng, ngay giờ đây, tại chỗ này, tôi có thể ngồi xuống tập Thiền cùng bà trong năm phút không? Thế là tôi ngồi thiền cùng bà trong năm phút. Bà vẫn chỉ cho tôi các điều căn bản về thiền tập, mặc dầu tôi nói tôi chẳng có thời giờ.

Dầu sao đi nữa, tôi cũng tìm được năm phút rảnh rỗi mỗi ngày, và tôi tuân theo các lời bà dạy bảo. Tôi tập trong năm phút mỗi ngày, rồi lâu hơn, cứ lâu hơn nữa. Tập Thiền trở nên ưu tiên số một của tôi. Tôi thực tập ngay những lúc nào có thể được. Rồi tôi tìm được thời gian càng ngày càng dài hơn để thực tập. Chẳng bao lâu, tôi tọa thiền nhiều giờ một ngày, đến khuya, đôi khi cả đêm sau khi làm xong mọi việc. Tôi đã tìm thấy được năng lực và thời gian mà tôi chẳng ngờ là tôi đã có. -- Sudipti Barua

Đẩy lên nấc cao hơn. - Hầu như mỗi lần tôi từ giả Dipa Ma sau hơn mấy giờ tiếp xúc, bà đều khích lệ tôi nên thực tập miên mật thêm hơn. Bà luôn luôn cố đẩy tôi vươn lên nấc thang cao kế tiếp. "Tôi hi vọng anh sẽ nhớ ngồi trong X giờ," hoặc "Tôi hi vọng anh sẽ cố gắng làm việc X đó." Có vài lần bà dùng đến từ ngữ: "Tôi kỳ vọng anh sẽ..." Bà hằng nói với một giọng thật là dịu dàng, chẳng bao giờ đượm vẻ quá khẩn thiết, nhưng bên dưới lại có cả một sự quyết tâm chơn thành muốn điều đó. -- Steven Schwartz

Mãi luôn thơ thới. - Trong thời kỳ an cư hai tháng của tôi với Dipa Ma, tại các buổi trình pháp thường lệ của tôi, bà luôn luôn đặt trọng tâm vào những điểm cần phải cố gắng thêm trong việc thực tập của tôi. Thí dụ như các cảm xúc đặc biệt nào vẫn còn mạnh mẽ? Trong buổi ngồi thiền, hay trong lúc nào đang ngồi, sức chú tâm lại trở nên yếu ớt? Tôi đã làm được gì đối với sự ngầy ngật vào lúc hết ngày? Chẳng phải bà chẳng tán thành sự vui say về các thắng điểm trong việc thực tập, nhưng bà luôn luôn muốn thảo luận về những gì đã chướng ngại sự miên mật của việc thực tập.

Điều làm ta thán phục Dipa Ma là tình trạng an nhiên liên tục của bà. Chẳng kể là bà đang ăn trưa, đi dạo hay chơi đùa với đứa cháu ngoại còn nhỏ, bà đều làm với sự chú tâm vừa mạnh mẽ lại vừa thơ thới.

Tôi nhớ ngay đến phương thức hướng dẫn thực tập Thiền của Dipa Ma khi chúng tôi vừa có một con rùa hoang được cung nuôi trong sân thiền đường. Hàng rào dầu rào kín đến đâu cũng chẳng là chướng ngại cho con thú chậm chạp và kiên trì này. Để theo dấu nó, chúng tôi đã dán lên cái mai của nó một miếng băng keo có ghi số điện thoại của chúng tôi. Vài ngày sau khi nó biến đi đâu mất, thì điện thoại lại vang lên và chúng tôi sững sốt trước các dặm đường xa xôi khi chạy xe đến chỗ để mang nó trở lại. Khi chúng tôi vừa thả nó ra ngoài sân, chơn nó vừa đụng đất thì nó đã khởi lên chuyến du hành khác nữa.

Cũng cùng thế ấy với Dipa Ma -- ta có thể trông thấy rõ một sự liên tục sâu xa cộng với vẻ nhàn nhã. Bà đã dạy tôi nếp phong nhã chính là sự tiết kiệm đúng mức: chẳng quá nhiều mà cũng chẳng quá ít. --Katrina Schneider

Bạn có thật sự làm điều ấy chăng? - Bà thường hay hỏi: "Bạn đã ngồi trong bao lâu? Sự tỉnh thức của bạn được như thế nào? Bạn đã giác tỉnh đến mức nào trong đời bạn?" Căn bản mà nói, câu hỏi của bà là: "Bạn có thật sự làm điều ấy không, hay là bạn chỉ nghĩ về điều ấy?" Thật là một tư tưởng vĩ đại: "Sống trong sự tỉnh thức!" nhưng bạn có thật sự đang sống như thế ấy không? -- Jack Kornfield

Pháp (Dharma) ở khắp nơi. - Khi khoá an cư chấm dứt, tôi nói với Dipa Ma rằng, thật là khó khăn cho tôi, vì tôi ở tại một nơi xa vắng trong nước, chẳng có một tăng đoàn (Sangha, Tăng già, một cộng đồng các vị tỳ kheo) nào ở gần. Tôi hỏi bà cách tu tập làm sao khi chẳng có Tăng già. Bà đáp: "Phật pháp ở khắp nơi. Bạn ở nơi nào, cũng thế thôi." -- Michele McDonald-Smith

Sự tinh tấn toàn bích. - Món quá cao quý nhứt mà Dipa Ma đã hiến tặng tôi là chỉ cho tôi thấy những gì tôi có thể làm được và luôn luôn sống với điều ấy. Sự tinh tấn nơi bà thật là toàn bích. Những bận với khả năng tinh tấn đó chẳng hề cảm thấy chán nản thoái tâm khi việc làm phải kéo dài thật lâu, hay khi gặp phải khó khăn trở ngại cách mấy đi nữa. Tháng vẫn năm dài nào có xá chi, bởi vì sức can đảm nhẫn nại trong lòng ngực vẫn sẵn sàng có mặt đó. Bà đã đem lại cho tôi ý nghĩa: với chánh tinh tấn, mọi sự việc đều có thể thành tựu được. -- Joseph Goldstein

-ooOoo-

CHƯƠNG 05 : NHÌN THẤU QUA CÁC VỌNG TƯƠNG

"Hãy suy tư, và niềm tin sẽ đến từ bên trong."

Dipa Ma dạy rằng, bên trong tâm có đầy vọng tưởng, hết cái này đến cái khác, cũng tựa như những con búp bê có nhiều lớp, lồng vào nhau thành một con (nesting dolls). Khi bạn cởi con ngoài, thì còn những con bên trong. Cởi một con, lại lòi ra một con khác nữa. Đến khi bạn đã lột tới con cuối cùng, và mở nó ra, bạn thấy gì ở bên trong? -- chỉ là một sự trống không, chẳng còn có chi hết cả. Và xung quanh bạn đầy những cái vỏ trống của những mẩu chuyện cũ của đời bạn, những vọng tưởng của đời bạn mà thôi. Bởi vì Dipa Ma đã có khả năng nhìn thấu suốt qua tất cả các mẩu chuyện cũ của cuộc đời (vọng tưởng của tâm), nên bà chẳng bao giờ công nhận có những thảm kịch cá nhân bất cứ dưới hình thức nào. Bà muốn các học viên của bà phải sống với một sự thật sâu xa hơn là sự giải đoán rồi tự đồng hoá mình với những biến cố ngoại lai của đời mình. Dipa Ma đã thấu hiểu tường tận các thảm kịch của cuộc đời. Bản thân bà đã nếm mùi thống khổ của căn bệnh trầm kha, nổi đặng cay trước cái chết của chồng, của cha mẹ và của hai con, và con tuyệt vọng dày vò. Chỉ khi bà đã vượt qua khỏi sự tự mình đồng hoá với những cố sự và thảm kịch của đời bà, bà mới bắt đầu trở nên một con người giải thoát.

Chẳng thành vấn đề! - Đôi khi gặp người đến với bà, mang theo tất cả những nỗi âu lo phiền muộn, thì bà cười dòn, lại cứ cười. Bà chẳng thể nín cười được. Sau cùng, bà ôn tồn bảo: "Cái vấn đề mà bạn đang phải đối đầu đó chẳng thành vấn đề đâu. Chỉ vì bạn nghĩ, "Đấy là nỗi khổ của tôi!", "Đấy là điều mà tôi phải giải quyết cho xong". Đừng suy nghĩ theo chiều hướng đó nữa, rồi thì chẳng có vấn đề nào cả." -- Dipak Chowdhury

Đừng tưởng họ đã đánh lễ con! - Khi tôi lên tám tuổi, tôi được làm lễ xuất gia ở Bồ đề đạo tràng (Bodh Gaya) theo sự đề nghị của bà. Tôi được làm tu sĩ trong ba ngày. Ngay sau lễ xuống tóc, thiên hạ bắt đầu đánh lễ tôi. Tôi nghĩ, "Chà! Oai quá nhỉ!" Tôi cảm thấy mình rất đặc biệt. Nhưng bà ngoại tôi đã nhắc chừng tôi: "Đừng tưởng họ đánh lễ con. Họ chỉ đang lay cái áo cà sa vàng của con đó mà thôi." -- Rishi Barua, cháu ngoại của Dipa Ma

Chẳng đặc biệt gì! - Chúng tôi ngồi ở băng sau trên chiếc xe đi thăm viếng thiền sư Munindra. Dipa Ma ngồi kế bên tôi và bà nắm tay tôi. Xuyên qua bàn tay của bà, tôi cảm thấy một luồng hơi nóng rần rần đầy tình thương truyền sang người tôi. Tôi như phơi mình trong nắng ấm. Có lẽ trong một hay hai phút, tôi đang say sưa đắm mình vào đó, thì trong đầu tôi lại nảy vụt lên ý tưởng: "Ồ! Bà thật là đặc biệt!" Ngay lúc tôi nghĩ như thế, thì bà tức khắc buông tay tôi ra, một cách hết sức dịu dàng, và kể từ phút đó bà chẳng chạm tới nữa cho đến hết cuộc hành trình. -- Matthew Daniell

Bạn có ý định gì? - Một buổi tối nọ, một người sinh viên đến gặp Dipa Ma và đặt ra rất nhiều câu hỏi. Đến từ một nơi trí thức đầy ắp lý thuyết trừu tượng, chàng ta tỏ rất thách thức và thích chạm trán, và cố làm cho bà phải tranh luận. Độ một lúc, bà ngưng lại và nói với một giọng hết sức trầm tĩnh: "Vì lý do nào mà bạn đến đây? Bạn có ý định gì?" Sự thành thật của câu bà hỏi đã tức thời làm câm miệng chàng sinh viên. -- Ajahn Thanasanti

Tháo mở tuôn ra. - Vừa mới tới Ấn độ, tôi muốn đến gặp ngay Dipa Ma. Jack, Joseph và Sharon liền nói: "Cứ đi đi." Thế là tôi đến tìm bà, ngay chiều tối hôm ấy. Tôi có địa chỉ của bà, nhưng chẳng biết đi lối nào đến đó. Trời đã tối sầm khi tôi tới. Tôi còn nhớ bước xuống taxi, tại một khu nghèo khó trong thành phố, và vừa nhìn xuống con đường hẻm nhỏ hẹp, tăm tối, đầy rác bần, tôi vừa nghĩ: "Đây, chắc chẳng phải đúng chỗ đâu." Nhưng mà đúng nơi thật.

Đến nút đường hẻm, tôi bước tới gần một cầu thang trống trải, bên phải. Tôi được chỉ dẫn là bà ở tầng thứ tư, nhưng rất khó nhìn rõ và tôi càng lúc càng lo lắng có lẽ đã đi qua khỏi mất rồi. Nhưng sau rốt, tôi cũng đến bao lon lầu tư, nói lên tên bà với người đầu tiên tôi gặp. Họ trở vòng quanh bao lon về phía bên kia của khoảng sân trống. Có lẽ lúc này đã sáu hay bảy giờ tối rồi. Các học viên của bà đã ra về cả, và hiện giờ chắc là thời giờ dành riêng cho gia đình. Tôi lúng túng cáo lỗi, vì tưởng đâu chẳng tới quá muộn như vậy. Tôi vừa học xong bốn tháng thực tập thâm luyện. Nay đổ đường đến đây chỉ

để học pháp, tôi nghĩ điều này chắc cũng phải quan trọng hơn là lo việc riêng tư cho mình.

Tôi nhìn thấy một người đàn bà gầy thấp đang đứng ngoài cửa. Tôi bập búng vài tiếng, thì bà bảo tôi chờ, và gọi con bà là Dipa ra thông dịch. Tôi tự giới thiệu và nói là bạn- đạo rất thân với Joseph Goldstein và Sharon Salzberg cùng học pháp với nhau. Bà mời tôi đi vào căn phòng nhỏ của bà.

Tôi nhớ, ngồi trên chõng gỗ của bà, tôi bắt đầu kể lại vì sao tôi đến đây, thuật đầy đủ về mấy tháng tu tập ráo riết vừa qua và những kinh nghiệm đã thâm nhập được. Bà thật hết sức tử tế và hiếu khách. Bà chăm chú nhẫn nại lắng nghe qua lời thông dịch của Dipa, dường như thể là vào giờ phút này, chẳng biết làm chi hơn là ngồi nghe một người đàn ông trẻ, kẻ vừa xâm nhập vào nhà bà, phô trương các kinh nghiệm đầy mình của hẳn. Tôi càng tiếp tục nói thì có một sự việc gì, tự bên trong tôi, cứ tự tháo mở mà tuôn ra.

Chuyện xảy ra chiều hôm ấy chưa hề đến với tôi lần nào và cả về sau nữa. Tôi cũng đã lẩm lẩn tỏ ra lo lắng khi gặp người khác trước đây. Qua năm tháng, tôi cũng đã gặp nhiều người quan trọng ở mọi tầng lớp xã hội. Nhưng chưa hề có chuyện giống như chiều nay. Tôi càng tiếp tục nói, từng đợt hoảng hốt và bối rối càng khởi dậy lên và tràn ngập cả tâm hồn tôi. Tâm tôi bắt đầu quay cuồng đến mức chẳng còn kiểm soát được. Tôi lo nghĩ có lẽ tôi đã bắt đầu nói mà chẳng ai hiểu được cả. Tôi cảm thấy cuống cuống hoàn toàn và bối rối hết mực. Tất cả sự cao mạn của tôi, tất cả sự tự quan trọng hoá của tôi, tất cả kinh nghiệm của tôi, tất cả sự tự cho mình là đặc biệt và đang dự cuộc hành hương phi thường này, tất cả đều sụp đổ dữ dội bên tai tôi, chỉ trong khoảnh khắc. Và Dipa Ma chẳng có làm chi hơn là cứ ngồi đó nhìn tôi với đôi mắt từ ái và lắng nghe chăm chú. -- Jack Engler

Tất cả mọi sự vật đều vô thường. - Khi con trai tôi mất năm 1984, Dipa Ma đã làm tôi sững sốt rụng rời khi nghe bà nói. Đó là một bài học khó quên cho tôi. "Hôm nay con trai bạn đã rời cõi đời này. Tại sao bạn lại rụng rời thê thảm thế? Tất cả mọi sự vật đều vô thường. Chồng bạn vô thường. Con trai bạn vô thường. Con gái bạn vô thường. Tiền bạc của bạn vô thường. Nhà cửa bạn vô thường. Vật nào, việc gì cũng vô thường. Chẳng có chi là thường còn hết. Khi bạn còn sống, bạn có thể nghĩ: "Đây là con gái tôi, đây là chồng tôi, đây là tài sản của tôi, đây là nhà của tôi, chiếc xe này thuộc về tôi". Nhưng đến khi bạn chết đi, chẳng có gì là của bạn hết. Nay chị Sudipti, chị nghĩ chị là một thiền sanh đứng đắn, nhưng chị còn phải thật sự học hỏi rằng tất cả đều vô thường." -- Sudipti Barua

Chẳng chút lo lắng. - Điều mà tôi lo sợ nhất -- chồng mất, đàn con mất -- đã xảy ra cho Dipa Ma, tuy vậy, mà coi kìa, bà thật là yên lặng, trầm tĩnh, và tươi cười. Nhìn thái độ bà trước những nỗi khổ tâm gây nên phiền muộn, mà chính tôi cũng đã trải qua, nhưng chẳng chút lo lắng nào, thật một nguồn cảm hứng lớn. -- Sylvia Boorstein

Một số người Mỹ, lo âu về tình trạng nghèo khó trong khu vực chợ cũ của đô thị Calcutta, nơi Dipa Ma sinh sống, đã chung góp tặng phẩm để giúp bà dời khỏi nơi ấy. Một thiện sanh kể lại việc anh đến nhà Dipa Ma để trao số tiền xây cất nhà mới.

Buông xả. - Tính tổng cộng lại, tôi được hai mươi lăm ngàn đô la Mỹ trong quỹ xây cất ngôi nhà đó, tôi nghĩ nếu đổi ra tiền Ấn độ thì đủ cất được nửa ngôi nhà. Số tiền trên cũng dư cho cả gia đình Dipa Ma sống đầy đủ trong một năm. Bởi vì tôi mến thương bà quá -- và cũng có lẽ tại vì tôi tự quan trọng hoá mình chút chút -- tôi đã nhận lấy trách nhiệm mang số tiền đó đến long trọng trao cho bà, và với cả một niềm thích thú to tát.

"Hãy chờ xem bà nhìn đến những gì tôi đang mang lại cho bà", tôi đang thầm nghĩ, "Cả nửa ngôi nhà, chứ bộ!"

Khi đến nơi, tôi thưa với bà, tôi mang từ Mỹ đến một số tiền bằng đô la Mỹ. Bà bảo: "Chúng tôi chẳng thể đổi tiền Mỹ được. Chúng tôi lại chẳng được phép giữ đô la nữa. Bạn nên đem đổi ra tiền ru pi của Ấn độ." Cứ theo giá chánh thức đổi ngoại tệ vào lúc đó, thì hai mươi lăm ngàn đô la Mỹ trị giá khoản bốn mươi lăm ngàn ru pi. Tôi đến ngân hàng American Express Bank, và giấy bạc lớn nhất mà họ có là giấy một trăm ru pi. Tôi bước ra khỏi nhà băng trên vai vác một bao tải đầy ắp giấy bạc ru pi. Trước đây, tôi đã bị cướp giựt hai lần tại Ấn độ -- một lần đến một ngàn đô la -- nên tôi cảm thấy thần kinh căng- thẳng khi vác bao bạc qua các đường phố ở Calcutta. Tôi lại có cảm tưởng như vai mình đang mang cả tương lai của Dipa Ma: ngôi nhà của bà, trọn tài sản của bà, và cả cơ duyên may mắn cho bà sống một đời sung túc. Tôi đi thẳng từ ngân hàng đến nhà bà. Mất gần một giờ mới đến nơi, và theo mỗi bước đi, lòng lo âu của tôi càng lên cao. Tôi rất nôn nóng để nhìn thấy gương mặt bà. Trước đây, chúng tôi nghĩ là phải mất đến năm năm mới quyên đủ số, thế mà đây, sau ba tháng đầu thôi, tôi lại được hân hạnh đem nửa ngôi nhà đến cho bà. "Chắc bà vui mừng lắm!", tôi thầm nghĩ mãi như thế. Đến lúc tới nơi, tôi ướt đầm cả mồ hôi. Tôi vừa bước qua cửa, Dipa Ma đã đặt tay lên đầu tôi và nói các lời chúc lành thường lệ. Bà bảo,

"Bạn thật trông như người mất hồn!" Ý tôi chẳng muốn nói ra: "A! Tôi ón sợ các đồng bào của bà ở đây lắm. Tôi sợ bị cướp giật." Thay vì như vậy, tôi đã nói: "A! Tôi phải đem đổi hết số tiền. Thật nhiều giấy bạc quá, nên tôi lo lắng khi mang tiền mặt nhiều như vậy."

Tôi đặt bao tải xuống, mở ra và đổ đầy lên sàn nhà. Cảnh tượng lúc ấy giống như trong phim chiếu bóng, từng chồng, từng chồng giấy bạc ru pi khắp cả gian phòng. Bà chẳng chớp mắt nhìn, chẳng có chút chi tỏ ra hân hoan hay khích động. Bà lặng lẽ đẩy các chồng giấy bạc xuống dưới gầm giường, rồi lấy tấm vải phủ lên trên.

Tôi thắc mắc ngẫm nghĩ, "Đề dưới gầm giường à? Bốn mươi lăm ngàn ru pi -- ai lại đem giấu dưới gầm giường một số bạc to tát như vậy? Sao lại chẳng tìm một nơi nào an toàn hơn để khỏi bị đánh cắp? Rồi làm sao mua nhà mới? Thôi hãy bàn về vụ nhà cửa!."

Bà chẳng nói đến tiếng nào về ngôi nhà và số tiền dành để mua. Thay vào việc đó, bà lại tỏ ra lo lắng cho tôi. Bà bảo, "Này anh bạn, bạn nên trầm tĩnh lại. Bạn đừng quá xao xuyến như vậy." Rồi bà quay lại bảo Dipa: "Chúng ta phải mời khách dùng cơm chứ!"

Dọc đường ra về, tôi nghĩ có lẽ nên nói với Dipa về số bạc. "Mẹ chị để hết số bạc dưới gầm giường. Tôi lo chẳng được an toàn đấy. Chị nên mang gửi ở ngân hàng."

Dipa cười to: "Ồ! Gửi nhà băng đâu có an toàn. Nhưng ở đây, an toàn hơn."

Tôi định phản đối, nhưng rồi tôi nghĩ ra, vấn đề ngay từ lúc ban sơ, chính là do tôi. Tôi chẳng phải chỉ là một công cụ gián dị để chuyển đạt lòng hảo tâm của những người khác, tôi còn muốn xem đó như là "của tôi". Tôi đã biến việc đó ra thành một đại sự, bằng cách bơm chích vào đó chút ý tưởng "mình là người quan trọng". Ngay cả khi tôi đã trao số bạc cho mẹ con bà rồi, tôi cũng còn chưa muốn buông xả nó. Chỉ khi Dipa bảo, "Đừng quá lo, sẽ được an toàn mà!", tôi mới bừng tỉnh mà nói được lên: " O.K., bây giờ là của chị đó."

Tôi chẳng hỏi thêm câu nào nữa, và cũng chẳng còn nghĩ đến lần thứ hai về số bạc hay về ngôi nhà. Khi tôi rời chung cư nơi họ ở, tôi cảm thấy được cởi nhẹ một gánh nặng. Trên thực tế, tôi chẳng hề được biết họ có xây cất ngôi

nhà hay không. Và chính bây giờ là lần thứ nhứt mà tôi nghĩ đến việc ấy, sau mười lăm năm. -- Steven Schwartz

-ooOoo-

CHƯƠNG 06 : SỰ GIẢI THOÁT SÂU XA NHỨT

"Lần hồi, tôi làm quen với sự đau khổ,
nguyên nhân của đau khổ,
sự khởi sanh của đau khổ,
và sự chấm dứt của đau khổ.

Dipa Ma tin tưởng, một cách vô điều kiện, rằng sự giác ngộ -- sự giải thoát hoàn toàn của tâm và trí -- là mục đích của đời sống con người và là lý do căn bản của việc tu tập thiền định. Bà nhắc đi nhắc lại, chẳng hề mệt mỏi, với các học viên của bà: "Các bạn phải thực tập cho đến ít nhất là giai đoạn đầu của sự chứng ngộ. Bằng không, các bạn đã phí mất cuộc sống làm người."

Trong truyền thống của Phật giáo Nguyên thủy (Theravada), ít thấy viết về các kinh nghiệm thật sự về giác ngộ. Sự kín tiếng của nhiều vị thiền sư ít chịu bàn luận về đề tài này, phần lớn là để tránh sự khởi lên một thái độ nỗ lực (vì mong cầu). Chương này đem ra ánh sáng những kinh nghiệm về giác ngộ, với mục đích là chỉ cho thấy rõ chẳng có gì bí mật hay siêu nhiên về các kinh nghiệm đó cả. Và trong khi chẳng hề có "một đường lối chơn chánh" (duy nhứt) trên con đường đạo pháp, và do lẽ ấy, chẳng có chi để phán đoán, so sánh hay dự đoán, thì Joseph Goldstein đã công hiến một cái "thăng hãm bớt lại" quan trọng này: "Kinh nghiệm về giác ngộ là sự xả bỏ cái "tự ngã". Qua bao năm, tôi đã từng thấy nhiều người đã thể nghiệm sự chứng ngộ và dùng nó để tạo thêm tự ngã. Họ bám vào kinh nghiệm đó và tự đồng hoá với nó. Đó là đã lạc mất mục tiêu rồi, và gây thêm ra rất nhiều đau khổ."

Thiền giả cảm tử (Kamikaze yogi). - Hai lần đầu tôi dự khoá an cư, ba tháng mỗi lần, (...) tôi tự miêu tả tôi như là một "thiền giả cảm tử" (Kamikaze yogi). Nhưng đến khoá an cư thứ ba thì chảy nước mắt ngay từ ngày đầu cho đến ngày chót. Nhiều lúc, tôi cảm thấy đau thối bên trong và rã rời ra từng mảnh, cho đến nỗi tôi tưởng chẳng thể nào ngồi lâu hơn năm phút được. Lúc đầu, tôi đến trình với Dipa Ma, và bà đề nghị tôi chỉ cần "ghi nhận điều đó".

Nhưng sau cùng, đã đến một lúc nào đó tôi cảm như tôi sẽ vỡ tung lên, nếu tôi nán ngồi lâu thêm nữa. Dipa Ma ngồi bên cạnh, cầm lấy tay tôi, và vuốt ve rất dịu dàng và âu yếm, như người mẹ đang vuốt ve đứa hài nhi. Vừa làm thế, bà vừa trấn an tôi: "Nếu chị vượt qua được chuyến này, chị sẽ được công đức rất lớn."

Bằng hành động và lời nói ấy, bà đã trao truyền sang tôi lòng tin nhiệm và từ ái của bà đối với tôi. Tất cả mọi sự ngờ vực đều tan biến khỏi nơi tôi. Tôi hoàn toàn đặt niềm tin nơi lời bà nói. Tôi liền trở lại thiền phòng, ngồi lên toạ cụ của tôi và... một cái gì vừa mới mở ra... Tôi chẳng biết phải mô tả như thế nào mới đủ. Tôi bắt đầu thể nghiệm các điều như bạn đã đọc thấy trong các bản văn cổ điển về giác ngộ. Bà hướng dẫn tôi với các quyết định đặc biệt trong thời gian này.

Tôi hết sức thâm cảm bà đã kéo giữ tôi lại để tiếp tục thực tập. Mặc dầu trong hai tháng rưỡi còn lại tôi bị sự đau nhức và xao động bất an đến hành hạ và nhiều lần tôi muốn "cuốn chiếu lại" để về nhà, bà giữ tôi lại để tiếp tục mãi. -- Ân danh.

Bạn có được chứng ngộ không? - Dipa Ma đến dạy một khoá học ở trường tôi, trong ba tuần lễ. Đến cuối khoá, chúng tôi phải thực tập một cuộc an cư cuối tuần. Một ngày trước cuộc an cư, bà nói với tôi rằng: "Chị sẽ có được một "kinh nghiệm về thấu hiểu rõ". Tôi phân vân tự hỏi, "Chẳng biết kinh nghiệm đó nghĩa ra làm sao?"

Đêm đó, tôi ngồi thiền được một lúc rồi đứng dậy vì tôi buồn ngủ quá. Tôi trở lại phòng tôi, và có cái gì thay đổi xảy ra. Tôi nhận ra là tôi cần trở lại thiền phòng và thực tập thêm. Tôi liền quay lại ngồi tập, và tôi trở nên hết sức chú tâm. Chỉ giản dị là sự theo dõi hơi thở của tôi. Tôi để ý đến cả từng tiểu vũ trụ của sự phồng lên và dẹp xuống của bụng, từng chi tiết nhỏ nhiệm, và tôi lại có cả khả năng nhìn ra sự khởi lên của ý định tư tưởng. Nó cũng tựa như cái bong bóng sắp vỡ, rồi tư tưởng có mặt ở đấy, rồi lại qua đi, và kế đến là một sự dừng nghỉ, rồi lại một ý định tư tưởng khác khởi lên tiếp để rồi lại vỡ tan như bọt bong bóng trên mặt nước. Và cứ như thế.

Đó, chẳng phải là do tôi đang làm được như vậy, vì tôi đâu có đủ khả năng về trình độ định lực đó. Tôi nghĩ đó chỉ giản dị là ân sủng của Dipa Ma đã ban cho tôi. Có một sự lắng đọng khó tin, và một khoảng không gian khổng lồ giữa các tư tưởng với nhau nơi mà chẳng có gì xảy ra.

Kế đó là một sự chuyển biến lớn lao về sự tỉnh thức, tựa hồ như tôi đã "đi vắng" ở nơi nào đó mà sự chú ý trở ngược lại. Chẳng còn có ai ở đó cả, chỉ có sự khởi lên và sự qua đi của sự việc. Điều đó đã thổi tung tôi đi mất.

Ngày hôm sau, Dipa Ma hỏi tôi: "Sao, bạn có được chứng ngộ chưa?" Sau này, vì hiện tôi còn mới thực tập thiền -- tôi chưa có căn bản và kinh nghiệm về thiền quán -- nên có nhiều sợ hãi nổi lên. Trước nhất là sự tỉnh giác rất khó tin này, kế đến là sự sợ hãi khởi sinh khi tôi thấy mọi sự vật đang được hủy diệt từng giây phút. Tâm trí tôi trở nên hết sức mù mờ; tôi chưa có khả năng nhìn thấu qua sự mù mờ đó, và phải đợi một thời gian thật lâu trước khi kinh nghiệm chín muồi nơi tôi. Mãi ba năm sau tôi mới có ý muốn ngồi thiền lại. -- Ẩn danh

Sự chứng ngộ đúng ra là việc thường tình đối với các thiền sinh Ấn độ của bà Dipa Ma. Jack Engler kể lại rằng, họ thực tập trong khung cảnh gia đình, và ngay trong đời sống hằng ngày. "Khi Dipa Ma nhận ra được một sự chín muồi trong việc thực tập của họ, bà liền bảo họ: "Hãy thu xếp công việc, xem coi bạn có thể vắng nhà trong hai tuần lễ không, rồi đến đây và ngồi trong căn phòng này, bên cạnh tôi, để dành trọn nỗ lực trong mười hay mười lăm ngày cho việc tu tập". Đây chính là lúc sự chứng ngộ đã xảy đến cho họ. Đó là tất cả sự thực tập ráo riết nỗ lực của chính họ, và kể cả khi một vài người trong bọn họ phải trở về nhà trong thời gian đó để giải quyết công việc trong gia đình."

Chỉ cần hai hay ba ngày thôi. - Tôi chở mẹ tôi mỗi buổi chiều đến tu viện (lời của con gái bà Hema, gọi Dipa Ma bằng dì). Tôi gặp được một phụ nữ người Miến điện kể cho tôi nghe việc bà thực tập thiền tại nhà, giữa bầy con còn nhỏ. Bà phải làm việc cả ngày, và ngồi thiền vào buổi tối khi các con bà đã ngủ. Chỉ trong hai tháng, bà bảo bà đã đạt được giai đoạn đầu của sự chứng ngộ.

Tôi liền noi theo tấm gương đó trong khi tôi đang theo học chương trình cao học ở nhà trường. Tôi thức giấc vào bốn giờ sáng và ngồi thiền đến năm giờ rưỡi. Tôi đi học cho đến ba giờ rưỡi chiều, kế đó đưa mẹ tôi tới chùa. Sau đó, tôi làm bài, học bài cho đến chín giờ đêm. Bảy giờ, tôi đi thiền hành trong một giờ, tay dắt con chó của tôi. Rồi tôi tọa thiền thêm một giờ nữa, đến mười một giờ khuya mới đi ngủ.

Trong mọi thời, trên xe buýt đến trường, trong lớp học, bất cứ nơi nào, tôi cũng tập "niệm" (ghi nhận mỗi kinh nghiệm cảm giác). Hai hay ba tuần lễ sau, thiền sư Munindra bảo tôi, hãy lấy ngày nghỉ phép, rồi đến tập thiền. Tôi đáp, chẳng thể nào nghỉ học được; ông lại bảo: "Thôi được, hai hay ba ngày cũng đủ rồi!" Thế là tôi đến từ ngày thứ Năm cho tới hết ngày Chúa nhật. Vì thời gian eo hẹp, tôi quyết định thức trọn cả đêm Thứ Năm và liên tục ngồi thiền cho đến sáng Thứ Sáu.

Đến gần một giờ khuya đêm Thứ Sáu, tôi cảm thấy dường như có cái gì bất ổn đây. Sáng ngày, tôi thuật lại cho mẹ tôi và dì tôi là Dipa Ma hay rằng có điều gì lạ lùng đã xảy ra cho tôi đêm qua. Cả hai phá lên cười, và cười. Hai bà bảo tôi, đó là giai đoạn đầu của sự chứng ngộ, và hai bà rất mừng cho tôi.
-- Daw Than Myint

OK, có một con cọp đi đến. - Chính vào ngày tôi gặp gỡ Nani (Dipa Ma) lần đầu tiên, bà đã dạy tôi những điều căn bản về thiền tập rồi bảo tôi rằng, "Chỉ có thể thực tập ngay tại nhà." Xế trưa hôm đó, về tới nhà, tôi thực tập ngay, và rờn rã trong hai mươi ngày.

Trong khoảng thời gian hai mươi ngày thực tập thiền định, tôi cảm thấy lên cơn sốt nặng, tựa như có một thanh sắt nóng đang xuyên qua thân tôi. Rồi tôi thấy rần rỏ lốm ngổm khắp nơi, với bầy cọp nhảy tới chụp tôi. Tôi trình lại với Nani, và bà nói với tôi, "Đừng có lo ngại. Khỏi uống thuốc men gì cả. Bạn đang sốt, nhưng đó chẳng phải là một cơn bệnh: cứ để nó tự nhiên lui đi mất. Chỉ cần tỉnh giác về việc ấy. Cứ cảm thấy nó và ghi nhận nó. Khi rần hay cọp đến, đừng sợ hãi, cứ niệm: "OK, một con cọp đi đến". Chỉ có thế mà thôi!"

Rồi tôi lại thấy nhiều hình ảnh quái dị: thân người chết. Tôi thấy nhiều thân chết, rất nhiều, ở những nơi khô cằn, và tôi phải ngang qua các xác chết. Tôi sợ đến hãi hùng. Nani bảo, "Đừng sợ hãi gì. Cứ niệm trong đầu "Thấy! Thấy!". Những hình ảnh đó đến do từ nhiều kiếp trước của mình. Những gì chúng ta đã làm trong các kiếp trước, thường hiện lên trong tâm chúng ta khi ngồi thiền." Theo lời bà chỉ dạy, tôi niệm: "Thấy một xác chết!" hoặc "Bước qua một xác chết!" Và tôi tiếp tục ghi nhận, "Tôi đang thấy trong tâm..."

Chẳng bao lâu, chỉ còn có sự tỉnh giác mà thôi, các hình ảnh đã tan biến, ngừng hẳn, và tâm tôi trở nên trong suốt và an lạc, và tôi đã đi đến sự giác tỉnh. Tất cả những đau nhức đã được quét sạch. Tôi đạt đến sự thông hiểu rõ về thân tôi là gì, tâm tôi ra sao, và chính đó là đường lối của sự tu tập Thiền.

Chẳng hề có sự thoái chuyển. Sau hai mươi ngày, tôi rời chỗ ngồi và dẫn thân đi vào thế giới. -- Jyotishmoyee Barua

Vật quý báu nhưt. - Khi tôi đang bận lo công cuộc khảo cứu ở Calcutta, Dipa Ma giới thiệu người láng giềng của bà cho tôi. Bà ấy sáu mươi lăm tuổi, tên là Madhuri Lata. Bà này đã nuôi nấng con cái, nay chúng đã lập gia đình riêng nơi khác. Chẳng giống với những đại gia đình Ấn độ đông con cháu, bà Madhuri sống quạnh hiu với người chồng già. Chồng bà bảo, "Ngày nay bà chẳng có việc chi làm. Có người "dì" của bà là Dipa Ma đang dạy tu tập Thiền kia. Sao chẳng đến thưa chuyện với bà ấy? Rồi sẽ có việc cho bà để làm đây." Bà Madhuri, trí óc hơi chậm chạp, nghe lời chồng, đi đến gặp Dipa Ma, và được Dipa Ma chỉ dạy cho những điều căn bản (chú ý vào sự phồng, xẹp của cái bụng theo mỗi hơi thở vào và ra, rồi) ghi nhận trong tâm "phồng, xẹp, phồng, xẹp". Madhuri bảo, "Được rồi", và quay ra về. Vừa bước xuống lầu chưa được nửa cầu thang, bà đã quên khuấy mất lời chỉ dạy. Bà trở lên lại.

-- Tôi phải làm những gì? Bà ta hỏi Dipa Ma.

-- "Phồng, xẹp, phồng, xẹp", Dipa Ma đáp.

-- A! Đúng rồi!

Bốn bận, Madhuri quên mất lời dạy và phải quay trở lại hỏi nữa. Dipa Ma rất kiên nhẫn với bà Madhuri. Phải mất cả năm, bà ta mới thông hiểu rõ lời chỉ dạy căn bản; nhưng một khi bà đã nắm vững được rồi, đồng mãnh tựa như con cọp, bà bắt đầu thực tập. Madhuri trước đây lưng còng xuống thấp vì bị bệnh phong thấp và đau ruột. Khi tôi gặp bà, sau khi bà đã thể nghiệm sự chứng ngộ, bà đi đứng thẳng lưng. Chẳng còn đau ruột nữa. Bà ta thật là một người đàn bà bình dị, dịu ngọt và dễ mến nhưt.

Bà kể việc bà chứng ngộ cho tôi nghe, "Hồi nào tới giờ, tôi vẫn muốn kể lại cho một ai nghe cái giây phút thần diệu ấy đã đến với tôi, mà chưa có dịp, như hôm nay, để chia sẻ vật quý báu nhưt trong đời tôi." -- Jack Engler

Mặc dầu gặp các khó khăn thật nghiêm trọng về cảm xúc, một tu sĩ Việt Nam, Hoà thượng Khippapanno, đã đạt được sự chứng ngộ, dưới sự khuyến khích của Dipa Ma. Năm 1969, người tham dự một khoá an cư, và trong năm ngày, người chẳng thể nào ngừng dứt được vừa cười vừa khóc. Vị thiền sư hướng dẫn cho rằng Khippapanno đã phát cuồng rồi và khuyên ông nên

chấm dứt an cư để trở về nhà. Hay tin đó, Dipa Ma mới mời Khippapanno đến thực tập cùng với bà.

Mọi cảm xúc đều từ trong suy nghĩ mà ra. - Trọn một tháng trời, tôi đến thực tập tại nhà bà. Bà khuyên dạy tôi, "Ông sẽ khắc phục được sự khó khăn này. Nếu mọi sự việc đều được ghi nhận, tất cả những khó khăn về cảm xúc của ông sẽ biến mất. Khi ông cảm thấy vui, chớ có bám dính vào sự vui. Và khi ông cảm thấy buồn, cũng đừng bám dính vào nỗi buồn. Bất cứ điều gì đến, cũng đừng lo âu. Chỉ cần biết nó đến, vậy thôi!"

Trong kỳ an cư sau, khi tôi cảm thấy sự điên rồ trở lại, tôi liền nhớ đến lời bà dạy. Tôi gặp phải khó khăn quá nhiều về các cảm xúc, đến nỗi tôi muốn bỏ ra về, nhưng tôi nhớ sự tín nhiệm bà đã đặt nơi tôi và lời bà nói: "Sự thực tập của ông tốt. Chỉ cần niệm tất cả mọi sự việc, rồi thì ông sẽ khắc phục nỗi khó khăn." Với ý thức biết bà tín nhiệm nơi mình, nên định lực của tôi càng lắng sâu dần.

Chẳng bao lâu, tôi nhận thấy được mọi xúc cảm đều từ nơi suy nghĩ mà phát xuất, chẳng có gì thêm. Tôi đã tìm thấy ra rằng, một khi tôi biết cách quán sát các tư tưởng dẫn đến các cảm xúc, tôi có thể khắc phục được chúng. Và rồi tôi thấy rằng tất cả mọi tư tưởng đều do từ dĩ vãng hay từ tương lai mà đến, vậy nên tôi bắt đầu chỉ sống với hiện tại, và rồi tôi phát triển được sự thức tỉnh càng ngày càng hơn lên... Tôi dứt bật mọi tư tưởng được trong một thời gian, chỉ có chánh niệm thôi, và bấy giờ thì tất cả mọi khó khăn về cảm xúc đều biến mất. Giống như vậy! Thế rồi tôi lại được một sự thể nghiệm. Tôi cũng chẳng biết đó là gì, vào độ ấy. Đó chỉ là một giây phút, và chẳng có ai lúc ấy để xác nhận. Các vấn đề xúc cảm của tôi, tự bấy giờ, chẳng hề trở lại.

Sau này, vào năm 1984, khi tôi gặp Dipa Ma ở Mỹ, bà kéo tôi đứng riêng ra và hỏi về sự thực tập thiền của tôi. Khi nghe tôi kể lại, bà bảo rằng tôi đã chứng xong được giai đoạn thứ nhứt của sự giác ngộ. Bà nói với tôi, như người mẹ nói với con vậy. -- Sayadaw Khippapanno

-ooOoo-

CHƯƠNG 07 : BẠN SỐNG ĐỜI BẠN RA SAO

"Trọn con đường của chánh niệm là:
Đang làm gì, phải ý thức việc đang làm."

Tôi được nghe một vị thiền sư có lần nói với bạn: "Tôi biết anh ta đang học được một việc gì, bởi vì bây giờ thấy bối rối khó sống gần anh ấy." Tuệ giác, tuệ giác thật sự, thay đổi cả lối sống của chúng ta; tuệ giác khiến ta trở nên dịu hiền hơn đối với mỗi người với nhau, và đối với cả hành tinh. Sự tu tập của bạn có thể mang lại phần thưởng lớn về tuệ giác. Nhưng dầu cho tuệ giác đến mức thần diệu đến đâu, các kinh nghiệm về tuệ giác cũng vút qua, như thoi. Dầu có được giác ngộ cùng không, thì vấn đề vẫn là: Bạn đã sống đời bạn ra sao? Đây, một trắc nghiệm giản dị, nhưng quan trọng: Bạn rửa chén bát ra sao? Bạn phản ứng như thế nào khi có người lái xe cắt ngang bạn trên xa lộ?

Dipa Ma là một tấm gương sáng sống động cho lối sống trên cõi thế gian này, cho sự dung hợp thành một giữa sự tu tập và các hoạt động thường nhật nơi trần thế. Bà nhấn mạnh rằng việc tu tập cần được thực hiện vào mọi thời, và chúng ta nên làm bất cứ việc gì trong ngày mà chẳng biến chúng trở thành vấn đề. Dipa Ma muốn biết, "Bạn đã tỉnh giác đến mức nào, trong đời bạn? Có phải bạn đang nghĩ đến sự tỉnh giác, hay là bạn đang thật sự tỉnh giác?"

Dipa Ma bảo, ngay cả khi bước chơn đi, bà cũng thiền quán. Nói năng, ăn uống, làm việc, nhớ đến con gái, chơi với cháu ngoại -- chẳng có việc nào cản trở sự tu tập của bà, bởi vì bà thi hành mỗi việc trong chánh niệm. "Khi tôi đang di chuyển, mua hàng, làm mọi sự việc, tôi luôn luôn làm trong chánh niệm. Tôi biết đây là những sự việc mà tôi phải làm, nhưng chẳng hề xem chúng như một vấn đề khó. Mặt khác, tôi chẳng mất thì giờ nói chuyện tào lao, hay đi thăm viếng, hoặc làm việc gì mà tôi chẳng thấy cần thiết cho đời tôi."

Bạn buộc dây giày cách nào? - Bà khuyến dạy tôi phải nên sống đúng theo điều tôi đang dạy. Phẩm chất của sự hiện diện của bà cũng tựa như giai thoại Hasidic (nhóm tín đồ mật tông Do thái gốc Hung gia lợi) sau đây: Một người hỏi, "Tại sao ông lại đến gặp ông giáo sĩ (Rabbi, tu sĩ Do thái)? Có phải ông đến để nghe giáo sĩ thuyết một bài đại pháp về Kinh luật Torah (toàn bộ Luật tạng của Do thái), hay là ông đến để xem vị ấy làm việc thế nào với các đệ tử?" Và người kia trả lời: "Không, tôi chỉ đến để xem vị ấy buộc dây giày cách nào!" Dipa Ma chẳng muốn thiên hạ đến nơi đây và sống luôn mãi tại Ấn độ, hoặc trở thành tu sĩ hay vào ở trong đền thờ Ấn giáo. Bà thường bảo: "Hãy sống cuộc đời của bạn. Hãy rửa chén bát. Hãy giặt quần áo. Hãy dặt sắp nhỏ đến nhà trẻ. Hãy nuôi nấng, dạy dỗ các con của bạn, các cháu của

bạn. Hãy giúp đỡ cộng đồng mà bạn đang sống chung. Bạn hãy lấy tất cả việc đó làm con đường đạo của mình, và đi theo con đường đạo ấy với tất cả tâm lòng." -- Jack Kornfield

Ủi quần áo trong tỉnh giác. - Bà tin tưởng là bạn sẽ được chứng ngộ ngay trong khi đang ủi quần áo... Bà bảo, mọi hoạt động đều phải làm trong chánh niệm. Và tình thương ân cần nữa cũng có mặt ở đó -- ân cần thương người mà ta đang ủi quần áo giùm cho. Michelle Levey

Phơi quần áo với Thánh. - Cái cảnh đặc ý nhứt của tôi trong khúc phim 8 mm mà tôi quay theo cách tài tử, đã thu được hình ảnh lúc Dipa Ma đang phơi quần áo. Có một câu thiền ngôn nói (đại khái như sau): "Sau phút xuất thần ngây ngất, là việc phơi quần áo." "A, tôi đã quay được cảnh ấy, lâu gần hai hay ba phút, cảnh Dipa Ma đang tươi cười và thích thú phơi quần áo. Thật là tuyệt diệu khi nhìn bà dưới ánh nắng ngoài sân. Tôi muốn lộng khuôn kiếng để treo bức tranh đó lên và đặt tên là "Phơi quần áo với Thánh". -- Jack Kornfield

Thiên liêng ngay trong phạm tục. - Khi tôi đến gõ cửa, con gái bà là Dipa ra mở. Tôi rất nôn nóng kích thích để gặp gỡ bà và tôi có cả một bụng câu hỏi về thiền quán để thưa trình bà. Sau đôi phút, một người đàn bà lớn tuổi bước ra. Bà dường như chẳng để ý đến sự có mặt của tôi. Bà chẳng nhìn tôi, và cũng chẳng thấy đã nhận ra sự hiện diện của tôi. Bà thật hết sức im lặng và lắng dịu, thật an vững và tự tại, khiến tôi biết tôi phải chờ đến khi bà sẵn sàng nói chuyện với tôi. Đó chẳng phải là sự lãnh đạm lạnh nhạt, mà là một biểu lộ của sự trầm lặng thật sự.

Khi bước vào phòng, bà cúi nhặt lên một món đồ chơi nhỏ bằng plastic, hình con vịt, chắc là của đứa cháu ngoại trai của bà. Bà đem con vịt đó lại một thau nước bên bệ cửa sổ. Dưới ánh nắng nhạt xế chiều xuyên qua khung cửa sổ, bà bắt đầu tắm cho con vịt plastic, chẳng khác chi đang làm thánh lễ rửa tội cho nó. Điều làm cho tôi cảm kích nhứt là bà tắm rửa nó với cả một tâm lòng chú ý. Đây là những vật thật hết sức tầm thường, phạm tục, chẳng chút nào có ý nghĩa tâm linh, thế mà cung cách bà làm hết sức chú tâm trịnh trọng. Điều ấy đã làm tôi bừng tỉnh để biết chỉ cần quan sát bà mà thôi. -- Andrew Getz

Giới đức nghiêm tịnh. - Khi trời thu sắp bước sang đông, ở Hội Thiền Minh sát (Insight Meditation Society, IMS), nhiệm vụ của tôi là quyên góp tất cả những quần áo cần thiết cho mùa đông dành cho Dipa Ma. Có người may

cho Dipa Na một chiếc khăn choàng, những kẻ khác lo đóng góp để sửa chữa y phục cho bà. Một trong những món tôi đem đến cho bà là một đôi vớ ấm rất tiện nghi, để bà mang đi tới lui trong nhà. Tôi rất vui sướng thấy món quà nhỏ bé của mình đã tỏ ra rất ích lợi cho bà. Nhưng giữa sự bận rộn trong những ngày ấy, tôi lại sơ suất phạm vào lỗi là chẳng theo đúng các nghi thức hiến tặng các vật phẩm.

Sau bảy tuần lễ cùng nhau chia sẻ cuộc sống chung hằng ngày với nhau, đã đến lúc tôi phải đưa bà và gia đình bà lên phi trường và nói lời giã biệt. Khi tôi trở về nhà, lòng tôi buồn man mác, thấy thời gian nỗ lực nhiều để tu tập đã trôi qua. Căn nhà như quá trống trải.

Khi tôi bước vào căn phòng bà nghỉ lúc trước, tôi nhìn thấy một số vật dụng đặt ở chon giường rất có thứ tự. Một trong các món đó là đôi vớ ấm của tôi. Tim tôi như ngưng đập. Tôi chẳng thể nào hiểu được vì sao bà lại cố ý để chúng lại.

Sau một hồi suy nghĩ, tôi hiểu ra rằng, đôi vớ đó đã được trao tặng một cách chẳng được minh bạch, bà đã chẳng thể nào xem đó như là những vật bà có quyền giữ lấy. Dầu chuyện đó xảy ra xem như quá nhỏ nhiệm, nhưng nó lại mạnh mẽ dạy tôi một bài học về giới đức nghiêm tịnh (sila, giới luật) cần phải giữ gìn một cách chẳng thể chê trách được -- một bài học đôi lúc hơi đau khổ, nhưng mà tôi muốn nhớ nó mãi trong lòng. -- Michael Liebenson Grady

Hiện diện bất động chuyển. - Tôi thưa với Dipa Ma, "Xin mời bà sang phòng bên để ngồi. Có một nhóm thiền sinh đang tới ở bên ấy."

