

Time 1:30 PM – 2:00 PM

Part 1- Learning and practicing contemplation of the Dharma- *Kunzang Chopel*

What Dharma Contemplation Looks Like?

In Dharma Contemplation, we immerse ourselves in a short excerpt of text and allow it to transform us. First, we hear the text, then read it repeatedly so that it comes to saturate our minds. Layer after layer, we deepen our experience of the teachings. Throughout this process, we remain intimate with the text rather than engaged in conversation about the text.

Thiền Quán Pháp Như Thế Nào?

"Trong Thiền Quán Pháp, chúng ta tập trung vào một bài Pháp và để nó thay đổi chúng ta. Đầu tiên, chúng ta nghe bài Pháp, sau đó đọc đi đọc lại nhiều lần để nó thấm vào tâm trí. Từng bước, chúng ta hiểu sâu hơn về những lời dạy. Trong suốt quá trình này, chúng ta giữ mối quan hệ gần gũi với Pháp, thay vì bàn luận về bài Pháp đó.

Silence

The practice begins with silence, calming the mind and helping us to be fully present to experience the words of the text and each other.

Im Lặng

Thực hành bắt đầu bằng sự im lặng, giúp tâm trí bình tĩnh và giúp chúng ta tiếp thu trọn vẹn những lời giảng dạy trong bài Pháp

Words

After a period of silent practice, one participant reads the text aloud; after a pause, another reads the same text. Then we keep the printed text before us, gently reading and rereading, ruminating. Words and phrases find a home in memory. When individual words and phrases resonate strongly, we speak them in silence. We speak just the words and phrases of the text, without commentary. The silence is lightly patterned, dotted with the words and phrases that touch us.

Lời Nói

Sau khi thực hành im lặng, một người sẽ đọc to bài Pháp; sau đó, một người khác sẽ đọc lại. Chúng ta giữ bài Pháp trước mặt, nhẹ nhàng đọc và suy ngẫm. Những từ và cụm từ sẽ ghi nhớ trong tâm trí. Khi những từ và cụm từ lặp đi lặp lại trong tâm trí, chúng ta nói chúng trong im lặng. Chúng ta chỉ nói những từ và cụm từ của bài Pháp, không bình luận. Sự im lặng được xen kẽ với những từ và cụm từ để chúng ta dễ dàng tiếp thu và cảm nhận.

Felt Responses

From the beginning, the mind has responded to the text with images and sensations. In the Felt Responses phase, we attend to these powerful currents. Where in the body does a word resonate? What is our response to a teaching that challenges our comfort or values? What inspires us, and what does inspiration feel like? We attune to resonances in the body that the text has evoked. We notice mental images that arise. We attend to shifts in mood and mind state, open and vulnerable to how this teaching vibrates the heart. When a feeling or image endures or has poignancy, we may speak it aloud to the group. We listen mindfully as others speak, and the felt responses we notice.

Cảm Nhận

Ngay từ đầu, tâm trí đã nho nhong loi giang bằng hình ảnh và cảm giác. Trong giai đoạn này là chúng ta Cảm Nhận, chúng ta chú ý đến những dòng cảm xúc mạnh mẽ này.

Từ nào vang vọng trong tâm trí? Phản ứng của chúng ta đối với một lời dạy thách thức sự thoải mái hoặc giá trị của chúng ta là gì? Điều gì truyền cảm hứng cho chúng ta, và cảm giác đó như thế nào? Chúng ta điều chỉnh để cảm nhận những rung động trong cơ thể mà đoạn văn đã gọi lên. Chúng ta nhận thấy những hình ảnh tinh thần xuất hiện. Chúng ta chú ý đến sự thay đổi trong tâm trạng và trạng thái tâm trí, mở lòng và dễ bị tổn thương trước cách mà lời dạy này rung động trái tim. Khi một cảm giác hoặc hình ảnh kéo dài hoặc có sự sâu sắc, chúng ta có thể nói to điều đó với nhóm. Chúng ta lắng nghe một cách chánh niệm khi người khác nói, và chú ý đến những cảm nhận mà chúng ta nhận thấy.

Chúng ta cam nhan duoc trong tam thuc

Meaning

Now we begin to explore the meaning of the text. We question things we do not understand, out loud or internally. Are we missing technical meanings? Could something in the excerpt's structure unlock new understanding? What is the cultural

basis of an image or concept? The mind is on the lookout for its limiting assumptions, open to multiple interpretations of the text, sensitive to nuance. Unabashed and energetic application of the intellect coexists with a commitment to calm concentration. Silence surrounds and supports our inquiry.

Ý Nghĩa

Bây giờ chúng ta bắt đầu khám phá ý nghĩa của đoạn văn. Chúng ta đặt câu hỏi về những điều chưa hiểu, có thể là bằng lời hoặc trong tâm trí. Chúng ta có bỏ sót những ý nghĩa kỹ thuật nào không? Có điều gì trong cấu trúc của đoạn văn có thể mở ra sự hiểu biết mới không? Cơ sở văn hóa của một hình ảnh hoặc khái niệm là gì? Tâm trí luôn tìm kiếm những giả định hạn chế của nó, mở ra nhiều cách diễn giải khác nhau của đoạn văn, nhạy cảm với những sắc thái. Việc áp dụng trí tuệ một cách không ngại ngừng và đầy năng lượng cùng tồn tại với cam kết tập trung bình tĩnh. Sự im lặng bao quanh và hỗ trợ cho sự tìm hiểu của chúng ta.

