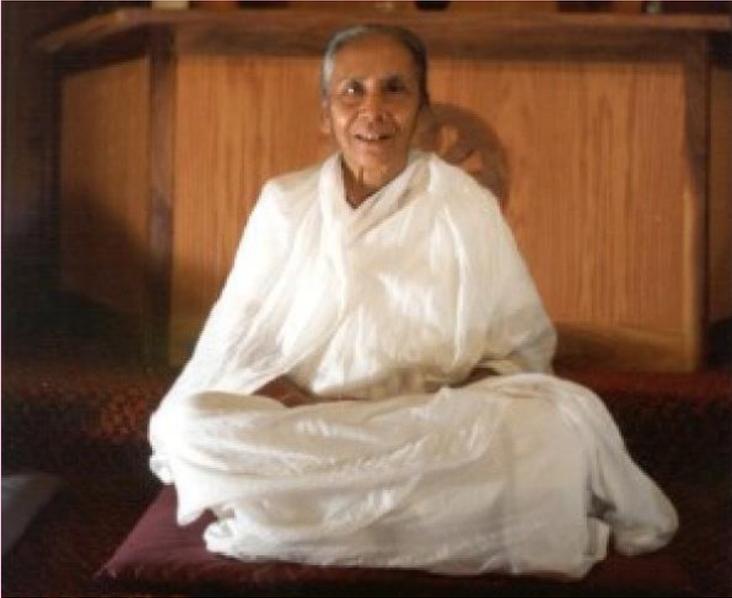


Dipa Ma

*Cuộc đời và di sản
của một thiền sư Phật giáo*



*Amy Schmidt
Tỳ-khưu Thiện Minh dịch*

DIPA MA

Cuộc đời và di sản của một thiền sư Phật giáo

Tỳ-khưu Thiện Minh dịch

Nguyên tác:

Dipa Ma - The life and legacy of a Buddhist master
Amy Schmidt (2012)

Phiên bản: 27/03/2023 9:37 AM

MỤC LỤC

Lời nói đầu

Lời tựa

Nhập đề: Nữ Thiên sư Dipa Ma, một phát hiện mới

Phần Một - Một cuộc đời phi thường

Chương I - Dipa Ma: Sinh trưởng trong Phật giáo

Chương II - Giác ngộ

Chương III - Dipa Ma: An bình, không lay chuyển

Phần Hai - Cuộc hành trình biến đổi

Chương IV - Bên bờ vực và xa hơn nữa

Hãy luyện tập liên tục

Đừng có chây lười

Đâu là những giới hạn của chúng ta

Chỉ có ý tưởng mới ngăn bạn lại được

Bạn có đủ thời gian

Làm bất kỳ điều gì bạn có thể

Hãy dẫn tới mức tiếp theo

Thoải mái liên tục

Bạn có thực sự đang thực hiện điều đó không

Pháp ở khắp mọi nơi

Cố gắng không chế vào đâu được

Chương V - Những điều trông thấy qua chuyện kể của chúng tôi

Không có vấn đề gì cả

Đừng có nghĩ là họ vái con đâu nhé

Chẳng có gì đặc biệt

Ý định của bạn là gì vậy

Gỡ ra manh mối

Tất cả đều vô thường

Không nên lo lắng làm gì
 Buông bỏ

Chương VI - Tự do sâu đậm nhất
 Thiên sinh nghiệp chướng
 Bạn đã đạt đến Giác ngộ chưa
 Chỉ cần hai hoặc ba ngày thôi
 Ô kê, con hổ sẽ xuất hiện
 Điều quý báu nhất trên đời
 Mọi cảm xúc đều phát xuất từ ý tưởng

Chương VII - Bạn hưởng cuộc sống của mình ra sao
 Bạn cột dây giây ra sao
 Giác ngộ đang khi ủi quần áo
 Khi vị thánh giặt quần áo
 Việc thánh nơi việc phàm tục
 Lòng đạo đức hoàn hảo
 Hiện diện thường xuyên
 Chỉ cần đứng hay ngồi là đủ
 Đi thẳng tới đức Phật

Chương VIII - Tình yêu vái tình yêu
 Chúc lành cho kẻ trộm
 Vẫn còn người kẻ để mà yêu
 Tôi cũng có một món quà dành cho bạn
 Lòng từ tâm đối với mẹ
 Điều gây ngạc nhiên mọi người
 Anagarika Teddy
 Khi tấm lòng bạn không còn sợ nữa
 Ánh sáng Calcutta

Chương IX - Tại nhà mà như lọt vào những cảnh giới lạ
 thường
 Vượt cả không gian và thời gian

Nhìn bằng thiên nhãn
 Thiên côi
 Hiểu biết về tương lai
 Vượt ra ngoài cả ngôn ngữ thông thường
 Lòng kẻ lòng
 Nụ cười kéo dài
 Một trận mưa phúc lành
 Một căn nhà không thấy đâu cả
 Điều này có thật

Chương X - Nữ đệ tử dũng cảm của đức Phật
 Một truyền thống đầy thách thức
 Cảm xúc không phải là cản trở
 Dịu dàng và sức mạnh
 Ngọn hải đăng
 Đủ rồi
 Có hy vọng cho Nam giới
 Nghiên cứu với Dipa Ma và các bà nội trợ Calcutta

Phần Ba - Di sản Dipa Ma

Chương XI - Mười bài học để sống
 Hãy chọn lấy một cách luyện thiền và gắn bó với
 luyện tập đó
 Hãy hành thiền mỗi ngày
 Bất kỳ hoàn cảnh nào cũng có thể thực hiện được
 Kiên trì trong luyện tập
 Tâm giải thoát
 Hãy làm dịu ngọn lửa cảm xúc
 Hãy khôi hài trong cuộc sống
 Đơn giản hóa
 Vun đắp tinh thần chúc lành
 Đây là một cuộc hành trình lòng vòng

Chương XII - Hiện diện của một Thiên sư: Câu hỏi và trả lời

Chương XIII - Lặn ngụp trong ân sủng

Những đau khổ, một nhân vật sáng ngời
Sức mạnh luyện tập của tôi luôn ở cùng bạn

Khiêm tốn

Luôn luôn hiện diện

Hướng dẫn của bà không bao giờ chao đảo

Nếu tôi làm được điều đó, con cũng có thể làm được

Yêu điều không thể yêu

Người này là ai

Yêu cầu hiện diện của Dipa Ma

Những cộng tác viên



Lời nói đầu

Rất ít khi trong cuộc đời chúng ta lại bắt gặp một con người quá khác thường đến nỗi đã biến đổi được cả phong cách sống của chúng ta. Dipa Ma là một nhân vật như vậy. Thoạt tiên tôi được nghe Thiên sư của tôi, ngài Anaganka Munindra, kể về người phụ nữ phi thường này, khi tôi sang Bodh Gaya, Ấn Độ, vào năm 1967 để hành thiền. Thiên sư của tôi đã huấn luyện Dipa Ma tại Miến Điện, là nơi ngài đã huấn luyện và thuyết pháp chín năm về trước. Thiên sư đã kể về bà thường xuyên như một yogi (thiền sinh) đã đạt đến, tiến tới rất ngoạn mục.- nhiều điểm kể về bà các bạn sẽ được đọc trong cuốn sách này. Nhiều điểm Ngài không nói bằng lời, nhưng hình như lần đầu tiên tôi được gặp bà lại là với những đặc tính khác thường bà khiến cho mọi người gặp được bà phải cảm kích lạ thường. Đó chính là đức tính bình thản, trầm lặng tuyệt vời, nó tràn ngập tình yêu thương ngọt ngào. Tính thâm lặng và bình an có một không hai trên trần gian này, không giống với bất kỳ điều gì tôi đã bắt gặp trước đây. Đây chẳng phải là một con người thực thụ. Và không muốn hay cần đến bất kỳ điều gì đáp trả lại. Chỉ đơn giản hoàn toàn vô ngã, chỉ độc nhất có tình yêu bình an còn sót lại nơi con người đó.

Dipa Ma sản sinh ra cho ta sức cố gắng cao độ. Không dùng luật giới nhưng bằng truyền cảm. Bà chỉ vẽ ra những gì có thể bằng cách sống, điều có thể đó.- và bà đã mở toang cánh cổng cảm hứng cho chúng ta. bà có niềm tin không chao đảo nơi bất kỳ khả năng nào của chúng ta để tiến bước trên con đường Phật pháp. niềm tin đó được truyền tải tới chúng ta bằng cách chấp nhận hoàn toàn nơi chốn ta đang sinh

sống. Cùng với tính nghiêm khắc động viên chúng ta đào sâu hiểu biết bằng cách tiếp tục luyện tập.

Mặc dù Dīpa Ma chỉ thực hiện được hai chuyến sang phương Tây. Ấn tượng về Phật giáo tại nước Mỹ đã trở thành rất sâu đậm. Bà đã là một phụ nữ duy nhất đầu tiên thực sự đã hoàn toàn chức năng Thiền sư phụ nữ theo truyền phái Nam tông đến thuyết pháp tại quốc gia này. mặc dù bà rất gắn bó với truyền thống, bà cũng có hiểu biết cho là phụ nữ đạt đến được đỉnh siêu nhiên là điều không dễ dàng (đặc biệt lại là một người đàn bà nội trợ,) không thể nào bằng bất kỳ cách nào lại dám sánh vai với một hàng giáo phẩm mà nam giới đang chiếm lĩnh nhiều ưu thế . trong trường hợp như vậy Dīpa Ma đã trở thành một nhân vật quan trọng tại đất nước này đối với cả phụ nữ lẫn nam giới. Hiệu quả bà đã mang lại cho biết bao nhiêu đạo hữu vẫn còn dấy lên nơi rất nhiều trong hàng Tứ chúng.

Tôi thật sung sướng và vô cùng biết ơn thấy rằng bà Amy Schmidt đã cuu mang được cuốn sách tuyệt vời này. đây chính là cơ may cho rất nhiều người trong chúng ta để nhớ lại những câu chuyện nho nhỏ và những cuộc gặp gỡ với Dīpa Ma và cũng là cơ hội thuận tiện cho nhiều người khác được gặp lại Dīpa Ma lần đầu tiên.

*Joseph Goldstein
Insight Meditation Society (IMS)
Tháng 03 năm 2002*

** Ghi chú: Chữ viết tắt "IMS" (Insight Meditation Society - Hội Thiền Quán, ở Barre, bang Massachusetts, Hoa Kỳ) được dùng rất nhiều lần trong quyển sách này (Binh Anson).*



Lời Tựa

Ân Sủng, hiểu theo nghĩa "ân huệ" từ trời cao được ban tặng một cách mặc nhiên, nói một cách chính xác, không phải là một khái niệm Phật giáo. Tuy vậy cho dù có hay không qui cho "ân huệ" như là một tác động từ trời cao, thì cảm nhận về ân sủng vẫn rất quen thuộc nơi đa số chúng ta là những người tiến hành tu luyện thiền. Nếu chúng ta nhìn kỹ vào cuộc sống mà coi - những hoàn cảnh cho phép chúng ta theo đuổi con đường tâm linh, những cơ hội được gặp và làm việc với các Thiền sư thành đạt, lòng chân tình của ta muốn đạt được tự do nội tâm đích thực- chúng ta sẽ thấy rõ là mình đã "lăn ngụp trong ân sủng" rồi vậy. Bắt đầu với các chương viết về tiểu sử tạo nên phần I cuốn sách này, qua những câu chuyện nho nhỏ do những người đã trực tiếp biết đến Dipa Ma trong phần 2, đến những bài thuyết Pháp của bà trong phần 3, từ "Ân Sủng" thường xuyên xuất hiện, mang một bản chất hết sức đặc biệt, khó diễn đạt, và cõi mở cõi lòng nơi những cuộc gặp gỡ với vị Nữ Thiền sư tinh thần này.

Một trong những người Tây phương đầu tiên được hội kiến Dipa Ma đó là Tiến sĩ Jack Engler. Sự việc xảy ra là ông đã theo học với Thiền sư, Thiền sư đó cũng đã dẫn dắt Dipa Ma trên bước đường luyện thiền. Đóng góp của tiến sĩ cho cuốn sách này thật đáng kể: hầu hết những thông tin về tiểu sử ở Phần 1, kể cả những trích đoạn trực tiếp từ Dipa Ma, được căn cứ vào những tư liệu ông viết đặc biệt dành cho cuốn "Lăn ngụp trong Ân sủng". Những thông tin đó đã được rút ra từ những kinh nghiệm riêng tư cũng như những trải nghiệm tâm lý về Dipa Ma, rất khớp với những mô tả truyền thống viết về cách thức Dipa Ma đã biến đổi hoàn toàn, sau khi đã ngộ đạo. Với sự cho phép của tiến sĩ Jack được sử dụng

những tư liệu này khiến tôi có thể viết ra đây một bản tường trình đầy đủ về cuộc đời của Nữ Thiên sư Dipa Ma. Tôi vô cùng biết ơn tấm lòng cao quý của tiến sĩ.

Việc nghiên cứu mang tính theo ngôn từ khoa học của tiến sĩ Jack Engler đã trình bày sự thành đạt tuyệt vời với nữ Thiên sư Dipa Ma đã đạt được về mặt đáng kể. Đa số những ai đã gặp được Thiên sư Dipa Ma, hay những ai chỉ biết đến Thiên sư qua ảnh hưởng của bà nơi những Thiên sư khác đều nhận rõ về Thiên sư qua nhiều lăng kính khác nhau. Xét trường hợp của tôi, Nữ Thiên sư là hiện thân của "Thiên Mẫu" một thiên mẫu xuất hiện nơi tất cả các nền văn hoá. Câu chuyện nhỏ dưới đây để tỏ lòng tôn kính Dipa Ma do một vị Đan sĩ dòng Trappist, linh mục Theophane, tác giả cuốn: *Tales of a Magic Monastery*. Đối với tôi câu chuyện nhỏ này gọi lên lòng từ tâm vô biên nơi Thiên sư Dipa Ma nhìn dưới góc độ siêu nhiên.

Trái tim của bạn giống điều gì vậy? Đó là điều họ muốn tìm hiểu. Một người vừa mới qua đời được đem lại. Họ tiến hành mở lòng ngực ra. Bạn không thể tin được thấy gì trong đó. Bạn không thể ngờ được đã thấy gì trong đó - người da trắng cũng như người da màu, vô thần, người giàu cũng như người nghèo, người nghiện ngập, đi điếm. Linh mục, chính trị gia, trẻ con, quan toà, vận động viên bóng chày, những người kỳ quặc, và cả tôi - tôi và bạn nhìn thấy gì trong đó?

Đó có phải là điều tôi muốn có khi tôi thành người thiên cổ hay không, khi họ mở lòng ngực tôi ra và thấy gì trong đó? Mong rằng chúng ta mở cõi lòng chúng ta để nhận lấy "Ân Sủng" lúc nào cũng luôn túc trực đó để trợ giúp chúng ta.

Amy Schmidt



Dẫn nhập

Nữ Thiền sư Dipa Ma: Một phát hiện mới

Dipa Ma gợi nhớ nơi tôi một cái tên tôi đã từng biết đến từ lâu lắm rồi. Khi mới mười chín tuổi, có người đưa cho tôi một bản "Siddhartha" của Hermann Hesse. Tôi đã đọc đi đọc lại đến bốn năm lần và hiểu từng chữ một. Cuốn sách đã đem lại cho tôi một niềm hy vọng. Có thể nói - và tôi hết sức mong muốn điều đó trở thành hiện thực - là có cách thoát khỏi mọi đau khổ, và trên cõi đời này chúng ta có khả năng được giải thoát. Tôi bắt đầu luyện Thiền, nhưng không tìm thấy con đường dẫn đến Phật Pháp cũng như bất kỳ lời dạy trong đạo Phật, cho đến sáu năm sau: Ở ngay cổng hậu một quán cà phê tại Seattle tên là Allegro, tôi nhìn thấy một tờ bướm quảng cáo một nhóm Phật Pháp gắn trên bảng thông báo. Tôi hơi tò mò và muốn biết, thế nên tôi tạt vào xem. Có người hướng dẫn tôi cách hành thiền.

Ngay sau đó tôi cảm thấy mình như đã tìm thấy được điều gì đó cao siêu và việc luyện tập này mang nhiều ý nghĩa, một điều gì đó tôi biết mình phải dừng lại mà xem. Một Thiền sư từ Thái Lan tới thăm nhóm và thuyết pháp về giác ngộ. Vị đó cho biết mục đích hành thiền phải nhắm tới và rằng điều này "khó diễn tả được," nó vượt trên cả tinh thần và thân chất, vượt qua mọi đau khổ. Tuy nhiên, điều hấp dẫn tôi hơn không phải là những gì được trình bày, mà lại là những gì không được nói thành lời, một sự tĩnh lặng nhiệm mầu vây quanh lời nói của vị Thiền sư, một sự yên tĩnh sâu lắng nơi ánh mắt vị Thiền sư đó toát ra. Đêm đó, trên đường về nhà bằng xe lửa tôi đã bước đi trong mưa, tôi đã phải dừng lại do bởi một cảm giác mạnh mẽ. Nước mưa hắt vào mặt tôi trong

đêm tối, tôi nguyện (thề) dành quãng đời còn lại của mình để tìm kiếm giác ngộ. Cho dù phải tốn bao nhiêu thời gian - cho dù phải cần đến bất cứ điều gì - tôi sẽ không bỏ cuộc cho đến khi nào cảm nhận được sự an bình đó cho chính mình.

Thỉnh thoảng, cũng có các Thiên sư Phật giáo đến thăm nhóm chúng tôi: có một người đã được xuất gia tại Miến Điện (hiện giờ là nước Myanmar), một số nhà sư theo trường phái Thái Lan. lúc nào cũng vậy họ chỉ toàn là các Thiên sư nam giới, họ chỉ đề cập đến các đồng nghiệp nam giới mà thôi. Tôi thắc mắc: "Thế các phụ nữ trường phái này đâu cả rồi?". "những bậc thầy thông thái của tôi đâu cả?".

Hy vọng tìm hiểu thêm nhiều chi tiết về phụ nữ Phật giáo, tôi bắt đầu đọc các bản văn Phật giáo, nhưng điều đó chỉ khiến tôi thất vọng thêm. Không những phụ nữ rất ít được đề cập đến, nhưng nhìn chung những bản văn cổ xưa đó lại trình bày một cách nhìn miệt thị đối với phụ nữ chúng tôi nữa. Giống như các phụ nữ thuộc thế hệ đó, tôi bỏ ý định tìm kiếm những phụ nữ Phật giáo tiêu biểu trong vai trò Thiên sư và chỉ biết lao vào tu luyện Phật Pháp mà thôi.

Sau năm năm cố gắng vượt bậc, tôi bắt đầu cảm thấy nhu cầu cần phải có thời gian tu luyện dài ngày hơn. Nhiều người bạn đề nghị tôi tham gia một khoá tĩnh tâm ba tháng, được tổ chức vào mùa hè hàng năm tại trung tâm Insight Meditation Society (IMS) ở thành phố Barre, bang Massachusetts. Tôi đăng ký và được chấp nhận. Ba tháng thình lạng - nhiều bạn bè của tôi suy nghĩ tôi điên mất rồi.

Một số các Thiên sư như Sharon Salzberg, Joseph Goldein, Jack Kornfield, và một số Thiên sư khác đã thành lập trung tâm, một địa điểm thật đẹp có cánh rừng nhỏ và đồng ruộng vây quanh. Các tòa nhà chính là một kiến trúc cổ bằng gạch do nhà nước quản lý trước kia, có một ngôi nhà riêng của vị tướng thống đốc bang được xây dựng từ năm 1911. Sau khi

sắp xếp vôi vàng hành lý mang theo và làm quen với người bạn cùng phòng người Thụy Sĩ, có người hướng dẫn tôi đi dạo một vòng thăm các ngôi nhà tuyệt đẹp đó, là nơi tôi sẽ phải trải qua chín mươi ngày tu luyện trong tĩnh lặng. Nhìn quanh khắp nơi một vòng, tôi nhận thấy có nhiều ảnh Đức Phật và các Thiên sư, rồi còn có cả những tượng ảnh gợi cảm hứng nhằm động viên tinh thần cho các thiên sinh được trưng bày khắp nơi. Toàn là hình ảnh nam giới mà thôi.

Rồi, thỉnh linh ở một góc của thư viện, tôi thấy một điểm trắng bức hình một phụ nữ Ấn Độ mặc toàn đồ trắng, ngôi thiên giống như một đám mây trắng đang bay trên đám cỏ xanh mùa hè. Bà đeo một cặp kiếng gọng to điểm những sọc trắng. Đằng sau cặp kiếng đó là ánh mắt hết sức thanh thản và đầy từ tâm tôi chưa bao giờ bắt gặp. Trên bức ảnh đó không thấy ghi tên ai cả, nhưng tôi biết là mình đang nhìn ngắm một nữ Thiên sư vĩ đại. Một người phụ nữ đã tìm thấy cho mình niềm an bình và tự do nội tâm sâu đậm. Tôi muốn biết xem các Thiên sư có nói cho chúng tôi nghe về nữ Thiên sư này chưa. Tôi cũng tò mò muốn biết bà có thể thuyết pháp cho tôi được không.

Không phải đợi lâu để có câu trả lời. Chỉ ít ngày sau khi tham gia cuộc tĩnh tâm. Các Thiên sư bắt đầu đề cập đến người phụ nữ trong bức hình, đó là Born Nani Bala Barua, nhưng tất cả chúng tôi đều biết bà với tên gọi Dipa Ma (tức là "Mẹ Dipa"), bà mới viên tịch hai tuần trước đây. Đích thân mỗi Thiên sư trong số năm vị đều biết nữ Thiên sư này và đã từng yêu mến bà rất sâu đậm. Hai Thiên sư trong số họ đã là thiên sinh của bà gần hai mươi năm. trong lòng họ vẫn còn hằn lên một nỗi buồn sâu đậm. Tôi cảm thấy tuyệt vọng vì chẳng còn bao giờ gặp lại được người phụ nữ này nữa. Rồi rục rịch sáng trong tôi: qua các chuyện kể tôi được nghe và nguồn cảm hứng các câu chuyện đó truyền lại. Dipa Ma thực sự đã trở thành người thầy dạy của tôi.

Tôi cảm thấy mỗi thân tinh ruột thịt với bà: có quá nhiều điểm tương đồng nơi các chuyện kể về người phụ nữ và bản thân tôi, bà đã phải trải qua những nỗi đau sâu đậm trong cuộc đời, khi mới mười hai tuổi đã phải rời bỏ gia đình và kết hôn theo phong tục Ấn Độ thời bấy giờ. Cuộc đời của tôi cũng thay đổi đột ngột và không thể lường trước được cũng ở vào tuổi mười hai. Một buổi sáng thức dậy tôi khám phá ra mẹ tôi, một con người tôi gắn bó mật thiết nhất, đã liều lĩnh tự tử vào đêm hôm trước, hậu quả trên tôi thật vô cùng thảm khốc. Giống như đã xảy đến với Dipa Ma, tuổi thanh xuân của tôi kết thúc bất ngờ, chính xác là chỉ sau một đêm. Các biến cố khác trong độ tuổi lên mười mười và tuổi đôi mươi hình như giống hệt một số mất mát và những cố gắng bà Dipa Ma đã phải trải qua trước khi bà khám phá ra việc tu luyện thiền

Khi còn là đứa trẻ tôi rất thích nghe mẹ tôi kể chuyện về những người Mỹ gốc Phi châu, mặc dù phải chịu nhiều thiệt thòi, họ đã vượt trên đau khổ để trở thành những nhân vật lãnh đạo và Thiên sư vĩ đại. Mahalia Jackson. Dr. Martin Luther King, Jr. Malcom X. Paul Robeson, Marian Anderson, Frederick Douglass, Rosa Parks: họ đều là những vị nam nữ anh hùng thời niên thiếu của tôi. Vào lúc này, tôi muốn được biết, Dipa Ma, một người nội trợ bình thường, đã vượt thắng không chỉ những khó khăn cá nhân, nhưng còn luôn cả những cường ép gia tộc của nền văn hoá Á Châu nữa, và rồi tiếp tục tu luyện và thuyết pháp một cách phi thường vào thời của bà. Cho dù bà chưa bao giờ tự nhận mình là một nhà lãnh đạo phụ nữ hay thiếu số, Dipa Ma nhắc tôi nhớ lại các vị anh hùng tuổi thơ ấu của tôi bằng gương sáng chịu đựng khi phải đối mặt với nghịch cảnh.

Tôi hăm hở muốn đi theo vết chân của bà. Tôi muốn biết hết mọi chi tiết về người phụ nữ này. Tôi đã đến gặp Joseph Goldstein vào cuối cuộc tinh tâm ba tháng và hỏi xem liệu

ông hay có ai đã có ý định viết về Dipa Ma chưa. Câu trả lời là chưa, ông chưa biết ai có ý định đó cả. Chắc chắn ông không có thì giờ để viết rồi. Thế rồi, với một sự hồ hởi đặc biệt, ông nói. "Bà nên thực hiện điều đó thì phải"

Tôi cân nhắc kỹ đề nghị của ông trong nhiều ngày liên tiếp. Làm sao tôi có thể viết về một con người mà tôi chưa bao giờ bắt gặp ? Đa số bạn bè tôi chỉ ra: có hàng triệu người nghe theo những lời thuyết pháp của Đức Phật trong suốt hai mươi lăm thế kỷ qua, kể từ khi ngài còn sống, chỉ có một số ít đếm trên đầu ngón tay biết ngài trực tiếp mà thôi. Đương nhiên kể cả đức Giê-su cũng vậy nữa, rồi đến Mohammed và nhiều nhà lãnh đạo tinh thần khác. Những chuyện kể về các vị đó lại chính là những bản văn sống.

Vì thế tôi bắt công việc nghiên cứu của tôi về Dipa Ma thông qua những bản tường trình của những người đã biết Thiên sư. Trong vòng tám năm. Tôi đã thu thập được các mẫu chuyện kể về Thiên sư từ hồi còn là học sinh bất kể chỗ nào trong suốt nước Mỹ, Ấn Độ và Miến Điện. Mỗi bước chân của bà trong các cuộc hành trình, trong từng cuộc họp và cả các cuộc chiêu đãi, từng bài đối thoại và những ghi nhớ được liên kết lại với tình yêu: tình yêu của Dipa Ma. Tình yêu Bát Chánh Đạo. Tình yêu đối với cuộc sống quý báu này.

Đức Phật đã mô tả những giáo lý cao siêu như là "hoàn hảo ở đoạn đầu, hoàn hảo ở đoạn giữa và hoàn hảo ở đoạn cuối." Khi tôi nghe các chuyện kể của mọi người, thuyết pháp của Dipa Ma thể hiện vẻ đẹp kiều diễm đó rất nhiều lần. Ngay cả khi đã viên tịch, bà vẫn còn sống mãi trong lòng mọi người. Nhiều thiên sinh nói rằng họ cảm thấy bà đang tiếp tục hướng dẫn họ tu luyện. Một số chưa bao giờ gặp mặt bà cũng cho biết bà giúp đỡ họ khi hành thiền hoặc đến thăm họ trong giấc mơ. Một số lại nói họ nghe tiếng bà nói, số khác cảm nghiệm được sự hiện diện của bà. Tôi nhận thấy những điều

huyền nhiệm như vậy quả là những món quà ân sủng. Bất kể những mất mát nào chúng ta cảm thấy trong chính chúng ta hoặc giả tình hình thế giới có tuyệt vọng đến cỡ nào, bất luận chúng ta đang hiện diện ở nơi đâu, dù có biết hay không ý thức: Lúc nào chúng ta cũng luôn "Lặng Ngụp Trong Ân Sủng".

Mong rằng những chuyện kể này hướng dẫn bạn trên bước đường tâm linh. Nguyện tất cả sanh linh được giải thoát.

Amy Schmidt



Phân Một

MỘT CUỘC ĐỜI PHI THƯỜNG

Chương I

DIPA MA SINH TRƯỞNG TRONG PHẬT GIÁO

"Chẳng có gì khiến ta chấp thủ trên thế gian này cả"

Nani Bala Barua sinh ngày 25 tháng 03 năm 1911, tại một ngôi làng miền Đông Bangal gần biên giới Miến Điện. Vùng Chittagong rất nổi tiếng với truyền thống hoà đồng tôn giáo giữa các tín đồ Ấn giáo, Hồi giáo và Phật giáo chung sống hòa hợp bên nhau. Nền văn hoá bản xứ Ấn Độ hiện còn sót trong cộng đồng có lẽ đã xuất hiện liên tục từ thời Đức Phật cho đến tận ngày nay.

Gia đình Nani thuộc bộ tộc Bangali Barua, hậu duệ các Phật tử chính tông tại Ấn Độ. Mặc dù thói quen hành thiền đã mai một đi rất nhiều qua dòng thời gian, bộ tộc Nani vẫn sinh trưởng trong Phật giáo chính thống, một số gia đình vẫn còn nắm giữ những nghi thức và phong tục Phật giáo, trong số họ có cha của nàng Nani Bala Barua, ông Purnachandra Barua, và mẹ là bà Parsanna Kumari.

Là chị cả trong gia đình sáu chị em, Nani rất gần gũi với các em và cũng là đứa con cưng nhất trong họ hàng thân tộc. Cả Nani và mẹ đều rất lùn và có màu da đen xạm, cả hai có quan hệ gắn bó mật thiết với nhau. Nani nhớ lại mẹ là một phụ nữ

địu dàng và rất khá ái, cha nàng là một người đàn ông rất nguyên tắc, ông không bao giờ lùi bước trước những gì ông cho là phải lẽ. Cho dù với tính khí nghiêm khắc, mối quan hệ giữa Nani và cha cũng rất tuyệt vời.

Truyền thống bố thí là thói quen thường thấy trong gia đình Nani, cha mẹ cô bố thí cho các sư sãi Phật giáo, cho các giáo sĩ Ấn giáo và bất kỳ ai đến xin họ bố thí. Chính do cha mẹ cô chủ trương như thế nên Nani đã sớm học được ý nghĩa bố thí cho người khác là như thế nào - đó là: khi bạn bố thí, không nên phân biệt, bạn nên bố thí cho hết mọi người.

Khi còn là đứa trẻ, Nani đã quan tâm đặc biệt đến các nghi thức Phật giáo. Nàng rất thích đi chùa và phục vụ các vị sư. Mặc dầu trẻ con thường bị cấm không cho tiếp cận với các vị sư khi các vị đi rảo quanh khát thực, do quá dễ thương và rất quyến rũ với các vị sư, nên Nani được phép dâng tặng đồ ăn và của bố thí, rửa chân cho họ và ngồi kế bên khi họ dùng bữa.

Nani chỉ giữ riêng việc đó cho mình và không mời gọi các trẻ em khác tham gia vào việc này. Nàng thường chơi Búp-bê, nhưng nàng đặc biệt thích làm các tượng Phật nho nhỏ. Đang khi đa số trẻ gái Ấn Độ thường thích nấu nướng, thế giới tưởng tượng của cô lại tập trung vào việc tạo ra thực phẩm để bố thí và thu lượm hoa để trang hoàng bàn thờ Phật, và thực hiện các lễ nghi tôn giáo. Gia đình Barua sống gần một hồ có một ngôi chùa đẹp được xây kế bên bờ hồ; Nani thường lui tới đó để dâng cúng. Cô nhớ lại lòng sùng đạo của cô đến rất tự nhiên, cha mẹ cô không phải thúc dục cô điều gì cả.

Nani không chỉ ít quan tâm đến công việc bếp núc mà cô cũng không chú ý nhiều đến việc ăn uống. Rất hiếm khi người mẹ lo lắng dỗ ngọt con gái Nani ngồi dùng bữa trong gia đình. Thay vào đó, Nani chỉ ăn một miếng trái cây hay

một cái bánh Bít-qui nho nhỏ. Nàng thường xuyên hỏi cha mẹ, "Cha mẹ có cảm thấy đói không? Đói là gì vậy?"

Mặt khác, niềm khát khao kiến thức của nàng thật bao la. Cho dù theo phong tục trong làng con gái không được đến trường, Nani không thể nào bỏ học, ngay cả khi nàng bị bệnh và cho biết là phải ở nhà một vài ngày, nàng cảm thấy như bị tước mất lớp học. mỗi buổi tối ta thường thấy nàng ngồi cùng bàn với cha để cùng thảo luận về những bài học ở trường, cho dù đa số các trẻ con ít khi học bài ở nhà.

Ở Ấn Độ thời bấy giờ, công việc học hành của trẻ nữ thường kết thúc rất sớm. Những em nào đi học thi không được phép học hết lớp năm. Chiếu theo luật lệ văn hoá lúc đó, Nani phải lập gia đình trước khi có kinh nguyệt. Như vậy, ở tuổi mười hai, cô đã phải bỏ học và lập gia đình với một người đàn ông hai mươi lăm tuổi. Người tình của cô tên là Rajani Ranjan Barua, một kỹ sư sống trong ngôi làng kế bên tên là Silghata. Theo tục lệ, ngay sau khi lễ cưới kết thúc Nani phải đến sống ngay với người bạn đời của mình. Nàng nhớ cha mẹ vô cùng. Sự việc còn trầm trọng thêm, chỉ một tuần sau ngày cưới, chồng nàng đã sang Miến Điện để làm ăn kiếm sống. Nani bị bỏ lại một mình với cha mẹ chồng rất hà khắc, nàng rất sợ hai ông bà. Thỉnh thoảng nàng cũng được phép về thăm cha mẹ, nhưng rồi cha mẹ chồng lại buộc nàng về nhà chồng trở lại.

Sau hai năm bất hạnh, ở tuổi mười bốn. Nani bị buộc phải lên tàu sang Rangoon để sống với người đàn ông nàng chưa quen biết được một tuần lễ. Bước xuống tàu, người con gái nhà quê nhút nhát bị sốc trước một môi trường hoàn toàn xa lạ. Thành phố Rangoon hết sức náo nhiệt ồn ào, một nơi xa lạ một rừng người với bộ mặt không quen, và ngôn ngữ bất đồng. Thoạt đầu Nani cảm thấy vô cùng cô đơn, thường xuyên nàng phải khóc thầm vì nhớ quê hương và gia đình.

Cuộc sống hôn nhân còn bày ra cho nàng nhiều thách thức. Cho dù mẹ và các cô em đã căn dặn hết sức kỹ càng về cách điều hành công việc gia đình, chẳng có ai nói cho nàng biết một lời nào về sinh hoạt tình dục cả. Chồng cô là người đầu tiên nói cho cô biết, và phản ứng của người con gái cảm thấy bị sốc, căng thẳng và mắc cỡ khủng khiếp. Trong suốt năm đầu cuộc sống gia đình, nàng rất sợ chồng. Trong năm đó Rajani đã tỏ ra hoà nhã và thông cảm với vợ mình. Không bao giờ chàng áp đặt vợ mình làm bất kỳ điều gì. Dần dà, khi niềm tin đã nảy nở giữa hai người, Nani lại coi chồng mình như là một con người hiếm có. Chỉ ít năm sau đó, cả hai người đã cảm thấy có được tình yêu hết sức sâu đậm. Vào những năm cuối, Nani thường nói nàng coi chồng mình như là vị thầy đầu tiên của nàng vậy.

Tuy nhiên mối tương quan hạnh phúc của hai người lại thất bại do một vấn đề hết sức đau buồn. Mỗi kỳ vọng truyền thống nơi một người con gái Ấn Độ là sinh cho chồng một người con, tốt hơn cả là con trai nội trong năm đầu tiên cuộc sống gia đình. Nhưng năm này qua năm khác Nani không có thể mang thai. Nàng cố gắng đi khám bác sĩ và đến với các thầy lang nhưng không ai khám phá ra lý do hiếm muộn của nàng. Điều này đã trở thành mầm mống gây hổ thẹn buồn tủi cho nàng. Rất may mắn là Rajani vẫn chăm sóc, thương yêu và kiên nhẫn, không thúc dục Nani hay công kích nàng vì đã không thể sinh cho mình một đứa con.

Mặc dù Rajani chấp nhận thiếu vắng hậu duệ của mình, nhưng gia đình và xóm giềng không dễ chấp nhận như vậy. Quan tâm đến nỗi lo lắng Nani có thể làm tuyệt tự cho gia đình, họ đã dỗ dành Rajani trở về lại Chittagong lấy lý do là có người thân trong gia đình mắc bệnh nặng. Khi đã trở về đến nhà, gia đình thông báo cho Rajani biết người vợ mới của chàng đang chờ anh và người ta đã dàn xếp hôn lễ cho hai người ngay lập tức. Rajani cự tuyệt. Chàng báo lại cho họ

hàng rằng: "Khi con cưới Nani con đã không qui định là nàng phải sinh con cái cho con, hay con sẽ bỏ nàng nếu không thực hiện được như vậy. Đây không phải là điều kiện cho hôn nhân giữa hai đứa chúng con. Thế nên thật không phải lẽ nếu con từ bỏ nàng vào lúc này"

Rajani trở lại Miến Điện và cho Nani biết nàng không phải lo lắng gì nữa về việc không sinh con cái cho chàng. Rajani còn đề nghị vợ mình hãy cư xử với hết mọi trẻ con nàng bắt gặp như con của mình vậy - lời khuyên đó đã được thể hiện một cách hết sức nghiêm túc trong nhiều năm sau đó.

Năm mười tám tuổi, Nani biết tin mẹ nàng chết cách đột ngột. Mặc dù đã có được điềm báo trước trong giấc mơ về cái chết của mẹ, nàng rất kinh hoàng trước tin mẹ qua đời. Nàng chỉ gặp được mẹ có hai lần kể từ khi nàng theo chồng sang Miến Điện. Con đau tim về mất mát đó vẫn còn lưu lại nơi nàng nhiều năm tiếp theo. Rồi, tiếp ngay sau cái chết của mẹ mình, Nani mắc phải chứng bệnh thương hàn. Con bệnh đã bị chẩn đoán sai và điều trị không đúng cách và thế nên Nani đã phải nhập viện điều trị trong vòng nhiều tháng trời.

Mẹ Nani chết đi để lại một đứa em trai mới có 18 tháng tên là Bijoy. Cha cô không thể chăm sóc cho đứa con nhỏ đã đưa cho hai vợ chồng Rajani và Nani chăm sóc đứa em trai nhỏ như con ruột, và như vậy Bijoy được gửi sang Rangoon sống với hai anh chị.

Nani và Rajani hết sức quan tâm và tham gia vào các sinh hoạt của cộng đoàn Phật giáo. Thêm vào việc tuân giữ năm giới luật tức - kiêng không sát sinh hay không làm hại; không lấy của người không cho; không thực hiện những việc dâm dục; không dùng tà ngữ và không sử dụng các chất gây hại - hàng ngày họ đều duy trì các nghi thức lễ lạy (tụng kinh) tài trợ cho hai cuộc lễ tổ chức tại cộng đồng địa phương hàng năm; và bố thí cho các vị tăng ni tại địa phương. Họ rất nổi

tiếng do lòng từ tâm và quảng đại của họ. Họ đã chi tiền giúp các em học sinh thuộc các gia đình khó khăn được đến trường và nhường chính nhà mình cho những người không nhà không cửa.

Kể từ ngày nàng đến Rangoon. Nani cảm thấy một ước muốn sâu xa là có dịp hành thiền. Ngay cả khi các cô gái không bao giờ học thiền. Nàng đã liên tục xin phép Rajani cho nàng học thiền. Cứ mỗi lần nàng xin phép chồng thì chàng lại bảo hãy đợi nàng lớn tuổi thêm một chút nữa. Theo như phong tục truyền thống Ấn Độ là gác lại công việc tu luyện thiêng liêng đến khi nào những nhiệm vụ nội trợ trong gia đình được hoàn tất.