-- Tôi đang ngồi hiện giờ. Sao lại phải sang ngồi bên ấy?

-- Vâng, chúng tôi định tọa thiền bên ấy."

-- Thì chúng ta đang ngồi vậy.

-- Nhưng các người khác đang đến, và họ muốn tọa thiền bên ấy.

Sau cùng, tôi cũng mời được bà sang ngồi ở phòng bên. Bà ngồi đấy, bất động chuyển. Mắt bà có thể mở ra, có thể nhắm lại, nhưng đó chẳng có gì khác biệt. Sự hiện diện của bà, ở trong nhà chúng tôi, đã làm nổi bật lên ý nghĩa của việc "Sao lại dời chỗ? Còn gì thật sự đáng làm ở đó?"

Trong những buổi tọa thiền như thế, đôi khi có đến năm mươi người tới để được bà ban phước lành; nhưng đầu nhiều mây đi nữa, bà cũng đến với từng người, từng người một, và hoàn toàn hiện diện với người ấy. Nhìn đôi mắt bà chiếu thẳng vào tiêu điểm nơi người đối diện và mỗi giao cảm tỏa ra, tôi thấy cách bà đang liên hệ với mỗi người, cũng giống như Thượng Đế. -- Steven Schwartz

Đứng thẳng, ngồi ngay. - Tôi chưa hề bao giờ thấy Dipa có một phút lơ đãng hay xao động, và tôi thường quan sát bà trong tất cả mọi thời. Khi bà đứng, thì thẳng như hòn đá dựng. (...) Và khi bà ngồi, thì bà ngồi. Chấm. Chẳng bao giờ có việc gì khác thêm nữa cả. Bà chẳng hề nhìn quanh hoặc để mắt tiêu điểm của mắt bà bao giờ. Michael Liebenson Grady

Thẳng đến Phật đà. - Ở Calcutta, một học viên của Dipa Ma và của Munindra vừa góp đủ tài chánh để mở tiệc tân gia, mời đông khách đến ăn mừng nhà mới. Tôi bước lên cầu thang cùng với Dipa Ma và giúp bà cởi giày. Tân khách chuyện vãn, ăn uống, và máy stereo đang vang dội. Không khí ồn ào như một dạ yến sâm banh, trong cảnh sôi động.

Dipa Ma bước qua ngưỡng cửa, khoan thai và đều bước, bà tiên thẳng ngay đến bên tượng Phật phía tường bên kia. Khi bà đã đến trước bức tượng, bà quỳ sát xuống nền và bắt đầu lạy, ngay giữa đám thực khách đang dùng mấy món ăn chơi và vui vẻ dự tiệc. Tôi nhận thấy ra, với Dipa Ma, bất chấp việc gì đang xảy ra, bà chỉ có một mục tiêu: Chơn Lý. -- Ajahn Thanasanti

---o0o---

CHƯƠNG 08 : TẬN SỨC VÀ VƯỢT QUA

"Bạn có thể làm được bất cứ điều gì bạn muốn làm."

Như cuộc đời của Dipa Ma là một thí dụ điển hình, con đường đạo pháp là một hành trình của sự chuyển hoá nơi đó mọi tin tưởng hăng tưng tui trong tâm và mọi hạn chế tự mình áp đặt cho mình được đem ra thách thức tại mỗi khúc quanh. Nhiệm vụ của vị Thầy là thúc đẩy các đệ tử vượt khỏi lằn ranh của điều mà họ tưởng là còn có thể làm được, để triệt tiêu hết mọi quan niệm về "Ta chẳng làm nổi". Bởi vì, cái "Ta" chẳng làm nổi" đó, và cái điều "chẳng làm nổi" đó, chúng là gì, nếu chẳng phải chỉ là một sản phẩm của tâm tư tạo dựng nên? Dipa Ma đã nhìn thấy, qua sự phát triển các năng lực

của chính bà, rõ ràng rằng, chẳng có giới hạn nào ngăn cản tâm trí chẳng làm được. Đôi khi bà tỏ ra phần nộ trong lời bà giảng dạy hay đề nghị, và lắm khi bà rất trầm tĩnh nhưng cũng khăng khăng nghiêm khắc nhắc nhở. Bà muốn đưa các học viên của bà đến tận bờ ranh, rồi thúc dục họ hãy vượt qua khỏi. Bà cũng dạy rằng "vượt qua khỏi" có nghĩa chỉ là thiện chí đơn giản muốn tự tỏ lộ mình ra, là cứ để cho mọi sự việc tự chúng tháo gỡ ra, rồi tự tan vỡ lầy, và cứ từ điểm ấy mà tiếp tục đi tới mãi.

Con đường chuyển hoá tuy nhiên, còn đòi hỏi nhiều hơn nữa ngoài sức cố gắng vượt lên trên các sự hạn chế của mình. Nó cũng cần đến sự thăng bằng giữa nỗ lực, ý đồ và năng lực của chúng ta. Dipa Ma thường nói, "Nếu bạn thực tập để tìm một kết quả, thì đó cũng là một trở ngại." Ý muốn được giải thoát dù sao cũng vẫn là một ý muốn -- một trong các chướng ngại quan trọng trên con đường đạo pháp. Trong một giai đoạn, sự sốt sắng rất hữu ích trên đường đạo, và đẩy ta tiến lên; nhưng đến một giai đoạn khác, chính cái việc tiện lợi ấy lại trở thành một chướng ngại, điều mà chúng ta cần nhận cho rõ đúng lúc. Giữ theo đúng những gì đang xảy ra mà chẳng bỏ cuộc -- đôi khi đó là tất cả những gì có thể làm được.

Một vị thiền sư cương nghị của Miến điện, U Pandita, đã khuyến cáo các đệ tử Tây phương của ông, trong số có cả tôi nữa, "Phải thực tập Thiền chẳng kể chi đến thân, mạng." Thiền sư Howard Cohn có nhận xét là đường lối của Dipa Ma có đôi chút khác biệt nhưng đây ý nghĩa: "Phải thực tập Thiền chẳng kể chi đến thân, mạng, và với cả tâm chơn tình trong tâm." Dipa Ma đã hoàn mãn một hình thức nỗ lực chín chắn, một hình thức có đủ hùng mạnh và dịu dàng, vừa nam tính lại vừa nữ tính. Thực tập Thiền còn yêu cầu nhiều hơn một sự hăng say như kiểu võ sĩ đạo. Nó đòi hỏi nơi ta tâm từ bi và lòng thương yêu. (...)

Thiền sư Steven Smith nhận xét: "Nơi Dipa Ma có một đức tánh kỳ diệu về nỗ lực. Mọi sự việc đều là một cuộc phiêu lưu; thực tập cho đến nửa đêm cũng là một cuộc phiêu lưu. Nơi bà, thể hiện, thật rõ ràng, động cơ thúc đẩy việc thực tập Thiền đã khởi phát từ sự nhiệm mầu của mỗi phút giây."

Thiền sanh Sharon Kreider cũng phụ họa theo ý hướng đó: "Bà dạy chúng tôi rằng, chánh niệm trong sự tỉnh giác chẳng phải là điều mà ta cố tranh đấu để có được; nó có sẵn đây, hiện diện ở mọi thời. Đâu phải tôi cần chụp nắm lấy nó, sự tỉnh thức chỉ giản dị có mặt cùng với những gì đang xảy ra, nó khởi lên vào mọi lúc."

Đối với đa số các thiền sinh Tây phương, mối thách thức to lớn nhất chính là sự quân bình giữa nỗ lực, dịu dàng, hoà ái, với lòng từ bi chịu chấp nhận.

Thực tập trong mọi thời. - Khi Dipa Ma hỏi về sự thực tập của tôi, tôi đáp, tôi ngồi thiền buổi sáng và buổi tối mỗi ngày, thời gian còn lại tôi đến sở làm việc. Bà mới hỏi: "Còn hai ngày cuối tuần thì anh làm gì?" Tôi chẳng nhớ đã trả lời bà ra sao, nhưng bà nói tiếp: "Có những hai ngày. Anh phải nên thực tập suốt cả trọn ngày, thứ bảy và chúa nhật." Rồi bà giảng cho tôi một bài học làm thế nào mà tận dụng thời giờ của tôi. Tôi chẳng thể nào quên bài học này: phải thực tập trong mọi thời. --Bob Ray.

Đừng có lười biếng. - Lần cuối cùng tôi gặp Dipa Ma trước khi bà mất, bà bảo tôi phải ngồi thiền trong hai ngày. Bà chẳng muốn nói là một thời tĩnh tâm trong hai ngày, mà là phải tọa thiền suốt hai ngày dài! Tôi phá lên cười; hình như đó là một điều hoàn toàn chẳng thể làm được. Nhưng với một giọng từ bi vô lượng, bà bảo tôi: "Đừng có lười biếng!" -- Joseph Goldstein

Giới hạn của chúng ta đến đâu? - Khi Dipa Ma đến giảng dạy ở Hội Thiền Minh sát trong ba tháng an cư năm 1984, trong giảng sư đoàn, Joseph và Sharon thành một nhóm, còn Dipa Ma và tôi một nhóm khác. Chúng tôi ngồi nghe thiền sinh trình pháp suốt buổi sáng, dùng cơm trưa xong, thì Dipa Ma trở về nhà bà bên kia đường; còn tôi thì quay về phòng riêng để nghỉ ngơi trước khi giảng dạy tiếp vào buổi xế.

Vừa đến lúc tôi sắp ngã lưng đánh giấc ngủ trưa thoải mái, tôi nhìn xuyên khung cửa sổ và thấy Dipa Ma đang đi thiền hành bên ngoài. Năm ấy, bà đang bệnh, và trời bên ngoài rất lạnh. Bà chỉ mặc chiếc áo sari vải trắng, đều đều bước đi tới, rồi bước quay lại, dưới màn tuyết trắng. Và người trong cảnh đó là một bà lão với bệnh trạng đau tim.

Tôi cứ nhìn qua cửa sổ, và tôi cứ nhìn Dipa Ma, rồi tôi lại nhìn đến chiếc giường của tôi, lại quay ra nhìn Dipa Ma... Tôi cảm thấy tôi phải chấp nhận giới hạn của mình. Tôi biết tôi chẳng thể bước ra ngoài đi thiền hành vào giờ này, nhưng tôi thấy được sự khác biệt và rất khen ngợi. Lòng chí thành kiên cố của bà để hoàn mãn, để được giải thoát hoàn toàn, đã đem lại uy lực mãnh liệt cho bà, nhưng lại là một uy lực rất ư dễ mến. Bà chẳng bao giờ ngừng nghỉ cả. Điều đó, cùng với sự nhận thấy ra hành động của bà chẳng phải do chán ghét hay do luyện ái thúc đẩy, làm lóa trí ta. Tôi đã thấy biết hết tất cả điều này, và rồi tôi lại bước lên giường nghỉ trưa! -- Michele McDonald Smith

Chỉ có ý tưởng mình mới hạn chế mình. - Năm 1974, tôi ghé Calcutta để từ giả Dipa Ma. Tôi nói với bà: "Tôi trở về Mỹ một thời gian ngắn để bồi bổ sức khoẻ và kiếm chút tiền nong, rồi sẽ trở qua đây."

Bà lắc đầu và quả quyết: "Không, khi chị về Mỹ rồi chị sẽ giảng dạy về Thiền với Joseph".

Tôi đáp: "Không, tôi chẳng dạy đâu", và bà bảo: "Ừ, chị sẽ dạy", rồi tôi nói: "Không, tôi chẳng dạy".

Sau cùng, bà nhìn thẳng vào mắt và tuyên bố: "Ta có thể làm bất cứ điều ta muốn làm. Chỉ có ý tưởng rằng ta chẳng làm nổi mới hạn chế khả năng của ta." Bà nói thêm: "Chị nên dạy, vì chị đã thật sự thấu hiểu sự đau khổ."

Đó là lời chúc phước lớn lao bà đã gửi cho tôi về Mỹ. Đã hai mươi tám năm qua rồi. Và bà nói đúng. -- Sharon Salzberg

Bạn có đủ thời giờ. - "Nếu bạn là một người nội trợ, bạn có đủ thời giờ", Dipa Ma bảo tôi như thế. "Sáng sớm, bạn tập thiền trong hai giờ. Tối khuya, bạn cũng tập thêm hai giờ nữa. Hãy học cách chỉ ngủ mỗi đêm bốn giờ thôi. Chẳng cần phải ngủ nghỉ hơn bốn tiếng.". Tôi ngồi thiền đôi khi cho đến nửa đêm, hoặc thức giấc vào hai hay ba giờ sáng để thực tập. Ma dạy chúng tôi rằng phải giữ sức khoẻ để có thể tiếp tục tu tập. Bà bảo giữ đúng năm giới mỗi ngày sẽ giúp ta có đầy đủ sức khoẻ. -- Pritimoyee Barua

Hãy làm gì bạn có thể làm. - Tôi hỏi Nani (Dipa Ma), "Tôi nghe nói bà dạy Thiền Minh sát (Vipassana). Thiền là gì vậy?"

Bà cắt nghĩa cho tôi thế nào là Thiền Minh sát, rồi nói: "Trước đây, tôi cũng như chị, đau khổ rất nhiều. Tôi tin rằng chị có thể bước đi theo con đường đó để tự giải thoát mình."

Tôi bảo bà, "Tôi còn biết bao nhiêu sự lo lắng cho mẹ tôi, cho con trai tôi, tôi còn phải dọn dẹp nhà cửa trong gia đình, và coi sóc việc buôn bán ngoài lò bánh mì nữa. Còn có thể nào cho tôi thực tập Thiền Minh sát được hay sao?"

-- Ai bảo thế? Khi chị đang nghĩ tới con chị hay mẹ chị, chị hãy đến với họ trong chánh niệm. Khi chị đang lo việc bếp núc, chị biết chị đang làm việc đó. Là một con người, chị đâu thể giải quyết được hết tất cả mọi vấn đề của

chị. Những việc chị đang phải đối đầu và chịu đau khổ, chị hãy mang sự tỉnh thức đến với chúng.

-- Nhưng mà giữa lò bánh mì và gia đình của tôi, tôi chẳng thấy có được nổi năm phút để tập Thiền. -- Nếu chị dàn xếp để có được năm phút mỗi ngày, thì cứ tập ngay đi. Thật là quan trọng phải làm ngay những gì mình có thể làm được, chẳng kể đến ít nhiều.

-- Tôi biết tôi chẳng thể nào dành riêng được năm phút. Chẳng thể được mà.

Nani liền hỏi tôi rằng, ngay giờ đây, tại chỗ này, tôi có thể ngồi xuống tập Thiền cùng bà trong năm phút không? Thế là tôi ngồi thiền cùng bà trong năm phút. Bà vẫn chỉ cho tôi các điều căn bản về thiền tập, mặc dầu tôi nói tôi chẳng có thời giờ.

Dầu sao đi nữa, tôi cũng tìm được năm phút rảnh mỗi ngày, và tôi tuân theo các lời bà dạy bảo. Tôi tập trong năm phút mỗi ngày, rồi lâu hơn, cứ lâu hơn nữa. Tập Thiền trở nên ưu tiên số một của tôi. Tôi thực tập ngay những lúc nào có thể được. Rồi tôi tìm được thời gian càng ngày càng dài hơn để thực tập. Chẳng bao lâu, tôi tọa thiền nhiều giờ một ngày, đến khuya, đôi khi cả đêm sau khi làm xong mọi việc. Tôi đã tìm thấy được năng lực và thời gian mà tôi chẳng ngờ là tôi đã có. -- Sudipti Barua

Đẩy lên nấc cao hơn. - Hầu như mỗi lần tôi từ giả Dipa Ma sau hơn mấy giờ tiếp xúc, bà đều khích lệ tôi nên thực tập miên mật thêm hơn. Bà luôn luôn cố đẩy tôi vươn lên nấc thang cao kế tiếp. "Tôi hi vọng anh sẽ nhớ ngồi trong X giờ," hoặc "Tôi hi vọng anh sẽ cố gắng làm việc X đó." Có vài lần bà dùng đến từ ngữ: "Tôi kỳ vọng anh sẽ..." Bà hằng nói với một giọng thật là dịu dàng, chẳng bao giờ đượm vẻ quá khẩn thiết, nhưng bên dưới lại có cả một sự quyết tâm chơn thành muốn điều đó. -- Steven Schwartz

Mãi luôn thơ thới. - Trong thời kỳ an cư hai tháng của tôi với Dipa Ma, tại các buổi trình pháp thường lệ của tôi, bà luôn luôn đặt trọng tâm vào những điểm cần phải cố gắng thêm trong việc thực tập của tôi. Thí dụ như các cảm xúc đặc biệt nào vẫn còn mạnh mẽ? Trong buổi ngồi thiền, hay trong lúc nào đang ngồi, sức chú tâm lại trở nên yếu ớt? Tôi đã làm được gì đối với sự ngày ngật vào lúc hết ngày? Chẳng phải bà chẳng tán thành sự vui say về các thắng điểm trong việc thực tập, nhưng bà luôn luôn muốn thảo luận về những gì đã chướng ngại sự miên mật của việc thực tập.

Điều làm ta thần phục Dipa Ma là tình trạng an nhiên liên tục của bà. Chẳng kể là bà đang ăn trưa, đi dạo hay chơi đùa với đứa cháu ngoại còn nhỏ, bà đều làm với sự chú tâm vừa mạnh mẽ lại vừa thơ thới.

Tôi nhớ ngay đến phương thức hướng dẫn thực tập Thiền của Dipa Ma khi chúng tôi vừa có một con rùa hoang được cung nuôi trong sân thiền đường. Hàng rào dầu rào kín đến đâu cũng chẳng là chướng ngại cho con thú chậm chạp và kiên trì này. Để theo dấu nó, chúng tôi đã dán lên cái mai của nó một miếng băng keo có ghi số điện thoại của chúng tôi. Vài ngày sau khi nó biến đi đâu mất, thì điện thoại lại vang lên và chúng tôi sững sốt trước các dặm đường xa xôi khi chạy xe đến chỗ để mang nó trở lại. Khi chúng tôi vừa thả nó ra ngoài sân, chơn nó vừa đụng đất thì nó đã khởi lên chuyến du hành khác nữa.

Cũng cùng thế ấy với Dipa Ma -- ta có thể trông thấy rõ một sự liên tục sâu xa cộng với vẻ nhàn nhã. Bà đã dạy tôi nếp phong nhã chính là sự tiết kiệm đúng mức: chẳng quá nhiều mà cũng chẳng quá ít. --Katrina Schneider

Bạn có thật sự làm điều ấy chăng? - Bà thường hay hỏi: "Bạn đã ngồi trong bao lâu? Sự tỉnh thức của bạn được như thế nào? Bạn đã giác tỉnh đến mức nào trong đời bạn?" Căn bản mà nói, câu hỏi của bà là: "Bạn có thật sự làm điều ấy không, hay là bạn chỉ nghĩ về điều ấy?" Thật là một tư tưởng vĩ đại: "Sống trong sự tỉnh thức!" nhưng bạn có thật sự đang sống như thế ấy không? -- Jack Kornfield

Pháp (Dharma) ở khắp nơi. - Khi khoá an cư chấm dứt, tôi nói với Dipa Ma rằng, thật là khó khăn cho tôi, vì tôi ở tại một nơi xa vắng trong nước, chẳng có một tăng đoàn (Sangha, Tăng già, một cộng đồng các vị tỳ kheo) nào ở gần. Tôi hỏi bà cách tu tập làm sao khi chẳng có Tăng già. Bà đáp: "Phật pháp ở khắp nơi. Bạn ở nơi nào, cũng thế thôi." -- Michele McDonald-Smith

Sự tinh tấn toàn bích. - Món quá cao quý nhưt mà Dipa Ma đã hiến tặng tôi là chỉ cho tôi thấy những gì tôi có thể làm được và luôn luôn sống với điều ấy. Sự tinh tấn nơi bà thật là toàn bích. Những bực với khả năng tinh tấn đó chẳng hề cảm thấy chán nản thoái tâm khi việc làm phải kéo dài thật lâu, hay khi gặp phải khó khăn trở ngại cách mấy đi nữa. Thảng vãng năm dài nào có xá chi, bởi vì sức can đảm nhẫn nại trong lòng ngực vẫn sẵn sàng có mặt đó. Bà đã đem lại cho tôi ý nghĩa: với chánh tinh tấn, mọi sự việc đều có thể thành tựu được. -- Joseph Goldstein

CHƯƠNG 09 : NHÌN THẤU QUA CÁC VỌNG TƯỢNG

"Hãy suy tư, và niềm tin sẽ đến từ bên trong."

Dipa Ma dạy rằng, bên trong tâm có đầy vọng tưởng, hết cái này đến cái khác, cũng tựa như những con búp bê có nhiều lớp, lồng vào nhau thành một con (nesting dolls). Khi bạn cởi con ngoài, thì còn những con bên trong. Cởi một con, lại lòi ra một con khác nữa. Đến khi bạn đã lột tới con cuối cùng, và mở nó ra, bạn thấy gì ở bên trong? -- chỉ là một sự trống không, chẳng còn có chi hết cả. Và xung quanh bạn đầy những cái vỏ trống của những mẫu chuyện cũ của đời bạn, những vọng tưởng của đời bạn mà thôi. Bởi vì Dipa Ma đã có khả năng nhìn thấu suốt qua tất cả các mẫu chuyện cũ của cuộc đời (vọng tưởng của tâm), nên bà chẳng bao giờ công nhận có những thảm kịch cá nhân bất cứ dưới hình thức nào. Bà muốn các học viên của bà phải sống với một sự thật sâu xa hơn là sự giải đoán rồi tự đồng hoá mình với những biến cố ngoại lai của đời mình. Dipa Ma đã thấu hiểu tường tận các thảm kịch của cuộc đời. Bản thân bà đã nếm mùi thống khổ của căn bệnh trầm kha, nổi đấng cay trước cái chết của chồng, của cha mẹ và của hai con, và con tuyệt vọng dày vò. Chỉ khi bà đã vượt qua khỏi sự tự mình đồng hoá với những cố sự và thảm kịch của đời bà, bà mới bắt đầu trở nên một con người giải thoát.

Chẳng thành vấn đề! - Đôi khi gặp người đến với bà, mang theo tất cả những nỗi âu lo phiền muộn, thì bà cười dòn, lại cứ cười. Bà chẳng thể nín cười được. Sau cùng, bà ôn tồn bảo: "Cái vấn đề mà bạn đang phải đối đầu đó chẳng thành vấn đề đâu. Chỉ vì bạn nghĩ, "Đây là nỗi khổ của tôi!", "Đây là điều mà tôi phải giải quyết cho xong". Đừng suy nghĩ theo chiều hướng đó nữa, rồi thì chẳng có vấn đề nào cả." -- Dipak Chowdhury

Đừng tưởng họ đã đánh lễ con! - Khi tôi lên tám tuổi, tôi được làm lễ xuất gia ở Bồ đề đạo tràng (Bodh Gaya) theo sự đề nghị của bà. Tôi được làm tu sĩ trong ba ngày. Ngay sau lễ xuống tóc, thiên hạ bắt đầu đánh lễ tôi. Tôi nghĩ, "Chà! Oai quá nhỉ!" Tôi cảm thấy mình rất đặc biệt. Nhưng bà ngoại tôi đã nhắc chừng tôi: "Đừng tưởng họ đánh lễ con. Họ chỉ đang lạy cái áo cà sa vàng của con đó mà thôi." -- Rishi Barua, cháu ngoại của Dipa Ma

Chẳng đặc biệt gì! - Chúng tôi ngồi ở băng sau trên chiếc xe đi thăm viếng thiền sư Munindra. Dipa Ma ngồi kế bên tôi và bà nắm tay tôi. Xuyên qua bàn tay của bà, tôi cảm thấy một luồng hơi nóng rần rần đầy tình thương

truyền sang người tôi. Tôi như phơi mình trong nắng ấm. Có lẽ trong một hay hai phút, tôi đang say sưa đắm mình vào đó, thì trong đầu tôi lại nảy vụt lên ý tưởng: "Ồ! Bà thật là đặc biệt!" Ngay lúc tôi nghĩ như thế, thì bà tức khắc buông tay tôi ra, một cách hết sức dịu dàng, và kể từ phút đó bà chẳng chạm tới nữa cho đến hết cuộc hành trình. -- Matthew Daniell

Bạn có ý định gì? - Một buổi tối nọ, một người sinh viên đến gặp Dipa Ma và đặt ra rất nhiều câu hỏi. Đến từ một nơi trí thức đầy ắp lý thuyết trừu tượng, chàng ta tỏ rất thách thức và thích chạm trán, và cố làm cho bà phải tranh luận. Độ một lúc, bà ngưng lại và nói với một giọng hết sức trầm tĩnh: "Vì lý do nào mà bạn đến đây? Bạn có ý định gì?" Sự thành thật của câu bà hỏi đã tức thời làm câm miệng chàng sinh viên. -- Ajahn Thanasanti

Tháo mở tuôn ra. - Vừa mới tới Ấn độ, tôi muốn đến gặp ngay Dipa Ma. Jack, Joseph và Sharon liền nói: "Cứ đi đi." Thế là tôi đến tìm bà, ngay chiều tối hôm ấy. Tôi có địa chỉ của bà, nhưng chẳng biết đi lối nào đến đó. Trời đã tối sầm khi tôi tới. Tôi còn nhớ bước xuống taxi, tại một khu nghèo khó trong thành phố, và vừa nhìn xuống con đường hẻm nhỏ hẹp, tăm tối, đầy rác bần, tôi vừa nghĩ: "Đây, chắc chẳng phải đúng chỗ đâu." Nhưng mà đúng nơi thật.

Đến nút đường hẻm, tôi bước tới gần một cầu thang trông trái, bên phải. Tôi được chỉ dẫn là bà ở tầng thứ tư, nhưng rất khó nhìn rõ và tôi càng lúc càng lo lắng có lẽ đã đi qua khỏi mất rồi. Nhưng sau rốt, tôi cũng đến bao lơn lầu tư, nói lên tên bà với người đầu tiên tôi gặp. Họ trở vòng quanh bao lơn về phía bên kia của khoảng sân trống. Có lẽ lúc này đã sáu hay bảy giờ tối rồi. Các học viên của bà đã ra về cả, và hiện giờ chắc là thời giờ dành riêng cho gia đình. Tôi lúng túng cáo lỗi, vì tưởng đâu chẳng tới quá muộn như vậy. Tôi vừa học xong bốn tháng thực tập thâm luyện. Nay đồ đường đến đây chỉ để học pháp, tôi nghĩ điều này chắc cũng phải quan trọng hơn là lo việc riêng tư cho mình.

Tôi nhìn thấy một người đàn bà gầy thấp đang đứng ngoài cửa. Tôi bập búng vài tiếng, thì bà bảo tôi chờ, và gọi con bà là Dipa ra thông dịch. Tôi tự giới thiệu và nói là bạn- đạo rất thân với Joseph Goldstein và Sharon Salzberg cùng học pháp với nhau. Bà mời tôi đi vào căn phòng nhỏ của bà.

Tôi nhớ, ngồi trên chõng gổ của bà, tôi bắt đầu kể lại vì sao tôi đến đây, thuật đầy đủ về mấy tháng tu tập ráo riết vừa qua và những kinh nghiệm đã thâm thập được. Bà thật hết sức tử tế và hiếu khách. Bà chăm chú nhẫn nại

lắng nghe qua lời thông dịch của Dipa, dường như thể là vào giờ phút này, chẳng biết làm chi hơn là ngồi nghe một người đàn ông trẻ, kẻ vừa xâm nhập vào nhà bà, phô trương các kinh nghiệm đầy mình của hắn. Tôi càng tiếp tục nói thì có một sự việc gì, tự bên trong tôi, cứ tự tháo mở mà tuôn ra.

Chuyện xảy ra chiều hôm ấy chưa hề đến với tôi lần nào và cả về sau nữa. Tôi cũng đã lẩm lẩn tỏ ra lo lắng khi gặp người khác trước đây. Qua năm tháng, tôi cũng đã gặp nhiều người quan trọng ở mọi tầng lớp xã hội. Nhưng chưa hề có chuyện giống như chiều nay. Tôi càng tiếp tục nói, từng đợt hoảng hốt và bối rối càng khởi dậy lên và tràn ngập cả tâm hồn tôi. Tâm tôi bắt đầu quay cuồng đến mức chẳng còn kiểm soát được. Tôi lo nghĩ có lẽ tôi đã bắt đầu nói mà chẳng ai hiểu được cả. Tôi cảm thấy cuống cuống hoàn toàn và bối rối hết mực. Tất cả sự cao mạn của tôi, tất cả sự tự quan trọng hoá của tôi, tất cả kinh nghiệm của tôi, tất cả sự tự cho mình là đặc biệt và đang dự cuộc hành hương phi thường này, tất cả đều sụp đổ dữ dội bên tai tôi, chỉ trong khoảnh khắc. Và Dipa Ma chẳng có làm chi hơn là cứ ngồi đó nhìn tôi với đôi mắt từ ái và lắng nghe chăm chú. -- Jack Engler

Tất cả mọi sự vật đều vô thường. - Khi con trai tôi mất năm 1984, Dipa Ma đã làm tôi sững sốt rụng rời khi nghe bà nói. Đó là một bài học khó quên cho tôi. "Hôm nay con trai bạn đã rời cõi đời này. Tại sao bạn lại rụng rời thê thảm thế? Tất cả mọi sự vật đều vô thường. Chồng bạn vô thường. Con trai bạn vô thường. Con gái bạn vô thường. Tiền bạc của bạn vô thường. Nhà cửa bạn vô thường. Vật nào, việc gì cũng vô thường. Chẳng có chi là thường còn hết. Khi bạn còn sống, bạn có thể nghĩ: "Đây là con gái tôi, đây là chồng tôi, đây là tài sản của tôi, đây là nhà của tôi, chiếc xe này thuộc về tôi". Nhưng đến khi bạn chết đi, chẳng có gì là của bạn hết. Này chị Sudipti, chị nghĩ chị là một thiền sanh đứng đắn, nhưng chị còn phải thật sự học hỏi rằng tất cả đều vô thường." -- Sudipti Barua

Chẳng chút lo lắng. - Điều mà tôi lo sợ nhất -- chồng mất, đàn con mất -- đã xảy ra cho Dipa Ma, tuy vậy, mà coi kìa, bà thật là yên lặng, trầm tĩnh, và tươi cười. Nhìn thái độ bà trước những nỗi khổ tâm gây nên phiền muộn, mà chính tôi cũng đã trải qua, nhưng chẳng chút lo lắng nào, thật một nguồn cảm hứng lớn. -- Sylvia Boorstein

Một số người Mỹ, lo âu về tình trạng nghèo khó trong khu vực chợ cũ của đô thị Calcutta, nơi Dipa Ma sanh sống, đã chung góp tặng phẩm để giúp bà dời khỏi nơi ấy. Một thiền sanh kể lại việc anh đến nhà Dipa Ma để trao số tiền xây cất nhà mới.

Buông xả. - Tính tổng cộng lại, tôi được hai mươi lăm ngàn đô la Mỹ trong quỹ xây cất ngôi nhà đó, tôi nghĩ nếu đổi ra tiền Ấn độ thì đủ cất được nửa ngôi nhà. Số tiền trên cũng dư cho cả gia đình Dipa Ma sống đầy đủ trong một năm. Bởi vì tôi mến thương bà quá -- và cũng có lẽ tại vì tôi tự quan trọng hoá mình chút chút -- tôi đã nhận lấy trách nhiệm mang số tiền đó đến long trọng trao cho bà, và với cả một niềm thích thú to tát.

"Hãy chờ xem bà nhìn đến những gì tôi đang mang lại cho bà", tôi đang thầm nghĩ, "Cả nửa ngôi nhà, chứ bộ!"

Khi đến nơi, tôi thưa với bà, tôi mang từ Mỹ đến một số tiền bằng đô la Mỹ. Bà bảo: "Chúng tôi chẳng thể đổi tiền Mỹ được. Chúng tôi lại chẳng được phép giữ đô la nữa. Bạn nên đem đổi ra tiền ru pi của Ấn độ." Cứ theo giá chánh thức đổi ngoại tệ vào lúc đó, thì hai mươi lăm ngàn đô la Mỹ trị giá khoản bốn mươi lăm ngàn ru pi. Tôi đến ngân hàng American Express Bank, và giấy bạc lớn nhứt mà họ có là giấy một trăm ru pi. Tôi bước ra khỏi nhà băng trên vai vác một bao tải đầy ắp giấy bạc ru pi. Trước đây, tôi đã bị cướp giựt hai lần tại Ấn độ -- một lần đến một ngàn đô la -- nên tôi cảm thấy thần kinh căng- thẳng khi vác bao bạc qua các đường phố ở Calcutta. Tôi lại có cảm tưởng như vai mình đang mang cả tương lai của Dipa Ma: ngôi nhà của bà, trọn tài sản của bà, và cả cơ duyên may mắn cho bà sống một đời sung túc. Tôi đi thẳng từ ngân hàng đến nhà bà. Mất gần một giờ mới đến nơi, và theo mỗi bước đi, lòng lo âu của tôi càng lên cao. Tôi rất nôn nóng để nhìn thấy gương mặt bà. Trước đây, chúng tôi nghĩ là phải mất đến năm năm mới quyên đủ số, thế mà đây, sau ba tháng đầu thôi, tôi lại được hân hạnh đem nửa ngôi nhà đến cho bà. "Chắc bà vui mừng lắm!", tôi thầm nghĩ mãi như thế. Đến lúc tới nơi, tôi ướt đầm cả mồ hôi. Tôi vừa bước qua cửa, Dipa Ma đã đặt tay lên đầu tôi và nói các lời chúc lành thường lệ. Bà bảo, "Bạn thật trông như người mất hồn!" Ý tôi chẳng muốn nói ra: "A! Tôi ớn sợ các đồng bào của bà ở đây lắm. Tôi sợ bị cướp giựt." Thay vì như vậy, tôi đã nói: "A! Tôi phải đem đổi hết số tiền. Thật nhiều giấy bạc quá, nên tôi lo lắng khi mang tiền mặt nhiều như vậy."

Tôi đặt bao tải xuống, mở ra và đổ đầy lên sàn nhà. Cảnh tượng lúc ấy giống như trong phim chiếu bóng, từng chồng, từng chồng giấy bạc ru pi khắp cả gian phòng. Bà chẳng chớp mắt nhìn, chẳng có chút chi tỏ ra hân hoan hay khích động. Bà lặng lẽ đẩy các chồng giấy bạc xuống dưới gầm giường, rồi lấy tấm vải phủ lên trên.

Tôi thắc mắc ngẫm nghĩ, "Để dưới gầm giường à? Bốn mươi lăm ngàn ru pi -- ai lại đem giấu dưới gầm giường một số bạc to tát như vậy? Sao lại chẳng tìm một nơi nào an toàn hơn để khỏi bị đánh cắp? Rồi làm sao mua nhà mới? Thôi hãy bàn về vụ nhà cửa!."

Bà chẳng nói đến tiếng nào về ngôi nhà và số tiền dành để mua. Thay vào việc đó, bà lại tỏ ra lo lắng cho tôi. Bà bảo, "Này anh bạn, bạn nên trầm tĩnh lại. Bạn đừng quá xao xuyến như vậy." Rồi bà quay lại bảo Dipa: "Chúng ta phải mời khách dùng cơm chứ!"

Đọc đường ra về, tôi nghĩ có lẽ nên nói với Dipa về số bạc. "Mẹ chị để hết số bạc dưới gầm giường. Tôi lo chẳng được an toàn đấy. Chị nên mang gửi ở ngân hàng."

Dipa cười to: "Ồ! Gửi nhà băng đâu có an toàn. Nhưng ở đây, an toàn hơn."

Tôi định phản đối, nhưng rồi tôi nghĩ ra, vấn đề ngay từ lúc ban sơ, chính là do tôi. Tôi chẳng phải chỉ là một công cụ gián điệp chuyên đạt lòng hảo tâm của những người khác, tôi còn muốn xem đó như là "của tôi". Tôi đã biến việc đó ra thành một đại sự, bằng cách bơm chích vào đó chút ý tưởng "mình là người quan trọng". Ngay cả khi tôi đã trao số bạc cho mẹ con bà rồi, tôi cũng còn chưa muốn buông xả nó. Chỉ khi Dipa bảo, "Đừng quá lo, sẽ được an toàn mà!", tôi mới bừng tỉnh mà nói được lên: " O.K., bây giờ là của chị đó."

Tôi chẳng hỏi thêm câu nào nữa, và cũng chẳng còn nghĩ đến lần thứ hai về số bạc hay về ngôi nhà. Khi tôi rời chung cư nơi họ ở, tôi cảm thấy được cởi nhẹ một gánh nặng. Trên thực tế, tôi chẳng hề được biết họ có xây cất ngôi nhà hay không. Và chính bây giờ là lần thứ nhứt mà tôi nghĩ đến việc ấy, sau mười lăm năm. -- Steven Schwartz

---o0o---

CHƯƠNG 10 : SỰ GIẢI THOÁT SÂU XA NHỨT

"Lần hồi, tôi làm quen với sự đau khổ,

nguyên nhân của đau khổ,

sự khởi sanh của đau khổ,

và sự chầm dứt của đau khổ.

Dipa Ma tin tưởng, một cách vô điều kiện, rằng sự giác ngộ -- sự giải thoát hoàn toàn của tâm và trí -- là mục đích của đời sống con người và là lý do căn bản của việc tu tập thiền định. Bà nhắc đi nhắc lại, chẳng hề mệt mỏi, với các học viên của bà: "Các bạn phải thực tập cho đến ít nhất là giai đoạn đầu của sự chứng ngộ. Bằng không, các bạn đã phí mất cuộc sống làm người."

Trong truyền thống của Phật giáo Nguyên thủy (Theravada), ít thấy viết về các kinh nghiệm thật sự về giác ngộ. Sự kín tiếng của nhiều vị thiền sư ít chịu bàn luận về đề tài này, phần lớn là để tránh sự khởi lên một thái độ nỗ lực (vì mong cầu). Chương này đem ra ánh sáng những kinh nghiệm về giác ngộ, với mục đích là chỉ cho thấy rõ chẳng có gì bí mật hay siêu nhiên về các kinh nghiệm đó cả. Và trong khi chẳng hề có "một đường lối chơn chánh" (duy nhất) trên con đường đạo pháp, và do lẽ ấy, chẳng có chi để phán đoán, so sánh hay dự đoán, thì Joseph Goldstein đã công hiến một cái "thăng hãm bớt lại" quan trọng này: "Kinh nghiệm về giác ngộ là sự xả bỏ cái "tự ngã". Qua bao năm, tôi đã từng thấy nhiều người đã thể nghiệm sự chứng ngộ và dùng nó để tạo thêm tự ngã. Họ bám vào kinh nghiệm đó và tự đồng hoá với nó. Đó là đã lạc mất mục tiêu rồi, và gây thêm ra rất nhiều đau khổ."

Thiền giả cảm tử (Kamikaze yogi). - Hai lần đầu tôi dự khoá an cư, ba tháng mỗi lần, (...) tôi tự miêu tả tôi như là một "thiền giả cảm tử" (Kamikaze yogi). Nhưng đến khoá an cư thứ ba thì chảy nước mắt ngay từ ngày đầu cho đến ngày chót. Nhiều lúc, tôi cảm thấy đau thắt bên trong và rã rời ra từng mảnh, cho đến nỗi tôi tưởng chẳng thể nào ngồi lâu hơn năm phút được. Lúc đầu, tôi đến trình với Dipa Ma, và bà đề nghị tôi chỉ cần "ghi nhận điều đó".

Nhưng sau cùng, đã đến một lúc nào đó tôi cảm như tôi sẽ vỡ tung lên, nếu tôi nán ngồi lâu thêm nữa. Dipa Ma ngồi bên cạnh, cầm lấy tay tôi, và vuốt ve rất dịu dàng và âu yếm, như người mẹ đang vuốt ve đứa hài nhi. Vừa làm thế, bà vừa trấn an tôi: "Nếu chị vượt qua được chuyện này, chị sẽ được công đức rất lớn."

Bằng hành động và lời nói ấy, bà đã trao truyền sang tôi lòng tin nhiệm và từ ái của bà đối với tôi. Tất cả mọi sự ngờ vực đều tan biến khỏi nơi tôi. Tôi hoàn toàn đặt niềm tin nơi lời bà nói. Tôi liền trở lại thiền phòng, ngồi lên toạ cụ của tôi và... một cái gì vừa mới mở ra... Tôi chẳng biết phải mô tả như

thế nào mới đủ. Tôi bắt đầu thử nghiệm các điều như bạn đã đọc thấy trong các bản văn cổ điển về giác ngộ. Bà hướng dẫn tôi với các quyết định đặc biệt trong thời gian này.

Tôi hết sức thâm cảm bà đã kéo giữ tôi lại để tiếp tục thực tập. Mặc dầu trong hai tháng rưỡi còn lại tôi bị sự đau nhức và xao động bất an đến hành hạ và nhiều lần tôi muốn "cuốn chiếu lại" để về nhà, bà giữ tôi lại để tiếp tục mãi. -- Ân danh.

Bạn có được chứng ngộ không? - Dipa Ma đến dạy một khoá học ở trường tôi, trong ba tuần lễ. Đến cuối khoá, chúng tôi phải thực tập một cuộc an cư cuối tuần. Một ngày trước cuộc an cư, bà nói với tôi rằng: "Chị sẽ có được một "kinh nghiệm về thấu hiểu rõ". Tôi phân vân tự hỏi, "Chẳng biết kinh nghiệm đó nghĩa ra làm sao?"

Đêm đó, tôi ngồi thiền được một lúc rồi đứng dậy vì tôi buồn ngủ quá. Tôi trở lại phòng tôi, và có cái gì thay đổi xảy ra. Tôi nhận ra là tôi cản trở lại thiền phòng và thực tập thêm. Tôi liền quay lại ngồi tập, và tôi trở nên hết sức chú tâm. Chỉ giản dị là sự theo dõi hơi thở của tôi. Tôi để ý đến cả từng tiểu vũ trụ của sự phồng lên và dẹp xuống của bụng, từng chi tiết nhỏ nhiệm, và tôi lại có cả khả năng nhìn ra sự khởi lên của ý định tư tưởng. Nó cũng tựa như cái bong bóng sắp vỡ, rồi tư tưởng có mặt ở đây, rồi lại qua đi, và kế đến là một sự dừng nghỉ, rồi lại một ý định tư tưởng khác khởi lên tiếp để rồi lại vỡ tan như bọt bong bóng trên mặt nước. Và cứ như thế.

Đó, chẳng phải là do tôi đang làm được như vậy, vì tôi đâu có đủ khả năng về trình độ định lực đó. Tôi nghĩ đó chỉ giản dị là ân sủng của Dipa Ma đã ban cho tôi. Có một sự lắng đọng khó tin, và một khoảng không gian không lòe giữa các tư tưởng với nhau nơi mà chẳng có gì xảy ra.

Kế đó là một sự chuyển biến lớn lao về sự tỉnh thức, tựa hồ như tôi đã "đi vắng" ở nơi nào đó mà sự chú ý trở ngược lại. Chẳng còn có ai ở đó cả, chỉ có sự khởi lên và sự qua đi của sự việc. Điều đó đã thổi tung tôi đi mất.

Ngày hôm sau, Dipa Ma hỏi tôi: "Sao, bạn có được chứng ngộ chưa?" Sau này, vì hiện tôi còn mới thực tập thiền -- tôi chưa có căn bản và kinh nghiệm về thiền quán -- nên có nhiều sợ hãi nổi lên. Trước nhất là sự tỉnh giác rất khó tin này, kế đến là sự sợ hãi khởi sanh khi tôi thấy mọi sự vật đang được hủy diệt từng giây phút. Tâm trí tôi trở nên hết sức mù mờ; tôi chưa có khả năng nhìn thấu qua sự mù mờ đó, và phải đợi một thời gian thật lâu trước

khi kinh nghiệm chín muồi nơi tôi. Mãi ba năm sau tôi mới có ý muốn ngồi thiền lại. -- Ân danh

Sự chứng ngộ đúng ra là việc thường tình đối với các thiền sinh Ấn độ của bà Dipa Ma. Jack Engler kể lại rằng, họ thực tập trong khung cảnh gia đình, và ngay trong đời sống hằng ngày. "Khi Dipa Ma nhận ra được một sự chín muồi trong việc thực tập của họ, bà liền bảo họ: "Hãy thu xếp công việc, xem coi bạn có thể vắng nhà trong hai tuần lễ không, rồi đến đây và ngồi trong căn phòng này, bên cạnh tôi, để dành trọn nỗ lực trong mười hay mười lăm ngày cho việc tu tập". Đây chính là lúc sự chứng ngộ đã xảy đến cho họ. Đó là tất cả sự thực tập ráo riết nỗ lực của chính họ, và kể cả khi một vài người trong bọn họ phải trở về nhà trong thời gian đó để giải quyết công việc trong gia đình."

Chỉ cần hai hay ba ngày thôi. - Tôi chở mẹ tôi mỗi buổi chiều đến tu viện (lời của con gái bà Hema, gọi Dipa Ma bằng dì). Tôi gặp được một phụ nữ người Miến điện kể cho tôi nghe việc bà thực tập thiền tại nhà, giữa bầy con còn nhỏ. Bà phải làm việc cả ngày, và ngồi thiền vào buổi tối khi các con bà đã ngủ. Chỉ trong hai tháng, bà bảo bà đã đạt được giai đoạn đầu của sự chứng ngộ.

Tôi liền noi theo tấm gương đó trong khi tôi đang theo học chương trình cao học ở nhà trường. Tôi thức giấc vào bốn giờ sáng và ngồi thiền đến năm giờ rưỡi. Tôi đi học cho đến ba giờ rưỡi chiều, kể đó đưa mẹ tôi tới chùa. Sau đó, tôi làm bài, học bài cho đến chín giờ đêm. Bảy giờ, tôi đi thiền hành trong một giờ, tay dắt con chó của tôi. Rồi tôi tọa thiền thêm một giờ nữa, đến mười một giờ khuya mới đi ngủ.

Trong mọi thời, trên xe buýt đến trường, trong lớp học, bất cứ nơi nào, tôi cũng tập "niệm" (ghi nhận mỗi kinh nghiệm cảm giác). Hai hay ba tuần lễ sau, thiền sư Munindra bảo tôi, hãy lấy ngày nghỉ phép, rồi đến tập thiền. Tôi đáp, chẳng thể nào nghỉ học được; ông lại bảo: "Thôi được, hai hay ba ngày cũng đủ rồi!" Thế là tôi đến từ ngày thứ Năm cho tới hết ngày Chúa nhật. Vì thời gian eo hẹp, tôi quyết định thức trọn cả đêm Thứ Năm và liên tục ngồi thiền cho đến sáng Thứ Sáu.

Đến gần một giờ khuya đêm Thứ Sáu, tôi cảm thấy dường như có cái gì bất ổn đây. Sáng ngày, tôi thuật lại cho mẹ tôi và dì tôi là Dipa Ma hay rằng có điều gì lạ lùng đã xảy ra cho tôi đêm qua. Cả hai phá lên cười, và cười. Hai

bà bảo tôi, đó là giai đoạn đầu của sự chứng ngộ, và hai bà rất mừng cho tôi.
-- Daw Than Myint

OK, có một con cọp đi đến. - Chính vào ngày tôi gặp gỡ Nani (Dipa Ma) lần đầu tiên, bà đã dạy tôi những điều căn bản về thiền tập rồi bảo tôi rằng, "Chị có thể thực tập ngay tại nhà." Xế trưa hôm đó, về tới nhà, tôi thực tập ngay, và rờng rã trong hai mươi ngày.

Trong khoảng thời gian hai mươi ngày thực tập thiền định, tôi cảm thấy lên cơn sốt nặng, tựa như có một thanh sắt nóng đang xuyên qua thân tôi. Rồi tôi thấy rần bò lổm ngổm khắp nơi, với bầy cọp nhảy tới chụp tôi. Tôi trình lại với Nani, và bà nói với tôi, "Đừng có lo ngại. Khỏi uống thuốc men gì cả. Bạn đang sốt, nhưng đó chẳng phải là một cơn bệnh: cứ để nó tự nhiên lui đi mất. Chị chỉ cần tỉnh giác về việc ấy. Cứ cảm thấy nó và ghi nhận nó. Khi rần hay cọp đến, đừng sợ hãi, cứ niệm: "OK, một con cọp đi đến". Chỉ có thể mà thôi!"

Rồi tôi lại thấy nhiều hình ảnh quái dị: thân người chết. Tôi thấy nhiều thân chết, rất nhiều, ở những nơi khô cằn, và tôi phải ngang qua các xác chết. Tôi sợ đến hãi hùng. Nani bảo, "Đừng sợ hãi gì. Cứ niệm trong đầu "Thấy! Thấy!". Những hình ảnh đó đến do từ nhiều kiếp trước của mình. Những gì chúng ta đã làm trong các kiếp trước, thường hiện lên trong tâm chúng ta khi ngồi thiền." Theo lời bà chỉ dạy, tôi niệm: "Thấy một xác chết!" hoặc "Bước qua một xác chết!" Và tôi tiếp tục ghi nhận, "Tôi đang thấy trong tâm..."