Essence

The inquiry into meaning shifts into a deeper mode in this phase. We listen beneath the words of the text for its principles or truths, its underlying message. Mindful and concentrated, our contemplation at the threshold between words and the wordless makes it possible to see directly what we have understood with the intellect.

Although this phase may be the quietest in Dharma Contemplation, it is still a relational practice. Insights are voiced and listened to. The shared commitment to this inquiry and the specific formulations of insight voiced together support each person's practice.

Tinh Túy

Trong giai đoạn này, việc tìm hiểu ý nghĩa chuyển sang một chế độ sâu sắc hơn. Chúng ta lắng nghe dưới những lời của đoạn văn để tìm ra các nguyên tắc hoặc chân lý, thông điệp cơ bản của nó. Với

tâm chánh niệm và tập trung, sự quán chiếu của chúng ta ở ngưỡng giữa lời và vô ngôn giúp chúng ta có thể thấy trực tiếp những gì chúng ta đã hiểu bằng trí tuệ.

Mặc dù giai đoạn này có thể là yên tĩnh nhất trong Thiền Quán Pháp, nhưng nó vẫn là một thực hành mang tính tương tác. Những hiểu biết sâu sắc được nói ra và lắng nghe. Sự cam kết chung đối với việc tìm hiểu này và những cách diễn đạt cụ thể của những hiểu biết sâu sắc được nói ra cùng nhau hỗ trợ cho thực hành của mỗi người.

Dialogue

The text has entered our minds through the doors of hearing and sight, intellect, and emotion. Its profound truths have been contemplated. In the Dialogue phase, we stop reading and set aside the text to contemplate how its teaching touches life as we live it. In this moment of practice, what is revealed about the human experience, and our specific experience? We turn from the text to experience in the moment. We open to thoughts and feelings with mindfulness and tranquillity as they arise.

We speak the truth of this moment; we give full attention to listening deeply to the words and silences of others. What light is shed on my life? Where am I, now that this text has touched me? Beyond all postures, beyond even inquiry, we attend to what is true in this moment, to wisdom.

Đối Thoại

Đoạn văn đã đi vào tâm trí chúng ta qua các cửa ngõ của thính giác và thị giác, trí tuệ và cảm xúc. Những chân lý sâu sắc của nó đã được quán chiếu. Trong giai đoạn Đối Thoại, chúng ta ngừng đọc và đặt đoạn văn sang một bên để quán chiếu cách mà lời dạy của nó chạm đến cuộc sống khi chúng ta sống nó. Trong khoảnh khắc thực hành này, điều gì được tiết lộ về trải nghiệm của con người và trải nghiệm cụ thể của chúng ta? Chúng ta chuyển từ đoạn văn sang trải nghiệm trong khoảnh khắc. Chúng ta mở lòng đón nhận những suy nghĩ và cảm xúc với chánh niệm và tĩnh lặng khi chúng xuất hiện.

Chúng ta nói lên sự thật của khoảnh khắc này; chúng ta chú ý lắng nghe sâu sắc những lời nói và sự im lặng của người khác. Ánh sáng nào được chiếu rọi vào cuộc sống của tôi? Tôi đang ở đâu, bây giờ khi đoạn văn này đã chạm đến tôi? Vượt qua mọi tư thế, vượt qua cả sự tìm hiểu, chúng ta chú ý đến những gì là chân thật trong khoảnh khắc này, đến trí tuệ.

Closing Silence

The heart-mind rests in silence. Whatever has been stirred is released. Diligent practice and the text's message have conditioned this moment. Silence invites us into stillness.

There are no questions now, no seeking. The fruits of our contemplation settle as they may, ready to rise up when evoked by life's conditions.

Im Lặng Kết Thúc

Tâm trí và trái tim nghỉ ngơi trong im lặng. Mọi thứ đã được khuấy động đều được buông bỏ. Sự thực hành chăm chỉ và thông điệp của đoạn văn đã điều kiện hóa khoảnh khắc này. Sự im lặng mời gọi chúng ta vào sự tĩnh lặng.

Bây giờ không còn câu hỏi nào, không còn tìm kiếm. Những thành quả của sự quán chiếu của chúng ta lắng đọng như chúng có thể, sẵn sàng trỗi dậy khi được gọi lên bởi những điều kiện của cuộc sống.

Part 2- Contemplation of the Four Foundations of Mindfulness

Phần 2 – Quán Niệm Tứ Niệm Xứ

1. Contemplation of the body:

Bring our attention back to our body. We usually pay little attention to our bodies and tend to inadvertently engage our minds with external objects, unless some illness or pain in our bodies causes changes in our physical condition, prompting us to take it seriously. It is not always easy for us to be aware of changes in our bodies. We often do not notice the tension and tightness in our bodies, such as stiff shoulders and neck, or clenched teeth. While walking or resting, we can observe our breathing and thus develop better mindfulness of our conditions. In doing so, we can become more aware of the subtle changes in our bodies.