Cho dù nàng không nói được tiếng Miến Điện, Nani vẫn tìm cách theo đuổi nền giáo dục Phật giáo nơi quốc gia thứ hai của nàng. Bất kỳ khi nào nàng bắt gặp một cuốn sách đạo bằng tiếng Bangal, nàng liền đọc và tự nghiên cứu lấy. Đối với các sách vở khác, nàng đã tham khảo sự giúp đỡ của người anh họ ba mươi tuổi, tên là Suntil, là người đã dịch các sách Phật cổ điển từ tiếng Miến sang tiếng Bangal. Việc chăm chỉ học hành của Nani đã khiến cho Sunil phải kinh ngạc và nàng đã nhớ rất rõ mọi sự người cậu đã đọc cho Nani nghe. (nhiều năm sau, khi nàng đã hoàn tất một đợt kiểm tra tâm lý, trí thông minh của nàng vượt trội hơn hẳn với mức độ như thần động vật)

Năm 1941. lúc đó Nani đã ba mươi tuổi. Quân Phiệt Nhật chiếm đóng Miến Điện. Đây là một thời gian sợ hãi, thiếu thốn và khó khăn. Khi chiến tranh kết thúc vào năm 1945 Bijoy, lúc này đã lớn, và quay trở về Ấn Độ để bắt đầu cuộc sống gia đình mới. Với một ngôi nhà trống trơn cha mẹ cả hai đều chết cả, Nani nghĩ, "hiện giờ là thời gian để luyện thiền."

Thế rồi một phép lạ xảy ra: sau hơn hai mươi năm cố gắng thụ thai một đứa con mà không thành. Nani khám phá ra

minh đã có bầu. Bà đã ba mươi lăm tuổi đầu khi bà vui mừng sinh hạ một cô con gái. Tuy nhiên sau ba tháng đứa bé bị bệnh rồi qua đời. Nàng lại bị tràn ngập đau buồn, rồi Nani mắc chứng đau tim.

Bốn năm sau, nàng lại được chúc phúc với một lần có thai nữa. Lần này lại là một bé gái, bà đặt tên đứa trẻ là Dipa. Cũng vào thời điểm này tên Dipa Ma được đặt cho bà "Dipa Ma" có nghĩa là "Mẹ Dipa" vì Dipa cũng có nghĩa là ánh "sáng". Tên mới đặt cho Nani cũng có nghĩa là "Bà Mẹ Ánh Sáng"

Dipa là một bé gái mới lẫm chẫm biết đi khoẻ mạnh trong khi mẹ cô bé lại có thai một lần nữa, lần này là một bé trai vô cùng quan trọng. Đứa bé này chết ngay sau khi sinh. Một lần nữa lại khiến cho Nani phiền muộn không thể nào nguôi. Trong nỗi tuyệt vọng, nàng lại xin chồng cho mình hành thiền. Một lần nữa, chồng bà lại nói rằng nàng còn quá trẻ để làm như vậy. Nàng doạ trốn khỏi nhà và Rajani cùng với nhiều người hàng xóm phải canh chừng nàng.

Việc canh phòng nàng chẳng bao lâu sau không còn cần thiết nữa. Bị chứng cao máu ảnh hưởng trầm trọng, trong vòng nhiều năm Dipa Ma không thể rời khỏi giường bệnh được nữa. Trong suốt thời gian đó, nàng thực sự có thể chết bất kỳ lúc nào. Rajani một mình phải nuôi vợ bệnh và đứa con nhỏ Dipa đang lẫm chẫm biết đi, đồng thời vẫn phải đi làm nguyên ngày. Nỗi đau buồn trước tình huống đó tràn ngập ông ta. Một đêm nọ vào năm 1957, sau khi làm việc trở về nhà và ông nói với vợ là ông cảm thấy bị ốm. Chỉ trong vòng mấy tiếng đồng hồ sau đó, ông qua đời do bệnh tim.



Chương II

GIÁC NGỘ

"Tôi có thể mang theo được gì khi phải qua đời?"

Trong vòng mười năm, Dipa Ma mất hai đứa con, ông chồng và sức khỏe của mình. Khi đó bà đã ở tuổi bốn lăm. Một bà goá với đứa con gái lên bảy tuổi phải tự chăm sóc nuôi dạy con gái một mình. Cha mẹ hai bên nội ngoại đều chết cả, đất nước Ấn Độ thì quá xa xôi, và còn bà bị tan nát do đau buồn và hỗn loạn.

"Tôi không biết phải làm gì, đi đâu và sống ra sao," bà cho biết. "Tôi chẳng còn sự gì, và chẳng còn ai để cầu xin giúp đỡ cứu." Ngày tháng trôi qua, và chẳng còn biết làm gì hơn là kêu gào than khóc, ôm bức ảnh ông chồng Rajani vào lòng. Chỉ trong vòng ít năm, sức khỏe của bà ngày giảm sút trông thấy. Hoàn cảnh của bà nghiêm trọng đến nỗi bà cảm thấy chỉ còn hy vọng sống sót duy nhất là luyện thiền. Bà suy nghĩ về hoàn cảnh thật trở trêu. Khi còn khỏe mạnh và hăm hở muốn hành thiền, chồng bà đã ngăn cản bà thực hiện điều đó. Lúc này, vì trách nhiệm với con gái và hoàn toàn kiệt quệ, trong nỗi thất vọng và phải đối mặt với cái chết, bà cảm thấy mình không còn lựa chọn nào khác. Đó là bà sẽ phải chết với tâm hồn tan nát trừ phi bà thực hiện điều gì đó để cải thiện hiện trạng tâm linh.

Bà tự hỏi mình. "Tôi mang theo được gì khi tôi chết?" bà nhìn một ít của hồi môn của mình, chiếc áo Xari bằng lụa và ít đồ trang sức bằng vàng; bà còn nhìn cả con gái bà nữa. "Tôi càng yêu con gái tôi bao nhiêu, tôi dự biết tôi không thể mang theo con tôi xuống mồ được... Thế rồi tôi liền nói: "hãy

gia nhập thiền viện. Có lẽ tôi có thể tìm thấy được điều gì đó có thể mang theo với mình khi chết."

Ngay giây phút cùng cực nhất của cuộc sống, đức Phật hiện ra với bà trong giấc mộng. Một sự hiện diện sáng láng, ngài nhẹ nhàng tụng một vần thơ trong Bản Kinh Dhammapada, thực chất dùng để an ủi một người cha khóc thương khóc con trai mới chết:

Chấp thủ với những gì yêu quý sẽ đem lại sầu khổ.

Chấp thủ với những gì yêu quý sẽ đem lại sợ hãi.

Đối với người nào hoàn toàn thoát khỏi những điều mình mến chuộng

Chẳng còn phải phiền muộn sầu khổ hay lo sợ nữa.

Khi Dipa Ma tỉnh dậy, bà cảm thấy rõ ràng và bình thản. Bà biết mình phải luyện hành thiền bất kể tình trạng sức khỏe của mình như thế nào. Bà hiểu rõ lời khuyên của Đức Phật : Nếu bà muốn có bình an đích thực, bà phải tu luyện thiền cho đến khi được giải thoát khỏi mọi tham lam và đau buồn.

Mặc dù bà đã thực hiện các nghi thức Phật giáo trong suốt cuộc sống, Dipa Ma biết rất ít về tập luyện thiền cần phải thực hiện những gì. Tuy nhiên, qua trực giác bà đã áp dụng cách thức cổ xưa nay vẫn dùng để được thoát khỏi đau khổ. Không giống như tập trung chú ý vào một đối tượng cố định, thiền minh sát tập trung liên tục vào những thay đổi nơi kinh nghiệm. "Thiền quán" yêu cầu nhận ra rõ ràng ba điểm đặc trưng nơi kinh nghiệm giác quan: đó là vô thường, khổ và vô ngã. Đức Phật dạy rằng: thông qua hành thiền, ta có dư khả năng phá bỏ những ảo giác giới hạn cuộc sống chúng ta. Giải thoát hay giác ngộ, theo những lời dạy của Đức Phật hệ tại ở việc cảm nhận được bản chất hiện hữu.

Dipa Ma đã thu xếp để đến thiền viện Kamayut tại Rangoon. Mọi tài sản chồng bà để lại cho bà - tài sản, nữ trang và toàn bộ của cải vật chất- bà mang tặng cho người hàng

xóm, nói rằng "Xin vui lòng nhận lấy toàn bộ những gì tôi có, và dùng để chăm sóc cho Dipa con gái tôi". Bà ra đi và không hy vọng sẽ trở lại nữa. Nếu bà chết bất kỳ cách nào, bà lý luận, ít nhất bà sẽ chết tại thiên viện mà thôi.

Bài luyện thiền đầu tiên trong cuộc tinh tâm không diễn ra như ý bà muốn. Vừa đến thiên viện bà được giao cho một căn phòng và những chỉ dẫn cơ bản và yêu cầu bà tường trình ngay tại phòng thiền vào bốn giờ chiều ngày hôm sau. Bà khởi sự luyện tập ngay từ những giờ buổi sáng tinh sương, thoát tiên bà tập trung chú ý vào hơi thở, rồi để ý đến những cảm giác có được, những suy nghĩ và những cảm xúc xuất hiện trong cơ thể và trong tâm trí nữa. Khi ngày sắp sửa kết thúc, sức chú ý của bà lại càng gia tăng. Ngay buổi chiều hôm đó bà bắt đầu đi tới phòng thiền để gặp Thiên sư của bà. Thành linh bà dừng lại. Không thể tiến thêm được nữa. Bà không biết chắc tại sao, bà chỉ biết là không thể tiến thêm được nữa chính xác là không thể nhấc chân lên được. Bà đứng đó hơi bối rối nhưng đặc biệt là không lo lắng chi cả, sau năm phút hay mười phút gì đó. Cuối cùng, bà nhìn xuống và thấy một con chó rất to đã ngoạm nguyên hàm răng vào cẳng chân bà. Việc tập trung tư tưởng của bà lại càng trở nên sâu đậm hơn, ngay cả những giờ đầu luyện tập, đến nỗi bà không còn cảm thấy gì nữa.

Bật ra khỏi tình trạng chú ý, Dipa Ma liền kêu cứu và cố gắng lắc mạnh cẳng chân để cho con chó thôi ngoạm lấy cẳng của bà. Con chó nhất định không bỏ đi, nhưng sau cùng có mấy vị sư giúp gỡ hàm răng sắc bén của con chó ra khỏi chân cho bà. Nhưng dẫu sao mấy vị sư cũng bảo đảm cho bà là con chó phải là chó dại, Dipa Ma quá sợ hãi phải chết - thật là tức cười, bà đến thiên viện là để sửa soạn chết cơ mà. - rồi bà cũng tìm cách đến bệnh viện, tại đó bà được tiêm những liều thuốc phòng bệnh chó dại lần đầu tiên. Trên đường đi tới đi lui từ thiên viện đến bệnh viện có nghĩa là bà sẽ không

còn cơ hội để ăn uống gì hết. Theo truyền thống các tu viện vùng Nam Á, chỉ sửa soạn có một bữa ăn cho mỗi ngày và phải được dùng vào buổi trưa. Chẳng bao lâu Dipa Ma đã trở thành yêu đuối kiệt sức đến nỗi thiền viện phải khuyên bà trở về nhà để được phục hồi sức khoẻ.

Về đến nhà, cô con gái trẻ của bà, buồn vì cuộc ra đi đột ngột của mẹ đã không bao giờ rời mắt khỏi mẹ nữa. Dipa Ma cảm thấy cơ hội duy nhất của bà để đạt đến giác ngộ đã qua mất. Thường xuyên bà bật khóc trước thất bại thâm đố.

Bà không bỏ qua và tiếp tục thực hiện tập luyện thiền, tuy nhiên sử dụng những bài học đầu tiên đã học được ở cuộc tinh tâm đầu tiên ngăn ngui đó. Bà đã kiên trì hành thiền tại nhà như vậy trong nhiều năm liền, kiếm thời giờ khi nào có thể. Bà tin tưởng rằng cuối cùng lẽ nào cũng có một dịp khác để bà có thể tham dự tinh tâm một lần nữa.

Cơ hội đó đã đến khi Dipa Ma được biết có một gia đình người bạn và cũng là một Thiền sư Phật giáo. Ngài Anagarika Munindra, đang cư ngụ gần thiền viện ("Anagarika" có nghĩa là "không là nội trợ" hay người nào đó đã bỏ gia đình để theo chánh đạo siêu nhiên), bà đã mời Thiền sư đến nhà chơi và kể lại kinh nghiệm thiền bà đã có được vào lúc uống trà. Munindra động viên bà nên đến thiền viện Thathana Yeitha. Chính thiền viện này Thiền sư cũng đã đào sâu được việc luyện tập của ông trước đây. Dưới sự hướng dẫn của Ngài Mahasi Sayadaw, một vị sư nổi tiếng nhất, một học giả, một Thiền sư tại Miến Điện thời bấy giờ. Như vậy Dipa Ma đã được đề nghị cho một cơ hội thật hiếm hoi: được học luyện thiền với một Thiền sư nổi tiếng đến như vậy. Được một người bạn trong gia đình hướng dẫn bằng tiếng mẹ đẻ nữa. Vào khoảng thời gian đó, chị của bà là Herna và gia đình có đến Miến Điện để thăm, thế nên con

gái Dipa có thể được sống với bà di, với chú và các em, trong khi đó Dipa Ma đến ở trong thiền viện.

Dipa Ma lại gia nhập một buổi tinh tâm thứ nhì với một bối cảnh tâm trí hoàn toàn khác - ít khẩn trương hơn và không thúc bách ép mấy, được hoạch định kỹ hơn và thấu đáo hơn. Tuy nhiên bà đã bị chứng mất ngủ ngay từ lúc chồng bà là Rajani qua đời. Hiện giờ bà không có thể tỉnh giấc được. Tuy nhiên vào cuối ngày tinh tâm thứ ba, bà đã đạt đến tập trung tư tưởng sâu đậm trở lại và nhu cầu ngủ cũng tan biến luôn cùng với ước muốn được ăn. Minindrira rất quan tâm đến hiện trạng tập trung chú ý của bà không được quân bình, đã yêu cầu bà đến tham gia nghe thuyết giảng của Mahasi Saydaw hàng tuần. Tuy nhiên vì bà không hiểu được tiếng Miến Điện, và cũng không muốn đến tham dự, nhưng vì Minindra quá nhấn mạnh nên để làm vui lòng Thiên sư bà đã nhận lời và đến tham dự.

Trên đường đi tham dự buổi thuyết giảng, Dipa Ma bắt đầu cảm thấy tiếng nhịp tim đập mạnh bà cảm thấy mình yếu hẳn đi. Bà quỳ xuống hai bàn tay và đầu gối chống xuống đất, bà trườn lên cầu thang dẫn đến phòng hội họp. Tuy không hiểu bài nói chuyện nhưng bà vẫn tiếp tục hành thiền. Sau bài nói chuyện Dipa Ma cảm thấy mình không còn đứng lên được nữa, bà cảm thấy mình như bị dính chặt với tư thế ngồi, thân mình bà cứng nhắc, bất động vì tập trung chú ý quá độ.

Ngày hôm sau, bài luyện thiền của Dipa Ma còn thâm sâu hơn nhiều, khi bà chuyển nhanh chóng từ những giai đoạn thiền cổ điển để đạt đến thiền quán, được nhắc đến trước khi giác ngộ. Theo như những lời thuyết pháp của các vị Thiên sư theo trường phái Nam Tông. Bà cảm thấy một luồng sáng chói chan, tiếp theo là cảm giác tất cả mọi sự đều tan biến hết, thân xác của bà, sàn nhà, đủ thứ chung quanh bà như đã biến thành từng mảnh nhỏ. Tan vỡ và trống rỗng. Điều đó dường

chỗ cho đau đớn khủng khiếp nơi thân xác cũng như tâm linh. Với một luồng lửa cháy hành hạ bà một cách khủng khiếp và bám chặt trên thân xác bà. Bà cảm thấy như bị vỡ tung ra do áp lực cực mạnh.

Thế rồi một điều hết sức phi thường đã xảy đến. Một khoảng khắc đơn sơ - ngay trong ban ngày, bà đang ngồi thiền ngay trên sàn hành thiền với một nhóm các vị Thiền sư - có một sự chuyển đổi tức thời rất yên tĩnh và tế nhị, hình như chẳng có gì đã xảy ra. Nói về cái khoảng khắc sáng láng đó, sau này Dipa Ma có dịp đề cập đến, bà chỉ đơn sơ nói rằng, "Tôi chẳng biết sự gì sót" và tuy nhiên trong cuộc đời bà đã xảy ra một biến đổi sâu rộng và toàn diện đến như vậy.

Sau ba thập kỷ đi tìm tự do, (giải thoát) ở vào tuổi năm mươi ba, sau sáu ngày luyện thiền, Dipa Ma đã đạt đến giai đoạn giác ngộ đầu tiên. Hầu như ngay lập tức huyết áp của bà đã trở lại bình thường và nhịp tim của bà cũng chậm lại. Trước đây bà không thể leo lên mấy bậc thang vào thiền viện được nữa thế mà bây giờ việc leo cầu thang này không cần phải cố gắng gì mấy và bà có thể đi bộ với bất kỳ nhịp điệu nhanh chậm tùy ý thích. Như Đức Phật đã báo trước trong giấc mơ của bà, nỗi buồn khổ hàng ngày bà phải gánh chịu giờ đây đã tiêu tan hết. Nỗi sợ hãi liên tục nơi bà giờ đây đã tan biến luôn, nhường lại cho bà là một sự thanh thản chưa từng thấy bao giờ và một sự hiểu biết minh bạch đến nỗi bà có thể giải quyết mọi vấn đề ngay tức khắc.

Dipa Ma tiếp tục luyện thiền tại thiền viện Thathana Yeiktha thêm hai tháng nữa, sau đó bà trở về nhà tại thành phố Rangoon. Sau vài tuần nghỉ ngơi bà lại tham gia những chuyến đi qua lại thường xuyên với thiền viện này trong vòng một năm nữa. Trong cuộc tinh tâm tiếp theo, bà lại cảm nghiệm được hiện tượng khác thường nữa chỉ sau năm ngày hành thiền. Chánh đạo dẫn đến trực giác này cũng tương tự

như lần đầu tiên vừa đề cập đến ở trên, trừ một điều là lần này còn đánh dấu một sự đau đớn và buồn khổ đến tột độ. Sau khi đạt đến giai đoạn giác ngộ thứ hai, toàn bộ điều kiện thể lý và tâm linh của bà biến đổi hoàn toàn. Phóng tâm (uddhacca) giảm thiểu rõ rệt trong khi đó khả năng chịu đựng của bà lại tăng thêm rất nhiều.

Những người quen biết Dipa Ma như bị thôi miên do sự biến đổi nơi bà. Hầu như suốt đêm bà đã biến đổi từ một người hoàn toàn bị lệ thuộc, bệnh hoạn sang một người khỏe mạnh, tự chủ, thân thể bà rực sáng lên, Dipa Ma nói với những người có mặt vây quanh bà. "Các bạn có thấy tôi không, tôi đã bị chán nản và sụp đổ do những mất mát chồng, con cái và bệnh tật. Tôi phải chịu đựng đau khổ quá nhiều. Tôi không còn bước đi nổi nữa. Nhưng hiện giờ các bạn thấy tôi ra sao? Toàn bộ bệnh tật đã biến mất. Tôi đã khoẻ khoắn trở lại, và chẳng còn điều gì mắc mớ trong tâm trí nữa. Không còn buồn chán và đau khổ. Tôi rất hạnh phúc. Nếu các bạn cũng đến để luyện thiền, các bạn cũng sẽ tìm thấy được hạnh phúc, chẳng có ma thuật nào cả đâu. Chỉ cần tuân thủ các điều chỉ dẫn mà thôi."

Bị gương của Dipa Ma thôi thúc, bạn bè và cả gia đình của bà đã tham gia luyện thiền tại thiền viện đó. Người đến đầu tiên là em gái của bà, Hema, và một người bạn rất thân, Khuki Ma. Cho dù Hema là một bà mẹ có tám con, năm đứa còn sống tại gia đình. Bà đã thu xếp thời gian để đến luyện thiền cùng với chị trong vòng một năm. Sau đó, con gái Dipa Ma, là Dipa, và một số con gái của Hema cũng đến tham gia. Họ là những dấu hiệu đáng noi theo: hai bà mẹ trung niên và các con của họ đang ở tuổi thiếu niên cũng luyện thiền giữa những nhà sư khổ hạnh và mặc áo màu vàng. Thông thường thì các thiền viện không cung cấp chỗ ăn ở cho các phụ nữ đến tinh tâm, thế nên các phòng ngủ dành cho họ thật là mộc mạc và giống như các túp lều ở một góc xa xa

thiền viện. Con gái Hema, Daw Than Myint, nhớ lại họ phải leo qua những lùm cây của một cánh rừng nhỏ và bò lên triền đồi để đến tiếp truyện với Thiền sư Munindra .

Vào những ngày nghỉ hè, Dipa Ma và Hema có tới sáu bảy đứa con đến tham gia luyện thiền chung với hai người. Cho dù có bầu khí gia đình thân thiện, những luật lệ ở thiền viện cũng rất nghiêm ngặt. "Chúng tôi phải dùng bữa trong im lặng chung với nhau như một gia đình. Daw Than Myint nhớ lại và chúng tôi không thể nhìn nhau được đâu. Một điều thật khác biệt với ở ngoài đời!" Trong suốt năm luyện thiền đầy biến cố này có tất cả sáu đứa con nhà Barua , bốn gái hai trai đã đạt đến ít nhất giai đoạn đầu giác ngộ. Việc tận tâm hành thiền của những đứa nhỏ trong gia đình Dipa đã làm cho bà sung sướng vô cùng, bà chỉ muốn để lại cho con cái đôi điều gì đó có giá trị tồn tại vĩnh cửu, "Một món quà vô giá" bà luôn nhắc nhở con gái Dipa là hành thiền sẽ đem lại cho ta phương cách được bình an tâm linh.

Em gái Dipa Ma, bà Hema cũng mang nặng món nợ hành thiền và cũng đã tiến triển nhanh chóng đến cùng một mức độ như Dipa Ma đã đạt đến. Daw Than Myint nhớ lại hiệu quả mạnh mẽ công việc hành thiền đã ảnh hưởng thế nào nơi mẹ của mình.

Khi tôi trở về nhà vào kỳ nghỉ hè, mẹ tôi không có mặt để chào tôi. Đây là điều không bình thường, vì bà ít khi xa nhà lâu. Các anh em và chị tôi báo lại là mẹ đã đến luyện thiền tại thiền viện. Khi tôi tới thiền viện, tôi nhận ra mẹ đang ngồi thiền kế bên Thiền sư Munindra, rất bình thản và yên tĩnh và mẹ không còn cả nhận ra tôi đến thăm, điều này gây ấn tượng mạnh nơi tôi. Tôi muốn cũng muốn sống tách biệt giống như mẹ. Tôi quyết định, nếu luyện thiền có khả năng thay đổi mẹ đến như vậy, chắc phải là điều gì đó mạnh mẽ, và như vậy tôi cũng phải thực

hiện như vậy. Tuy nhiên sau này tôi khám phá ra là thiền chẳng có gì liên quan đến sống lạnh lùng và tách biệt cả.

Một điều đáng tiếc là không phải tất cả các thành viên trong gia đình đều nhận ra những biến đổi nơi Hema.

Cha tôi buồn rầu vì mẹ tôi không còn đáng những công việc nội trợ ở nhà nữa; mẹ chỉ có ngồi thiền, ngồi thiền, và ngồi thiền. Thế nên ông dọa sẽ trình vụ việc với Ngài Mahasi Sayadaw. Mẹ tôi cho biết, "tốt thôi". Khi nào chú ấy đến gặp Sayadaw, chắc chắn Ngài Sayadaw sẽ thuyết phục chú ấy hành thiền cho mà coi. Chẳng bao lâu sau ông ta đã được trực giác. Và cha tôi không còn làm phiền mẹ tôi vì đã ngồi thiền quá nhiều như thế.

Năm 1965, Dipa Ma lại bị thu hút vào một loạt những luyện tập mới có tầm cỡ. Vì biết trước Munindra sẽ quay trở lại Ấn Độ ngài Mahasi Sayadaw nói với các thiền sinh của mình là kể từ ngày Munindra quay trở lại với "phương pháp tắt đèn" (sức mạnh tâm tinh). Thiền sư có biết chút ít phương pháp này. Sayadaw muốn luyện cho Munindra một ít Siddhis. Nhưng vì Munindra quá bận rộn diễn giảng nghiên cứu Siddhis. Thay vào đó, Munindra quyết định luyện cho người khác, một phần để thử chứng minh xem Siddhis có thực hay không. Vì lý do đó ông đã chọn một số Thiền sư cốt cán của ông. Dipa Ma và các thành viên trong gia đình được ông chọn và huấn luyện họ trực tiếp theo cách chỉ dẫn trong bộ Visuddhimagga (Thanh Tịnh Đạo). Munindra biết rõ các sức mạnh tâm linh là điều không bình thường, nhưng lại có tính chất quá quyến rũ. Có quá nhiều nguy cơ lạm dụng trừ khi thiền sinh có sự phát triển bình thường trong luyện thiền. Dipa Ma được chọn không phải vì bà có khả năng tập trung chú ý cao độ, nhưng mặt khác cũng là vì bà có lòng đạo đức không chệ vào đâu được.

Dipa Ma, Hema, và ba đứa con gái của họ được giới thiệu để luyện tinh thân hoá, body-doubling, nấu ăn không cần lửa. Đọc được suy nghĩ, tàng hình đến níp bàn và hoả ngục, nhìn biết ai tới, biết cuộc sống quá khứ và nhiều thứ khác nữa. Dipa Ma là người giỏi nhất trong số các thiên sinh kể trên và cũng là thiên sinh tinh nghịch nhất. Bà đã tinh bơ đến với Thiên sư Munindra xin phỏng vấn bằng cách đi xuyên qua tường hay tự động thu mình nhỏ lại giữa thanh thiên bạch nhật. Bà đã học một cách dễ dàng những khả năng tâm linh là thông thạo cả năm khả năng tâm linh đó. (xem chương 9)

Năm 1966, sau khi Munindra rời khỏi Ấn Độ. Dipa Ma được giao cho việc hướng dẫn thiên và bắt đầu thuyết pháp tại Rangoon. Bà hết sức vui mừng vì có thể đem lại cho người khác sự bình yên mà bà đã tìm thấy được cho chính mình và bà đã thuyết phục được biết bao nhiêu bạn bè và anh em tham gia luyện thiên.

Người thiên sinh chính thức của Dipa Ma chính là người hàng xóm Malati Barua, một bà góa phải nuôi dạy sáu đứa con nhỏ dại. Malati đã đưa ra một thách thức lớn rất hấp dẫn: Bà rất thích hành thiên nhưng không thể rời khỏi gia đình. Dipa Ma thì tin rằng giác ngộ có thể đạt đến được ở bất kỳ môi trường nào bà đã thu xếp cho thiên sinh của bà được thực hiện thiên ngay tại gia đình. Một trong những việc hành thiên bà dạy cho Malati đó là hãy lưu ý kiên trì đến động tác "đứa bé mút sữa" đang khi mẹ cho con bú, đặt hết chú tâm hoàn toàn vào đó. Trong suốt khoảng thời gian cho con bú. Điều này bà có thể phải thực hiện nhiều giờ trong ngày và như Dipa Ma mong đợi, Malati đã đạt đến giác ngộ bước một mà không phải bỏ nhà đến thiên viện

Như vậy Dipa Ma bắt đầu sự nghiệp hướng dẫn cho các bà nội trợ đến với giác ngộ giữa những bẽ bộn của cuộc sống hàng ngày.



Chương III

DIPA MA, AN BÌNH KHÔNG LAY CHUYỂN.

*"Tôi hoàn toàn sống trong an bình,
Tôi sẵn sàng đón nhận bất cứ những gì xảy đến"*

Năm 1967, nhà cầm quyền Miến Điện ra lệnh trục xuất tất cả những người ngoại quốc, kể cả những người Ấn Độ nhập cư, phải rời khỏi quốc gia này. Dipa Ma rơi vào tình thế khó xử không biết nên ra đi hay ở lại. Các vị sư bảo đảm cho bà là sẽ có phép đặc biệt để cho bà ở lại Miến Điện, cụ thể là tại Rangoon với danh nghĩa là một Thiên sư và con gái của bà cũng có thể ở lại tại quốc gia này. Đó là một vinh dự chưa từng thấy đối với một người ngoại quốc. Hơn thế nữa đảng này lại một phụ nữ góa chồng độc thân.

Bà suy nghĩ về khả năng lưu lại Miến Điện, nhưng tình hình chính trị, đặc biệt là tại Rangoon, ngày càng tồi tệ. Mối quan tâm đến việc học hành của Dipa cuối cùng đã thuyết phục bà đã đến lúc phải rời khỏi Miến Điện. Tại Ấn Độ bà quyết định, Dipa có thể quan hệ với họ hàng, và cũng có thể theo đuổi học vấn cao hơn bằng tiếng bản xứ Bangal. Họ di chuyển đến nhà một người họ hàng vùng ngoại ô Calcutta (hiện nay là Kolkata). Trong hoàn cảnh mới, Dipa Ma mất liên lạc với những con người đồng chí hướng. Bà đã mời một số phụ nữ xóm giềng tham gia hành thiền, nhưng họ không quan tâm.

Sau một năm, mẹ và con gái di chuyển đến một căn phòng nhỏ tại một căn hộ cũ trên một tiệm bán máy mài kim khí tại trung tâm một quận cổ ở Calcutta. Đó là căn phòng nhỏ có cái bếp (rộng ba bộ dài sáu bộ) với một lò nấu bằng than ngay

trên sàn nhà, không có nước máy (nước phải chuyển lên tới bốn đợt cầu thang), và một nhà vệ sinh công cộng cho nhiều gia đình sử dụng chung. Dipa Ma phải ngủ trên một cái nệm bằng rơm mỏng. Cho dù Dipa phải đi học đại học do nhà nước bảo trợ, họ không có thu nhập nào và sống nhờ vào lòng hảo tâm giúp đỡ những người thân trong gia đình.

Cuối cùng, lời đồn khắp cộng đồng Bengal là có một Thiên sư đã thành đạt, một Thiên sư có thể đem lại những thành quả tốt lành cho mọi người, vừa từ Miến Điện về nước. Tuy có nhiều gia đình vẫn còn giữ những nghi thức Phật giáo, nhưng hành thiền vẫn còn xa lạ đối với những người thường dân ở đây. Dipa Ma đem lại cho họ một điều mới mẻ và rất khác là: một phương cách rèn luyện siêu nhiên. Từng bước một, các bà nội trợ tại Calcutta tìm đến gặp bà.

Trình bày một số bài học khó nhưng mang lại hiệu quả nhiều cho người nào muốn hành thiền ngay nơi những công việc bề bộn trong cuộc sống hàng ngày. "Như thế là các bà nội trợ," bà nói với họ "hãy tận dụng mọi cơ hội thuận tiện để tập luyện". Bà nói cho họ là hãy tập trung chú ý có thể được áp dụng trong mọi sinh hoạt trong ngày: nói chuyện, ủi quần áo, nấu bếp, đi chợ, chăm sóc con cái. "đó là toàn bộ con đường chánh niệm" bà nhắc lại liên tục, "đó là: 'bất kỳ bạn làm gì, hãy dồn ý thức vào điều đó'". Dipa Ma có niềm tin mạnh mẽ nơi sức mạnh luyện tập giữa những ồn ào của cuộc sống hàng ngày đến nỗi những người nhường mộ bà đặt cho bà cái tên "thánh bảo trợ các bà nội trợ" khi được hỏi về sự khác biệt giữa luyện thiền mang tính hình thức và cuộc sống hàng ngày, bà nhấn mạnh cách cứng rắn là "Bạn không thể tách biệt ra được thiền với cuộc sống"

Tất cả những gì bà yêu cầu các thiền sinh thực hiện, Dipa Ma cũng tự mình làm hết và bà còn làm hơn thế nữa: gắn kết với năm luật giới, chỉ ngủ có bốn giờ một ngày và hành thiền

nhiều giờ mỗi ngày. Các thiên sinh được yêu cầu tường trình về việc luyện tập của mình cho Thiên sư hai lần một tuần và tham gia những tiết học trong những cuộc tinh tâm tự hướng dẫn hàng năm. Trong khi đa số những người dân Calcutta thích bàn luận và nói chuyện. Dipa Ma thường giữ im lặng, hay nói chỉ có mấy chữ khi bà thuyết pháp. Các thiên sinh có thể tìm thấy nguồn trợ giúp nơi chính sự yên lặng của bà, nơi bình yên không thể lay chuyển nổi bà thể bà đem lại cho họ. Một thiên sinh cho biết " Bà là một trong số ít người rất có ý nghĩa trong cuộc sống của tôi, với sự hiện diện của ba, tôi đã có thể giữ yên tĩnh nội tâm." Thiên sinh đó còn nhớ lại. " Tôi có thể yên nghỉ trong tinh lặng, như là trú nắng dưới bóng mát một cây to."

Căn phòng một gian của gia đình phải dùng làm phòng ngủ, phòng tiếp khách cho Dipa Ma, con gái, và cháu ngoại, Rishi, vừa mới sinh vào dịp này. Cũng là chỗ để bà giảng thuyết cho các thiên sinh, cả người Ấn Độ lẫn người Tây phương đang bắt đầu muốn đến gặp bà. Đôi khi phòng của Dipa Ma đầy nhóc các thiên sinh, đến nỗi họ phải đứng bên ngoài hành lang hay lối đi lên phòng. Với một lượng khách đến thăm liên tục từ sáng sớm tinh sương cho đến tối mịt, Dipa Ma không từ chối bất kỳ ai, cho dù có mệt mỏi đến chừng nào đi chăng nữa. Khi con gái dực bà hãy dành nhiều thời gian cho chính mình, bà nhấn mạnh, "Họ là những người đói khát Phật Pháp, cứ để cho họ đến thoải mái."

Ngay cả những nhà sư đã được thụ phong cũng đến xin bà chỉ đạo với tư cách là một Thiên sư. Hoà thượng Rastrapala Mahathere, đến thời điểm này đã tám mươi tuổi, nhớ lại là có người phản đối ông về sự lựa chọn Thiên sư cho mình, hỏi tại sao, sau khi đã hoàn tất học vị tiến sĩ ông lại tu luyện dưới sự hướng dẫn của một nữ Thiên sư ông nói: "Tôi không biết đường" ông giải thích " còn bà ta biết, thế nên tôi muốn bà giúp đỡ tôi, Tôi không coi bà là một phụ nữ, tôi chỉ nghĩ đến

bà như là Thiên sư của tôi mà thôi." Ông đã thực hiện một cuộc tinh tâm dưới sự hướng dẫn của bà. Và cảm nghiệm được cho chính mình điều xưa nay ông đã học được trong suốt mười tám năm qua. Dipa Ma chúc phước lành cho ngài để giảng dạy, và sáu tháng sau tức vào năm 1970 ông đã thành lập một thiền viện tại Ấn Độ. Đó là Trung Tâm Thiền quốc tế nổi tiếng tại Bodh Gaya.

Con gái Dipa Ma đã chứng kiến nhiều thay đổi nơi tập thể thiền sinh. Khi các thiền sinh mới bắt đầu học thiền, thái độ của họ hoàn toàn phóng tâm (uddhacca), sân hận (dosa) ăn nói huyên thuyên và nhảm nhí. Sau nhiều tháng tu luyện, thái độ đó được khuất phục. Các thiền sinh nam giới thường phạm phải sát sinh (giết cá và súc vật), dần dà họ đã từ bỏ săn bắn và chài lưới, do Dipa Ma gây ảnh hưởng nơi họ.

Jack Engler, đến Ấn Độ vào giữa những năm 70 để xúc tiến công việc luyện thiền của ông và hoàn tất nghiên cứu lấy tiến sĩ về hành thiền Phật giáo, ông đã nhận thấy ngay cả những người đã sống gần với Dipa Ma cũng cảm thấy bị lôi cuốn do sự hiện diện của bà:

Khi bà mới di chuyển đến căn hộ của toà nhà chung cư này, thật là một nơi ồn ào và cãi nhau liên tục, tối ngày các người thuê mượn nhà chỉ có cãi lộn, tranh cãi, kêu la inh ỏi tồi tệ hơn trước cửa là một cái sân tập thể nên mọi sự còn trở nên tồi tệ hơn. Mỗi người đều biết hết công chuyện của người khác vì họ cãi cọ qua lại thường xuyên. Chỉ trong vòng sáu tháng, khi bà dọn đến chung cư này, toàn bộ chỗ ở đó trở nên yên tĩnh, mọi người đều lo làm ăn chung sống hoà thuận với nhau lân lân đầu tiên. Sự hiện diện của bà, và cách bà cư xử với mọi người - tinh lặng, bình tĩnh, dịu dàng đối xử với mọi người với từ tâm và kính trọng, xác định giới hạn và thách thức với thái độ khi cần thiết, nhưng phát xuất từ những quan tâm đến hạnh phúc của mọi người, chứ không vì sân hận hay chỉ đơn giản vì những tiện

nghi - bà đã làm gương và thực hiện những gì không thể thực hiện trong cơn tức giận, cãi vã như trước kia. Chính do sức mạnh đơn giản sự hiện của bà: "Bạn không thể làm như vậy được có bà Dipa Ma hiện diện ở đó, bạn không thể đâu".

Joseph Goldstein là thiền sinh người Mỹ đầu tiên được giới thiệu đến với Dipa Ma. Năm 1967, ông đã gặp Munindra đang khi lưu lại thiền viện Miến Điện ở Bodh Gaya, Munindra sau này đã nói với Joseph là ông có một nhân vật đặc biệt cần đến gặp và rồi người ta dẫn ông tới Dipa Ma. Mối liên lạc giữa hai người phát triển thành mối quan hệ mẫu tử đầy yêu thương. Cho đến ngày bà chết hai mươi năm sau. Joseph nhớ lại lần đầu tiên đến thăm bà tại căn phòng chung cư bà đang sống.

Để đến được căn phòng nhỏ xíu của bà nằm ở tận lầu trên cùng của chung cư, các bạn phải đi theo một lối chật hẹp tối thui rồi leo lên nhiều cầu thang cũng tối om. Nhưng khi bạn đã vào được căn phòng của bà, chúng ta cảm thấy như tràn ngập ánh sáng. Cảm giác thật tuyệt vời. và khi tôi muốn ra về, tôi cảm thấy ngây ngất như mình đang trôi bồng bênh xuống các cầu thang, dẫn xuống tới đường phố. Calcutta, trôi bồng bênh qua những nơi bẩn thỉu và đông nghẹt người, thật là một cảm giác mê hoặc và linh thiêng.

Vào đầu những năm 70, Joseph giới thiệu người bạn Sharon Salzberg với Dipa Ma, một mối quan hệ tương tự kéo dài cũng được thiết lập, Dipa Ma đã nhận cả Sharon và Joseph giống như con ruột của bà vậy. Sharon nhớ lại Dipa Ma đã giữ cuốn Album chụp hình chung họ với bà. Họ uống trà với bà và xem hình trong Album, đàm đạo với nhau về Phật Pháp. Sharon và Joseph cả hai đều nhớ lại bà Dipa Ma là người "đáng yêu họ chưa bao giờ gặp được"

Jack Kornfield, gặp Dipa Ma vào cuối những năm 70 đã nhớ lại cuộc gặp gỡ lần đầu tiên với bà như sau:

Tôi đã thụ phong thành một vị sư được một thời gian, và tôi thường có thói quen vái lạy các vị Thiên sư. Thế nên tôi bắt đầu bằng vái lạy bà. Tôi cảm thấy hơi ngượng một chút. - bà không phải là ni sư, bà chỉ là một bà nội trợ thôi - nhưng bà đã nâng tôi dậy khi tôi phủ phục tới tận sàn nhà, và ôm chặt lấy tôi, đó là cách bà chào mỗi lần tôi gặp bà. Thật tuyệt vời. Như thế bà muốn nói với tôi: "Không cần phải vái lạy như thế làm gì, tôi chẳng phải là một Thiên sư gì, không cần phải cực lòng làm như vậy cho phiền. Chỉ cần ôm hôn thôi là đủ."