Chẳng bao lâu, chỉ còn có sự tỉnh giác mà thôi, các hình ảnh đã tan biến, ngừng hẳn, và tâm tôi trở nên trong suốt và an lạc, và tôi đã đi đến sự giác tỉnh. Tất cả những đau nhức đã được quét sạch. Tôi đạt đến sự thông hiểu rõ về thân tôi là gì, tâm tôi ra sao, và chính đó là đường lối của sự tu tập Thiền. Chẳng hề có sự thoái chuyển. Sau hai mươi ngày, tôi rời chỗ ngồi và dẫn thân đi vào thế giới. -- Jyotishmoyee Barua

Vật quý báu nhứt. - Khi tôi đang bận lo công cuộc khảo cứu ở Calcutta, Dipa Ma giới thiệu người láng giềng của bà cho tôi. Bà ấy sáu mươi lăm tuổi, tên là Madhuri Lata. Bà này đã nuôi nấng con cái, nay chúng đã lập gia đình riêng nơi khác. Chẳng giống với những đại gia đình Ấn độ đông con cháu, bà Madhuri sống quạnh hiu với người chồng già. Chồng bà bảo, "Ngày nay bà chẳng có việc chi làm. Có người "dì" của bà là Dipa Ma đang dạy tu tập Thiền kia. Sao chẳng đến thưa chuyện với bà ấy? Rồi sẽ có việc cho bà để làm đấy." Bà Madhuri, trí óc hơi chậm chạp, nghe lời chồng, đi đến gặp

Dipa Ma, và được Dipa Ma chỉ dạy cho những điều căn bản (chú ý vào sự phồng, xẹp của cái bụng theo mỗi hơi thở vào và ra, rồi) ghi nhận trong tâm "phồng, xẹp, phồng, xẹp". Madhuri bảo, "Được rồi", và quay ra về. Vừa bước xuống lầu chưa được nửa cầu thang, bà đã quên khuấy mất lời chỉ dạy. Bà trở lên lại.

-- Tôi phải làm những gì? Bà ta hỏi Dipa Ma.

-- "Phồng, xẹp, phồng, xẹp", Dipa Ma đáp.

-- A! Đúng rồi!

Bốn bận, Madhuri quên mất lời dạy và phải quay trở lại hỏi nữa. Dipa Ma rất kiên nhẫn với bà Madhuri. Phải mất cả năm, bà ta mới thông hiểu rõ lời chỉ dạy căn bản; nhưng một khi bà đã nắm vững được rồi, đồng mãnh tựa như con cọp, bà bắt đầu thực tập. Madhuri trước đây lưng còng xuống thấp vì bị bệnh phong thấp và đau ruột. Khi tôi gặp bà, sau khi bà đã thể nghiệm sự chứng ngộ, bà đi đứng thẳng lưng. Chẳng còn đau ruột nữa. Bà ta thật là một người đàn bà bình dị, dịu ngọt và dễ mến nhưt.

Bà kể việc bà chứng ngộ cho tôi nghe, "Hồi nào tới giờ, tôi vẫn muốn kể lại cho một ai nghe cái giây phút thần diệu ấy đã đến với tôi, mà chưa có dịp, như hôm nay, để chia sẻ vật quý báu nhưt trong đời tôi." -- Jack Engler

Mặc dầu gặp các khó khăn thật nghiêm trọng về cảm xúc, một tu sĩ Việt Nam, Hoà thượng Khippapanno, đã đạt được sự chứng ngộ, dưới sự khuyến khích của Dipa Ma. Năm 1969, người tham dự một khoá an cư, và trong năm ngày, người chẳng thể nào ngừng dứt được vừa cười vừa khóc. Vị thiền sư hướng dẫn cho rằng Khippapanno đã phát cuồng rồi và khuyên ông nên chấm dứt an cư để trở về nhà. Hay tin đó, Dipa Ma mới mời Khippapanno đến thực tập cùng với bà.

Mọi cảm xúc đều từ trong suy nghĩ mà ra. - Trọn một tháng trời, tôi đến thực tập tại nhà bà. Bà khuyên dạy tôi, "Ông sẽ khắc phục được sự khó khăn này. Nếu mọi sự việc đều được ghi nhận, tất cả những khó khăn về cảm xúc của ông sẽ biến mất. Khi ông cảm thấy vui, chớ có bám dính vào sự vui. Và khi ông cảm thấy buồn, cũng đừng bám dính vào nỗi buồn. Bất cứ điều gì đến, cũng đừng lo âu. Chỉ cần biết nó đến, vậy thôi!"

Trong kỳ an cư sau, khi tôi cảm thấy sự điên rồ trở lại, tôi liền nhớ đến lời bà dạy. Tôi gặp phải khó khăn quá nhiều về các cảm xúc, đến nỗi tôi muốn bỏ ra về, nhưng tôi nhớ sự tín nhiệm bà đã đặt nơi tôi và lời bà nói: "Sự thực tập của ông tốt. Chỉ cần niệm tất cả mọi sự việc, rồi thì ông sẽ khắc phục nỗi khó khăn." Với ý thức biết bà tín nhiệm nơi mình, nên định lực của tôi càng lắng sâu dần.

Chẳng bao lâu, tôi nhận thấy được mọi xúc cảm đều từ nơi suy nghĩ mà phát xuất, chẳng có gì thêm. Tôi đã tìm thấy ra rằng, một khi tôi biết cách quán sát các tư tưởng dẫn đến các cảm xúc, tôi có thể khắc phục được chúng. Và rồi tôi thấy rằng tất cả mọi tư tưởng đều do từ dĩ vãng hay từ tương lai mà đến, vậy nên tôi bắt đầu chỉ sống với hiện tại, và rồi tôi phát triển được sự thức tỉnh càng ngày càng hơn lên... Tôi dứt bật mọi tư tưởng được trong một thời gian, chỉ có chánh niệm thôi, và bấy giờ thì tất cả mọi khó khăn về cảm xúc đều biến mất. Giống như vậy! Thế rồi tôi lại được một sự thể nghiệm. Tôi cũng chẳng biết đó là gì, vào độ ấy. Đó chỉ là một giây phút, và chẳng có ai lúc ấy để xác nhận. Các vấn đề xúc cảm của tôi, tự bấy giờ, chẳng hề trở lại.

Sau này, vào năm 1984, khi tôi gặp Dipa Ma ở Mỹ, bà kéo tôi đứng riêng ra và hỏi về sự thực tập thiền của tôi. Khi nghe tôi kể lại, bà bảo rằng tôi đã chứng xong được giai đoạn thứ nhứt của sự giác ngộ. Bà nói với tôi, như người mẹ nói với con vậy. -- Sayadaw Khippapanno

---o0o---

CHƯƠNG 11 : BẠN SỐNG ĐÒI BẠN RA SAO ?

"Trọn con đường của chánh niệm là:

Đang làm gì, phải ý thức việc đang làm."

Tôi được nghe một vị thiền sư có lần nói với bạn: "Tôi biết anh ta đang học được một việc gì, bởi vì bây giờ thấy bối khó sống gần anh ấy." Tuệ giác, tuệ giác thật sự, thay đổi cả lối sống của chúng ta; tuệ giác khiến ta trở nên dịu hiền hơn đối với mỗi người với nhau, và đối với cả hành tinh. Sự tu tập của bạn có thể mang lại phần thưởng lớn về tuệ giác. Nhưng dầu cho tuệ giác đến mức thần diệu đến đâu, các kinh nghiệm về tuệ giác cũng vút qua, nhứt thời. Dầu có được giác ngộ cùng không, thì vấn đề vẫn là: Bạn đã sống đời bạn ra sao? Đây, một trắc nghiệm giản dị, nhưng quan trọng: Bạn rửa

chén bát ra sao? Bạn phản ứng như thế nào khi có người lái xe cắt ngang bạn trên xa lộ?

Dipa Ma là một tấm gương sáng sống động cho lối sống trên cõi thế gian này, cho sự dung hợp thành một giữa sự tu tập và các hoạt động thường nhật nơi trần thế. Bà nhấn mạnh rằng việc tu tập cần được thực hiện vào mọi thời, và chúng ta nên làm bất cứ việc gì trong ngày mà chẳng biến chúng trở thành vấn đề. Dipa Ma muốn biết, "Bạn đã tỉnh giác đến mức nào, trong đời bạn? Có phải bạn đang nghĩ đến sự tỉnh giác, hay là bạn đang thật sự tỉnh giác?"

Dipa Ma bảo, ngay cả khi bước chơn đi, bà cũng thiền quán. Nói năng, ăn uống, làm việc, nhớ đến con gái, chơi với cháu ngoại -- chẳng có việc nào cản trở sự tu tập của bà, bởi vì bà thi hành mỗi việc trong chánh niệm. "Khi tôi đang di chuyển, mua hàng, làm mọi sự việc, tôi luôn luôn làm trong chánh niệm. Tôi biết đây là những sự việc mà tôi phải làm, nhưng chẳng hề xem chúng như một vấn đề khó. Mặt khác, tôi chẳng mất thì giờ nói chuyện tào lao, hay đi thăm viếng, hoặc làm việc gì mà tôi chẳng thấy cần thiết cho đời tôi."

Bạn buộc dây giày cách nào? - Bà khuyến dạy tôi phải nên sống đúng theo điều tôi đang dạy. Phẩm chất của sự hiện diện của bà cũng tựa như giai thoại Hasidic (nhóm tín đồ mật tông Do thái gốc Hung gia lợi) sau đây: Một người hỏi, "Tại sao ông lại đến gặp ông giáo sĩ (Rabbi, tu sĩ Do thái)? Có phải ông đến để nghe giáo sĩ thuyết một bài đại pháp về Kinh luật Torah (toàn bộ Luật tạng của Do thái), hay là ông đến để xem vị ấy làm việc thế nào với các đệ tử?" Và người kia trả lời: "Không, tôi chỉ đến để xem vị ấy buộc dây giày cách nào!" Dipa Ma chẳng muốn thiên hạ đến nơi đây và sống luôn mãi tại Ấn độ, hoặc trở thành tu sĩ hay vào ở trong đền thờ Ấn giáo. Bà thường bảo: "Hãy sống cuộc đời của bạn. Hãy rửa chén bát. Hãy giặt quần áo. Hãy dặt sắp nhỏ đến nhà trẻ. Hãy nuôi nấng, dạy dỗ các con của bạn, các cháu của bạn. Hãy giúp đỡ cộng đồng mà bạn đang sống chung. Bạn hãy lấy tất cả việc đó làm con đường đạo của mình, và đi theo con đường đạo ấy với tất cả tấm lòng." -- Jack Kornfield

Ủi quần áo trong tỉnh giác. - Bà tin tưởng là bạn sẽ được chứng ngộ ngay trong khi đang ủi quần áo... Bà bảo, mọi hoạt động đều phải làm trong chánh niệm. Và tình thương ân cần nữa cũng có mặt ở đó -- ân cần thương người mà ta đang ủi quần áo giùm cho. Michelle Levey

Phơi quần áo với Thánh. - Cái cảnh đặc ý nhứt của tôi trong khúc phim 8 mm mà tôi quay theo cách tài tử, đã thu được hình ảnh lúc Dipa Ma đang phơi quần áo. Có một câu thiền ngôn nói (đại khái như sau): "Sau phút xuất thần ngây ngất, là việc phơi quần áo." "A, tôi đã quay được cảnh ấy, lâu gần hai hay ba phút, cảnh Dipa Ma đang tươi cười và thích thú phơi quần áo. Thật là tuyệt diệu khi nhìn bà dưới ánh nắng ngoài sân. Tôi muốn lộng khuôn kiếng để treo bức tranh đó lên và đặt tên là "Phơi quần áo với Thánh". -- Jack Kornfield

Thiên lương ngay trong phạm tục. - Khi tôi đến gõ cửa, con gái bà là Dipa ra mở. Tôi rất nôn nóng kích thích để gặp gỡ bà và tôi có cả một bụng câu hỏi về thiền quán để thưa trình bà. Sau đôi phút, một người đàn bà lớn tuổi bước ra. Bà dường như chẳng để ý đến sự có mặt của tôi. Bà chẳng nhìn tôi, và cũng chẳng thấy đã nhận ra sự hiện diện của tôi. Bà thật hết sức im lặng và lắng dịu, thật an vững và tự tại, khiến tôi biết tôi phải chờ đến khi bà sẵn sàng nói chuyện với tôi. Đó chẳng phải là sự lãnh đạm lạnh nhạt, mà là một biểu lộ của sự trầm lặng thật sự.

Khi bước vào phòng, bà cúi nhặt lên một món đồ chơi nhỏ bằng plastic, hình con vịt, chắc là của đứa cháu ngoại trai của bà. Bà đem con vịt đó lại một thau nước bên bệ cửa sổ. Dưới ánh nắng nhạt xé chiều xuyên qua khung cửa sổ, bà bắt đầu tắm cho con vịt plastic, chẳng khác chi đang làm thánh lễ rửa tội cho nó. Điều làm cho tôi cảm kích nhứt là bà tắm rửa nó với cả một tấm lòng chú ý. Đây là những vật thật hết sức tầm thường, phạm tục, chẳng chút nào có ý nghĩa tâm linh, thế mà cung cách bà làm hết sức chú tâm trịnh trọng. Điều ấy đã làm tôi bừng tỉnh để biết chỉ cần quan sát bà mà thôi. -- Andrew Getz

Giới đức nghiêm tịnh. - Khi trời thu sắp bước sang đông, ở Hội Thiền Minh sát (Insight Meditation Society, IMS), nhiệm vụ của tôi là quyên góp tất cả những quần áo cần thiết cho mùa đông dành cho Dipa Ma. Có người may cho Dipa Na một chiếc khăn choàng, những kẻ khác lo đóng góp để sửa chữa y phục cho bà. Một trong những món tôi đem đến cho bà là một đôi vớ ấm rất tiện nghi, để bà mang đi tới lui trong nhà. Tôi rất vui sướng thấy món quà nhỏ bé của mình đã tỏ ra rất ích lợi cho bà. Nhưng giữa sự bận rộn trong những ngày ấy, tôi lại sơ suất phạm vào lỗi là chẳng theo đúng các nghi thức hiến tặng các vật phẩm.

Sau bảy tuần lễ cùng nhau chia sẻ cuộc sống chung hằng ngày với nhau, đã đến lúc tôi phải đưa bà và gia đình bà lên phi trường và nói lời giã biệt. Khi

tôi trở về nhà, lòng tôi buồn man mác, thấy thời gian nỗ lực nhiều để tu tập đã trôi qua. Căn nhà như quá trống trải.

Khi tôi bước vào căn phòng bà nghỉ lúc trước, tôi nhìn thấy một số vật dụng đặt ở chon giường rất có thứ tự. Một trong các món đó là đôi vớ ấm của tôi. Tim tôi như ngưng đập. Tôi chẳng thể nào hiểu được vì sao bà lại cố ý để chúng lại.

Sau một hồi suy nghĩ, tôi hiểu ra rằng, đôi vớ đó đã được trao tặng một cách chẳng được minh bạch, bà đã chẳng thể nào xem đó như là những vật bà có quyền giữ lấy. Dầu chuyện đó xảy ra xem như quá nhỏ nhiệm, nhưng nó lại mạnh mẽ dạy tôi một bài học về giới đức nghiêm tịnh (sila, giới luật) cần phải giữ gìn một cách chẳng thể chê trách được -- một bài học đôi lúc hơi đau khổ, nhưng mà tôi muốn nhớ nó mãi trong lòng. -- Michael Liebenson Grady

Hiện diện bất động chuyển. - Tôi thưa với Dipa Ma, "Xin mời bà sang phòng bên để ngồi. Có một nhóm thiền sinh đang tới ở bên ấy."

-- Tôi đang ngồi hiện giờ. Sao lại phải sang ngồi bên ấy?

-- Vâng, chúng tôi định toạ thiền bên ấy."

-- Thì chúng ta đang ngồi vậy.

-- Nhưng các người khác đang đến, và họ muốn toạ thiền bên ấy.

Sau cùng, tôi cũng mời được bà sang ngồi ở phòng bên. Bà ngồi đấy, bất động chuyển. Mắt bà có thể mở ra, có thể nhắm lại, nhưng đó chẳng có gì khác biệt. Sự hiện diện của bà, ở trong nhà chúng tôi, đã làm nổi bật lên ý nghĩa của việc "Sao lại dời chỗ? Còn gì thật sự đáng làm ở đó?"

Trong những buổi toạ thiền như thế, đôi khi có đến năm mươi người tới để được bà ban phước lành; nhưng dầu nhiều mấy đi nữa, bà cũng đến với từng người, từng người một, và hoàn toàn hiện diện với người ấy. Nhìn đôi mắt bà chiếu thẳng vào tiêu điểm nơi người đối diện và mỗi giao cảm tỏa ra, tôi thấy cách bà đang liên hệ với mỗi người, cũng giống như Thượng Đế. -- Steven Schwartz

Đứng thẳng, ngồi ngay. - Tôi chưa hề bao giờ thấy Dipa có một phút lơ đãng hay xao động, và tôi thường quan sát bà trong tất cả mọi thời. Khi bà đứng, thì thẳng như hòn đá dựng. (...) Và khi bà ngồi, thì bà ngồi. Chấm. Chẳng bao giờ có việc gì khác thêm nữa cả. Bà chẳng hề nhìn quanh hoặc để mất tiêu điểm của mắt bà bao giờ. Michael Liebenson Grady

Thẳng đến Phật đà. - Ở Calcutta, một học viên của Dipa Ma và của Munindra vừa góp đủ tài chánh để mở tiệc tân gia, mời đông khách đến ăn mừng nhà mới. Tôi bước lên cầu thang cùng với Dipa Ma và giúp bà cởi giày. Tân khách chuyện vãn, ăn uống, và máy stereo đang vang dội. Không khí ồn ào như một dạ yến sâm banh, trong cảnh sôi động.

Dipa Ma bước qua ngưỡng cửa, khoan thai và đều bước, bà tiến thẳng ngay đến bên tượng Phật phía tường bên kia. Khi bà đã đến trước bức tượng, bà quỳ sát xuống nền và bắt đầu lạy, ngay giữa đám thực khách đang dùng mấy món ăn chơi và vui vẻ dự tiệc. Tôi nhận thấy ra, với Dipa Ma, bất chấp việc gì đang xảy ra, bà chỉ có một mục tiêu: Chơn Lý. -- Ajahn Thanasanti

--- o0o ---

PHẦN III : DI HUẤN CỦA DIPMA MA

CHƯƠNG 12 : MƯỜI BÀI HỌC ĐỂ SỐNG ĐỜI

Tiểu sử của Dipa Ma là một truyện thần kỳ kiểu mẫu của những người đang đi tìm con Đường giải thoát. Các giai đoạn được mô tả -- dần bước, phát nguyện, đôi đầu và khắc phục các khó khăn, tìm ra được sự giải thoát, và chia xẻ các sự khám phá của mình với người khác trên thế gian -- đi song hành chặt chẽ với các giai đoạn mà chính Đức Phật đã trải qua con đường chuyển hoá.

Sau khi đại giác ngộ dưới cội cây bồ đề, Đức Phật đã tuyên lên Bốn Chơn Lý Nhiệm Mầu: thứ nhất, có sự khổ và khổ là dấu ấn tín đóng lên tất cả mọi hiện hữu bị điều kiện hoá; thứ hai, nguyên nhân của khổ là sự luyến ái; thứ ba, có thể tận diệt khổ được; và thứ tư, có con đường, được Ngài kể ra rõ tất cả chi tiết, tránh xa được sự khổ và dẫn đến mục tiêu hằng ôm ấp là sự giải thoát. Sự tu tập theo Phật đạo, nói cách thật tóm tắt và giản dị, là sự chấm dứt đau khổ cho chúng ta và cho tất cả chúng sanh.

Chính sự thề hứa nguyện -- rằng đau khổ của chính tôi sẽ chấm dứt -- trước đã thúc dục tôi tìm đến sự tu tập thiền quán. Và chính tấm gương cuộc đời của Dipa Ma đã đem lại cho tôi lòng tự tin để dần bước lên con đường tu tập. Là một người đàn bà, một người mẹ, một người nội trợ, Dipa Ma đã chỉ rõ con đường Thánh đạo của Đức Phật đang mở rộng cho tất cả mọi người, và mục tiêu vĩ đại được giải thoát ngay trong cuộc đời này.

Những đoạn sau đây là những bài học tôi đã rút ra từ các lời giảng căn bản của Dipa Ma. Nguyện cầu các bài học đó sẽ giúp ích cho bạn, trên con đường giải thoát.

Bài Một: Chọn một cách thực tập thiền quán và đeo theo cách ấy mãi.

"Nếu bạn muốn có tiến bộ về thiền quán, phải kiên trì giữ theo một kỹ thuật duy nhất mãi."

Đối với những người mới bắt đầu theo con đường tu tập tâm linh, Dipa Ma khư khư bảo phải trung thành tuân theo một kỹ thuật về thiền quán đã chọn. Đừng bỏ cuộc, và đừng nhảy từ kỹ thuật này sang kỹ thuật khác. Hãy chọn một kỹ thuật hợp với bạn và theo đuổi mãi cho đến khi bạn thấy được "bờ ranh", tức là tại nơi điểm mà các khó khăn bắt đầu nổi dậy.

Lỗi thông thường của nhiều người Tây phương đang theo con đường tâm linh là xem các khó khăn như một bài toán nan giải đối với một sự thực tập nào đó. Thế rồi, khi tình trạng trở nên ngặt nghèo, thì liền chạy quanh để tìm thuốc chữa. Đứng từ đỉnh núi này (nơi đang gặp khó khăn) trông sang núi nọ, thì thấy các kỹ thuật khác bao giờ cũng tốt hơn ở đây. "Có lẽ ta nên tu tập theo lối "ca ngâm" Tây tạng... hoặc theo lối "nhảy múa" Sufi (phái mật tông Hồi giáo tu khổ hạnh)". Thật ra, các sự khó khăn gặp phải, thường thường là một triệu chứng đáng tin cậy rằng sự thực tập đang được trôi chảy.

Hãy suy nghĩ thật chín chắn, cẩn kẽ, về lời khuyên của Dipa Ma. Nên cứ đeo đuổi mãi một lối tu tập mà bạn đã chọn, xuyên qua khó khăn và ngò vực, xuyên qua cảm hứng cùng trì trệ, xuyên các thăng trầm chẳng thể tránh được. Nếu bạn giữ vững lòng trung thành với sự thực tập bạn đã nguyện chọn, xuyên qua thời kỳ đen tối, ánh bình minh trí huệ sẽ lộ dạng.

Bài Hai: Phải ngồi thiền mỗi ngày.

"Phải tập ngay bây giờ. Đừng tưởng bạn sẽ làm nhiều hơn về sau."

Dipa Ma kiên quyết tuyên bố rằng, nếu bạn muốn được an lạc, bạn phải tu tập đều đặn. Bà nhấn mạnh là các thiền sanh phải tìm ra thời giờ để tu tập mỗi ngày, ngay cả khi chỉ có được năm phút thôi. Nếu cả điều đó mà cũng chẳng thể có được, thì bà lại nói, " Ít nhất là khi lên giường đi ngủ, bạn chỉ cần theo dõi một hơi thở vào và một hơi thở ra, trước khi bạn nhắm mắt ngủ."

Ngoài việc tọa thiền chánh thức, ngồi trên tọa cụ, Dipa Ma còn thúc dục các thiền sanh của bà phải dùng tất cả mọi thời, mọi lúc trong cuộc sống để tập thiền quán. Nhiều thiền sanh rất bận rộn, thấy rất khó mà để riêng ra một chút thời giờ nào cả. Dipak Chowdhury thưa với Dipa Ma rằng, chẳng thể nào thực tập được hết, vì thời biểu công tác của ông thật đầy ăm ắp, ở ngân hàng nơi ông làm việc. Ông bảo rằng, ông phải làm toán cả ngày, phần vụ của ông lại đòi hỏi ông phải di chuyển tới lui luôn, thật là bận rộn và lãng xãng, làm sao mà nghĩ đến thiền quán được. Nhưng Dipa Ma chẳng muốn nghe như thế, bà cứ bảo, "Nếu bạn bận rộn đây, cứ lấy ngay sự bận rộn đó để thiền quán." Bà dạy tiếp, "Khi bạn đang làm toán, hãy nhận biết rằng bạn đang làm toán. Thiền quán chính là nhận biết rõ việc mình đang làm. Nếu bạn đang vội vã đi vào sở làm, thì bạn hãy nhận biết là bạn đang vội vã. Khi bạn đang ăn, đang mang giày, mang vớ, đang mặc quần áo, bạn phải giữ chánh niệm trong khi làm các việc đó. Đây là cả một sự thiền quán đó. Ngay cả khi bạn đang cắt móng tay, cũng nên để tâm trí vào việc cắt móng tay đó nữa: nhận biết rõ là bạn đang cắt móng tay."

Đối với Dipa Ma, sự tỉnh thức chẳng phải là điều mà bà cố tạo nên, mà sự tỉnh thức chính là bà, bà đang như thế ấy -- trong tất cả mọi thời, mọi lúc. Thái độ tốt nhất để tập thiền, theo ý bà, là lòng tin cậy và thiện chí. Khi tâm trí bạn đi vẩn vơ, chỉ cần bắt đầu tập lại lần nữa. Dipa Ma bảo rõ rằng, chẳng có điều gì hỏng khi gặp nhiều lúc thiếu tỉnh thức. "Sự thiếu tỉnh thức thường xảy ra cho mọi người. Đó chẳng phải là một vấn đề khó khăn thường trực." Ngay khi ta đã mất cả nỗ lực và quyết tâm, bà khuyên ta chỉ cần nên nhận biết rõ tâm trạng đó và rồi chuyển ngay sang một hình thức tu tập khác -- đi thiền hành, theo dõi và ghi nhận các hoạt động thông thường, hoặc là ngồi tọa thiền -- trong đó sự quyết tâm đang hiện diện

Bài Ba: Xử dụng mọi trường hợp.

"Mỗi người chúng ta đều có năng lực vĩ đại. Hãy dùng năng lực đó để tự cứu mình và giúp đỡ kẻ khác."

Đức Phật Thích ca đã rời vợ và con để lên đường tìm sự giác ngộ. Nhưng Dipa Ma, vì hoàn cảnh bó buộc, đã tự tìm ra con đường giải thoát cho mình, ngay trong khung cảnh gia đình, làm mẹ và nội trợ. Thông điệp của bà gửi đến cho tất cả phụ nữ ở khắp nơi là, "Bạn chẳng cần phải rời khỏi gia đình bạn mới có thể đạt đến được các chứng đắc nội tâm và trí huệ cao tột. Bạn có thể vừa là vợ, là mẹ, lại vừa theo đuổi con đường đạo pháp được."

Mặc dầu ngay từ buổi đầu bà nghĩ là bà phải lìa con gái bà để đi đến tu viện và tu tập trong sự độc cư, nhưng về sau, Dipa hiểu ra được rằng, bà có thể mang cả gia đình trên vai mà dần bước vào con đường đạo pháp. Đường lối của bà là một sự hội nhập triệt để -- tất cả, kể luôn cái bồn nước rửa chén trong bếp.

"Trên thế gian này, chẳng có bất cứ sự vật gì mà ta nên bám níu lấy," Dipa Ma dạy, "nhưng ta có thể tìm lấy chỗ hữu dụng của mọi sự vật trên thế gian. Cuộc sống chẳng phải là để chối bỏ đi. Đời sống có mặt ở đó. Và trong bao lâu mà đời sống vẫn còn đây và chúng ta còn ở đây, chúng ta có thể đem nó ra xử dụng một cách thật tốt đẹp nhất."

Dipa Ma chẳng hề mê luyện một vị sư phụ đặc biệt nào, hoặc một địa điểm nào, hay một lối sống nào cả. Toàn thể thế giới là tu viện của bà. Sharon Kreider còn nhớ rằng, "Vào tuổi đôi mươi đầy lý tưởng mộng mơ của tôi -- khi tôi muốn tin rằng nếu tôi chịu ngồi đủ lâu bên cạnh vị thầy giỏi, thì mọi việc sẽ được vừa ý -- bà chỉ cho tôi thấy rằng đó là chuyện phải tỉnh giác càng nhiều hơn nữa. Bà là một tấm gương sáng cho cả thế giới, làm thế nào mới trở nên một bà mẹ thật sự. Làm một bà mẹ thật sự là cảm được sức sống mãnh liệt. Làm một bà mẹ thật sự là mở rộng vòng tay ra đón nhận tất cả những gì tìm đến, với sự tỉnh giác, và nhận mọi hoàn cảnh như vị thầy của mình.

Bài Bốn: Tập nhẫn nhục.

"Nhẫn nhục là đức tánh quan trọng nhất để phát triển tỉnh giác và định lực."

Nhẫn nhục được tôi luyện bằng cách luôn luôn đối đầu với "bờ ranh"(dịch gượng chữ the edge). Nếu bạn kiên trì theo cách tu tập thiền định, chẳng thể nào bạn tránh khỏi được những lúc mà các sự khó khăn nổi lên. Trong những trạng huống đầy thách thức nhất, chỉ cần giản dị biết mình có mặt ở

đấy, có thể đây là điều duy nhất có thể làm được -- và như thế kể cũng đã đủ rồi.

Kate Wheeler kể lại một thí dụ nhãn nhục như thế trong đời của Dipa Ma: "Bà đã nhìn thấy rõ tâm bà trải qua mọi sự thống khổ và bà đã đủ năng lực để ngồi thiền cho nó trôi qua. Sau đó, khi bà xuất ra khỏi cảnh lửa đỏ đó, thì có một cái gì rất quyết tâm đáng sợ trong ánh mắt bà nhìn vào bạn, bởi vì bà đã tự thấy rõ bà. Chẳng có chỗ nào để che giấu. Bà nêu gương cho bạn thấy, chẳng phải chỉ cần ngồi yên (toạ thiền) đấy mà nghĩ tưởng đến lúc chứng đắc được sự giải thoát. Bạn cần phải nắm vững các sự thật này và ghi vào trong tâm bạn ở mức độ nào thâm sâu nhất."

Dipa, con gái của bà, thuật lại đức tánh kiên nhẫn của mẹ như sau: "Một ngày trước hôm mẹ tôi mất, thằng Rishi bảy giờ được mười một tuổi, giờ chướng ngõ nghịch lên, khi tôi sửa soạn sắp đi làm. Tôi giận lắm, và định quát cho nó một trận. Nó chạy núp vào mẹ tôi. Bà chẳng để tôi được đụng vào mình nó. Tôi bực tức và hét to lên, "Má chẳng thấy nó làm cho con tức muốn chết hay sao, con phải đánh phạt nó!" Mẹ tôi dịu dàng, nhỏ nhẹ, bảo tôi, "Này Dipa con, con là con gái của mẹ, con cũng đã có lần rất kỳ khôi với mẹ. Nhưng mẹ đâu có liệng con ra khỏi nhà vì đã ngõ nghịch với mẹ." Rồi với giọng chậm rãi, mẹ tôi giảng về thái độ âu yếm, ân cần và kiên nhẫn. Đó là một bài học mà tôi nhớ mãi."

Sự nhẫn nhục cần được thực tập suốt đời mình, cần được phát huy và tinh luyện qua thời gian. Theo Dipa Ma, sự nhẫn nhục rất cần thiết cho sự trưởng thành của tâm trí và do đó là một đức tánh quan trọng nhất cần được vun bồi.

Bài Năm: Hãy giải thoát tâm của bạn.

"Tâm của bạn còn đầy vọng tưởng"

Dipa Ma chẳng có nói rằng trong tâm có đầy các câu chuyện, mà bà bảo rằng tâm chẳng là gì khác hơn là những câu chuyện. Chúng là những bi hài kịch riêng tư của mỗi người đã tạo nên và gìn giữ mãi một ý nghĩa về tự ngã, "một lý lịch cá nhân": chúng ta là ai, chúng ta làm gì, những gì chúng ta làm được và làm chẳng nổi. Nếu chúng ta còn chưa ý thức được việc đó, thì những chuỗi dài vô tận của những tư tưởng như thế sẽ lôi kéo chúng ta mãi và hạn chế cuộc sống của chúng ta. Tuy nhiên, các vọng tưởng đó đều chẳng có thực chất.

Dipa Ma thường thách đố sự tin tưởng của các học viên của bà vào các mẩu chuyện của họ, sự luyến ái vào chúng. Khi có ai đó nói rằng, "Tôi chẳng thể làm nổi việc đó", bà liền hỏi ngược lại, "Bạn có chắc như thế không?", hay "Ai bảo thế?", hoặc "Tại sao lại không chứ?". Bà luôn khuyến khích các học viên nên quán sát các mẩu chuyện tư, các vọng tưởng đó, để nhận ra sự rỗng tuếch của chúng, để rồi vượt thoát qua khỏi những hạn chế mà chúng đã áp đặt lên họ. "Hãy dẹp bỏ việc suy nghĩ đi", bà thường thúc dục, "Thiên quán đầu phải là suy tưởng."

Đồng thời, Dipa Ma dạy rằng, tâm trí chẳng phải là một kẻ thù mà mình cần gạt bỏ đi. Đúng ra là, nhờ bằng vào tiến trình tỏ ra thân thiện với tâm trí, nhờ được tìm hiểu, biết rõ thêm và được chấp nhận thì tâm trí sẽ hết trở nên một vấn đề khó. Dipa Ma biết rõ sự giải thoát theo sau tiến trình đó, và bà luôn sống trong tâm trạng tỉnh thức vô niệm.

Trong một cuộc phỏng vấn tập thể, Jack Kornfield đã ngây thơ hỏi: "Bên trong tâm trí bà, giống như thế nào vậy?" Dipa Ma mỉm cười, mắt nhắm lại, và lặng lẽ đáp: "Trong tâm tôi, có ba việc: định lực, từ bi và an lạc."

Jack, còn chưa chắc đã nghe rõ đúng, hỏi thêm, "Chẳng còn gì khác nữa sao?". Dipa Ma đáp lại, "Vâng, chỉ bấy nhiêu thôi"

Trong phòng im phăng phắc. Rồi có một vài tiếng thở dài và nhiều nụ cười lặng lẽ, theo sau lời áp úng nho nhỏ vừa đủ nghe của Jack: "Thật là tuyệt vời!"

Bài Sáu: Hãy dập tắt ngọn lửa tình cảm.

"Sân hận là ngọn lửa".

Khi có người đến thăm Dipa Ma, chẳng kể là ai đó, chẳng kể đến tâm trạng đang nung nấu của khách, chẳng kể đến hoàn cảnh nào của họ, bà đều đối xử với mỗi người bằng tấm lòng từ bi hoàn toàn chấp nhận.

Chúng ta có thể nào công hiến sự chấp nhận đó đối với các tình cảm đang khởi lên trong tâm chúng ta chẳng? Chúng ta có thể nào xem các trạng thái tình cảm của chúng ta như là tân khách để được đón tiếp ân cần chẳng? Chúng ta có thể nào giản dị để cho sự giận hờn và các tình cảm khác khởi

lên trong tâm chúng ta và trôi qua đi mà chẳng phản ứng theo nhiều cung cách thường gây ra thương tổn chẳng?

"Trong đời sống hằng ngày, có rất nhiều chuyện xảy ra chẳng vừa ý mình," Dipa Ma nói, "Đôi khi, tôi thể nghiệm một sự bực bội, nhưng tâm tôi lại vẫn mát mẻ. Bực bội đến rồi lại qua đi. Tâm tôi chẳng bị khuấy rối vì bực bội. Sân hận là ngọn lửa. Nhưng tôi chẳng cảm thấy nóng chút nào. Nó đến rồi nó tắt lịm đi". Tôi rất phấn khởi trước tấm gương của Dipa Ma, nhưng tôi thường tự hỏi, còn có một vài trường hợp mà sự tức giận dường như cũng thích hợp chẳng? Trong một vài hoàn cảnh đặc biệt nào đó, sự sân hận có đáng được xem ít nhất là chánh đáng chẳng? Đối với Dipa Ma, câu trả lời giản dị cho sự thắc mắc đó là không, sự sân hận chẳng bao giờ tự biện minh chánh đáng được. Và bà đã tìm ra được cách để lèo lái con thuyền đời bà lướt sóng gió mà chẳng vướng bận giận hờn.

Sylvia Boorstein, một nữ thiền sư đã tiếp đón Dipa Ma đến ở trong gia đình bà, vào năm 1980, có nói rằng, chồng bà ta đã có một lần thách thức Dipa Ma về điềm đó. "Dipa Ma đang nói về tầm quan trọng của việc duy trì tâm bình đẳng và tịch tĩnh và vô sân; và chồng tôi mới hỏi bà, "Bà có thể làm đúng như thế chẳng? Nếu có người bằng cách nào đó gây hiểm nguy cho cháu Rishi, hăm dọa cháu, bà sẽ phản ứng ra sao?" Dipa Ma bình tĩnh đáp: "Dĩ nhiên, tôi sẽ ngăn người ấy lại, nhưng chẳng có chút tức giận nào."

Bài Bảy: Hãy cứ vui hưởng lạc thú ở dọc đường.

"Tôi rất vui sướng. Nếu bạn đến tập thiền, bạn cũng sẽ vui sướng."

Jack Engler hỏi Dipa Ma, chỗ nào vui thích trong Phật giáo. "Mọi điều đều có vẻ quá u buồn", ông ta nói, "Phải dẹp bỏ đam mê, phải diệt trừ giận hờn, phải quét sạch ham muốn. Trông như một cuộc sống buồn bã, xám xịt. Còn ở đâu là mật ngọt?"

Dipa Ma bật cười to: "Ồ, bạn còn chẳng hiểu! Đời sống bình thường ngày qua ngày cứ diễn ra giống nhau buồn tẻ lắm. Mọi việc chúng ta kinh nghiệm qua đều được nhìn dưới cùng một màu kiếng. Một khi tham lam, hờn giận và si mê đã được bỏ đi rồi, trong mọi thời, nhìn lại mọi sự vật ta thấy chúng tươi tắn và mới mẻ hơn. Mỗi phút giây là một khoảnh khắc mới. Đời sống tẻ nhạt trước kia, nay ngày ngày, mọi lúc đều mang đầy ý nhị và thú vị".

Eric Kolvig nhắc lại trong một buổi phỏng vấn tập thể hôm đó, tánh thích đùa bỡn của Dipa Ma được lộ ra dưới một hình ảnh khó mà quên được. Thằng cháu ngoại của bà đang bực tức giận dữ việc gì trong nhà bếp. Nó hét to lên như cho cả thế giới phải biết đến, trong một cung cách thường thấy nơi các "đấng độc tài" hai tuổi. Bà gọi nó đến bên chiếc ghế nệm dài, đặt nó nằm úp trên đùi bà và dỗ dành nói bằng cách đấm nhẹ nhàng lên lưng nó để vượt cơn ám ức của nó, một lời chúc lành rất hợp với tuổi nó. Có một chiếc xe cam nhông bằng plastic, hai màu xanh, vàng, đang nằm lẩn lóc giữa hai bà cháu. Với một vẻ thanh thần sâu xa chưa bao giờ rời khỏi gương mặt bà, bà cúi xuống lượm chiếc xe lên, lật ngược lại, úp ngay... lên trên đầu bà, rồi tiếp tục giảng pháp ngay tại điểm mà bà đang khai triển. Bà giữ món đồ chơi ấy trên đầu bà, suốt thời gian của cuộc phỏng vấn.

Hình ảnh đó khiến tôi luôn luôn nhớ đến bà: vuốt ve lưng đứa bé khóc nhe đang nằm trên đùi và tiếp tục thuyết giảng đạo pháp với chiếc cam nhông plastic màu xanh vàng úp ngược trên đầu mình. Dipa Ma là một chiến sĩ tâm linh vĩ đại nhất mà tôi được biết đến. Trên đầu bà, chiếc xe plastic trở thành chiếc mũ sắt quý phái của người chiến sĩ. Tôi nói như thế chỉ có nửa phần điều cốt mà thôi."

Bài Tám: Giản dị hoá.

"Hãy sống cuộc đời bình dị. Một đời sống giản dị bao giờ cũng tốt cho mọi sự. Quá nhiều xa hoa làm chướng ngại cho sự tu tập."

Dẫu rằng Dipa Ma và gia đình bà sống trong hai căn phòng nhỏ hẹp, nhưng hầu hết các tân khách đến thăm thấy hai căn phòng ấy vẫn rộng rãi và chói chan ánh sáng. Một học viên đã nhận xét rằng, trong khi chúng ta ở Tây phương nghĩ rằng cần có thật nhiều khoảng không gian vật lý, còn Dipa Ma thì lại có thật rộng khoảng không gian tâm linh.

Về mọi phương diện, Dipa Ma sống trong sự giản dị đến mức tối đa. Bà ít chịu giao tế hội hè bè bạn. Bà chẳng hề tham gia vào các cuộc nói chuyện chẳng cần thiết. Bà chẳng chịu dự vào các mối quan tâm của người khác, như là các việc than phiền. Kim chỉ nam của bà và cho các học viên của bà là sống sống ngay thật và chẳng bao giờ quả trách kẻ khác.

Thường thường Dipa Ma giản dị nghỉ ngơi trong im lặng. Bà thường bảo: "Mỗi khi tôi có được thời gian riêng một mình, tôi thường quay tâm hướng vào bên trong". Bà chẳng bao giờ dành thời giờ cho một việc mà bà nghĩ

chẳng cần thiết cho đời bà. Cũng như trong khi thiền quán, chúng ta chỉ chú tâm mỗi lần đến một việc thôi, Dipa Ma khi làm việc chỉ thì làm cho xong hoàn toàn việc ấy, chẳng hề nghĩ tới việc kế tiếp. "Tu tưởng về dĩ vãng, và tương lai", bà bảo, "làm hư mất thời giờ của các bạn". Bất cứ làm việc gì, bà hoàn toàn sống trong hiện tại với việc ấy, rất khoan thai, rất tĩnh lặng, và rất bình dị.

Bài Chín: Vun bồi tinh thần chúc phước lành.

"Nếu bạn chúc lành cho người chung quanh bạn, bạn sẽ được thêm sự chú tâm vào mọi phút giây."

Dipa Ma khiến cho đời bà trở thành một sự cầu chúc phước lành liên tục. Bà chúc phước lành đến mọi người. Bà chúc lành họ, từ đỉnh đầu xuống ngón chơn, thổi nhẹ hơi vào họ, tụng đọc kinh bên tai họ, vuốt tóc họ.

Dipa Ma khuyến khích một học viên vừa là phi công hàng không, nên rải tâm từ bi và chúc phước lành đến các hành khách và bạn đồng nghiệp, khi anh này đang lái phi cơ. Bà nói điều này sẽ làm cho anh phi công trở nên tỉnh táo hơn, đồng thời khiến mọi người cũng được vui sướng.

Sự cầu chúc phước lành của bà, tuy nhiên, chẳng phải chỉ dành riêng cho con người. Trước khi bước lên máy bay, bà cũng chúc phước cho chiếc phi cơ. Ngồi xe hơi cũng là cơ hội để bà chúc lành chẳng những cho chiếc xe mà còn cả cho tài xế và các người đã bơm xăng cho xe.

Thực hành sự chúc phước cả ngày như thế có thể khiến cho sự tầm thường trở thành điều đặc biệt. Đó là một lối tiếp thọ ân sủng phút này sang phút khác. Đó là một lối nói lời tạ ân, chẳng phải chỉ vào lúc trước bữa ăn, mà còn trọn cả ngày, đối với mọi việc mình làm.

Bài Mười: Một hành trình theo vòng tròn.

"Thiền quán thành toàn hơn cách con người."

Vị thầy và cũng là bạn của tôi là Matthew Flickstein, có một lần nói với tôi rằng: "Chị Amy này, chị biết không, chị chẳng bước tới gần chơn lý hơn chút nào so với lúc chị bắt đầu tập thiền quán, mười tám năm về trước."

Sự sững sốt hoảng hốt của tôi thật rất hiển nhiên.

"Chị chẳng đến gần chơn lý hơn", ông nói tiếp, "bởi vì chị chính là chơn lý".

Các người Phật tử thường nói một cách ẩn dụ "rời khỏi thế gian" và "trở lại thế gian" (xuất thế và nhập thế), nhưng sự thật thì chẳng lìa thế gian cũng chẳng có quay về với thế gian. Chúng ta chẳng thể lìa hay trở lại với bản thể của chúng ta, với cái chơn lý căn đế của thân mạng chúng ta, bởi vì bản thể đó ở ngay tại đây, nhưng chỉ bị che mờ bởi một màn mỏng của sự si mê. Bạn chẳng cần phải khám phá tìm ra nó, đúng lý là bạn phải để nó hiển lộ ra, vệt khỏi lớp mây mờ đang bao quanh bạn. Nhìn thẳng vào bản thể chơn thật của bạn có nghĩa là nhận định được rõ ràng rằng bạn được liên kết thật chặt chẽ với mọi người chung quanh bạn, với mọi sanh vật đang có mạng sống, rằng bạn, thật vậy, có trách nhiệm trong mọi việc đang xảy ra trên thế gian này.

Sự đẹp đẽ của hành trình tâm linh là con đường đạo pháp đó đã đưa chúng ta, một cách chẳng hề đổi thay, đến nơi vòng quanh trở lại điểm khởi hành. Khi Dipa Ma đau khổ về sự hiếm hoi chẳng sanh đẻ của mình, chồng bà đã đề nghị một cách rất đúng đắn là bà nên xem tất cả mọi đứa trẻ như con của chính bà. Nhưng trong những ngày khó khăn buồn thảm đó mà bà phải cam chịu trước khi gặp được các lời giáo huấn đã chuyển hoá cả đời bà, bà đã chìm đắm trong ưu sầu vì những gì mà bà đã thiếu mất và luôn luôn tìm cách "lấp vào lỗ hổng". Tuy nhiên vào giai đoạn cuối cùng của cuộc đời bà, Dipa Ma đã thật sự trở thành bà mẹ của tất cả. Để lấp vào "lỗ hổng" đó, quả tim bà đã giãn dị mở rộng ra thừa tiếp mọi người.

-ooOoo-

CHƯƠNG 13 : TRƯỚC MẶT THẦY : VẤN ĐÁP

Các câu hỏi và lời giải đáp sau đây được ghi chép lại trong các cuộc phỏng vấn với Dipa Ma tại Ấn độ vào những năm của thập niên 1970 và tại Hội Thiền Minh Sát (Insight Meditation Society) vào những năm của thập niên 1980.

-- Tôi phải tập Thiền Minh Sát (Vipassana) như thế nào?

-- Ngồi thẳng lưng. Nhắm mắt lại và theo dõi sự phồng lên và sự xẹp xuống của bụng, trong khi bạn đang thở. Hãy cảm nhận hơi thở. Khi theo dõi hơi thở vào và hơi thở ra, hãy tự hỏi, "Hơi thở chạm vào chỗ nào?" Phải đặt tâm

ý vào chỗ chạm đó mà thôi. Bạn chẳng phải làm gì với hơi thở, mà chỉ cảm thấy nơi hơi thở chạm. Nếu hơi thở nặng nề, cứ để nó nặng nề. Nếu hơi thở ngắn, cứ để nó ngắn. Nếu nó té nhị, cứ để nó té nhị. Chỉ cần cảm nhận nó thôi.

Khi tâm ý bạn đi vẩn vơ, hãy để ý đến việc đó và tự nói với bạn, "Suy nghĩ", rồi trở lại với sự phồng lên và xẹp xuống của hơi thở. Nếu bạn cảm thấy có một cảm giác ở chỗ nào khác, thí dụ như nhức ở chơn, thì liền đưa tâm ý bạn đến chỗ nhức và ghi nhận, "Nhức". Khi cơn nhức bớt dần hoặc hết nhức, thì bạn lại quay lại theo dõi chỗ chạm của hơi thở. Nếu có sự xao động đến, ghi nhận rằng "Xao động".

Nếu bạn nghe một tiếng động, hãy tự nói với bạn, "Nghe, Nghe", rồi cũng trở lại với cảm giác về hơi thở. Nếu nhớ đến việc gì, thì hãy ghi nhận "Nhớ". Bất cứ việc gì bạn thấy, bất cứ sự gì đến trong tâm, chỉ cần biết đến sự việc đó. Nếu bạn thấy có hình ảnh hay ánh sáng, chỉ cần ghi nhận "Thấy" hoặc "Ánh sáng". Chẳng cần giữ chúng lại, hay bắt chúng ở lại. Chỉ cần quan sát chúng mà thôi.

Trong Thiền Minh sát bạn phải quan sát sự phồng lên và xẹp xuống của hơi thở và các hiện tượng khởi lên trong tâm và trên thân. Do đó, có việc dời tâm đi từ các cảm giác đã nhận, cảm giác thích thú, hay đau đớn, đến các ý tưởng khác nữa. Bất cứ có điều gì đang xảy ra, cũng đều được ghi nhận, rồi điều ấy qua đi, và có điều khác lại đến. Theo cách đó, sự tu tập Thiền Minh sát là một phương pháp quan sát. Tất cả sáu căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý; tâm ý là căn thứ sáu) sẽ khởi lên. Bạn chỉ cần quan sát khi chúng khởi lên, rồi chúng lại qua đi, thì bạn liền trở về với cảm giác nơi hơi thở. Bất cứ điều gì bạn thấy, bất cứ điều gì khởi lên trong tâm, bạn chỉ cần biết rõ nó, ý thức được nó, mà thôi.

-- Mục đích của Thiền Minh sát là gì?

-- Mục đích của Thiền Minh sát là để diệt trừ Mười Kết sử; các kết sử này là những nút thắt gút, hay là chướng ngại trong tâm bạn. Từ từ, từ từ, do sự quán sát mỗi phút giây với sự tỉnh thức, bạn sẽ cởi mở hết các nút thắt buộc đó ra. Mười Kết sử đó là: ngã kiến (ý kiến sai lầm cho rằng có cái "ta" riêng biệt, cái tự ngã), nghi ngờ, giới cấm thủ (tuân theo các nghi lễ ngoại đạo và dị đoan), tham, sân, sắc ái, vô sắc ái, kiêu mạn, trạo cử và vô minh.

Vào mỗi giai đoạn của sự giác ngộ, chậm chậm và từng cái một, các kết sử lần lượt tiêu mất, cho đến quả vị của giai đoạn thứ tư, bậc A la hán, thì tất cả mười kết sử mới tận diệt. Các kết sử có liên hệ đến sự tái sinh, cũng giống như chất dầu làm cháy ngọn đèn. Các kết sử cũng như là chất dầu trong tâm của bạn. Khi dầu cạn lần lần, ánh sáng ở ngọn đèn cũng lu mờ lần lần. Sau cùng khi dầu cạn hết thì ánh sáng cũng tắt mất. Một khi các kết sử được tận diệt, vòng tái sinh luân hồi cũng chấm dứt. Vào thời điểm này, bạn có thể hiểu được rằng sự sanh ra và tái sinh đang nằm trong tay của bạn.