1. Quán Niệm Thân: Hãy đưa sự chú ý của chúng ta trở lại với cơ thể. Chúng ta thường ít chú ý đến cơ thể mình và có xu hướng vô tình để tâm trí bị cuốn vào các đối tượng bên ngoài, trừ khi có bệnh tật hoặc đau đớn nào đó trong cơ thể gây ra sự thay đổi về tình trạng thể chất, khiến chúng ta phải chú ý nghiêm túc. Không phải lúc nào chúng ta cũng dễ dàng nhận biết được những thay đổi trong cơ thể mình. Chúng ta thường không nhận ra sự căng thẳng và cứng nhắc trong cơ thể, chẳng hạn như vai và cổ bị cứng, hoặc răng nghiến chặt. Khi đi bộ hoặc nghỉ ngơi, chúng ta có thể quan sát hơi thở của mình và từ đó phát triển sự chánh niệm tốt hơn về tình trạng của mình. Bằng cách làm như vậy, chúng ta có thể nhận thức rõ hơn về những thay đổi tinh tế trong cơ thể.

2. Contemplation of feeling:

Be clearly aware of the feelings of your five senses when they come into contact with the natural environment. Experience your breathing or footsteps. Touch a blade of grass, a piece of wood, a drop of water, or a chunk of rock to sense their coolness or smoothness. Experience putting work aside and letting go of worries and be present with your feelings in the here and now. Whatever we sense at the moment—the green hills, the earth, the mountains, the rivers, the streams—we see, hear, and experience them as they are. More specific ways to deepen our experience include feeling the sensation of each step we walk; feeling the relaxation of our eyeballs when gazing at the green hills; or feeling the mind-broadening experience when facing the vast ocean.

2. Quán Niệm Thọ: Hãy nhận biết rõ ràng cảm giác của năm giác quan khi chúng tiếp xúc với môi trường tự nhiên. Trải nghiệm hơi thở hoặc bước chân của bạn. Chạm vào một ngọn cỏ, một mảnh gỗ, một giọt nước, hoặc một tảng đá để cảm nhận sự mát mẻ hoặc mịn màng của chúng. Trải nghiệm việc gác lại công việc và buông bỏ lo lắng, hiện diện với cảm giác của bạn trong khoảnh khắc hiện tại. Bất cứ điều gì chúng ta cảm nhận vào lúc này—những ngọn đồi xanh, mặt đất, núi non, sông ngòi, suối nước—chúng ta nhìn thấy, nghe thấy và trải nghiệm chúng như chúng vốn có. Những cách cụ thể hơn để làm sâu sắc thêm trải nghiệm của chúng ta bao gồm cảm nhận từng bước đi; cảm nhận sự thư giãn của đôi mắt khi nhìn vào những ngọn đồi xanh; hoặc cảm nhận trải nghiệm mở rộng tâm trí khi đối diện với đại dương bao la.

3. Contemplation of the mind:

Come into contact with the scene while contemplating the mind. From bodily sensations to mental perceptions, be clearly aware of the likes or dislikes arising in our minds. The process of changes in our thoughts is like the ripples undulating on a calm surface of water caused by winds. When the phenomenon of our thoughts arising and perishing diminishes, our mind will become calmer, like the surface of quiet water, and eventually be as clear as a mirror.

3. Quán Niệm Tâm: Tiếp xúc với cảnh vật trong khi quán niệm tâm. Từ những cảm giác cơ thể đến những nhận thức tinh thần, hãy nhận biết rõ ràng những thích hoặc không thích nảy sinh trong tâm trí chúng ta. Quá trình thay đổi của những suy nghĩ giống như những gợn sóng lăn tăn trên mặt nước yên tĩnh do gió gây ra. Khi hiện tượng suy nghĩ nảy sinh và diệt đi giảm bớt, tâm trí chúng ta sẽ trở nên tĩnh lặng hơn, giống như mặt nước yên tĩnh, và cuối cùng sẽ trong sáng như gương.

4. Contemplation of phenomena (dharma):

In the face of all phenomena, practice perceiving everything with an even and impartial mind. Experience how we create labels for our mind, whether the state of our mind is one of joy, aversion, openness, narrowness, depression, or irritation. If our experience and observation can reach this level, we can go about healing ourselves.

4. Quán Niệm Pháp: Đối diện với tất cả các hiện tượng, hãy thực hành nhận thức mọi thứ với tâm bình đẳng và vô tư. Trải nghiệm cách chúng ta tạo ra các nhãn cho tâm trí mình, dù trạng thái tâm trí là vui vẻ, chán ghét, còi mõi, hẹp hòi, trầm cảm hay khó chịu. Nếu trải nghiệm và quan sát của chúng ta có thể đạt đến mức độ này, chúng ta có thể bắt đầu tự chữa lành cho chính mình.