Jack, Joseph, và Sharon hiện nay cả ba đều thuyết pháp tại Hoa Kỳ, đã kể rất nhiều về Dipa Ma cho thiền sinh của họ nghe. Các thiền sinh lại kể lại cho nhiều người khác, đến lượt họ cũng lại kể cho nhiều người khác nữa. Dipa Ma đã trở thành một thực thể kỳ diệu đối với người Tây phương. Về thể lý mà nói bà hầu như là vô hình, một bà già mảnh mai lọt thỏm trong bộ đồ sari, "giống như một con bọ bọc trong tấm vải sợi" - một số người thường nói về bà như vậy. Ấy vậy mà xét về khía cạnh siêu nhiên thì quả thực bà là một người khổng lồ. Hiện diện trước mặt bà ta cảm thấy như mình lạc vào một cánh đồng sức mạnh, những điều ma thuật có thể xuất hiện bất kỳ lúc nào: những biến đổi giác quan, quan hệ lòng kẻ lòng, và những trạng thái tập trung tư tưởng cao độ.

Vào năm 1980 và rồi 1984, Joseph, Sharon, và Jack Kornfield đã mời Dipa Ma đến thuyết pháp cho khoá tĩnh tâm ba tháng tại trung tâm thiền IMS. Cho dù Dipa Ma đã ở vào tuổi bảy mươi chín, với sức khoẻ rất tốt, và không mấy thuận lợi cho những chuyến bay dài, bà đã đồng ý thực hiện một chuyến sang Hoa Kỳ, mang theo con gái, cháu nhỏ đang lẫm chẫm biết đi, và một người thông ngôn.

Khoảng cách văn hoá giữa người Ấn Độ thật là to lớn. Họ hoàn toàn không quen biết gì với những chi tiết bình thường cuộc sống hàng ngày của người Hoa Kỳ. Thí dụ, nước tắm

được phân phối để tắm, chó có thể sống trong nhà và được cho ăn bằng bát. Cơm bắp và sữa được dùng mới muông, các hộp trên đường phố có thể khắc ra tiền chỉ cần ta bấm nút. Sharon Salberg kể lại giai thoại sau:

Dipa Ma sống rất đơn giản và không hiểu gì các kỹ thuật Tây phương. Lần đầu tiên chúng tôi đưa bà sang Mỹ, chúng tôi chỉ cho bà đến các quầy bán tạp hóa và nhiều thứ khác. chúng tôi dẫn bà đến một trong những cỗ máy ATM rút tiền mặt đầu tiên, bạn chỉ cần đút thẻ vào, đục lỗ mã số của bạn, và bạn sẽ nhận được tiền. Bà đứng ngoài bức tường nhà băng, và chúng tôi thực hiện những điều cần thiết trong ngân hàng, và bà chỉ đứng thờ người ra đó lắc đầu nói rằng, "Oi, thật đáng buồn, buồn thật" Chúng tôi hỏi bà, "Có gì mà buồn?" và bà trả lời, "Con người khốn khổ phải ngồi tối ngày bên trong căn phòng đó, không ánh sáng, không có cả khí để thở, và rồi bạn nhấn vô một cái thẻ và họ phải đọc và đưa tiền cho bạn."

Chúng tôi nói với bà, "Không đâu, không đâu chẳng có ai phải ngồi trong đó cả, đây chỉ là một qui trình rút tiền tự động." bà lại nói thêm "À há, tương tự như vô ngã (anatta) vậy thôi" và chúng tôi xen vào "hoàn toàn đúng". Thế rồi bà bắt đầu giải thích, ngay lúc đó, một bài giảng về "vô ngã". Vô ngã chẳng phải là thiếu vắng một nhân tố vật thể cách ngay hay cách khác điều hành qui trình hoạt động nào đó. mà yêu cầu là thể xác và tâm linh phải hành động nhịp nhàng với ý tưởng hay ước muốn hay ước vọng nào đó, nhưng cũng còn phải ăn khớp với mối liên kết, tính trong sáng, nhất quán nổi lên khi chúng ta nhìn vào tận đáy tâm hồn chúng ta.

Cho dù kinh nghiệm thuyết pháp của Dipa Ma không bao gồm ngồi trước một kể thuyết trình có gắn máykhuyết âm trước một phòng hội qui tụ các thiền sinh đông đảo lắng nghe, bà cũng cố gắng thích nghi với các vị chủ nhà Hoa Kỳ. Không quen với khí hậu lạnh tại Hoa Kỳ, bà đến phòng thiền,

như một số thiền sinh nhớ lại "quấn mình trong áo choàng và khăn quàng cổ khiến cho các bạn không thể nhận ra người nào hay thứ gì di chuyển trong đó". Bà rất thích nói với cử tọa bằng cách nhắc đi nhắc lại điệp khúc, "Các bạn con cái Phật Pháp thân mến, tôi không thể thờ ơ với lời mời gọi tôi đến đây với các bạn."

Trong khi tình hình sức khỏe không cho phép bà quay trở lại Hoa Kỳ sau chuyến đi năm 1984, Dipa Ma tiếp tục thuyết pháp tại căn phòng nhỏ của bà tại Calcutta cho đến khi viên tịch. Bà qua đời vào buổi chiều ngày mùng một, tháng chín năm 1989, ở tuổi bảy mươi tám. Bà qua đời thật bất ngờ. Khi cô con gái Dipa đi làm vừa trở về đến nhà buổi chiều hôm đó, mẹ cô thấy trong người không được khỏe. Dipa hỏi mẹ xem có cần mời bác sĩ không. Dipa Ma ngần ngại đồng ý, và người hàng xóm Sandip Mutsuddi chạy đi kiếm bác sĩ, nhưng không kiếm được bác sĩ nào cả. Khi Sandip quay trở lại, ông ngồi cạnh bà Dipa Ma và bắt đầu xoa bóp cánh tay cho bà. Ông vẫn còn nhớ:

Thế rồi Ma đề nghị tôi xoa bóp đầu cho bà, nên tôi chạm đến đầu của bà, và tôi bắt đầu tụng kinh bà đã dạy tôi. Khi nghe tôi tụng kinh, bà liền vái lạy hai tay chắp lại miêng lâm râm cầu kinh. Bà vái lạy tượng Phật và không còn ngẩng đầu lên được nữa. Thế nên hai chúng tôi nâng bà lên khỏi sàn nhà và thấy hơi thở bà không còn nữa. Bà đã ra đi trong tư thế vái lạy Đức Phật. Gương mặt của bà bình thản và an bình.

Có gần bốn trăm người tham dự đám tang Dipa Ma mấy ngày sau đó. Xác bà được đặt trong một cái giường cũ không day nắp. Từng người một, các thiền sinh, đi thành hàng bước qua linh cữu của bà, đặt hoa trên xác Thiền sư của mình cho đến khi không còn nhìn thấy xác Thiền sư nữa.



Phần Hai

CUỘC HÀNH TRÌNH BIẾN ĐỔI

Chương IV

BÊN BỜ VỰC VÀ XA HƠN NỮA

"Bạn có thể thực hiện bất kỳ điều gì bạn muốn."

Theo gương cuộc đời Dipa Ma, chánh đạo là một cuộc hành trình dẫn đến biến đổi, trong đó ta áp ú những niềm tin cũng như những giới hạn đè nặng lên bản thân ta và thách thức ta từ mọi phía. Nhiệm vụ của Thiền sư là thúc đẩy thiền sinh vượt qua ranh giới những gì họ có thể thực hiện được, để lật ngược tất cả những ý niệm về cái gọi là "tôi không thể". Vì ai là cái "tôi" lại "không thể" đó? và điều gì "không thể được" ngoài cái kết cấu tâm linh đây? Dipa Ma đã nhận ra điều đó, qua tập luyện sức mạnh, bà thấy rằng không có gì giới hạn được trí tuệ. Đôi khi bà chỉ dẫn và đề nghị rất mãnh liệt, lúc khác bà kiên định cách thanh thản và không khoan nhượng. Bà đã dẫn dắt thiền sinh đến tận bờ vực, và rồi còn thôi thúc họ tiến xa hơn nữa, bà cũng diễn giải là phải "vượt xa hơn nữa" có nghĩa là đơn giản tự phát hiện ra chính mình và những gì chưa khám phá ra, rồi phá bỏ và từ đó mà tiếp tục tiến lên.

Tuy nhiên, cuộc hành trình biến đổi còn dính líu nhiều hơn là chỉ cố gắng dũng cảm vượt qua những giới hạn của chính mình. Cuộc hành trình này còn đòi hỏi chúng ta lượng định lại cố gắng của mình, cân bằng ý định cũng như nghị lực của ta nữa. Dipa Ma thường nói, "Nếu bạn luyện thiền mà chỉ để nhắm đạt đến một kết quả nào đó, thì việc luyện thiền sẽ trở

thành trở ngại". Ước muốn được giải thoát dù sao cũng chẳng phải là ước muốn suông đâu - do vậy ước muốn là một trở ngại chính đối với chánh đạo vậy. Đến một giai đoạn nào đó, lòng nhiệt tình rất hữu ích giúp ta tiến tới trên chánh đạo, và lôi kéo chúng ta tiến tới; ở giai đoạn khác, chính điều hữu ích đó lại trở thành vật cản. Chúng ta cần nhận ra khi nào cố gắng lại biến thành vật cản. Để kiên định với điều đang diễn ra mà không phải bỏ qua - đôi khi vật cản đó trở thành tất cả tiềm năng để thực hiện mọi sự.

Có một nhà sư rất hăng hái người Miến Điện, tên là U Pandita, thường khuyên các thiền sinh Phương Tây của ông, kể cả tôi (tác giả) hãy "luyện tập bất chấp thân xác hay cuộc sống." Thiền sư Howard Cohn nhận định tư thế của Dipa Ma có hơi yếu, nhưng việc "luyện tập bất chấp thân xác và cuộc sống thì hoàn toàn khác - cộng với tình yêu trong trái tim bạn." Dipa Ma rất chuộng một hình thức cố gắng trường thành nào đó, hơn là gộp cả sức mạnh cộng với tính dễ dãi và thoải mái; kể cả ở nam giới lẫn nữ giới. Việc rèn luyện đòi hỏi nhiệt huyết hơn là thái độ chiến binh - Samurai, việc rèn luyện đó cũng đòi hỏi chúng ta phải khám phá ra từ tâm và tình yêu trong chính chúng ta. Giống như Dipa Ma chúng ta có thể tham gia luyện tập, từ một nơi đầy thân kỳ trẻ thơ vô địch trong chính chân lý chân thật.

Thiền sư Steven Smith nhận xét "Nơi Dipa Ma... có một đặc tính cố gắng kỳ lạ, mọi sự đều là phiêu lưu cá. Luyện thiền suốt đêm cũng là một cuộc phiêu lưu. Bà được biểu hiện nơi việc thể hiện động lực thúc đẩy cho việc luyện thiền đạt đến được điều kỳ diệu nơi từng khoảng khắc một."

"Bà đã dạy tôi 'Chánh niệm không phải là điều ta có thể phấn đấu đạt đến được'", thiền sinh Sharon Kreider nhắc lại, "Chánh niệm luôn xuất hiện và di chuyển tới lui. Đúng hơn

là điều gì đó tôi phải chiêm hữu lấy, chánh niệm chỉ xuất hiện với những gì đã hiện hữu, chỉ có vậy thôi"

Đối với nhiều Thiền sư Tây phương, thách thức lớn nhất là làm sao quân bình được cố gắng với thoải mái hoà nhã và chấp nhận đầy lòng trắc ẩn.

Hãy luyện tập liên tiếp

Khi Dipa Ma hỏi tôi về việc luyện tập, tôi cho bà biết là tôi luyện thiền vào buổi sáng và buổi chiều mỗi ngày, còn những lúc khác tôi làm công việc. Thế rồi bà còn hỏi thêm. "Tốt lắm. Thế bạn làm gì vào những ngày cuối tuần.?" Tôi không nhớ đã trả lời bà như thế nào, nhưng câu trả lời của bà là, "Có hai ngày bạn phải luyện thiền cả ngày: đó thứ bảy và chủ nhật." Thế rồi bà cho tôi một bài học thật nghiêm khắc làm thế nào để tận dụng thời gian một cách hiệu quả nhất. Tôi không bao giờ quên bài học này, đó là ý tưởng tôi nên luyện tập mọi nơi mọi lúc. – Bob Ray

Đừng có chây lười.

Lần cuối cùng gặp Dipa Ma trước khi bà qua đời, bà đã khuyên tôi nên ngồi thiền trong vòng hai ngày. Ý bà muốn nói không phải là tôi phải tham gia khoá huấn luyện hai ngày nhưng bà muốn đề cập đến cuộc hành thiền kéo dài hai ngày! Tôi cười toáng lên; hình như đối với tôi đây là điều không thể thực hiện được. Nhưng với tâm bi không khoan nhượng, bà chỉ đơn giản nói với tôi. "Đừng có chây lười." – Joseph Goldstein

Đâu là những giới hạn của chúng ta?

Khi Dipa Ma đến thăm thiền viện IMS để thuyết pháp một khoá huấn luyện thỉnh lặng ba tháng vào năm 1984, Joseph và Sharon là một cặp thuyết pháp, còn tôi thì cùng với bà Dipa Ma làm thành một cặp khác. Chúng tôi phải chủ trì "phòng vấn" thiền sinh suốt cả buổi sáng, dùng bữa trưa xong, Dipa Ma về nhà riêng ngay bên kia đường để

ngủ ngơi đôi chút, còn tôi trở về phòng riêng nghỉ ngơi trước khi tiếp tục công việc vào buổi chiều.

Ngay trước khi tôi ngả lưng nằm nghỉ. Tôi nhìn qua cửa sổ và thấy Dipa Ma đang thực hiện một cuộc hành thiền "bách bộ" bên ngoài. Năm đó bà đang bị bệnh, còn thời tiết lại quá lạnh; tuyết rơi trắng xoá. Bà chỉ mặc một chiếc Xari trắng, bách bộ qua lại dưới tuyết rơi. Đây là cảnh một bà già đang bị bệnh tim, hành thiền bách bộ.

Tôi nhìn qua cửa sổ, rồi lại hướng mắt theo dõi Dipa Ma, nhìn vào chiếc giường đầy tiện nghi rồi lại nhìn Dipa Ma... tôi cảm thấy mình phải chấp nhận những giới hạn của bản thân. Tôi biết mình không thể ra ngoài là thực hiện hành thiền "bách bộ" vào lúc này được, nhưng tôi ngưỡng mộ và nhận ra sự khác biệt đó. Sự cố gắng vô tận của bà không bao giờ chấm dứt, giải thoát hoàn toàn đã khiến bà mạnh mẽ đến thế, tuy nhiên sức mạnh đó lại cực kỳ ngọt ngào. Bà không bao giờ dừng lại. Tôi có thể nhận ra rằng những hành động khác thường của bà lại không phản ánh mục tiêu do ác cảm hay tham lam thôi thúc. Tôi nhận ra toàn bộ điều đó, thế rồi đành phải lên giường nghỉ ngơi đôi chút. – Michele McDonald Smith

Chỉ có ý tưởng mới ngăn bạn lại được.

Vào năm 1974, tôi dừng chân tại Calcutta để chào tạm biệt Dipa Ma. Tôi nói với bà, "Tôi về lại Hoa Kỳ một thời gian ngắn để dưỡng sức đôi chút và kiếm thêm chút tiền, và tôi sẽ quay trở lại."

Bà gãi đầu và quả quyết. "Không đâu, khi Cô về đến Hoa Kỳ Cô sẽ dạy thiền chung với Joseph."

Tôi nói, "Không đâu, tôi sẽ không làm điều đó," và bà đáp lại. "Đúng vậy, Cô sẽ làm như thế đó," tôi cãi lại, "Không, nhất định không."

Cuối cùng bà nhìn thẳng vào mắt tôi và tuyên bố. "Cô có thể làm bất kỳ điều gì Cô muốn. Chỉ có ý tưởng mới có thể ngăn Cô lại được mà thôi." Bà còn nói thêm. "Cô nên dạy thiền vì Cô thực sự hiểu khổ (dukkha) là gì."

Đây chính là chúc lành to lớn bà đã ban tặng cho tôi khi lên đường trở lại Hoa Kỳ. Tới nay đã hai mươi tám năm trôi qua. Và bà đã có lý. – Sharon Salzberg

Bạn có đủ thời gian.

"Nếu bạn là một bà nội trợ, bạn có đủ thời gian" Bà Dipa Ma nói với tôi như vậy. "Ngay buổi sáng sớm bạn có thể hành thiền trong vòng hai tiếng đồng hồ. Sau đó vào buổi tối bạn lại hành thiền thêm hai giờ nữa. Hãy tập chỉ ngủ bốn giờ một ngày thôi. Không nhất thiết phải ngủ hơn bốn tiếng đâu."

Kể từ ngày đó. Tôi cắt bớt giờ ngủ. Đôi khi tôi có thể ngồi thiền đến tận nửa đêm hay dậy sớm vào hai ba giờ khuya để ngồi thiền. Ma khuyên chúng tôi phải có sức khoẻ để luyện thiền. Bà cho biết hàng ngày ta chỉ cần nắm giữ trọn vẹn năm luật giới, điều này sẽ làm cho bạn mạnh khoẻ luôn." – Pritimoyee Barua

Làm bất kỳ điều gì bạn có thể.

Tôi hỏi Nani (Dipa Ma). "Tôi có nghe bà đang diễn giảng thiền quán (vipassana). Xin bà giải thích cho biết Thiền quán là gì vậy?"

Bà giải thích cho tôi về Thiền quán (vipassana), rồi bà nói thêm, "Cũng đã có lần tôi rơi vào tình huống giống hệt như ông bạn, phải chịu đựng đau khổ quá nhiều. Tôi tin là bạn có thể tiếp tục cách nào đó để được giải thoát khỏi những đau khổ đó."

Tôi nói với bà, "Tôi quá quan tâm đến mẹ và con trai tôi, và tôi còn phải điều hành một công việc kinh doanh làm

bánh của cả gia đình. Tôi không thể thực hiện thiện quán được đâu."

"Ai nói vậy? Khi bạn nghĩ về mẹ và con trai, hãy tập trung ý thức ngay vào suy nghĩ đó. Khi bạn kinh doanh cho gia đình, hãy ý thức điều bạn đang thực hiện. Là thân phận con người chúng ta không bao giờ có thể giải quyết được toàn bộ mọi vấn đề đâu. Những gì bạn phải đối mặt và đang gây ra đau khổ cho bạn, hãy ý thức vào điều đó"

"Nhưng giữa công việc nướng bánh và gia đình, tôi không tìm đâu lấy được năm phút để hành thiện."

"Nếu bạn thu xếp được chỉ có năm phút mỗi ngày thôi. hãy làm như vậy thôi. Điều quan trọng là bạn làm bất kỳ điều gì bạn có thể, ít hay nhiều không quan trọng."

"Tôi biết mình không thể kiếm đâu ra được năm phút rảnh rỗi"

Nani đề nghị tôi hành thiện chung với bà trong năm phút ngay lúc này và tại đây xem có được không, Thế là tôi đã ngồi thiền với bà trong năm phút. Bà hướng dẫn tôi cách hành thiện như thế nào. Ngay cả như vậy tôi vẫn nói là mình không có thì giờ.

Tuy vậy tôi cũng đã để ra một ngày năm phút, và làm theo những gì bà đã chỉ giáo cho và phát xuất từ năm phút đó tôi đã được cảm hứng. Tôi đã hành thiện mỗi ngày năm phút, và rồi nhiều hơn nữa. Thiền đã trở thành ưu tiên số một đối với tôi. Tôi hành thiện bất kỳ lúc nào tôi có điều kiện. Tôi đã kiếm ra thời giờ hành thiện lâu hơn và dài hơn. Hiện giờ tôi đang thiền nhiều giờ trong ngày, có đôi khi tôi hành thiện suốt đêm sau khi đã làm xong công việc. Tôi đã tìm thấy nghị lực và thời gian mà tôi không biết. – Sudipti Barua

Hãy dẫn tới mức tiếp theo.

Hầu như bất cứ khi nào tôi rời khỏi Dipa Ma khoảng độ vài giờ, bà lại khích lệ tôi nên cần mẫn luyện thiền. Bà cố gắng thôi thúc tôi tiến liên tục tới mức tiếp theo: "Tôi hy vọng ông sẽ nhớ hành thiền từng này giờ nhé." hay "Tôi hy vọng ông sẽ làm điều đó nhé." Có đôi ba lần bà đã sử dụng những từ như, "Tôi kỳ vọng ở ông..." bà luôn nói với một giọng điệu hết sức dịu dàng, không bao giờ căng thẳng quá, nhưng bên dưới những lời dịu dàng đó là cả một quyết tâm thực sự. – Sharon Schwartz.

Thoải mái liên tục.

Trong một khoá huấn luyện ba tháng tôi thực hiện chung với Dipa Ma. Điểm tập trung chú ý trong các cuộc tiếp xúc bình thường với chúng tôi bà luôn xoáy vào những lãnh vực việc tập luyện cần phải tiến hành. Thí dụ như, những cảm giác đặc biệt nào vẫn còn nổi lên mạnh hơn? Trong buổi ngồi thiền nào hay vào đoạn nào trong buổi ngồi thiền tập trung chú ý (ekeggata) bạn thấy còn yếu? Tôi đối phó với tình trạng uể oải vào cuối ngày ra sao? Bà không gây mất hứng đối với những gì đang tiến triển tốt, nhưng bà luôn muốn thảo luận về những gì cản trở ta có thể luyện tập liên tục.

Điều quyến rũ hay mê hoặc nơi Dipa Ma chính là trong cuộc sống bà rất kiên định và liên tục sống theo cách đó. Cho dù bà đang dùng bữa, đang hành thiền bách bộ, hay chăm sóc cho cháu ngoại cũng không thành vấn đề, bà luôn thực hiện những việc đó với tập trung chú ý cao độ nhưng lại mang một sắc thái rất thoải mái.

Tôi nhớ lại cách tiếp cận phương cách luyện tập của Dipa Ma mới đây thôi, khi có người mang tặng cho thiền viện một con rùa sa - mạc để làm vật cảnh. Hàng rào nhỏ bé hình như không thể ngăn cản được con vật chậm chạp và

kiên trì này tìm đường tẩu thoát. Để có thể theo dõi con rùa đi đâu. Chúng tôi dán một băng keo trên mu nó và ghi trên đó số điện thoại thiền viện, để lúc nào con vật biến mất, và chuông điện thoại sẽ báo chúng tôi, và ai cũng phải ngạc nhiên khi biết được con vật chậm chạp đó đã đi được bao xa và đến nơi mang con vật trở về lại thiền viện. Khi chúng tôi thả con rùa trở lại sân thiền viện, ngay khi đứng chân xuống sân, nó lại bắt đầu ngay một cuộc hành trình mới.

Tương tự như vậy đối với trường hợp Dipa Ma - chúng ta có thể nhận thấy một sự kiên định liên tục và cố gắng không mỏi mệt, bà dạy tôi biết ân sủng (grace) thực sự chính là tiết kiệm thời giờ và tiền của. Không thái quá và cũng không quá ít. – Katrina Schneider

Bạn có thực sự đang thực hiện điều đó không?

Bà luôn hỏi xem. "Bạn đã ngồi thiền được trong bao lâu. Bạn tập trung vào chánh niệm đến đâu rồi? Trong cuộc sống bạn ý thức công việc ra sao?" Chung qui lại về cơ bản câu hỏi đó được tóm lại như sau, "Bạn có thực sự đang thực hiện điều đó không? hay bạn chỉ liên tưởng đến thôi?" "Thật là một ý tưởng vĩ đại nếu ta sống theo chánh niệm, nhưng bạn đã thực sự sống cuộc đời bạn theo kiểu đó chưa? – Jack Kornfield

Pháp ở khắp mọi nơi

Vào cuối một khoá huấn luyện nọ, tôi đã nói với Dipa Ma, thật sự không dễ gì có thể quay về với cuộc sống của mình vì lý do tôi đang sống ở một phần xa nhất trên đất nước này, nơi đó không có bất kỳ một cộng đoàn tu trì Tăng-già [hay cộng đoàn Phật tử] nào cả. Tôi hỏi bà xem phải làm thế nào trong trường hợp như vậy và bà nói, "Pháp ở khắp mọi nơi, bất kỳ bạn sống ở phương trời nào đi chăng nữa đâu có thành vấn đề." – Michele McDonald-Smith

Cố gắng không chê vào đâu được.

Món quà vĩ đại nhất Dipa Ma tặng tôi chính là chỉ cho tôi thấy điều những gì có thể thực hiện được - và sống những điều đó. Sức cố gắng của bà không chê vào đâu được. Những con người có khả năng này không bao giờ nản lòng vì công việc kéo dài và khó khăn gặp phải lại quá to lớn. Cho dù có kéo dài hàng tháng, hàng năm cũng không thành vấn đề, vì can đảm trong tâm hồn vẫn còn đó. Bà chứng tỏ cho thấy với chánh tinh tiến, chúng ta có thể thực hiện bất cứ điều gì. – Joseph Goldstein



Chương V
NHỮNG ĐIỀU TRÔNG THẤY QUA
NHỮNG CHUYỆN KỂ CỦA CHÚNG TÔI.

*"Hãy buông bỏ ý tưởng và niềm tin sẽ xuất hiện bên trong
nội tâm."*

Dipa Ma dạy rằng tâm trí chúng ta chứa đựng đầy nhóc những câu chuyện, mỗi câu chuyện như vậy lại nối tiếp câu chuyện khác. Giống như những ngăn đựng Búp-bê. Bạn mở một ngăn, ngăn khác lại xuất hiện bên trong đó. Khơi mở ra một câu chuyện rồi câu chuyện khác lại tiếp nối theo. Khi đến ngăn xếp Búp-bê cuối cùng, ngăn nhỏ nhất, bạn cũng mở ra. Bên trong có gì vậy ? Trống không, chẳng có gì trong đó cả, và tất cả những gì chung quanh bạn chỉ là những vỏ trống rỗng những câu chuyện cuộc đời bạn.

Vì Dipa Ma nhìn thấu suốt những câu chuyện tâm linh đúng nghĩa. Bà không chấp nhận bất kỳ một loại tham kịch cuộc đời nào. Bà muốn các thiên sinh của mình sống bằng chân lý tâm linh sâu hơn là căn cứ vào những diễn giải, những phát hiện nào về những biến cố bên ngoài cuộc sống. Dipa Ma biết rõ toàn bộ những tham kịch cuộc đời. Ngay chính bản thân bà đã phải chịu bệnh tật kinh niên; đau buồn do những cái chết của cha mẹ, của chồng và hai con; và chịu thất vọng ê chề. Chỉ khi nào bà đã vượt qua khỏi những xác định với các chuyện kể và với những tham kịch cuộc sống của, lúc đó bà mới bắt đầu sống như một người được giải thoát.

Không có vấn đề gì cả.

Đôi khi, có người đến gặp bà mang theo rất nhiều phiền muộn lo lắng, bà lại cười toáng lên. Bà không thể nhịn cười được, cuối cùng bà nói, "Những khó khăn bạn đang phải chịu đựng chẳng là vấn đề gì cả, đó chỉ tại bạn tưởng tượng ra, đó là những "khó khăn của tôi" chính vì bạn có suy nghĩ "có vấn đề cần tôi phải giải quyết" mà ra cả. "Đừng suy nghĩ kiểu đó, và rồi sẽ chẳng có vấn đề gì xảy ra cả." – Dipak Chowdhury

Đừng có nghĩ là họ vái con đâu nhé.

Khi mới tám tuổi, tôi đã được thụ phong làm sư tại Chùa Bodh Gaya theo lời đề nghị của bà ngoại tôi. Tôi mới làm sư được có ba ngày. Ngay sau khi tôi được thụ phong, người ta bắt đầu vái lạy tôi. Tôi nghĩ, "Ôi ! thành công lớn rồi!" Tôi cảm thấy rất đặc biệt. Nhưng bà ngoại tôi lại cảnh cáo tôi phải cẩn thận, "Đừng có nghĩ là họ vái con đâu nhé. Họ chỉ vái lạy áo Ca-sa của thôi đó." – Rushi Barua, cháu ngoại của Dipa Ma

Chẳng có gì đặc biệt.

Chúng tôi ngồi trên xe ở ghế hậu đi quanh thành phố Calcutta vào một buổi trưa, đến thăm Thiên sư Munindra. Dipa Ma ngồi kế bên tôi và cầm lấy tay tôi. Qua bàn tay của bà tôi cảm thấy một sức ấm tình yêu không thể tưởng tượng nổi đang chạy ran khắp người tôi. Tôi đang sưởi ấm trong đó. điều đó kéo dài khoảng một vài phút, và khi tôi cảm thấy thú vị , tâm trí tôi nhảy lên. "Ôi bà thật là đặc biệt". Ngay lúc tôi thoáng có ý nghĩ đó, lập tức nhưng từ tốn bà rút tay của bà ra khỏi tay tôi và không để tôi chạm vào tay bà nữa trong suốt cuộc hành trình còn lại. – Matthew Daniell

Ý định của bạn là gì vậy?

Vào một buổi tối nọ, có một thiên sinh muốn tỏ ra xem ai là người bắt đầu hỏi Dipa Biết nhiều nhất. Cậu ta hơi ra vẻ thách thức, đối chất và như muốn tỏ ra mình xuất thân từ một tư thế trừu tượng tâm linh, và muốn lôi kéo bà vào chỗ phải tranh luận. Bà ngừng lại ở một điểm và nói với giọng hết sức từ tốn. "Bạn tới đây làm chi vậy? Ý định của bạn là gì vậy?" Tính chân tình của câu hỏi bà đưa ra lập tức cam hòng ông bạn trẻ đó. – Ajah Thanasanti

Gỡ ra manh mối.

[Vừa tới Ấn Độ] tôi muốn đến gặp Dipa Ma ngay tức khắc, Jack, Joseph và Sharon nói, "Cứ đi bừa đi!" Thế là tôi đến vào buổi tối hôm đó, đó là cơ hội đầu tiên tôi được gặp bà. Tôi có địa chỉ của bà, nhưng không biết làm sao biết đường đến đó. Trời đã bắt đầu nhá nhem tối, tôi chỉ nhớ khi ra khỏi taxi tại một khu vực nghèo của thành phố, và nhìn xuống con đường tối mù ảm ướt đầy rác rến, và tôi nghĩ, "Tôi không thể tin vào mắt mình được đó là chỗ đúng."

Tôi đi dọc xuống theo con đường và đến một cầu thang mở sang bên phải. Tôi được nói cho biết bà ở trên lầu bốn, nhưng trời tối rất khó nhìn, và tôi bắt đầu ái ngại. Tôi nghĩ mình đang lạc hướng đến chỗ bà ở lần đầu tiên. Cuối cùng tôi ra đến hành lang lầu bốn và nói tên bà ta với người đầu tiên tôi bắt gặp. Họ chỉ vòng quanh hành lang sang phía bên kia chiếc sân. Vào lúc này đã là sáu giờ tối. Các thiên sinh của bà đang lục đục kéo nhau ra về, và không còn nghi ngờ gì đã đến giờ sinh hoạt gia đình riêng tư của bà bắt đầu. Tôi phải công nhận là mình hơi bối rối đôi chút và không nghĩ đến điều đó. Tôi vừa mới kết thúc sáu tháng luyện thiền căng thẳng, công việc của tôi là muốn

ngiên cứu Phật Pháp và tôi nghĩ còn phải bận rộn nhiều hơn chút xíu nữa trong tương lai.

Tôi thấy một người phụ nữ nhỏ xíu đang đứng ngoài cửa và nói điều gì đó, và bà tiến lại gần tôi và đợi. Bà nhờ con gái Dipa dịch cho bà, tôi tự giới thiệu và cho biết: tôi là một thiền sinh đang học Phật Pháp và bạn tôi là Joseph Goldstein và Sharon Salzberg. Bà mời tôi vào một căn phòng nhỏ xíu.

Tôi vẫn còn nhớ mình ngồi trên chiếc giường gỗ của Dipa Ma và bắt đầu giải thích lý do tại sao tôi tới đây và kể cho bà biết về những bài học rất căng thẳng tôi vừa thực hiện và điều gì tôi đã trải qua. Bà không thể tỏ ra đáng yêu và hồ hởi chào đón chúng tôi hơn được nữa. Bà nghe rất chăm chú và kiên nhẫn những gì con gái dịch cho bà nghe, như thể chẳng có gì tốt hơn để để làm lúc này là chú ý lắng nghe một cậu trai trẻ vừa đột nhập vào phòng của bà mà lại như có cảm giác rất quen với cậu ta. Vì tôi tiếp tục nói, có điều gì đó được tỏ lộ ra trong tôi.

Chưa hề có điều gì tương tự như vậy đã xảy đến với tôi trước đó và ngay buổi tối hôm đó. Tôi thực sự hơi sững sốt gặp được một con người như vậy; tôi đã gặp rất nhiều người trong đời và nhiều năm qua. Nhưng chẳng có gì giống như vậy đã xảy ra. Tôi càng nói, thì càng cảm thấy hoang mang và bối rối dâng trào và tôi hoàn toàn bị choáng ngợp. Tôi nghĩ mình đã làm điều gì đó vô nghĩa. Tôi cảm thấy bối rối hoàn toàn. Toàn bộ niềm kiêu hãnh trong tôi, tầm quan trọng nơi tôi, toàn bộ kinh nghiệm và cảm nghĩ mình đã là một hạng người nào đó đặc biệt và đang tham dự cuộc hành hương đặc biệt này như thể xụp đổ và tan vỡ hoàn toàn chỉ nội trong vòng mấy phút. Và Ma chẳng làm bất kỳ điều gì khác hơn là ngồi đó và nhìn tôi một cách dịu dàng và chú ý đến tôi. – Jack Engler

Tất cả đều là vô thường.

Khi con trai tôi qua đời vào năm 1984, Dipa Ma đã làm cho tôi bị sốc với những lời của bà. Đó là một bài học khó tôi không bao giờ quên: "Hôm nay con trai bạn từ già cõi đời này, chị đau khổ phiền não làm chi, tất cả đều là vô thường mà thôi, con trai chị cũng là vô thường, con gái chị cũng vậy, cuộc sống chị cũng thế nốt, chồng chị con gái chị cũng là vô thường mà thôi, tiền của tài sản của chị cũng thế, nhà cửa cũng vậy, chẳng có gì không là vô thường đâu, khi bạn còn sống, bạn có thể suy nghĩ, "Đây con gái tôi, đây chồng tôi, tài sản của tôi, nhà cửa của tôi, chiếc xe này thuộc về tôi. Nhưng khi chết chẳng có gì thuộc về bạn cả. Đồ ngu ngốc! Bạn nghĩ bạn là một thiên sinh nghiêm túc phải không, nhưng bạn phải nghĩ tất cả chỉ toàn là vô thường mà thôi. – Sudipti Barua

Không nên lo lắng làm gì.

Tất cả những gì khiến tôi lo lắng - mất chồng, mất con cái - đã xảy đến với Dipa Ma, và vậy mà bà vẫn thanh thản, vẫn tĩnh lặng và thản nhiên vui vẻ. Chiêm ngưỡng bà dưới góc độ như vậy tạo ra nơi tôi mới quan tâm vì tôi có quan tâm, nhưng không lo lắng gì lại là điều đầy sáng tạo. – Sylvia Boorstein

Buông bỏ.

Một số người Mỹ quan tâm đến điều kiện sống nghèo khổ tại vùng lân cận, nơi Dipa Ma đang sống, đã quyên góp một số tiền giúp cho bà chuyển ra khỏi nội ô thành phố. Một thiên sinh nhớ lại những gì đã xảy ra khi giao số tiền quyên được giúp bà xây căn nhà mới.

Tôi mang đến cho bà tất cả hai ngàn rưỡi đô-la, một ngân khoản quyên góp được, tôi nghĩ là ở Ấn Độ với số tiền đó bà sẽ đủ xây được một nửa căn nhà. Số tiền này đủ cho cả gia đình Dipa Ma sống trong hơn một năm. Vì tôi quá yêu

mến bà - và có thể cũng vì vậy mà tôi cảm thấy mình hơi quan trọng - tôi lãnh trách nhiệm mang số tiền đó đến cho bà một cách hết sức nghiêm túc nhưng cũng kèm theo nhiều sung sướng.

Tôi nghĩ, "Hãy đợi khi nào bà nhận ra tôi mang lại cho bà những gì, một số tiền trị giá đến một nửa căn nhà của bà định xây!"

Khi tôi vào trong nhà, tôi nói với bà tôi mang đây một ít tiền bằng đô-la Mỹ. "Chúng tôi không được phép dùng đô-la. Anh phải đổi sang tiền Rupees" tỷ số hối đoái vào thời điểm đó là vào khoảng: 2500 đô la đổi được bốn mươi lăm nghìn rupees. Tôi đến ngân hàng American Express và tờ giấy bạc cao nhất họ có là tờ một trăm rupees. Tôi bước ra khỏi ngân hàng với một giỏ sách đầy nhóc giấy bạc rupees. Tôi đã bị mất cắp hai lần ở Ấn Độ - một lần với một ngàn đô-la và lần này là 2500 đô. Vì thế tôi rất hồi hộp phải mang số tiền mặt đi qua phố phường Calcutta. Tôi cảm thấy như công chính tương lai Dipa Ma trên lưng: xây một căn nhà cho bà, toàn bộ tài sản của bà có và cơ hội cho cuộc sống an nhàn của bà sau này. Tôi đi thẳng từ ngân hàng đến căn phòng của bà. Tôi phải đi mất khoảng một tiếng đồng hồ và từng bước trên đường đi tôi cảm thấy lo lắng vô cùng. Nhưng tôi vội vàng không thể không thể dừng gặp mặt bà. Chúng tôi nghĩ ít nhất cũng phải cần đến năm năm mới có thể quyên góp được món tiền lớn như vậy, nhưng giờ đây, chỉ trong vòng có ba tháng tôi đã có thể giao cho bà được một nửa căn nhà. Tôi nghĩ chắc là bà sẽ rất sung sướng.

Khi tôi bước vào căn phòng của bà, tôi thực sự thấy toát mồ hôi, khi vừa vào đến cửa, Dipa Ma lấy tay xoa đầu tôi và tặng cho tôi một cái hôn như thường lệ. Bà nói, " Xem kìa, anh quần trí mất rồi." Tôi không muốn nói là tôi thực

sự rất sợ người dân nước bà. Tôi nghĩ tôi sẽ mất cấp một lần nữa. Thay vào đó chỉ nói. "Vâng, tôi phải đi đổi tiền, có quá nhiều tiền, tôi rất lo vì mang theo mình quá nhiều tiền mặt trong người."

Tôi rở ba lô xuống, mở ra, và đổ trên sàn nhà. Căn nhà tự dưng giống như một cảnh trong phim với hàng cọc tiền rupees khắp trong phòng. Dipa Ma không nháy mắt trước số tiền nhiều như vậy. Bà không cử động hay tỏ ra hào hứng hay sung sướng gì cả. Bà cầm lấy số tiền, đẩy nhẹ vào gầm giường và phủ lên một tấm vải.