-- Tôi phải làm gì khi bị ngũ gục trong lúc ngồi thiền?

-- Ngũ gục chẳng hại gì cả. Các thiền giả cũng ngũ như thế, gọi là "thiền miên"(giác ngũ thiền). Điều đó thường xảy ra. Đừng lo ngại về điều đó. Khi tôi mới bắt đầu thiền quán, tôi thường khóc luôn, bởi vì tôi muốn nỗ lực theo đúng các lời chỉ dạy một cách thật nhiệt tâm, nhưng tôi chẳng thể làm được, bởi tôi buồn ngũ quá. Tôi cũng chẳng đứng thẳng lên và đi thiền hành cho đàng hoàng, vì tôi buồn ngũ quá. Trước kia, trong năm năm, tôi đã cố gắng để ngũ mà chẳng ngũ được. Và nay, ở đây, tôi đang cố gắng để tập thiền, thì sự buồn ngũ lại cản trở tôi. Tôi đã tận dụng tất cả năng lực của tôi để xua đuổi cơn buồn ngũ, nhưng tôi chẳng thể làm được thế. Rồi một hôm, dùng một cái, tôi đạt đến trạng thái mà sự buồn ngũ biến đi đâu mất; và rồi cơn buồn ngũ cũng chẳng đến với tôi, ngay cả khi tôi ngồi thiền hàng mấy giờ.

-- Có phải nghiệp (karma) giống như số kết toán được cất giữ lại hay không? Nếu phải, thì cất nó ở đâu?

-- Mỗi người đều có một bánh xe nghiệp (nghiệp luân). Nghiệp đó nằm ngay trong tay của bạn; chẳng ai khác cất giữ nó cả. Mỗi khi bạn hành động, nghiệp được gom cất lại. Nghiệp trôi theo dòng ý thức. Ngày bạn sanh ra, nghiệp cùng đến với bạn. Những kẻ khác chỉ có thể trở đường đi cho bạn, chớ họ chẳng thể sửa đổi nghiệp của chính bạn. Chẳng một ai có thể lấy nghiệp của người khác. Chính bạn, bạn phải làm việc đó. Bởi do nghiệp mà có người tu tập tiến bộ nhanh, có người tiến bộ chậm. Vài kẻ bị đau nhức nhiều, có người thì không.

-- Nếu chẳng có linh hồn, thì ai thấy, nghe, và biết?

-- Trí huệ.

-- Phải làm gì khi năng lực và cố gắng xuống thấp?

-- Đôi khi năng lực xuống thấp, có lúc nó lại lên cao. Đôi khi sự cố gắng tụt xuống, có lúc nó lại trôi lên cao. Nhưng bạn chỉ cần ghi nhận trong tâm bạn rằng "năng lực thấp, cố gắng thấp". Nếu bạn ghi nhận nó khi nó đang thấp, tự nó tự nhiên điều chỉnh lại. Biết rõ mức "năng lực thấp", "năng lực cao" cho đến khi nào một năng lực trung bình hiện thấy ra. Điều này cần được làm một cách êm thấm, từ từ, và dịu dàng. Năng lực và cố gắng được điều chỉnh đúng mức khi ta ghi nhận chúng. Ta chẳng nên trở thành nạn nhân của các năng lực.

-- Bà làm cách nào để thương mà đồng thời chẳng luyện ái?

-- Một thí dụ thật giản dị là nước. Chẳng luyện ái có nghĩa là bạn trôi trên mặt nước. Bạn chẳng lặn sạ dưới nước. Bạn thả mình trôi theo dòng mà chẳng chìm sâu xuống đáy nước.

-- Có đúng chẳng, thiền giả phải ăn chay?

-- Vấn đề ăn chay hay ăn mặn chẳng quan trọng. Điều quan trọng là tâm ý bên trong. Ngay cả khi bạn ăn chay với một tâm trạng ô nhiễm vì tham, sân hay si, thì bữa ăn chay của bạn trở thành ăn mặn. Đó là lời Đức Phật đã dạy. Nếu tâm ý bạn thoát khỏi tham, sân, thì bữa ăn mặn cũng hoá ra bạn đang ăn chay. Đối với mỗi hành động -- thân, miệng, ý -- Đức Phật đặt nặng nơi ý định.

-- Đôi khi tôi cảm thấy quá chán nản và muốn tự sát.

-- Sự chán nản đến mức suy nhược và ý muốn tự sát là những căn bệnh tâm thần. Đôi khi nó lại xảy ra cả cho những thiền giả đã tu chứng thật cao nữa. Nên tập phát triển cho có được một viễn ảnh thật thực tiễn. Một mặt, bạn phải biết rõ hậu quả của việc tự sát: đó là một hành động chẳng cứu giúp bạn được gì trong nhiều kiếp sống liên tiếp; và mặt khác, hãy ráng nhớ, mạng sống con người là điều quý báu nhất. Đừng phung phí nó. Bạn nên gắng tập Thiền Minh sát và vui tươi lên.

-- Trí năng có quan trọng lắm trong sự tiến bộ thiền quán không?

-- Không. Tôi chẳng có chút trí năng nào cả. Và trước kia, tôi chẳng hề biết đến thiền quán hay là các trạng thái của tâm thức. Tôi chỉ có lòng tin thành

khẩn nơi đạo pháp. Tôi cảm thấy chắc có điều gì dành cho tôi ở đây. Với lòng tin ấy, tôi bắt đầu tu tập.

-- Sự tỉnh thức có ích lợi gì?

-- Để tôi kể cho các bạn nghe một thí dụ. Nếu tôi bảo bạn, có một số châu báu được chôn giấu tại một nơi nào đó và tôi dực bạn đi lấy về, bạn sẽ rời nhà lên đường để đi đến đó. Dọc đường, bạn gặp một cuộc đánh lộn, bạn dừng lại xem một lát. Nhưng sau đó, bạn lại tiếp tục lên đường. Rồi bạn lại thấy một đám cưới đi ngang qua, kèn trống vang lên, bạn lại dừng bên đường để ngắm. Lát sau, bạn lại đi tiếp. Có thể bạn thấy một cuộc đua xe trên công lộ, bạn cũng đứng lại xem, một lát sau mới đi tiếp. Nếu bạn chẳng có tỉnh thức, bạn chẳng thể đi tới nơi chôn giấu châu báu mà tôi đã bảo đến lấy. Nhưng khi có sự tỉnh thức ở đây rồi thì mặc dầu có những sự ngưng nghỉ hay cản trở, bạn chẳng hề lạc mất lối, và tiếp tục đi tới mãi. Sự tỉnh thức giúp bạn đạt tới mục tiêu.

-- Các sự chuyên hoá quan trọng trong đời bà đã xảy ra trong khi tu tập ráo riết hay là ngay trong cuộc sống hằng ngày theo đường lối thiền quán?

-- Các sự chuyên hoá lớn xảy ra trong khi tu tập ráo riết. Rồi sau đấy, tôi vun bồi các sự thay đổi đó ngay trong đời sống hằng ngày. Các sự biến đổi ngày càng thâm sâu hơn, theo phương cách đó.

-- Các ưu phiền và sầu não của bà từ từ mất dạng hay đã nhanh chóng tiêu trừ như là một thành quả của sự giác ngộ?

Lần lần tôi có thể cảm thấy chúng từ từ ra đi mất. Rồi sau đấy với sự thực tập thiền quán nhiều hơn, tôi phát triển được chút ít trí huệ, thì toàn bộ ưu não đều tiêu tán.

-- Ai có thể dạy thiền quán được?

-- Cần có hai điều về việc giảng dạy Giáo pháp. Một là kiến thức và sự sáng trí. Còn điều kia là sự chứng đắc được đạo quả thứ nhất hay đạo quả thứ nhì trong sự giác ngộ. (Sau đây là lời của Jack Kornfield đã nói rộng ra, dựa theo câu trả lời của Dīpa Ma). Các ba la mật (đức tánh toàn thiện) cần có đủ, để xứng làm một vị thầy dạy thiền, rất khác với các ba la mật cần có để tu tập thiền định. Cả hai loại khả năng rất khác nhau về căn bản. Vài người có tiềm năng rất rộng trong việc thiền quán và đời sống tâm linh, trong khi

những kẻ khác lại có khả năng rất tế nhị để truyền thông và giảng dạy. Hai hạng người đó đâu phải bó buộc là cùng một hạng như nhau. Tuy nhiên để giảng dạy, điều đáng mong ước là họ có đủ cả hai đức tánh: kinh nghiệm tốt và thâm sâu về đời sống tâm linh và khả năng trao truyền các kinh nghiệm đó cho người khác.

-- Điều gì tốt nhất cần làm khi các dục vọng quá mạnh?

-- Hãy quán tưởng và chiếu soi mạnh và trực tiếp vào các dục vọng. Hãy biết rằng chúng rất mạnh. Hãy cố gắng tìm hiểu chúng cho rõ ràng... Nhờ xuyên qua sự hiểu biết về các điều ham muốn của các giác quan khi các ham muốn đó vừa khởi lên, bạn có thể khắc phục được chúng. Bạn có thể sống trong cõi dục giới mà vẫn là một người Phật tử thuần thành, bởi vì bạn có thể đồng thời "xuất thế gian" được, với ý nghĩa là bạn chẳng để bị lôi kéo hay bị ràng buộc.

-- Sự hiểu biết căn bản của bà về đời sống có thay đổi chăng?

-- Lối tôi nhìn đời đã thay đổi rất nhiều. Trước kia, tôi bám níu vào mọi sự việc; tôi rất chiếm hữu, tôi đòi muốn muốn vật. Nhưng nay, tôi như đang trôi bồng bềnh, chẳng bị vướng bận gì. Tôi đang sống ở đây, nhưng tôi chẳng ham muốn vật gì, tôi chẳng mong chiếm hữu bất cứ vật gì. Tôi đang sống, thế thôi. Thế là đủ rồi.

-- Tôi phải tập tâm từ bi như thế nào?

-- (Các đoạn sau đây là sự kết hợp giữa những lời dạy của Dipa Ma đã được ghi âm, với các hỏi đáp của Michelle Levey về lời Dipa Ma đã dạy. Michelle Levey đã thực tập thiền quán về tâm từ bi trong hơn hai mươi năm. Các bạn có thể chọn, hoặc dùng suốt thời thiền tọa để quán về tâm từ bi, hoặc khởi đầu hay chấm dứt thời khoá với tâm từ bi. Sau cùng, năm giai đoạn, được kể ra sau đây, có thể phối hợp tập chung trong một thời khoá; nhưng khi mới bắt đầu tập, tưởng nên mỗi lần chỉ chiếu soi kỹ vào một giai đoạn mà thôi).

a) Giai đoạn một.

Giai đoạn đầu là phải thương ngay chính mình, là bạn thân với chính mình. Bắt đầu rải tâm từ bi đến cho mình. Bạn có thể dùng các câu nguyện sau

đây, hay các tâm ảnh, để soi đường cho bạn trong việc làm phát khởi và hướng dẫn tâm từ bi của bạn:

Nguyện tôi chẳng có kẻ thù.
Nguyện tôi chẳng vướng hiểm nguy.
Nguyện tôi chẳng âu lo
Nguyện thời thời tôi được thân an tâm lạc.

"Kẻ thù" có nghĩa là kẻ thù bên ngoài mà mình cũng làm kẻ thù cho chính mình nữa. Kẻ thù có thể thấy ở cảnh giới các cảm thọ, từ một chút bực bội cho đến sự sân hận mãnh liệt hoặc đối với mình hay đối với kẻ khác. Trong khi thâm niệm các câu trên, hãy nhìn vào trong tâm bạn thấy thật rõ ràng hình ảnh của chính bạn. Nếu chẳng thể dùng tâm nhãn như thế, thì cố nhớ lại bóng dáng bạn khi bạn soi gương. Nếu nhớ lại chẳng được hết, thì bạn cứ nhìn thẳng vào một bức ảnh còn mới của bạn cho đến khi nào bạn có thể thấy rõ bạn bằng mắt tâm.

Lập lại các câu trên theo thứ tự. Nếu tâm đi vẩn vơ và đang quên mất một câu nào, thì nhắm đọc lại ngay từ câu đầu. Đem tâm quay về với mỗi câu nhiều lần như thế sẽ khiến cho định lực của bạn càng thâm sâu.

Điều quan trọng là bạn phải bỏ rơi nghĩa chữ và cảm tưởng của bạn dính sau các chữ ấy, mà vẫn để trọn lời nguyện trong câu hướng dẫn bạn, cắm sâu bạn vào sự thực tập mà đi tới. Hãy nuôi dưỡng trong tâm trí cảm giác an lạc cùng hình ảnh của bạn và miên mật niệm các câu nguyện trong bao lâu mà thời khoá cho phép.

Khi việc thực tập đã khá sâu, khi bạn cảm thấy bạn thật tình yêu chính bạn, khi bạn có thể lưu giữ vững trong tâm bạn hình ảnh rõ ràng của chính bạn, thời bấy giờ, nếu bạn muốn, hãy chuyển sang giai đoạn thứ hai, về cách rải tâm từ bi đến cho một người bạn lành.

b) Giai đoạn hai.

Dùng các câu nguyện cũ như trước, hướng tâm từ bi đến một người bạn lành hay đến vị thầy đã tỏ ra thân ái với bạn. Cũng như khi bạn đã rải tâm từ bi đến cho chính bạn, hãy nhìn lâu thật rõ hình ảnh của người thân trong tâm bạn và rải tâm từ bi đến cho người ấy:

Nguyện cầu bạn chẳng có kẻ thù.

Nguyện cầu bạn chẳng vương hiểm nguy.
Nguyện cầu bạn chẳng âu lo.
Nguyện cầu thời thời bạn được thân an tâm lạc.

Khi bạn cảm thấy rằng bạn thương người thân ấy cũng như bạn thương chính bạn vậy, hoặc khi bạn có lưu giữ tâm ảnh của người thân nơi tâm bạn thật lâu và thật rõ cùng với những câu cầu nguyện, thì nếu bạn muốn, bạn có thể chuyển sang giai đoạn thứ ba.

c) Giai đoạn ba.

Nhóm người kế tiếp để rải tâm từ bi được gọi là những người đang đau khổ - bất cứ ai hoặc nhóm nào đang khổ sở. Trước đây, bạn lưu giữ vững trong tâm hình ảnh của mỗi một người, thì nay bạn hãy mở rộng nhãn quan để chiếu soi đến một nhóm đông người. Bắt đầu nhìn tâm ảnh của một nhóm người đang đau khổ. Rải tâm từ bi đến các người đó như bạn đã rải cho chính bạn và cho người thân:

Nguyện cầu các bạn chẳng có kẻ thù.
Nguyện cầu các bạn chẳng vương hiểm nguy.
Nguyện cầu các bạn chẳng âu lo.
Nguyện cầu thời thời các bạn được thân an tâm lạc.

Nếu có những hình ảnh của các nhóm khác tự động khởi lên trong tâm bạn, ví dụ như những bệnh nhơn trong nhà thương, hoặc các nạn nhơn chiến tranh, thì cũng tốt vậy, bạn cứ hướng tâm từ bi đến với họ, làm như thể là thiên quán theo một đường lối linh động với một dòng các hình ảnh di động. Hãy tiếp tục niệm những câu nguyện trong khi cố gắng chú tâm càng nhiều đến các cảm giác về từ bi ẩn sau các chữ.

Từ trên căn bản biết thương chính mình, bạn nhận ra rằng sự tự mình thương yêu mình chính là căn bản và chất nhiên liệu để nói rộng tình thương đến người khác. Vừa thương mình, bạn thương luôn người thân như thương chính bạn. Rồi bạn thương đến những người đang đau khổ, như bạn đã thương người thân của bạn, và thương người này cũng như bạn đã thương chính bạn. Với sự tập luyện miên mật, tất cả mọi nhóm đều được hoà hợp lại thành một nhóm duy nhất.

d) Giai đoạn bốn.

Trong giai đoạn thứ tư này, tâm từ bi và tâm bình đẳng được hoà chung nhau lại. Việc thực tập là lưu giữ trong tâm một ý nghĩa thật rộng rãi về mọi chúng sanh và rải tâm từ bi một cách đồng đều đến cho họ -- các bằng hữu, các người đau khổ, các người mà bạn dùng dung, các người gây khó khăn cho bạn, và tất cả chúng sanh khắp nơi.

Nguyện cầu mọi chúng sanh chẳng có kẻ thù.
Nguyện cầu mọi chúng sanh chẳng vướng hiểm nguy.
Nguyện cầu mọi chúng sanh chẳng âu lo.
Nguyện cầu mọi chúng sanh thời thời được thân an tâm lạc

Muốn được như thế, hãy khiến tâm của bạn trở thành tâm từ bi, bằng cách chú ý và quan tâm nhứt về tình cảm của mình đối với sự từ bi. Các chữ, các câu nguyện, mà bạn dùng đã nhiều lần đến nay, chỉ là những móc chỉ đường cho bạn hướng về các tình cảm đó. Hãy để tâm trí bạn trở nên từ bi và an trú nơi đây với sự bình đẳng chẳng cho nghiêng riêng về một hướng nào cả.

c) Giai đoạn năm.

Giai đoạn cao điểm nhứt của sự quán chiếu tâm từ bi là phối hợp tất cả các giai đoạn lại, rồi chiếu rọi trong một lúc đến mỗi giai đoạn riêng biệt, vào suốt thời gian dành cho việc quán chiếu. Thực tập theo đường lối đó, sự quán tưởng trở nên như một buổi hoà tấu của tâm từ bi trong đó bạn khởi lên với chính bạn, rồi mở rộng ra, mở rộng thêm ra, mở rộng mãi thêm ra, cho đến khi nào tâm bạn thật sự an trú trong bình đẳng tâm vô lượng và vô biên.

---o0o---

CHƯƠNG 14 : NGẬP SÂU TRONG ÂN SÙNG

Lời giáo huấn của một vị đại sư có thể mang nhiều hình thức. Một trong những lối giáo hoá mạnh mẽ nhứt và nhiệm mầu nhứt chính là sự thân giáo, phát xuất từ bản thân hiện diện của vị thầy. Như nhiều người đã xác nhận, chính lối sống bình dị, trong sáng và từ hoà của Dipa Ma trên thế gian này đã cống hiến một sự khuyến khích có sức mạnh thúc bách ta dần bước trên con đường đạo pháp.

Ngay cả khi bà đã lìa đời rồi, nhiều người đệ tử vẫn còn tiếp tục thể nghiệm được sự hiện diện của bà. Jack Kornfield có nói, vào những giờ phút khó khăn lớn lao hoặc hứng khởi sâu đậm của ông, lòng ông xúc động vô cùng

trước sự tỉnh giác cảm thông về anh linh của bà. Theo vị thiền sư Munindra, nghiệp lành của các bậc đã giác ngộ, như Đức Phật hoặc Dipa Ma, luôn luôn có sẵn đó cho chúng ta thừa tiếp vào công cuộc tu tập, nếu chúng ta biết tìm đến.

Dipa Ma cũng đã hoá hiện đến với những người chưa hề quen biết bà và những bản tường trình vẫn tiếp tục nói về sự hiện diện của bà, hơn cả chục năm sau khi bà mất. Đối với các đệ tử, được thấy bà trong giấc mộng hay trong tâm ảnh hoặc cảm nhận sự có mặt của bà như tăng thêm năng lực, thường xảy ra trước khi họ đi vào tình trạng định lực thật thâm sâu. Một vị dạy về thiền quán, thường thể nghiệm được sự hiện diện của bà, có nói rằng, "Bạn có thể gọi đó là ân sủng. Dầu đó là gì gì đi chăng nữa, mỗi khi nó xuất hiện, tôi rất cảm tạ mối ân sâu đó."

Dipa Ma đã đến với tôi trong nhiều lối. Một trong những thí dụ khá lý thú đã xảy ra khi tôi tham dự khoá an cư ở miền Tây Nam và đang soạn quyển sách này.

Trên tường trước bàn viết của tôi có treo một bức phóng ảnh màu, dài cỡ một tác rưỡi ngang một tác, in hình của Dipa Ma đang toạ thiền. Một hôm, sau khi treo lên một bức ảnh khác của Dipa Ma, mới và đẹp hơn, tôi quẳng tấm phóng ảnh cũ vào sọt rác. Bỗng tôi cảm thấy xốn xang hỏi hận: "Có lẽ mình chẳng nên quẳng tấm hình đi." Tôi mơ hồ nhớ lại lời răn trong Phật giáo chớ có quẳng các pháp khí đi, vì khiếm lễ như thế sẽ đem lại nghiệp quả xấu. Tôi tư lự một hồi: "Hành động vừa rồi có quay lại ám ảnh ta chăng?" Sau cùng tôi quyết định: "Vô lý! Đó chỉ là một phóng ảnh. Nó đã nằm trong sọt rác, rồi sẽ được vứt xuống hố. Tôi đã treo thế vào đó một bức ảnh đẹp hơn. Tôi chẳng có khiếm lễ chút nào!" Thảo luận chấm dứt!

Vài tháng sau, vào một xế trưa hè nóng bức, tôi đang phụ giúp để triệt hạ một cái công sắp sập đổ ở ngoài sân. Khi chúng tôi kéo cái gạch đá rời khỏi bức tường, ở tận trong cùng phía dưới của khung cửa, tôi nhìn thấy một cái ổ chuột lông đuôi xù (packrat). Mẹ chuột đã sưu tập được cả một cuộc triển lãm các đồ vật đầy màu sắc, nếu ta mà thường ngoạn đến, chắc cũng khá thích thú.

Khi tôi bước lại gần hơn, có một cái gì đập vào mắt tôi. Ở giữa ổ chuột, bên cạnh mấy cọng lá xương rồng, tờ giấy thiếc mỏng, vài miếng plastic đỏ, đôi viên phân chuột, và một cây viết bi mực xanh, có bức ảnh của Dipa Ma đang tham thiền còn nằm đó, hoàn toàn nguyên vẹn. Đang mỉm cười nhìn tôi.

Đúng như thật sự việc đã xảy ra, đó là bức ảnh mà tôi đã nhìn thấy mấy năm trước kia ở trên tường thư viện, khi tôi đến viếng Hội Thiền Minh sát (Insight Meditation Society) lần đầu tiên. Một sự khởi đầu và một hồi kết cuộc -- tất cả là một.

Bà vẫn còn đang dạy tôi.

Giữa sự khổ đau, vẫn còn hiện hữu của ánh sáng. - Khi tôi đang đau khổ hay khi tôi gặp những thân chủ cũng đang đau đớn thật nhiều, (...) thì Dipa Ma "hiện lên". "Hiện lên" chẳng phải theo nghĩa bà thật sự có mặt tại nơi đây, nhưng còn hơn nữa, với đức độ của sự bà hiện diện giữa nơi khôn khổ triền miên. Bà đã hiện lên trong tâm tư tôi trong những trường hợp như thế.

Khi điều này xảy ra, sự quân bình nội tâm của tôi trở nên tốt đẹp hơn, và có sự gia tăng trong niềm từ bi. Bà đã hiện nhiều lần trong khi tôi đang (...) làm việc với một người cũng đang đau đớn dữ dội. Bà nhắc nhở tôi biết rằng, "Trong những giờ phút đen tối nhất của sự khôn khổ, vẫn còn có sự hiện hữu của ánh sáng". -- Roy Bonney

Sức mạnh thiền tập của tôi vẫn ở bên cạnh bạn. - Tôi cảm thấy thật sâu xa như tôi vẫn còn đang tiếp tục thọ nhận lời bà giảng dạy. Một thí dụ để chứng minh điều đó đã xảy ra sau khi bà vừa mới mất, đầu tháng Chín năm 1989.

Năm ấy, tôi theo khoá tập thiền ba tháng ở Hội Thiền Minh sát (IMS, Insight Meditation Society), và phải chịu đựng một cuộc tọa thiền đặc biệt đau đớn về thể xác, và một lời phát nguyện khởi lên trong tâm tôi: "Tôi quyết ngồi cho qua cái đau này, tôi có đủ sức mạnh để nhìn thẳng vào nó." Khi cơn đau trở nên dữ dội quá, tôi bỗng cảm thấy như đang tràn ngập hình bóng của Dipa Ma. Tôi cảm nhận được sự hiện diện của bà và thấy bà công hiến cho tôi: "Sức mạnh thiền tập của tôi hiện đang có mặt ở đây, với bạn đó." Và rồi đấy, một nguồn năng lực dồi dào dâng trào lên, rồi tôi đã đủ sức mạnh để vượt xuyên qua suốt cơn đau." -- Janne Stark

Khiêm nhẫn. - Vào khoảng thời gian gần lễ thọ giới tỳ kheo ni của tôi, mặc dầu đã nhiều năm trôi qua kể từ ngày bà mất, tôi vẫn cảm thấy như bà đến nói với tôi, bảo rằng, công việc tu tập của tôi là phải học về hạnh khiêm nhẫn. Nhìn ngược lại những tháng năm tôi sống trong tu viện, tôi mới hiểu ra điều đó thật là đúng một cách rất sâu xa.

Chúng tôi trồng hai cây để tưởng niệm đến Dīpa Ma. Một cây trồng trong vườn Cittaviveda của nữ tu viện Phật giáo tại Chithurst, Anh quốc. Hoà thượng và các vị tỳ kheo khác có đến dự. Chúng tôi tìm được gần tịnh xá tỳ kheo ni một nơi thích hợp để đào đất trồng xuống. Khi đào lỗ, chúng tôi bắt gặp được một mảnh sành nằm dưới đáy hố, lượm lên thấy có hàng chữ ghi lời cầu nguyện Đức Chúa. Phải chăng đó là một dấu hiệu hùng hồn chứng tỏ sự siêu thoát của các tôn giáo?

Vài năm sau, việc tưởng niệm đến Dīpa Ma lại được nói rộng thêm ra bằng dự án xây cất một cây cầu bắc ngang qua dòng nước chảy trong khuôn viên vườn các tỳ kheo ni. Tôi rất vui thích với ý kiến đó, vì hình ảnh vượt qua dòng sông khiến tâm tôi liên tưởng thật sâu xa đến bà.

Tuy nhiên, trong khi thảo luận chi tiết việc xây cầu, có một điều nào đó xảy ra đã làm cho tôi tức giận. Mặt tôi lúc ấy tái xanh lại và cơn giận thật là mãnh liệt. Sau đó, tôi tìm đến gần bên cây đã trồng độ trước, thấy cành lá trở nên uá xào.

Rồi cây ấy lại chết mất. Đây là một thông điệp thật rõ ràng gửi đến cho tôi về hậu quả của sự sân hận. Một vật để tưởng niệm Dīpa Ma chẳng thể nào tạo nên được với tâm còn chưa rửa sạch hiềm hận. Về sau, cây cầu cũng được xây lên với tấm bảng đồng vinh danh Dīpa Ma.

Chúng tôi cũng có trồng một cây sồi để tưởng niệm Dīpa Ma, tại khu Phật động trong vườn cây ăn trái của Tu viện Phật giáo Amaravati ở Hertfordshire, Anh quốc. Cây này lớn rất nhanh, cành lá sum sê, tươi thắm.

Mỗi khi tôi cảm thấy lòng mình bức tức hay bị thách thức, tôi tìm đến ngồi dưới bóng cây đó và đọc chú, niệm kinh hướng về Dīpa Ma. Đôi khi tôi lại đặt một bệ thờ trên cành cây và bước đi thiền hành. Khi làm như thế, sau một lúc, tôi thấy toàn thân tôi thư giãn hoà vào niềm an lạc từ bi và thông cảm của bà, và mặc dầu hoàn cảnh bên ngoài còn chưa được cải thiện, nhưng vấn đề khó khăn chẳng còn quá cấp bách nữa. -- Ajahn Thanasanti

Luôn luôn có mặt. - Bà như ánh ngọn nến của Chánh pháp luôn bùng cháy rạng rỡ trong tâm tôi. Bà luôn luôn hiện diện nơi tôi.

Khi bà còn sanh tiền và ngay cả bà đã khuất núi, sự có mặt của bà chẳng hề rời xa tôi. Lúc tôi tham thiền, món quà quý báu nhứt mà tôi tìm thấy chính là cảm nhận bà ngay trong nội tâm tôi. Tôi lắng nghe bà nói: "Bạn sẽ tìm thấy

mọi lời giải đáp ngay từ bên trong bạn. Hãy tiếp tục lắng nghe." -- Michelle Levey

Sự hướng dẫn của bà chẳng hề phai nhạt. - Tôi đi cùng bà ra phi trường, khi bà rời Hội Thiền Minh sát (IMS, Insight Meditation Society) vào năm 1980. Tôi đã ở bên cạnh bà thời gian rất lâu, và tôi hiện đang cảm thấy một nỗi ưu phiền rất sâu đậm. Tôi khóc sụt sùi và tim tôi nặng trĩu. Nỗi đau đớn vô cùng sâu xa cũng tựa như lúc mẹ tôi mất đi khi tôi lên ba tuổi rưỡi. Dipa Ma quay lại nhìn thẳng vào mắt tôi và nói:

-- Đừng quá lo lắng. Tôi sẽ luôn luôn ở cạnh bạn.

Bà đặt hai bàn tay bà lên ngay trên tim tôi và ngay phút ấy, sự đau đớn, nỗi ưu phiền, mọi thứ đều tan rã hết, và tôi cảm như đang được ngập tràn ánh sáng. Kinh nghiệm này tôi giữ mãi cho riêng tôi trong nhiều năm, nhiều năm mà chưa chia sẻ cùng một ai, bởi vì nó thật sâu xa, thật khó mà diễn tả lại được với kẻ khác.

Tôi vẫn có thái độ ngờ vực trong một thời gian thật lâu về câu bà nói, "Tôi sẽ luôn luôn ở cạnh bạn", nhưng sự hiện diện của bà đã củng cố và lưu lại rất lâu với tôi. Kể từ khi tôi bắt đầu tọa thiền đến nay đã mười tám năm, sự hướng dẫn của Dipa Ma chẳng bao giờ phai mờ cả.

Các người khác cũng có thể cảm nhận những giây phút như thế nữa. Năm nay, tôi có đến dự một buổi lễ thanh tịnh hoá ở Lakota của sắc dân da đỏ Sioux miền Tây, tiểu bang Iowa, Hoa kỳ. Tôi rất kinh hoàng trước một nghi thức mà bà chủ lễ, một vị nữ trưởng lão Sioux, thực hành theo truyền thống của tổ tiên bà để lại. Tôi cảm thấy có cái chết, cái tự ngã đã chết mất. Tôi chẳng biết là mình còn có thể theo dõi đến hết buổi lễ chẳng. Tôi muốn rời khỏi cuộc lễ, bởi vì tôi thảm nghĩ quá căng thẳng cho tôi chịu đựng nỗi đến hết. Nước mắt chảy ràn rụa, tôi gục đầu xuống đất, đôi má dính đầy cát, mắt nhắm kín lại và tưởng niệm đến Dipa Ma.

Ngay trong giây phút đó, tôi chìm ngập trong ánh sáng và cả nỗi lo sợ vụt biến mất. Một niềm an lạc sâu xa thấm nhuần vào thân tâm tôi, từ lúc tôi khởi lên trong tâm hình ảnh của Dipa Ma. Vào lúc ấy, vị nữ trưởng lão buổi lễ ở Lakota trân trân nhìn tôi và nói: "Chị đang ngập tràn ánh sáng."

Trực giác tôi bảo tôi rằng Dipa Ma chẳng hề hiện trở lại trong hình hài này. Bà hiện đang vui thích giảng pháp tại một cảnh giới nào đó. Đôi khi, mắt

tâm tôi lại thấy rõ hình ảnh thật linh hoạt của bà nơi đó. Có ánh sáng thật chói lọi. Sự hiện diện của bà được ta cảm thấy như đang tuôn tràn trong ánh sáng.

Bà vẫn còn tiếp tục hướng dẫn chúng ta trên cảnh giới của quả đất này mãi cho đến bao lâu mà chúng ta còn cần đến bà. Bà là một trong những vị thiên thần theo bảo hộ chúng ta. Bà luôn luôn trông chừng chúng ta. -- Sharon Kreider

Nếu tôi làm được, thì bạn cũng làm được. - Trong một khoá an cư ba tháng, tôi gặp phải thật nhiều khó khăn. Trọn ngày, tôi cứ lo tranh đấu, cứ nỗ lực tranh đấu rất lâu.

Tại một buổi thiền quán, tôi lại thấy tôi đang ước mơ, phải chi tôi gặp gỡ được Dipa Ma, và tự hỏi thầm, "Bây giờ còn có cách nào liên lạc được với bà chăng?"

Bỗng nhiên, tôi vụt cảm thấy được sự hiện diện của bà và bà đang tiếp xúc với tôi, nhiệt liệt khuyến khích tôi bằng những lời nói, "Nếu tôi làm được điều đó, bạn cũng có thể làm được chớ."

Sau kinh nghiệm đó, tôi đã đi sâu vào một trạng thái thâm định kéo dài suốt cả hai tuần lễ. -- Ân danh

Thương điều khó thương. - Tôi chưa hề được nghe nói đến Dipa Ma, cho đến khi một người bạn thân kể cho tôi nghe bà là một vị thiên sư vĩ đại và làm cách nào để tìm biết thêm về bà.

Mấy hôm sau, tôi đang ngồi một mình trong phòng, đọc bản tường thuật về đời bà. Khi tôi đọc tới trang ba, tôi bắt đầu cảm thấy một sự an lạc khó tả. Mọi sợ hãi, âu lo đã hoàn toàn lìa khỏi nơi tôi và tôi cảm thấy một sự thanh thoát sâu rộng đối với chính mình và đối với tất cả sự việc trong đời mình -- một sự an lạc trọn vẹn và một sự cởi mở hoàn toàn. Từ trước đến giờ, tôi chưa từng thể nghiệm được như thế. Ngay trong lúc việc đó xảy ra, thì tôi lại có cảm giác như có một sự hiện diện thể chất nào đang đứng trước mặt và hơi chếch về bên tay mặt: cái cảm giác biết mơ hồ có ai đang đứng gần mình, kéo dài lâu chừng năm phút.

Trong hai ngày sau đó, tôi cảm thấy như mình trôi bồng lơ lửng, và các việc trước kia gây cho tôi âu lo và ưu phiền bây giờ đã mất đi tầm quan trọng

của chúng. Đó, cũng như tôi đã bước xuyên qua một cánh cửa đi vào một cảnh giới khác lạ. Tôi thường được nghe các vị thầy của tôi nói về "trái tim rộng mở" nhưng tôi còn chưa hiểu thực sự đó là gì, mãi cho đến bây giờ. Tôi bắt đầu thấy rõ trái tim chỉ cởi mở ra khi chẳng còn sự lo sợ trong đó. Thật là một kinh nghiệm phi thường và nó đã làm cho tôi phải khêu cháy sáng lại ý nghĩa của sự nhiệm màu.

Kể từ ngày hôm đó, một câu nói cứ vờn qua vờn lại mãi trong tâm trí tôi, và tôi nghĩ nó phát xuất từ cửa miệng của Dipa Ma: "Hãy thương những gì khó thương." -- Pamela Kirby

Người ấy là ai? - Khi tôi tham dự khoá an cư từ bi tại Hội Thiên Minh sát (Insight Meditation Society), có một đêm Joseph Goldstein đã thuyết giảng một thời pháp tuyệt vời về tâm từ bi, trong đó ông đã kể lại những mâu chuyện về vị thầy của ông là Dipa Ma. Sau thời pháp, tôi rời thiền đường và cảm thấy như bị một nguồn năng lực cực mạnh lôi tôi đi. Tưởng chừng như tâm thân tôi là một cái viên qui (com pass, compass) đang được di chuyển hướng về một vật nào đó. Rõ ràng đó là sức mạnh từ bên ngoài tới, chứ chẳng phải do từ bên trong tôi, hoặc do tình cảm của tôi thúc đẩy.

Sau phút do dự ban đầu, tôi quyết định đi khám phá ra năng lực đó -- nó từ đâu tới, nó sẽ đùn đẩy đến đâu. Quanh quẩn tìm kiếm một hồi, tôi nhận thấy ra rằng tôi đang bị sức đó lôi kéo đi lên lầu và xuyên qua hành lang đi tới căn phòng số M101. Khi vừa cầm đến tay nắm ổ khoá ở cửa phòng, tôi biết ngay là bất cứ cái chi phía sau cánh cửa này, đó chính là nguồn gốc của năng lực ấy.

Khi bước vào trong phòng, tôi thấy sức lôi kéo trở nên mãnh liệt, chẳng thể kháng cự lại được. Thân tôi rung động và tôi phải ngồi bệt xuống trong góc phòng. Thế rồi, theo hướng mà năng lực đã phát ra, tôi để ý đến một bức ảnh của một người mà tôi độ chừng là đàn ông, vận y phục trắng, đang ngồi tọa thiền. Rồi thì, tựa như cơn gió lốc quay cuồng, sức mạnh ấy quấn lấy tôi, đưa đến trước bức ảnh. Tôi bước tới và cầm lấy bức ảnh, và rõ ràng là sức lôi kéo thay đổi mỗi khi tôi đưa bức ảnh lại gần hay đẩy ra xa, hoặc lộn ngược trên dưới.

Tôi ngạc nhiên hỏi thầm, "Người này là ai vậy?" Rồi tôi lại nghĩ, "Chắc tôi sẽ bỏ rơi cả gia đình, cuốn gói đi theo vị thầy này. Thật là mãnh liệt quá chẳng thể lờ bỏ qua đi."

Sau đó, tôi ngồi lại trong phòng một thời gian và thiền quán với bức ảnh, thân tâm chìm đắm trong cảm giác mãnh liệt ấy. Kinh nghiệm này khiến khởi sanh trong tâm tôi ý niệm về tâm từ bi, an lạc và định tĩnh, kéo dài đến mấy ngày, và cho đến nay nó vẫn còn ảnh hưởng đến tôi ở một giai tầng thâm sâu hơn.

Sau này, tôi được một nhơn viên trong Hội cho biết, bức ảnh đó chẳng phải là hình của một người đàn ông, mà chính là của Dipa Ma. -- David Grant

Khởi niệm triệu thỉnh sự hiện diện của Dipa Ma. - Vài học viên của Dipa Ma đã công hiến các ý kiến về cách triệu thỉnh sức hiện diện của Dipa Ma:

* Tôi cầu nguyện bà vào mọi thời. Dưới nhiều hình thức, bà là một phần của chính tôi. Sự hiện diện của bà chẳng bao giờ chẳng có đó. Một điều còn thiếu sót trong Thiền Minh sát (Vipassana) là toàn thể phương diện sùng mộ, nên tôi cố đem nó trở vào lại trong việc tu tập hằng ngày của tôi.

Tôi bắt đầu mỗi buổi sáng bằng việc khởi lên trong tâm niệm chư Phật, chư Bồ tát, chư Tổ sư, tất cả các bậc đại giác. Tôi cảm được sự hiện diện của quý Ngài, cầu nguyện cùng quý Ngài, thỉnh cầu quý Ngài dìu dắt tôi và nêu gương sáng cho tôi. Rồi thì suốt trọn cả ngày, tôi rước các Ngài vào ngự trong tâm tôi. Dipa Ma là một trong các vị ấy. -- Jack Engler

* Người Tây Tạng đôi khi bảo rằng, năng lực đạo hạnh của Ngài Milerapa (một vị Tổ sư Phật giáo Tây Tạng) vẫn còn lưu lại nơi đây. Tôi cảm nghĩ rằng lòng sùng mộ đạo pháp của Dipa Ma, sự hăng say của bà, chí quyết tâm của bà, những gì bà đã khắc phục, những gì bà đã vượt qua khỏi -- tất cả đại hùng lực ấy vẫn còn sẵn sàng đầy đủ để được thừa dụng. Bằng vào sự tưởng niệm đến bà, bằng vào sự quán chiếu đến bà, đại hùng lực ấy còn đó để được san sẻ cho ta. Chúng ta có thể hướng tâm ngưỡng vọng đến sự toàn giác của bà.

Mỗi khi các nỗi khó khăn chợt đến, tôi cố gắng tưởng tượng, "Dipa Ma, thầy ở đâu rồi?", hoặc cố ứng cảm, sâu vào nội tạng, cái ý chí sắt đá của bà vẫn còn đang thấm nhuần trong tâm tôi. Khi tôi tưởng niệm đến hình ảnh hoặc cảm quan của bà, tôi liền ngưng được tức khắc sự chìm đắm chói với của lòng tôi trong các vọng tưởng mà trí tôi đang khơi lên bằng các mẫu chuyện tâm sự của nó. Tôi nhớ lại được rằng có thể vượt qua khỏi các vọng tưởng đó. -- Kate Wheeler

* Trải bao năm qua, tôi đã gặp gỡ khá nhiều vị thầy dạy thiền. Thường thường ở đầu buổi tọa thiền, tâm tôi khởi dựng lên để quy y hình bóng một cây bồ đề có Đức Phật cùng các vị thầy tổ. Bằng mắt tâm, tôi quán thấy từng vị một và cảm nhận được các đức tánh độc đáo đầy năng lực của mỗi vị. Thật là tuyệt diệu khi cảm thông được với các bậc đó. Khi tôi quán thấy Dipa Ma, tôi cảm nhận được nơi bà sự hoà hợp giữa tánh không với tâm từ. Hình ảnh bà mang đến một niềm sâu kín phi thường nơi tâm tư. -- Joseph Goldstein

* Việc tập Thiền của tôi (tác giả Amy Schmidt) với Dipa Ma là đặt trọn tâm tôi dưới sự che chở săn sóc của bà.

Có một lần tôi được nghe trong cuốn băng ghi âm bài giảng pháp của bà cho một nhóm học viên ở nhà bà bên Ấn độ, lời nói dịu dàng đầy tình thương của bà, hướng về một học viên tới trễ, còn chưa tìm được chỗ ngồi trong căn phòng chật hẹp của bà, "Xin mời vào. Nếu hết chỗ rồi, thì cứ lại ngồi trên đùi tôi đây... Cháu đây, cũng như là con của tôi vậy." Mỗi khi tôi thấy buồn tủi, tôi tưởng tượng như nghe tiếng bà gọi tôi: "Lại đây con, lại ngồi trên đùi mẹ đây con!" Trong tâm tôi, tôi thấy tôi chạy ngay lại, gối đầu lên đùi bà, rồi bà dịu dàng, từ từ vuốt tóc tôi, trong khi tôi đang nức nở.

Xuyên qua sự quá vãng của Dipa Ma, cũng như của mỗi vị đại sư nào khác, chúng ta học hỏi làm cách nào để những lời di huấn của người trở thành gia tài cho chúng ta thọ hưởng. Bà là ngọn đuốc sáng trưng mà chúng ta hướng về, để có thể tự cứu lấy mình. Như Jack Kornfield có nói, "Điểm quan trọng chẳng phải là "rập khuôn" giống theo Dipa Ma hay một vị đại thiền sư hoặc vị thánh nào khác mà bạn đã được đọc qua. Điểm quan trọng còn hơn thế, thật khó nhiều hơn thế nữa: hãy sống với chơn ngã của bạn, và khám phá ra rằng tất cả những gì bạn đang đi tìm đó đã nằm sẵn, tại đây và hiện giờ, ngay trong tâm bạn."

* * *

Nơi mà các câu chuyện này chấm dứt, nguyện cầu câu chuyện của chính bạn bắt đầu tại đó, và nguyện cầu các lời chúc lành của Dipa Ma sẽ hướng dẫn bạn trên con đường về quê nhà:

Tất cả những gì tôi đã đạt được, sức mạnh, từ bi, tôi trao tặng bạn, để bạn có đủ lòng tin, để bạn được an lạc.

Ngưỡng vọng hồng ân của Đức Phật, Chánh pháp và Tăng già,
Nguyện cầu tất cả đều an lành cho bạn,
Nguyện cầu bạn luôn luôn được an lạc,
Nguyện cầu bạn tránh khỏi mọi hiểm nguy,
Và nguyện cầu bạn tiến bộ trong thiền quán.

Những người đã cộng tác

* Dipa Barua là con gái của Dipa Ma. Bà giúp việc trong Chánh Phủ Trung Ương ở Kolkata (Calcutta) và thường tham gia công tác trong các tổ chức xã hội và tôn giáo.

* Jyotishmoyee Barua là nội trợ ở Kolka và có năm con.

* Pritimoyee Barua là nội trợ ở Kolkata, và có hai con trai.

* Rishi Barua là cháu ngoại trai của Dipa Ma. Ông có bằng bằng Cử nhơn, trường cao đẳng St Xavier ở Kolkata và đang theo ban Cao học về Thương mại ở viện đại học Kolkata.

* Sudipti Barua được Dipa Ma hướng dẫn làm phụ giáo tại các khoá thiền ở Bồ đề đạo tràng (Bodh Gaya) và Kolkata. Bà có sáu con, nội trợ trong gia đình và chủ cửa tiệm bánh mì ở Kolkata.

* Roy Booney là nhiếp ảnh gia,(...) kiêm luật sư thuộc vùng Vịnh San Francisco. Ông gặp Dipa Ma vào năm 1974.

* Sylvia Boorstein là một trong các sáng lập viên của Thạch Linh Thiền viện (Spirit Rock Meditation Center) và là tác giả quyển sách Dễ Hơn Bạn Tưởng: Con Đường Đi Đến An Lạc của Phật Giáo (It's Easier Than You Think: The Buddhist Way to Happiness) và các quyển sách khác về sự thực tập đạo pháp.

* Daniel Boutemy tu tập theo phái Thiền thuộc Phật Giáo Nguyên thủy (Theravada) trong hai mươi bảy năm.(...) Ông tu theo với một số khá nhiều thiền sư ở Tây phương cũng như ở Đông phương, cả về Thiền Minh sát (Vipassana) và Thiền na (Jhana).

* Robert Bussewitz, pháp danh Buzz Ananda, theo học tập Thiền Minh sát từ năm 1978 và dự nhiều cuộc hành hương viếng thăm các thánh tích ở Á

châu, kể cả Tây tạng. Hiện cư trú ở Jamaica Plain, tiểu bang Massachusetts, Hoa kỳ.

* Sukomal Chowdhury, giám đốc hồi hưu và giáo sư tại trường Cao đẳng Phạm ngữ ở Kolkata, giữ nhiều chức vụ quan trọng trong các tổ chức xã hội và tôn giáo. Giúp vào quyển sách này, ông đã dịch từ tiếng Bengali sang Anh- ngữ một tác phẩm nói về đời của Dipa Ma.

* Dipak Chowdhury là một nhân viên ngân hàng ở Kolkata, có hai con. Ông tham gia vào nhiều tổ chức xã hội và tôn giáo địa phương, hoạt động hăng say trong công cuộc cứu giúp người nghèo.

* Howard Cohn tập luyện về thiền quán hơn hai mươi lăm năm. Ông là một nhơn viên giảng huấn đầu tiên của Thạch Linh Thiền viện (Spirit Rock Center), đã hướng dẫn nhiều khoá an cư khắp nơi trên thế giới, từ năm 1985. Giảng pháp của ông bao quát nhiều truyền thống từ Phật giáo Nguyên thủy (Theravada), Zen, Dzogchen, và Advaita Vedanta.

* Matthew Daniell là một thiền giả về Thiền Minh sát đã lâu năm. Hiện ông dạy thiền quán Phật giáo và du già tại viện Đại học Tufts.

* Jack Engler là một nhà tâm lý học giảng dạy và giám sát khoa tâm lý trị liệu tại Nha Phân tâm học của Bệnh viện Cambridge và của Trường Y khoa Harvard. Ông là nhân viên trong Chủ tịch đoàn của Trung Tâm Phật học Barre, ông từng theo học với thiền sư Munindra, Hoà thượng Mahasi và Thomas Merton. Hiện sống với vợ và con gái ở tiểu bang Massachusetts, Hoa kỳ.

* Lesley Fowler là một học giả nhiều năm về Thiền Minh sát và là tác giả nhiều tập thơ và sách giả tưởng. Bà sống ở Úc đại lợi.

* Andrew Getz đã tu tập thiền quán từ năm mười ba tuổi kể cả một thời gian xuất gia trong một tự viện ở Á châu. Ông quan tâm đặc biệt về việc giảng dạy Trí huệ Bát nhã cho các thanh thiếu niên "bụi đời" trong một tổ chức mà ông cộng tác để thành lập, Hội Chơn Trời Mới Cho Thanh Thiếu Niên (Youth Horizons).

* Joseph Goldstein là một trong các sáng lập viên và giảng viên của Hội Thiền Minh Sát (Insight Meditation Society). Ông thường giảng pháp về thiền Minh sát tại các khoá an cư khắp nơi từ năm 1974. Tác giả nhiều sách,

như quyển Pháp Nhứt Thừa (One Dharma) và quyển Thể nghiệm về Thiền Minh sát (The Experience of Insight), ông cộng tác thành lập Tùng lâm Forest Refuge, một tịnh xá để ẩn cư tu tập dài hạn.

* David Grant là giáo sư Trung học ở Portland, tiểu bang Maine, Hoa kỳ, nơi Ông đang sống cùng vợ và con gái.

* Asha Greer là một nữ nghệ sĩ, y tá, giáo sĩ cao cấp của truyền thống Sufi (một phái mật tông khổ hạnh của Hồi giáo). Bà là một trong các sáng lập viên của Cơ Sở Lạt Ma (Lama Foundation) ở tiểu bang New Mexico, Hoa kỳ và của Phong trào Cứu tế ở Charlottesville, tiểu bang Virginia. Bà sống ở Batesville, tiểu bang Virginia, Hoa kỳ.

* Pamela Kirby là một nhà xuất bản độc lập ở tiểu bang South Carolina, Bà sống ở Woodacre, tiểu bang California, Hoa kỳ.

* Sayadaw (Hoà thượng) Khippapanno (Kim Triệu) là một tu sĩ Việt Nam đã thọ giới tỳ kheo từ hơn năm mươi hai năm. Hiện Ngài đang trụ trì tại Thích ca Thiền viện gần Los Angeles và Kỳ viên Thiền viện (Jetavana Vihara) ở thủ đô Washington. Ngài dạy Thiền Minh sát từ năm 1982.