Tôi suy nghĩ, "Dưới gầm giường? bốn mươi lăm ngàn rupees - bà không muốn cất số tiền đó vào nơi nào an toàn hơn hay sao mà lại để dưới gầm giường. Hãy để tiền chỗ nào chắc chắn hơn kéo trộm lấy mất. Và còn ngôi nhà mới thì sao. Hãy thử bàn đến ngôi nhà mới xem sao."

Bà chẳng đả động một lời nào đến số tiền đó gì cả, thay vào đó, bà chỉ quan tâm đến tôi mà thôi. Bà nói "anh hãy bình tĩnh lại đi, đừng quá căng thẳng như vậy" Rồi bà quay sang con gái Dipa và nói, "Chúng ta đưa anh ấy đi ăn."

Trên đường đi tôi suy nghĩ có thể tốt hơn là nói số tiền đó cho Dipa biết. Tôi nói, "Mẹ của em để tất cả số tiền đó dưới gầm giường, tôi rất áy náy có lẽ không an toàn mấy, em phải đưa đến gửi ở nhà ngân hàng cho chắc ăn."

Dipa cười. " Ôi, để ở ngân hàng không an toàn đâu. Nhưng để ở nhà mới an toàn hơn," Tôi bắt đầu phản đối, nhưng rồi tôi nhận ra: vấn đề là tại ở tôi cả, tôi không phải là "chiếc xe" chuyễn tiền hộ những tấm lòng thành của người khác. Tôi đã coi số tiền đó là "của tôi." Tôi đã biến số tiền lớn đó để tự "quan trọng hoá" chính mình. trong tình huống này. Ngay cả sau khi tôi đã đưa tiền đó cho họ. Tôi đã không sẵn lòng "Buông bỏ"... nhưng khi Dipa nói,

"Đừng lo gì cả, ở đây an toàn hơn." Tôi Mới có thể an tâm nói, "Ôkê, tiền đó là của em đó."

Tôi chẳng bao giờ hỏi một câu nào nữa hay nghĩ đến số tiền đó lần thứ hai, khi tôi bước ra khỏi căn phòng, tôi cảm thấy tự do thoải mái. Thực chất, tôi chẳng biết họ có xây nhà hay không và đây là lần đầu tiên tôi đã nghĩ về số tiền đó sau mười lăm năm. – Steven Schwartz



Chương VI TỰ DO SÂU ĐẬM NHẤT

*"Dần dà tôi quen thuộc với đau khổ,
nguyên nhân của đau khổ,
đau khổ xuất hiện và
kết thúc như thế nào".*

Dipa Ma tin tưởng cách vô điều kiện giác ngộ - giải thoát hoàn toàn tâm trí và tâm hồn - chính là mục tiêu cuộc sống nhân loại và là lý do chính để luyện tập hành thiền. Bà không mỗi mọt nhắc nhở các thiên sinh là: "Các con phải đạt đến ít nhất một bậc giác ngộ. Bằng không các con không thể tận dụng được cuộc sống nhân loại của các con".

Theo truyền thống Phật giáo Nam Tông, có rất ít văn bản viết về những kinh nghiệm giác ngộ. Tính dè dặt của rất nhiều Thiên sư liên quan đến vấn đề này chủ yếu là tránh lập thành một thái độ gắng sức đạt đến giác ngộ nhất định. Chương này sẽ đem ra ánh sáng những kinh nghiệm giác ngộ với mục đích chính yếu là chứng minh không có gì là bí mật hay siêu phàm trong vấn đề này cả. và khi nào không có được ý nghĩ đúng đắn về chánh đạo và kết quả là không có gì để so sánh, để phán đoán hay đoán trước. Joseph Goldstein cố gắng hiện cho chúng ta một cảnh báo: kinh nghiệm giác ngộ quan hệ tại ở từ bỏ "bản ngã" qua nhiều năm. Tôi đã thấy nhiều người đạt đến kinh nghiệm giác quan lại tạo ra bản ngã nhiều hơn. Họ còn chấp thủ với kinh nghiệm đó và tự đồng hoá với nó. Làm như vậy là đánh mất quan điểm. Và như vậy có thể tạo ra hàng loạt đau khổ khác.

Thiền sinh nghiệp chướng.

Khoá huấn luyện ba tháng của tôi tan tành ra mây khói, "Đó là một loại huấn luyện bùng nổ hạnh phúc trong tôi, được mô tả minh như là thiền sinh nghiệp chướng. Nhưng khoá huấn luyện ba tháng lần thứ ba thì lại đầy nước mắt từ đầu chí cuối... đã có lúc, tôi cảm thấy bị ngửa ngáy nội tâm và bị dày vò đến nỗi tôi nghĩ mình không thể ngồi thiền được đến năm phút. Thoạt tiên tôi tưởng trình điều này cho Dipa Ma, bà đề nghị tôi chỉ cần "ghi nhận lấy điều đó"

Nhưng cuối cùng đến một chừng mực nào đó tôi thực sự nghĩ là tôi sắp sửa bị nổ tung ra nếu tôi tiếp tục ngồi thiền thêm ít lâu nữa. Dipa Ma ngồi xuống bên cạnh tôi, nắm lấy tay tôi, cầm lên và bắt đầu vuốt ve với tình yêu và dịu dàng như thể vuốt ve một đứa trẻ nít vậy. Đang khi bà làm như vậy, bà đoạn chắc với tôi, "Nếu con qua khỏi được tình huống này con sẽ được rất nhiều công phúc."

Làm như vậy, bà chuyển cho tôi một sự biến đổi tuyện đối lòng tin và tình yêu của bà. Mọi nghi ngờ của tôi tan biến hết; tôi tin tưởng hoàn toàn vào lời của bà. Tôi quay trở lại phòng thiền, ngồi trên nệm thiền và ... một điều gì đó đã mở ra trước mắt tôi. Tôi không biết phải mô tả như thế nào. Tôi bắt đầu cảm nhận được giống như các bạn thấy trong các trích đoạn cổ điển nói về giác ngộ. Bà đã hướng dẫn tôi với tính cương quyết đặc biệt trong lần này.

Tôi rất biết ơn bà vì đã giữ cho tôi tiếp tục hành thiền. Mặc dù có tới hai tháng rưỡi trời tôi đã bị cuốn theo phóng tâm (uddhacca) và đau đớn. Và chỉ muốn cuốn nệm và về nhà, bà đã giữ tôi ở lại. – Vô danh

Bạn đã đạt đến giác ngộ chưa?

Dipa Ma đã đến giảng dạy một lớp học ở trường tôi trong vòng ba tuần. Vào cuối khoá học, chúng tôi thực hiện một

buổi huấn luyện căng thẳng cuối tuần. Một ngày trước buổi huấn luyện căng thẳng đó bà nói với tôi, "bạn sắp "thể hiện được linh cảm", tôi ngạc nhiên "điều dự định đó là gì vậy?"

Đêm hôm đó, tôi ngồi thiền một lúc và rồi tôi đứng dậy vì tôi buồn ngủ khủng khiếp. Tôi trở lại phòng của tôi, và có điều gì đó đổi thay. Tôi nhận thấy mình cần phải quay trở lại và ngồi thiền tiếp thêm một ít nữa. Thế là tôi quay trở lại hành thiền, và tôi tập trung hết sức cao độ.. chỉ cần đơn giản chú ý đến hơi thở. Tôi đã nhận ra được thế giới vi mô của tôi. Đang sinh và diệt, từng chút một và tôi đã có thể xem thấy ý định nơi suy nghĩ xảy ra. Tôi giống như một cái bong bóng có thể nổ tung. Thế rồi ý tưởng lại trở lại rồi lại qua đi, chẳng còn gì nữa. Thế rồi một ý tưởng khác lại xuất hiện, rồi nổ tung như bong bóng trên mặt nước.

Chẳng phải tôi đã làm điều này, vì tôi tuyệt đối không có khả năng đạt đến trình độ tập trung chú ý đến như vậy. Tôi nghĩ đây chắc phải là ân huệ của Dipa Ma ban cho. Rồi thình lịnh không thể tin nổi lại xuất hiện, và rồi tiếp đến là một khoảng không gian khổng lồ giữa tư tưởng nơi đó chẳng có gì diễn ra.

Rồi tiếp đến lại một thay đổi to lớn nơi nhận thức. Như thể tôi "vượt ra ngoài" đâu đó là nơi chú ý lại quay trở lại. Chẳng còn ai hiện diện trong đó cả, chỉ có mọi vật sinh rồi lại diệt. Điều đó làm tôi biến mất hoàn toàn.

Ngày hôm sau Dipa Ma hỏi tôi, "Sao, bạn đã đạt đến giác ngộ chưa? " Sau này vì tôi vẫn còn mới bắt đầu thiền, tôi chẳng có được một bề dày hay một mớ kinh nghiệm nào cả. - hàng loạt hoảng sợ lại nổi lên. Thoạt tiên là một trực giác không thể tin nổi. Thế rồi sợ hãi nổi lên khi tôi nhận ra rằng mọi sự đề đã bị đoạn diệt từng thời điểm một. Tâm

trí tôi bối rối khủng khiếp và đó là một khoảng thời gian dài trước khi kinh nghiệm của tôi mới đạt đến trường thành trong tôi. Ba năm trước đó tôi đã có ước muốn hành thiền trở lại. – Vô danh

Giác ngộ là một hiện thực hiển nhiên đối với các thiền sinh Ấn Độ, Dipa Ma hướng dẫn hành thiền. Jack Engler nhớ lại là họ luyện tập trong khung cảnh gia đình thường ngày. "Khi Dipa Ma nhận ra một thứ chín mùi nhất định nào đó nơi họ, bà sẽ nói, 'Hãy thu xếp công việc, xem coi bạn có thể tham gia hai tuần lễ phải xa nhà và đến lưu lại trong phòng này kế bên tôi và chỉ dành mười ngày hay hai tuần tập luyện.' Đó là khi giác ngộ xuất hiện nơi họ. Đó là toàn bộ những luyện tập căng thẳng họ phải thực hiện và rồi đã xảy ra như vậy, sau đó một số có thể trở lại nhà trong khoảng thời gian đó để lo lắng công việc gia đình".

Chỉ cần hai hoặc ba ngày thôi.

Tôi dẫn mẹ tôi (em Hema của Dipa Ma) mỗi buổi chiều đến chùa, và một lần kia tôi bắt gặp một bà người Miến Điện ở đó nói với tôi về công việc luyện thiền của bà ta. Tại nhà cùng với những đứa con nhỏ. Bà đi làm vào ban ngày và hành thiền vào ban đêm khi các con của bà đã lên giường đi ngủ. Bà cho biết, "chỉ trong vòng hai tháng bà đã đạt đến giác ngộ bậc một."

Thế nên tôi noi gương này khi tôi đang phải theo đuổi chương trình đại học để lấy bằng tiến sĩ. Tôi thức dậy lúc bốn giờ sáng và thiền tới năm giờ ba mươi. Tôi đến trường cho tới 3 giờ 30 chiều và rồi tôi hành thiền "bách bộ" với con chó của tôi trong vòng một tiếng đồng hồ. Rồi tôi dẫn mẹ đến chùa.. sau đó tôi làm bài tập cho tới chín giờ khuya. Rồi tôi lại hành thiền "bách bộ" trong vòng một tiếng đồng hồ nữa với con chó của tôi. Rồi sau đó tôi ngồi thiền một giờ nữa cho tới 11 giờ đêm và tôi đi ngủ.

Lúc nào cũng vậy, trên xe buýt tối trường, trong giờ học, ở mọi nơi. Tôi đều luyện tập ghi chú (ghi chú trong tâm linh mỗi kinh nghiệm giác quan.) khoảng độ hai hay ba tuần lễ liên tiếp. Munindra bảo tôi hãy đi nghỉ và đến đây và thiền. Tôi nói với ông không thể nào bỏ học được, và ông nói "Được rồi, chỉ cần hai ba ngày cũng được." Thế là tôi đã đi từ thứ năm cho đến thứ bảy. Vì có quá ít thời gian tôi quyết định thức suốt đêm thứ năm và tiếp tục thiền cho đến ngày thứ sáu.

Vào đêm thứ sáu khoảng 1 giờ sáng, tôi suy nghĩ có điều gì đó "không ổn xảy ra" vào buổi sáng, tôi nói với mẹ tôi và Dipa Ma là có điều gì đó lạ lắm đã diễn ra trong tôi. Họ bắt đầu cười vang. Họ nói với tôi đó là thiền bậc thứ nhất, và họ rất lấy sung sướng vì tôi. – Daw Than Myint

Ô-kê, con hổ sẽ xuất hiện.

Vào ngày thứ nhất tôi được gặp mặt bà. Nani (Dipa Ma) đã truyền cho tôi một số kiến thức về hành thiền và nói với tôi, "Bạn có thể luyện thiền ở nhà." Tôi về nhà chiều hôm ấy và lập tức bắt đầu luyện thiền trong vòng hai mươi ngày.

Trong hai mươi ngày luyện thiền đó tôi cảm thấy mình bị sốt. Tôi cảm thấy giống như một chiếc bàn ủi nóng thâm nhập vào thân xác tôi. Tôi nhìn thấy rắn bò khắp nơi và những con cạp nhảy bổ vào tôi. Tôi tưởng trình điều này cho Nani và bà nói với tôi. "Đừng lo lắng gì cả, đừng uống bất kỳ loại thuốc nào cả nhé. Bạn bị sốt, nhưng không phải là một chứng bệnh.: sơn sốt sẽ tự động biến mất thôi. chỉ cần ý thức là đủ. Chỉ cần cảm thấy cơn sốt đó và ghi nhận lại. Khi rắn và cạp xuất hiện đừng có lo lắng gì cả. chỉ cần ghi nhận lại, 'Ô-Kê một con cạp xuất hiện. chỉ có vậy thôi.'"

Rồi tôi lại nhìn thấy những xác chết thật là nhãn tiền. Tôi nhìn thấy, nhiều và rất nhiều xác chết. Nơi những chỗ khô

cần và tôi lại phải đi dạo trên những xác chết đó. Tôi hoảng hồn khủng khiếp. Nani nói, "Đừng sợ gì cả, hãy ghi lại bằng trí tuệ những gì đã quan sát được". Những ảo giác đó đến từ rất nhiều cuộc sinh của chúng ta. Điều chúng ta đã làm ở kiếp trước thường xuyên xuất hiện trong tâm trí khi hành thiền. "Từ những kiến thức của bà, tôi ghi lại một xác chết.và " dẫm trên xác chết mà đi tôi ghi nhận lại, tôi vẫn tiếp tục ghi nhận và nhận ra được trong tâm trí tôi."

Chẳng bao lâu chỉ còn có ý thức mà thôi. Tôi bắt đầu hiểu ra thân xác tôi là gì, tâm trí tôi trở thành sáng suốt và bình an và tôi đã đi đến giác ngộ. Tất cả mọi đau khổ của tôi đã bị tận diệt. Tôi đi đến chỗ hiểu rõ thân xác tôi. Tâm trí tôi là gì, trí tuệ của tôi là gì và cách thiền là như thế nào. Không còn đường thối lui nữa. Sau hai mươi ngày tôi cảm thấy chỗ ngồi của tôi và chạy ra ngoài tiến vào một thế giới mới. – Joytishmoyee Barua.

Điều quý báu nhất trên đời

Khi tôi còn thực hiện nghiên cứu tại Calcutta. Dipa Ma đã dẫn người hàng xóm đến gặp tôi, đó là một người đàn bà sáu mươi lăm tuổi tên là Madhuri Lata. Bà đang phải chăm sóc gia đình, các con của bà đã đi khỏi và không giống như những gia đình Ấn Độ khác, bà sống một mình với chồng, không có họ hàng thân thuộc sống trong cùng một ngôi nhà. Chồng bà nói, " Bà chẳng có gì để làm vào lúc này, người di của bà, Dipa Ma, đang dạy thiền, tại sao bà không đến thưa chuyện với bà ta, bà ta sẽ cho bà việc gì để làm".

Madhuri, hơi dăng trí một chút, đã đến gặp Dipa Ma, và Dipa Ma đã dạy cho bà những kiến thức cơ bản [tập trung chú ý vào sự nổi lên và trụt xuống của lồng ngực với mỗi lần hít vào và thở ra.] bà chỉ cần ghi nhận, "xuất hiện, biến đi, xuất hiện, biến đi, xuất hiện, biến đi" Mahuri nói "được

rồi" và bắt đầu về nhà. Bước xuống bốn học cầu thang và đi ngang qua lối vào căn hộ. Bà chưa xuống hết nửa cầu thang thì đã quên mất những lời dặn dò. Thế là bà lại phải quay trở lại.

"Tôi phải làm những gì theo như di đã dặn tôi nhỉ?" Bà hỏi Dipa Ma.

"Nổi lên, sụp xuống, nổi lên, sụp xuống, nổi lên, sụp xuống." Dipa Ma nói.

"Ôi ! được rồi, được rồi,"

Đã bốn lần, Madhuri quên mất lời dặn và phải quay trở lại. Dipa Ma rất kiên nhẫn với bà, Madhuri cần đến hơn một năm mới nhớ hết những lời dặn căn bản, nhưng một khi bà nhớ rồi, bà giống như một con hổ. Trước khi bắt đầu luyện tập Madhuri gập mình xuống thành một góc chín mươi độ với chứng viêm khớp, bệnh thấp khớp, và đau ruột, khi tôi gặp được bà, sau khi bà đã cảm nghiệm được giác ngộ, bà đi lại lưng thẳng, không còn đau ruột, bà đã trở thành một người đàn bà đơn sơ nhất, dịu dàng nhất và khả ái nhất.

Sau khi bà kể cho tôi về câu chuyện giác ngộ của bà. Bà nói, "Lúc nào cũng vậy, tôi đều muốn kể cho ai đó nghe về điều kỳ diệu đã xảy đến với tôi và tôi chưa bao giờ được chia sẻ với ai trước đây. Đây là điều quý báu nhất trong cuộc sống. – Jack Engler

Mọi cảm xúc đều phát xuất từ ý tưởng.

Cho dù phải chịu những khó khăn gay gắt về cảm xúc, một vị sư người Việt Nam – Sayadaw Khippapanno (ngài Kim Triệu) – là một người đã đạt tuệ quán nhờ vào những lời động viên của Dipa Ma. Năm 1969, sư đến tham dự một khóa thiền trong đó, có đến năm ngày, sư không thể dừng không cười vang hay gào khóc. Vị thầy hướng dẫn khóa thiền cho rằng sư Khippapanno đã bị điên, bảo sư dừng tham gia khóa

thiền và trở về chùa. Khi Dipa Ma nghe được chuyện này, bà mời sư Khippapanno đến hành thiền chung với bà.

Trong vòng một tháng trời tôi đã hành thiền với bà tại nhà riêng. Bà khuyên tôi: “Sư sẽ vượt qua được khó khăn này, nếu như sư ghi nhận tất cả mọi sự việc, tất cả những khó khăn cảm xúc của sư sẽ tan biến. Khi nào sư cảm thấy hoan hỷ, đừng để hết tâm trí vào niềm hạnh phúc đó, và khi sư cảm thấy buồn chán, cũng đừng quá quan tâm đến nỗi buồn đó làm gì. Bất kỳ điều gì xảy ra, đừng lo lắng gì cả, chỉ cần ghi nhận lấy điều đó là đủ.”

Trong khóa thiền về sau, khi tôi cảm thấy tình trạng diên đại xuất hiện, tôi nhớ lại những lời bà đã dạy. Tôi đã gặp quá nhiều khó khăn về các vấn đề cảm xúc, đến nỗi tôi muốn rời bỏ khóa thiền, nhưng tôi lại nhớ đến niềm tin bà đặt ở nơi tôi, và những lời bà nói, “Việc tu tập của sư thật tốt, chỉ cần sư ghi nhận mọi sự việc và sư sẽ vượt qua được mọi khó khăn.” Với hiểu biết về sự tin tưởng bà đặt nơi tôi, mức định tâm của tôi phát triển thâm sâu hơn.

Từ đó, tôi nhận ra tất cả các cảm xúc đó đơn thuần chỉ là do suy tư. Tôi khám phá ra rằng khi tôi biết cách thức quan sát ý nghĩ dẫn đến những cảm xúc đó, tôi có thể vượt qua chúng. Rồi tôi nhận ra rằng mọi ý nghĩ là về quá khứ hay hướng đến tương lai, vì thế tôi tập trung chỉ sống trong giây phút hiện tại, và tôi càng lúc càng phát triển chánh niệm ... Tôi không suy tư gì cả trong một thời gian dài, chỉ tập giữ chánh niệm, và rồi những cảm xúc khó khăn của tôi hoàn toàn tan biến. Chỉ có vậy thôi! Đó là một trải nghiệm lạ lùng. Tôi không biết chắc chắn đó là gì. Chỉ xảy ra trong khoảnh khắc, và lúc đó không có ai giúp xác định được. Nhưng từ đó, các vấn đề về cảm xúc của tôi không còn xuất hiện nữa.

Về sau, vào năm 1984, khi tôi gặp lại bà Dipa Ma tại Hoa Kỳ, bà kéo tôi sang một bên và hỏi về công phu hành thiền của tôi. Khi tôi kể cho bà biết những trải nghiệm của mình, bà nói là tôi đã hoàn tất giai đoạn đầu tiên (của sự giác ngộ). Bà nói với tôi tựa như người mẹ khuyên nhủ đứa con của mình vậy. – Sayadaw Khippapanno (ngài Kim Triệu).



Chương VII

BẠN HƯỞNG CUỘC SỐNG CỦA MÌNH RA SAO?

*"Toàn bộ con đường của chánh niệm là:
Bất kỳ bạn thực hiện điều gì,
hãy ý thức lấy điều đó."*

Tôi nghe một đối tác Thiền sư tinh thần có lần đã nói, "Tôi biết ông đang học một số điều gì đó vì ông gặp không ít khó khăn để chịu đựng điều đó." Thiền quán chính là sự biến đổi chính cống toàn diện cách sống chúng ta; thiền quán cũng khiến chúng ta dịu dàng hơn với người khác. Có lẽ việc luyện tập của bạn đã đem lại phần thưởng cho bạn bằng thiền quán sâu xa hơn. Nhưng thiền quán thường thì rất tuyệt, những kinh nghiệm đó lại chóng qua. Giác ngộ được hay không, vấn đề vẫn còn đó. Bạn hưởng cuộc sống của mình ra sao? Đây là một thử thách đơn giản nhưng lại rất quan trọng; bạn rửa chén thế nào? Bạn phản ứng ra sao một khi có người nào đó ngăn cản bước đường bạn đang đi?

Dipa Ma là một tấm gương sống động cho chúng ta để biết phải sống làm sao trên cõi đời này và phải luyện tập ra sao và những sinh hoạt trần thế của chúng ta do sự hiện diện của mình ngày này qua ngày khác trên cõi đời này chỉ là một. Bà nhấn mạnh đến việc luyện tập phải luôn được thực hiện, và chúng thực hiện những công việc phải làm qua ngày tháng mà không biến những công việc đó thành vấn đề. Dipa Ma muốn biết "Chúng ta tỉnh ngộ (giác ngộ) đến cỡ nào trong cuộc sống". Có phải các bạn chỉ suy nghĩ đến ý thức mà thôi hay sao, hay các bạn thực sự sống với ý thức đó?" Dipa Ma cho biết ngay cả khi bà đang nói, bà cũng có thể thiền được, "Nói năng, ăn uống, làm việc, suy nghĩ về con gái của

bà. Chơi đùa với cháu ngoại - chẳng có hành động nào có thể cản trở bà luyện tập vì bà thực hiện tất cả những điều đó với chánh niệm. Bà cho biết, "Khi tôi di chuyển, đi mua hàng tất cả mọi điều tôi làm, tôi làm tất cả với chánh niệm hay ý thức cao độ. Tôi biết (ý thức) điều gì tôi phải làm, nhưng những điều đó tuyệt đối không thể trở thành vấn đề cho chúng ta được. Ngược lại, tôi không bao giờ dùng thời gian để nói chuyện tâm phào hay thăm viếng và làm bất kỳ điều gì tôi coi như không cần thiết cho cuộc sống của tôi."

Bạn cột dây giày ra sao?

Bà động viên tôi để sống những gì tôi đã giảng dạy. Chất lượng sự hiện diện của bà giống như trong các câu chuyện cổ tích Hasidie, khi có người nào đó hỏi, "Tại sao bạn lại phải đến gặp thầy Rabbi? Có phải bạn chỉ đến để nghe ông ấy thuyết pháp cho bạn một bài nói chuyện hùng hồn về Kinh Torah, hoặc để xem ông ấy làm việc thế nào với đám đồ đệ của ông ấy hay không?" và có người trả lời, "Không đâu, tôi đến để xem ông ấy cột dây giày như thế nào." Dipa không muốn bất kỳ ai đến sống ở Ấn Độ luôn hay chỉ trong ít năm ít tháng hoặc trở thành sư hay thầy Ashram, tại đó. Bà cho biết "Hãy sống cuộc đời mình, hãy rửa chén, giặt giũ quần áo, đưa con tới mẫu giáo. Dạy dỗ con cái, hay cháu chắt. Hãy chăm sóc đến cộng đồng bạn đang sống. Hãy thực hiện tất cả những điều đó như là chánh đạo của bạn vậy và theo chánh đạo đó với tất cả tâm hồn của mình. – Jack Kornfield

Giác ngộ đang khi ủi quần áo.

Bà tin là bạn có thể được giác ngộ đang khi bạn ủi quần áo. ... Bà cảm thấy mọi sinh hoạt nên được thực hiện với chánh niệm cao độ. Và rồi sự quan tâm chăm sóc cũng sẽ xuất hiện ở đó. - hãy chăm sóc cho bất kỳ ai bạn đang ủi đồ cho họ vậy. – Michelle Levey

Khi vị thánh giặt quần áo.

Một cảnh tôi thích nhất (cuốn phim 8 ly) trong cuốn phim tôi quay được Dipa Ma đang phơi quần áo. Nên nhớ Zen đó nói. "after the ecstasy, the laundry?" (sau cơn xuất thân, là giặt giũ quần áo chẳng?) Vâng, cảnh này hơi dài một chút khoảng độ hai ba phút Dipa Ma đang tươi cười và thích thú phơi quần áo bà vừa mới giặt. Thật tuyệt vời ngắm bà trong sân dưới ánh nắng mặt trời tôi muốn in thành hình cảnh này và đặt tên "Khi vị thánh giặt quần áo"
- Jack Kornfield

Thánh thiện nơi việc phàm tục

Khi tôi đến gõ cửa, con gái bà Ma Dipa ra mở cửa. Tôi cảm thấy hồi hộp khi đến gặp Dipa Ma và nảy ra trong đầu một số thắc mắc. Tôi muốn hỏi bà về thiền. Sau một vài phút một người phụ nữ lớn tuổi (Dipa Ma) xuất hiện. Hình như bà hoàn toàn không để ý đến sự hiện diện của tôi. Bà chẳng thèm nhìn tôi. Không nhận ra tôi. Bà hoàn toàn im lặng và dịu dàng không thể tưởng tượng nổi. Quá bẽ bực trực đến nỗi tôi phải đợi cho đến khi bà sẵn sàng giao tiếp với tôi. Bà không có tách biệt. chính xác là vậy. Chính xác hơn đó là tĩnh lặng thực sự.

Khi bà bước vào trong phòng, bà liền nhặt con vịt bằng nhựa lên, chắc là món đồ chơi của cháu ngoại và mang đến một cái chậu nhựa gần bậu cửa sổ. Dưới ánh nắng êm dịu buổi chiều chiếu qua cửa sổ. Bà bắt đầu tắm cho con vịt. Giống như bà rửa tội con vịt nhỏ xíu bằng nhựa đó. điều khiến ấn tượng mạnh nhất là bà thực hiện công việc hết sức chăm chú. Đây chỉ là một đồ vật hết sức phàm tục, ở một chừng mực nào đó còn đối chọi lại với những gì là siêu nhiên. Chỉ đơn giản là một con vịt bằng nhựa bần thiêu, ấy vậy mà bà đã dốc toàn tâm toàn lực vào công việc

lau chùi, điều này lập tức khiến tôi tập trung tư tưởng khi nhìn bà. – Andrew Getz

Lòng đạo đức hoàn hảo.

Khi mùa hè sắp kết thúc, trời đang trở đông tại thiền viện IMS, nhiệm vụ của tôi là nhật nhạn những sửa soạn áo mùa đông cho cả gia đình Dipa Ma. Có người tặng cho Dipa Ma một khăn quàng cổ, và số khác bắt đầu cung cấp quần áo đông cho Dipa Ma. Một trong số những phẩm vật tôi đưa cho bà đó là một cặp vớ rất ấm bà thường mang khi di chuyển trong nhà. Tôi rất hài lòng vì món quà nhỏ của tôi tỏ ra rất ích lợi cho bà. Nhưng tôi đã phạm phải một sai lầm nho nhỏ, trong những bận rộn của những ngày đó, tôi đã không chính thức mang đến cho bà, như là một món quà để tặng cho bà.

Sau bảy tuần chia sẻ cuộc sống hàng ngày với nhau, đã đến giờ đưa cả gia đình Dipa Ma ra sân bay và chào tạm biệt. Khi tôi quay trở lại nhà, tôi thấy nỗi buồn xâm chiếm lòng tôi. Một giai đoạn căng thẳng lớn đã qua. Căn nhà trở nên trống vắng.

Khi tôi vào phòng ngủ, tôi thấy một số đồ được xếp gọn gàng ngay chân giường. Một trong số đó là đôi vớ, tìm tôi se lại. Tôi không thể hiểu được tại sao bà để lại đôi vớ đó.

Sau ít phút suy nghĩ, tôi nhận ra là đôi vớ đó đã được tặng cho bà một cách không rõ ràng. Nên bà đoán không phải là của bà để mang về nước. Một việc nhỏ đến như vậy, đã truyền tải một giáo lý vững chắc nơi lòng đạo đức hoàn hảo luật giới phải được thực hiện như thế nào. Bài học thật thấm thía cho tôi trong một thời gian. Nhưng đó là một bài học nhớ đời. – Michael Liebenson Graby

Hiện diện thường xuyên

Tôi hỏi Dipa Ma, "Bà có muốn di chuyển đến một phòng khác để ngồi thiền hay không? Có một nhóm khác đang đến đây luyện thiền chiều nay."

"Tôi đang ngồi đây , tại sao lại phải di chuyển sang phòng khác làm gì?"

"Chúng tôi đang thiền ở đó"

"Nhưng những người khác muốn đến thì sao? Và họ cũng muốn ngồi thiền ở phòng đó thì sao ?"

Cuối cùng tôi cũng đưa bà sang phòng khác để ngồi thiền ở đó. Bà chỉ "hiện diện ở đó" bất động. Mắt bà nhắm lại, hay mở ra không có gì khác cả. Đó là một sự hiện diện đáng nhớ của bà trong nhà chúng tôi. Câu hỏi "Sao lại phải di chuyển, thực sự phải làm gì ở đó.?"

Tại những buổi ngồi thiền này, đôi khi có đến năm mươi người đến để nhận chúc lành của bà, nhưng cho dù có đông đến mức độ nào, bà đều tiếp từng người một và có mặt hoàn toàn cho hết mọi người. Nhìn xem đặc tính cá biệt trong tập trung chú ý và quan hệ của bà, tôi có thể nhận ra bà đang quan hệ với từng người một như là Thiên Chúa vậy. – Steven Schwartz

Chỉ cần đứng hay ngồi là đủ.

Tôi chưa bắt gặp Dipa Ma trong tình trạng phóng tâm hoặc lo ra bao giờ, và tôi thường để ý nhìn xem bà luôn. Khi bà đứng, giống như một hòn đá chồng. Bà chỉ đơn giản đứng đó và khi bà ngồi, chỉ đơn giản bà ngồi đó. Một lát. Chẳng có gì xảy ra. Bà không bao giờ nhìn ngó ngang ngửa và hoàn toàn tập trung chú ý. – Michael Liebenson Grady

Đi thẳng tới Đức Phật

Tại Calcutta có một thiên sinh của Dipa Ma và Munindra rất thành công trong kinh doanh người này đã tổ chức một buổi lễ làm phép căn nhà mới xây. Tôi bước lên cầu thang và giúp Dipa Ma đi giày. Một số người đang nói cười và ăn. Máy hát được bật lên và tinh thần phấn chấn hẳn lên, bầu khí đó giống như một buổi liên hoan Cham-pa. Căn phòng chuyển sang sinh động hơn, và hưng phấn.

Dipa Ma bước vào căn phòng chững chạc và cương quyết tiến thẳng tới bàn thờ Đức Phật (ở phòng bên cạnh). Khi bà đứng trước tượng Phật, bà phủ phục xuống tận sàn nhà và bắt đầu vái, ngay giữa những người đang ăn món khai vị và ca hát vang lên, tôi nhận ra là Dipa Ma, bất kỳ điều gì xảy ra, bà chỉ có một mục đích và đó là chân lý. – Ajahn Thanasanti



Chương VIII

TÌNH YÊU VÁI TÌNH YÊU

"Trái tim của bạn thông biết mọi sự"

Vào một buổi sáng nọ trong một quán cà phê nhộn nhịp tại Santa Fe, tôi hỏi Sharon Salzberg, "Món quà lớn nhất Dipa Ma tặng cho bạn là gì vậy".

Sharon ngừng trong giây lát rồi gương mặt của bà dịu hẳn lại.

"Dipa Ma thực sự rất yêu tôi," bà cho biết. "và khi bà chết, tôi tự hỏi, "Không hiểu có còn ai yêu tôi thực sự đến như vậy nữa không?"

Cả hai chúng tôi đều im lặng, và chỉ trong giây lát hình như có một cánh đồng mở ra để chúng tôi lọt vào một thế giới khác. Tại nơi khác đó chỉ có một điều tồn tại đó là tình yêu hoàn hảo và toàn diện. "

"Đương nhiên," Sharon nói thêm với một nụ cười, "Không chỉ có mình tôi, không phải chỉ cá nhân tôi".

Jacqueline Mandell một lần kia hỏi Dipa Ma xem bà có luyện chánh niệm hay từ tâm hay không. Dipa trả lời. "Theo kinh nghiệm của tôi, không có sự khác biệt nào giữa chánh niệm và từ tâm cả." đối với bà, tình yêu và ý thức chỉ là một. Hãy suy nghĩ về điều đó. Khi bạn tỏ ra yêu thương trọn vẹn, bạn không ý thức là gì? Khi bạn ý thức hoàn toàn đó chẳng phải là bản chất của tình yêu hay sao?

Joseph Goldstein nhớ lại có một lần kia ông nhìn thấy Dipa Ma vái tượng Phật. Có một điều rõ là không có ai trong phòng đó cả. Chỉ có tình yêu "vái lạy tình yêu mà thôi". Một

thiên sinh khác lại nói, "Đối với Dipa Ma, giác ngộ là tình yêu vĩ đại. Thuyết pháp của bà chính là mối tương quan giữa bá tánh với nhau". Tấm lòng của bà như một cánh cửa phòng luôn mở rộng và trong trái tim bao la đó là tất cả mọi người. - Cho dù trong cơn buồn phiền hay vui mừng - mọi người có thể đến hay ra đi và đều được bà ôm hôn thấm thiết. Thiên sư Sofi Asha Greer, đã mô tả khi được bà Dipa Ma ôm chặt vào lòng, "Thật chu đáo đến nỗi cái thân hình sáu feet của tôi được ôm trọn vào tấm lòng trống rỗng bao la của bà, có chỗ cho toàn thể mọi thụ tạo.

Chúc lành cho kẻ trộm

Một vài năm trước, hình như khi tôi tới Nữ Ước, xe hơi của tôi thường gặp nạn và Radio của tôi hay bị đánh cắp. Một lần người bạn tôi mời đi ăn cưới tại Queens. Tôi nói với Dipa Ma rằng tôi nghĩ tôi phải đi xe lửa vì chiếc radio xe hơi của tôi luôn bị mất cắp mỗi lần tôi lên Nữ Ước.

"Đừng có khùng" bà nói, "đi xe hơi thôi."

Thế rồi tôi quyết định đi xe hơi, vào thời đó tôi gắn thêm một bộ phận an toàn. Tôi đậu xe và vào tham dự đám cưới. Khi chúng tôi ra xe, xe của tôi đã bị phá một lần nữa. Lần này kẻ trộm không chỉ lấy đi chiếc radio mà còn toàn bộ các băng nhạc của tôi nữa.

Khi tôi quay trở về nhà, bước vào nhà tôi nói với Dipa Ma và bà hỏi tôi, "Đám cưới ra sao?"

"Đám cưới vui tuyệt" tôi nói, "Nhưng xe hơi của tôi lại bị lục lọi một lần nữa, và chiếc Radio lại bị đánh cắp, tôi thực sự rất buồn."

Dipa Ma bật cười toáng lên.

"Thật là kỳ cục"

"Chắc ông phải là một tay trộm ở kiếp trước. Thế ông nghĩ còn bao nhiêu lần nữa ông sẽ bị mất Radio."

Tôi đáp lại "Bà nên nói cho tôi biết mới phải, còn phải bao nhiêu lần nữa. Hãy cho tôi biết để tôi còn phải sửa soạn."

Như quên câu hỏi của tôi bà nói, "Anh định làm gì nào? Phản ứng của anh ra sao?" Khi chiếc xe của anh bị lục lọi.?"

Tôi thực sự rất bực bội vì điều này xảy đến cho tôi quá nhiều lần rồi. Và tôi nghĩ tôi phải đặt một hệ thống báo trộm."

Bà nhìn tôi thật ngạc nhiên. "Anh muốn nói là anh không nghĩ đến tên trộm lấy chiếc Radio của anh sao? Cuộc đời của người đó thật buồn thảm làm sao?"

Bà nhắm mắt lại và bắt đầu tụng kinh cách yên lặng, và tôi biết bà đang tụng kinh từ tâm (những phước lành do lòng từ tâm) cho kẻ trộm. Thực là một bài học nhớ đời cho tôi. – Steven Schwartz

Vẫn còn người khác để mà yêu

Bà thật sự rất đáng yêu và là một bà ngoại đúng điệu. Khi bạn bước vào nhà, được biết tại Ấn Độ câu hỏi đầu tiên bà hỏi đó là, "Ông cảm thấy ra sao? Ông có khoẻ không? ông có ăn được không? ông có chịu được khí hậu và đồ ăn Ấn Độ hay không.?" và nhiều điều khác... Bà mỉm cười khi có ai bước vào nhà của bà. và bộc lộ lòng từ tâm chào đón. Bất kể là ai bước vào, hoặc trong hoàn cảnh như thế nào. Hoặc họ muốn nói gì với bà. Mọi tình huống đều có quan hệ đến bà cả. Điều quan trọng nhất đó là lại có một người khác nữa để được yêu. – Jack Kornfield

Tôi cũng có một món quà dành cho bạn

Trong chuyến đi Ấn Độ đầu tiên của tôi. Bạn tôi là Sharon Salzberg đi theo tôi và chia sẻ với bà một số kinh nghiệm rất được ưa chuộng. Tại vùng Bemares có một loại

kẹo rất đặc biệt và bà muốn tôi dùng thử. Gọi là rasmali, thật là tuyệt.

Quay trở lại Calcutta chúng tôi đến thăm Dipa Ma, bà hỏi tôi "Điều anh thích nhất Ấn Độ là gì? tôi tưởng tượng câu trả lời đúng nhất phải là điều gì đó đại loại như, "Tôi đến chùa Godh Gaya để cầu nguyện," hay "Tôi nhìn thấy một bức tượng Phật rất tuyệt" hay "tôi tham gia một tuần huấn luyện" nhưng thay vào đó, tôi đã buột miệng nói ra câu đầu tiên hiện ra trong đầu tôi, đó là, "Tôi được bà tặng cho mấy cái kẹo tại Barnes, ăn ngon tuyệt." Sharon vội liếc tôi, và tôi không hiểu Dipa Ma nghĩ gì về câu trả lời của tôi.

Sau đó, khi rời Calcutta, chúng tôi dừng lại ở nhà cửa nhà bà để tỏ lòng kính trọng trên đường ra phi trường. Chúng tôi vái chào tạm biệt bà và tặng bà một món quà, "tôi cũng có một món quà gửi cho hai ông." Bà nói, rồi đưa ra mấy cái kẹo rasmali trước chúng tôi.

Bà phải sai người yêu của Dipa đi tìm khắp Calcutta để mua cho chúng tôi mấy cái kẹo, chúng tôi đã ăn thử tại Barnes. Tôi hết sức cảm động vì cử chỉ của bà cho tôi bất kỳ điều gì tôi khoái. Cho dù có là mấy cái kẹo đi chăng nữa. Nếu như tôi nói tôi khoái ăn. Bà sẽ tìm cho tôi ngay.

– Steven Schwartz

Lòng từ tâm đối với mẹ

Tôi đã gặp một người đang luyện thiền tại Ấn Độ vào cuối những thập niên 60 và 70, anh ta là một người khao khát hành thiền. Anh ta cạo đầu, mặc áo trắng, và vào ở trong chùa nhiều năm. Cha mẹ anh ta ghét anh ta và họ nghĩ anh phải theo học đại học để trở thành Bác sĩ ở độ tuổi ba mươi. Hay học trường luật. Mẹ của anh hết sức bất hạnh. Bà coi như thể anh đã chết và bà đã mất một người con trai.

Bất kể khi nào anh gặp Dipa Ma, bà liền hỏi anh về mẹ, "Mẹ anh ra sao rồi ? Bà có khoẻ không? Anh có thực hiện từ tâm với bà hay không? Mỗi lần anh ngồi thiền, anh nên để mẹ anh trong trái tim anh, và tặng cho bà lòng từ tâm."

Một lần kia bà đến ngồi trên tấm nệm thiền trong phòng phía sau và rút ra một tờ giấy bạc 100 rupees Ấn Độ. Trị giá khoảng 12 đô, một món tiền lớn đối với bà. Bà ta đặt vào tay anh ta. Gặp các ngón tay anh lại và nói. " Đi mua cho mẹ một món quà và gửi cho bà đi" Đó là cách bà thuyết pháp như thế nào. – Jack Kornfield

Điều gây ngạc nhiên mọi người.

Khi Dipa Ma lần đầu tiên đến nhà chúng tôi, bà và cháu ngoại Rishi rất sợ chó. Bà chưa bao giờ sống trong nhà có nuôi chó bên trong. Chó nuôi nơi chỗ bà ở thường rất gầy yếu. Vì vậy nuôi chó trong nhà thật là điều không phải,.

Tuy nhiên, khoảng độ vài tuần, có sự biến đổi ngoạn mục đã xảy ra giữa bà và con chó.. "dog" là từ tiếng anh đầu tiên bà được học. Mỗi buổi sáng bà xuống cầu thang và nói cách ngập ngừng, "Dog, con chó đâu rồi.?" Và rồi con chó tên Yeats của chúng tôi vội chạy tới. và bà qui xuống vuốt ve con vật với lòng từ tâm đặc biệt giống hệt như bà vuốt ve chúng tôi và các thiền sinh khác.

Yeats thực sự rất thích điều này. thật là tuyệt vời nhìn ngắm hai sinh vật giao tiếp với nhau, một phần vì đó có một phần văn hoá bên trong. Nhưng bà vẫn đối xử với con vật với tấm lòng và cả người và vật đã trở thành bạn thân. Ngày bà rời nước Mỹ bà chạy lại chỗ Yeats thường ngủ và ngồi xuống nói chuyện với con chó. Bạn cho con vật một lời tụng đặc biệt về lòng từ tâm. – Steven Schwartz

Gợi từ Teddy

Khi Dipa Ma đến IMS vào năm 1984, tôi phát hiện ra một con gấu nhồi bông to ngồi ngay trên đống rác người ta vứt

đi trong vùng đó. Tôi nhặt lấy con thú nhồi bông và đưa cho cháu ngoại Rishi cũng đang có mặt ở đây với mẹ cháu. Chúng tôi đặt tên con gấu là Anagarika Teddy [có nghĩa là người vô gia cư, một giới tử] khi Dipa và gia đình rời thiền viện IMS Teddy bị để lại trong xe tôi, và tôi hơn kém quên con thú nhồi bông mất tiêu.

Vài năm sau, tôi sang Ấn Độ và đến thăm gia đình Dipa Ma tại Calcutta. Khi bà nhận ra tôi, bà liền hỏi ngay. "Anagarika Teddy ra sao rồi?" Bà đã không quên cả một con thú nhồi bông, được cứu thoát khỏi đống rác. Tôi hết sức sửng sốt. Điều đó khiến tôi nhận ra là bà chăm sóc đến các sinh vật, có hơi thở như tôi cẩn thận để chừng nào. Điều đó để lộ ra tính trong sáng của trí tuệ bà Dipa Ma vậy. – Buzz Bussewitz

Khi tấm lòng bạn không còn sợ nữa

Khi Dipa Ma sắp sửa từ biệt Thiền Viện IMS, toàn nhóm chúng tôi gần hai mươi người đến đứng kể bên bà, cầm tay bà đặt trong lòng chúng tôi, vì lý do nào đó, ngay trước khi bà bước lên xe, bà quay lại nhìn vào mắt tôi thật gần gũi, và cầm tay tôi trong yên lặng. Bà nhìn trân vào tôi với toàn bộ tình yêu, và trống rỗng. Bà ân cần. Trong giây phút đó bà truyền sang tôi một lòng từ tâm chân tình.. . Tôi cảm thấy có nguồn nghị lực tâm linh (shakti) tuôn trào sang tôi. Rồi bà quay đi và từ từ bước lên xe.

Ngay trong giây phút đó, bà chỉ cho tôi một thứ tình yêu tôi chưa bao giờ cảm nghiệm thấy trước đây. Thực là một thứ tình yêu hiếm thấy không thể chia lìa hay khác biệt. Đây là cách tôi cảm nhận được (nắm thử) sự hiện diện của một người đã được giác ngộ lần đầu tiên. Giây phút đó mạnh mẽ đến nỗi như mới xảy ra ngày hôm qua.

Biết được tình yêu đó, và nhìn thấy tình yêu đó có thể truyền xuống cho người khác trên bước đường tôi đi. Dipa

Ma là gương sáng làm sao khi trái tim không còn sợ sệt,
tình yêu có thể tuôn trào qua. – Sharda Rogell

Ánh sáng Calcutta

Bà đã đến chiếm một chỗ trong trái tim tôi đến nỗi vượt lên cả hổ thẹn lẫn sợ hãi. Một chỗ cảm thấy hoàn toàn mới lạ, ngây thơ. Bà là ai và bà nhìn thấy gì nơi mọi sự. Khi tôi rời căn hộ của bà, tôi được mở ra với những điều thần kỳ và tinh tuyền. Tôi nhìn thấy sự nghèo khổ và cùng cực của Calcutta dưới một góc độ khác. Ánh sáng hình như được rực lên nơi những người cùi hủi và ăn mày. và tôi có thể nhận ra được bản chất tốt đẹp của hết cả mọi người. – Steven Smith



Chương IX

TẠI NHÀ MÀ NHƯ LỘT VÀO NHỮNG CẢNH GIỚI LẠ THƯỜNG

"Đó chính là tập trung cao độ"

Dipa Ma đã luyện được sức mạnh tâm linh (thần thông) dưới sự hướng dẫn của Thiền sư Munindra và không bao giờ bà tỏ ra cho thấy mình có được sức mạnh tâm linh (thần thông) như vậy. Sức mạnh tâm linh nơi bà không được đạt đến qua thiền minh sát. Nhưng thông qua luyện tập thiền định, trong khi đó trí tuệ thâm nhập được vào cõi thiền sắc giới (Rupa-jhana). Khi bà luyện thiền, Dipa Ma có thể nhập vào bất kỳ một trong tám cõi thiền sắc giới nào và lưu lại trong đó bao lâu tùy ý. Các qui trình hoạt động thể lý có thể chậm lại hầu như là ngưng trệ, thế nên bà không cần phải ăn uống ngủ nghỉ và di chuyển hoặc bài tiết. Dipa Ma có thể quyết định nhập vào một cõi thiền đặc biệt nào đó và "nhận ra điều lạ" hay nổi lên từ cõi thiền đó vào một thời điểm định trước. Một lần kia bà quyết định nhập vào tám cõi thiền sắc giới và lưu lại trong đó trong vòng ba ngày, hai mươi ba giờ, tám phút và ba giây. Bà thoát ra khỏi cõi thiền đó chính xác vào giây phút bà đã định trước.

Khi chúng tôi quay trở lại Ấn Độ, Dipa Ma đã ngưng không còn thực hành loại thiền này nữa. Cho rằng loại thiền này có dính dấp đến bản ngã và như vậy là trở ngại để được giải thoát. Munindra lại tán thành. Ông cho là "những sức mạnh này không quan trọng, mà giác ngộ mới là quan trọng và các bạn phải cần có khôn ngoan mới sử dụng được các sức mạnh này. Các bạn không muốn dùng sức mạnh này với bản ngã và chúng đâu có là của bạn. Bạn không thể dùng các sức

manh này và cho là chính bạn là người có sức mạnh đó. Điều này không phải là khôn ngoan.

Đã có lần Jack Englar hỏi Dipa Ma xem hiện nay bà còn có sức mạnh thần thông bà đã đạt được nhiều năm về trước khi bà theo học Munindra.

Bà cho biết, "Không"

"Bà còn có thể lấy lại được sức mạnh đó không?"

Bà cho biết, "Có, nhưng cần phải có một thời gian lâu."

"Thế bao lâu?", Jack hỏi, nghĩ rằng chỉ cần vài tháng hay một năm.

Bà trả lời, "Ôi, chỉ cần vài ba ngày thôi. nếu tôi tập luyện thực sự."

Có tới sáu loại thần thông: năm loại thuộc phạm trần, đạt được qua tập luyện thiền định cao độ đặc biệt nơi thiên sắc giới bậc bốn. Và một loại siêu thế chỉ đạt đến được qua luyện thiền quán và được coi như là dấu hiệu giác ngộ. Năm loại thần thông phạm trần được thấy nơi tất cả các truyền thống hành giả và xuất hiện tự nhiên ở một mức độ kém hơn nơi một số cá nhân, năm sức mạnh đó như sau:

- Thần thông (Magical powers): là khả năng biến đổi được một trong số bốn nguyên tố cơ bản thuộc thế giới vật lý (đất, khí, lửa và nước) thành các nguyên tố khác.
- Thiên nhãn (Divine eye): khả năng nhìn thấy tương lai. Nhìn các vật ở xa và gần, trên mặt đất và các cõi khác.
- Thiên nhĩ (Divine ear): khả năng có thể nghe được những tiếng động gần xa, trên trần gian này và nơi các cõi khác.
- Biết được các lần đầu thai trước kia và các lần sinh trước đây của người khác (Túc mạng thông).

- Biết được những tình trạng trí tuệ của các sinh vật khác tức là khả năng đọc được hay biết được suy nghĩ của người khác (Tha tâm thông).

Dipa Ma đã minh chứng được từng sức mạnh này cho ngài thiên sư Munindra, người đã xác nhận là bà đã có được thân thông đó. Bài tường thuật sau đây được căn cứ trên những hồi ức của bà và hồi ức của một số thiên sinh của bà kể lại.

Có một lần Munindra đang trong phòng của bà khi đó ông thấy có điều gì đó không bình thường trên bầu trời bên ngoài cửa sổ. Ông ta nhìn ra ngoài và thấy Dipa Ma trông không khí gân ghin cây, đang cười với ông và chơi trong một căn phòng bà đã xây trên không trung. Bằng cách thay đổi nguyên tố khí thành đất. Bà đã có thể tạo ra một cấu trúc trên không trung.

Chuyển từ thể đặc sang thể khí được tạo ra thường ít gây ngạc nhiên hơn. đôi khi Dipa Ma và em gái là Hema đến phỏng vấn Munindra bằng cách xuất hiện tự nhiên trong phòng ông, và Dipa Ma thỉnh thoảng cũng biến mất đi qua cửa vẫn còn đóng. Nếu bà cảm thấy đặc biệt thích thú bà có thể nâng bổng cả chiếc ghế đang ngồi; đi lại tường gần đó và bước qua cả bức tường đó nữa.

Dipa Ma học nấu đồ ăn bằng cách bật lửa bằng ngón tay của bà. Bà cũng có thể thay nguyên tố đất thành nước, bà đã chứng minh cho Munindra thấy khi bà lao xuống một khoảng đất nhỏ và hụp lặn trong đó rồi nhoi lên với quần áo và tóc ướt xũng. Nếu bà phải đi một mình trong đêm, Dipa Ma có thể biến thành hai người tạo thành người bạn đường cho mình để không có ai có thể chọc ghẹo được bà.

Có một lần Dipa Ma và Hema dùng sức mạnh tâm linh để cộng tác di dời cả chiếc xe buýt. Một buổi chiều nọ, họ chờ xe buýt tại trạm. Khi xe buýt tới. khoảng độ một giờ sau, họ nhận ra là có thể trễ cuộc hẹn. Vì là một cuộc hẹn quan trọng

và phải đến đúng giờ, cả hai bắt đầu dùng thần thông để làm cho xe buýt chạy đúng thời biểu. Munnindra giải thích: Khi Angulimala có ý định giết Đức Phật, ông ta đuổi theo Đức Phật, nhưng Đức Phật không di chuyển, và như vậy mà ông ta không thể bắt được ngài. Điều này xảy ra là vì ngài dùng thần thông để biến khoảng cách lúc nào cũng như nhau thật là một điều đơn giản.

Dipa Ma có thể nhìn và nghe được những biến cố đã xảy ra hay đang xảy ra ở những không gian và thời khác nhau. Khi Ngài U Thant một nhà ngoại giao Miến Điện được bầu làm tổng thư ký Liên Hiệp Quốc, Munindra biết là U Thant sẽ đọc bài diễn văn nhậm chức. Chính xác như đã được dự báo.

Vượt cả không gian và thời gian.

Dipa Ma cho biết là bà có thể đi ngược thời gian tới thời Đức Phật và nghe những bài thuyết pháp của ngài nữa. Khi tôi hỏi làm thế nào bà làm được như vậy bà mỉm cười và nói: "Tôi quay trở lại khoảng khắc trí tuệ bằng chính khoảng khắc trí tuệ". Tôi phải nhìn bất động, vì bà cười và nói, "Ôi, bạn không cần làm vậy để được vào Níp-bàn đầu." Rồi bà cười to và nói, "Thật là tức cười, chỉ cần tập trung định cao độ mà thôi." Nhìn vào mắt bà khi nói như vậy, trông bà thật thanh thoát và tinh tuyền. – Michael McDonald-Smith

Nhìn bằng thiên nhãn (Divine eye)

Dipa Ma có thể nhìn thấu bên trong cơ thể của ta và mô tả chính xác bộ não và tim hoạt động như thế nào với chính xác khoa học và ở một mức độ vượt hẳn kiến thức giáo dục của bà. Bà đã mô tả được những cỗ máy mới được chế tạo từng bộ phận khác nhau trên thế giới. Bà có thể nói cho Munindra biết về những sáng chế mới như thế nào, dùng làm gì, được cất dấu ở đâu. Munindra tìm cách thử nghiệm khả năng của thiên sinh của mình và khi ông kiểm tra lại những mô tả của

Dipa Ma ông thấy là hoàn toàn chính xác một trăm phần trăm.

Munindra yêu cầu bà quan sát xem có gì xảy ra trong phòng bên cạnh, và mô tả cho ông nghe. để ông có thể kiểm chứng. Sau đó ông có thể hệ thống hoá mức độ sức mạnh tâm linh xem thấy những địa điểm khác nhau và những khoảng cách xa hơn, nhưng chỉ những chỗ nào ông có thể kiểm chứng được mà thôi. Thí dụ như bà chưa bao giờ đến Bodh Gaya, và bà cần mô tả lại cho ông nghe. - cây Bồ Đề mọc ở đâu. Có những gì còn sót lại từ thời cổ đại. Ông có một người phụ tá ở Chùa trong nhiều năm và ông ấy biết rất rõ những chi tiết về cảnh quang đó. – Jack Engler

Theo vài thiên sinh, bà không những chỉ có thể thăm nhiều chỗ khác nhau trên mặt đất này, nhưng bà còn có thể viếng thăm cả những cõi hiện thực khác nữa như được mô tả theo vũ trụ học Phật giáo - các cõi trời và cõi địa ngục. Bà có thể mô tả cả những sinh vật trong đó và những gì đang diễn ra. Đôi khi bà còn đề cập đến một cách hết sức tự nhiên tới những cuộc du hành tới các chân trời khác nhau.

Cõi trời

Trong khoá huấn luyện ba tháng tại thiền viện IMS, vào một ngày mùa thu trời trong xanh như pha lê tại Hoa Kỳ. Khi trời xanh lại điểm một vài gợn mây và cây cối cùng hoa cỏ đang khoe sắc dưới ánh nắng. Chúng tôi tổ chức một buổi đi dạo ngoài trời. Chúng tôi đang ngồi cạnh một cái hồ trên triển đá, và hồ phản chiếu muôn màu sắc.

Có một số người cũng hiện diện ở đó. và một người trong số họ nói với Dipa Ma, "Ở đây trông giống như cõi bồng lai" - Chúng tôi biết bà đã đi đến nhiều cõi khác nhau. Và bà nhìn người đó và nói, "không đâu, chẳng có gì giống cõi bồng lai đó cả. Được thôi, nhưng chẳng có gì ta có thể sờ mó được." – Jack Kornfield

Thiên nhân của Dipa Ma còn giúp bà có thể tiên đoán được tương lai các thiên sinh của bà. "Bà tiên đoán nghề nhà giáo của tôi tương đối chính xác ở vào một thời điểm tôi chưa giảng dạy gì cả." Joseph Goldstein cho biết. "Tôi thiết nghĩ bà nhìn thấy toàn bộ cuộc đời của tôi."

Hiểu biết về tương lai

Vào cuối khoá huấn luyện ba tháng tôi đang tham dự bà nhìn tôi và cho biết, "Khi anh trở về nhà anh sẽ giảng dạy từ tâm tại bệnh viện." Lời phát biểu này khiến tôi khó xử vì tôi chưa có bất kỳ liên lạc nào với bệnh viện cả. Nhưng tôi nghĩ "Ô-kê."

Tôi chưa về đến nhà thì một tháng trước đó khi tôi còn đang tham dự khoá học thiền, có người đến từ Bệnh Viện Nhi hỏi tôi xem có thể điều hành trong liên hệ phản hồi sinh học (biofeedback center). Thật là kinh ngạc. Thế nên tôi suy nghĩ. "Ô-kê, đây cũng là một bộ phận của bệnh viện." Đây là một bệnh viện nhi, đa số các em đến đây đều ở trong tình trạng căng thẳng thần kinh: đau nửa đầu, đau bụng, ám ảnh sợ hãi, và nhiều chứng khác nhau và tôi phải dạy chúng từ tâm. Tôi phụ trách bộ phận liên hệ phản hồi sinh học trong phạm vi như vậy. Nhưng tôi thực sự dạy các em thực hiện lòng nhân ái với nhau và đối với những tạo (critters) khác cũng như các trẻ em khác. Tôi thắc mắc không hiểu bà gửi công ăn việc làm đến cho tôi hay là bà chỉ biết công việc xây ra như vậy. Khi tôi gặp được cú điện thoại đó, giống như Dipa Ma gọi lại cho tôi báo phải làm như vậy. – Michelle Levey.

Vượt ra ngoài cả ngôn ngữ thông thường.

Với công việc tại khoá huấn luyện, tôi phải rửa chén tại nhà riêng của bà trong hai tuần lễ. Khi tôi báo cho bà là tôi phải ra đi. Bà ban phước lành cho tôi. Bà hỏi tôi về đủ thứ việc những câu hỏi thuộc phạm vi của bà nội trợ. Đại loại

như tôi đã có gia đình chưa và đang làm công việc gì. Rồi bà kể cho tôi biết một số chi tiết về Bagali, đặt tay lên đầu tôi, và giống như bị một tia chớp đánh trúng. Giống như mọi thiên sinh khác tôi cảm thấy bà biết chính xác điều gì tôi đang suy nghĩ trong đầu, và chúng tôi đối thoại với nhau vượt ra ngoài cả ngôn ngữ thông thường... Chúng tôi liên lạc với nhau trên một bình diện hoàn toàn mới, chỉ bằng những yếu tính căn bản trí tuệ... liên lạc thuần túy qua ý thức giữa tôi và bà. Tôi cảm thấy như mình bị đánh trúng đầu. một cách thật dễ chịu. Sau khi nhận phước lành của bà tôi như lọt vào trạng thái phờ phơ lâng lâng. Tôi nhớ lại mình đang bước vào cửa thiền viện IMS và cảm thấy như mình đang bước đi trên không trung. – Carol Constantian Lazell

Lòng kê lòng

Bất cứ khi nào tôi đến gặp Dipa Ma mang theo một số khó khăn trong việc luyện tập thiền, bà nhìn thẳng vào mắt tôi với tịnh tĩnh, với ánh mắt tựa như định thân. Đang khi tôi kể lại với bà, trước khi người phiên dịch vẫn bắt đầu dịch cho bà nghe, tôi cảm thấy ngứa ngáy ngay đằng sau gáy. Có điều gì đó "bất chợt" xảy ra và vấn đề đã biến mất, cùng với bất cứ khó khăn tinh cảm nào tôi đang mắc phải.

Tôi tin bà có khả năng liên hệ với thần linh hay ngoại cảm, làm việc trực tiếp với các trí tuệ khác. Bà diễn giảng cho tôi một cách thâm lặng là câu trả lời cho bất kỳ vấn đề nội tâm nào cũng nằm trong trạng thái cơ bản trí tuệ, chứ không bằng lời nói hay bằng bất kỳ cách điều chỉnh kỹ thuật ý thức nào. Bà đưa ra câu trả lời cho bất kỳ khó khăn nào cho tôi bằng cách chia sẻ trạng thái ý thức khác trong đó những khó khăn chẳng còn tồn tại. Đây thực là một

biến đổi bất ngờ và nhanh chóng; giống như một cách điều chỉnh nắn sai khớp tâm linh. – Daniel Boutemy

Nụ cười kéo dài

Tôi đã được theo học và huấn luyện tại Ấn Độ trong một khoảng thời gian khá dài, và đã phải trải qua rất nhiều khó khăn trong cuộc sống. Tôi đã dự tính quay trở lại Hoa Kỳ để thuyết pháp những khoá huấn luyện ba tháng tại thiền viện IMS. Trên đường rời khỏi quốc gia này, tôi quyết định dừng lại Calcutta và gặp lại Dipa Ma. Tôi còn nhớ, vào một ngày nắng nóng khủng khiếp: 110 độ F và trời đầy sương khói bụi bặm. Tôi đến tỏ lòng kính trọng bà, và chúng tôi ngồi trò chuyện với nhau đôi chút. Khi tôi đứng dậy để ra về, bà ôm tôi thăm thiết như thường lệ, và rồi bà bắt đầu chúc lành cho tôi. Tôi quỳ gối trước mặt bà, như vậy mới vừa bằng chiều cao của bà.

Với lời chúc lành đặc biệt, bà lấy tay và cú lên đầu và toàn thân tôi, thổi hơi vào tôi và đồng thời tụng một vài lời Kinh Phật. Hình như đây là một lời chúc lành quá dài. Thoạt tiên tôi chỉ cảm thấy thú vị, nhưng khi bà tiếp tục tôi cảm thấy khá hơn rồi lại khá hơn trước, lúc bà kết thúc, tất cả như bay bổng lên và mở toang ra, và tôi cười toe toét đến tận mang tai.

"Hãy đi và thuyết pháp những khoá huấn luyện cho tất cả những người ở bên đó." bà nói "Hãy ra đi với lời chúc lành của tôi." Giống hệt như bà nội sai bạn ra đi với những lời cầu chúc may mắn.

Tôi rời khỏi chỗ bà ở, đi bộ ra thành phố Calcutta nóng bức ngột ngạt vào mùa hè oi ả ngột ngạt và tôi gọi taxi đưa tôi tới phi trường Dum Dum. Cần hai giờ đi taxi mới đến được phi trường. Tài xế thường có thói quen bóp còi liên tục trên đường đi. Chạy lắt léo giữa những xe xích-lô và xe cộ đi lại dày đặc, kèm theo là ô nhiễm và sức nóng

khủng khiếp cộng với độ ẩm, nghèo khổ và rác rến khắp nơi. Cuối cùng tôi cũng đến được phi trường và phải qua thủ tục hải quan Ấn Độ, có nghĩa là lại phải xếp hàng một tiếng đồng hồ nữa để cho người ta lục soát đồ đạc, hành hạ tôi và đóng dấu các giấy tờ, cuối cùng tôi cũng lên được máy bay và bắt đầu chuyến bay hai tiếng đồng hồ đến Bangkok.

Sân bay Bangkok giống như sân bay Nữ Ước; rất lớn. Lại nữa, những hàng người dài, thủ tục hải quan, và một tiếng rưỡi đồng hồ đi taxi qua những đường phố Bangkok đông đúc đến khách sạn và tôi không thể nhìn cười trong suốt quãng đường. Các chuyến bay cất cánh lên xuống, đi taxi, kẹt xe, và đủ thứ - và tôi chỉ còn biết ngồi đó với nụ cười trên môi. Mọi sự vẫn chưa kết thúc, thật là tuyệt vời.
- Jack Kornfield

Một trận mưa phúc lành

Michell Levey cùng với chồng là Joel đã xin Dipa Ma chúc lành hôn phối cho cho hai người vào năm 1984.

Vào cuối nghi thức, bà nhìn chúng tôi rất dịu dàng và nói, "Một hôn lễ hành thiên đã diễn ra cho hai người." Chúng tôi quì xuống, và Dipa Ma đặt tay trên trán chúng tôi và chúc lành cho chúng tôi. Tôi cảm thấy như trán chúng tôi nổ tung, đầu chúng tôi mở toang trước vùng không gian bao la. Rồi như thể bà tải xuống trên tôi một chuyến giao trực tiếp vào đầu chúng tôi. Bà đã đổ xuống trên chúng tôi bình an và lòng nhân ái (từ tâm) ngay vào đầu óc chúng tôi và hàn gắn tâm hồn chúng tôi lại với nhau. Cả hai chúng tôi chưa cảm thấy bất kỳ cảm giác nào như vậy bao giờ.

Sau buổi chúc lành, chúng tôi đi bộ một chút trong khu rừng đằng sau thiền viện. Đó là một ngày tháng chạp trong sáng, không khí mát lạnh. Ấy vậy mà khi chúng tôi

đi ngang qua cánh rừng chúng tôi nghe thấy tiếng động rào rào như những hạt gạo rơi xuống trên chúng tôi. Như tiếng mưa đá - tách, tách, tách, đều khắp cánh rừng. Chúng tôi nhìn lên bầu trời, nhưng chỉ thấy khoảng không trong xanh, thật giống hệt như một trận mưa ân phúc giáng trên chúng tôi. Chúng tôi tiếp tục cất bước, và có điều gì đó không ổn xảy ra tại đây vào lúc này. Chúng tôi tiếp tục bách bộ, và đi mãi đi mãi như thể chúng tôi đã đi được rất xa - nhưng chúng tôi lại thoát ra ngay ở mức khởi hành. Giống hệt như là đi dạo trên một xe buýt nhỏ, nghi rằng chúng tôi sẽ kết thúc đâu đó trên đường đi, ấy vậy mà chúng tôi chỉ quanh quẩn đi tới đi lui và cùng nhau trở lại một cách kỳ diệu. – Joel và Michell Levey

Dipa Ma tự thuật về một cuộc gặp bất ngờ với một điều huyền bí, bà cho biết, bởi vì bà đã tuân thủ luật giới đạo đức Phật giáo.

Một căn nhà không thấy đâu cả.

Nơi các quốc gia Phật giáo, người dân thường tuân thủ tám giới luật bốn ngày trong tháng, và nhiều người đi chùa vào ngày rằm. Vào một ngày rằm nọ tôi và một bà bạn quyết định đi chùa với nhau.

Khi chúng tôi rời khỏi nhà, trời lất phất mưa, nhưng khi chúng tôi bước lên xe buýt, trời lại đổ mưa nặng hạt. Vào lúc chúng tôi xuống xe, trời lại mưa xối xả, và đoạn đường lên chùa lụt lội đầy nước. Có nhiều người đợi chúng tôi trong chùa, nhưng chúng tôi không thể tiến xa hơn được vì chúng tôi run lập cập, ướt xũng và hơi lạnh.

Ngay lúc đó có một chiếc xe đến và ngừng ngay chỗ chúng tôi, có người trên xe bảo chúng tôi có một ngôi nhà thật đẹp mới xây gần đó. Ông lấy xe đưa chúng tôi trú mưa ở đó. Chiếc xe dừng lại trước căn nhà được trang hoàng rất đẹp và có một cái cổng ở hàng trước. Chúng tôi

bước vào trong nhà và đi lên cầu thang, chúng tôi quyết định trú mưa trong đó cho đến khi trời tạnh. Chúng tôi lưu lại trong đó độ mười lăm phút rồi vội vã lên chùa.

Ngay khi chúng tôi tới chùa, có người nói, "Ồi bà ướt hết cả! có gì xảy ra vậy?" Chúng tôi kể lại cho họ nghe điều gì đã xảy ra khi chúng tôi bước xuống xe buýt. Trời đổ mưa nặng hạt và đường phố lầy lội, và chúng tôi đã thấy một căn nhà và trú mưa trong đó. Chúng tôi tả cho mọi người nghe có một căn nhà hai tầng, mới xây. Nhưng những người địa phương và các vị sư sãi trong chùa mỗi ngày đi khát thực trong khu vực đó, cho biết, "Chúng tôi chẳng bao giờ nhìn thấy một căn nhà như vậy tại địa điểm bà mô tả,"

Tôi nói với họ. "Vâng, có thể tôi lầm chãng, nhưng chúng tôi đã đưng mưa trong đó khoảng mười lăm đến hai mươi phút, vì vậy nhất định phải có một căn nhà đâu đó." Có tranh cãi qua lại và cuối cùng chúng tôi nói. "Thôi được rồi, hãy đi và xem." Chúng tôi ở lại và nghe thuyết pháp về Phật pháp. và rồi trên đường về nhà chúng tôi đi kiểm căn nhà đó, chúng tôi quay trở lại khu vực đó nhưng không thấy căn nhà đâu cả. Làm sao như thế được, chúng tôi đang thắc mắc. Chúng tôi đã bước vào căn nhà và nay lại không thấy đâu cả? Chúng tôi thử đi sang một khu phố khác để tìm, nhưng vẫn không thấy căn nhà đâu cả.

Ngày hôm sau một vị sư trong chùa cũng cho biết, ông ta đã thử kiểm căn nhà như chúng tôi đã mô tả, nhưng vị sư này không thấy. Chúng tôi trở lại và đi kiểm căn nhà, nhưng vẫn không thành công và đã nổ ra những lời bàn tán khá nhiều về vấn đề này. Cuối cùng chúng tôi đi đến kết luận: vì chúng tôi đang tuân giữ các luật giới đạo đức thực thi Phật Pháp và đã cầu kinh " Xin Trời Phật gìn giữ

chúng con khỏi mọi hãm hại." Trời Phật đã đến giúp đỡ chúng tôi và đã dọn chỗ cho chúng tôi trú mưa.

Chính vì vậy mà tôi nói với các bạn hãy cố gắng tuân giữ luật giới, vì chắc chắn sẽ có người giúp đỡ các bạn và che chở các bạn khỏi mọi hoạn nạn. Điều này là từ kinh nghiệm bản thân chúng tôi đã thấy. Có hai người trong chúng tôi, vì vậy tôi biết chắc rằng đó là sự thật chứ không phải mơ mộng hay tưởng tượng. Trời Phật đã đến hỗ trợ chúng tôi.
– Dipa Ma

Một thiên sinh nghe Dipa Ma kể câu chuyện trên nhớ lại câu trả lời như sau:

Điều này có thật

Tôi rất thích con người mặc đồ trắng tinh đó đến phòng thiền kể lại cho chúng tôi nghe những mẩu chuyện từ những kinh nghiệm luyện tập của bà để động viên chúng tôi. Một trong những chuyện kể đó là căn nhà xuất hiện một cách nhiệm mầu trong cơn mưa để cho bà trú mưa. Vì bà là đây tứ Phật Pháp đích thực. Khi chúng tôi cười nhạo, hay tỏ ra khô hài tể nhị, Thiên sư nổi tiếng của chúng ta, bà chỉ nhìn chúng tôi, vì không hiểu nổi mối hoài nghi thuần lý chúng tôi có với đức tin của bà, bà đã đáp lại. "Điều này có thật" và chúng tôi đều nín thinh. – Lesley Fowler



Chương X

NỮ ĐỆ TỬ DŨNG CẢM CỦA ĐỨC PHẬT

"Tôi có thể thực hiện bất kỳ điều gì nam giới có thể làm"

Là một bà góa ở vậy nuôi con, đang cố gắng thực hiện chánh đạo cao siêu trong phạm vi giới luật tu hành trong Phật giáo. Dipa Ma chưa bao giờ hoài nghi mình có thể đạt đến được mục tiêu cao nhất. Trong không gian và thời gian đó, không có phong trào "Giải Phóng Phụ Nữ," Dipa Ma chỉ đơn giản tự giải thoát chính mình. Như bà đã phát biểu, "Các nữ đệ tử của Đức Phật đây can trường."

Trước khi Dipa Ma bắt tay vào công việc luyện thiền, bà được mọi người biết đến với thân phận đầy áy náy lo âu và phụ thuộc vào người khác. Căn cứ vào trình độ cá nhân và văn hoá của bà - lập gia đình ở tuổi 12, giam hãm nơi nhà chồng, phục tùng tuyệt đối đức lang quân ông chồng - thật ngạc nhiên biết bao bà đã nổi lên như một nhà "tư tưởng độc lập" đến mức độ như vậy. Bà đã nhấn mạnh, tỷ dụ như con gái Dipa của bà phải có được giáo dục đại học và sau này trở thành chỗ dựa vững chắc cho bà khi Dipa quyết định ra đi lập gia đình.

Dipa Ma đã công nhận những khó khăn của các phụ nữ đồng xóm giềng với bà và nhấn mạnh là cả họ nữa cũng có thể theo đuổi chánh đạo để được giải thoát. Bà trao đổi với một thiền sinh tên là Pritimoyee Barua, "Khi các bạn được sinh ra trên trần gian này, các bạn đã phải đối mặt với khổ (dukkha), đặc biệt nếu các bạn là thân phận phụ nữ. Cuộc sống của một người phụ nữ thì cực kỳ khó khăn."

Nhưng các bạn không cần gì phải lo lắng gì cả, các bạn nên duy trì cho mình tập luyện. Các bạn không nên quá lo lắng là mình phải chăm sóc chồng con. Nếu các bạn đi trên chánh đạo Phật Pháp, các bạn sẽ vượt qua hết thảy mọi việc. Mọi vấn đề sẽ được giải quyết thông qua Phật Pháp."

Ngoài những công việc tư vấn tinh thần, Dipa Ma thường xuyên đưa ra nhiều lời khuyên thực tiễn cho các phụ nữ tìm đến bà xin trợ giúp. Một bà nội trợ tại Calcutta nhớ lại, "Bà đã thuyết pháp cho tôi, "Các bạn đừng tưởng phụ nữ là bất lực, các bạn không bất lực chút nào cả. điều tiên quyết là các bạn phải có học vấn, và thứ đến là các bạn phải thực hiện một vài điều phục vụ chi đó, nếu các bạn chăm lo đến kinh tế gia đình, tôi tin chắc các bạn sẽ được tự chủ."

Đa số các trường hợp Dipa Ma truyền lực cho người khác bằng gương sáng của bà. Bà là một Thiền sư chính hiệu nơi một dòng dõi tu trì hoàn toàn chỉ là nam giới, và bà đã là một trong số các Thiền sư phụ nữ đầu tiên được mời sang Hoa Kỳ để thuyết pháp. Dipa Ma không lạm dụng nhiều những thành công của bà, nhưng gương sáng mạnh mẽ của bà đã tạo cảm hứng và động viên cho nhiều phụ nữ thuộc mọi nền văn hoá khác nhau.

Một truyền thống đầy thách thức.

Một ngày nọ tất cả chúng tôi đều ngồi thiền trong căn phòng nhỏ bé của Dipa Ma. Trời rất nóng nực và căn phòng chật cứng người. Munindra cũng đang ngồi ở một góc phòng và đang diễn giảng Phật Pháp và phương pháp tu luyện. Chỉ có tôi và ông ấy là nam giới có mặt trong căn phòng. Đang khi ông nói, Ma ngồi trên chiếc giường gỗ của bà, tựa lưng vào tường mắt nhắm nghiền lại. Trông y hệt như bà đang chợp ngủ lơ mơ. Bà không được khỏe và cũng chẳng có ai để ý đến điều đó.

Bài thảo luận bàn về tái sinh, không biết sao lại bàn lan man đến tận việc Đức Phật tái sinh. Rõ ràng là không suy nghĩ nhiều đến điều đó. Vì điều này thuộc một phần truyền thống. Điều xảy đến với Munindra là ông nói là chỉ có nam giới mới trở thành Phật được: để trở thành Phật các bạn phải được tái sinh vào một thân xác người đàn ông (theo như những bài bình luận sau này, không phải là bản văn nguyên gốc). Thịnh linh, Dipa Ma đứng phắt dậy, mắt mở to, và nói bằng một giọng đầy thuyết phục tự nhiên và dứt khoát. "Tôi có thể thực hiện được bất kỳ công việc gì nam giới có thể làm". Phản ứng của chúng tôi cũng hết sức tự nhiên không kém: tất cả chúng tôi cười toáng lên. Munindra nói thêm. Tôi nghĩ tất cả chúng ta đều biết điều đó đúng trăm phần trăm. – Jack Engler

Cảm xúc không phải là cản trở.

Khi bà đề cập đến phụ nữ có thể tiến sâu hơn và nhanh hơn nam giới trong việc tu luyện vì trí tuệ người phụ nữ nhẹ nhàng hơn, điều này khiến tôi ngạc nhiên. Sự nhẹ nhàng đó tạo ra cảm xúc, và thay đổi nhiều hơn trong trí tuệ. Rất nhiều phụ nữ nghĩ là cảm xúc sẽ gây trở ngại cho công việc luyện tập. Nhưng Dipa Ma nói, "Phụ nữ thường thiên về tình cảm hơn không gây trở ngại cho công việc luyện tập.." bà khuyên chúng tôi, "Chỉ cần quan sát cảm xúc và không nên xác định chúng làm gì. Tăng thêm chánh niệm để nhận ra và tập trung chú ý . – Michelle Lewey

Dịu dàng và sức mạnh

Bà là sự phối hợp giữa dịu dàng (không giả tạo) và sức mạnh. Thực tế Dipa Ma là một phụ nữ có chiều sâu và quyền lực còn mạnh mẽ hơn nhiều. Chẳng có gì nơi bà bạn sánh được với bất kỳ người nào hướng dẫn bạn cả. Bà chưa cao nổi sáu bộ và lại mặc áo sari. Bà gầy nhom, nhỏ con.