* Eric Kolvig hướng dẫn các khoá an cư thiền tập và giảng pháp khắp nơi ở Hoa kỳ. Ông hiện sống ở tiểu bang New Mexico.

* Jack Kornfield có xuất gia làm tỳ kheo ở Á châu. Ông là sáng lập viên của Hội Thiền Minh sát (Insight Meditation Society) và của Thạch Linh Thiền Viện (Spirit Rock Meditation Center). Ông giảng dạy thiền quán khắp nơi từ năm 1974. Ông trước tác nhiều sách về Phật pháp, như quyển A Path with Heart (Đạo với Tâm) và quyển After the Ecstasy, the Laundry (Sau cơn xuất thần, là sự giặt gĩa).

* Sharon Kreider, vợ và mẹ của hai người con, bắt đầu thực tập thiền Minh sát ở Ấn độ từ năm 1977. Trị liệu viên có cấp bằng hoạt động với lứa tuổi thanh thiếu niên và gia đình họ, bà còn giảng dạy về khoa tâm lý và cách điều quản áp lực (stress management) tại trường Cao đẳng Cộng đồng Front Range ở Fort Collins, tiểu bang Colorado.

* Carol Constantian Lazell bắt đầu thực tập thiền Minh sát ở Hội Thiền Minh sát từ năm 1978 và ở trong ban nhơn viên từ năm 1981 đến 1983. Mẹ

của một bé gái mười một tuổi, bà sống ở San Francisco và làm việc trong thư viện một trường tiểu học.

* Michelle và Joel Levey là tác giả của nhiều quyển sách, như Sống Quân bình (Living in Balance), Thiền quán Giản dị và Thư giãn (Simple Meditation and Relaxation), Trí Huệ và Công tác (Wisdom at Work), và các sách khác (xin xem thêm www.wisdomwork.com) Hai người đã thực tập với nhiều vị thiền sư theo truyền thống khác nhau, và cả hai đều rộng giảng Phật pháp, đưa các nguyên lý đạo pháp vào dòng chánh lưu (dịch gương đoạn: taking principles of the dharma into the mainstream) xuyên qua công tác của họ với cấp lãnh đạo và tổ chức hội đoàn văn hoá.

* Michael Liebenson Grady là thiền sư hướng dẫn tại Trung tâm Thiền Minh sát Cambridge. Ông tập thiền từ 1973.

* Ann Lowe là nghệ sĩ vẽ kiểu cho bìa bao sách. Bà sống ở San Lorenzo, tiểu bang New Mexico, cùng với chồng và hai con chó.

* Jacqueline Mandell là một thiền sư Phật giáo, mẹ của hai người con gái sanh đôi, và Chủ tịch của Hội Chỉ đạo từ Tâm thanh tịnh (Leadership From a Pure Heart). Michele McDonald Smith thực tập thiền Minh sát kể từ năm 1973 và giảng dạy khắp nơi kể từ năm 1982. Bà rất quan tâm đến việc bảo tồn giáo lý cổ điển và tìm phương cách trình bày lại dưới hình thức mà đại chúng có thể hiểu được dễ dàng.

* Maria Monroe bắt đầu thực tập Thiền Minh sát với thiền sư Munindra tại Bồ đề đạo tràng (Bodh Gaya) từ năm 1968 và thăm viếng Dipa Ma vào năm 1979. Bà dạy Thiền Minh sát trong khoảng thời gian 1979 1984. Bà hiện sống ở vùng Portland, tiểu bang Oregon, Hoa kỳ.

* Anagarika Munindra là vị thiền sư có danh tiếng quốc tế. Thọ giới tỳ kheo với Hoà thượng Mahasi, ông hiện trú tại Hàn lâm viện Quốc tế Thiền Minh sát (S.N. Goenka's Vipassana International Academy) ở Iगतburi, Ấn độ.

* Sandip Mutsuddi là một công chức của Chánh phủ tiểu bang ở Ấn độ. Ông là cha trong gia đình và sống ở Kolkata, Ấn độ.

* Daw Than Myint là cháu gọi Dipa Ma bằng dì. Bà hiện là giáo sư Cao đẳng ở Myanmar (Miến điện)

* Susan O'Brien sang Ấn độ năm 1979 cùng với Joseph, Sharon và các người khác, khi họ viếng Dipa Ma ở Bồ đề đạo tràng (Bodh Gaya) và tại nhà bà ở Calcutta. Bà Susan bắt đầu giảng thiền quán từ năm 1996 và là phối hợp viên của chương trình học khoá hàm thụ tại Hội thiền Minh sát (Insight Meditation Society).

* Đại đức Rastrapala Mahathera là chủ tịch của Trung Tâm Quốc tế Thiền Minh sát tại Bồ đề đạo tràng (Bodh Gaya). Nơi đây, ông đã lấy tên của Dipa Ma để đặt tên cho đại giảng đường. Ông là một văn sĩ và giáo sư dạy thiền Minh sát.

* Bob Ray và vợ là Dixie, cùng là sáng lập viên của Trung tâm Tây Nam Đời Sống Tâm Linh (Southwest Center For Spiritual Living). Bob hướng dẫn một nhóm ngồi Thiền hàng tuần tại Las Vegas, tiểu bang New Mexico, Hoa kỳ.

* Sharda Rogell thực tập thiền theo Phật giáo Nguyên thủy (Theravada) từ năm 1979 và giảng dạy khắp nơi từ năm 1985. Chịu ảnh hưởng của các phái Advaita và Dzogchen, bà nhấn mạnh đến sự thức tỉnh tâm thức.

* Janice Rubin là nhiếp ảnh viên chuyên nghiệp, trụ sở ở Houston. Nhiều tác phẩm được xuất bản và tham dự các cuộc triển lãm quốc tế từ năm 1976, như cuộc triển lãm năm 2001 của bà và quyển sách Dự án Mikvah (The Mikvah Project) nghiên cứu về nghi thức cổ điển và bí ẩn của (...)phụ nữ Do thái.

* Sharon Salzberg là một trong các sáng lập viên của Hội Thiền Minh sát (Insigt Meditation Society) và một trong các giảng viên hướng dẫn. Bà thực tập thiền từ năm 1970 và giảng dạy khắp nơi từ năm 1974. Bà sáng tác nhiều quyển sách như: Niềm tin: Tin cậy vào Kinh nghiệm Sâu xa nhất của Bạn (Faith: Trust Your Own Deepest Experience), Từ bi: Nghệ thuật cách mạng của An lạc (Lovingkindness: The Revolutionary Art of Happiness).

* Katrina Schneider đã thực tập ráo riết trong một tu viện giữa rừng sâu ở Miến điện, dưới sự hướng dẫn của Hoà thượng Taungpulu. Bà hiện sống tại Mỹ và áp dụng thiền quán vào công tác cứu giúp bệnh nhơn và dân chúng đau khổ vì bệnh trầm kha.

* Steven Schwartz thực tập thiền Minh sát hơn ba mươi năm và là một trong các sáng lập viên của Hội Tiên Minh sát (Insight Meditation Society). Ông

là học viên của Dipa Ma suốt trong thời kỳ này và đứng ra bảo trợ chuyến du hành sang Mỹ quốc đầu tiên của bà.

* Steven Smith là một trong các sáng lập viên của Thiền Minh sát Hạ uy di (Vipassana Hawaii) và là giáo sư hướng dẫn tại Hội Thiền Minh sát (Insight Meditation Society). Ông lãnh đạo nhiều khoá an cư khắp nơi.

* Janne Stark vừa là mẹ, săn sóc gia đình, vừa là điều dưỡng trẻ con đi lẫm đẫm, vừa là quản lý viên các Phiên chợ Nông trại (Farmers" Market). Bà lãnh đạo một nhóm hành Thiền ở Portland, tiểu bang Oregon, Mỹ quốc.

* Ajahn Thanasanti được biết đến thiền quán Phật giáo năm 1979 khi tham dự một lớp do Jack Engler giảng pháp. Mười năm sau, bà đến Tu viện Amaravati bên Anh quốc và thọ giới Sa di ni. Năm 1991, bà thọ giới tỳ kheo ni do bổn sư của bà là Ajahn Sumedho truyền thọ. Bà hiện sống ở Úc đại lợi.

* Cha Theophane là tu sĩ thuộc dòng Trappist (tu khổ hạnh cấm khẩu) tại Tu viện Snowmass, ở tiểu bang Colorado. Cha là tác giả quyển Truyện về một Tu viện Thần bí (Tales of a Magic Monastery).

* Kate ("Lila") Wheeler dự khoá an cư Phật giáo lần đầu vào năm 1977. Bà có viết một cuốn đoản thiên tiểu thuyết nhan đề là "Khi Núi Biết Đi" (When Mountains Walked) và một Tập Truyện Ngắn, nhan đề "Chẳng Phải Từ Nơi Tôi Đã Khởi Hành" (Not Where I Started From). Bà cũng viết nhiều bài đăng trong các báo New York Times và tạp chí khác, như "Tam Luân: Tạp chí Phật học" (Tricycle: The Buddhist Review). Bà hiện sống ở tiểu bang Massachusetts, Mỹ quốc.

---o0o---

CHƯƠNG 15 : VÀI NÉT VỀ NỮ TÁC GIẢ

Amy Schmidt là giảng sư thường trú của Hội Thiền Minh sát (Insight Meditation Society) ở Barre, tiểu bang Massachusetts, Hoa kỳ và là đồng sáng lập viên của tu viện Tăng Già Tây Nam (Southwest Sangha), một tịnh xá an cư ở miền Nam tiểu bang New Mexico, Mỹ quốc. Là một cán bộ hợp lệ của ngành y tế xã hội, Amy Schmidt là đồng tác giả của quyển khảo luận "Undrestanding Alzheimer"s: A Guide for Families, Friends, and Health Care Providers " (Hiểu biết về bệnh lão nhược: Cẩm nang cho gia đình, bằng hữu và các nhà điều dưỡng y tế), ấn phẩm của Đại học Washington, năm

1993. Các hình vẽ hí hoạ của bà được tìm thấy trong Buddha Laughing, (Đức Phật Cười), Bell Tower, 1999.

Các nhà biên tập:

* Don Morreale là biên tập viên của tạp chí The Complete Guide to Buddhist America (Cẩm nang đầy đủ cho Phật tử Mỹ châu). Là một học giả lâu năm về Phật pháp, và một văn sĩ độc lập, ông hiện sống ở Denver, tiểu bang Colorado, Mỹ quốc.

* Madelaine Fahrenwald là một biên tập viên độc lập, và học giả lâu năm về Phật pháp.

(Muốn có thêm chi tiết về Dipa Ma, xin xem trên mạng lưới thông tin: www.dipama.com.)

---o0o---

CHƯƠNG 15 : THIỆN NHỰT XIN THƯA VÀI LỜI...

Sau hơn ba tuần lễ vừa phỏng dịch vừa đánh máy, Thiện Nhựt đã làm xong nhiệm vụ của đạo hữu Diệu Nhẫn bên Washington gọi điện thoại qua giao phó: chuyển dịch quyển sách Knee Deep In Grace của Amy Schmidt. Kể như đã tạm xong phần vụ của Thiện Nhựt, còn việc xin phép tác giả và trao đến bạn đọc Việt nam, xin để đạo hữu Diệu Nhẫn lo chu tất.

Như bạn đọc đã xem qua nguyên tác, nội dung của quyển sách gồm có ba phần, mà phần Thiện Nhứt thích nhứt chính là phần đầu, thuật lại cuộc đời thật đơn sơ mà rất ly kỳ của Dipa Ma: một người nội trợ ốm yếu, bận rộn, chịu nhiều khổ sở, đã vượt qua tất cả để tu tập Thiền, chứng đắc giác ngộ và giải thoát ngay trong cuộc đời này. Chẳng cần phải dùng lời lẽ cao xa, đao to búa lớn, để ca tụng bà -- bà đâu có cần ta ca tụng bà -- chỉ cần khi đọc xong, cứ quay lại nhìn chính mình, mình nhìn vào lòng mình, và... thấy gì? có thấy muôn noi gương bà hay không, hay là vẫn cứ than thân trách phận, sao tôi khổ quá, chẳng có rảnh rang được một chốc để... tu. Bà có dạy, nên tu ngay trong lúc mình đang bận đấy!

Thiện Nhựt rất ngại ngùng khi nhận được sách từ nhà xuất bản gửi tới, quà tặng của Đạo hữu Diệu Nhẫn, hàng chữ nhan đề Knee Deep In Grace. Chữ Grace là chữ mà Thiện Nhựt đã rất khổ tâm, một là nếu dịch là Hồng ân thì

trùng với Hồng Ân của Đức Phật; hai là Đạo Phật rất công bằng, chẳng có đối xử riêng với Phật tử, chẳng phải là có ơn huệ riêng gì cho ai cả. Duyên may biết đến Phật, biết đến Pháp, đang đến và sẽ đến với tất cả mọi người chẳng phân biệt chủng tộc, tôn giáo chi cả, miễn là ta có sẵn sàng trong tâm để thừa tiếp duyên may.

Tôi chẳng hoàn toàn đồng ý với tác giả, với các người đã cộng tác với tác giả, về những cảm nghĩ của họ đối với các "kinh nghiệm" tâm linh, các "cảm giác" mà họ nhận thấy trong tâm họ về sự hiện diện của Dīpa Ma ngay trong những ngày, tháng, năm mà bà đã lìa cõi đời này. Đấy chẳng phải là tôi chối bỏ sự hiện diện của bậc đã giác ngộ, nhưng tôi nghĩ rằng sự linh ứng còn tùy vào sức cảm thông của chính người đương sự. Mà sức cảm thông ấy, phải chẳng đã dựa trên nghiệp duyên của từng người, mặc dầu việc hiện linh kia của bậc đã giác ngộ và giải thoát đã rưới bủa xuống chung cho mọi sanh linh, tựa như cơn mưa rào thấm nhuần muôn vật. Một trong những "ân sủng" mà Đức Phật đã ban cho mọi người Phật tử là bảo cho ai nấy đều rõ biết rằng: "Mình làm chủ nghiệp duyên của mình"; vận mạng mình nằm trong tay mình, ai biết thừa hưởng ơn huệ đó thì lo tu tập để cải thiện nghiệp, dầu đang ở trong hoàn cảnh khó khăn đến mức nào đi nữa.

Tôi rất hổ thẹn vì mặc dầu đã sống hơn hai mươi năm trên miền Bắc Mỹ châu này, tôi còn chưa quen rành với lối nói đặc thù, với nền văn hoá thực tiễn của người Mỹ, khiến cho việc phỏng dịch quyển sách quý báu này chưa được trôi chảy như ý muốn. Nhiều từ ngữ, nhiều ý văn đã "bị" tôi lướt bỏ qua, lại còn ở vài đoạn tôi "lén thêm" vào ít hình dung từ, đôi ba thành ngữ, cho "ra vẻ" Việt nam một chút. Tôi xin cáo lỗi với các tác giả, và xin sám hối trước với các đọc giả Việt nam, nếu có, khi đọc đến bản dịch này.

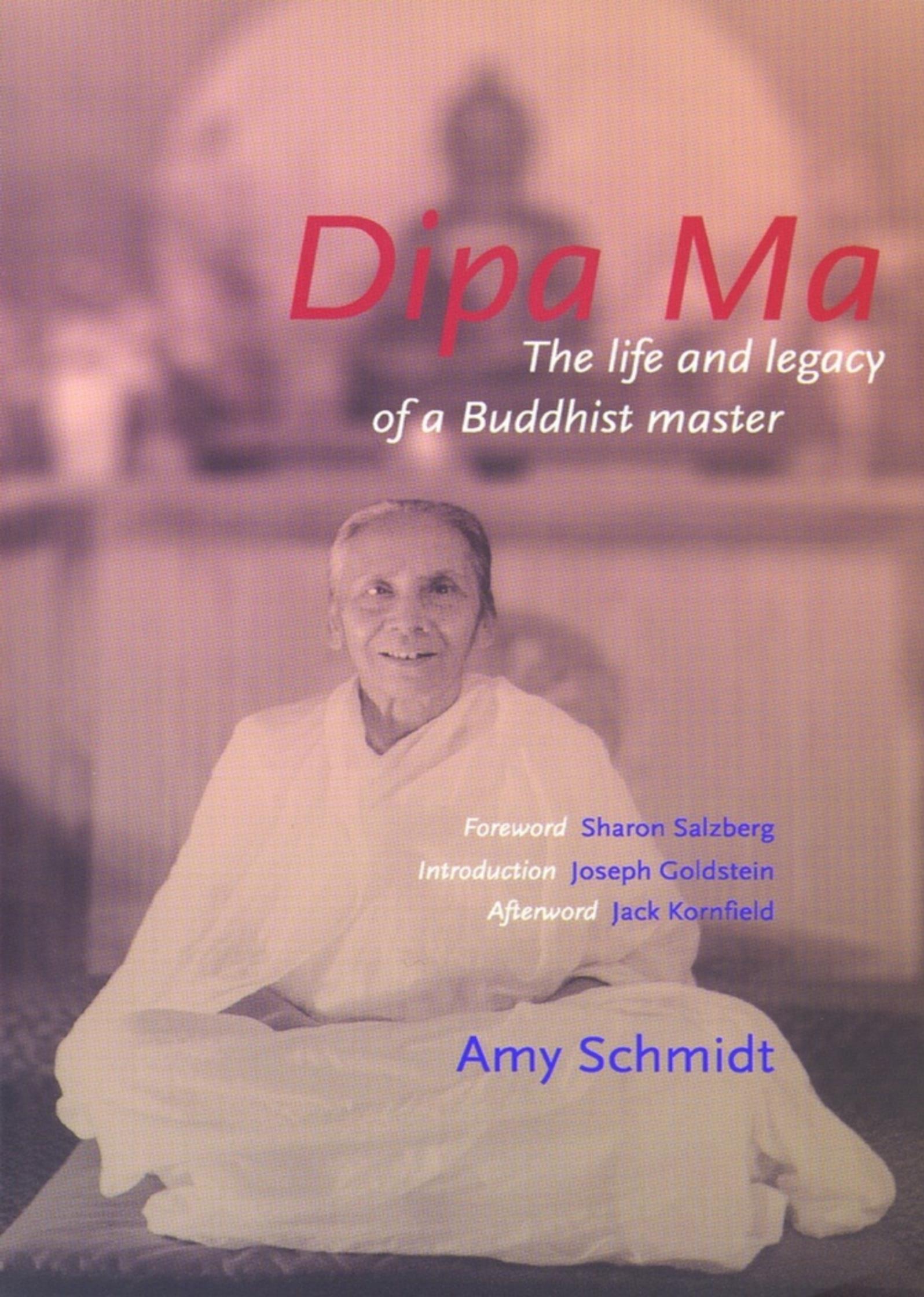
Sau cùng, tôi xin tán thán công phu nhiều năm trời của tác giả Amy Schmidt, người chỉ nghe đến Dīpa Ma sau khi bà đã chết, sưu tập tài liệu, phỏng vấn thật nhiều người, để viết lại cuộc đời ly kỳ của một bà nội trợ Ấn độ, tranh đấu với hoàn cảnh khổ sở để tu tập chứng đắc giác ngộ và giải thoát rồi đem kinh nghiệm đó chỉ lại cho hàng xóm, cho bằng hữu cả Đông và Tây phương. Nếu được phép tóm tắt lại quyển sách, tôi xin nói thêm: "Một người nội trợ ít học, khổ sở như bà đã làm được, sao ta lại chẳng làm được?"

Nguyện cầu mọi người thấm nhuần "ân sủng" của Dīpa Ma trong hồng ân của Đức Phật!

Montreal, 2003-01-01,
Thiện Nhựt

--- o0o ---

Hết



Dipa Ma

*The life and legacy
of a Buddhist master*

Foreword Sharon Salzberg

Introduction Joseph Goldstein

Afterword Jack Kornfield

Amy Schmidt

Table of Contents

[Foreword](#) by Sharon Salzberg

[Introduction](#) by Joseph Goldstein

[Preface: Discovering Dipa Ma](#)

[Part One Dipa Ma's Extraordinary Life](#)

[Chapter 1 Born into Buddhism](#)

[Chapter 2 Awakening](#)

[Chapter 3 Unshakeable Peace](#)

[Part Two Dipa Ma's Spiritual Path](#)

[Chapter 4 To the Edge and Beyond](#)

[Chapter 5 Seeing Through Our Stories](#)

[Chapter 6 The Deepest Freedom](#)

[Chapter 7 How are You Living Your Life?](#)

[Chapter 8 Love Bowing to Love](#)

[Chapter 9 At Home in Strange Realms](#)

[Chapter 10 Fearless Daughter of the Buddha](#)

[Part Three Dipa Ma's Legacy](#)

[Chapter 11 Ten Lessons to Live by](#)

[Chapter 12 In the Presence of a Master: Questions and Answers](#)

[Chapter 13 The Legacy Continues](#)

[Afterword](#) by Jack Kornfield

[Illustrations](#)

[Contributors](#)

Dipa Ma
*The Life and Legacy
of a Buddhist Master*

Amy Schmidt

 Windhorse Publications

Published in the UK and Europe by
Windhorse Publications Ltd
169 Mill Road
Cambridge CB1 3AN

© Amy Schmidt 2005
Electronic edition 2012

This edition published by arrangement with United Tribes Media Inc.

The right of Amy Schmidt to be identified as the author of this work
has been asserted by her in accordance with the Copyright, Designs
and Patents Act 1988

Cover design Satyadarshin

A catalogue record for this book is available from the British Library

Paperback ISBN 10: 1 899579 73 7
ISBN 13: 978 1 899579 73 0
epub ISBN: 978-1-907314-80-3
kindle ISBN: 978-1-907314-79-7

Parts of this book were first published as *Knee Deep in Grace*
The lines quotes on page 30 are from the *Dhammapada*, chapter
16, verse 212 (section 4, pages 59–60), translated by the
Venerable Balangoda Ananda Maitreya and revised by Rose
Kramer (Omni Foundation 1988).

Wendy Palmer's story *This Life is in Trouble* on pages 99–100 is
adapted from *The Practice of Freedom* by Wendy Palmer.

Reprinted by permission of Rodmell Press.

Published in the United States of America by Bluebridge, an imprint
of
United Tribes Media Inc.

A Windhorse Publications ebook

Windhorse Publications would be pleased to hear about your reading experiences with this ebook at info@windhorsepublications.com

References to Internet web sites (URLs) were accurate at the time of writing. Neither the author nor Windhorse Publications is responsible for URLs that may have expired or changed since the manuscript was prepared.

*Dedicated to
Dipa Ma*

Foreword

I REMEMBER DIPA MA not only as my teacher but as a woman, a mother, and a grandmother. I remember her, sitting on the floor of the house in Barre where she and her family were staying when they visited the Insight Meditation Society. She would be playing games with her young grandson Rishi, laughing, and then she would get up to instruct someone in meditation. Afterwards perhaps she might go wash her clothes by hand and hang them out to dry. She might do walking meditation, then return to the house to sit. Rishi would be running around the room, while her daughter Dipa would be cooking. And Dipa Ma would be meditating right there in the midst of all that activity. Whenever anyone sat down in front of her, she would open her eyes and shower the person with blessings. This was how Dipa Ma taught, with warmth, simplicity, and goodheartedness.

Many times I hear her voice whispering to me, challenging me to extend myself to find what I am actually capable of, especially in terms of love and compassion. She was an incredible model of kindness, the type that is born of great suffering, and a consequent, constant remembrance of what is really important. When I find myself hesitating, frightened of opening up to somebody, I see an image of her as she comes out of meditation in a chaotic room, and blesses someone. I hear her voice encouraging me. Then, filled with her blessing, I reach beyond my fears to find within me the lovingkindness she embodied so strongly.

Sharon Salzberg

Introduction

THERE MAY BE a few times in our lives when we meet a person who is so unusual that she or he transforms the way we live just by being who they are. Dipa Ma was such a person. I had first heard about her from my teacher Anagarika Munindra when I went to Bodh Gaya, India, in 1967 to practice meditation. He had trained Dipa Ma in Burma, where he had been practicing and teaching for the previous nine years. He spoke of her often as being an extraordinary yogi (meditator) with unusual attainments—many of which you will read about in this book. What he did not say in words, but which was apparent from the first time of my meeting her, was the special quality of her being that touched everyone who met her. It was a quality of the quietest peace fully suffused with love. This stillness and love were different from anything I had encountered before. They were not an ego persona, and they didn't want or need anything in return. Simply, in the absence of self, love and peace were what remained.

Dipa Ma brought forth our best efforts, not by rules but by inspiration. She showed what was possible by being what was possible—and it raised the bar of our own aspirations. She had unwavering confidence in each of our abilities to walk the path of dharma. That confidence was conveyed with a total acceptance of where we were, along with a relentless encouragement to deepen our understanding through continued practice.

Although Dipa Ma made only two trips to the West, her impact on Buddhism in America has been profound. She was the first truly accomplished woman meditation master in the Theravada tradition to teach in this country. Although she had a deep devotion to the tradition, she also had a fierce understanding that the spiritual accomplishments of women (and householders, at that) could be in every way equal to—and often deeper than—those of the predominantly male religious hierarchy. In this way, too, Dipa Ma became a powerful role model here for women and men alike. The effect she had on so many practitioners is still rippling throughout the dharma community.

I am delighted and grateful that Amy Schmidt has brought forth this

wonderful book. It is a chance for many of us to recall stories and encounters with Dipa Ma and an opportunity for others to meet Dipa Ma for the first time.

Joseph Goldstein

Preface: Discovering Dipa Ma

LONG BEFORE I ever heard her name, Dipa Ma was calling to me. When I was nineteen, someone handed me a copy of Herman Hesse's *Siddhartha*. I read it four times and underlined almost every sentence. The book offered me hope. It said—and I desperately wanted it to be true—that there was a way out of suffering, that it was possible to be free in this human life. I began to practice Transcendental Meditation, but I didn't find my way to the dharma, or Buddhist teaching, until five years later. At a back-alley coffeehouse in Seattle called the Allegro, I saw a flyer advertising a dharma group posted on their bulletin board. I was curious, so I dropped in. Someone instructed me in sitting meditation.

Immediately I sensed that I'd found something deep and meaningful in this practice, something I knew I had to stay with. A teacher from Thailand visited the group and spoke about enlightenment. He said it was the goal of meditation, and that it was “indefinable,” beyond body and mind, beyond all suffering. What intrigued me more than what he said, however, was what remained unspoken: the mystical silence surrounding his words, the deep calm in his eyes. That night, walking home in the rain, I was brought to a halt by a strong sensation. With the rain pouring down my face in the darkness, I vowed to dedicate the rest of my life to finding enlightenment. No matter how long it took—no matter what it took—I knew I would not stop until I had experienced that peace for myself.

From time to time, Buddhist teachers came to visit our group: a man who had been ordained in Burma (now Myanmar), several monks from the Thai tradition. Invariably these were male teachers who talked about their male teachers. “Where are the women in this tradition?” I wondered, “Where are *my* mentors?”

Hoping to learn more about women in Buddhism, I began to read the Buddhist texts, which left me more discouraged. Not only were women seldom mentioned, but in general the ancient writings presented a disparaging view of us. Like other women of that era, I abandoned my notions of female Buddhist role models and just dove into my own

practice.

After five years of strenuous effort, I began to feel the need for longer periods of intensive practice. Several friends told me about the three-month retreat held every fall at the Insight Meditation Society (IMS) in Barre, Massachusetts. I applied and was accepted. Three months of silence—many of my friends thought I was crazy. The year was 1989. The retreat center, founded by meditation teachers Sharon Salzberg, Joseph Goldstein, Jack Kornfield, and others, is surrounded by woods and fields. The main building is a stately old brick structure, a lieutenant governor's private mansion built in 1911. After the bustle of unpacking boxes and meeting my Swiss roommate, I took a guided tour of the maze of buildings where I would be living and practicing for the next ninety days. As I looked around the place, I noticed figures of the Buddha and pictures of teachers, inspiring icons of spiritual encouragement placed thoughtfully in every nook and cranny. All were images of men.

Then, suddenly, off in the corner of room M101, I spotted a photograph of an Indian woman dressed in white, seated like a puff of white cloud on a green summer lawn. She wore heavy-rimmed eyeglasses repaired with a strip of white tape. Behind the glasses was the most serene, loving gaze I had ever seen. There was no name on the picture, but I knew that I was looking at a great master, a woman who had found deep freedom. I wondered if the teachers would tell us about her. I wondered if she might be my mentor.

I didn't have to wait long for an answer. A few days into the retreat, the teachers began to speak about the woman in the picture. Born Nani Bala Barua, but known to all as Dipa Ma ("mother of Dipa"), she had died only two weeks before. Each of the five teachers had known her personally and had loved her deeply. Two of them had been her students for nearly twenty years. Grief was still fresh in their hearts. I felt dismayed that I would never get to meet this woman. Then it dawned on me: through the stories I was hearing and the inspiration they imparted, Dipa Ma was already becoming my mentor.

I felt a strong kinship with her: there were so many similarities between her story and my own. She had experienced profound suffering in her life when, at the age of twelve, she was separated from her family and married off according to Indian custom. My own world

also changed abruptly and irrevocably at the age of twelve: I woke up one morning to discover that my mother, to whom I was deeply attached, had tried to commit suicide the night before. Even though she did not succeed until several years later, the effect on me was utterly devastating. As it had happened for Dipa Ma, my childhood ended suddenly, literally overnight. Other events in my teens and twenties seemed to parallel some of the losses and struggles Dipa Ma experienced before she discovered meditation practice.

As a child I had loved the stories my mother told me about African Americans who, despite the odds, rose above their suffering to become great leaders and teachers. Mahalia Jackson, Dr. Martin Luther King Jr., Malcolm X, Paul Robeson, Marian Anderson, Frederick Douglass, Rosa Parks: these were my childhood heroes and heroines. How, I wanted to know, had Dipa Ma, an ordinary housewife, overcome not only personal difficulties but also the patriarchal constraints of Asian culture, and then gone on to practice and teach in ways highly uncommon for her time? Although she never identified herself as a feminist or a minority leader, Dipa Ma reminded me of my childhood heroes in her example of strength in the face of adversity.

I was eager to follow in her footsteps. I wanted to know *everything* about her. I met with Joseph Goldstein at the end of the three-month retreat and asked if he or any other teacher was planning to write about Dipa Ma. No, he said, no one that he knew of. He certainly didn't have the time to do it. Then, with characteristic ebullience, he said, "You should do it!"

For days I pondered his suggestion. How could I possibly write about someone I had never met? Several friends pointed out that of the millions who followed the Buddha's teachings in the twenty-five hundred years since he lived, only a handful knew him personally. The same, of course, is true for Jesus, Muhammad, and other spiritual leaders. Their stories are their living texts.

So I began my search for Dipa Ma through the accounts of those who had known her. For eight years, I collected stories about her from her students throughout the United States and in India and Myanmar. Every step of the journey, every meeting and every parting, every conversation and remembrance, was linked by love: love of Dipa Ma, love of the Buddhist path, love of this precious life.

The Buddha described the spiritual teachings as “beautiful in the beginning, beautiful in the middle, and beautiful in the end.” As I listened to people’s stories, Dipa Ma’s teaching manifested that beauty again and again. Even in death, she lives on in people’s hearts. Many students say they feel that she continues to guide their practice. Some who have never met her report that she helps them in their meditation or visits them in dreams. Some say they hear her voice, others that they feel her presence. For many years now, I have heard accounts of how Dipa Ma continues to guide people. Through these accounts and my own experiences, I feel certain that the power of her practice is still available to each one of us. No matter how lost we feel within ourselves, or how desperate the world situation seems, if we call upon her, she usually appears from the inside, showing us the truth which is always here.

May these stories guide you on your spiritual journey. May all beings be free.



At her apartment in Calcutta, 1973 (Roy Bonney)

**Part One
Dipa Ma's
Extraordinary
Life**

Chapter 1

Born into Buddhism

*“There is nothing to cling to
in this world.”*

NANI BALA BARUA was born on March 25, 1911, in an East Bengal village near the Burmese border. The Chittagong region was notable for its mix of religious traditions, with Hindus, Muslims, and Buddhists living harmoniously side by side. The indigenous Buddhist culture there is perhaps the only extant community dating back to the Buddha in an unbroken line.

Nani's family belonged to the Bengali Barua clan, descendants of the original Buddhists of India. Although the practice of meditation had mostly faded away by the time Nani was born, some families still observed Buddhist rituals and customs. Among them were her father, Purnachandra Barua, and her mother, Prasanna Kumari.

The eldest of six children, Nani was close to her siblings and the favorite child in her extended family. Nani and her mother, both very short and fair-skinned, enjoyed an especially close relationship. Nani remembered her mother as quiet and affectionate, her father a man of firm principle who never yielded to anything that he didn't think was right. In spite of his stern manner, Nani's relationship with him was also one of fondness.

The tradition of dana (generosity) was commonly practiced in Nani's home, with her parents giving to Buddhist monks, Hindu Brahmins, and anyone who asked for alms. It was from her parents that the young girl learned the meaning of giving to others—that when you give, there is no distinction. You give to everybody.

As a child, Nani showed an exceptional interest in Buddhist ritual. She enjoyed going to temples and serving the monks. Although children were usually kept away from the monks on their begging rounds, because of her strong fascination, Nani was allowed to offer them food and alms, wash their feet, and sit with them while they ate.

Nani kept to herself and did not seek the company of other children. She often played with dolls, but she was particularly fond of making Buddha statues. While most little Indian girls were pretend-cooking,

her fantasy world involved creating food offerings and collecting flowers for the Buddha, preparing the altar, and performing religious ceremonies. The Barua household was near a lake with a brightly colored pagoda at one end, and Nani often went there to make her offerings. She recalled that her devotion came naturally, that her parents by no means urged it upon her.

Not only did Nani show no interest in cooking, but she showed little interest in eating. Rarely could her perplexed mother coax Nani to sit down to a regular meal. Instead, Nani would eat a piece of fruit or a biscuit. She often asked her parents, “Do you feel hungry? What is hunger?”

Her appetite for knowledge, on the other hand, was insatiable.

Although it was not customary for girls in her village to go to school, Nani could not be kept away. Even when she was ill and told to stay home for the day, she would steal off to the classroom. Evenings often found her sitting around the table with her father, engaging him in discussion about her school texts, although most children rarely brought their studies home.

In the India of the time, a girl’s childhood ended early. Those who did attend school were not allowed to continue after the fifth grade. In accordance with the norms of her culture, Nani was to be married before the onset of menstruation. Thus, at the age of twelve, she was taken from school and married to a man of twenty-five. Her fiancé, Rajani Ranjan Barua, was an engineer from the neighboring village of Silghata. As was the custom, after the marriage ceremony Nani was immediately sent to live with her new in-laws. She missed her parents terribly. To make matters worse, one week after they were married, her husband left to resume his job in Burma. Nani was left alone with her demanding in-laws, of whom she was quite afraid. She was allowed occasional visits to her parents, but then her in-laws would take her away again.

After two unhappy years, at age fourteen, Nani was put on a boat to Rangoon (now Yangon) to begin a life in a new country with a man whom she had known for no more than a week. Stepping off the boat, the timid country girl was shocked by her new surroundings. Rangoon was a noisy, strange place with a sea of unfamiliar faces and a language she could not understand. Nani was extremely lonely at first,

frequently crying for her homeland and her family.

Married life, too, presented challenges. Although she had been carefully instructed by her mother and aunts about how to run a household, no one had ever said a word about sex. Her husband was the first to tell her, and the girl's reaction was to feel shocked, nervous, and terribly ashamed. For the first year of married life, she was terrified of her husband. During that year, Rajani remained unfailingly gentle and supportive of his wife, never forcing himself on her. Eventually, as trust developed between them, Nani came to see him as a rare human being. Over the next few years, the two of them fell deeply in love. In later years, Nani often said that she considered Rajani her first teacher.

Their happy relationship, however, was marred by one extremely painful problem. The traditional expectation for a young Indian wife is that she bear a child, preferably a son, within the first year of marriage. But year after year passed without Nani conceiving. She tried going to doctors and healers, but no one could find the reason for her inability to conceive. This became a source of great shame and sorrow to her. Fortunately, Rajani remained caring, loving, and patient, without ever pushing Nani or criticizing her for failing to bear a child.

Although Rajani accepted the absence of offspring, his family and neighbors in India did not. Concerned that Nani was ruining their lineage, they lured Rajani back to Chittagong under the pretext of an illness in the family. Once home, Rajani was informed that a new wife was waiting for him and that arrangements had been made for him to marry immediately. Rajani refused. "When I married Nani," he informed his relatives, "I did not tell her that she must have children or I would leave her. This was not a condition of our marriage. Therefore it is not fair that I should leave her now."

Rajani returned to Burma and told Nani never to worry again about having children. He suggested that she treat every person she met as her own child—advice that would manifest in remarkable ways many years later.

At the age of eighteen, Nani learned that her mother had died suddenly. Despite having had a premonitory dream of her mother's death, she was terribly shocked by the news. She'd seen her mother

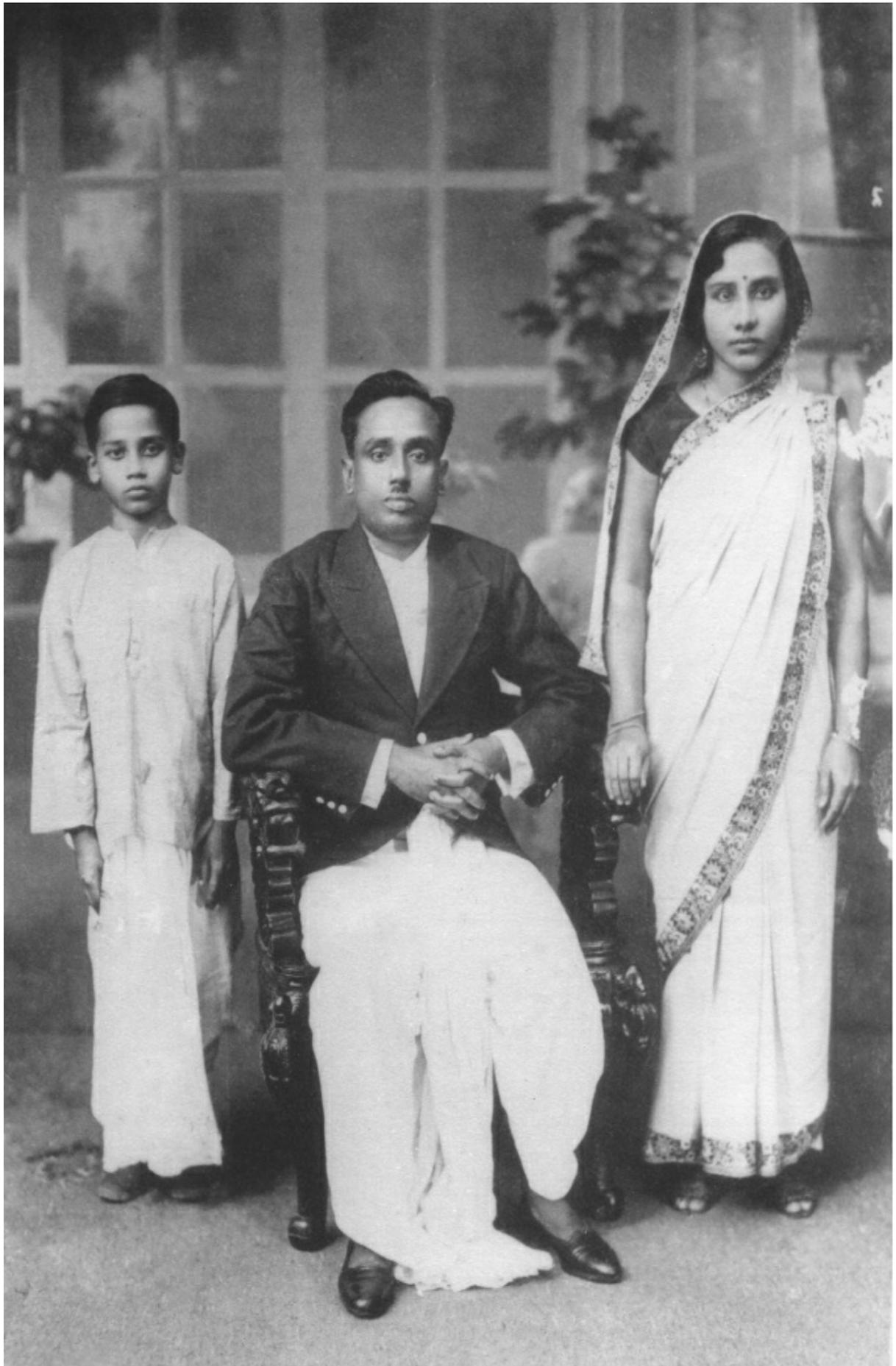
only twice since moving to Burma. The heartache of that loss was to remain with her for many years. Then, immediately following her mother's death, Nani was stricken with typhoid fever. The disease was misdiagnosed and mistreated, and Nani was hospitalized for many months.

Nani's mother left behind an eighteen-month-old boy named Bijoy. Her father, unable to care for the baby, offered Nani and Rajani the chance to bring up this youngest brother as their own child, and Bijoy was sent to live with them in Rangoon.

Nani and Rajani were actively involved in the Buddhist community. In addition to following the five Buddhist precepts—to refrain from killing and causing harm; from taking what isn't freely offered; from sexual misconduct; from false speech; and from using intoxicants—they maintained daily rituals (chanting the sutras [teachings]), sponsored two community feasts a year, and offered alms to the local monks. They were especially known for their generosity: they paid for the schooling of children from needy families and offered their own home as shelter for the homeless.

From the day she arrived in Rangoon, Nani felt a strong desire to meditate. Even though girls typically did not study meditation, she repeatedly asked Rajani for permission to learn it. Each time she asked, he would suggest that she wait until she was older, following the traditional Indian custom of postponing spiritual practice until later years when the householder's duties are fulfilled.

Although she spoke no Burmese, Nani found ways to pursue a Buddhist education in her adopted country. Whenever she could find a Bengali religious book, she would read and study it on her own. For other books, she enlisted the help of her thirteen-year-old nephew, Sunil, who would translate the classical Buddhist texts from Burmese to Bengali. Sunil was astonished by Nani's studiousness and how well she remembered everything that he read to her. (Years later, when she had completed a battery of psychological tests, her intelligence was found to be highly exceptional.)



Nani Bala Barua (Dipa Ma) with her husband Rajani Ranjan Barua and her younger brother, Bijoy, c. 1937, Burma (photographer unknown)

In 1941, when Nani was thirty, Burma was attacked and occupied by Japanese troops. It was a time of fear, scarcity, and hardship. At the war's end in 1945, Bijoy, now grown, returned to India to start his own family. With an empty house and both parents dead, Nani thought, "Now must be the time to learn meditation."

Then a miracle occurred: after more than twenty years of trying to conceive a child, Nani discovered that she was pregnant. She was thirty-five years old when she joyfully gave birth to a baby girl. After three months, however, the child sickened and died. Overwhelmed with grief, Nani developed heart disease.

Four years later, she was blessed with another pregnancy. Again it was a girl, whom she named Dipa. It was at this time that Nani was given her nickname, "Dipa Ma," or "Mother of Dipa." Since Dipa means "light," Nani's new name also meant "Mother of Light."

Dipa was a healthy toddler when her mother became pregnant yet again, this time with the all-important boy child. This infant died at birth, once more plunging Dipa Ma into inconsolable grief. In desperation, she demanded the right to learn meditation to relieve her sorrow. Again, her husband said that she was too young. She threatened to sneak out of the house, and Rajani and several neighbors began to keep watch over her.

Their vigil soon became unnecessary. Stricken with hypertension, Dipa Ma wasn't able to leave her bed, much less the house, for several years. During that period, she fully expected to die at any moment. Single-handedly, Rajani nursed his wife and took charge of toddler Dipa, while continuing to work fulltime as an engineer. The stress of the situation eventually overwhelmed him. One night in 1957, he came home from work and told his wife that he was feeling ill. Within hours, he was dead of a heart attack.

Chapter 2

Awakening

“What can I take with me when I die?”

WITHIN TEN YEARS, Dipa Ma had lost two children, her husband, and her health. In her mid-forties, she was a widow with a seven-year-old daughter to raise on her own. Both of her parents were dead, India was far away, and she was overwhelmed with grief and confusion.

“I didn’t know what to do, where to go, or how to live,” she said. “I had nothing and no one to call my own.” Months went by, and all she could do was cry, holding a photo of Rajani in her lap. During the next few years, her health continued to decline. Her condition became so serious that she felt her only hope of survival would be to practice meditation. She reflected on the irony of her situation. When she was young, healthy, and eager to meditate, she had been prevented from doing so. Now, responsible for a child and totally exhausted, in despair and facing death, she felt that she had no other option, that she would die of a broken heart unless she did something about the state of her mind.

She asked herself, “What can I take with me when I die?” She looked around at her dowry, her silk saris and gold jewelry, even at her daughter. “As much as I loved her, I knew I couldn’t take her. . . . So I said, ‘Let me go to the meditation center. Maybe I can find something there I can take with me when I die.’”

At this lowest point in her life, the Buddha appeared to her in a dream. A luminous presence, he softly chanted a verse from the Dhammapada, originally offered as consolation to a father grieving the death of his son:

*Clinging to what is dear brings sorrow,
Clinging to what is dear brings fear.
To one who is entirely free from endearment,
There is no sorrow or fear.*

When Dipa Ma awoke, she felt clear and calm. She knew she must learn to meditate no matter what the state of her health. She understood the Buddha’s advice: if she wanted true peace, she had to practice until she was free from all attachment and sorrow.

Although she had performed Buddhist rituals all her life, Dipa Ma knew little about what meditation practice actually entailed.

Intuitively, however, she was drawn to the ancient path that promised freedom from suffering. Unlike concentration practices in which attention is fixed on a single object, vipassana (insight) meditation focuses on the constantly changing nature of experience. “Insight” refers to clearly seeing into the three characteristics of experience: its impermanence, its unsatisfactoriness, and the absence of an inherent self. The Buddha taught that through meditation, it is possible to break through the illusions that limit our lives. Liberation, or enlightenment, according to Buddhist teaching, lies in experiencing the true nature of existence.

Dipa Ma made arrangements to go to the Kamayut Meditation Center in Rangoon. Everything her husband had left her—her property, her jewelry, all of her material goods—she gave to her next-door neighbor, saying, “Please take whatever I have, and use it to care for Dipa.” She expected never to return. If she was going to die anyway, she reasoned, it might as well be at the meditation center.

Dipa Ma’s first retreat did not go as she expected. Once at the center, she was given a room and basic instruction. She began to practice in the early morning hours, first focusing her attention on the breath, then noting the sensations, thoughts, and emotions arising in her body and mind as she sat. As the day wore on, her concentration deepened. That afternoon, she started to walk to the meditation hall to meet with her teacher. Suddenly she stopped, unable to move. She wasn’t sure why, she only knew that she couldn’t go forward or pick up her foot. She stood there, puzzled but not particularly distressed, for several minutes. Finally, she looked down and saw that a large dog had clamped its teeth around her leg. Her concentration had become so deep, even in the first hours of practice, that she had not felt it.

Jolted from her concentrated state, Dipa Ma called for help and tried to shake her leg free. The dog would not let go, but finally some monks managed to pull it away. Even though they assured her that the animal was not rabid, Dipa Ma was afraid of dying—ironically, since she’d come to the meditation center to die—and she made her way to a hospital where she was given the first of a series of daily rabies injections. Going back and forth to the hospital meant that she missed

eating; in South Asian monastic tradition, a single meal is served each day, and it must be eaten before noon. Soon Dipa Ma had become so weak that the monks suggested that she return home to recuperate. At home, her young daughter, upset by her mother's abrupt departure, would not let her out of her sight. Dipa Ma felt that her one opportunity for enlightenment had passed. Frequently she wept out of sheer frustration.

She didn't give up her meditation practice, however. Using the beginning instructions she'd been given on her short retreat, she meditated patiently at home for several years, making time whenever she could. She had faith that eventually she would find another chance to go on retreat.

That opportunity came when Dipa Ma learned that a family friend and Buddhist teacher, Anagarika Munindra, was living at a nearby meditation center. ("Anagarika" means "non-householder," or one who has left home to follow the spiritual path). She invited him to her home and related her meditation experience to him over tea. Munindra encouraged her to come to Thathana Yeiktha, the meditation center where he himself was deepening his practice under the tutelage of the Venerable Mahasi Sayadaw, the most renowned monk, scholar, and meditation master in Burma at that time. Thus Dipa Ma was offered a rare opportunity: to learn from a great teacher, guided by a family friend in her native language. Around the same time, her sister Hema and her family came to Burma so now her daughter, Dipa, would be able to live with her aunt, uncle, and cousins while Dipa Ma was at the meditation center.

Dipa Ma embarked on her second retreat in a very different frame of mind—less urgent and impulsive, more planned and thoughtful. Although she had been an insomniac since the death of Rajani, now she found that she could not stay awake. By the third day, however, she was able to attain a deep state of concentration and the need for sleep vanished, along with the desire to eat. Munindra, concerned that her concentration was out of balance, requested that she attend Mahasi Sayadaw's weekly talk, even though she couldn't understand Burmese. She didn't want to go, but Munindra insisted, and to please him, she went.

On the way to the talk, Dipa Ma began to experience heart

palpitations. Feeling very weak, she ended up on her hands and knees, crawling up the stairs to the hall. She didn't understand the talk but continued her meditation practice. After the talk Dipa Ma found that she couldn't stand up. She felt stuck in her seated posture, her body stiff, immobilized by the depth of her concentration.

In the following days, Dipa Ma's practice deepened dramatically as she moved rapidly through the classical stages of the "progress of insight" that are said to precede enlightenment, according to the teachings of the Theravada Buddhist (South Asian) tradition. She experienced a brilliant light, followed by the feeling that everything around her was dissolving. Her body, the floor, everything was in pieces, broken and empty. That gave way to intense mental and physical pain, with an excruciating burning and constricting in her body. She felt that she would burst with pressure.