Nhưng bà là người thực sự đầy cảm xúc vì bà đã thực hiện được điều đó, và còn đi xa hơn thế nữa. Điều đó chứng tỏ tôi cũng có thể làm được điều đó. – Kate Wheeler

Ngọn hải đăng

Vào lúc tôi gặp bà, chỉ có toàn là gương mẫu nam giới, Thiên sư nam giới, Phật nam giới. Để gặp được một người đàn bà nội trợ sống với con gái và cháu ngoại và người đó đã đạt đến giác ngộ, lại là một điều khó tả ra bằng lời. Bà là hiện thân điều tôi muốn trở nên giống như vậy. Cho dù tôi đã có quyết tâm để tu luyện trước khi gặp được bà. Bà khiến cho sự giải thoát dễ dàng đạt đến được. Bà chỉ đơn giản thực hiện, đây không phải là một ý tưởng thuần tri thức. Đối với tôi là một người đàn bà nội trợ, coi bà như là một phụ nữ nội trợ tôi cảm thấy ngay điều này. "Nếu bà thực hiện được như thế, thì tôi cũng có thể làm được. bà giống như một hải đăng... một ánh lửa tôi hướng tới khi tôi cần đến can đảm để tiếp tục bước đi theo chánh đạo. – Michele McDonald-Smith.

Đủ rồi.

Tôi là dân California, lúc mới tới thiên viện hình ảnh cá nhân tôi như là một phụ nữ mạnh mẽ như một nữ tướng (amazon) lái chiếc xe pic-cup với chiếc cửa máy và hiên ngang nhảy vào cuộc đời. Nhưng sức mạnh nơi Dipa Ma là sức mạnh cảm hoá lòng người. Bà biết tôi rất rõ và như vậy tôi không thiết phải dấu diếm hay mắc cỡ gì vì tôi cảm thấy cả hai hoàn toàn hiểu nhau và đồng thời hoàn toàn yêu nhau.

Tôi nhớ lại có viết một bức thư cho bạn bè ở nhà sau khi cảm nghiệm được thứ tình yêu đó. Tôi đã nói cho họ biết là nếu như cuộc hành trình của tôi kết thúc ở điểm này, thì cũng đã quá tốt rồi. Chỉ cần quan hệ với thứ tình yêu sâu đậm đó thì đã đủ lắm rồi. – Ajahn Thanasanti

Có hy vọng cho nam giới

Có một lần nạn nhân Dipa Ma nói, "Nữ giới có lợi thế hơn nam giới bởi vì trí tuệ của họ mềm dẻo hơn....". Đối với nam giới điều này thật khó hiểu, chỉ vì họ là nam giới, tôi hỏi bà, "Thế có hy vọng gì cho chúng tôi không?" bà trả lời, "Đức Phật là đàn ông và Đức Giê-su cũng là nam giới. Như vậy cũng còn nhiều hy vọng cho các ông là nam giới". – Joseph Goldstein

Nghiên cứu với Dipa Ma và các bà nội trợ Calcutta

Sau một năm luyện tập thiền căng thẳng với Munindra, tôi tiến lại gần ông để khởi sự công việc nghiên cứu lấy bằng tiến sĩ trên qui mô và các hệ lụy của luyện thiền quán, một phần việc nghiên cứu là cố gắng thông qua những bài tường thuật về những thay đổi cổ điển cũng như hiện đại như đã được đề cập đến tiếp sau khi đã đạt đến giác ngộ. Tìm ra được những chủ đề đó chẳng phải là công việc dễ dàng gì, vì phải xác định được các Phật Tử chính cống là những người ít nhất cũng phải đạt đến "thiền bậc một." hay giác ngộ bước một, và phải có được sự cộng tác của họ. Đối với các Thiền sư Ấn Độ truyền thống, đây là một yêu cầu hết sức dị giáo, còn Munindra lại đang lưỡng lự. Sau khi đã thảo luận, cuối cùng ông đã đồng ý đưa tôi tới Calcutta và giới thiệu tôi với một vài thiền sinh tiến bộ của ông. Người chủ chốt nhất đó là Dipa Ma, lúc ban đầu bà cũng hơi nghi ngờ. Tuy nhiên, cuối cùng bà cũng giới thiệu tôi với một số thiền sinh và chính bà cũng đã tình nguyện và cả con gái bà nữa. Munindrira cũng đồng ý tham gia.

Để nghiên cứu, Ma phải cung cấp cho tôi những phụ nữ trung niên hay lớn tuổi hơn. Điều cần thiết là phải ghi nhớ là theo thói quen thông thường các phụ nữ Ấn Độ không đi ra ngoài một mình; những phụ nữ này thuộc ngoại lệ

của nền văn hoá lâu đời hơn, và đa số họ đều vô cùng bận rộn với những trách nhiệm điều hành và duy trì một đại gia đình Ấn Độ. Chứng cứ tôi nghe được về họ thường rất phổ biến: đó là các phụ nữ đều là những thiên sinh rất tốt. Tôi chưa bao giờ biết tận tường về điều này, tôi có hỏi Ma, đặc biệt là theo bà có phải các phụ nữ thường có xu hướng tiến xa hơn trong luyện thiên hơn đàn ông không. Một số Sayadaws tại Miến Điện và một số Thiền sư Ấn Độ cho tôi biết điều đó. Ma chỉ đơn giản cho biết bà cũng như một số nam giới đã đạt đến "đạo" như các phụ nữ khác, nhưng họ không rảnh rỗi vào ban ngày khi tôi muốn phỏng vấn họ để kiểm tra.

Hơn sáu tháng trong năm 1977, căn phòng nhỏ của Dipa Ma đã trở thành trung tâm phỏng vấn rất có hệ thống và những thử nghiệm tâm lý học đối với các đạo hữu Phật giáo tiên tiến. Hầu hết các cuộc phỏng vấn được thực hiện trong mùa hè nóng bức. Nếu bạn đã qua một mùa ẩm ướt và ngọt ngào, thường xuyên bị nóng hanh của mùa khô nhiệt đới, bạn có thể tưởng tượng được những điều kiện trong một thành phố giống như Calcutta và ảnh hưởng của khí hậu đó trên tài nguyên con người và môi trường. Điện thường bị cúp vào những giờ nóng nhất vào buổi chiều và buổi trưa. - để bảo quản cho các nhà máy điện thành phố khỏi phải chạy hết công suất. Nếu chúng ta có thể bắt đầu làm việc và thương thì nóng bức lại ngăn cản chúng ta. - chúng tôi thường kết thúc công việc trong đêm tối ướt xũng mồ hôi. Nếu như có xe chở đến một thành phố cổ vào buổi sáng, thường không chắc chắn có xe chở chúng tôi trở về lại vào ban tối. Sau khi mùa mưa bắt đầu, có đôi khi tôi đến vùng bà đang cư ngụ và không thể đến tới được vì toàn bộ khu phố phía trước lại bị ngập nước đến tận đầu gối, hay đến tận thắt lưng và tôi lại phải lấy xe xích - lô chạy đến một số căn hộ kế bên. Chạy trên nước.

Tuy nhiên những người đàn bà của Ma vẫn thường có mặt ở đó trước tôi.

Cuộc xét nghiệm khả năng giao tiếp của Dipa Ma, đặc biệt là những câu trả lời cho bản xét nghiệm Rorschach, thật rất rõ ràng, chưa có nhà nghiên cứu nào có được bất kỳ câu trả lời như vậy. Bản sát hạch Rorschach, dùng để đo đạc không chỉ có nhân cách nhưng còn cả quan sát, được mô tả là phản ánh được "thực tế tự sáng tạo." Trong trường hợp Dipa Ma, kết quả sát hạch Rorschach hình như đã khẳng định bà đã trải qua một giai đoạn tái cấu trúc nhận thức tinh cảm sâu rộng và sự hoà hợp tâm linh liên đới với những bậc giác ngộ sâu xa nhất. Trong số những điều khác, bà đã tự nguyện và cố gắng không mảy may kết những trả lời liên tiếp vượt khỏi ranh giới những phiếu điều tra tới những bài tường thuật đang diễn ra và phơi bày toàn bộ những lời giảng thuyết của Đức Phật. Tất cả đều không vi phạm những hình thức quan sát trung thực trên mỗi thẻ kiểm chứng. - một kết quả rất xuất sắc không có nhà nghiên cứu nào chứng kiến được từ trước đến giờ. (tường trình từ Thiền Chanh niệm II, trong tác phẩm in Transformation of Consciousness. Ken Wilber, Jack Engler, and Daniel Brown, Boston: Shambhala 1986) - Jack Engler



Phần Ba

DI SẢN CỦA DIPA MA

Chương XI

MƯỜI BÀI HỌC ĐỂ SỐNG

Chuyện kể về việc khai phóng siêu nhiên nơi Dipa Ma là một câu chuyện nguyên hình dành cho tất cả những người tìm kiếm Chánh Đạo. Các giai đoạn câu chuyện mô tả - sự bố trí, thực hiện cam kết, đối mặt và vượt qua những khó khăn, tìm kiếm giải thoát và chia sẻ những khám phá với thế giới - tương đương với những giai đoạn của chính cuộc hành trình biến đổi nơi Đức Phật.

Sau cuộc giác ngộ vi đại dưới gốc cây bồ đề, Đức Phật đã đề ra Tứ Diệu Đế: trước tiên, khổ (dukkha) hiện hữu và thực chất là dấu xác nhận phẩm chất mọi pháp hữu vi; thứ hai, nguyên nhân khổ là tham (lobha) ; thứ ba, khả năng chấm dứt khổ và thứ tư, có một chánh đạo, ngài đã giải thích rõ ràng đến từng chi tiết, để giải thoát ta khỏi khổ (dukkha) và dẫn đến mục tiêu đã được ấp ủ là giải thoát. Việc luyện tập Phật giáo, diễn tả một cách đơn giản, là chấm dứt đau khổ cho chính chúng ta và cho toàn thể bá tánh.

Đây chính là lời hứa tiềm tàng - đau khổ của chính tôi sẽ được chấm dứt - trước tiên dẫn tôi tới luyện tập thiền. Và đây cũng chính do gương sáng cuộc đời Dipa Ma đã đem lại cho tôi một niềm tin để tham gia vào cuộc hành trình này. Với tư cách là một phụ nữ, một bà mẹ và là bà nội trợ, Dipa Ma đã biến Chánh Đạo của Đức Phật xem ra có thể tới được và mục tiêu to lớn của tự do cũng có thể đạt đến được ngay trong cuộc đời này.

Những gì bàn đến tiếp theo đây là một số bài học tôi rút ra được từ những thuyết pháp cô đọng của Dipa Ma. Chớ gì các bài học này sẽ giúp bạn trong chính cuộc hành trình giải thoát của bạn.

Bài học thứ nhất

Chọn một pháp thiền và gắn bó với pháp hành ấy.

"Nếu bạn muốn tiến bộ trong hành thiền, hãy kiên định với một kỹ thuật nào đó."

Đối với những người mới bước vào con đường siêu nhiên. Dipa Ma rất cứng rắn với cam kết theo đuổi một phong cách hành thiền. Không được bỏ qua, và nhảy vòng vèo hết cách này sang cách khác. Hãy tìm cho ra một kỹ thuật thiền thích hợp cho bạn, và theo đuổi cho đến khi bạn khám phá ra được "ranh giới" của bạn là một điểm nào đó khó khăn bắt đầu lộ hiện.

Một sai phạm thông thường đối với nhiều người tìm kiếm Chánh Đạo siêu nhiên Phương Tây là hay giải thích những khó khăn như là cách luyện tập cá biệt đó có vấn đề. Thế rồi, khi việc tiến bước đó trở nên khó nuốt, lại chịu đựng cuộc hành trình siêu nhiên đó. Xuất phát từ điểm lợi thế nơi ranh giới bất tiện đó lại thấy một số luyện tập khác xem ra khá hơn. "Có lẽ tôi nên tụng kinh kiểu Tây tạng... , hoặc cử điệu nhảy Sufi." Thực tế thì các khó khăn ta gặp phải thường là dấu chỉ đáng tin cậy giúp cho việc luyện tập chạy tốt.

Ta hãy luôn chạy lại lời Dipa Ma khuyên nhủ. Hãy kiên trì với một việc luyện tập bạn đã chọn cho dù phải vượt qua mọi khó khăn và nghi ngờ, mọi cảm hứng và tri trệ đình đốn, hay những trời sục không thể tránh khỏi. Nếu như bạn vẫn tiếp tục giữ được cam kết luyện tập trong những thời gian đen tối nhất, chắc chắn khôn ngoan sẽ rạng sáng.

Bài học thứ hai

Hãy hành thiền mỗi ngày.

"Hãy tập luyện ngay lúc này, đừng nghỉ sau này rồi bạn sẽ thực hiện."

Dipa Ma khẳng định cách mạnh mẽ là nếu muốn có kinh an nội tâm, bạn cần phải tu luyện đều đặn. Bà lại nhấn mạnh các thiền sinh phải kiếm ra thời giờ luyện thiền mỗi ngày, ngay cả chỉ độ dăm ba phút. Nếu ngay cả điều đó cũng không thể được, bà khuyên ta, "Ít nhất khi nằm nghỉ ban đêm, bạn chỉ cần lưu ý đến nhịp thở ra và hít vào trước khi bạn ngủ thiếp đi."

Ngoài việc ngồi thiền bài bản trên nệm thiền, Dipa Ma còn đề xuất các thiền sinh nên biến từng giây phút cuộc sống của mình thành một bài thiền liên tục, nhiều người trong số họ quá bận rộn, không còn tìm đâu ra một chút thời gian rảnh rỗi. Dipak Chowdhury cho Dipa Ma biết là ông vô phương kiếm ra thời gian luyện tập thiền vì phải tuân thủ một thời biểu đầy ắp tại ngân hàng nơi ông đang công tác. Ông giải thích là trong suốt những ngày làm việc trong tuần ông phải thực hiện các tính toán. và công việc đó lại đòi hỏi ông phải di chuyển liên tục, quá bận rộn, quá bồn chồn đến cả chỉ đơn giản nghỉ đến hành thiền thôi cũng không thể. Dipa Ma không đồng ý với ý kiến đó; bà nhấn mạnh là thiền lúc nào cũng có thể thực hiện được, hành thiền không thể tách khỏi cuộc sống. "Nếu bạn bận rộn, thì chính cái bận rộn của bạn đó cũng là một bài thiền đó," bà nói với ông ấy. "Khi bạn thực hiện những bài toán đó, hãy nhận biết là mình đang tính toán (ý thức). Hành thiền chính là nhận ra điều bạn đang thực hiện. Nếu bạn đang vội vã đến văn phòng làm việc, bạn hãy lưu ý đến sự vội vã đó. Khi bạn ăn, đi giày, đeo vớ, bạn chỉ cần ý thức những gì bạn đang làm. Tất cả những việc đó có

thể là thiên cả! Ngay cả khi cắt móng tay, hãy để tâm vào việc đó. Nên biết rằng điều bạn đang làm là cắt móng tay."

Đối với Dipa Ma, chánh niệm không phải điều bà đã làm, mà chính là điều bà đang thể hiện được nơi bản thân con người của bà - lúc nào cũng vậy. Bà cho biết, thái độ tốt nhất để tiếp cận với luyện thiền chính là niềm tin và ý chí. Nếu khi nào tâm trí bạn lang thang đâu đó, hãy bắt đầu lại. Dipa Ma cho biết thêm, với chánh niệm, chẳng có gì sai trái nếu bạn vấp ngã trong đó, "điều này đã xảy ra với hết thảy mọi người và đó chẳng phải là một khó khăn trường kỳ. "Ngay cả khi bạn mất hết nghị lực hay mục tiêu thúc đẩy, bà vẫn khuyên ta, chỉ cần chú ý vào việc gì bạn đang làm và rồi chuyển sang trạng thái luyện ý thức - như hành thiền bách bộ, luyện chánh niệm nơi hoạt động bình thường, hay ngay cả ngồi thiền cũng được - trong đó chắc chắn sẽ có được nhiều động cơ thúc đẩy hơn.

Bài học thứ ba

Trong bất kỳ hoàn cảnh nào cũng đều có thể hành thiền được.

"Mỗi người chúng ta ai cũng có sức mạnh khủng khiếp. Sức mạnh đó có thể dùng vào việc giúp đỡ chính mình hay người khác."

Đức Phật đã từ bỏ vợ con để theo đuổi giác ngộ. Nhưng Dipa Ma, ngoài sự cần thiết phải từ bỏ đó, bà đã tìm ra chánh đạo trong phạm vi chu toàn bốn phận làm mẹ và cuộc sống sinh hoạt gia đình bình thường. Thông điệp bà gửi tới cho các phụ nữ trên khắp thế giới đó là, "Bạn chẳng cần phải từ bỏ gia đình mới đạt đến những hiện trạng tiến bộ cao hơn nơi kiến thức siêu nhiên. Các bạn có thể làm cha làm mẹ và vẫn theo đuổi được Phật Pháp."

Ngay lúc ban đầu bà cũng đã có suy nghĩ là phải bỏ con gái lại để vào chùa và tu luyện trong yên tĩnh, Dipa Ma đã hiểu ra rằng gia đình của bà vẫn có thể là một phần trong cuộc hành trình đó. Cách tiếp cận của Dipa Ma mang tính chất bao

gồm cơ bản — tất cả mọi sự kể cả công việc rửa chén trong bếp cũng đều là hành thiền cả.

Dipa Ma đã dạy, "Trên trần gian này chẳng có gì tuyệt đối để ta phải chấp thủ đến cả, nhưng ta có thể tận dụng mọi sự trên trần gian này. Cuộc sống đâu phải là đồ bỏ, nó luôn hiện hữu, và một khi cuộc sống vẫn còn đó và bản thân ta vẫn còn sống, chúng ta phải tận dụng tối đa cuộc sống này."

Dipa Ma không quá chấp thủ với bất kỳ một Thiền sư, một nơi chốn hay một phong cách sống nào cả. Toàn bộ thế gian này đều là Chùa cả. Sharon Kreider nhớ lại." Vào lúc tuổi khôn khoảng độ 20 tuổi - khi đó tôi chỉ muốn tin là nếu tôi ngò thiền đủ thời gian với một Thiền sư thích hợp, thì mọi sự đều ổn cả - Dipa Ma đã chỉ cho tôi thấy còn có thể đạt được cao hơn thế nhiều. Bà là gương sáng cho những ai muốn trở thành một bà mẹ đích thực trên trần gian này. Trở thành người mẹ đích thực có nghĩa là cảm nhận được cuộc sống một cách mãnh liệt, nghĩa là phải biết ôm trọn bất kỳ điều gì xảy đến với ta với ý thức, và biến mọi hoàn cảnh thành Thiền sư của mình vậy."

Bài học thứ tư

Kiên nhẫn trong luyện tập

"Kiên nhẫn là một trong những đức tính quan trọng để tu luyện chánh niệm và chánh định"

Kiên trì được tôi luyện bằng cách kiên định gặp gỡ với giới hạn của mình. Nếu bạn theo đuổi việc luyện thiền của bạn, điều không thể tránh khỏi đó là khó khăn sẽ xuất hiện. Trong những hoàn cảnh đầy thách thức, chỉ cần tỏ ra mình đang cố mặt. Rất có thể, chắc tất cả đều khả thi - Như vậy đã đủ rồi.

Kate Wheeler kể lại những hậu quả nơi tính kiên trì trong cuộc đời Dipa Ma như sau:"Bà đã phải chú tâm tới mọi đau khổ và đã vượt qua được tất cả. Sau này, khi đã qua khỏi lò lửa đó bà đã trở nên rất kiên định, đến nỗi bạn phải giật mình

mỗi khi bà nhìn thẳng vào mặt bạn, vì bà đã nhận ra chính mình. Chẳng có nơi nào để che dấu cả. Bà nêu gương cho ta, không thể nào chỉ ngồi thiền và suy nghĩ vẩn vơ mà đạt đến giác ngộ được. Bạn phải nắm vững lấy chân lý đó một cách thâm sâu nhất nơi con tim bạn."

Con gái Dipa Ma nói về sự kiên trì của mẹ mình như sau, "Một ngày trước khi mẹ tôi qua đời, Rishi, lúc đó độ mười một tuổi, đã hành động sai trái, khi tôi sửa soạn đi làm. Tôi rất tức giận và có ý đánh cho nó một trận và nó chạy lại nấp ở đằng sau bà ngoại, tức mẹ tôi. Bà không để tôi đụng đến thằng bé. Tôi rất buồn và bắt đầu la mẹ tôi, "Mẹ không biết nó hư quá rồi, Con muốn phạt nó." Mẹ tiến lại gần tôi với một sự dịu dàng, bà hạ giọng và nói. "Dipa, con gái yêu của mẹ. Cả con cũng đã có thời không tốt đó mà. Mẹ đã không quảng con ra khỏi nhà vì con đã không mấy tốt lành đó sao." Mẹ tôi nói về tình thương và lòng kiên trì và nói chậm rãi. Đó là một bài học tôi nhớ mãi.

Kiên nhẫn là một bài luyện tập suốt cả đời người, phải được tu luyện và tôi luyện luôn. Theo Dipa Ma, kiên nhẫn là điều cốt yếu để trưởng thành trí tuệ và chính vì thế đó là một trong những đức tính quan trọng nhất cần được vun trồng.

Bài học thứ năm

Giải phóng tâm trí.

"Tâm trí bạn đầy nhóc những câu chuyện"

Dipa Ma không nói tâm trí hầu như chỉ gồm toàn những câu chuyện; bà chỉ muốn nói tâm trí ta chẳng có gì ngoài những câu chuyện cả. Có rất nhiều thảm kịch cuộc đời được tạo ra và xác định ý nghĩa nhân cách cá nhân mỗi cá nhân chúng ta. "Bạn là ai, bạn làm gì, bạn có thể và không thể làm được gì. Thiếu ý thức về điều đó, thì hàng loạt những giai thoại vô tận trong tâm trí ta sẽ xô đẩy ta và giới hạn cuộc đời

chúng ta. Và như vậy những câu chuyện đó lại chẳng có một nội dung nào cả.

Dipa Ma đã thách thức các thiên sinh hãy tỏ niềm tin của mình nơi những chuyện kể của riêng họ và sự chấp thủ của họ với những câu chuyện đó đến mức độ nào. Khi có ai đó nói là "Tôi không thể làm được điều đó." Bà hỏi lại, "Bạn có chắc không?" hay "Ai nói vậy" hay "Sao lại không?" Bà động viên các thiên sinh hãy quan sát kỹ các chuyện kể của mỗi người, để nhận ra trống rỗng bên trong đó. Và vượt qua những giới hạn áp đặt lên bạn. "Hãy đến xem sao" Bà thúc dục các thiên sinh, "thiên không phải chỉ có suy tư thôi đâu."

Cùng lúc đó, Dipa Ma dạy rằng trí tuệ không phải là một kẻ thù phải được trừ khử đi. Mà trong quá trình thuần hoá trí tuệ, ta cần khám phá ra và chấp nhận. Trí tuệ sẽ không còn là vấn đề nữa. Dipa Ma đã phát hiện được tự do tiếp theo sau qui trình đó; bà đã sống trong hiện trạng ý thức không còn phải suy tư nữa.

Trong một nhóm tham gia phỏng vấn, Jack Kornfield đã ngây thơ hỏi, "Trí tuệ của bà có gì trong đó thế.?"

Dipa Ma cười, nhắm mắt lại, và trả lời cách bình thản, "Trong trí tuệ tôi có ba điều: Chánh Định, từ tâm và khinh an."

Jack không tin chắc những gì bà vừa nói, và vặn lại, "Chỉ có thế thôi sao?"

Dipa Ma trả lời "Vâng, chỉ có vậy"

Căn phòng trở nên yên tĩnh. Thế rồi ta thấy có một vài dấu hiệu và những tiếng cười nhè nhẹ, tiếp theo sau là tiếng thì thầm rõ ràng của Jack ta có thể nghe được, "Ồi tuyệt vời biết bao"

Bài học thứ sáu

Hãy làm dịu ngọn lửa cảm xúc.

"Sân hận là lửa đỏ"

Khi có ai đó đến thăm Dipa Ma, bất kể họ là ai, bất kể hiện trạng trí tuệ của người đó có như thế nào đi chăng nữa, và bất luận họ rơi vào những tình huống kiểu gì. Dipa Ma đã cư xử với mỗi người với sự chấp nhận hoan nghênh hết mình và đầy từ tâm.

Chúng ta có thể hân hoan chấp nhận cảm xúc nổi lên trong ta với cùng phương cách như vậy được không? Chúng ta có nhận ra những cảm xúc như là những vị khách cần phải được đối xử với từ tâm hay không? Chúng ta có thể đơn giản để cho sân hận và các cảm xúc khác nổi lên rồi qua đi, mà không có phản ứng gì trước những cách thức có thể quay trở lại hãm hại chúng ta không?

Dipa Ma nói, "Có quá nhiều biến cố nhỏ nhỏ xảy ra trong cuộc sống không đáng hoan nghênh chút nào cả. Đôi khi tôi cảm nhận được một số điều sân hận, nhưng tâm trí tôi lại quá lạnh lùng. Những bực bội đó sinh rồi diệt. Tâm trí tôi không hề mảy may bận tâm chút nào. Sân hận là một ngọn lửa. Nhưng tôi không cảm thấy sức nóng nào cả. Nó sinh rồi lại diệt tức khắc."

Tôi cảm hứng thấy nơi gương sáng của Dipa Ma. Nhưng tôi vẫn thắc mắc không hiểu có cơ hội nào khi sân hận lại tỏ ra thích hợp hay không? Đối với Dipa Ma câu trả lời là, "Không, sân hận không bao giờ là điều chính đáng cả. Và bà tìm được cách để lèo lái sân hận qua cuộc sống để không còn sân hận nữa.

Sylvia Boorstein, một Thiên sư đã một lần tiếp Dipa Ma trong nhà mình vào năm 1980 cho biết là chồng bà đã một lần thách thức Dipa Ma về điểm này. "Dipa Ma đã đề cập về sự quan trọng phải duy trì cho được khinh an và hành xả và

vô hận, và chồng tôi đã hỏi bà," Bà có thể làm được vậy không?" Điều gì sẽ xảy ra nếu có ai đó hãm hại hay đe dọa cháu ngoại Rishi của bà.?"

Dipa Ma trả lời, "Đương nhiên tôi sẽ ngăn cản họ, nhưng không bằng sân hận đâu"

Bài học thứ bảy

Phải biết hài hước trong cuộc sống.

"Tôi rất hạnh phúc. Nếu bạn đến hành thiền với tôi, bạn cũng sẽ hạnh phúc."

Jack Engler hỏi Dipa Ma về vị thế hài hước trong việc luyện thiền như thế nào. Ông cho biết, "Tất cả chỉ toàn một mâu sấm âm đạm quá, nào là diệt dục, diệt sân hận, diệt tham muốn. Tất cả thứ đó xem ra có vẻ quá u ám, đâu là tinh hoa của việc hành thiền , thưa bà?."

Dipa Ma bật cười toáng lên, "Ôi, ông bạn không hiểu gì cả, cuộc sống đời vẫn y nguyên như vậy cơ mà. Chúng ta luôn cảm nhận được mọi diễn biến trong cuộc sống qua lăng kính khác nhau. Có lúc thì tham lam, lúc lại sân hận, và ảo giác biến mất. Bạn cũng sẽ nhận ra nhiều điều tươi mát và mới mẻ trong đó. Mỗi giây phút đều là gì mới mẻ trong đó. Cuộc sống lúc đầu có thể khá nhàm chán, nhưng mỗi ngày, mỗi giây mỗi phút đều đầy ắp những hương vị và biết bao điều thú vị."

Eric Kolvig nhớ lại một lần trong một nhóm phỏng vấn, tính tình nghịch của Dipa Ma đã được bộc lộ bằng một hình ảnh khó quên. "Cháu ngoại của Dipa Ma buồn vì gặp phải bất ổn trong nhà bếp. Ông tỏ ra cho mọi người biết những gì xảy ra nơi đứa trẻ hai tuổi giống hệt như các nhà độc tài. Bà gọi đứa nhỏ lại bên cái trường kỷ bà đang ngồi. Bà đặt cháu ngoại nằm úp mặt xuống đất trên hai chân của bà và dỗ dành cháu ngoại bằng cách xoa lưng cháu và vỗ nhẹ vào mông- một cách ban phước lành rất đặc biệt. Có một chiếc xe ben đồ

chơi bằng nhựa màu xanh vàng vút lẫn lóc bên cạnh đó. Bà thanh thản chậm rãi nhặt lên, đặt úp ngược chiếc xe ben đồ chơi trên đầu. Và tiếp tục diễn giải về điểm Phật Pháp bà đang nói đến dờ dang. Bà cứ tiếp tục như vậy cho đến hết cuộc phỏng vấn. Chính vì vậy mà tôi luôn nhớ đến bà: vồ nhẹ lên mông đứa nhỏ làm trò cười cho mọi người để làm cho đứa cháu nguôi giận, đồng thời giảng Phật pháp và tiếp tục tranh luận đang khi còn để cả chiếc xe đồ chơi trên đầu. Dipa Ma là một chiến binh siêu nhiên vĩ đại nhất tôi chưa từng biết đến bao giờ. Chiếc xe đồ chơi bằng nhựa đó để trên đầu đã biến thành chiếc nón giáp quý tộc của người chiến binh. Tôi mới nói đùa chơi có một nửa mà thôi."

Bài học thứ tám

Đơn giản hoá.

"Sống đơn giản. Một cuộc sống giản dị là tốt cho mọi việc. Sống quá xa hoa làm cản trở việc hành thiền."

Mặc dù Dipa Ma và gia đình sống trong một căn hộ hai gian nhỏ xíu, đa số khách đến thăm đều nhận thấy hai phòng đó rộng rãi và sáng sủa lạ lùng. Một thiên sinh quan sát thấy rằng đang khi chúng ta người Phương Tây nghĩ rằng ta cần đến một không gian rộng rãi, điều Dipa Ma có đó là một khoảng không gian tâm linh rộng lớn bao la.

Dipa Ma sống rất đơn sơ về mọi mặt. Bà kiên không hòa nhập vào với xã hội. Bà không giầy mình vào những công việc không cần thiết. Bà không dây mình vào những mối quan tâm của người khác, đặc biệt là những lời phàn nàn oán trách. Nguyên tắc chỉ đạo của chính bà và các thiên sinh của bà chính là sống trung thực và không trách móc bất kỳ ai.

Dipa Ma thường nghỉ ngơi trong tĩnh lặng. Bà cho biết, "Bất kỳ khi nào tôi có thì giờ ở một mình tôi luôn luôn quay trở lại với nội tâm." Bà không bao giờ lãng phí thời gian vào những hoạt động không cần thiết cho cuộc sống.

Như thế trong việc hành thiền chúng ta luyện tập chú ý hoàn toàn vào một công việc nhất định trong một khoảng thời gian nào đó. Dipa Ma thực hiện mỗi công việc hoàn toàn không lo lắng băn khoăn về những gì sẽ xảy đến tiếp theo. Bà cho biết, "Những suy tư quá khứ, tương lai gây tổn hại thời giờ của tôi." Trong bất kỳ công việc nào đã được dự tính, bà dồn hết sức lực vào đó bằng thoải mái, yên tĩnh và đơn sơ.

Bài học thứ chín

Vun đắp tinh thần chúc lành.

"Nếu bạn chúc lành cho những người chung quanh, bạn sẽ được cảm hứng chăm chú đến từng giây phút một."

Dipa Ma đã biến cuộc đời mình thành một công việc chúc lành liên lý, bà chúc phúc cho tất cả mọi người. Bà chúc lành cho họ từ đầu đến chân. vái lạy họ, tụng kinh cho họ, và vuốt tóc họ.

Dipa Ma mời một thiên sinh là một phi công ban phước từ tâm và chúc phúc cho anh cùng với các đồng nghiệp điều hành chuyến bay. Bà cho biết, điều đó sẽ làm cho anh tỉnh táo hơn và làm cho mọi người được hạnh phúc.

Phước lành của bà không chỉ dành cho con người mà thôi. Trước khi lên máy bay bà cũng chúc phúc lành cho cả máy bay nữa. Đi xe hơi cũng là cơ hội thuận tiện để bà chúc lành không chỉ cho chiếc xe nhưng còn cho cả chuyến đi và cho cả những người bán xăng nữa.

Thực thi tinh thần chúc lành suốt cả ngày có thể khiến cho những điều bình thường trở thành đặc biệt. Đó chính là cách tiếp cận với ân sủng từng giây từng phút một. Đó cũng là cách ta dâng lời cảm tạ, không chỉ trước bữa ăn, nhưng còn cả ngày, đối với bất cứ điều gì chúng ta làm.

Bài học thứ mười.

Đây là một hành trình vòng tròn.

"Hành thiền giúp ta hoà nhập với con người toàn diện"

Bạn tôi và Thiền sư Matthew Flickstein có một lần nói cho tôi hay, "Amy, bà biết không, bà đâu có được gần gũi với chân đế hơn khi bạn mới khởi sự hành thiền mười tám năm về trước."

Điều kinh ngạc của tôi quá hiển nhiên.

"Bạn không gần gũi hơn với chân lý" ông ta cho biết, "là vì bạn chính là chân lý"

Các Phật tử thường nói bóng nói gió, "Từ già cõi đời này" và "quay trở lại cõi đời này" nhưng trong thực tế chẳng có từ biệt hay trở lại cõi đời này đâu. Chúng ta đâu có từ bỏ hay trở lại với bản chất cơ bản được chân lý thấp nhất thuộc nhân loại chúng ta, vì điều này đã và đang là chân lý, nhưng là chân lý được dấu dưới một dạng phim nhựa mỏng manh vô minh mà thôi. Bạn không thể khám phá ra chân lý mà chỉ để cho chân lý tự xuất hiện mà thôi. Chân lý tự xuất hiện ra khỏi đám mây vô minh bao quanh chúng ta.

Nhìn vào chính bản thân đích thực của bạn, có nghĩa là nhận ra mình bị trói buộc với hết mọi người và hết mọi sinh vật trên trần gian này, mà quả thực bạn cũng có một phần trách nhiệm đối với bất kỳ những gì xảy ra trên trần gian này.

Cái đẹp nơi cuộc hành trình siêu nhiên chính là con đường bất biến giúp ta quay trở lại với điểm xuất phát. Khi Dipa Ma còn chịu cảnh son sẻ, chồng bà đã khôn khéo đề nghị với bà có thể nhận bất kỳ đứa trẻ nào bà muốn làm con nuôi. Nhưng trong những ngày khó khăn đó, trước khi bà gặp được Phật pháp có thể biến đổi cuộc đời, bà cũng đã phải chịu cảnh lạc lõng trong buồn khổ vì những gì bà không có được, cố gắng "trám đầy lỗ hổng" vào cuối đời, Pipa Ma đã được làm mẹ tất

cả mọi người. Thay vì trám đầy lỗ hổng đó. Chỉ cần có trái tim luôn mở rộng mà thôi.



Chương XII

HIỆN DIỆN CỦA MỘT THIÊN SƯ: CÂU HỎI VÀ TRẢ LỜI

Những câu hỏi và trả lời dưới đây được thu thanh trong các cuộc phỏng vấn Dipa Ma tại Ấn Độ trong thập niên 70 và tại thiền viện IMS vào thập niên 80.

Bằng cách nào tôi có thể thực hiện hành thiền minh sát?

Hãy ngồi (thẳng lưng). Nhắm mắt lại và theo dõi hơi thở lên xuống, lên xuống nơi vùng bụng của bạn. Hãy cảm nhận hơi thở. Khi chăm chú theo dõi nhịp thở ra hít vào, hãy tự hỏi, "Cảm xúc hơi thở được cảm thấy ở chỗ nào? Hãy duy trì tiếp xúc liên tục với hơi thở. Bạn chẳng cần làm gì cả với hơi thở cả. Nếu hơi thở quá mạnh, hãy cứ giữ nguyên như vậy, nếu hơi thở bạn yếu cũng không sao, cố duy trì cùng một mức độ như thế. Nếu hơi thở của bạn điều hoà ổn định, cứ giữ nguyên như vậy. Bạn chỉ cần cảm thấy như vậy là đủ rồi.

Khi trí tuệ bạn đi thơ thần đâu đó, hãy ghi nhận tình trạng này và tự nhủ, "Suy nghĩ đi nào" và rồi lại trở lại với nhịp điệu hơi thở hít vào rồi hơi ra. Nếu bạn cảm thấy có cảm giác gì nổi lên đâu đó, tỷ dụ như, đau nơi bắp chân, hãy lưu ý đến chỗ đau đó và nghi nhận xem "đau đó" đó ra sao. Và khi đau đó đã qua hay tan biến, lúc này bạn lại quay trở lại tiếp xúc với hơi thở, nếu như phóng tâm (uddhacca) xuất hiện hãy ghi nhận lấy "phóng tâm" đó.

Nếu như bạn nghe thấy một tiếng động, hãy tự nhủ, "thính giác, thính giác" rồi sau đó quay trở lại ngay với hơi thở. Nếu một vài kỷ niệm nào đó xuất hiện, hãy nhận ra những "kỷ niệm" đó. Bất kỳ điều gì bạn nhìn thấy, bất kỳ điều gì xuất hiện trong tâm trí bạn, chỉ cần "ý thức" lấy điều đó. Nếu bạn

nhìn thấy một cảnh tượng hay điểm sáng nào đó, chỉ cần ghi nhận lấy "quan sát" hay "điểm sáng" đó. Không nhất thiết phải giữ lại bất kỳ điều gì cả, chỉ cốt làm sao để "vật quan sát" và "điểm sáng" đó tồn tại, và chỉ đơn giản quan sát mà thôi.

Khi hành thiền minh sát, bạn đang quan sát nhịp thở ra và hít vào và những hiện tượng gì đang nổi lên nơi trí tuệ phát xuất từ những cảm giác đó. Cả những cảm giác đau đớn và dễ chịu. Rồi điều đó sẽ qua đi, và điều gì mới khác lại xuất hiện. Cứ như vậy luyện thiền minh sát là một phương pháp quan sát. Toàn bộ sáu giác quan (trí tuệ là giác quan thứ sáu) sẽ xuất hiện. Chỉ cần lưu ý quan sát các cảm giác đó xuất hiện rồi tan biến đi ra sao và rồi quay trở lại với hơi thở. Bất luận điều gì bạn nhìn thấy, bất luận điều gì xuất hiện trở lại với trí tuệ, bạn chỉ cần "ý thức" được là đủ.

Mục đích thiền minh sát là gì?

Thiền minh sát có mục đích đoạn trừ 10 kiết sử (samyojanas), là những nút cột hay là những tắc nghẽn cản trở nơi tâm trí bạn. Chỉ cần chậm rãi quan sát bằng "ý thức" từng giây phút một. Bạn sẽ gỡ được các nút cột hay tắc nghẽn đó. Có tới mười loại kiết sử (samyojanas) đó là: thân kiến, hoài nghi, giới cấm thủ, tham, sân, ái, ái sắc giới, mạn, trạo cử, vô minh.

Ở mỗi giai đoạn giác ngộ, từ từ dần dần, từng thứ một, một số kiết sử sẽ bị dập tắt, cho đến khi đạt đến giai đoạn thứ tư hay là đạt đến Bạc A-la-hán, đến lúc đó thì mọi kiết sử sẽ tan biến hết. Các triền cái được gắn liền với sinh cùng một cách tương tự như dầu làm cho ngọn đèn được cháy trong đèn vậy. Các triền cái giống như dầu trong trí tuệ bạn. Khi dầu ngày càng cạn bớt đi. Cuối cùng sẽ cạn hết, thì ánh sáng cũng biến tan luôn. Một khi các triền cái được tận diệt thì chu kỳ tái sinh kết thúc. từ điều đó, bạn có thể hiểu được sinh và tái sinh đều nằm trong tay bạn.

Tôi phải làm gì khi hành thiền mà lại buồn ngủ?

Không hề chi cả, các thiên sinh đôi khi cũng còn ngủ gục kiểu đó cơ mà, được gọi là "giấc ngủ của thiên sinh" điều này xảy ra bình thường, đừng lo lắng gì cả. khi tôi mới bắt đầu hành thiền, tôi luôn phải bật khóc lên, vì tôi muốn theo những lời chỉ dẫn của Thiên sư đã toàn tâm toàn lực chỉ vẽ cho tôi, và phấn khởi hăm hở thực hiện, nhưng tôi không thể, là vì buồn ngủ luôn ngăn cản tôi, tôi không thể ngay cả thực hiện được hành thiền đứng hay bách bộ đúng cách cũng tại buồn ngủ. Khoảng độ năm năm trước đây. Tôi đã cố gắng ngủ lại, nhưng không tài nào ngủ nổi được nữa. Và hiện nay tôi như vậy đấy, tôi đang cố gắng hành thiền và buồn ngủ ngăn cản tôi thực hiện điều đó. Tôi đã sử dụng toàn bộ nghị lực để xua đuổi cơn buồn ngủ, nhưng tôi vẫn không thể làm được. Thế rồi một ngày kia thật là bất ngờ, khi tôi đạt đến một hiện trạng trong đó cơn buồn ngủ biến mất. Và tôi không còn cảm thấy gì nữa cơ, ngay cả nếu như tôi ngồi thiền hàng nhiều giờ liền.

Nghiệp chướng có tương tự như hồ sơ kế toán được lưu trữ hay không? Nếu như vậy, nghiệp chướng được lưu trữ ở đâu?

Mỗi người trong chúng ta đều có bánh xe (luân hồi) nghiệp chướng riêng cho mình, bánh xe đó nằm trong tay bạn, chẳng có ai khác có thể lưu trữ được điều đó. Ngay khi bạn hành động thì tức khắc bánh xe nghiệp chướng đó đã lưu trữ, nghiệp chướng chảy vào dòng ý thức của bạn. Ngay ngày bạn sinh ra, nghiệp chướng này cùng xuất hiện với bạn. Người khác chỉ biết vẽ đường cho bạn, họ không thể thay đổi nghiệp chướng của bạn được đâu. Chẳng ai muốn nhận lấy nghiệp chướng của người khác cả. Bạn phải tự làm lấy cho mình mà thôi. Cũng chính do nghiệp chướng mà một số người tiến triển mau lẹ. Và một số khác lại tiến tới chậm chạp

trong việc hành thiền. Một số lại gặp đau khổ rất nhiều, và số khác lại không phải đau khổ gì cả.

Nếu không có linh hồn, thế thì ai sẽ quan sát, nghe và biết?

Trí thông minh (wisdom).

Chúng ta phải làm gì khi nghị lực và cố gắng xuống thấp?

Đôi khi nghị lực của ta xuống quá thấp, đôi khi lại lên quá cao. Đôi khi ta lại ít cố gắng, đôi khi ta lại cố gắng nhiều hơn. Nhưng trong những giây phút như vậy, bạn chỉ cần ghi nhận "nghị lực yếu, cố gắng thấp" nếu như bạn ghi nhận được như vậy trong trường hợp nghị lực và ý thức không được cao lắm, tự động cả hai đều sẽ được điều chỉnh lại. Hãy nhận biết "nghị lực thấp" hay "nghị lực cao" Cho đến khi nào một loại trung bình xuất hiện, điều này phải được thực hiện một cách êm ả, từ từ và không được căng thẳng. Nghị lực và cố gắng chỉ được điều tiết bằng ghi nhận lấy mà thôi. Chúng ta không được trở thành nạn nhân của nghị lực.

Làm cách nào để yêu mà vô tham cùng một lúc?

Một ví dụ đơn giản đó là nước. Vô tham (alobha) có nghĩa là ta bơi trên mặt nước. Bạn không lặn hụp trong đó. Bạn nổi trên mặt nước chứ không chìm xuống khỏi mặt nước.

Một nhà hành thiền dứt khoát phải ăn chay có phải không?

Ăn chay hay không ăn chay, không thành vấn đề gì cả, điều quan trọng là tùy thuộc vào tâm tính của ta. Ngay cả khi bạn dùng đồ chay, với một tâm tính ô nhiễm do tham lam và sân hận, thì khẩu phần chay của bạn sẽ trở thành không kiêng cử. Đó là điều chính Đức Phật đã dạy. Nếu tâm trí người đó được giải thoát khỏi tham lam, và sân hận, thì khẩu phần ăn không kiêng cử của người đó cũng sẽ trở thành kiêng cử vậy. Đối với bất kỳ hành động nào, thể chất lời nói hay suy tư Đức Phật đã nhấn mạnh đến tầm quan trọng ở mục đích hành động đó mà thôi.

Đôi khi tôi cảm thấy như muốn tự kết liễu đời mình, và thất vọng.

Thất vọng và có ý định muốn tự tử là một căn bệnh. Căn bệnh này có thể xảy ra với thiền sinh. Vậy cố gắng đạt đến một quan điểm thực tiễn thôi. Mặt khác, bạn nên nhớ đến hậu quả do tự tử đem lại: Đây là một hành động nếu sai phạm, bạn không thể tự cứu mình được khỏi nhiều cuộc tái sinh. Các bạn cũng nên nhớ rằng cuộc sống con người quý báu vô cùng, tốt hơn hết là hãy nhập thiền minh sát và hãy sống cho hạnh phúc.

Tri thông minh có quan trọng trong qui trình hành thiền hay không?

Không đâu, tôi chẳng có một chút kiến thức nào cả, và tôi cũng chẳng biết chút gì về hành thiền hoặc các trạng thái ý thức. Tôi chỉ có một đức tin đơn sơ nơi Phật Pháp mà thôi. Tôi cảm thấy ở đó có gì đó cho tôi, với niềm tin đơn sơ này tôi đã bắt đầu hành thiền.

Chánh niệm có tác dụng gì hay không?

Tôi xin kể cho các bạn một ví dụ. Nếu như tôi chỉ cho bạn có một kho tàng dấu ở đâu đó, và tôi yêu cầu bạn đến đó và đào lấy, bạn có thể rời bỏ nhà cửa và đến nơi có kho tàng cất dấu đó. Trên đường đi kiếm kho tàng, bạn có thể gặp một trận chiến nổ ra, và bạn muốn dừng lại và nhìn xem trận đánh, nhưng sau đó một chút, bạn lại tiếp tục lên đường, bạn lại nhìn thấy một đám cưới diễn ra với trống kèn và bạn cũng muốn dừng chân lại ở đó để xem. Nhưng lại một lần nữa sau một chút bạn lại lên đường. Bạn nhìn thấy một cuộc diễn binh trên đường phố, và bạn lại muốn dừng lại để xem và sau đó lại lên đường. Nếu bạn không có ý thức, bạn không thể tiến tới địa điểm cất dấu kho tàng để chiếm lấy kho báu tôi muốn bạn đào lấy. Nhưng bất kỳ khi nào bạn có chánh

niệm cho dù có trở ngại và ngăn trở, bạn cũng sẽ không lạc, bạn tiếp tục tiến lên. Chánh niệm giúp bạn đạt đến mục tiêu.

Có phải đa số các thay đổi quan trọng trong cuộc đời chỉ xuất hiện ở những thời điểm tu luyện thực sự căng, hay khi bạn chỉ sống cuộc sống đời bình thường một cách chánh niệm?

Những biến đổi to lớn diễn ra trong quá trình tu luyện căng thẳng và rồi bạn đã tu luyện được trong cuộc sống hàng ngày, chúng sẽ trở thành ngày càng rõ nét hơn.

Liệu những nỗi buồn và than khóc sẽ dần tan biến mất, hay lại xuất hiện nhanh chóng như là kết quả của minh sát hay không?

Dần dần tôi sẽ cảm thấy nó tan biến đi. Và rồi sau khi đã luyện thiền tốt hơn tôi sẽ gạt hái được hiểu biết nhiều hơn, và toàn bộ những điều đó sẽ biến mất.

Ai nên dạy hành thiền?

Có hai việc cần phải được diễn giải cho kỹ. Một là kiến thức và hiểu biết. Điều thứ hai là đạt đến hiểu biết đó. Đó là thiền bậc một và thiền bậc hai (những gì tiếp theo là do Jack Korfield ghi lại câu trả lời của Dipa Ma) các Ba La Mật (Paramis) hay các nhân đức hoàn hảo nhất để trở thành một thiền sư hoàn toàn khác với các nhân đức của người hành thiền. Cơ bản chỉ là sự khác biệt nơi tài khéo mà thôi. Một số người có nhiều tiềm năng trong hành thiền và cuộc sống tinh thần và người khác lại có khả năng truyền cảm và diễn giải. Cả hai không nhất thiết phải giống nhau. Nhưng đối với một số người dạy thiền họ sẽ hy vọng có được cả hai đức tính đó nơi kinh nghiệm trong cuộc sống tinh thần và khả năng truyền đạt cho người khác.

Điều gì tốt nhất ta có thể làm được khi tham muốn giác quan nổi lên mạnh mẽ?

Trực tiếp hành thiền và tập trung chú ý của bạn vào đó. Nên nhận ra là những tham muốn đó rất mạnh mẽ. Nên biết rõ điều đó... thông qua am hiểu những thèm muốn giác quan khi chúng diễn ra. và rồi bạn có thể vượt qua được. Bạn có thể dừng lại nơi cảm giác giác quan, và vẫn có thể là một Phật Tử tốt, hiểu theo nghĩa là bạn không bị cuốn hút theo hay chấp thủ với chúng.

Những hiểu biết cơ bản của cuộc sống bạn có thay đổi hay không?

Quan điểm của tôi đã thay đổi khá nhiều, trước kia tôi tham lam đủ mọi thứ. Tôi muốn có mọi thứ. Tôi muốn đủ mọi thứ, nhưng hiện nay hình như tôi nổi bông bênh trên mặt nước. Tôi đang hiện diện ở đây, nhưng tôi có muốn điều gì đâu. Tôi chẳng muốn có được điều gì cả, chỉ đơn giản tôi đang sống mà thôi. Điều đó là quá đủ rồi.

Tôi phải hành thiền tâm Từ như thế nào?

[Dưới đây là tổng hợp những lời giảng dạy của Dipa Ma được thu băng và Michelle Levey đã sưu tầm. Levey là người đã thực hiện thiền từ tâm trong vòng hai mươi năm, và đã học hỏi được nơi Dipa Ma rất nhiều.]

Bạn nên chọn và dốc toàn tâm toàn lực vào phân luyện tập từ tâm hoặc giả bạn cũng có thể quyết định bắt đầu hay kết thúc luyện tập tùy hỷ. Cuối cùng thì năm bước có thể phối hợp thành một phân mà thôi, nhưng lúc mới bắt đầu tốt hơn là tập trung chú ý vào từng bước lỗi lầm mà thôi.]

Bước thứ nhất

Bước một là tự yêu chính mình, trở thành người bạn tốt cho chính mình, hãy bắt đầu với việc trải rộng từ tâm trên chính mình cái đã. Bạn có thể sử dụng những lời sau đây hay những

hình ảnh trí tuệ để hướng dẫn bạn và để tạo ra và hướng dẫn những cảm giác của bạn về từ tâm.

Nguyện cho tôi không còn kẻ thù.

Nguyện cho tôi không còn hiểm nguy.

Nguyện cho tôi không còn lo âu.

Nguyện cho tôi được sống với thân khỏe mạnh và tâm an vui.

Kẻ thù gồm cả kẻ thù bên ngoài và cũng như cả khi bạn trở thành kẻ thù của chính mình nữa. Kẻ thù có thể xuất hiện trong lãnh vực cảm giác, qua những bậc dọc nhỏ mọn nhất, cho tới sân hận tổng lực và hiểm khích (vyapada) đối với chính mình và người khác.

Đang khi bạn nhắc thâm trong lòng những lời này, hãy cố được hình ảnh của chính bạn chắc chắn và rõ ràng. Nếu bạn không thể hình dung ra được mình như thế nào, chỉ cần cố gắng nhớ lại hình ảnh của bạn trong gương. Nếu thực sự vẫn còn quá khó, bạn nên lấy ngay cái gương hay một bức hình mới chụp nào đó, chỉ đến khi nào bạn có thể nhận ra được chính mình một cách rõ ràng nơi tuệ nhãn của mình.

Hãy nhắc lại những câu trên theo thứ tự. Nếu trí tuệ của bạn đang suy nghĩ lan man và bạn quên mất bạn đang nhắc lại những câu nào, nên bắt đầu lại từ đầu. "Hãy tự giải thoát mình khỏi mọi kẻ thù". Kéo trí tuệ trở lại với câu vừa mới nhắc lại đó và luôn luôn đi sâu vào chánh định.

Điều quan trọng là đừng đi sâu vào ý nghĩa và cảm giác nơi các từ đó, hãy để cho những từ đó trở thành người dẫn đường chỉ lối cho bạn và hãy tiếp tục thả neo nơi việc luyện tập đó. Giữ lấy cảm giác sung sướng cho chính bạn trong trái tim và trí tuệ, cùng với hình ảnh tâm linh, và tiếp tục nhắc lại những câu trên trong đầu càng nhiều lần càng tốt nếu buổi luyện thiền đó cho phép.

Khi đã đạt đến độ thâm nhập nhất định, khi nào bạn cảm thấy thực sự yêu chính mình, khi bạn có thể giữ được rõ ràng và chắc chắn hình ảnh của mình rồi nếu bạn muốn bạn có thể tiến sang bước kế tiếp. Đó là lan trải rộng từ tâm sang bạn hữu của mình.

Bước thứ hai

Cũng sử dụng cùng những câu trên như đã nêu, hướng từ tâm của bạn sang một người bạn tốt hay một thiền sư tỏ lòng quý mến bạn. Giống y như khi bạn đem từ tâm đến cho chính mình. Lúc này bạn giữ lấy hình ảnh của người bạn mình rõ ràng và kiên định trong đầu và tỏ từ tâm đến với họ.

Nguyện cho bạn không còn kẻ thù.

Nguyện cho bạn không còn hiểm nguy.

Nguyện cho bạn không còn lo âu.

Nguyện cho bạn được sống với thân khỏe mạnh và tâm an vui.

Khi nào bạn cảm thấy yêu bạn mình như chính mình, và khi nào bạn cảm thấy có thể giữ được hình ảnh của bạn mình rõ ràng và chắc chắn cùng với những câu đó, rồi nếu bạn muốn, bạn có thể đi tiếp sang bước kế tiếp.

Bước thứ ba

Nhóm chúng sinh thứ ba bạn phải trao từ tâm của bạn được gọi là "những người đau khổ" bất kỳ chúng sinh hay nhóm chúng sinh nào đang chịu đau khổ. Như thế trước khi bạn giữ được một hình ảnh vững chắc và tập trung vào một người nào đó, giờ đây hãy lan toả điểm tập trung chú ý của bạn để chứa đựng cả một nhóm người lớn hơn. hãy bắt đầu bằng cách giữ trong đầu toàn khối một nhóm sinh vật nào đó đang phải chịu đau khổ. Lan toả từ tâm của bạn y hệt như bạn đã làm với chính mình và người bạn thân của mình trước đó.

Nguyện cho bạn không còn kẻ thù.

Nguyện cho bạn không còn hiểm nguy.

Nguyện cho bạn không còn lo âu.

Nguyện cho bạn được sống với thân khỏe mạnh và tâm an vui.

Nếu như hình ảnh tự nhiên nổi lên về một nhóm người đang phải chịu đau khổ. Như là những người ở trong bệnh viện hay trong chiến tranh. Thì là điều tốt đẹp biết bao nếu như bạn hướng từ tâm của bạn đến với họ. Hãy thiền với một cách năng động với dòng chảy những hình ảnh đang biến đổi. Tiếp tục nhắc lại những câu trên đang khi bạn cảm thấy những cảm giác từ tâm đang sau những câu nói đó.

Xuất phát từ căn bản tình yêu bản thân đích thực và sâu đậm, hãy quan sát xem tình yêu bản thân như là nền tảng và là nguyên liệu để yêu người khác. Trong khi tự yêu mình, các bạn sẽ yêu bạn mình như chính mình vậy. Rồi sau đó bạn sẽ yêu những người đau khổ như người bạn, cũng như chính mình. với luyện tập liên tục như vậy tất cả các nhóm sẽ được hoà quyện vào nhau.

Bước thứ tư

Bước thứ tư, tâm Từ và hành xả quyện vào nhau. việc luyện thiền chứa đựng một ý nghĩa rộng lớn bao trùm mọi sinh vật ta có thể liên tưởng tới. và chuyển từ tâm đến tất cả những sinh vật ấy. Bạn bè, người đau khổ, những người bạn chỉ có cảm giác khi khổ khi sướng, cả những người bạn gặp rắc rối và toàn thể bá tánh khắp nơi.

Nguyện cho mọi chúng sinh không còn kẻ thù.

Nguyện cho mọi chúng sinh không còn hiểm nguy.

Nguyện cho mọi chúng sinh không còn lo âu.

Nguyện cho mọi chúng sinh được sống với thân khỏe mạnh và tâm an vui.

Để làm được điều này, cho phép tâm trí bạn trở thành từ tâm. Hãy thực hiện điều này để được chủ yếu lòng từ tâm. Những từ cũng như những câu bạn sử dụng cho đến thời

điểm này chỉ đơn giản là những điểm chỉ cho bạn có được cảm giác. Cho phép tâm trí bạn trở thành từ tâm. Và an nghỉ trong đó với hành xả và thiện ý.

Bước thứ năm

Giai đoạn hoàn thiện thiền từ tâm là liên kết tất cả các bước đó lại với nhau và tập trung chú ý một lát về mỗi giai đoạn trong một qui trình hành thiền. Thực hiện theo phương án này, hành thiền trở thành giống như một buổi hoà nhạc thi thố từ tâm trong đó bạn khởi đầu với chính mình, và rồi mở ra, mở ra, mãi cho đến cuối cùng chúng ta được an nghỉ trong hành xả.



Chương XIII

LẶN NGỤP TRONG ÂN SÙNG

Lời dạy của một vị Thiên sư tâm linh siêu nhiên vĩ đại có thể mang nhiều hình thức khác nhau. Một trong những hình thức mạnh mẽ và bí hiểm nhất là giảng dạy bằng sự hiện diện thuần túy. Như nhiều người đã chứng thực điều này, cách hiện diện đơn sơ, trong sáng và đầy từ tâm của Dipa Ma trên thế gian này đã cố gắng hiến cho nhiều người nguồn động viên đầy sức thuyết phục để tiến bước trên con đường Phật Pháp.

Ngay sau khi Dipa Ma đã viên tịch, nhiều thiên sinh tiếp tục cảm nhận được sự hiện diện của bà, Jack Kornfield đã cho biết nhiều lần ông gặp rắc rối to và nhận được cảm hứng to lớn, ông rất cảm kích do ý thức được tinh thần của Dipa Ma. Theo Munindra, nghiệp thiện nơi những chúng sinh giác ngộ giống như Dipa Ma hay đức Phật luôn luôn rất có giá trị cho việc luyện thiền của chính chúng ta, nếu chúng ta chân tình tìm kiếm sự hiện diện này.

Dipa Ma cũng hiện ra với rất nhiều người chưa bao giờ gặp mặt bà, và các tin đồn về sự xuất hiện của bà tiếp tục được ghi nhận hơn một thập niên qua sau cái chết của bà. Đối với nhiều thiên sinh, nhìn thấy Dipa Ma bằng thị kiến hoặc trong giấc mơ hay cảm thấy sự hiện diện của bà như nguồn sức mạnh được tiếp nối sau một giai đoạn tập trung tư tưởng và an bình thâm sâu. Một Thiên sư thường xuyên nghiệm được sự hiện diện của Dipa Ma cho biết, "Các bạn có thể gọi đó là ân sùng. Bất luận điều đó là gì đi chăng nữa. Khi điều đó xuất hiện, tôi thấy vô cùng cảm khoái."

Dipa Ma vẫn còn chỉ dạy tôi

Dipa Ma đã đến với tôi bằng nhiều cách khác nhau. Một trong những điển hình đáng ghi nhận nhất đã xảy ra khi tôi đang sống tại thiền viện vùng Tây Nam Hoa Kỳ và đang viết cuốn sách này.

Trên bức tường trước bàn làm việc của tôi có treo một bức chân dung màu sao chụp khổ 3 inch x 5 inch của Dipa Ma đang ngồi trong tư thế hành thiền. Một ngày nọ, sau khi treo lên đó một bức hình mới đẹp hơn. Tôi vò và vứt tấm hình đó vào thùng rác. Rồi tôi cảm thấy đau nhói: "Có lẽ tôi không nên vứt bức hình đó vào thùng rác." Tôi ngờ ngợ nhớ lại một số lời khuyên của Đức Phật về việc vứt bỏ những đồ Phật Pháp một cách bất cẩn, có thể mang lại nghiệp chướng bất thiện.

Tôi lưỡng lự trong giây lát. "Không hiểu hành vi này có quay trở lại ám ảnh tôi không.?"

"Thật vô lý" cuối cùng tôi quyết định, "Đó chỉ là một bản sao chụp. Đã vứt vào thùng rác, và sắp sửa phải đổ đi. Tôi treo lên chỗ đó một bức hình đẹp hơn. Chắc là tôi không phạm phải điều bất kính đâu." Kết thúc cuộc tranh luận.

Mấy tháng sau, vào một buổi trưa mùa hè nóng bức, tôi đến giúp gỡ cái cổng hậu siêu vẹo của thiền viện. Khi chúng tôi gỡ tấm bảng trên bức tường xuống, tôi nhìn thấy bên trong có một ổ chuột bỏ không. Chuột mẹ đã tha về đủ thứ đồ nhiều màu sắc về làm tổ và tôi tò mò thích thú muốn nhìn xem có gì trong đó.

Khi lại gần, có điều gì đó đập vào mắt tôi. Ở giữa ổ chuột kế những miếng xương rồng, giấy thiết vận, mấy miếng nhựa màu đỏ, phân chuột và một cây viết bi màu xanh là bức ảnh Dipa Ma đang ngồi thiền vẫn còn nguyên vẹn.

Điều xảy ra như vậy, đó chính là bức hình tôi đã bắt gặp lần đầu tiên ở cuối thư viện tôi đến thăm thiền viện IMS

nhiều năm trước đây (tôi đã đề cập đến ở trên). Lần đầu tiên trên đời tôi gặp Dipa Ma, Khởi đầu cũng như kết thúc công việc viết cuốn sách này - tất cả đều trùng khớp nhau một cách kỳ lạ. Hiện Bà Dipa Ma vẫn còn đang dạy cho tôi nhiều điều. – Amy Schmidt

Giữa những đau khổ, một nhân vật sáng ngời.

Khi tôi gặp quá nhiều đau khổ, khi tôi gặp khách hàng đang phải chịu đau đớn khủng khiếp, hoặc giả khi tôi gặp phải những tình huống có quá nhiều đau khổ. Dipa Ma liền "hiện ra" với tôi. Không phải theo nghĩa như là một nhân vật hữu hình hiện ra với tôi, nhưng hơn kém là sự hiện diện đặc trưng của bà đang hiện diện thực sự giữa những người đau khổ. Bà hiện ra với tôi trong suy nghĩ trong những hoàn cảnh như vậy.

Khi điều này xảy ra, tôi tìm được căn bằng nội tâm khá hơn, và từ tâm nơi tôi gia tăng đáng kể. Bà hiện ra với tôi ở một số trường hợp khi tôi đang làm đồng xe (bodywork) với một người đang trong tình trạng đau khổ tột độ. Bà luôn là điều nhắc nhở tôi "giữa những đau khổ tột độ, vẫn còn le lói một tia ánh sáng." – Roy Bonney.

Sức mạnh luyện tập của tôi luôn ở cùng bạn.

Tôi cảm thấy rất rõ như thể mình vẫn tiếp tục được nghe những lời thuyết pháp của bà. Một ví dụ điển hình đã xảy ra ngay sau khi bà viên tịch vào đầu tháng chín năm 1980.

Tôi đến tham dự khoá huấn luyện thiền ba tháng tại thiền viện IMS năm đó, và khi đang ngồi thiền tôi cảm thấy đau nhức trong người một cách khủng khiếp, và thoáng trong tâm trí tôi một lời nguyện nổi lên là "Tôi sẽ tiếp tục ngồi thiền bất chấp phải chịu đau đớn đến cỡ nào, và tôi đã nhận được sức mạnh kỳ diệu để thực hiện lời nguyện đó." khi đau đớn hành hạ tôi dữ dội, thỉnh linh tôi cảm thấy như Dipa Ma tràn ngập toàn thân tôi. Tôi cảm

thấy sự hiện diện của bà và lời đề nghị của bà. "Sức mạnh luyện tập của tôi luôn ở cùng bạn" Chỉ có vậy thôi, và tiếp theo sau là sự gắng sức lạ lùng khiến tôi có thể vượt qua đau đớn. – Janne Stark

Khiêm tốn.

Vào khoảng thời gian tôi sắp sửa được thụ phong xuất gia, cho dù đã nhiều năm sau ngày Dipa Ma đã viên tịch. Tôi cảm thấy hình như bà vẫn đến nói với tôi, nói rằng nghề của tôi là phải học hỏi nghiên cứu lòng khiêm tốn. Nhìn lại những năm tu luyện tại Chùa, tôi nhận ra lời nhắc bảo đó thật là chính xác đến chừng nào.

Chúng tôi đã trồng hai cây để tưởng nhớ đến Dipa Ma. Cây đầu tiên tại ngôi vườn dành cho các Ni sư trong Ngôi Chùa Cittaviveka [Chithurst] Anh quốc. Thiên viện trưởng và một số các nhà sư cùng tham gia với chúng tôi, các Ni sư xuống căn chòi tranh, chúng tôi tìm thấy một điểm và bắt đầu đào lỗ để trồng cây.

Khi đào chúng tôi phát hiện thấy một miếng gốm dưới lỗ đó. Lượm miếng gốm lên, chúng tôi thấy viết lời Kinh của Đấng Thế Tôn. Đây hình như là một minh chứng hùng hồn về việc truyền đạo sang đất nước này.

Vài năm sau, khu tưởng niệm Dipa Ma được mở rộng gồm cả cây cầu vượt qua một con suối nhỏ. trong ngôi vườn dành cho các ni sư. Tôi rất hài lòng với ý tưởng đó vì hình ảnh cây cầu vượt qua suối có liên quan mật thiết với bà nơi trái tim tôi.

Tuy nhiên, khi thương lượng những chi tiết để xây cây cầu đó, có điều gì đó xảy ra khiến tôi vô cùng bực mình. Thực tế là, tôi đã tỏ ra vô cùng bực dọc và giận dữ đến tột độ. Sau này, tôi xuống xem cây chúng tôi đã trồng và thấy cây đó đang chết dần.

Cuối cùng cây chúng tôi trồng để tưởng niệm Dipa Ma đã chết. Đây là một thông điệp rõ ràng đối với tôi về hậu quả do sân hận đem lại. Đài kỷ niệm của Dipa Ma không thể thực hiện được một khi sân hận chưa được giải quyết. Cuối cùng thì cây cầu cũng được xây dựng với bia tưởng niệm Dipa Ma.

Chúng tôi cũng trồng thêm một cây sồi nữa để tưởng nhớ tới Dipa Ma tại vườn cây của tu viện Phật giáo Amaravati tại Hertfordshire, bên nước Anh gần bên hang động Đức Phật. Cây này tiếp tục lớn lên và phát triển mạnh mẽ.

Thường thường khi tôi cảm thấy buồn phiền hay bị thách thức, tôi lại đi dạo đến thăm cây sồi đó và ngồi dưới bóng và tụng kinh (mantra) và hát về Dipa Ma. Đôi khi tôi còn dựng một bàn thờ và hành thiền bách bộ. Khi tôi thực hiện những điều vừa kể trên tôi thường cảm thấy toàn thân tôi được thư giãn sau đó, như lọt vào cảm giác bình an nơi tình yêu và hiểu biết Dipa Ma đã mang lại cho tôi, cho dù hoàn cảnh bên ngoài vẫn còn y nguyên, vấn đề khó khăn không còn quá cấp bách nữa. – Ajahn Thanasanti

Luôn luôn hiện diện

Bà giống như ánh sáng đèn cây Phật Pháp lung linh vững vàng không lay chuyển đã ngự trị trong tâm hồn tôi. Bà luôn hiện diện nơi tôi.

Khi bà còn sống và ngay cả hiện nay khi bà đã viên tịch, sự hiện diện của bà vẫn không xa lìa tôi. Khi tôi hành thiền, món quà quý giá nhất chính là tôi có thể thấy được bà thực sự hiện diện trong tôi. Bà bảo với tôi, "Con sẽ có câu trả lời cho chính mình từ bên trong nội tâm. Hãy lắng nghe cho cẩn thận. – Cichelle Levey

Hướng dẫn của bà không bao giờ chao đảo.

Tôi cùng ra phi trường với bà khi bà rời thiền viện IMS vào năm 1980. Tôi đã dành nhiều thời gian với bà và cảm

thấy một nỗi buồn mang mác. Tôi đang khóc thầm, tâm hồn tôi nặng nề quá, và nỗi đau thấm khốc không thể tưởng tượng nổi, giống hệt như khi mẹ tôi bỏ đi khi tôi mới ba tuổi rưỡi Dipa Ma đã quay lại nhìn thẳng vào mắt tôi.

Bà nói, "Đừng lo lắng gì cả Meluôn ở cùng con"

Bà lấy tay và đặt ngay trên trái tim tôi và từ lúc đó, đau đớn, buồn phiền, tất cả đều tan biến hết và lòng tôi tràn đầy ánh sáng. Tôi giữ lấy kinh nghiệm đó cho chính mình trong nhiều năm này qua năm khác và nhất định không bao giờ chia sẻ với ai cả vì kinh nghiệm này quá sâu đậm và không dễ gì tỏ lộ ra bên ngoài.

Trong một thời gian dài nhất tôi vẫn nghi ngờ lời bà nói. "Tôi luôn luôn ở cùng con." Nhưng sự hiện diện của bà đã ngự trị trong tôi và tăng sức mạnh cho tôi. Tôi đã khởi sự luyện thiền chánh niệm trong suốt mười tám năm qua và nhờ Dipa Ma hướng dẫn tôi đã không bao giờ chao đảo.

Nhiều người khác cũng cảm thấy được những giây phút như vậy. Năm nay tôi đến tham dự một nghi thức sám hối với vị Thiên sư niên trưởng Lakota Sioux nghi thức này đã được tổ chức đầu tiên của bà truyền lại. Đến một điểm trong nghi thức tôi hoàn toàn khiếp sợ. Tôi cảm mình đã chết, đã chết với bản ngã của mình. Tôi không chắc mình có thể qua khỏi nghi thức đó. Tôi cảm thấy muốn bỏ ngang nghi thức vì tôi nghĩ rằng nghi thức đó quá căng thẳng đối với tôi. Nước mắt chảy thấm mặt tôi, tôi úp mặt xuống đất, nhắm mắt lại và liên tưởng ngay đến Dipa Ma.

Ngay lúc đó một luồng sáng như bao phủ tôi và nỗi sợ hãi tan biến luôn. Một sự bình an thâm sâu tràn ngập con người tôi, mọi suy nghĩ trong tôi đều đổ dồn vào Dipa Ma.

Ngay thời điểm đó vị niên trưởng phụ trách nghi thức Lakota nhìn tôi và nói. "Bà tràn ngập ánh sáng."

Bằng trực giác tôi biết bà không trở lại với tôi bằng xương bằng thịt. Bà đang vui hưởng ở nơi bà đang thuyết pháp. Có đôi khi tôi cũng hình dung ra được một hình ảnh hết sức sinh động về nơi bà ở. Là nơi tràn ngập ánh sáng. Sự hiện diện của bà được cảm thấy bằng một luồng sáng mạnh mẽ.

Bà vẫn còn hướng dẫn chúng tôi trên cõi đời này cho đến khi nào chúng tôi vẫn còn cần đến bà. Bà là một trong những người hướng dẫn chúng tôi. Bà luôn bảo vệ chăm sóc chúng tôi. – Sharon Kreider.

Nếu tôi làm được điều đó, con cũng có thể làm được.

Tôi đã gặp rất nhiều khó khăn trong khóa huấn luyện ba tháng. Tất cả những gì tôi phải làm là chiến đấu, chiến đấu và chiến đấu trong một khoảng thời gian khá dài.

Trong những giờ hành thiền, tôi cảm thấy mình muốn được gặp lại Dipa Ma và tự hỏi mình, "Không hiểu còn có cách nào để giao tiếp với bà được nữa hay không?"

Thình thình tôi cảm thấy như bà xuất hiện và giao tiếp với tôi. Tôi cảm thấy những lời lẽ động viên mạnh mẽ của bà, "Nếu tôi làm được điều đó, con cũng có thể làm được"

Sau kinh nghiệm đó tôi bước vào một hiện trạng tập trung tư tưởng kéo dài trong vài tuần lễ. – Vô danh

Yêu điều không thể yêu.

Tôi chưa bao giờ nghe nói đến Dipa Ma cho tới khi một người bạn bắt đầu kể cho tôi nghe bà là một Thiên sư vĩ đại đến dường nào và tôi phải tìm hiểu thêm về bà như thế nào.

Vài ngày sau đó, tôi đang ngồi một mình trong căn phòng và đọc một bài viết về cuộc đời của bà. Khi tôi đọc

đến trang thứ ba, tôi bắt đầu cảm thấy thanh thản khôn tả. Mọi sợ hãi và phiền muộn hoàn toàn biến mất. và tôi cảm thấy hoàn toàn thoải mái và dễ chịu không lường với chính mình và với đủ mọi sự trong cuộc sống. - một sự bình an tuyệt đối và cởi mở hoàn toàn. Chẳng giống bất kỳ điều gì tôi cảm nghiệm được trước kia.

Ngay lúc điều đó còn đang diễn ra. Tôi cảm thấy như có một sự hiện diện thể chất nào đó trước mặt tôi và từ từ tiến sang bên phải tôi. Cảm giác có ai đó đang đứng gần tôi như vậy kéo dài trong năm phút.

Trong hai ngày liên tiếp, tôi cảm thấy như mình đang trôi bồng bềnh và những gì trước kia khiến tôi phiền hà và lo lắng chỉ còn là chuyện nhỏ. Giống như tôi vừa bước qua cánh cổng lọt vào một cuộc sống hoàn toàn khác biệt. Tôi thường nghe Thiên sư của tôi nói về "Cõi lòng mở ra." Nhưng tôi chưa bao giờ hiểu điều đó cho đến tận bây giờ. Tôi bắt đầu nhận ra rằng trái tim chỉ lộ ra khi không còn sợ hãi. Thật sự là một kinh nghiệm hết sức tuyệt vời và điều gì đem đến cho tôi là cảm thấy phấn chấn một cách lạ lùng.

Kể từ ngày đó trở đi một giai đoạn mới chạy xuyên suốt tâm trí tôi, và tôi suy nghĩ đó hẳn phải là những gì Dipa Ma đã nhấn nhủ tôi: "Hãy yêu điều gì khó yêu". Pamela Kirby

Người này là ai?

Khi tôi tham gia khoá huấn luyện từ tâm (metta) tại thiền viện IMS, một đêm nọ Joseph Goldstein đã nói chuyện một bài giảng tuyệt vời về từ tâm trong đó ông kể nhiều mẩu chuyện về Dipa Ma. Sau buổi nói chuyện, tôi rời phòng thiền và cảm thấy một nguồn nghị lực mạnh mẽ thôi thúc tôi. Tôi cảm thấy thân xác tôi giống như một chiếc La-bàn và đang di chuyển hướng về phía điều gì đó.

Đây thực sự là một sức mạnh bên ngoài nào đó và chẳng phải do nội tâm hay tình cảm mà có.

Sau ít phút ban đầu lưỡng lự, tôi quyết định khám phá xem nguồn nghị lực này - xuất phát từ đâu, và dẫn tôi đến chỗ nào. Sau nhiều vòng đi lại và xem xét, tôi nhận ra nguồn nghị lực đó kéo tôi lên cầu thang trong toà nhà tại thiền viện. Rồi lại quay xuống phòng thiền số M101. Ngay khi tôi đưa tay cầm lấy nắm đấm cửa phòng, tôi biết chắc là vật gì đó đằng sau cánh cửa nhất định phải là nguồn sức mạnh đó.

Khi tôi bước vào trong phòng, cường độ năng lực hầu như bao trùm lấy toàn bộ căn phòng, tôi nhìn thấy một bức hình mà tôi cứ ngỡ ngỡ là hình một người đàn ông mặc toàn đồ trắng đang ngồi thiền .

Tôi đến ngay chỗ đó và thấy như một cơn xoáy lực hút. Kéo tôi lại gần tấm hình. Tôi bước lại đó và nhặt tấm hình lên. Kỳ lạ thay lực hút đó đổi hướng theo phương tôi di chuyển tấm hình. tôi đưa tấm hình lên xuống, di sang bên phải rồi bên trái. Đưa hình ra xa khỏi tôi, tôi đều cảm thấy rõ ràng nguồn lực đó ảnh hưởng trên tôi.

Tôi kinh ngạc "Không hiểu nhân vật trong bức hình đó là ai?" Và thế là tôi cảm thấy, "Sắp sửa từ bỏ gia đình và đi theo Thiên sư này. Đây thực sự là một điều mà mãnh lực khiến tôi không thể nào quên nổi.

Sau đó tôi còn lưu lại trong phòng một ít thời gian nữa và ngồi thiền cùng với bức hình đó, lặn hụp trong cảm giác mạnh mẽ này. Kinh nghiệm này tạo ra trong tôi cảm giác tập trung tư tưởng, tình yêu, và an bình kéo dài trong nhiều ngày liên tiếp, và thực sự vẫn còn ảnh hưởng quá sâu đậm nơi tôi từ hồi đó đến giờ.

Sau này một nhân viên trong ban điều hành cho tôi hay, tấm hình đó không phải là một người đàn ông, đó chính là hình của Dipa Ma. – David Grant

Yêu cầu sự hiện diện của Dipa Ma.

Một số thiền sinh theo học thiền với Dipa Ma đã gợi ý, ta phải yêu cầu sức mạnh hiện diện của bà ra sao.

Tôi cầu nguyện với bà luôn. Bà là một phần của đời tôi trong nhiều năm liền. Sự hiện diện của bà không bao giờ thiếu cả. Một điều không thấy có khi hành thiền minh sát đó là khía cạnh sùng bái, chính vì thế nên tôi đã đưa vào việc luyện tập hàng ngày của tôi.

Mỗi buổi sáng tôi bắt đầu hành thiền bằng cách kê cầu toàn thể Chư Phật, chư Bồ-tát, các Thiền sư và tất cả chúng sinh giác ngộ. Tôi cảm nhận được sự hiện diện của họ. Tôi cầu xin họ hướng dẫn và trở thành người dẫn lối chỉ đường cho tôi. Rồi, suốt cả ngày, tôi nghĩ đến những nhân vật đó, Dipa Ma là một trong số của họ. – Jack Engler

Những người Tây Tạng đôi khi đề cập đến sức mạnh Milerapa hiện vẫn còn được phổ biến ở một số nơi. Tôi cảm thấy lời cam kết của Dipa Ma, sự nhiệt tình của bà, lòng quyết đoán, biết bao lần bà dứt bỏ đi được, làm sao bà vượt thắng được tất cả - tất cả những sức mạnh đó vẫn còn có tác dụng. Bằng cách tưởng nhớ đến bà, nghĩ về bà, khiến cho sức mạnh đó lại nổi dậy trong ta. Chúng ta có thể kê cầu sức mạnh giác ngộ của bà.