Then something extraordinary happened. A simple moment—it was daytime, she was sitting on the floor, practicing among a group of meditators—an instantaneous transition took place, so quiet and delicate, that it seemed as if nothing at all had happened. Of this luminous instant Dipa Ma was later to say simply, "I did not know," and yet in it her life had been profoundly and irrevocably transformed. After over three decades of searching for freedom, at the age of fifty-three, after six days of practice, Dipa Ma reached the first stage of enlightenment. (The Theravada tradition recognizes four phases of enlightenment, each producing distinct, recognizable changes in the mind.) Almost immediately her blood pressure returned to normal and her heart palpitations diminished. Previously unable to climb the meditation center stairs, this ascent was now effortless, and she could walk at any pace. As the Buddha had predicted in her dream, the grief she had borne day and night vanished. Her constant fearfulness was gone, leaving her with an unprecedented equanimity and a clear understanding that she could handle anything.

Dipa Ma continued to practice at Thathana Yeiktha for two more months, then returned to her home in Rangoon. After a few weeks, she embarked on a year of frequent trips back and forth to the center. At her next retreat, she experienced another breakthrough after only five days of meditation. The path leading to this insight was similar to the first, except that it was marked by even more pain and suffering. After

reaching the second stage of enlightenment, her physical and mental condition were transformed yet again; her restlessness decreased, while her physical stamina increased.

Those who knew Dipa Ma were fascinated by her transformation. Almost overnight she had changed from a sickly, dependent, grief-stricken woman into a healthy, independent, radiant being. Dipa Ma told those around her: “You have seen me. I was disheartened and broken down due to the loss of my husband and children and due to disease. I suffered so much. I could not walk properly. But now how are you finding me? All my disease is gone. I am refreshed, and there is nothing in my mind. There is no sorrow, no grief. I am quite happy. If you come to meditate, you will also be happy. There is no magic. Only follow the instructions.”

Inspired by Dipa Ma’s example, her friends and family came to practice at the center. The first to arrive were her sister, Hema, and a close friend, Khuki Ma. Although Hema was the mother of eight children, five of whom still lived at home, she made time to practice with her sister for almost a year. Later, Dipa Ma’s daughter, Dipa, and several of Hema’s daughters joined them. They were a sight to behold: two middle-aged mothers and their teenage daughters meditating among the austere, saffron-clad monks. Meditation centers did not normally accommodate female retreatants, and their living quarters were rustic, hovel-like rooms in a remote corner of the property. Hema’s daughter, Daw Than Myint, recalled that they had to climb through the bushes and scramble up a hill to get to their interviews with Munindra.

During school holidays, Dipa Ma and Hema might have as many as six children between them. Despite the close family atmosphere, the rules were strict. “We would eat in silence together as a family,” remembered Daw Than Myint, “and we would not look up at each other. It was very different!” During this phenomenal year of practice, all six children of the Barua clan, four girls and two boys, achieved at least the first stage of enlightenment. The young Dipa’s commitment to meditation practice was especially gratifying to her mother, who wanted to give her daughter something of enduring value, the “priceless gift.” Again and again she would tell Dipa that meditation offered the only way to peace.

Dipa Ma's sister, Hema, was also adept in meditation practice and had progressed rapidly to the same level as Dipa Ma. Daw Than Myint recalled the powerful effect meditation had on her mother:

When I arrived home from college vacation, my mother was not there to greet me. This was very unusual, because she never stayed away from home long. My brothers and sisters informed me that she was at the meditation center. When I went to the center, I saw her sitting next to Munindra, very cool and calm and not acknowledging me. I was impressed. I wanted to be aloof like that. I decided if meditation can change my mother, it must be very powerful, and so I must do this also. Of course I later found that meditation was not about being cool and aloof.

Unfortunately, not everyone in the family was so enthusiastic about Hema's changes:

My father was upset that she was not doing housework; she was just sitting, sitting, sitting, so he threatened to tell the Venerable Mahasi Sayadaw. My mother said, "Fine." When he went to talk to the Sayadaw, the Sayadaw convinced him to begin his own meditation. Soon he gained some insight, and he never bothered my mother again about sitting too much.

In 1965, Dipa Ma was drawn into a new dimension of spiritual practice. In anticipation of Munindra's return to India, the Venerable Mahasi Sayadaw told his student that since he was going back to "the land of siddhis" (psychic powers), he should know something about them. He wanted to train Munindra in the siddhis, but Munindra was too involved in teaching to undertake siddhi practice himself. Instead, Munindra decided to train others, partly as an experiment to prove that the siddhis were real. For this purpose he chose his most advanced students, Dipa Ma and her family, and trained them directly from the *Visuddhimagga*. Munindra knew that psychic powers are not only amoral, but also potentially seductive. There is a great risk of their misuse unless a student's moral development is secure. Dipa Ma was chosen not only for her powers of concentration but also for her impeccable morality.



Dipa Ma with Munindra, Calcutta, c. 1978 (photographer unknown)

Dipa Ma, Hema, and three of their daughters were introduced to the practices of dematerialization, body-doubling, cooking food without fire, mind-reading, visitation of the heaven and hell realms, time travel, knowledge of past lives, and more. Dipa Ma was the most adept of all Munindra's students, and the most playful. It has been said that she nonchalantly arrived at her interviews with Munindra by walking through a wall or spontaneously materializing out of thin air, and that she came to master all five categories of supernatural abilities (see chapter 9).

In 1966, after Munindra's departure for India, Dipa Ma became sought after as a guide in meditation and began teaching in Rangoon. She deeply enjoyed offering to others the peace that she had found for herself, and she persuaded many friends and relatives to join her in practice.

Dipa Ma's first formal student was her neighbor Malati Barua, a widow trying to raise six young children alone. Malati presented an interesting challenge: she was eager to meditate but unable to leave her house. Dipa Ma, believing that enlightenment was possible in any environment, devised practices that her new student could carry out at home. In one such practice, she taught Malati to steadfastly notice the sucking sensation of the infant at her breast, with complete presence of mind, for the duration of each nursing period. This amounted to hours each day and, as Dipa Ma had hoped, Malati attained the first stage of enlightenment without ever leaving her home.

Thus Dipa Ma began her career of leading householders to wisdom in the midst of their busy lives.

Chapter 3

Unshakeable Peace

*“I am perfectly at peace now.
Whatever comes I will embrace.”*

IN 1967, THE Burmese government ordered all foreigners, including Indian émigrés, to leave the country. Dipa Ma was in a quandary about whether to stay or go. The monks assured her that she could get special permission to remain in Rangoon as a teacher, and that her daughter could also remain in the country. That was an unprecedented honor for a foreigner, much less a woman and single mother.

She reflected on the possibility of staying, but the political situation, especially in Rangoon, grew worse. Her concern for the quality of Dipa’s education finally convinced her that it was time to leave. In India, she decided, Dipa could reconnect with her roots and also pursue higher education in her native Bengali. They moved to a relative’s house in the suburbs of Calcutta (now Kolkata). In her new surroundings, Dipa Ma missed the company of like-minded people. She invited neighborhood women to practice meditation, but they were not interested.

After a year, mother and daughter moved to a tiny apartment in an old building above a metal-grinding shop in the center of the old quarter of Calcutta. It had a closet-sized kitchen (three feet by six feet) with one charcoal burner on the floor, no running water (water had to be carried up four flights of stairs), and a communal toilet for several families. Dipa Ma slept on a thin straw mat. Although Dipa was attending university on government grants, they had no income and got by on the goodwill offerings of family members.

Eventually, word spread through the Bengali community that an accomplished meditation teacher, one who could “bring results,” had arrived from Burma. Although many families observed Buddhist rituals, meditation was still foreign to the average layperson. Dipa Ma offered something new and different: an actual spiritual practice. One by one, Calcutta housewives began to arrive at her doorstep.

Presenting tough but effective lessons for people who wanted to meditate in the midst of busy lives as householders, Dipa Ma taught

her students to use every moment as an opportunity for practice. Mindfulness, she said, could be applied to every activity: speaking, ironing, cooking, shopping, caring for children. “The whole path of mindfulness,” she repeated tirelessly, “is this: ‘Whatever you are doing, be aware of it.’” Dipa Ma had so much faith in the power of practice amid the hubbub of home life that one admirer dubbed her “The Patron Saint of Householders.” When asked about the difference between formal meditation practice and daily life, she adamantly insisted, “You cannot separate meditation from life.”

Everything she asked of her students Dipa Ma did herself, and more: adhering to the five precepts, sleeping only four hours a night, meditating many hours every day. Students were expected to report to her on their practice twice a week and to undertake periods of self-guided retreat during the year. While most Calcuttans love discussion and talk, Dipa Ma was often silent, or spoke only a few simple phrases when she taught. Her students were able to take refuge in the silence and the unshakeable peace that she provided. “She was one of the few people in my life in whose presence I have gone quiet,” one student recalled. “I was able to rest in her silence, like resting under a large shade tree.”

The family’s one-room apartment had to serve as a bedroom and living space for Dipa Ma, her daughter, and later also for her daughter’s son, Rishi. It was also a teaching space for the students, both Indians and Westerners, who began arriving. Sometimes Dipa Ma’s room would be so crammed with students that they had to stand outside in the hallway and on the balcony. With a continual stream of visitors from early morning until late at night, Dipa Ma never refused anyone, no matter how tired she was. When her daughter urged her to take more time for herself, she insisted, “They are hungry for the dharma, so let them come.”

Even ordained monks sought her guidance as a teacher. The Venerable Rastrapala Mahathera, who by then had been a monk for eighteen years, recalled that some disapproved of his choice of teachers, asking why, after completing a doctoral degree, he would practice meditation under a woman. “I don’t know the way,” he explained, “but she knows, so I will take help from her. I don’t regard her as a woman. I think of her only as my teacher.” He did a retreat under her guidance and

experienced for himself what he'd only read about for eighteen years. Dipa Ma gave him her blessing to teach, and six months later, in 1970, he established the first insight meditation center in India, the well-known International Meditation Center in Bodh Gaya.



Street near Dipa Ma's apartment in Calcutta, 1973 (Roy Bonney)

Dipa Ma's daughter witnessed many transformations in the community of students. When students first started meditating, their behavior was full of restlessness, anger, gossip, and harsh speech. After some months of practice, such behaviors subsided. Male students who had killed fish and animals gradually gave up hunting because of Dipa Ma's influence.

Jack Engler, who went to India in the mid-1970s to further his own meditation practice and to complete his doctoral research on Buddhist meditation, noted that even people living in proximity to Dipa Ma were affected by her presence:

When she first moved into her apartment complex, it was a pretty noisy and contentious place, with a lot of bickering, arguing, and yelling among the tenants, amplified by the open courtyard. Everyone knew everyone else's business because it was being shouted back and forth all the time. Within six months of her moving in, the whole place had quieted down and people were starting to get along with each other for the first time. Her presence, and the way she dealt with people—quietly, calmly, gently, treating them with kindness and respect, setting limits and challenging their behavior when necessary but out of concern for everyone's welfare, not out of anger or simple desire for her personal comfort—set an example and made it impossible to carry on in the angry, contentious way they had before. It was the simple force of her presence: you couldn't act like that around her. You just didn't.

Joseph Goldstein was the first American student to be introduced to Dipa Ma. In 1967, he had met Munindra while staying at the Burmese meditation center in Bodh Gaya. Munindra later told Joseph that he had someone special for him to meet and brought him to Dipa Ma. Their bond developed into a loving mother-son relationship until her death twenty years later. Joseph recalled one of his first visits to her apartment:

To get to her small rooms on the top floor, you had to go down a narrow dark hallway and then up many dark flights of stairs. But when you got to her rooms, they felt filled with light. The feeling

was wonderful. And when I would leave, it was as if I was floating down the streets of Calcutta, floating through the dirt and crowds. It was a very magical and sacred experience.

In the early 1970s, Joseph introduced his friend Sharon Salzberg to Dipa Ma. A similar long-lasting bond was formed. Dipa Ma adopted both Sharon and Joseph like her own children. Sharon recalls how Dipa Ma kept photo albums of all of them together. They would drink tea, look at the albums, and talk about dharma. Sharon and Joseph both remember Dipa Ma as “the most loving person I have ever met.” Jack Kornfield, who met Dipa Ma in the late 1970s, recalls his first encounter with her:

I had been a monk for a while, and I was used to bowing to teachers, so I started to bow to her. I felt a little bit awkward—she wasn't a monk, she was a householder—but she just picked me up off the floor and gave me this great big bear hug, which is how she greeted me every time I saw her. It was wonderful. It was as if she was saying, “None of this bowing stuff, I'm not the big teacher that we have to make a big deal about.” Just a huge hug.

Jack, Joseph, and Sharon, now all teaching in America, told their own students about Dipa Ma. Their students told others, who in turn told still others. Dipa Ma was a curious entity to Westerners: physically she was almost invisible, a frail little elderly woman poking out of her white sari like “a little bug wrapped up in cotton,” as one put it. Yet spiritually she was a giant. Entering her presence felt like walking into a force field where magical things could happen: perceptual changes, mind-to-mind communication, and spontaneous states of deep concentration.

In 1980 (and again in 1984), Joseph, Sharon, and Jack Kornfield invited Dipa Ma to teach during the annual threemonth retreat at Insight Meditation Society. Even though Dipa Ma was sixty-nine, in poor health, and uncomfortable with airplane travel, she agreed to make the long journey to America, bringing along her daughter, her toddler grandson, and a translator.

The cultural gap for Dipa Ma was enormous. She was completely unfamiliar with ordinary details of American daily life, for example, that water for bathing is dispensed from a shower, that dogs live

inside and are fed from bowls, that Corn Flakes and milk are eaten with a spoon, that boxes on the street spit out money when you press buttons. Sharon Salzberg related this anecdote:

Dipa Ma lived simply and didn't understand Western technology. The first time we brought her to the States, we were showing her grocery stores and this and that. We took her to what was then one of the first ATM machines, where you put in your card, punch in your code, and the money comes out. She's standing there outside the wall of the bank, and we do our whole thing, and she's just standing there shaking her head saying, "Oh, it's so sad, it's so sad." We said, "What's so sad?" And she said, "That poor person who has to sit inside that wall all day, no light and no air, and you stick in the card and they read it and they hand you your money."

So we said, "No, no, there is nobody in there, there is just this process that happens." And she said, "Ah, that's like anatta [the absence of self]." And we said, "Right." Then she began to elucidate, right in that moment, the teaching of anatta. Not only the absence of a core being somehow in control of this process, demanding that the body and the mind act according to its whim or will or wish, but also that great sense of interconnectedness, of transparency, of oneness that comes when we look deeply, deeply inside of ourselves.

Although Dipa Ma's teaching experience had not included sitting on a platform tethered to a microphone in front of a large hall of students, she attempted to accommodate her American hosts. Unused to the cold weather of New England, she would arrive in the meditation hall, as one student remembers, "so wrapped up in coats and shawls that you didn't know who it was or what it was." She was fond of addressing her audience with the refrain, "You are all my dharma children. I could not neglect your call to come here."

While health problems prevented her return to the United States after the 1984 trip, Dipa Ma continued to teach from her Calcutta apartment until her death five years later. She died on the evening of September 1, 1989, at the age of seventy-eight. Her death came unexpectedly. When Dipa returned from work that evening, her mother wasn't feeling well. Dipa asked if she should call a doctor. Dipa Ma hesitantly agreed, and

their neighbor Sandip Mutsuddi went to find the doctor but couldn't locate him. When Sandip returned, he sat down next to Dipa Ma and began to massage her arm. He recalled:

Then Ma asked me to touch her head, so I touched her head and I started chanting the sutras she taught me. When she heard me chanting, she bowed with her hands in prayer. She bowed toward the Buddha and did not get up. So we both lifted her off the floor and found that her breathing had stopped. She had died in her bow to the Buddha. Her face was very calm and at peace.

Nearly four hundred people attended Dipa Ma's funeral several days later. Her body lay on an open cot. One by one, students filed past, laying garlands on their teacher's body until she was completely covered with flowers.

**Part Two
Dipa Ma's
Spiritual Path**

Chapter 4 To the Edge and Beyond

“You can do anything you want to do.”

AS IN THE example of Dipa Ma’s life, the spiritual path is a journey of transformation in which the mind’s cherished beliefs and self-imposed limitations are challenged at every turn. The teacher’s job is to push her students beyond the boundaries of what they think is possible, to up-end all notions of “I can’t.” For who is the “I” that can’t, and what is “can’t” but a construct of the mind? Dipa Ma had seen, through the development of her own powers, that there are no limits to what the mind can do. Sometimes she could be outrageous in her instructions and suggestions, at other times quietly and relentlessly persistent. She would walk her students right to the edge, and then urge them to go beyond. She also taught that “going beyond” could mean the simple willingness to reveal oneself, to let things unravel and come crashing down and, from that place, to keep on going.

The journey of transformation involves more, however, than the valiant effort to surpass one’s limitations. It also requires us to balance our effort, our intentions, and our energy. Dipa Ma often said, “If you practice for a result, then it becomes a hindrance.” The desire for liberation is nonetheless desire— one of the key hindrances on the spiritual path. At one stage, zeal on the path is useful, and it moves us along; at another stage, this very thing that was so helpful becomes an impediment. We need to recognize when effort has become an obstruction. To stay with what is happening without giving up— sometimes that is all that is possible.



At Insight Meditation Society (IMS), 1980 (Maria Monroe)

A fierce Burmese monk, U Pandita, frequently admonished his Western students to diligently “practice without regard for body or life.” However, Howard Cohn points out that Dipa Ma’s stance was slightly but significantly different: “Practice without regard for body or life—and with all the love in your heart.” Dipa Ma perfected a mature form of effort, one that encompasses both strength and ease, the masculine and the feminine. Practice requires more than a zealous, samurai-warrior attitude. It also demands that we find compassion and love within ourselves. We can come to practice, like Dipa Ma, from a place of childlike wonder that is invincible in its truth and sincerity.

Steven Smith observed that “in Dipa Ma . . . there was a wondrous quality about making effort. Everything was an adventure; practicing through the middle of the night was an adventure. She embodied the realization that motivation for practice can come from the wonder of each moment.”

“She taught me that mindfulness isn’t something to strive for,” echoes Sharon Kreider. “It’s always there, it’s going on all the time. Rather than something I have to seize, mindfulness is just being with what is, as it arises, all the time.”

For many Western students, the greatest challenge can be to balance effort with ease, gentleness, and compassionate acceptance.

Practice all the time

When Dipa Ma asked me about my practice, I told her that I meditated in the morning and the evening every day, and the rest of the day I worked at my job. Then she inquired, “Well, what do you do on weekends?” I don’t remember my answer, but her response was, “There are two days. You should be practicing all day Saturday and Sunday.” Then she gave me a strict lesson on how to optimize my time. I never forgot this lesson, this idea that I should be practicing all the time.

Bob Ray

Don’t be lazy

The last time I saw Dipa Ma before she died, she told me that I should sit for two days. She didn’t mean a two-day retreat but

one sitting two days long! I had to laugh; it seemed completely impossible. But with uncompromising compassion, she simply said to me, “Don’t be lazy.”

Joseph Goldstein

What are our limits?

When Dipa Ma came to Insight Meditation Society to teach a three-month silent retreat in 1984, Joseph and Sharon were paired as a teaching team, and I was paired teaching with Dipa Ma. We would do interviews all morning, have lunch, and then Dipa Ma would go to her house across the street, and I would go to my room to rest before teaching again in the afternoon. Just before I took my joyful little nap, I would look out my window and see Dipa Ma outside doing walking meditation. She was sick that year, and it was very cold; it would be snowing. She would have her white cotton sari on, walking back and forth in the snow. This from an old woman with a heart condition.

I would look out my window, and I’d look at Dipa Ma, and I’d look at my bed, and I’d look at Dipa Ma. . . . I felt I had to accept my limits. I knew I couldn’t go outside and do walking meditation at that point, but I could appreciate and see the difference. Her unfailing dedication to really finish, to be fully liberated, made her so powerful, yet that power was utterly sweet. She never stopped. That, together with noticing that her actions didn’t seem to reflect being motivated by aversion or attachment, was mind-boggling. I would see all this, and then I would go take a nap!

Michele McDonald

Only thoughts hold you back

In 1974, I stopped by Calcutta to say goodbye to Dipa Ma. I told her, “I’m going back to America for a short time to get my health together, to get some more money, and then I’ll be back.”

She shook her head and asserted, “No, when you go back to America you’ll be teaching meditation with Joseph.”

I said, “No, I won’t,” and she said, “Yes, you will,” and I said, “No, I won’t.”

Finally, she just looked me in the eye and declared, “You can do anything you want to do. It’s only your thought that you can’t do it that’s holding you back.” She added, “You should teach because you really understand suffering.”

This was a great blessing with which she sent me off, back to America. That was over thirty years ago. And she was right.

Sharon Salzberg

You have enough time

“If you are a householder, you have enough time,” Dipa Ma told me. “Very early in the morning, you can take two hours for meditation. Late in the evening you can take another two hours for meditation. Learn to sleep only four hours. There is no need for sleeping more than four hours.”

From that day on, I cut my sleeping time. I would meditate up until midnight sometimes, or get up early in the morning at two or three and meditate. Ma told us we had to stay healthy so we could continue practicing. She said observing the five precepts every day would keep me healthy.

Pritimoyee Barua

Do whatever you can

I asked Nani [Dipa Ma], “I heard you teach vipassana. What is that?”

She gave me an explanation of vipassana, then said, “I was once like you, suffering very much. I believe you can proceed in a way to become free.”

I told her, “I have so many concerns with my mother and my son, and I also must run a family and a large bakery business. It is not possible for me to do this vipassana.”

“Who says? When you are thinking about your son or mother, then think about them mindfully. When you are doing your household work, know that you are doing this. As a human being it is never possible to solve all your problems. The things you are facing and suffering, bring mindfulness to this.”

“But between my bakery and my family, it is impossible to find even five minutes for meditation.”

“If you can just manage five minutes a day, then do that. It is

important to do whatever you can, no matter how little.”

“I know I cannot spare five minutes. It is impossible.”

Nani asked me if I would meditate with her, right then and there, for five minutes. So I sat with her for five minutes. She gave me instructions in meditation, even though I said I had no time.

Somehow I found five minutes a day, and I followed her instructions. And from this five minutes, I became so inspired. I did five minutes a day, and then more and more. Meditation became my first priority. I wanted to meditate whenever I could. I was able to find longer and longer times to meditate, and soon I was meditating many hours a day, into the night, sometimes all night after my work was done. I found energy and time I didn't know I had.

Sudipti Barua

Pushed to the next level

Almost every time I left Dipa Ma for more than a few hours, she would give me an exhortation to practice diligently. She was continually trying to push me to the next level: “I hope you will remember to sit X hours,” or “I hope you will try to do X.” Once or twice she used the words, “I expect you to. . . .” She always talked in a very soft voice, so it was never too intense, but underneath there was a real determination to it.

Steven Schwartz

Continuous ease

During my two-month retreat with Dipa Ma, her focus in our regular interviews was always on areas of my practice that needed work. For instance, what particular emotions were still strong? During what sitting or part of a sitting was concentration weak? How was I dealing with drowsiness at the end of the day? She didn't discourage enthusiasm about what was going well, but she always wanted to discuss what was inhibiting continuity in the practice.

What was fascinating about Dipa Ma was that she lived with that steadiness or continuity. It didn't matter if she was having lunch, going for a walk, or dealing with her young grandson, she did it with strong attention marked with a sense of ease.

I was reminded of Dipa Ma's approach to practice when we recently had a desert turtle living in our yard as a pet. The tightly woven fence never seemed to create an obstacle for this slow and steady creature. To keep track of him, we put a Band-Aid on his shell with our phone number on it. Days after each disappearance, the phone would ring and we would be awe-struck at how far and wide we would have to drive to retrieve him. When we placed him back in the yard, the moment his feet hit the ground he was beginning his next journey. It was like that with Dipa Ma—one could see a profound continuity and effortlessness. She taught me that grace is really economy: not too much and not too little.

Katrina Schneider

Are you really doing it?

She would always ask, "How much are you sitting. How is your mindfulness? How awake are you in your life?" Basically the question was, "Are you really doing it, or are you just thinking about it?" It's a great idea to live with mindfulness, but are you actually living your life that way?

Jack Kornfield

The dharma is everywhere

At the end of one retreat, I told Dipa Ma how hard it was to go back to my life because I was living in a remote part of the country where there wasn't a formalized sangha [community of practitioners]. I asked her about how to manage without a sangha and she said, "The dharma is everywhere. It doesn't matter where you are."

Michele McDonald

Impeccable effort

Dipa Ma's greatest gift to me was showing me what was possible—and living it. She was impeccable about effort. People with this ability to make effort are not disheartened by how long it takes, how difficult it is. It takes months, it takes years, it doesn't matter, because the courage of the heart is there. She gave the sense that with right effort, anything is possible.

Joseph Goldstein

No excuses

Dipa Ma was about no nonsense and no excuses. To say, “Oh, I’m too tired,” or “The conditions aren’t right,” or “I have a backache, I don’t want to practice today,” there was no room for that. She made it clear that if you want to do it, you can do it if the commitment is there. For her, there was never a reason not to sit. She just didn’t understand why we wouldn’t always be practicing. Socializing was out of the question. Gossip and junk novels, no way!

Carol Wilson

Mindful dreams

Somebody asked her what her dreams were like and she said, “There is always mindfulness present in my dreams.”

Michael Liebenson Grady

Chapter 5

Seeing Through Our Stories

*“Let go of thinking,
and your faith will come from within.”*

DIPA MA TAUGHT that the mind is all stories, one after another, like nesting dolls. You open one, and another is inside. Open that one, and there is another story emerging. When you get to the last nesting doll, the smallest one, and open it, inside of it is—what? It’s empty, nothing there, and all around you are the empty shells of the stories of your life.

Because Dipa Ma was able literally to see through the stories of the mind, she did not acknowledge personal dramas of any kind. She wanted her students to live from a deeper truth than their interpretations of, and identification with, the external events of their lives. Dipa Ma knew all about life’s dramas. She had personally suffered chronic illness; grief at the deaths of her parents, husband, and two children; and crushing despair. Only when she had gone beyond identification with the stories and dramas in her life did she begin to live as a free person.

No problem

Sometimes, when someone would come to her with their troubles, she would laugh and laugh. She couldn’t stop laughing. Finally she would say, “This problem you are facing is no problem at all. It is because you think, ‘This is mine.’ It is because you think, ‘There is something for me to solve.’ Don’t think in this way, and then there will be no trouble.”

Dipak Chowdhury

Don’t think they are bowing to you

When I was eight years old, I ordained as a monk in Bodh Gaya at her suggestion. I was a monk for three days. Immediately after I ordained, people began to bow to me. I thought, “Oh, wow!” I felt very special. But my grandmother cautioned me, “Don’t think they are bowing to you. They are

bowing to your garments only.”

Rishi Barua (Dipa Ma's Grandson)

Not special

We were in the backseat of a car in Calcutta one afternoon, going to visit Munindra. Dipa Ma was sitting next to me and holding my hand. Through her hand I could feel this incredible tingling warmth of love in my body. I was basking in it. It was for maybe a minute or two, and as I was delighting in it, my mind jumped in with, “Oh, you're special.” The moment I had this thought, she immediately but very gently let go of my hand and didn't touch it again for the rest of the trip.

Matthew Daniell

What is your intention?

One night a student showed up who began asking Dipa Ma a lot of questions. He was quite challenging and confrontational and coming from an abstract intellectual place and trying to get her to argue. At one point she stopped and said in a very calm voice, “Why have you come here? What is your intention?” The sincerity of her question immediately silenced him.

Ajahn Thanasanti

Unraveling

[Having just arrived in India] I wanted to see Ma right away. Jack, Joseph, and Sharon had said, “Just go!” So I went that evening at the first opportunity. I had her address, but I don't know how I found my way there. It was already getting dark by the time I arrived. I remember getting out of the taxi in this poor section of the city, and looking down this dark, dank alley with rubbish in it, and thinking, “I can't believe this is the right place.” It was.

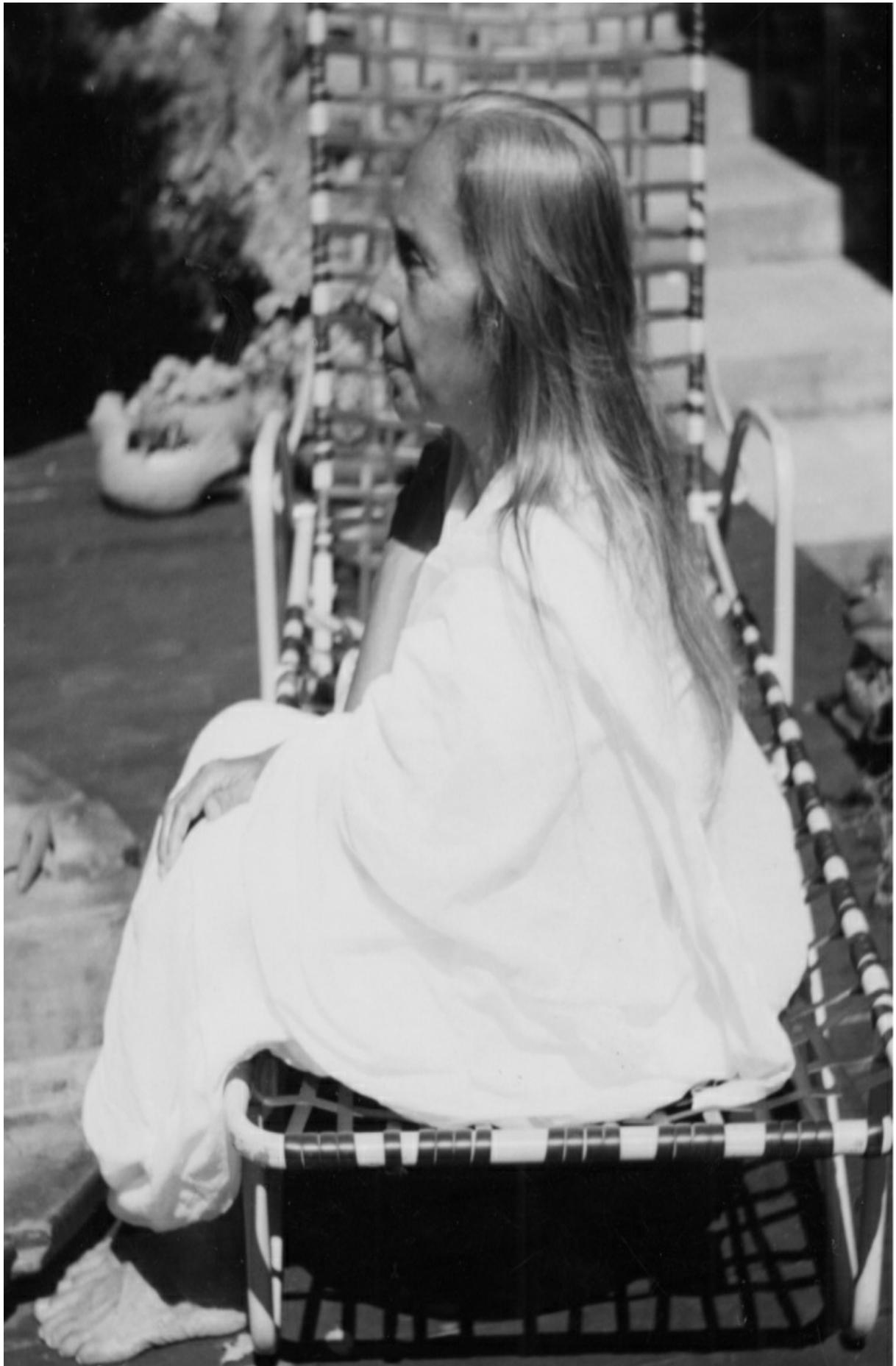
I pushed down the alley and came to a flight of open stairs on the right. I'd been told the fourth floor, but it was so hard to see, and I was getting more and more anxious, and I think I missed her floor the first time. I finally came out on the fourth-floor balcony and said her name to the first person I met. They pointed around the balcony to the other side of the open courtyard. By this time it must have been six or seven o'clock.

Her students had gone for the day, and this was undoubtedly family and personal time. I have to admit, with some embarrassment, that I didn't think of this then. I had just finished four months of intensive practice. I had come all this way to study the dharma, and I think I was more than a little self-preoccupied.

I saw a diminutive woman standing outside the door and said something, and she motioned for me to wait. She got her daughter, Dipa, to translate. I introduced myself and explained that I was a dharma student and friend of Joseph Goldstein and Sharon Salzberg. She invited me into their small room. I remember sitting on Ma's wooden bed and starting to explain why I was there, and telling her about all the intensive practice I had just done and what I'd experienced. She couldn't have been kinder or more welcoming. She listened patiently and attentively as Dipa translated, as though she had nothing better to do at that moment than listen to this young man who had just intruded into her home and was full of his experiences. As I continued to talk, something in me started to unravel.

It's never happened to me before or since like it did that evening. I've certainly been anxious meeting people before; I've met many other people of note in various walks of life over the years. But nothing like this. The more I talked, the more a tide of panic and confusion rose up and overwhelmed me. My mind started spinning wildly out of control. I think I must have started making no sense whatsoever. I felt completely and utterly abashed. All my grandiosity, all my self-importance, all my experiences, all my sense of specialness and being on this extraordinary spiritual pilgrimage just came crashing down around my ears in a matter of minutes. And Ma hadn't done anything other than sit there and hold me gently in her gaze and her attention.

Jack Engler



At Sylvia Boorstein's house in California, 1980 (Maria Monroe)

Everything is impermanent

When my son died in 1984, Dipa Ma shocked me with her words. It was a hard teaching I have not forgotten: "Today your son has gone from this world. Why are you shocked? Everything is impermanent. Your life is impermanent. Your husband is impermanent. Your son is impermanent. Your daughter is impermanent. Your money is impermanent. Your building is impermanent. Everything is impermanent. There is nothing that is permanent. When you are alive, you might think, 'This is my daughter, this is my husband, this is my property, this is my building, this car belongs to me.' But when you are dead, nothing is yours. Sudipti, you think you are a serious meditator, but you must really learn that everything is impermanent."

Sudipti Barua

Without the worry

Everything that I feared most—losing my husband, losing my children—had happened to Dipa Ma, and yet here she was, tranquil and equanimous and cheerful. To see her with the same causes for concern as I had, but without the worry, was inspirational.

Sylvia Boorstein

Letting go

A number of Americans, concerned about the poor conditions in Dipa Ma's neighborhood, collected donations to help her move away from the inner city. One student recalled what happened when he delivered the money to build the new house.

Altogether I had about twenty-five hundred dollars for this house fund, which I figured in Indian money was enough to build half of a house. It was more than Dipa Ma's family had to live on for a year. Because I loved her so much—and probably also because I was feeling some self-importance—I took the responsibility for delivering this money quite seriously, but also with a lot of delight.

"Wait until she sees what I'm bringing her," I thought. "One half of a house!"

When I got there, I told her I had brought some money in American dollars. She said, “We can’t change American dollars. We are not even allowed to have dollars. You should convert them into rupees.” The exchange rate being what it was at the time, twenty-five hundred dollars was worth around forty-five thousand rupees. I went to the American Express Bank, and the largest denomination they had was a hundred-rupee note. I walked out of the place with my backpack stuffed full of rupees.

I had been ripped off twice in India—once for a thousand dollars—so I was nervous carrying this sum of money in cash through the streets of Calcutta. I felt like I was carrying Dipa Ma’s future on my back: her house, her entire worldly fortune, and her chance for a life of comfort. I went straight from the bank to her apartment. It took about an hour to travel there, and every step of the way I was in a state of high anxiety. But I couldn’t wait to see her face. We thought it would take five years to raise the money, and here, within the first three months, I was to deliver half the house to her. “She will be so happy,” I thought.

By the time I got to the apartment, I was literally sweating. As I walked in the door, Dipa Ma put her hands on my head and gave me her usual blessing. “You look quite distraught,” she said. I didn’t want to say, “Well, I’m basically afraid of the people in your country. I thought I’d be ripped off.” Instead, I just said, “Well, I had to go change the money. It was really quite a lot of money, and I was concerned about having so much cash on me.”

I took off my pack, opened it, and emptied it out onto the floor. The place suddenly looked like a scene in a movie, with piles and piles of rupees all over the apartment. Dipa Ma didn’t blink an eye. She didn’t even move or offer any expression of enthusiasm or excitement. She just took the money, slid it under her bed, and covered it up with a piece of cloth.

I thought, “Under the bed? Forty-five thousand rupees—you don’t want to stash that sum of money under your bed. Let’s put the money someplace where it won’t get stolen. And what

about your new house? Let's talk about your house."

She said nothing about the money or the house. Instead, she was only concerned about me. She said, "You should quiet down. Don't be nervous." Then she turned to Dipa and said, "We need to feed him."

On my way out I thought maybe I'd better mention the money to Dipa. "Your mother put all this money under the bed." I said. "I'm concerned it might not be safe. You should take it to the bank."

Dipa laughed. "Oh, it would not be safe in the bank. But it will be safe here."

I started to protest, but then I realized that the problem from the very beginning was me. I was not simply being a vehicle for other people's generosity. I had taken this on as "mine." I had turned it into a big deal by infusing my sense of self-importance into the situation. Even after I had turned the money over to them, I hadn't been too willing to let it go. But when Dipa said, "Don't worry, it will be safe," I was finally able to say, "Okay, it's yours."

I never asked another question or had a second thought about the money or the house. When I walked out of their apartment, I felt free of that burden. In fact, I never even learned whether they actually built the house. And this is the first time I've thought about it in almost twenty years.

Steven Schwartz

Why be upset?

When she stood up against something she felt was wrong, sometimes others would blame and criticize her. But she was not bothered by this. She told me, "Why be upset? Even the Buddha had to bear slanders and criticism throughout his life, and I am just an ordinary and insignificant woman!"

Dipa Barua

The dharma is very special

His Holiness the 16th Karmapa, the head of one of the great lineages of Tibetan Buddhism, visited IMS one year when Dipa Ma was teaching there. All the yogis and teachers were going up to him for blessings, and he would tap them on the

head with a ritual object. When Dipa Ma went up to him, he took her head between both his hands and spoke softly with her. It was clear that there was some recognition going on between them, even though they had never met before. In the tradition of Tibetan Buddhism, there was elaborate preparation for the Karmapa's visit. A teaching throne was built and covered with beautiful brocade. Some people were wondering about all these preparations, which were in stark contrast to Dipa Ma's utter simplicity. When they asked her about it, she said, "Oh, he does that so people will see the dharma as being very special."

Joseph Goldstein

Chapter 6

The Deepest Freedom

*“Gradually
I became acquainted with suffering,
the cause of suffering,
the arising of suffering,
and the end of suffering.”*

DIPA MA BELIEVED, unconditionally, that enlightenment—total liberation of the mind and heart—is the purpose of human life and the primary reason for meditation practice. She never tired of reminding her students: “You must practice to know at least one stage of enlightenment. Otherwise you have not made use of your human life.” In the Theravada tradition, little is written about the actual experience of enlightenment. The reticence of many teachers on this subject is largely to avoid setting up an attitude of striving. This chapter brings enlightenment experiences out into the open, with the aim of showing that there is nothing secret or supernatural about them. Although it might be inferred from these stories that enlightenment can happen rather easily, there are also stories of awakening taking many years or even decades.

While there is no “right way” on this path, and consequently nothing to judge, compare, or anticipate, Joseph Goldstein offers this important caveat: “The experience of enlightenment is about letting go of ‘self.’ Over the years, I’ve seen people who have experienced enlightenment use it to create more self. They attach to the experience and identify with it. This is missing the point, and it can create a lot of suffering.”

Kamikaze yogi

My first two three-month retreats were blasting through, “bliss bomb”-type retreats, where I described myself as a kamikaze yogi. But my third three-month retreat was weeping from the first day until the end. At times, I would have such incredible internal aching and tearing apart that I thought I couldn’t sit more than five minutes. At first, when I reported this to Dipa Ma, she suggested I just “note it.”

But finally there was a certain point where I really thought I was going to explode if I sat any longer. Dipa Ma sat down next to me, took my hand, held it and caressed it with love and gentleness, like caressing a baby. While she was doing this, she assured me, “If you make it through this, you will earn great merit.”

Doing this, she gave me an absolute transmission of her confidence and love. My doubt disappeared; I totally believed her words. I went back to the hall and sat on my cushion, and . . . something just opened up. I don't know how much I should describe of it. I started to have experiences like you see in the classical texts on enlightenment. She was guiding me with special resolutions during this time.

I am grateful that she kept me practicing. Even though for two and a half months I was racked with restlessness and achiness and wanted to “roll up the mat” and go home, she kept me going.

Anonymous



At the IMS meditation hall, 1980 (Maria Monroe)

Did you get enlightened?

Dipa Ma came to teach a class at my school for three weeks. At the end of the class, we were to do a weekend intensive retreat with her. The day before the intensive she said to me, “You are going to have a ‘realization experience’.” I wondered, “What is this supposed to mean?”

That night, I meditated for a while, and then I got up because I was getting very sleepy. I went back to my room, and something shifted. I realized I needed to go back and meditate some more, so I went back to meditate, and I got extremely concentrated. There was simply the watching of my breath. I was noting every microcosm of the rising and falling, every little bit, and I had the ability to watch the intentions of thoughts coming. It was like a bubble that would break, then the thought would be there, then it would pass, and there would be stillness, then another intention of the thought would arise, then break like a bubble on the surface of water and so on. It was not me doing this, because I absolutely had no capacity for that level of concentration. I think it was simply by Dipa Ma’s grace. There was incredible stillness, and a huge amount of space in between thoughts where nothing was going on. Then there was a huge shift in awareness, as if I went “out” somewhere where attention reversed. There was no body anymore, just the arising and passing away of things. It completely blew me away.

The next day Dipa Ma asked me, “Well, did you get enlightened?” Later, because I was so new at meditation—I didn’t have a background or context for this experience—a lot of fear came up. First there was this incredible insight, then fear arose when I saw that everything was being annihilated moment after moment. My mind became so confused; I didn’t have the ability to watch the confusion, and it was a long time before the experience matured in me. It was three years before I had the desire to meditate again.

Anonymous

Enlightenment was rather matter-of-fact to Dipa Ma’s Indian students.

Jack Engler recalls that they practiced within the context of their families and daily life. “When Dipa Ma recognized a certain kind of ripeness in them, she would say, ‘Arrange your affairs, see if you can get two weeks off from the family, and come and stay in this room next to me and just devote yourself for ten or fourteen days to this practice.’ That’s when enlightenment happened to them. That is all the intensive practice they did, and even then, some of them had to return home during that time to take care of family matters.”

Just two or three days

I took my mother [Dipa Ma’s sister Hema] every evening to the monastery, and once I met a Burmese lady there who told me about her practice at home with her small children. She worked in the day, and she did meditation at night when her children were asleep. Within two months, she said, she finished the first stage [of enlightenment].

So I took that example while I was teaching full time and studying in my master’s program. I got up at 4 AM and meditated until 5:30 AM. I went to school until 3:30 PM, then I took my mother to the monastery. After that I would do my homework until 9 PM. Then I would do walking meditation for an hour with my dog. Then I would sit for another hour until 11 PM. At 11, I went to sleep.

All the time, on the bus to school, during my classes, everywhere, I practiced noting [mentally noting each sensory experience]. After about two or three weeks, Munindra told me to take my vacation and come and meditate. I told him it was impossible to take time off school, and he said, “Well, just two or three days will do.” So I went for Thursday through Sunday. Since there was so little time, I decided to stay up all night Thursday, and I kept meditating into Friday.

On Friday night at about 1 AM, I thought something “went wrong.” In the morning, I told my mother and Dipa Ma that something strange had happened. They started laughing and laughing. They told me it was the first stage, and they were very glad for me.

Daw Than Myint

Okay, a tiger is coming

On the very first day I met her, Nani [Dipa Ma] gave me meditation instructions and told me, “You can practice at home.” I went home that afternoon and immediately started practicing for twenty days.

During the twenty days of meditation, I felt I had a high fever, I felt like a hot iron was penetrating my body. Then I saw snakes everywhere, and tigers were jumping at me. I reported this to Nani, and she told me, “Don’t worry. Don’t take any medicine. You have a fever, but it is not a disease: it will spontaneously leave. Just be mindful of it. Just feel it and note it. When snakes or tigers come, don’t worry. Just notice, ‘Okay, a tiger is coming.’ That is all.”

Then I began having vivid pictures of dead bodies. I saw many, many dead bodies in an arid place, and I had to walk on the dead bodies. I was terrified. Nani said, “Don’t fear. Just make a mental note of ‘seeing.’ These visions are from our many births. What we have done in previous births often comes to mind in meditation.” From her instruction, I noted, “seeing a dead body,” and “walking on dead bodies.” I also kept noting, “I’m seeing in my mind.”

Soon there was just awareness, everything stopped, my mind became clear and peaceful, and I came to awaken. All my pains were eradicated. I came to understand what was my body, what was my mind, and what was the way of meditation. There was no turning back. After twenty days, I left my seat and went out into the world.

Jyotishmoyee Barua

This most precious thing

When I was doing my research in Calcutta, Dipa Ma brought her neighbor to me, a sixty-five-year-old woman whose name was Madhuri Lata. She had raised her family, her children were gone, and, unlike most Indian families, she was alone with her husband, with no extended family living in the same household. Her husband had said to her, “You have nothing to do now. This ‘aunt’ of yours, Dipa Ma, teaches this meditation practice. Why don’t you talk with her? It’ll give you something to do.”

Madhuri, who had mild developmental delays, went to Dipa Ma, and Dipa Ma gave her the basic instructions [to place her attention on the rise and fall of the abdomen with each inhalation and exhalation and] to note to herself “rising, falling, rising, falling.” Madhuri said, “Okay,” and started to go home, down four flights of stairs and across the alley to her apartment. She didn’t get halfway down the stairs before she forgot the instructions. So, back she came.

“What was I supposed to do?” she asked.

“Rising, falling, rising, falling,” said Dipa Ma.

“Oh, yes, that’s right.”

Four times, Madhuri forgot the instructions and had to come back. Dipa Ma was very patient with her. It took Madhuri almost a year to understand the basic instructions, but once she got them, she was like a tiger. Before she began to practice, Madhuri was bent over at a ninety-degree angle with arthritis, rheumatism, and intestinal problems. When I met her, after her enlightenment experience, she walked with a straight back. No more intestinal problems. She was the simplest, sweetest, gentlest woman.

After she told me her enlightenment story, she said, “All this time, I’ve wanted to tell someone about this wonderful thing that happened to me, and I’ve never been able to share this before, this most precious thing in my life.”

Jack Engler

All emotion is from thinking

Despite severe emotional difficulties, a Vietnamese monk, Venerable Khippa-Panno, was able to attain insight with Dipa Ma’s encouragement. In 1969, he had gone on a retreat during which, for five days, he was unable to stop laughing and crying. His teacher, deciding Khippa-Panno had gone mad, told him to stop the retreat and return home. When Dipa Ma heard this, she invited Khippa-Panno to practice with her.

For a whole month, I practiced at her house. She advised me, “You will overcome this difficulty. If everything is noted, all your emotional difficulties will disappear. When you feel happy, don’t get involved with the happiness. And when you

feel sad, don't get involved with it. Whatever comes, don't worry. Just be aware of it."

On a later retreat, when I felt the craziness come, I remembered her words. I had so much difficulty with the emotions that I wanted to leave the retreat, but I remembered her faith in me, and her saying, "Your practice is good. Just note everything, and you will overcome the difficulty." With this knowledge of her confidence in me, my concentration got deeper.

Soon I came to see that all emotion was from thinking, nothing more. I found that once I knew how to observe the thoughts that led to the emotions, I could overcome them. And then I came to see that all thoughts were from the past or the future, so I started to live only in the present, and I developed more and more mindfulness. . . . I had no thoughts for a period of time, just mindfulness, and then all my emotional difficulties passed away. Just like that! And then I had an experience. I wasn't sure what it was. It was only a moment, and there wasn't anyone to confirm it at the time. My emotional problems have never returned.

Later, in 1984, when I saw Dipa Ma in America, she took me aside and asked about my meditation. When I told her, she told me that I had completed the first stage [of enlightenment]. She told me like a mother would tell a child.

Venerable Khippa-Panno

Chapter 7

How are You Living Your Life?

*“The whole path of mindfulness is this:
Whatever you are doing,
be aware of it.”*

THE PARTNER OF a spiritual teacher once said, “I know he’s learning something because he’s less difficult to live with.” Insights that are genuine change our whole way of being; they make us gentler with each other and with the planet. Perhaps your practice has rewarded you with deep insights. But wonderful as they are, such experiences are fleeting. Enlightened or not, the question remains: How are you living your life? It’s a simple test, but an important one: How do you wash the dishes? How do you react when someone cuts you off on the freeway?

Dipa Ma was a living example of how to live in this world, of how practice and the mundane activities of our day-to-day existence can be made one. She insisted that the practice be done all the time, and that we do the things we do throughout the day without making them into problems. Dipa Ma wanted to know, “How awake are you in your life? Are you just thinking about being mindful, or are you really doing it?” Dipa Ma said that even while she was talking, she was meditating. Talking, eating, working, thinking about her daughter, playing with her grandson—none of those activities hampered her practice because she did them all with mindfulness. “When I’m moving, shopping, everything, I’m always doing it with mindfulness. I know these are things I have to do, but they aren’t problems. On the other hand, I don’t spend time gossiping or visiting or doing anything which I don’t consider necessary in my life.”

How do you tie your shoes?

She encouraged me to live what I was teaching. The quality of her presence was like that in the Hasidic tales, where somebody asked, “Why did you go to see this rabbi? Did you go to hear him give a great lecture on the Torah, or see how he

worked with his students?” And the person said, “No, I went to see how he tied his shoes.” Dipa Ma didn’t want people to come and live in India forever or be monks or join an ashram. She said, “Live your life. Do the dishes. Do the laundry. Take your kids to kindergarten. Raise your children or your grandchildren. Take care of the community in which you live. Make all of that your path, and follow your path with heart.”

Jack Kornfield

Enlightened ironing

She believed you could become enlightened ironing your clothes. . . . She felt that every activity should be given that much mindfulness. And the care should be there, too—care for whoever you were ironing the clothes for.