Khi khó khăn xuất hiện. tôi cố gắng tưởng tượng, "Dipa Ma đang ở đâu?" hay liên lạc được với cảm giác nội tạng của bà. Đặc tính cứng tựa sắt của bà tôi vẫn còn cảm nhận được. Khi tôi nhớ lại cảm giác hay hình ảnh của bà, rồi ngừng không lặn hụp vào các câu chuyện trí tuệ đang kể cho tôi nghe. Tôi nhớ lại điều đó có thể vượt qua nổi. – Kate Wheeler

Sau nhiều năm, tôi đã có một số các Thiền sư. Thường vào lúc bắt đầu ngồi thiền tôi liệt kê một số những nhân vật hỗ trợ (refuge tree) với Đức Phật và các Thiền sư của tôi. Tôi hình dung ra từng người một, và rồi cảm nhận những đức tính nghị lực đặc biệt của mỗi người tôi muốn tượng ra.

Thật là một mối liên lạc tuyệt vời với những nhân vật này. Đến khi tôi hình dung tới Dipa Ma tôi cảm nhận được sự phối hợp đặc biệt giữa trống rỗng và từ tâm. Hình ảnh của bà đem lại cho tôi một chiều sâu nội tâm bao la. – Joseph Goldstein.

Việc luyện tập của chính tôi với Dipa Ma chính là đặt trái tim tôi trong trái tim của bà. Có một lần trong băng ghi của một nhóm đến nhà bà tại Ấn Độ. Tôi nghe được tiếng gọi đầy yêu thương của bà với một thiền sinh đến trẻ, không kiếm được chỗ nào để ngồi, "Vào đây đi con. Nếu không còn chỗ nào nữa, hãy đến ngồi vào lòng tôi.... Bạn là con của tôi mà." Bất kể khi nào tôi cảm thấy buồn, tôi lại tưởng tượng ra tiếng bà gọi tôi, "Hãy đến ngồi vào lòng mẹ, con yêu." Trong tâm trí tôi chạy ngay với bà và đặt đầu tôi vào lòng bà, và bà chậm rãi và âu yếm vuốt tóc tôi trong khi đó tôi bắt đầu khóc. – Amy Schmidt

Qua cái chết của Dipa Ma, cũng như bất kỳ thiền sư vĩ đại nào qua đời. Chúng ta thường tìm kiếm di sản của họ để lại trở thành của riêng của mỗi người. Bà đã trở thành ánh sáng chúng ta có thể hướng về mà làm được những gì bà đã thực hiện.

Như Jack Kornfield cho biết, vấn đề không phải trở nên giống như Dipa Ma hay bất kỳ một thiền sư, một vị thánh chúng ta đã đọc được. Nhưng vấn đề ở đây còn khó gấp bội đó là: tự thể hiện chính mình, và khám phá ra tất cả những

gi bạn tìm kiếm phải được kiếm ra trong trái tim bạn, tại đây và vào lúc này,"

Nơi các chuyện kể này ngừng lại, ước gì các chuyện kể của bạn sẽ bắt đầu xuất hiện, và ước gì phước lành của Dipa Ma hướng dẫn bạn trên bước đường về quê nhà:

Bất kể điều gì tôi đã có, sức mạnh, từ tâm

Tôi trải rộng tới bạn để bạn được niềm tin, để bạn được bình an.

Nhờ ơn sủng Đức Phật, Giáo Pháp và Tăng-già

Nguyện hết thảy mọi điều tốt lành đến với bạn.

Nguyện cho bạn được hạnh phúc,

Nguyện cho bạn được che chở khỏi mọi hiểm họa,

và được nhiều tiến bộ trong việc hành thiền.

Tôi lúc nào cũng ở cạnh bạn.



NHỮNG CỘNG TÁC VIÊN:

Dipa Barua là con gái của Dipa Ma. Cô là nhân viên nhà nước tại Kolkata (Calcutta) và tham gia rất nhiều tổ chức xã hội và tôn giáo.

Jyotishmoyee Barua là một bà nội trợ tại Kolkata và là bà mẹ có năm người con trai.

Pritimoyee Barua là một bà nội trợ tại Kolkata và là bà mẹ có hai người con trai

Rishi Barua là cháu ngoại của Dipa Ma đậu cử nhân tại trường đại học St. Xavier, Kolkata và đang theo học lấy bằng tiến sĩ thương mại tại Đại học Kolkata.

Sudipti Barua được Dipa Ma huấn luyện trở thành trợ lý Thiền sư và giúp tổ chức các khoá huấn luyện tại Bogh Gaya và Kolkata. Là bà mẹ với sáu người con, bà điều hành một cơ sở kinh doanh bánh ngọt tại Kolkata.

Rou Bonney là nhiếp ảnh, thợ làm đồng xe và uỷ viên tại thiền viện vùng San Francisco Bay, gặp Dipa Ma vào năm 1974

Sylvia Boorstein một Thiền sư sáng lập thiền viện Spirit Rock Meditation. Và là tác giả cuốn: *It's easier than you think: the Buddhist Way to Happiness* và một số cuốn sách khác về tu luyện Phật Pháp.

Daniel Boutemy là một thiền sinh thuộc phái Nam Tông. trong vòng 27 năm. Tự coi mình là người đam mê Phật giáo đã theo học với nhiều Thiền sư tại miền Tây Hoa kỳ và Á châu, cả theo truyền thống thiền minh sát và thiền định.

Robert Bussewitz là thiền sinh của trung tâm thiền từ năm 1978, đã hành hương đến nhiều chỗ tại châu Á kể cả Tây tạng. Vừa rồi ông đến sống tại Jamaica Plain, Massachusetts.

Sukomol Chowdhury là một hiệu trưởng và giáo sư về hưu của Đại học Sanskrit. Giữ vị trí quan trọng trong nhiều tổ chức xã hội và tôn giáo trong cuốn sách này ông dịch ấn bản viết về cuộc đời Dipa Ma bằng tiếng Bangal sang tiếng Anh.

Howard Cohn luyện thiền hơn 20 năm là thành viên sáng lập Thiền viện Spirit Rock Ông điều hành các buổi huấn luyện khắp thế giới từ năm 1985. Huấn luyện của ông bao gồm nhiều truyền thống, kể cả Nam Tông, Zen, Dzogchen và Advaita Vedanta

Matthew Daniell là một thiền sinh lâu năm nghiên cứu về thiền quán, Ông dạy thiền Phật giáo và thiền sinh ở đại học Tufts.

Jack Engler là một nhà tâm lý học giảng dạy và điều trị bằng tâm lý trị liệu tại khoa phân tâm học tại trường Cambridge Hospital và Harvard Medical và là uỷ viên tại trung tâm Barre nghiên cứu về Phật giáo ông theo học Thiền sư Angarika Munindra, Thượng toạ Mahasi Sayadaw và Linh mục Thomas Merton. ông sống tại Massachusetts với vợ và con gái.

Lesley Fowler là một thiền sinh dài hạn tại Trung tâm Thiền Quán IMS và tác giả nhiều cuốn sách thơ và văn chương. Bà sống tại Úc

Andrew Getz luyện tập thiền quán khi còn là một thiếu niên. Kể cả giai đoạn huấn luyện tu trì tại Á châu. Ông đặc biệt quan tâm đến chăm sóc các thanh thiếu niên gặp nguy hiểm thông qua một tổ chức ông đồng sáng lập gọi là Youth Horizons

Joseph Goldstein Thiền sư đồng sáng lập và hướng dẫn thiền tại thiền viện IMS. Ông giảng các khoá huấn luyện thiền quán trên khắp thế giới từ năm 1974. Tác giả nhiều cuốn sách kể cả cuốn One Dharma and the Experience of Insight,

là người sáng lập thiền viện Forsest Refuge - một thiền viện tu luyện và các khoá dài ngày.

David Grant giáo viên trung học tại Portland, Maine, ông sống ở đó với vợ và con gái.

Asha Greer một nghệ nhân, y tá, và Thiền sư cao niên theo truyền phái Sufi đồng sáng lập Lama Foundation tại New Mexico và phong trào nhà tế bần tại Charlettesville Virginia Bà sống tại Batesville Virginia.

Pamela Kirby là một biên tập viên tự do tại South Carolina. Bà sống tại Woodacra, California.

Sayadaw Khippapanno (Thiền sư Kim Triệu) là một nhà sư người Việt Nam xuất gia hơn 50 năm trước. Trụ trì tại chùa Shakyamuni gần Los Angeles và Jetavana Vihara tại Washington, D.C, ngài giảng dạy thiền quán (insight meditation) từ năm 1982.

Fric Kolvig hướng dẫn các khoá học thiền quán (insight meditation) và thuyết pháp khắp nước Mỹ ông sống tại New Mexico.

Jack Kornfiel từng là nhà sư tại Á Châu, là người sáng lập thiền viện IMS quốc tế từ năm 1974, ông viết một số sách về Phật Pháp kể cả cuốn A Path with the Heart và After the Ecstasy, the Laundry.

Sharon Kreider, một bà vợ và mẹ có hai đứa con bắt đầu luyện thiền quan (Insight meditation) tại An độ từ năm 1977. một nhà phân tâm làm việc với thanh thiếu niên và gia đình của các em. Bà dạy tâm lý học và sử lý độ quy tại Đại học Front Range Community tại Fort Collis, Colorado.

Carol Constantian Lazell bắt đầu luyện thiền quán (Insight meditation) tại thiền viện IMS từ năm 1978 và gia nhập ban điều hành thiền viện khoá 1978- 1983. Mẹ của một con gái 11

tuổi sống tại San Francisco và làm việc tại một thư viện trường tiểu học.

Michelle và Joel Levey là tác giả cuốn *Living in Balance, Simple Meditation and Revelation, ...* và các cuốn sách khác (xin xem liệt kê tại www.wisdomatwork.com). Cả hai đều luyện tập với nhiều Thiền sư khác nhau và giảng dạy rất rộng rãi. Đưa những nguyên tắc Phật Pháp vào cuộc sống thông qua công việc và lãnh đạo các tổ chức đoàn thể văn hoá.

Michal Liebenson Grady là một Thiền sư hướng dẫn tại CIM, ông đã thực hành thiền quán (Insight meditation) từ năm 1973.

Ann Lowe một thợ thiết kế sách. Sống tại San Loranzo, New Mexico với chồng và hai con chó.

Jacqueline Mandell là một Thiền sư. Mẹ của hai đứa con song sinh. Là chủ tịch lãnh đạo tại Pure Heart.

Michele McDonald Smith luyện thiền quán (Insight meditation) từ năm 1975 thuyết pháp khắp thế giới có khiếu siêu tâm các giáo lý cổ và tìm cách diễn đạt cho hợp với thời đại này.

Maria Monroe luyện thiền quán (Insight meditation) với Munindra tại Bodh Gaya năm 1968 và đến thăm Dipa Ma vào năm 1970, bà giảng thuyết về thiền quán (Insight meditation) từ năm 1984 sống tại Portland, Oregon.

Angagarika Munindra là một Thiền sư quốc tế. Thụ phong làm nhà sư dưới sự hướng dẫn của Ngài Mahisi Sayadaw, thường trú tại hội Thiền Quán (Vipassana International Academy) của S.N. Goenka tại Iगतपुरी Ấn Độ.

Sandip Mutsuddhi là cha và công nhân viên nhà nước tại Kolkata, India

Daw Thant Myint là di của Dipa Ma là một giảng viên đại học tại Miến Điện.

Susan O'Brien du hành sang Ấn Độ với Joseph, Sharon và một số người khác từ năm 1979 khi họ viếng thăm Dipa Ma tại Bodh Gaya và nhà của bà tại Calcutta. Bà bắt đầu thuyết pháp từ năm 1960 và điều phối viên các khoá huấn luyện tại IMS,

Hòa thượng Rastrapala Mahathera là giám đốc trung tâm Thiền quán (Vipassana International Center), tại đó ngài đặt tên cho phòng thiền là Dipa Ma để tưởng nhớ đến bà. Ngài là một nhà văn và Thiền sư thiền quán (Insight meditation).

Boh Ray là đồng sáng lập với vợ Dixie thiền viện Southwest Center for Spiritual Living. Bob hướng dẫn khoá huấn luyện thiền hàng tuần tại Las Vegas New Mexico.

Sharda Rogell luyện theo phái Phật giáo Nam Tông từ năm 1979 thuyết pháp khắp thế giới từ năm 1985. Bị nhóm Advaita Vedanta và Dzogchen ảnh hưởng, bà nhấn mạnh nhiều đến giác ngộ tâm Từ.

Janice Rubin là một nhiếp ảnh tác phẩm của ông đã được triển lãm trong nước và quốc tế từ năm 1976 (Muốn biết thêm chi tiết xin xem trang web: www.mikvahproject.com)

Sharon Salzberg là đồng sáng lập IMS, bà là một trong những Thiền sư hàng đầu. Luyện thiền từ năm 1974, tác giả nhiều cuốn sách, kể cả: Faith: Trusting your Own Deepest Experience and Lovingkindness. The Revolutionary Art of Happiness.

Katrina Schneider theo học tại tu viện trong rừng tại Burma dưới hướng dẫn của Taugpulu Sayadaw. Bà thường sống tại Mỹ và áp dụng thiền vào công việc cứu tế các bệnh nhân, và những người đau khổ do tâm thần.

Steven Schwartz đã luyện thiền quán (Insight meditation) hơn ba mươi năm là thiền sinh của Dipa Ma, là một trong các vị sáng lập IMS. Bà đã tiếp đón Dipa Ma ở trong nhà mình trong chuyến đi thứ nhất sang Mỹ.

Steven Smith là đồng sáng lập thiền Vipassana Hawaii. ông là Thiền sư hướng dẫn thiền quán tại thiền viện IMS. Ông hướng dẫn huấn luyện thiền khắp thế giới.

Janne Stark là một tấm lòng nhân hậu, một người mẹ và là nhà cung cấp chăm sóc cho các trẻ biết đi, và là giám đốc thị trường nông thôn (Farmers' Market Manager). Hướng dẫn một nhóm thiền tại Portland, Oregon.

Ajahn Thanasanti được giới thiệu nhập môn theo Phật giáo từ năm 1979 tại một khoá huấn luyện do Jack Engler thuyết pháp. 10 năm sau, bà đến tu viện Phật giáo Amaravati tại Anh quốc ở đó bà thực tập và trở thành ni sư năm 1991, được xuất gia với Hòa Thượng Ajahn Sumedho. Bà sống tại Úc.

Father Theophane là một tu sĩ dòng Trappist sống tại tu viện Snowmass, Colorado, ông là tác giả cuốn Tales of a Magic Manastery.

Kate (Lila) Wheeler tham dự khoá huấn luyện đầu tiên vào năm 1977 bà viết một tiểu thuyết . When the Mountains Walked, và một cuốn sách chuyện nhỏ. Not Where I Started From, cũng như một số bài cho tạp chí New York Times, Tricycle, the Buddhist Review, và một số ấn phẩm khác, bà sống tại Massachusetts.

TÁC GIẢ:

Amy Schmidt là một Thiền sư chính thức tại thiền viện IMS ở Barre, Massachusetts và là đồng sáng lập Tăng-già Southwest, là một trung tâm khóa tự tu tại nam New Mexico. Là một người hoạt động y tế xã hội, Amy là đồng tác giả cuốn thủ bản "Understanding Alzheimer", là cuốn sách hướng dẫn cho các gia đình, bạn bè và những người cung cấp dịch vụ y tế (University of Washington Press, 1993). Cuốn hoạt hình của bà xuất hiện trong Buddha Laughing (Bell Tower, 1999).

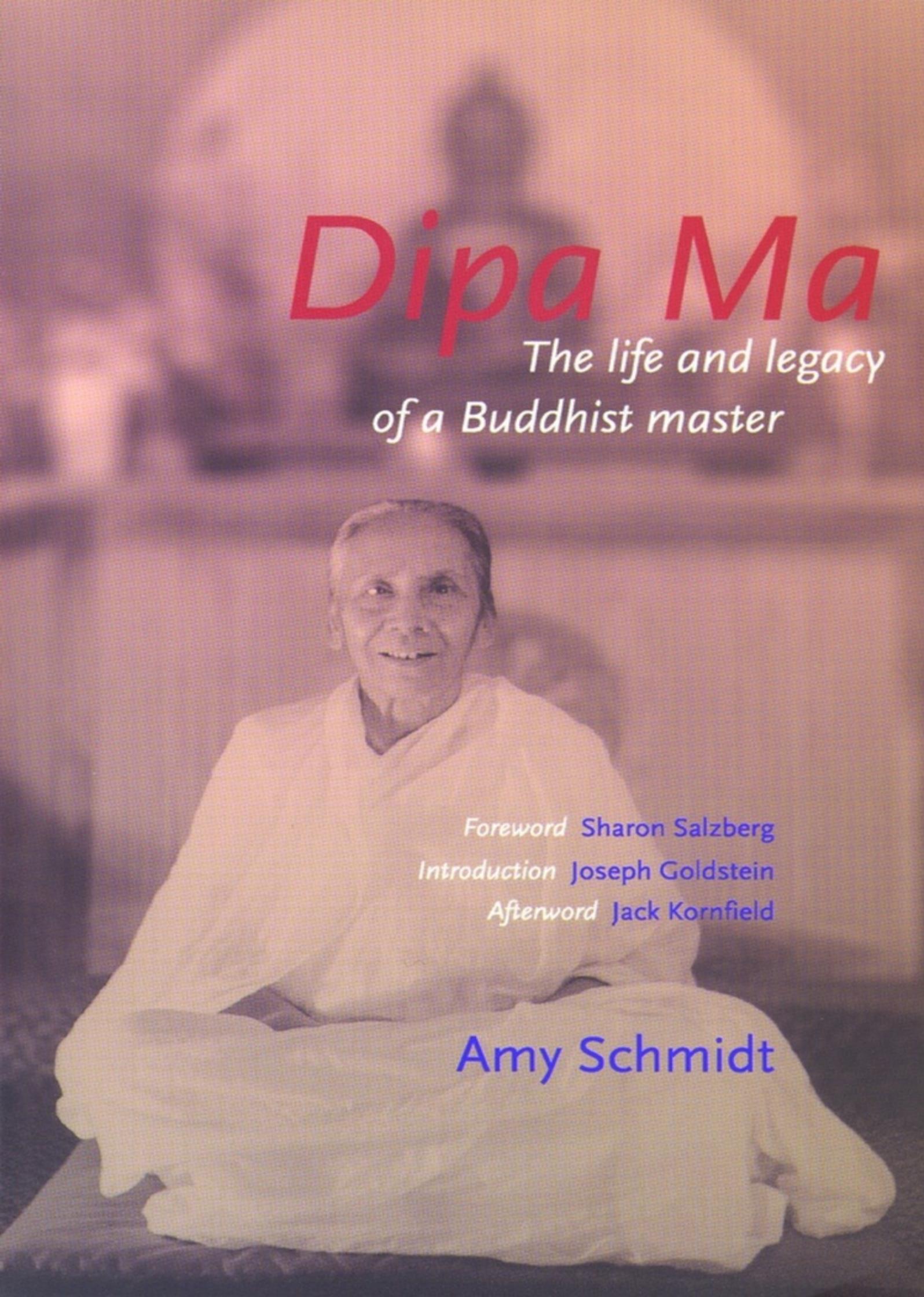
BIÊN TẬP VIÊN:

Don Morreale là biên tập viên cuốn Complete Guide to Buddhist America. Là một thiền sinh Phật pháp dài hạn và là một văn sĩ tự do sống tại Denver, Colorado

Madelain Fahrenwald cũng là một biên tập viên tự do và là một thiền sinh Phật pháp lâu năm.

Nếu muốn biết thêm thông tin về Dīpa Ma, xin đến xem trang web: *www.dipama.com*





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

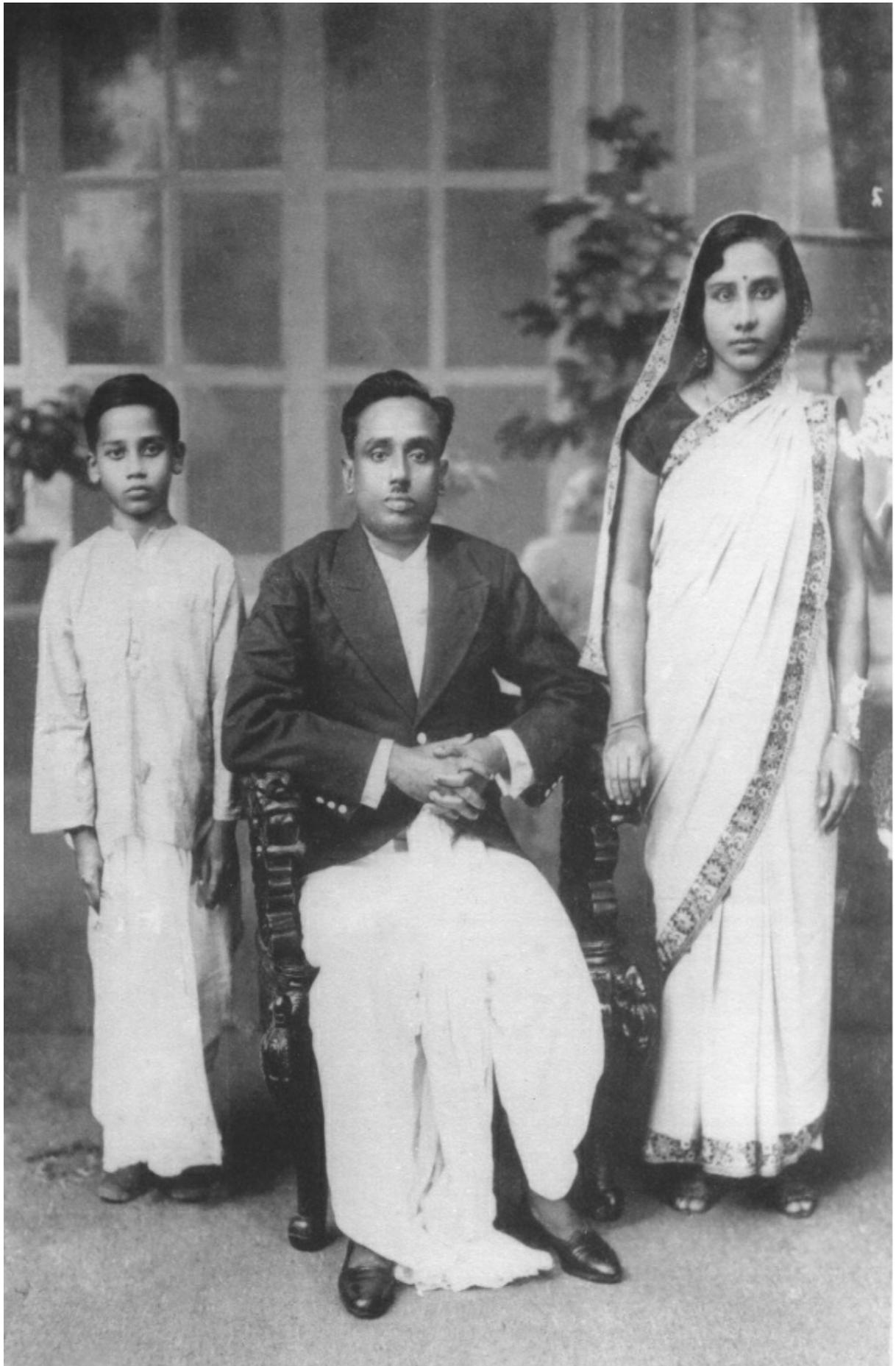
only twice since moving to Burma. The heartache of that loss was to remain with her for many years. Then, immediately following her mother's death, Nani was stricken with typhoid fever. The disease was misdiagnosed and mistreated, and Nani was hospitalized for many months.

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.

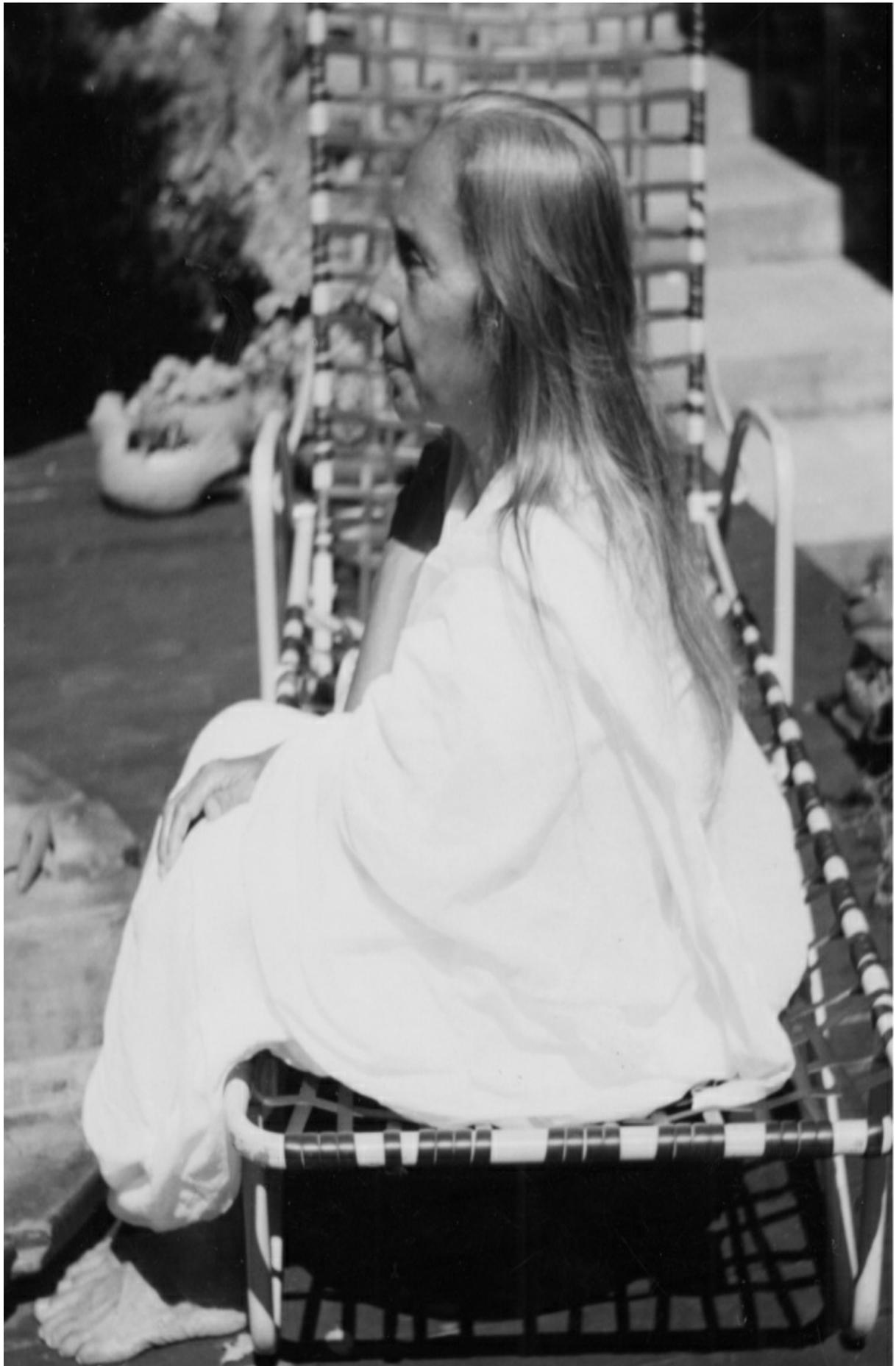
I pushed down the alley and came to a flight of open stairs on the right. I'd been told the fourth floor, but it was so hard to see, and I was getting more and more anxious, and I think I missed her floor the first time. I finally came out on the fourth-floor balcony and said her name to the first person 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.

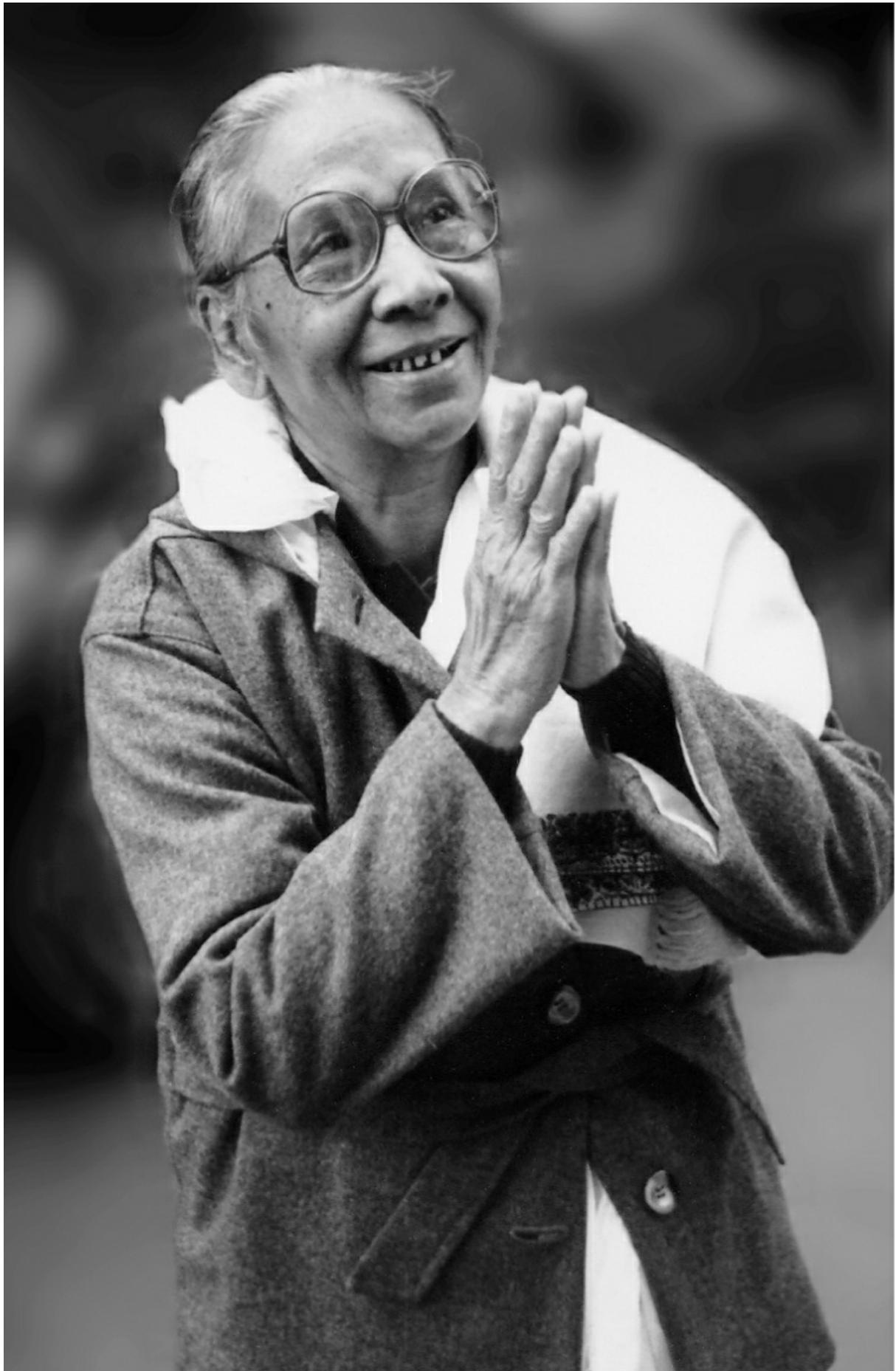
For her extra-special blessing, she would take her hands and stroke your head and your whole body, blow on you, and say Buddhist prayers at the same time. It seemed like a very, very long blessing. At first it just felt kind of nice, but as she kept going it started to feel better and better. By the 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.”

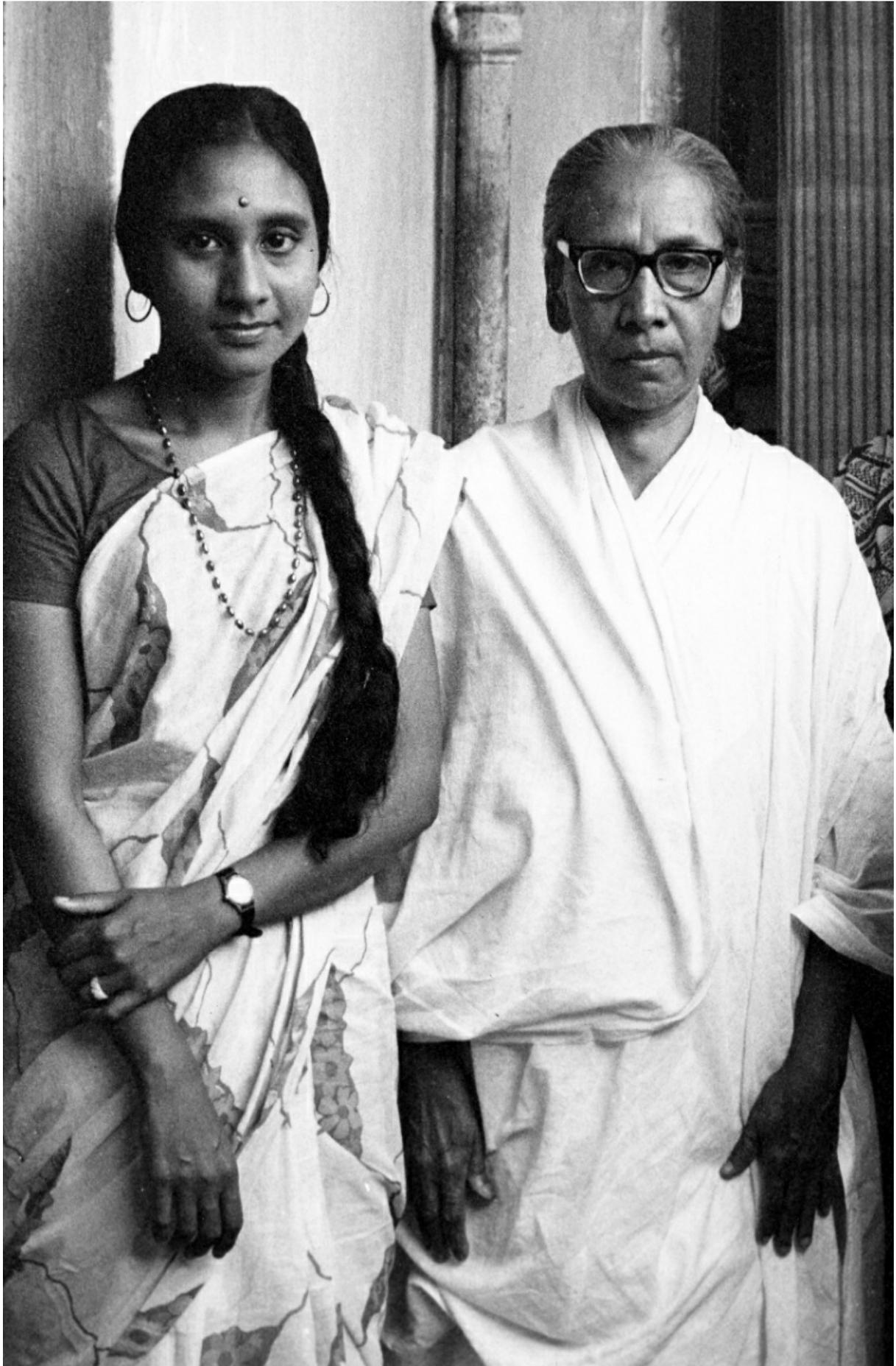
Mostly though, Dipa Ma gave strength to others by her own example. She was a master teacher in an almost exclusively male monastic lineage and one of the first female Asian masters to be invited to teach

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.

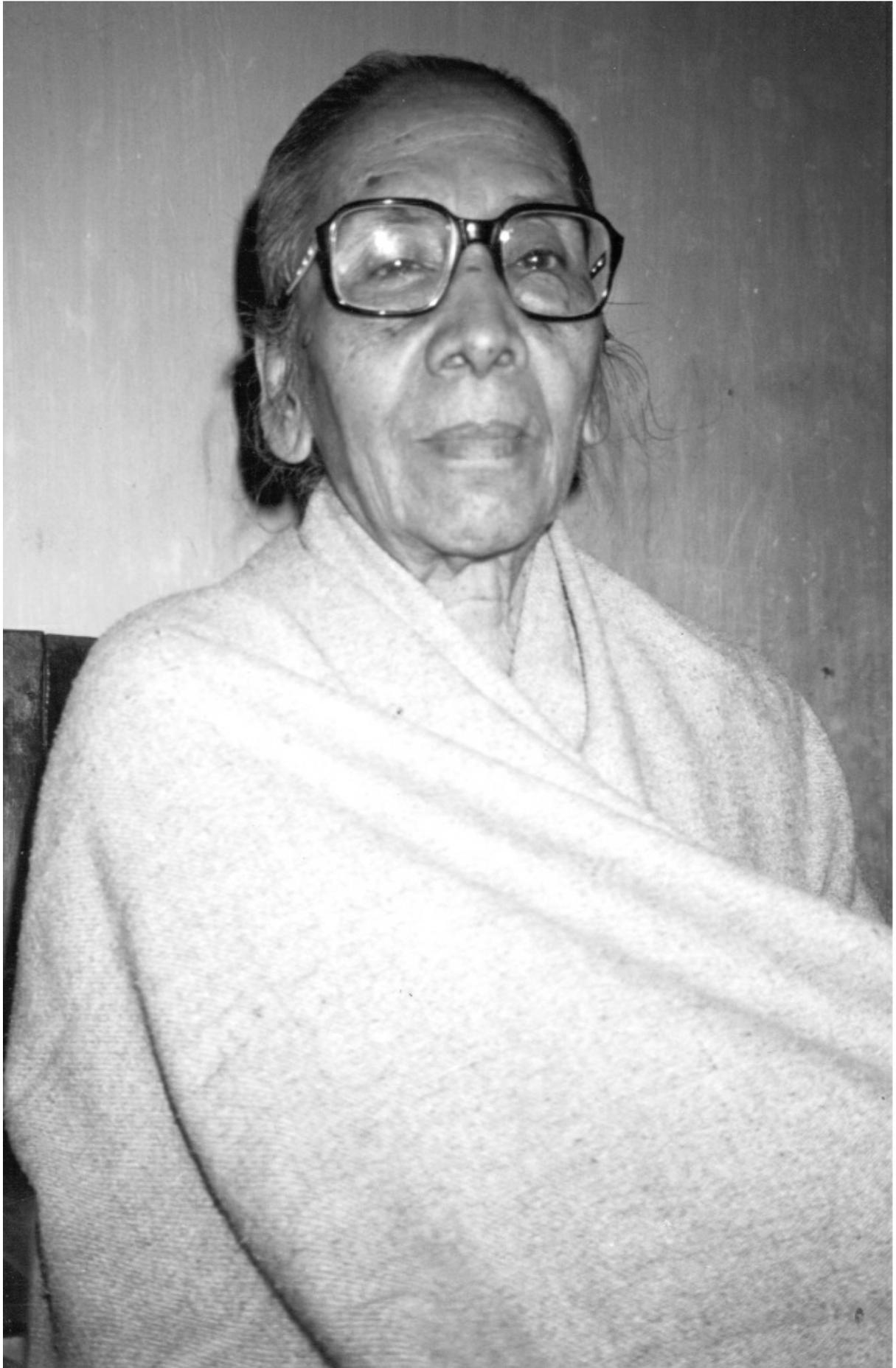
May all beings be free of mental anxieties.

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