Michelle Levey

Laundry with saint

My favorite scene in all the [8-mm home movie] footage I shot of Dipa Ma is of her hanging out the laundry. Remember that Zen saying, “After the ecstasy, the laundry”? Well, there is this long shot, maybe two or three minutes of Dipa Ma smiling and enjoying hanging out the laundry. It’s wonderful to see her in the sunshine, in the yard. I would like to take a frame of this and call it “Laundry with Saint.”



From film taken by Jack Kornfield, 1980

Jack Kornfield

The sacred within the mundane

When I knocked on the door, Ma’s daughter Dipa answered. I was quite excited about meeting Dipa Ma and had a bundle of questions I wanted to ask her about meditation. After a few minutes an elderly woman [Dipa Ma] appeared. She seemed totally uninterested in my presence. She didn’t look at me; she

didn't acknowledge me. She was so incredibly silent and quiet, so grounded and present, that I knew I would have to wait until she was ready to relate to me. It wasn't aloofness, exactly. Rather it was a sense of real stillness.

When she came into the room, she picked up a little plastic toy duck that must have belonged to her grandchild and took it over to a plastic basin on the windowsill. In the soft afternoon light coming through the window, she began bathing the duck. It was like baptizing this little plastic toy. What impressed me most was that she did it so wholeheartedly. Here were these objects that were so mundane, in some sense the opposite of spiritual, just a dirty old plastic toy, yet she did the whole process so wholeheartedly. It immediately centered me just watching her.

Andrew Getz

Impeccable morality

When fall began to turn into winter at IMS, my role was to round up the appropriate winter clothes for Dipa Ma's family. Someone made Dipa Ma a shawl, and others began contributing clothing. One of the items I gave her was a very comfortable pair of warm socks, which she wore regularly around the house. I was pleased that my small gift was proving so useful to her. But I made the careless mistake, in all the busyness of those days, of having brought them to her without formally offering them as a gift.

After seven weeks of sharing day-to-day life, the time came for me to take Dipa Ma and her family to the airport and to say good-bye. When I came back to the house, I was filled with sadness. A period of great intensity was over. The house felt so empty.

When I went into her bedroom, I found a few items neatly placed on the foot of her bed. One of them was the pair of socks. My heart sank. I couldn't understand why she had consciously left them behind.

After some reflection, I realized that the socks were given in an unclear way, that she would not assume that they were hers to keep. As small as this incident seems, it held a powerful

teaching in what impeccable sila [morality] looks like—a lesson which was painful at the time, but one that I would remember.

Michael Liebenson Grady

Relentlessly present

I asked Dipa Ma, “Would you like to move into the other room to sit? There is a group coming over this evening.”

“I’m sitting now. Why go to the other room to sit?”

“Well, we’re going to do a little sitting in there.”

“We are sitting.”

“But other people want to come, and they’ll be sitting in the other room.”

Finally I got her to go into the other room and sit. She could just “be there,” relentlessly. Her eyes could be open, her eyes could be closed, it really didn’t make any difference. That was the most remarkable aspect of her presence in our house, the sense of, “Why move? What is there really to do?”

At these sittings, sometimes fifty people might arrive to receive her blessings, but no matter how many came she would take each person one by one and be completely present. In watching the singularity of her focus and connectedness, I could see she was relating to each person as God.

Steven Schwartz

Just standing, just sitting

I never ever saw Dipa Ma have a restless or distracted moment, and I used to watch her all the time. When she would stand, it was like a rock dropping. She would just stand. And when she sat, she sat. Period. There was never anything else going on. She didn’t look around or ever lose her focus.

Michael Liebenson Grady

Beeline to the Buddha

In Calcutta, a student of Dipa Ma’s and Munindra’s who had become financially successful held a big celebration to bless a new house. I walked up the stairs with Dipa Ma and helped her with her shoes. People were talking and eating, the stereo was on, and the buoyancy in the atmosphere was like a champagne party. The room was charged with an excited, loud energy.

Dipa Ma walked in the door and in her steady, even-paced way, immediately made a beeline to the Buddha [across the room]. When she was in front of the image, she got down on the floor and began bowing, right in the middle of everyone eating hors d'oeuvres and celebrating. I realized that for Dipa Ma, no matter what was happening, she had only one aim, and that was the truth.

Ajahn Thanasanti

You just do it

Speaking to me as a teacher she would ask, “What are your sittings like? Do you practice? Do you have any thoughts?”

“What do you mean *any* thoughts? Millions of thoughts,” I would think.

“Stop them.”

“What do you mean, stop them? I can, with great yogic effort, but it takes me a long time to build up the samadhi.”

“No,” she would simply say, “you sit down and you just do it.”

Jack Kornfield

It's okay

When I was on my way from Bangkok to Delhi, my plane had a technical problem and needed to land in Calcutta. I had a twenty-four-hour layover, and I thought, “This would be a nice way to meet Dipa Ma.” I found out where she lived and went to her apartment. When I arrived, I was told she was on a silent retreat and I wouldn't be able to talk to her. I was told to only go in her room, do my bows and leave. When I went into her room it happened that she was eating and had her back to me. In the room there was this incredible energy, of calm and softness and it brought a wave of emotion and tears for me. She could not see me because I was standing behind her, but she must have felt me, because she turned around and said to me very softly, “It's okay. It's okay.” That is all she said, but it was so peaceful and calming. She met my heart when it needed it in a very beautiful and spontaneous way. That moment has stayed with me. In times of great difficulty I remember her simply saying, “It's okay.” She showed me that everything is okay and that it's all part of our path.

Patricia Genoud-Feldman

Chapter 8

Love

Bowing to Love

“Your heart knows everything.”

IN A BUSY Santa Fe coffeehouse one morning, Sharon Salzberg was asked, “What was Dipa Ma’s greatest gift to you?”

Sharon paused for a moment, and her face softened.

“Dipa Ma really loved me,” she said. “And when she died, I wondered, ‘Will anyone ever really love me like that again?’”

She fell silent, and for a few moments it was as if a gate had opened into another world. In this other place there was only one thing: complete and total love.

“Of course,” Sharon added with a quiet smile, “it wasn’t just me. It wasn’t personal.”

Jacqueline Mandell once asked Dipa Ma whether she should be practicing mindfulness or lovingkindness. Dipa Ma answered, “From my own experience, there is no difference between mindfulness and lovingkindness.” For her, love and awareness were one. Think about it. When you are fully loving, aren’t you also mindful? When you are fully mindful, is this not also the essence of love?

Joseph Goldstein recalls that once when he saw Dipa Ma bow to the Buddha, it was so clear that there was no one there, it was just “love bowing to love.” Another student said, “To Dipa Ma, enlightenment was great love. Her teachings were about connecting to others and being kind.” Her heart, like the door to her apartment, was always open. And in that great heart, everyone—whether in sorrow or in celebration—could come and go and be held in her loving embrace. A Sufi teacher, Asha Greer, described being hugged by Dipa Ma “so thoroughly that my six feet fit into her great vast empty heart, with room for the whole of creation.”

Blessing for a thief

For a couple of years, it seemed that whenever I visited New York City, my car would get broken into and my radio ripped off. I’d been invited to a friend’s wedding in Queens. I told

Dipa Ma that I was thinking of taking the train because my radio always gets stolen.

“Don’t be silly,” she said. “Go by car.”

So we ended up taking the car, which by that time had a security system installed in it. We parked the car and went to the wedding. When we came out, sure enough, my car had been broken into yet again. This time they took not only the radio but all my tapes, too.

When we got back, I walked into the house, and Dipa Ma asked, “How was the wedding?”

“The wedding was great,” I said. “But my car got broken into again, and the radio was stolen. I’m really upset.”

Dipa Ma just burst out laughing.

“What’s so funny?”

“You must have been a thief in your former lifetime. How many more times do you think you will need to have your radio stolen?”

“You tell me,” I demanded. “How many more times? Tell me, so I can be prepared.”

Ignoring my question, she asked, “What did you do? What was your reaction when the car was broken into?”

“I was really angry because it’s happened so many times. And I thought I had a security system.”

She looked at me in amazement. “You mean you didn’t even think about the man who took your radio, how sad his life must be?”

She closed her eyes and started chanting quietly to herself, and I knew she was saying metta [lovingkindness blessings] for the thief. It was a wonderful lesson for me.

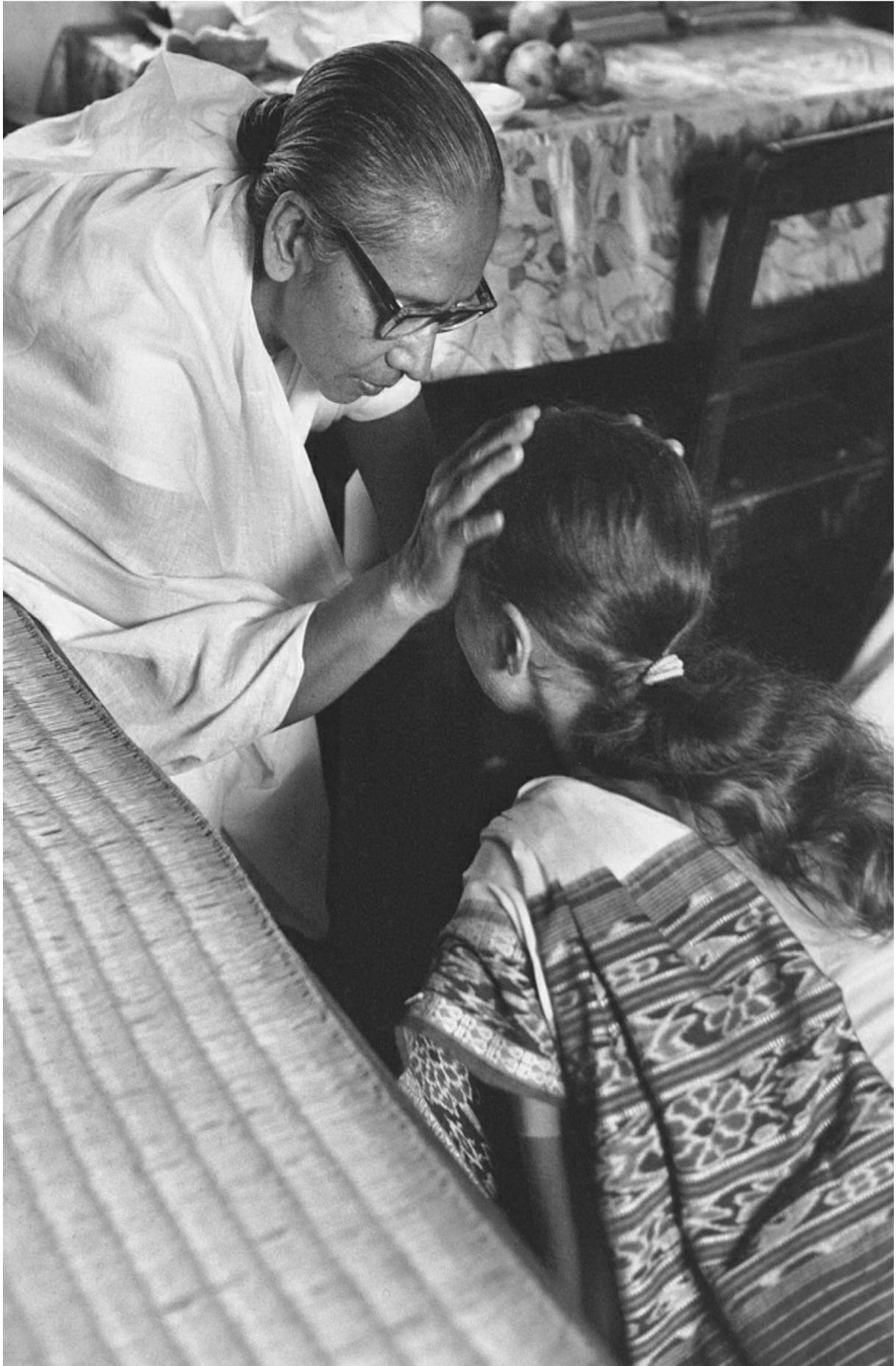
Steven Schwartz

Another person to love

She was very loving and very grandmotherly. When you would come in, especially in India, her first questions were, “How are you feeling? How is your health? Are you eating well, are you doing okay with our climate and food?” and so forth. . . . She would smile when people walked in the room, and there was this outpouring of welcoming lovingkindness. It didn’t matter

who came in, or what circumstances, or what they had to say:
that level was irrelevant to her. What was important was
simply that here was another person to be loved.

Jack Kornfield



Blessing Jacqueline Mandell, Calcutta, 1973 (Roy Bonney)

I have a gift for you, too

On my first trip to India, my friend Sharon Salzberg accompanied me and shared some of her favorite experiences with me. In Benares there was a particular sweet that she wanted me to try called rasmali. It was delicious.

Back in Calcutta we went to see Dipa Ma, who asked me, “What was your favorite thing in India?” I imagine the right answer would have been something like, “I prayed in a temple in Bodh Gaya,” or “I saw a wonderful picture of the Buddha,” or “I went on retreat.” But instead, I blurted out the first thing that came into my head, which was, “I had these sweets in Benares, and they were so good.” Sharon gave me a look, and I wondered how Dipa Ma felt about my answer.

Later, leaving Calcutta, we stopped by her house to pay respects on our way to the airport. We bowed and offered her a gift. “I have a gift for you, too,” she said, setting some rasmali sweets before us.

She had sent a friend of Dipa’s searching all over Calcutta to find the sweet I had tasted in Benares. I was so moved by this act of giving me anything I wanted, whatever it was. If I said I enjoyed it, she would feed that part of me.

Steven Schwartz

Lovingkindness for your mother

I met a man who had practiced in India in the late 1960s and early ‘70s. He was an avid meditator. He shaved his head, he wore white, he spent years in temples and ashrams and monasteries. His parents hated it. He was probably in his early thirties at the time, and his parents thought he should be in medical school or law school. His mother was particularly unhappy. It was as if he had died, as if she had lost a son.

Whenever he went to see Dipa Ma, she would ask him about his mother. “How is your mother? How is she doing? When you do your sittings, are you doing metta for your mother? Every time you sit, you should put your mother in your heart and send her lovingkindness.”

One time she reached under the mattress in her back room and

pulled out a roll of Indian bank notes. She took out a hundred-rupee note, worth about twelve dollars, which was a lot of money for her. She put it in his hand, closed his fingers over it, and said, “Go buy a present and send it to your mother.” That was how she taught.

Jack Kornfield

Strokes for all

When Dipa Ma first got to our New England house, she and Rishi were nervous about the dog. She had never lived in a house where the dog stayed inside. Dogs in her Calcutta neighborhood were generally unhealthy, so having dogs in the house just didn't make sense.

Over a couple of weeks, though, this wonderful transformation happened between her and the dog. “Dog” was the first English word that she learned. Every morning she would come downstairs and say in halting English, “Dog, where is dog?” And our dog Yeats would come running over, and she would get down on her knees and stroke him with lovingkindness, just like she stroked me and the other meditators.

Yeats really appreciated this. It was very beautiful to watch the two of them connect, in part because she was nervous at the outset; you could see that there was this conditioning that was part of her culture. But she just took him into her heart, and they became great friends. The day she left, she went over to Yeats and got down and talked to him and gave him a special lovingkindness prayer.

Steven Schwartz

Anagarika Teddy

While Dipa Ma was at IMS in 1984, I spotted a big teddy bear sitting atop the trash to be picked up in the neighborhood. I rescued it and gave it to Dipa Ma's grandson Rishi, who was also here with his mom. We named the bear Anagarika Teddy [one meaning for “anagarika” is literally “homeless one”].

When Dipa and family left IMS, Teddy remained in my care, and I more or less forgot about him.

A couple years later, I went to India and visited Dipa Ma in Calcutta. When she saw me, she immediately asked, “How is

Anagarika Teddy?” She had not forgotten even a teddy bear saved from the trash. I was taken aback. It made me realize how much she must also care for living, breathing beings like myself. It revealed to me her clarity of mind as well.

Buzz Bussewitz

When the heart is not afraid

When Dipa Ma was about to leave the Insight Meditation Society, a whole group of us, twenty or so, were standing near her, holding our hands together at our hearts. For some reason, just before she got in the van, she turned to me and put her hands on my hands, looked me right in the eye, remarkably close, and held my hands in silence. She stared at me with utter love, utter emptiness, utter care. During this minute she gave me a complete, heartfelt transmission of lovingkindness . . . there was shakti [spiritual energy] just pouring from her. Then she turned around and slowly got into the car.

In this one moment, she showed me a kind of love I had never experienced before. It was a rare kind of love without separation or differences. This was my first taste of what can happen in the presence of an enlightened being. That moment is just as powerful as if it had happened yesterday.

Knowing this love, and seeing that it's possible to give it to others, has been a real inspiration for me on my path. Dipa Ma is an example of how, when the heart is not afraid, the love can just pour through.

Sharda Rogell

This life is in trouble

There was a period in my life when I was deeply unhappy. My marriage was on the rocks, and I was ashamed of my lack of patience as a mother. Ironically, it was a time when, to the outside world, my life looked fine and successful: I should have been happy. I was talking to Jack Kornfield about my struggle. He mentioned that there was a wonderful woman teacher that he met in India who was visiting nearby at Sylvia Boorstein's house.

When I arrived at Sylvia's I was shown up to the attic room. Dipa Ma was seated on a zafu and her translator was sitting to

her left. I began to settle myself on the cushion in front of her. Before I could even drop into a position of stillness, she turned to the interpreter and said something in Bengali. He said to me, “She says don’t even bother to do vipassana right now; do only metta (lovingkindness).” I was startled. We hadn’t greeted each other and usually the student asks a question before the teacher responds. “Why?” I asked. Again, she said something in Bengali, and the interpreter translated, “Your ‘this life’ is in trouble, and you need to work on it now, so do only metta.” He then motioned that the interview was at an end. I was stunned. The entire interaction had taken less than two minutes. I knew that the term “this life” meant my feelings toward myself. Clearly she had seen my unhappiness, and the antidote she had prescribed was lovingkindness. My meeting with Dipa Ma inspired me, and even though I found it quite difficult, I worked with the metta, reciting the phrases inwardly many times a day and throughout my sitting practice. At first, I couldn’t feel a positive response, but I continued. It took about three months before I could begin to feel some genuine warmth toward myself. At the end of six months, I could feel a definite shift in myself when I would bring my attention to the practice. I could feel more softness, openness, and even affection. Somehow Dipa Ma found just the right way to wake me up, give me a tool to change my thinking pattern, and create a major shift in my life.

Wendy Palmer

Chapter 9 At Home in Strange Realms

*“I went back mind-moment
by mind-moment.”*

DIPA MA DEVELOPED her supernatural powers under Munindra’s tutelage and never demonstrated them except at his request. Such powers are achieved not through insight meditation, but through concentration practices, in which the mind enters a deep state of absorption known as a jhana. While she was doing jhana practice, Dipa Ma could enter any of the eight classical jhanic states at will and stay in it as long as she wanted. In the deeper jhanas, bodily processes can sometimes slow almost to a standstill, so it is not necessary to drink, eat, sleep, move, or urinate. Dipa Ma could resolve to enter a specific jhana and “wake up” or emerge from it at a predetermined time. On one occasion, she resolved to enter the eighth jhana and stay in it for three days, twenty-one hours, eight minutes, and three seconds. She emerged from the jhana exactly to the second that she had predetermined.

When she left Burma, Dipa Ma stopped practicing these powers, insisting that they involve ego and are therefore a hindrance to liberation. Munindra concurred. “These powers are not important,” he said. “Enlightenment is important. You need wisdom to use these powers. You don’t want to use these powers with ego, because they are not yours. You can’t use them and think you’re the one who is powerful. This is not wisdom.”

Jack Engler once asked Dipa Ma if she still possessed the extraordinary powers she had acquired years before while studying with Munindra.

“No,” she said.

“Could you get them back?”

“Yes,” she said, “but it would take a long time.”

“How long?” asked Jack, thinking she would reply in terms of months or years.

“Oh, about three days,” she replied, “if I really practiced.”

There are said to be six higher powers: five mundane powers, accessed through the extraordinary degree of concentration in the fourth jhana, and one supramundane power, attainable only through insight practice and considered a mark of full enlightenment. The five mundane powers are found in all the shamanic and yogic traditions, and occur spontaneously to a lesser extent in some individuals. They are said to be:

Supernatural powers: the ability to transform one of the four basic elements of the physical world (earth, air, fire, and water) into another.

Divine ear: the ability to hear sounds near and far, on earth and in other realms.

Divine eye: The ability to see into the future, to see things near and far, on earth and in other realms.

Knowledge of one's former births and the previous births of others.

Knowledge of the states of mind of other beings; that is, the ability to “read” or know the minds of others.

According to Munindra, Dipa Ma demonstrated each of these powers to him. The following accounts are based on Munindra's recollections. “You may not believe it,” he said, “but it's true.”

Once Munindra was in his room when he noticed something unusual in the sky outside his window. He looked out and saw Dipa Ma in the air near the tops of the trees, grinning at him and playing in a room she had built in the sky. By changing the air element into the earth element, she had been able to create a structure in mid-air.

Changing denser elements to air produced only slightly less astonishing occurrences. Sometimes Dipa Ma and her sister Hema arrived for interviews with Munindra by spontaneously appearing in his room, and Dipa Ma occasionally left by walking through the closed door. If she was feeling especially playful, she might rise from her chair, go to the nearest wall, and walk right through it.

Dipa Ma learned to cook food by making the fire element come out of her hands. She could also change the earth element into the water element, which she demonstrated to Munindra by diving into a patch of ground and emerging with her clothes and hair wet. If she had to

walk alone at night, Dipa Ma could duplicate her body, creating a companion for herself so that no one would bother her.

Dipa Ma's abilities in this regard were once tested by a third party. Munindra knew a professor of Ancient Indian History at Magadh University who was skeptical about psychic powers. Munindra offered to prove the existence of such powers, and the two of them set up an experiment. The professor posted a trusted graduate student in a room where Dipa Ma was meditating to watch and make sure she didn't leave the room. On the appointed day, the student verified that Dipa Ma never left her meditation posture, and yet, at the very same time, she appeared at the professor's office ten miles away and had a conversation with him.

Dipa Ma and Hema once used their extraordinary powers in tandem to move a bus. One afternoon in Rangoon, they were waiting at a bus stop. When the bus finally arrived, over an hour late, they realized they were going to miss their engagement some distance away. Because it was important to arrive on time, they both began to concentrate and got the bus back on schedule. "During the samadhi [absorptive] state," Munindra explained, "they made resolutions and moved the bus even while sitting in it. They shortened the time and distance. It can be done. The Buddha did this with Angulimala. When Angulimala was trying to kill the Buddha, he kept running after him, but the Buddha didn't move, and still he could not catch him. This was because the Buddha used his powers to make the distance always the same."

When the Burmese diplomat U Thant was about to become the new secretary general of the United Nations, Munindra, knowing that U Thant would give an acceptance speech, asked Dipa Ma to go into the future and remember the content. She recited the speech, and Munindra recorded it. A month later, according to Munindra, U Thant gave the exact speech, word for word, just as Dipa Ma had predicted.

Beyond time and space

Dipa Ma said she could go back to the time of the Buddha and listen to his sermons. When I asked her how she did this, she smiled and said, "I went back mind-moment by mind-moment." I must have looked stunned, because she smiled and said, "Oh, you don't have to do that for Nibbana

[enlightenment] to happen.” Then she laughed and added, “It was really fun. It just takes a lot of concentration.” The look in her eyes when she said this—she looked so free, so pure.

Michele McDonald

To see with the Divine Eye

Dipa Ma could look inside the body and describe exactly how the brain and heart functioned, with scientific accuracy and at a level that clearly exceeded her own education. She described new devices created in different parts of the world. She would tell Munindra about a new invention, what it looked like, what it was for, where it was kept. Munindra had developed ways of testing his students’ abilities, and when he checked up on Dipa Ma’s descriptions, he found that they were always 100 percent accurate.

Munindra asked her to see what was going on in the room next to her and describe it to him. He would then verify it. Then he had her systematically extend the power of divine sight to places more and more distant, but places where he could verify the accuracy of her report. She had never been to Bodh Gaya, for instance, and he had her describe it to him—where the Bodhi tree was, what things remained there from antiquity. He had been temple superintendent for many years and knew intimate details of the site.

Jack Engler

According to some of her students, Dipa Ma could visit the various realms of existence described in Buddhist cosmology—the heaven and hell realms, for example. She would describe the different beings living there and what was happening all around them. Once in a while, she would offhandedly refer to her travels to other dimensions.

Heaven realm

During the three-month retreat [at Insight Meditation Society], on one of those crystal clear autumn days in New England when the sky is blue with a few puffy clouds and the trees are a display of light and flames and color, we took a walk outdoors. We were sitting by a lake on a rock, and the lake was reflecting all these colors.

There were a number of people there, and one of them said to

Dipa Ma, “This must be just like the heaven realms”—we knew she had traveled to the different realms. And she just looked at him and said, “No, it’s nothing like it at all. It’s okay, but really it doesn’t even touch it.”

Jack Kornfield

Dipa Ma’s spiritual powers enabled her to predict her students’ futures. “She predicted my teaching career quite elaborately at a time in my life when I wasn’t teaching at all,” says Joseph Goldstein. “I think she saw the whole course of my life.”

Knowledge of the future

Towards the end of my three-month retreat, she looked at me and said, “When you go back home you will teach metta [lovingkindness meditation] in hospitals.” This statement was puzzling to me since I hadn’t had any connection with hospitals. But I thought, “Okay.”

I wasn’t back home a month before someone from Children’s Hospital called asking if I would come and run the biofeedback center. It was amazing. So I thought, “Okay, this is the hospital part.” This was a children’s hospital, and most of the kids coming in had stress-related conditions: migraines, bellyaches, phobias, different things, so I would teach them metta. I was doing biofeedback as the context, but I was really teaching them how to do lovingkindness for themselves and for their critters and for other kids. I wondered if she sent the job or just knew it was coming. When I got that phone call, it was like Dipa Ma was calling me to do that.

Michelle Levey

Dipa Ma was said to have an uncommonly strong ability to communicate telepathically with her students.

Beyond language

As my retreat job, I’d been washing dishes at her house for my last two weeks. When I told her I was leaving, she offered to do a blessing. She asked me all kinds of grandmotherly-type questions, like whether or not I was married and what work I did. Then she said something in Bengali, put her hands on my head, and it was like being hit by a lightning bolt. All of a sudden I felt as if she knew exactly what was in my mind, and

we were having this conversation together that was beyond language. . . . We were communicating on a whole new level, just between the essence of our minds . . . pure communication between her consciousness and mine. I felt like I was hit in the head, in a good way. . . . After the blessing I had this incredible euphoria. I remember walking in the door of the Insight Meditation Society and feeling like I was walking above the ground.

Carol Constantian Lazell

Mind to mind

Whenever I came to Dipa Ma with some difficulty in my meditation practice, she would look into my eyes with that tranquil, samadhi-like gaze while I was speaking. Before the translator even began, I would feel a tickling in the back of my brain. Something would go “click,” and the problem would simply disappear, along with whatever emotional difficulty I might have had with it.

I believe she was capable of psychic or telepathic linking, working directly with others’ minds. She taught me silently that the answer to any internal problem was in the basic mind state and not in her words or in any technical adjustment of attention. She gave me the answer to my difficulties by sharing another state of consciousness in which that problem simply didn’t exist. It was a sudden, instant shift, like a psychic chiropractic adjustment.

Daniel Boutemy

Enduring smile

I had been studying and training in India for an extended period of time and was going through a lot of difficulty in my life. I was scheduled to return to the States to teach the three-month retreat at IMS. On my way out of the country, I decided to stop in Calcutta and see Dipa Ma. It was, I remember, a terribly hot day: 110 degrees and smoggy and dirty. I paid my respects to her, and we spent a little time talking. As I got up to go, she gave me her usual big bear hug, and then she said a blessing. I got down on my knees, which made me about equal to her in height.

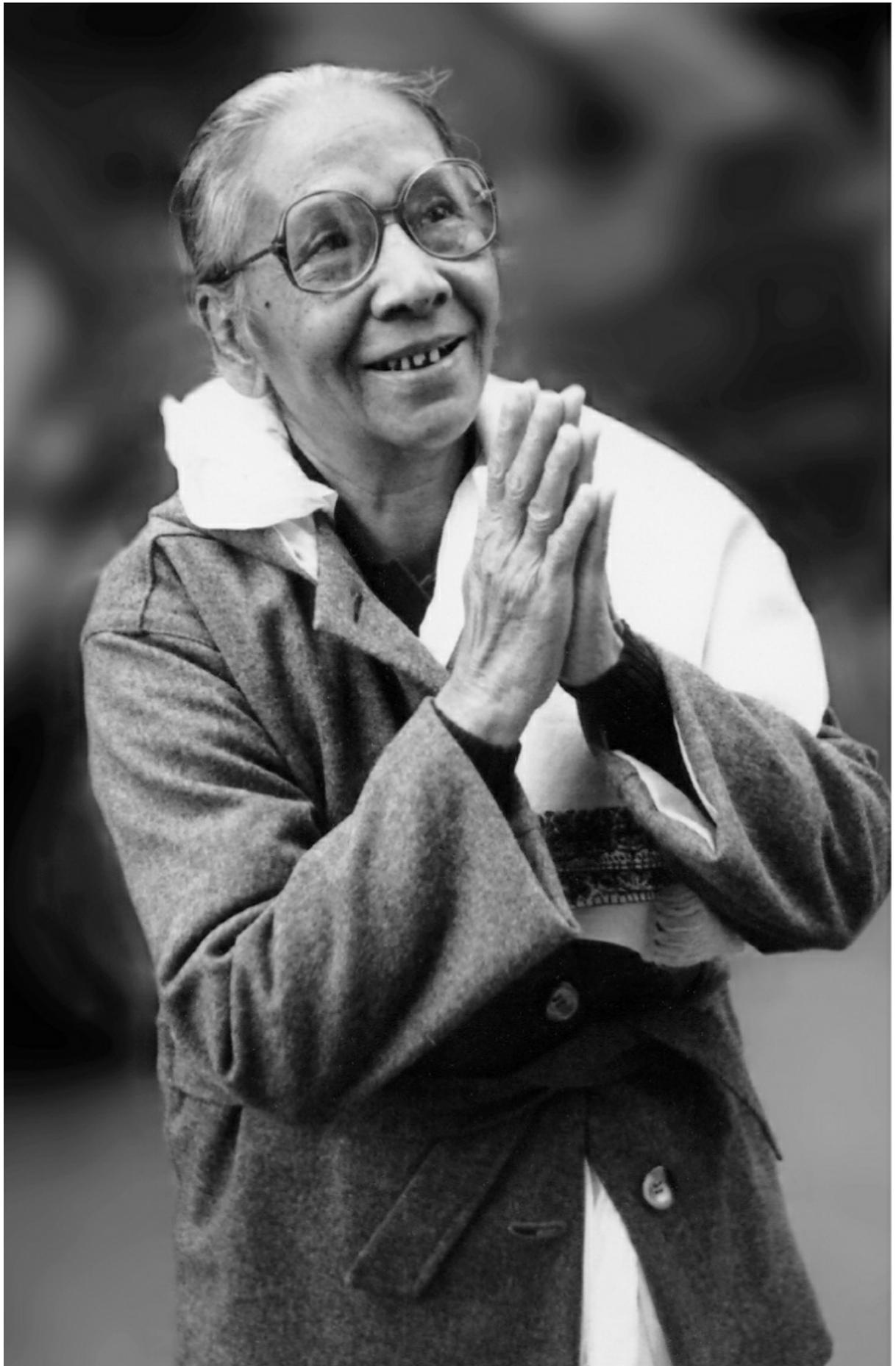
For her extra-special blessing, she would take her hands and stroke your head and your whole body, blow on you, and say Buddhist prayers at the same time. It seemed like a very, very long blessing. At first it just felt kind of nice, but as she kept going it started to feel better and better. By the time she was done, everything felt lit up and open, and I was just grinning from ear to ear.

“Go and teach a good retreat for all of those people,” she said. “Go with my blessings.” It was like Grandmother sending you off with her good wishes.

I left her place, walked out into the sweltering Calcutta summer, and caught a taxi to Dum Dum Airport. It took about two hours to get there, with the guy leaning on the horn the whole way, dodging between rickshaws and traffic and fumes and pollution and incredible heat and humidity and poverty and filth. Finally I got to the airport and went through customs, which meant another hour of standing in line with people looking through my stuff and grilling me and stamping my documents. I finally got on my plane and took the two-hour flight to Bangkok.

Bangkok Airport looked like the Los Angeles airport; it was huge. Again, long lines, customs, an hour and a half in a taxi riding through the teeming streets of Bangkok to my hotel. And I did not stop grinning the entire way. The plane ride, long lines, customs, taxi rides, traffic jams, all this—and I’m just sitting there with this big smile on my face. It just would not wear off. It was extraordinary.

Jack Kornfield



Leaving IMS after her first visit, sending blessings, 1980 (Maria Monroe)

A rain of blessings

Michelle Levey and her husband, Joel, asked Dipa Ma to do a marriage blessing ceremony with them in 1984.

At the end of the ceremony, she looked at us tenderly and said, “A marriage of meditation will befall you.” We knelt down, and Dipa Ma put her hands on our foreheads and gave us a blessing. It felt as if the crowns of our heads were blown off, leaving our heads completely open to all space. Then it was as if she was downloading a transmission directly into our skulls. She poured peace and lovingkindness into our open crowns, and there was a deep, sweet melting and welding of souls together. Neither of us had ever felt any sensation like that before.

After her blessing, we went for a walk in the woods behind the meditation center. It was a clear, crisp December day without a cloud in the sky. Yet, as we were walking through the forest we heard this sound like rice falling on us. It sounded like hail—tcht, tcht, tcht, all over the woods. We were looking up, but the sky was clear and blue. It was like a rain of blessings. We continued to walk, and a strange distortion began happening in time and place. We walked and walked, and we thought we’d end up very far away—but we came out where we started. It was like going for a walk on a mobius strip, thinking we would end up somewhere, yet coming back, turned inside-out or outside-in and put back together in a magical way.

Joel And Michelle Levey

Dipa Ma herself reported an unexpected encounter with the paranormal that came about, she said, because she was following the Buddhist precepts.

The house from nowhere

In Buddhist countries, people observe eight precepts four days a month, and many go to temple on full moon day. One full moon day, a woman friend and I decided to go to the temple. When we left the house, there was just a little bit of rain, but when we got on the bus, it started to rain heavily. By the time

we got off the bus, it was pouring, and the road to the temple was flooded. There were people waiting at the temple for us, but we could go no farther because we were shivering, wet, and quite cold.

Just then a car came by and stopped for us. The gentleman in it said there was a very nice new house nearby. He took us in his car to it. The car stopped at the house, which was fully decorated and had a gate in front of it. We went inside and up the stairs, where we decided to take shelter until the rain stopped. We waited about fifteen minutes, then hurried to the temple.

As soon as we came in, people said, “Oh, you are all wet! How did that happen?” We told them how when we got down from the bus, it was raining heavily and the road was flooded, and that we had found a house and had taken shelter in it. We described the double-story, newly built house to them. But the local people and the monks of the temple, who every day went on alms rounds in the area, said, “We have never seen such a house in the place you describe it.”

“Well, of course, there could be some mistake,” I told them, “but we did wait there for fifteen to twenty minutes, so there is a house there.” There was some discussion back and forth, and finally we said, “All right, let’s go and see.” We stayed and listened to the dharma talk, and then on our way home went to try and find the house. We went back to the area but could not find it again. How could it be, we wondered, that we had gone inside a house that now was not there? We tried another street, but still we couldn’t find anything.

The next day the monk at the temple said he had tried looking for the house where we described it, but he could not find it either. We went back and looked again, still without success. There was a big discussion about this. We finally came to the conclusion that because we were observing sila [moral precepts], practicing the dharma, and had prayed, “May the gods and goddesses protect us from all kinds of harm,” they had come to our aid and had made a shelter to get us out of the rain.

This is why I tell you always to try and observe the precepts. Because surely someone will help you and protect you from all kinds of harm. This is from my own experience. There were two of us, so I know it wasn't just a dream or my imagination. The gods and goddesses really came to our aid.

Dipa Ma

A student who heard Dipa Ma tell this story remembers the response that followed:

It's true

I liked this small white bundle coming into the hall and telling us stories from her practice to encourage us. One was about a house that appeared miraculously in the rain to shelter her because she was a true servant of the dharma. When we laughed, gently humoring our celebrated teacher, she gazed at us, as uncomprehending of our rational skepticism as we of her faith. "It's true," she said, and we were silent.

Lesley Fowler

Chapter 10

Fearless Daughter of the Buddha

“I can do anything a man can do.”

EVEN AS A widowed single mother, trying to undertake her spiritual path within the confines of a patriarchal and hierarchical Buddhist monastic system, Dipa Ma never doubted that she could reach the highest goal. At that time and place, there was no such thing as a “women’s liberation” movement; Dipa Ma simply liberated herself. She once remarked, “I have no fear. I am at peace now.”

Before Dipa Ma began meditation practice, she was known to be anxious and dependent on others. Given her personal and cultural background—marriage at age twelve, confinement to her in-laws’ house, subordination to her husband—it is astonishing that she became such a free-thinker. She insisted, for example, that her daughter Dipa get a university education and later was supportive when Dipa decided to leave her marriage.

Dipa Ma acknowledged the difficulties of the women around her but insisted that they too could walk the path to liberation. “When you are born in this world,” she told her student Pritimoyee Barua, “you have to face many sufferings, especially if you are a woman. A woman’s life is very difficult. But you need not worry about this. You must maintain your practice. You must not worry that you have to take care of your husband and children. If you are in the dharma, everything will happen through it. Everything will be solved through the dharma.” In addition to spiritual counsel, Dipa Ma often gave practical advice to the women who sought her out. “She would lecture me,” recalls one Calcutta housewife. “You should not think that women are helpless. You are not helpless. First of all, you should get an education, and secondly you should do service. If you take care of your economic condition, then you will be independent.”

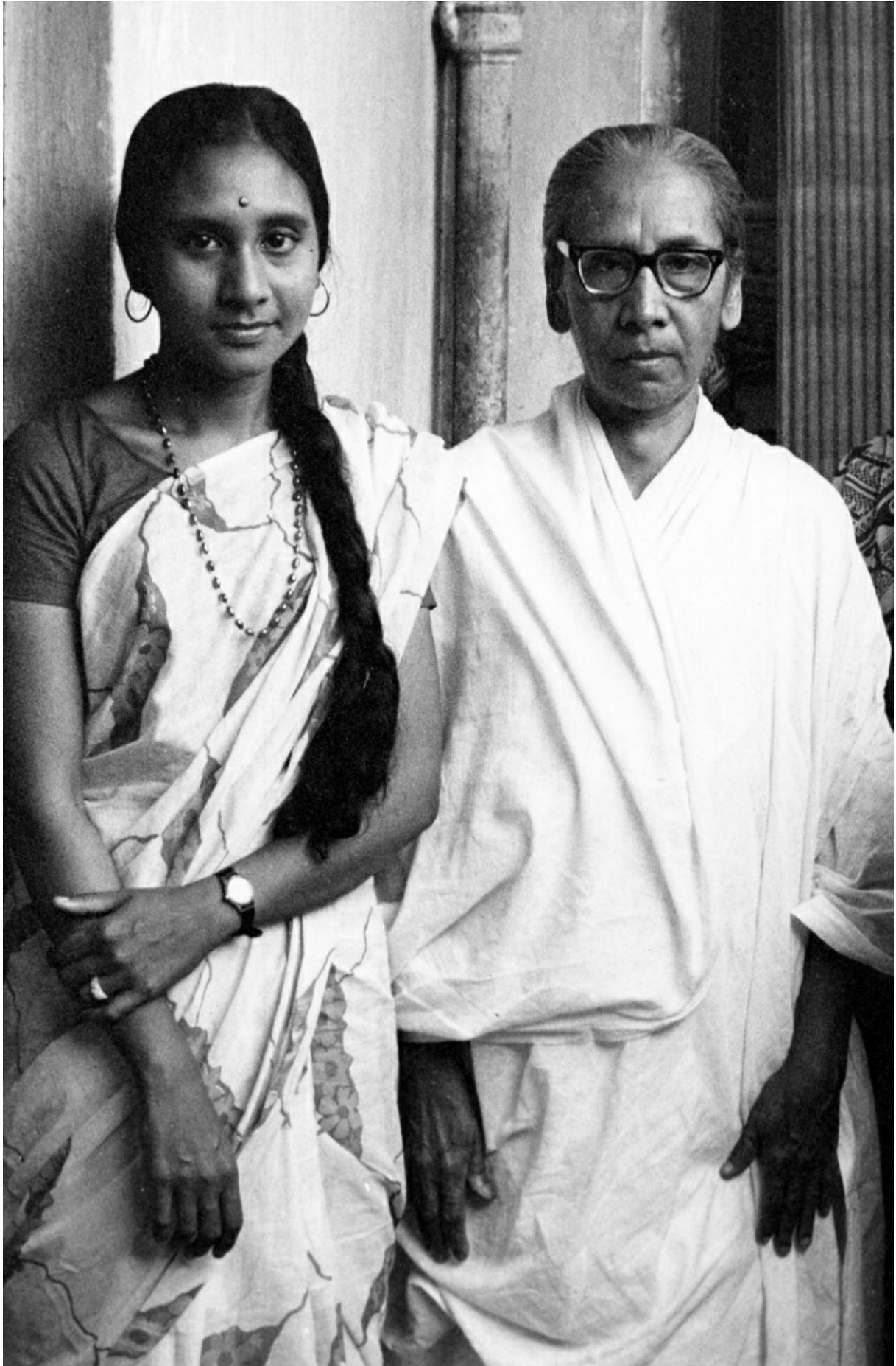
Mostly though, Dipa Ma gave strength to others by her own example. She was a master teacher in an almost exclusively male monastic lineage and one of the first female Asian masters to be invited to teach

in America. Dipa Ma never made much of those accomplishments, but her powerful example offers inspiration and encouragement to women of every culture.

Challenging tradition

One day, we were all sitting on the floor of Ma's room. It was very crowded and very hot. Munindra was sitting on a chair in the corner talking to Ma's students about the dharma and about their practice. He and I were the only men in the room. While he talked, Ma was sitting on her wooden bed, leaning back against the wall with her eyes closed. It looked like she had dozed off. She hadn't been well, and no one took any notice. The conversation was about rebirth. Somehow it got on to the rebirths of the Buddha. Obviously not thinking much about it, since it was part of the tradition, Munindra happened to mention that only men could become Buddhas: to become a Buddha, you had to have taken rebirth in a male body [according to later commentaries, not original texts]. Suddenly, Ma bolted upright, eyes wide open, and said in a tone of spontaneous and utter conviction, "I can do anything a man can do." Our reaction was equally spontaneous: we all laughed, Munindra included. I think we all knew it was absolutely true.

Jack Engler



Dipa Ma and Dipa, Calcutta, 1973 (Roy Bonney)

Emotions are not a hindrance

When she mentioned that women could go deeper and more quickly into the practice than men because our minds are softer, that surprised me. That softness brings more emotion, more movement in the mind. A lot of women think that the emotions are a hindrance, but Dipa Ma said, “Women’s tendency to be more emotional is not a hindrance to practice.” She advised us, “Just watch the emotions and don’t identify. Increase the mindfulness of noticing and the concentration.”

Michelle Levey

Gentleness and power

She was a combination of gentleness, no pretense, and power. The fact that she was a woman with so much depth and so much authority was a big deal. Nothing about her was what you would associate with someone who was going to lead you. She was not six feet tall and wearing a suit. She was a skinny, tiny thing. But she was incredibly thrilling because she did it, she went so far beyond anything. This meant that I might be able to do it, too.

Kate Wheeler

A lighthouse

At the time I met her, there were mostly male role models, male teachers, male Buddhas. To meet a woman householder who lived with her daughter and grandson, and who was that enlightened, was more profound than I can ever put into words. She embodied what I deeply wanted to be like. Although I was already quite committed to the practice when I met her, she made freedom seem attainable. She simply did it. It was not some intellectual idea. For me to be a woman householder, and to see her as a woman householder, I immediately felt, “If she can do this, I can do it, too.” She is like a lighthouse . . . a light I have oriented to when I have needed the courage to continue to walk the path.

Michele McDonald

Enough

Coming from California, my personal image of a powerful

woman was an amazon who jumps in the back of a pickup truck with a chainsaw and is going to sort out the world. But the power of Dipa Ma was the power of touching the heart. I felt completely known by her. And yet I didn't need to hide or be ashamed, because I felt both totally known and totally loved at the same time.

I remember writing a letter home to my friends after experiencing that kind of love, telling them that if my journey had ended at that point, it would have been good enough. Just having made contact with that profound love was enough.

Ajahn Thanasanti

There's hope for men

Dipa Ma once said, "Women have an advantage over men because they have more supple minds. . . . It may be difficult for men to understand this, because they are men." I asked her, "Is there any hope for us?" She answered, "The Buddha was a man, and Jesus was a man. So there is hope for men, too."

Joseph Goldstein

Research with Dipa Ma and Calcutta housewives

After a year of intensive meditation practice with Munindra, I approached him about beginning my doctoral research on the process and outcomes of insight meditation practice. Part of this was an attempt to validate classic and contemporary accounts of the changes that were reported to take place following enlightenment. Finding subjects was no easy task, because it required identifying practitioners who had experienced at least "First Path," or first stage enlightenment, and gaining their cooperation. To a traditional Indian teacher, this was an extremely unorthodox request, and Munindra was hesitant. After many discussions, he finally agreed to take me to Calcutta and introduce me to some of his most advanced students. Key among these was Dipa Ma, who was initially skeptical. Eventually, however, she introduced me to a number of her students and volunteered herself and her daughter, Dipa, as well. Munindra himself agreed to participate. For the research, Ma provided all women in middle age or older. It needs to be borne in mind that it is not customary for

women to go out alone in India; these women belonged with one exception to the older culture, and most of them were extremely busy with the many responsibilities of running and maintaining a large joint Indian family. The testimony I heard was universal that women make better meditators. I could never quite get to the bottom of this. I asked Ma about it, particularly whether it meant that women tended to go further in the practice than men. I had been told this by several Sayadaws in Burma and by some Indian teachers. Ma simply said she had just as many men who had attained “Path” as women, but that they were not available during the daytime when I would be interviewing and testing.

For more than six months in 1977, Dipa Ma’s small room became a research center for the systematic interviewing and psychological testing of advanced Buddhist practitioners. Most of the interviewing was done during the hot season. If you’ve lived through the steamy and suffocating, often searing heat of a tropical hot season, you can imagine the conditions in a city like Calcutta, and the effect of that climate on human and environmental resources. Electric power was invariably shut off during the hottest hours of the afternoon and evening — Calcutta’s infamous “brown-outs” — to conserve generator supplies in the city. If we were able to begin at all — and the heat sometimes made it physically impossible — we often ended in darkness, soaked through with perspiration. If there was transportation to the old city in the morning, it was often doubtful whether there would be transportation out of it again at night. After the monsoon arrived, I’d sometimes get to her neighborhood and be unable to get through. The entire street in front of her house would be flooded up to knee or even thigh level, and I would have to take a rickshaw the last few blocks, riding just above the water. Yet somehow Ma’s women students would always be there ahead of me.

Dipa Ma’s test protocols, especially her responses to the Rorschach, were the most remarkable ever seen by any of the investigators. The Rorschach test, which measures not only personality but perception, has been described as reflecting

“self-created reality.” In Dipa Ma’s case, the Rorschach results seemed to confirm that she had undergone a profound cognitive-emotional restructuring and psychic integration associated with the deepest levels of enlightenment. Among other things, she spontaneously and effortlessly wove each consecutive response across the entire range of cards into an ongoing narrative that revealed the whole of the teaching of dharma, all without once violating good form perception on each card—a remarkable achievement none of the researchers had ever witnessed [reported in “Mindfulness Meditation: II,” in *Transformations of Consciousness*, Ken Wilber, Jack Engler, and Daniel Brown, Boston: Shambhala, 1986].

Jack Engler

Mountain of serenity

What I remember most about Dipa Ma was the total stillness and unmoving sense of quiet about her. In the winter of 1976–77, my friend Alan Clements and I were spending some time in Calcutta with Munindra and Dipa Ma. One day, Munindra invited us to attend a lecture he was giving that night. We rode over with Munindra and Dipa Ma and arrived very early. Alan, Dipa Ma, and I settled into the front row. Gradually the room began to fill up. Twenty minutes later there were about two hundred people jammed in a room we would not have put more than fifty in. My legs were sort of on top of Dipa Ma’s. I was practically on her lap. Then Munindra proceeded to give a five-hour lecture in Bengali. So here we were in a stifling hot, overcrowded room listening for five hours in Bengali! It took everything I had to stay put and I felt as if there were Mexican jumping beans in my body. I was squirming, fidgeting, and sighing. But Dipa Ma was a mountain of serenity. She was in some kind of deep concentration for those five hours. And in my agitation, I kept coming back to her silence and stillness, and it would calm me. That was what got me through. She didn’t even seem to notice my struggling; there was no judgment. Just a radiating sense of ease and calm.

Catherine Ingram

Fearless daughters of the Buddha

Dipa Ma and I were on an airplane coming to the States from India. It was very, very turbulent, and at one point the plane hit an air pocket and dropped. Drinks and other objects flew up to the ceiling as the plane dropped downward before hitting stable air again. I kind of screamed. Dipa Ma was sitting across the aisle from me and she reached out and took my hand and she just held it. Then she whispered, “The daughters of the Buddha are fearless.”

Maria Monroe

Part Three
Dipa Ma's
Legacy

Chapter 11

Ten Lessons to Live by

THE STORY OF Dipa Ma's spiritual unfolding is the archetypal tale of all who seek the Way. The stages it describes—setting forth, making a commitment, facing and overcoming difficulties, finding freedom, and sharing one's discoveries with the world—closely parallel those of the Buddha's own journey of transformation.

After his great awakening under the bodhi tree, the Buddha enunciated the Four Noble Truths: first, that suffering exists and is in fact the hallmark of all conditioned existence; second, that its cause is attachment; third, that it is possible to end suffering; and fourth, that there is a path, which he spelled out in detail, that leads away from suffering to the cherished goal of liberation. Buddhist practice, simply put, is about ending suffering, for ourselves and for all beings.

It is this implicit promise—that our own suffering can cease—that first brings many of us to meditation practice. And it is Dipa Ma's life example that can give us the confidence to set forth on this journey. A woman, a mother, a householder, Dipa Ma makes the Buddha's path seem accessible and the great goal of freedom attainable in this very life.

What follows are some of the lessons we can derive from Dipa Ma's essential teachings. May they be of help to you in your own journey of liberation.

LESSON ONE

Choose one meditation practice and stick with it

“If you want to progress in meditation, stay with one technique.”

For those beginning the spiritual journey, Dipa Ma was adamant about commitment to one style of meditation. Don't give up, and don't jump around from practice to practice. Find a technique that suits you, and keep going until you find your “edge,” the point where difficulties start to arise.

A common mistake many Western spiritual seekers make is to interpret difficulties as a problem with a particular practice. Then,

when the going gets tough, the tough go “spiritual shopping.” From the vantage point of that uncomfortable edge, some other practice always looks better. “Maybe I should do Tibetan chanting . . . or Sufi dancing.” In fact, difficulties usually are a reliable sign that the practice is working.

Take Dipa Ma’s advice to heart. Stick with the practice you’ve chosen through difficulty and doubt, through inspiration and stagnation, through the inevitable ups and downs. If you can stay committed to your practice through the darkest of times, wisdom will dawn.

LESSON TWO

Meditate every day

“Practice now. Don’t think you will do more later.”

Dipa Ma stated firmly that if you want peace, you must practice regularly. She insisted that students find time for formal meditation practice every day, even if only for five minutes. If that proved impossible, she advised, “At least when you are in bed at night, notice just one in-breath and one out-breath before you fall asleep.”

Besides formal sitting on the cushion, Dipa Ma urged students to make every moment of their lives a meditation. Many of them were busy people who found it difficult to set aside any time at all. Dipak Chowdhury told Dipa Ma that it was impossible for him to practice because he had a very full schedule at the bank where he worked. He explained that he spent his workdays doing calculations, and that his job required him to be continually on the move, too busy and too restless even to think about meditation. Dipa Ma wouldn’t hear of this; she insisted that meditation is always possible, that it is not separate from life. “If you are busy, then busyness is the meditation,” she told him. “When you do calculations, know that you are doing calculations. Meditation is to know what you are doing. If you are rushing to the office, then you should be mindful of ‘rushing.’ When you are eating, putting on your shoes, your socks, your clothes, you must be mindful. It is all meditation! Even when you are cutting your nails, put your mind there. Know that you are cutting your nails.”

For Dipa Ma, mindfulness wasn’t something she did, it was who she was—all the time. The best attitude with which to approach this practice, she said, is with trust and willingness. When your mind wanders, simply begin again. Dipa Ma made it clear that there is

nothing wrong with lapses of mindfulness. “It happens to everyone. It is not a permanent problem. Don’t worry, just start again. Always maintain your effort, patience, and faith.” Even when you lose energy and motivation, she advised, just notice that, then shift to another mindfulness practice—walking, awareness in ordinary activity, or sitting—in which more motivation is present.

LESSON THREE

Any situation is workable

“Each of us has enormous power. It can be used to help ourselves and help others.”

The Buddha left his wife and child in order to pursue his awakening. But Dipa Ma, out of necessity, found her path to freedom within the context of motherhood and ordinary household life. Her message to women (and men) everywhere is that you don’t have to leave your family to reach high states of spiritual understanding. You can be a spouse and parent and still pursue the dharma.

Even though initially she thought that she would have to give up her daughter to go to a monastery and practice in solitude, Dipa Ma came to understand that she could make her family part of the journey. Dipa Ma’s approach was a radical inclusiveness—everything and the kitchen sink.

“There is nothing ultimately to cling to in this world,” Dipa Ma taught, “but we can make good use of everything in it. Life is not to be rejected. It is here. And as long as it is here and we are here, we can make the best use of it.”

Dipa Ma wasn’t attached to a particular teacher, place, or lifestyle. The whole world was her monastery. Sharon Kreider remembers, “At my idealistic age of twenty—when I wanted to believe if I sat long enough with the right teacher, everything would be okay—she showed me it was about being awake to much more. She was an example of how to be a true mother to the world. To be a true mother is to feel life intensely. To be a true mother is to embrace whatever comes along, with awareness, and to make all circumstances my teachers.”

LESSON FOUR

Practice patience

“Patience is one of the most important virtues for developing mindfulness and concentration.”

Patience is forged by constantly meeting the edge. If you stay with your meditation practice, it is inevitable that difficulties will arise. In the most challenging situations, merely showing up, being present, may be all that is possible—and it may be enough.

Kate Wheeler recounts the effects of this kind of patience in Dipa Ma's life: "She had seen her mind go through every kind of suffering and was able to sit through it. Later, when she came out of that fire, there was something very determined, almost frightening about how she could look at you, because she had seen herself. There was nowhere to hide. She exemplified that you can't just sit around thinking about getting enlightened. You have to take hold of these truths at the deepest level of your heart."

Dipa Ma's daughter talks about her mother's patience. "The day before she died, Rishi, who was eleven at the time, was misbehaving when I was getting ready for work. I got very angry. I was trying to hit him, and he hid behind my mother. She wouldn't let me touch him. I was very upset and cried to her, 'You don't know how mad he has made me. I want to punish him!' My mother came to me with a mild, slow voice and said, 'Dipa, you are my daughter, and you too were silly once. I did not throw you out of the house for being silly.' She talked about being affectionate and patient and talking slowly. It was a teaching I remember."

Patience is a lifetime practice, to be developed and refined over time. According to Dipa Ma, patience is essential in maturing the mind and therefore is one of the most important qualities to cultivate.

LESSON FIVE

Free your mind

"Your mind is all stories."

Dipa Ma did not say that the mind is mostly stories; she said that there is *nothing* in the mind but stories. These are the personal dramas that create and maintain the sense of individual identity: who we are, what we do, what we are and are not capable of. Without our being aware of it, the endless series of such thoughts drives and limits our lives. And yet those stories are without substance.

Dipa Ma challenged students' beliefs in their stories, their attachment to the stories. When someone said, "I can't do that," she would ask, "Are you sure?" or "Who says?" or "Why not?" She encouraged

students to observe the stories, to see their emptiness, and to go beyond the limitations they impose. “Let go of thinking,” she urged. “Meditation is not about thinking.”

At the same time, Dipa Ma taught that the mind is not an enemy to be gotten rid of. Rather, in the process of befriending the mind, in getting to know and accept it, it ceases to be a problem. Dipa Ma knew the freedom that follows that process: she lived in a state of thought-free awareness.

In a group interview, Jack Kornfield innocently asked, “What is it like in your mind?”

Dipa Ma smiled, closed her eyes, and quietly answered, “In my mind there are three things: concentration, lovingkindness, and peace.”

Jack, not sure if he had heard correctly, asked, “Is that all?”

“Yes, that is all,” Dipa Ma replied.

The room was silent. Then there were a few sighs and quiet laughs, followed by Jack’s barely audible whisper, “How wonderful.”

LESSON SIX

Cool the fire of emotions

“Anger is a fire.”

When someone came to visit Dipa Ma, it didn’t matter who it was, or what emotional state they were embroiled in, or what the circumstances were, Dipa Ma treated each person with complete, compassionate acceptance.

Can we offer the same acceptance to the emotions that arise in us? Can we see our emotional states as visitors to be treated with kindness?

Can we simply allow anger and other emotions to arise and pass away, without reacting in ways that might be harmful?

“A lot of incidents happen in daily life which are undesirable,” Dipa Ma said. “Sometimes I experience some irritation, but my mind remains cool. Irritation comes and passes. My mind isn’t disturbed by this. Anger is a fire. But I don’t feel any heat. It comes and it dies right out.”

Dipa Ma’s example is inspiring, but aren’t there certain occasions when anger might be appropriate? Aren’t there at least some situations when it’s justified? For Dipa Ma the answer was simple: no, anger is never justified. And she found ways to navigate through life without it.

Sylvia Boorstein, who hosted Dipa Ma in her California home in 1980, said that her husband once challenged Dipa Ma on this point. “Dipa Ma was talking about the importance of maintaining tranquillity and equanimity and non-anger, and my husband asked her, ‘Could you do that? What if someone were in some way to jeopardize your grandson Rishi, to threaten him?’”

“I would stop him, of course,” Dipa Ma replied, “but without anger.”

LESSON SEVEN

Have fun along the way

“I am quite happy. If you come to meditate, you will also be happy.”

Jack Engler asked Dipa Ma about the place of fun in Buddhist practice. “This all sounds very gray,” he said. “Getting rid of the passion, getting rid of anger, getting rid of desire. It seems like a kind of gray existence. Where’s the juice?”

“Oh, you don’t understand!” Dipa Ma burst out laughing. “There is so much sameness in ordinary life. We are always experiencing everything through the same set of lenses. Once greed, hatred, and delusion are gone, you see everything fresh and new all the time. Every moment is new. Life was dull before. Now, every day, every moment is full of taste and zest.”

Eric Kolvig remembers a group interview in which Dipa Ma’s playfulness was expressed in an unforgettable image. “Dipa Ma’s grandson became upset about something in the kitchen. He let the world know about it in the willful way that is common in two-year-olds and dictators. She called him to the couch, where she laid him face down across her lap and comforted him by stroking his back and patting his tush—an age-appropriate blessing. A blue and yellow plastic toy dump truck lay beside them. With the profound serenity that never left her, Dipa Ma picked up the toy, placed it upside down on her head, and continued with the dharma point she was making. She kept it on for the rest of the interview. That is how I will always remember her: patting the butt of the pacified child on her lap and discoursing on the dharma with a blue and yellow dump truck on her head. Dipa Ma was a great spiritual warrior, the greatest I have known. On her head that toy truck became the warrior’s noble helmet. I say that only half in jest.”



From film taken by Jack Kornfield, 1980

LESSON EIGHT

Simplify

“Live simply. A very simple life is good for everything. Too much luxury is a hindrance to practice.”

Even though Dipa Ma and her family lived in two tiny rooms, most visitors perceived those rooms as spacious and filled with light. One student observed that while we in the West think we need a lot of physical space, what Dipa Ma had was a vast psychic space.

In every way, Dipa Ma lived in the greatest simplicity. She refrained from socializing. She did not engage in unnecessary talk. She didn't involve herself in other people's concerns, especially complaints. Her guideline for herself and her students was to live honestly and never blame others.

Often Dipa Ma simply rested in silence. “Whenever I get time alone, I always turn my mind inward,” she said. She did not spend time at any activity that was unnecessary to her life.

Just as in meditation we practice giving our full attention to one thing at a time, Dipa Ma did each thing completely without worrying about the next. “Thoughts of the past and future,” she said, “spoil your time.” In whatever she did, she was fully present, with ease, stillness, and simplicity. Dipa Ma encouraged her American students to simplify their material needs. In entering one household she exclaimed, “Why so many things? Why so many pairs of shoes? Why ten boxes of tea? Why? The accumulation of things only increases the want. You will not find any pleasure in plenty.”

LESSON NINE

Cultivate the spirit of blessing

“If you bless those around you, this will inspire you to be attentive in every moment.”

Dipa Ma made of her life one continuous blessing. She offered

blessings to all. She blessed people from head to toe, blowing on them, chanting over them, stroking their hair.

Dipa Ma invited a student who was an airline pilot to send lovingkindness and blessings to his passengers and his colleagues while he was flying the plane. She said it would make him more alert and make everyone happy as well.

Her blessings were not reserved exclusively for people. Before boarding an airplane she would bestow a blessing upon it. Riding in a car was an opportunity to offer a blessing not only to the vehicle but also to the driver and to the men who pumped the gas.

In one of her very first teachings in America, Dipa Ma said, “Meditation is love.” Her spirit of blessing throughout the day was a living example of this teaching. She reminds us that true meditation is about how we care for ourselves and the world; and that ultimately, meditation is the continual movement of love which, similar to one of Dipa Ma’s blessings, encompasses nothing less than everyone and everything.

LESSON TEN

It’s a circular journey

“Meditation integrates the whole person.”

Buddhists speak metaphorically of “leaving the world” and “coming back to the world,” but in truth there is neither leaving the world nor returning to it. We can’t leave or return to our essence, to the rock-bottom truth of our being, because it is and has always been right here, hidden only by a thin film of ignorance. You don’t discover it; rather you allow it to come forth, to emerge from the cloud of unknowing that surrounds you. Seeing into your true nature means realizing that you are inextricably bound to everyone and everything that lives, that you are, indeed, responsible for all that takes place in the world.

The beauty of the spiritual journey is that the path invariably takes us back around to our point of departure. When Dipa Ma suffered her childlessness, her husband wisely suggested that she adopt everyone as her own child. But in those difficult days before she encountered the teachings that would transform her life, she was lost in sadness for what she lacked, trying to “fill a hole.” By the end of her life, though, Dipa Ma had indeed become a mother to all. In place of that hole that

needed to be filled, there simply was a heart open to all.

Chapter 12 In the Presence of a Master: Questions and Answers

THE FOLLOWING QUESTIONS and answers were recorded in interviews with Dipa Ma in India in the 1970s and at Insight Meditation Society in the 1980s.

How do I practice vipassana [insight] meditation?

Sit [with your back straight]. Close your eyes and follow the rising and falling, the rising and falling of the abdomen as you breathe. Feel the breath. When watching the breathing in and out, ask yourself, “Where is the touch of the breath?” Keep your mind on the touch only. You are to do nothing with the breathing, only feel the touch. If it is heavy, let it be heavy. If it is short, let it be short. If it is fine, let it be fine. Just feel it.

When your mind wanders away, notice this and say to yourself, “Thinking,” and then come back again to the rising and falling of the breath. If you feel a sensation somewhere else, like pain in the leg, then take your mind to the pain and note, “Pain.” And when it goes away or fades, then again come to watching the touch of the breath. If restlessness comes, note “restlessness.”

If you hear a noise, say to yourself, “Hearing, hearing,” then again come back to the feeling of the breath. If memories come, know them as “memories.” Anything you see, anything that comes to mind, just be aware of it. If you see visions or lights, just note “seeing” or “lights.” There is no need to keep any of it, to make it stay. Simply observe.

In insight meditation, you are observing the rising and falling of the breath and the phenomena that arise in the mind and body. So there is a shifting of the mind from sensations felt, both painful and pleasurable, to thoughts as well. Whatever is happening is to be noticed, then that will go away, and another thing will come. In this way, insight practice is a method of observation. All six senses [the mind being the sixth] will arise. Just watch them arise and pass away

and come back to the feeling of the breath. Anything you see, anything that comes to mind, just be aware of it.

What is the purpose of insight meditation?

The purpose of insight meditation is to eliminate the Ten Fetters, which are the knots or obstructions in your mind. Very slowly, by observing every moment with awareness, you come to open these knots. The Ten Fetters are self-illusion [that is, the illusion of a separate self], doubt, attachment to rites and rituals, lust, ill-will, craving, craving for fine material existence, conceit, restlessness, ignorance.

At each stage of enlightenment, slowly, one by one, some of the fetters are extinguished, until the fourth stage, or arahantship, when all the fetters are gone. The fetters are related to birth in the same way that oil feeds the light of a lamp. The fetters are like oil in your mind. As the oil becomes less and less, the light from the wick becomes less and less. Finally, when the oil is gone, the light is gone. Once they are extinguished, the cycle of rebirth ends. From this, you can understand that birth and rebirth are in your hands.

What should I do if I fall asleep during my sitting practice?

There is no harm in this. Yogis sometimes sleep in this way. It is called “yogi sleep.” This happens. Don’t worry about it. When I first started doing meditation I was always crying because I wanted to follow the instructions with full vigor and enthusiasm, but I could not, due to sleepiness. I could not even do standing and walking meditation properly due to sleepiness. For five years prior to this time I had tried to sleep, but could not. And now here I was, trying to do meditation, and sleepiness was keeping me from it. I was using my full energy to drive away the sleepiness, but still I could not do it. Then one day, all of a sudden, I came to such a state that my sleepiness disappeared, and no sleep came to me even if I sat for some hours.

Is karma like an accounting record that is stored? If so, where is it stored?

Everybody has the wheel of karma. It is in your own hands; nobody can store it. As you act, it is stored. It flows on with the stream of consciousness. The day you take birth, this karma comes with you. Others can only show you the way; they cannot change your karma. No one can willfully take on the karma of another. You have to do the

work. Because of karma, some people progress quickly, and some progress slowly in meditation. Some have a lot of pain, and some don't.

If there is no soul, then who sees, hears, and knows?

Wisdom.



Teaching from her bed, Calcutta, 1973 (Roy Bonney)

What should one do when energy and effort are low?

Sometimes the energy will be low. Sometimes the energy will be high. Sometimes the effort will be low. Sometimes the effort will be high. But you are to note only “low energy, low effort.” If you notice it when it is low, automatically it will be corrected. Know “low energy” or “high energy” until a sort of medium energy, medium effort is there. It should be done quietly, slowly, and with ease. Energy and effort are regulated by noticing them. One should not be a victim of energies.

How can you love and not attach at the same time?

A simple example is that of water. Nonattachment means you flow on top of the water. You don't plunge into it. You stay afloat without going under.

Is it true that a meditator needs a vegetarian diet?

The question of vegetarian or non-vegetarian does not matter. What matters is the mentality. Even if you take a vegetarian diet, with a mind polluted with greed or hatred or delusion, your vegetarian diet will become a non-vegetarian diet. This is what the Buddha taught. If your mind is free from greed and hatred, your non-vegetarian diet will become a vegetarian diet for you. For any action—physical, verbal, or mental—the Buddha gave the importance to intention.

Sometimes I feel suicidal and depressed.

Depression and suicidal feelings are a disease. It happens sometimes even to a highly developed meditator. Try to develop a practical outlook. On the one hand, you must know the result of committing suicide: it is an act from which you cannot rescue yourself for many successive rebirths. Also try to remember that human life is most precious. Don't waste it. Better to engage yourself in vipassana and be happy.

Is intelligence important to progress in meditation?

No. I have no intellect at all. And I didn't know anything about meditation or states of consciousness. I had a simple faith in the dharma. I felt there was something there for me. With this simple faith, I began.

What is the use of mindfulness?

Let me tell you an example. If I told you there was some jewelry hidden somewhere and I asked you to go and collect it, you would leave your

house and go to where it was hidden. On the way to find the jewelry, you might see a fight break out, and you would stop and watch. But after a while, you would proceed. You might see a marriage party going by with their drums, and you would stand there, but again, after a while you would proceed. You might see a street rally, and you would stop and later proceed. If you are not mindful, you cannot reach your destination to collect the jewelry I have asked you to get. But whenever there is mindfulness, even if there are interruptions and obstacles you will not get lost, you will proceed on. Mindfulness allows you to reach your goal. It is the “great vocation” in life which leads to the end of suffering.

Did most of the important changes in your life come about during times of intensive practice or as you lived your daily life in a meditative way?

The great changes happened during intensive training. And then I cultivated them in my daily life. They became deeper and deeper that way.

Did your sorrow and lamentation slowly drop away, or did it happen quickly as the result of an insight?

Gradually I could feel it was going away. And then after more meditation practice I acquired some wisdom, and the whole thing disappeared.

Who should teach meditation?

There are two things for teaching. One is knowledge and understanding. The other is attainment, first or second stage of enlightenment. [The following is Jack Kornfield’s paraphrase of the rest of Dipa Ma’s answer.] The paramis [perfected virtues] for being a teacher are different from the paramis for practice. Basically they are different skills. Some people may have quite good potential in their meditation and their spiritual life, and others might have a fine ability to communicate and teach. The two aren’t necessarily the same. But for someone to teach, they would hopefully have both qualities of good and deep experience in their spiritual life and the capacity to communicate it to others.

What is the best thing to do when sense desires are strong?

Meditate and focus your attention on them directly. Know that they are strong. Get to know them. . . . Through knowing sense desire when it occurs, you can overcome it. You can stay in the world of sense desires

and still be a good Buddhist, because you can be “out of the world” at the same time, in the sense of not being drawn in or attached.

Has your basic understanding of life changed?

My outlook has changed greatly. Before, I was too attached to everything. I was possessive. I wanted things. But now it feels like I’m floating, detached. I am here, but I don’t want things, I don’t want to possess anything. I’m living, that’s all. That’s enough.

How do I practice metta [lovingkindness] meditation?

[The following is a combination of Dipa Ma’s tape-recorded instructions and recollections from Michelle Levey, who for more than twenty years has practiced the lovingkindness meditation she learned from Dipa Ma. You may choose to devote an entire meditation session to lovingkindness practice, or you may decide to begin or end with it. Eventually, the five distinct stages may be combined in one session, but at the beginning, it is best to focus on one at a time.]

First stage

The first stage is to love yourself, to be a best friend to yourself. Begin by extending lovingkindness to yourself. You can use the following words and mental images to guide you in generating and directing your feelings of lovingkindness.

Let me be free of enemies.

Let me be free of dangers.

Let me be free of mental anxieties.

Let me pass my time with good body and happy mind.

“Enemies” means both outward enemies and also being an enemy to yourself. Enemies can exist in the realm of our feelings, from the slightest irritation to the full force of hatred and ill will toward self or others.

While saying these phrases silently, hold an image of yourself steadily and clearly. If you can’t visualize yourself, try to remember how you look in the mirror. If this is difficult, try actually looking in a mirror or at a recent photo of yourself until you can see yourself clearly in your mind’s eye.

Repeat the phrases in order. If your mind wanders and you forget what phrase you’re on, start from the beginning, “Let me be free of enemies.” Bringing the mind back to the phrases again and again will deepen your concentration.

It is important to drop into the meaning and feeling beneath the words, letting the words be your guide, keeping you on track and anchored in the practice. Hold the feeling of well-being for yourself in your heart and mind, along with the mental image, and continue to repeat the phrases silently to yourself for as much time as your session permits.

When it is done deeply, when you feel that you truly love yourself, when you can hold the image of yourself clearly and steadily, then if you wish, you may go on to the next stage, which is to extend lovingkindness to a good friend.

Second stage

Using the same phrases as before, direct the lovingkindness to a good friend or teacher who has been kind to you. As you did while sending lovingkindness to yourself, now hold the image of this friend clearly and steadily in your mind, and extend lovingkindness towards him or her.

May you be free of enemies.

May you be free of dangers.

May you be free of mental anxieties.

May you pass your time with good body and happy mind.

When you find that you love your friend as yourself, or when you find that you can hold the image of the friend clearly and steadily along with the phrases, then if you wish, you may go on to the next stage.

Third stage

The next category of beings to send lovingkindness to are called “the sufferers”—any beings or groups of beings who are suffering. Whereas before you held a stable, one-pointed image of one person, now begin to expand your focus to encompass a larger number of beings. Begin by holding in mind one whole group of beings who are suffering. Extend your lovingkindness to these beings the same way you did before with yourself and your friend.

May you be free of enemies.

May you be free of dangers.

May you be free of mental anxieties.

May you pass your time with good body and happy mind.

If spontaneous images arise of other groups of suffering people, such as people in hospitals or in wars, then it's fine to direct your lovingkindness to them, meditating in a dynamic way with the flow of changing images. Continue reciting the phrases while gradually focusing more and more on the feelings of lovingkindness behind the words.

From the foundation of truly and deeply loving yourself, see how self-love is the foundation and the fuel for loving others. In loving yourself, you love your friend as yourself. Then you love the sufferers like your friend, which is like yourself. With continued practice, all groups will merge into one.

Fourth stage

In the fourth stage, lovingkindness and equanimity blend together. The practice is to hold a vast sense of all living beings in one's mind and to send metta to them all equally—friends, people who suffer, people for whom your feelings are neutral, those with whom you have difficulty, all beings everywhere.

May all beings be free of enemies.

May all beings be free of dangers.

May all beings be free of mental anxieties.

May all beings pass their time with good body and happy mind.

To do this, allow your mind to become lovingkindness. Do this by attending primarily to the feeling of lovingkindness: the words and phrases you've used up to this point have simply been pointers to the feeling. Allow your mind to become lovingkindness, and rest in that with equanimity, not favoring where it goes.

Fifth stage

The crowning stage of metta meditation is to combine all the stages and focus for a while on each of the stages in one meditation session. Practiced in this way, the meditation becomes like a symphony of lovingkindness in which you start with yourself, and open, open, open, until you finally come to rest in equanimity.



Dipa Ma, Calcutta, 1987 (Ajahn Thanasanti)

Chapter 13

The Legacy Continues

THE TEACHING OF a great spiritual master can take many forms. One of the most powerful and mysterious is the teaching that comes from pure presence. As many people attest, it was Dipa Ma's simple, clear, compassionate way of being in the world that offered the most compelling encouragement to walk the path of dharma.

Even after Dipa Ma's death, numerous students continue to experience her presence. Dipa Ma also has appeared to people who have never met her, and reports of her presence continue decades after her death. For many students, seeing Dipa Ma in a vision or dream or sensing her presence as energy is followed by a period of deep concentration and peace. One meditation teacher who regularly experiences Dipa Ma's presence says, "You could call it grace. Whatever it is, when it happens, I am grateful."

She is still teaching me

I was living at a retreat center in the Southwest, writing this book. On the wall above my desk I had taped a three-by-five color photocopy of Dipa Ma in meditation. One day, after hanging up a new and better photo, I tossed the photocopy in the trash. Then I felt a pang: "Maybe I shouldn't throw this photo away." I vaguely remembered some Buddhist admonition about throwing dharma things away being disrespectful, bringing bad karma.

For a moment I wondered, "Will this action come back to haunt me?"

"Nonsense," I finally decided, "it's only a photocopy. It's already in the trash and going to the dump. I'm putting up a better photo. I'm not being disrespectful."

End of debate.

Months later, one hot summer afternoon, I was helping dismantle our ramshackle outdoor porch. When we pulled the sheetrock off the wall, at the far end of the framing I saw a desert packrat nest. Mother packrats collect an amazing array of colorful objects, and it's always interesting to see what

shows up in their nests.

As I moved closer, something caught my eye. In the middle of the nest, perfectly intact and cradled in pieces of cactus, tin foil, bits of red plastic, rat feces, and a blue ballpoint pen, was the photo of Dipa Ma in meditation. Beaming at me.

As it happens, that was the very same photograph I had spotted in room M101 on my first visit to the Insight Meditation Society so many years before. My very first encounter with Ma. A beginning, and an ending—all one. She is still teaching me.

Amy Schmidt

In the midst of suffering, a being of light

When I am in a lot of suffering, when I have clients who are in horrible pain, or when I am in a circumstance where there is much suffering, Dipa Ma “appears.” Not in the sense of her actually being here, but more a quality of her presence in the midst of the suffering. She appears in my thinking in those circumstances.

When this happens, my balance becomes better, and there is an increase in compassion. She has appeared on a number of occasions when I was doing body-work with someone in acute pain. She is a reminder to me that “In the worst of suffering, there is still a being of light.”

Roy Bonney

The strength of my practice is with you

I feel very much as if I’ve continued to receive her teachings. One example occurred right after she died, in early September 1989.

I sat the three-month course at IMS that year, and I was having one particularly physically painful sitting, and a vow came up within me of, “I will sit through this pain, I have the strength to look at this.” When it got quite excruciating, I suddenly felt very full of Dipa Ma. I felt her presence and her offering: “The strength of my practice is here with you.” There was all this, and then a burst of energy, and I was able to move through the pain.

Janne Stark

Humility

Around the time of my monastic ordination, even though it was several years after Dipa Ma had died, it felt as if she came to speak to me, saying that my job was to learn about humility. Looking back over my years of monastic life, I realize how profoundly true this has been.

We planted two trees in memory of Dipa Ma. The first was in the nun's garden at Cittaviveka [Chithurst] Buddhist Monastery in England. The abbot and some other monks joined a few of us nuns down at the nuns' cottage where we found a spot and dug a hole.

At the bottom of the hole was a piece of pottery. When we took the pottery out, we saw that on it was written the Lord's Prayer. It felt like a powerful sign that transcended religions.

Some years later, the memorial to Dipa Ma was expanded to include a bridge across the stream in the nuns' garden. I was particularly pleased with the idea because the image of crossing the stream has a deep association with her in my heart.

However, in the details of negotiating construction of the bridge, something happened that made me angry. In fact, I was absolutely livid, utterly furious. Later, I went down to the tree we'd planted and saw that the tree had become sick.

Eventually the tree died. It was a clear message to me about the effects of anger. A memorial for Dipa Ma could not be made with unresolved anger. Eventually the bridge was completed with its memorial plaque honoring Dipa Ma.

We also planted an oak tree for Dipa Ma in the orchard at Amaravati Buddhist Monastery in Hertfordshire, England, in the Buddha Grove. This tree has continued to grow and is strong and healthy.

Often when I felt upset or challenged, I would walk to the tree and sit and chant a mantra and sing to Dipa Ma. Sometimes I set up an altar in the tree and would do walking meditation. When I did this, usually after some time I would feel my whole body relax into the peaceful feeling of Dipa Ma's love and understanding, and although the external situation hadn't

shifted, the problem was no longer so pressing.

Ajahn Thanasanti

Ever present

She is like a steady, unflickering candlelight of the dharma that has just stayed in my heart. She is ever present for me.

When she was alive and even now that she's dead, her presence is not very far away. When I meditate, the greatest gift is being able to find her on the inside. She told me, "You will know the answers for yourself from inside. Keep listening."

Michelle Levey

Her guidance never wavers

I went with her to the airport when she was leaving IMS in 1980. I had spent a lot of time with her, and I was feeling intense grief. I was crying, my heart was heavy, and the pain was incredibly strong, just like when my mother left when I was three and a half. Ma turned to me and looked into my eyes. "Don't worry," she said. "I'll always be with you."

She took her hands and put them on my heart, and in that instant, the pain, the grief, everything disintegrated, and I was filled with light. I kept this experience to myself for years and years and years and never shared it with anybody because it was so profound and hard to express.

For the longest time I was skeptical about her "I will always be with you," but her presence has stayed with me and has strengthened. I started practicing mindfulness two decades ago, and Dipa Ma's guidance has never wavered.

Other people can feel these moments as well. A few years ago I went to a purifying ceremony with a Lakota Sioux elder who was taught by her ancestors. At one point in the ceremony I was completely terrified. I felt a death, a death of self. I was not sure I could go through with it. I kept wanting to leave the ceremony because I believed it was too intense for me to finish. With tears streaming down my face, I put my cheek to the earth and closed my eyes and just thought of Dipa Ma. In that instant I was flooded with light, and the fear vanished. A deep peace filled my being, all from bringing Dipa Ma to mind. At one point the Lakota ceremony elder looked at me

and said, “You’re filled with light.”

Intuitively I know she hasn’t come back into bodily form. She is enjoying where she is teaching now. Sometimes I get a strong, vivid picture of where she is. There is a lot of light. Her presence is felt by a flooding of light.

She is still guiding us on this earthly plane for however long we need her. She is one of our guardians. She watches over us.

Sharon Kreider

If I can do it, you can do it

On the three-month retreat, I was having lots of difficulty. All I was doing was struggle, struggle, struggle for quite a long time.

During one meditation period, I found myself wishing I had known Dipa Ma and wondering, “Could she still be in touch somehow?”

Suddenly I had a sense of her being present and in communication with me. I felt her strong encouragement and the words, “If I can do it, you can do it. “

After this experience, I went into a very concentrated state that lasted for a couple of weeks.

Anonymous

To love the unlovable

I had never heard of Dipa Ma until a friend began telling me what a great teacher she had been and suggested that I find out more about her. A few days later, as I was sitting alone in my apartment reading an account of her life, I suddenly began to feel a profound peace; it was overwhelming and beautiful and unlike anything I had ever experienced. Every fear and anxiety just disappeared and I felt at ease with everything in my life; total peace and a complete opening. As this was happening, I sensed a physical presence in front of me and slightly to the right. The sensation of someone standing near lasted about five minutes.

For two days afterward, I felt as if I were floating and the things that usually caused me anxiety and worry lost their importance; there just wasn’t a need to connect with them as usual. It was as though I had stepped through a doorway into

a different way of being. I had never really understood what my teachers meant when they talked about “the heart opening,” but within that experience, I began to see that the heart only unfolds when there is no fear.

Ever since that day, a phrase keeps running through my mind and I think it’s from Dipa Ma. The words are: “Love the unlovable.”

Pamela Kirby

Who is this person?

When I was on a metta retreat at Insight Meditation Society, one night Joseph Goldstein gave a wonderful talk about compassion in which he told stories about his teacher Dipa Ma. After the talk, I left the meditation hall and felt pulled by a strong energy source. It was as if my body was a compass, and it was being moved in a direction towards something. It was clearly an external force and not something internal or emotional.

After some initial hesitation, I decided to explore the energy—where it was coming from, where it was leading to. After several turns and explorations, I realized it was pulling me upstairs in the building, and down the hall to room M101. As I had my hand on the doorknob to the room, I knew that whatever was behind the door was the source of this energy. Once in the room, the intensity of the energy was almost overwhelming. My body was shaking, and I sat down in one corner.

Then, in the direction from which the energy was emanating, I noticed a picture of what I thought was a man in white sitting on a lawn.

It was as if a vortex of energy was pulling me toward the photo. I went over and picked up the photo, and sure enough the energy changed if I moved the photo away from me, from side to side or up and down.

I wondered, “Who is this person?” And then I felt, “I’m going to have to pack up my family and go move to be with this teacher. This is too powerful to ignore.”

I stayed in the room for sometime after and meditated with the

picture, bathing in this intense feeling. This experience created a feeling of concentration, love, and peace that lasted for days, and in fact is still affecting me on a deeper level.

Later I found out from a staff member that the photo was not of a man, but of Dipa Ma.

David Grant

In the lap of compassion

One night I had a dream about Dipa Ma. In the dream I was alone in a room with her, sobbing and sobbing. No words, no thoughts, just touching the deepest pain. My head was lying in her lap. She was gently patting me on the back as she tenderly rocked me back and forth.

The next day I told Sharon Salzberg about the dream. I told her how much I wished I could have met Dipa Ma. Sharon turned to me with a smile and said, “You just did.”

Myoshin Kelley

Put your head at their feet

After Dipa Ma died, I was having quite a lot of difficulty with someone in my life. Dipa Ma came to me in a dream, and in her fierce and uncompromising way, she told me to bow down to this person and to put my forehead at their feet. She also told me to send lovingkindness as I bowed. Just the thought of doing this changed my relationship with this person. It was so humbling. I think of this image often when I’m really stuck with anyone—touching my head to their feet with Dipa Ma’s encouragement. After I bow down, I’ve also learned that it’s important to stand up and express the truth and take action when necessary.

Michele McDonald

Without the story

One afternoon Dipa Ma’s presence unexpectedly came to teach me. I had recently suffered a business failure, causing a large financial loss. On one particular day following the loss, I had the flu and was trying to rest, when a truck full of my defunct inventory arrived unannounced and the driver proceeded to unload forty boxes onto my front lawn. Sitting in the grass with these piles of boxes, queasy, and broke, I felt quite a good

dose of despair and self-pity. With my head in my hands, quietly from within, I heard something. It was a soft laughter which gradually got louder and louder. Suddenly I saw Dipa Ma's face and she was laughing and laughing. In between her peels of laughter she chided, "This project was about dana (generosity). It was never about making money or breaking even. This was a story you made up! What would it be like without this story?" My answer was a smile, and the realization that I was in fact someone sitting on a front lawn, surrounded by boxes, on a summer afternoon, with no problem at all.

Amy Schmidt

Evoking Dipa Ma's presence

Some practitioners offer ideas on how to evoke the power of her presence.

I pray to her all the time. She is part of me in so many ways. Her presence is never not there. One thing that's missing in vipassana is the whole devotional aspect, so I've been reintroducing this into my daily practice.

I start every morning by calling to mind all the Buddhas and Bodhisattvas, the masters, all the enlightened beings. I feel their presence, pray to them, ask for guidance and for them to be an example to me. Then, throughout the day, I bring these realized beings to mind. Ma is one of them.

Jack Engler

The Tibetans sometimes talk about how the energy of Milarepa's practice is still here. I feel that Dipa Ma's commitment, her passion, her determination, how much she cut through, how much she went beyond—that's a force that is still available. By remembering her, by thinking about her, it makes that power available. We can call upon the power of her enlightenment.

When difficulties come, I try to imagine, "Where is Dipa Ma?" or connect with that visceral sense of her—her ironlike quality that I can still feel. When I remember her feeling or image, then I stop being so immersed in the stories my mind is telling me. I remember that it is possible to be past this.

Kate Wheeler

Over many years, I have had quite a few teachers. Often at the beginning of a sitting, I build a refuge tree with the Buddha and all my teachers. I visualize each one, and then feel the particular energetic qualities of each person as I visualize them.

It's a wonderful connection with these beings. When I visualize Dipa Ma, I feel her special combination of emptiness and metta. Her image brings forth a tremendous depth in the heart.

Joseph Goldstein

My practice with Dipa Ma is to place my heart in her care. On one level, I do this by keeping different pictures of her throughout my home and office; on the altar, near my desk, on the screensaver, and on the refrigerator. This way, Dipa Ma is always present, and I can connect with her throughout the day. On another level, I place my heart in her care by recalling the deep nurturance she gave her students. Once on an audiotape of a group at her house in India, I heard her lovingly call to a late-arriving student, who had nowhere to sit, "Come in, please. If there is no room, come sit on my lap. You are my child." Whenever I feel sad, I imagine her calling to me, "Come sit on my lap, my child." In my mind, I go over and put my head on her lap, and she slowly, softly strokes my hair.

Amy Schmidt

Through Dipa Ma's death, as with the death of any great teacher, we learn to make her legacy our own. She becomes that light we can orient to so we can do it ourselves.

Where these stories leave off, may your stories begin, and may Ma's benediction guide you on your journey home:

*Whatever I have acquired, the strength, the lovingkindness,
I extend to you so that you have faith, so that you are in peace.
By the grace of the Buddha, Dharma, and Sangha,
May everything be good to you,
May you be happy,
May you be protected from harm,
And may you progress in your meditation.
I will always be with you.*



With Joseph Goldstein, Bodh Gaya, India, 1989 (Susan
O'Brien)

Afterword

SINCE DIPA MA'S death, in moments of great difficulty or great inspiration, I've thought of her or evoked her image and felt profoundly touched. Dipa Ma lived the life of the dharma, which meant she paid attention and brought metta to whatever she did. Her presence was that of being respectful for every thing. Her teaching was to "always keep people in your heart." When I am not living fully from body, mind, and heart, her grandmotherly questions arise: "Can you live so that everything you do is blessed? Every joy, every sorrow, every person? Have you let yourself look deeply into what is true?"

In addition to Dipa Ma's inspiration is the power of her being one of our ancestors, in the same way that Ajahn Chah is a Buddhist ancestor for me, and his teacher Ajahn Mun is an ancestor, and the Buddha is an ancestor. Buddhists often evoke the spirit of the Buddha and ask him to teach or guide them, even the ones who intellectually would say, "Well, the Buddha was finished with all his births." In this way you can call upon Dipa Ma as an ancestor through evoking her image or feeling.

Saintly beings, whether they are the Dalai Lama, Mother Teresa, Dipa Ma, or a thousand unknown saintly beings living amongst us, share the same fundamental characteristics of selflessness, great compassion, and peace. Each one of us can carry Dipa Ma's legacy in terms of having that much peace and love. It takes its own time, yet it's possible for anyone. In the end, the point is not to be like Dipa Ma or some other great yogi or saint you might read about. The point is something much more difficult: to be yourself, and to discover that all you seek is to be found, here and now, in your own heart.

Jack Kornfield

Contributors

Dipa Barua is the daughter of Dipa Ma. She is employed by the Central Government in Kolkata (Calcutta) and is involved in many social and religious organizations.

Jyotishmoyee Barua is a housewife in Kolkata and mother of five children.

Pritimoyee Barua is a housewife in Kolkata and mother of two sons.

Rishi Barua is the grandson of Dipa Ma. He received a bachelor's degree from St. Xavier's College, Kolkata, and is studying for his Masters of Commerce degree at Kolkata University.

Sudipti Barua was trained by Dipa Ma as an assistant teacher and helped conduct meditation courses in Bodh Gaya and Kolkata. The mother of six children, she runs a family bakery business in Kolkata.

Roy Bonney is a photographer, body-worker, and counselor in the San Francisco Bay area. He met Dipa Ma in 1973.

Sylvia Boorstein is a founding teacher of Spirit Rock Meditation Center and author of *It's Easier Than You Think: The Buddhist Way to Happiness* and other books on dharma practice.

Daniel Boutemy has been a practicing Theravadan yogi for almost thirty years. He identifies as an openly gay Buddhist and has studied with a variety of teachers in the West and in Asia, in both vipassana and jhana traditions.

Buzz Bussewitz has been a student of insight meditation since 1978 and has made pilgrimages to various sites in Asia, including Tibet. He currently lives in Jamaica Plain, Massachusetts.

Dipak Chowdhury is a bank employee in Kolkata and father of two children. He belongs to various social and religious organizations and is especially committed to projects that aid the poor.

Sukomal Chowdhury, a retired principal and professor of the government Sanskrit College, Kolkata, holds positions in many social and religious organizations. For this book, he translated into English a Bengali publication on Dipa Ma's life.

Howard Cohn has practiced meditation for more than twenty-five years. An original member of the Spirit Rock Teacher Council, he has led meditation retreats worldwide since 1985. His training embraces

several traditions, including Theravada, Zen, Dzogchen, and Advaita Vedanta.

Matthew Daniell is a longtime student of insight meditation. He teaches Buddhist meditation and yoga at Tufts University.

Jack Engler is a psychologist who teaches and supervises psychotherapy in the Department of Psychiatry at the Cambridge Hospital and Harvard Medical School. A board member of the Barre Center for Buddhist Studies, he studied with Anagarika Munindra, the Venerable Mahasi Sayadaw, and Thomas Merton. He lives in Massachusetts with his wife and daughter.

Lesley Fowler is a long-term student of insight meditation and the author of books of poetry and fiction. She lives in Australia.

Patricia Genoud-Feldman has been practicing vipassana and Dzogchen in Asia and the West since 1984, and has been teaching internationally since 1997. She is co-founder of the Meditation Center Vimalakirti in Geneva, Switzerland. **Andrew Getz** has practiced insight meditation since he was a teenager, including a period of monastic training in Asia. He has a special interest in offering wisdom teachings to at-risk youth through an organization he co-founded called Youth Horizons.

Joseph Goldstein is a co-founder and guiding teacher of Insight Meditation Society. He has been teaching insight meditation retreats worldwide since 1974. The author of several books, including *One Dharma* and *The Experience of Insight*, he is the founder of the Forest Refuge, a center for self-retreat and long-term practice.

David Grant is a middle-school teacher in Portland, Maine, where he lives with his wife and daughter.

Asha Greer is an artist, nurse, senior teacher in the Sufi tradition, and co-founder of the Lama Foundation in New Mexico and the hospice movement in Charlottesville, Virginia. She lives in Batesville, Virginia.

Catherine Ingram is the author of *In the Footsteps of Gandhi* and *Passionate Presence*. She leads Dharma Dialogues and retreats in the United States and Europe.

Myoshin Kelley has been teaching vipassana retreats internationally since 1995. She is the resident teacher at the Forest Refuge, a center for long-term practice at the Insight Meditation Society.

Venerable Khippa-Panno is a Vietnamese monk who has been ordained for over fifty years. He is the abbot at Sakyamuni Meditation Center near Los Angeles and at Jetavan Vihara in Washington, D.C. He has been teaching insight meditation since 1982.

Pamela Kirby is a freelance editor from South Carolina. She lives in Woodacre, California.

Eric Kolvig leads insight meditation retreats and gives talks around the United States. He lives in New Mexico.

Jack Kornfield trained as a Buddhist monk in Asia. He is a founder of Insight Meditation Society and Spirit Rock Meditation Center and has taught meditation internationally since 1974. He has written a number of books on dharma practice, including *A Path with Heart* and *After the Ecstasy, the Laundry*.

Sharon Kreider, a wife and the mother of two children, began insight meditation practice in India in 1977. A licensed therapist working with adolescents and their families, she teaches psychology and stress management at Front Range Community College in Fort Collins, Colorado.

Carol Constantian Lazell began practicing insight meditation at Insight Meditation Society in 1978 and was on the IMS staff from 1981 to 1983. The mother of a teenage daughter, she lives in the San Francisco area and works in an elementary school library.

Michelle and Joel Levey are authors of *Living in Balance*, *Simple Meditation and Relaxation*, *Wisdom at Work*, and other books. They have practiced with masters of various Buddhist lineages and teach extensively, taking principles of the dharma into the mainstream through their work with leadership and corporate culture organizations.

Michael Liebenson Grady is a guiding teacher at the Cambridge Insight Meditation Center. He has been practicing insight meditation since 1973.

Jacqueline Mandell is a Buddhist meditation teacher, mother of twin daughters, and president of Leadership from a Pure Heart.

Michele McDonald has practiced insight meditation since 1975 and has taught worldwide since 1982. She has a deep interest in preserving the ancient teachings and in finding ways of expression that make them more accessible in our time.

Maria Monroe began practicing insight meditation with Munindra in Bodh Gaya in 1968 and visited Dipa Ma in Calcutta in 1970. She taught insight meditation from 1979 to 1984. She lives in the Portland, Oregon, area.

Anagarika Munindra was an international meditation teacher. Ordained as a monk under Mahasi Sayadaw, he lived at S. N. Goenka's Vipassana International Academy in Igatpuri, India. He died in 2003.

Sandip Mutsuddi is a father and a state government employee in Kolkata.

Daw Than Myint is Dipa Ma's niece. She is a college teacher in Myanmar.

Susan O'Brien traveled to India with Joseph Goldstein, Sharon Salzberg, and others in 1979 when they visited Dipa Ma in Bodh Gaya and at her home in Calcutta. Susan began teaching meditation in 1996 and coordinates the Insight Meditation correspondence course.

Wendy Palmer has practiced Aikido and meditation for over thirty years. She is the author of *The Intuitive Body* and *The Practice of Freedom*.

Venerable Rastrapala Mahathera is president of the Vipassana International Meditation Center in Bodh Gaya, where he named the meditation hall in memory of Dipa Ma. He is a writer and a teacher of insight meditation.

Bob Ray is the co-founder with his wife Dixie of the Southwest Center for Spiritual Living. Bob leads a weekly sitting group in Las Vegas, New Mexico.

Sharda Rogell has practiced in the Theravadan tradition since 1979 and has taught worldwide since 1985. Influenced by Advaita Vedanta and Dzogchen, she brings a strong emphasis to awakening heartfulness.

Janice Rubin is a Houston-based photographer whose work has been published and exhibited internationally since 1976. Her exhibit and book *The Mikvah Project* (which explores the ancient and secret Jewish women's ritual bath) continues its tour across North America.

Sharon Salzberg is a co-founder of the Insight Meditation Society, where she is one of the guiding teachers. She has practiced Buddhist meditation since 1970 and has taught worldwide since 1974. She is the author of several books, including *Faith: Trusting Your Own Deepest*

Experience and Lovingkindness: The Revolutionary Art of Happiness.

Katrina Schneider studied extensively in a forest monastery in Burma under the guidance of Taungpulu Sayadaw. She currently lives in the United States and uses meditation in her work with hospice patients and people suffering from chronic pain.

Steven Schwartz has been practicing insight meditation for over thirty years and is one of the founders of Insight Meditation Society. He was a student of Dipa Ma for most of this period and hosted her first trip to the United States.

Steven Smith is co-founder of Vipassana Hawaii and a guiding teacher at Insight Meditation Society. He leads retreats worldwide.

Janne Stark is a hearth-tender and mother, an infant-toddler childcare provider, and a farmers' market manager. She leads a meditation group in Portland, Oregon.

Ajahn Thanasanti was introduced to Buddhist meditation in 1979 in a class taught by Jack Engler. Ten years later, she went to Amaravati Buddhist Monastery in England where she took novice precepts. In 1991, she was ordained as a Buddhist nun with Ajahn Sumedho as her preceptor.

Kate (“Lila”) Wheeler attended her first Buddhist retreat in 1977. She has written a novel, *When Mountains Walked*, and a book of short stories, *Not Where I Started From*, as well as articles for the *New York Times*, *Tricycle: The Buddhist Review*, and other publications. She lives in Massachusetts.

Carol Wilson has been practicing meditation since 1971. She studied with a variety of teachers, including practice as a Buddhist nun in Thailand. She has been teaching internationally since 1986.

Author

Amy Schmidt is a resident teacher at the Insight Meditation Society in Barre, Massachusetts and a co-founder of Southwest Sangha, a self-retreat center in southern New Mexico. Amy is also a licensed clinical social worker. Her cartoons appear in *Buddha Laughing* (Bell Tower, 1999).

Editors

Don Morreale is the editor of *The Complete Guide to Buddhist America*. A long-term dharma student and freelance writer, he lives in Denver, Colorado.

Madelaine Fahrenwald is a freelance editor and long-term dharma student.

Special thanks to these individuals who worked on *Knee Deep in Grace*: Ann Lowe, Joy Fox, Denise Gibson, and especially Sara Jenkins as publisher.

For ongoing information about Dipa Ma, please visit:
www.dipama.org

Table of Contents

Foreword	7
Introduction	8
Preface: Discovering Dipa Ma	10
Part One Dipa Ma's Extraordinary Life	16
Chapter 1 Born into Buddhism	17
Chapter 2 Awakening	23
Chapter 3 Unshakeable Peace	31
Part Two Dipa Ma's Spiritual Path	39
Chapter 4 To the Edge and Beyond	40
Chapter 5 Seeing Through Our Stories	48
Chapter 6 The Deepest Freedom	56
Chapter 7 How are You Living Your Life?	64
Chapter 8 Love Bowing to Love	70
Chapter 9 At Home in Strange Realms	78
Chapter 10 Fearless Daughter of the Buddha	89
Part Three Dipa Ma's Legacy	97
Chapter 11 Ten Lessons to Live by	98
Chapter 12 In the Presence of a Master: Questions and Answers	107
Chapter 13 The Legacy Continues	118
Afterword	130
Contributors	131