## GIỚI THIỆU

Anh chị em, chào buổi sáng.

Tôi tin rằng mỗi con người có một lòng khao khát bẩm sinh cho hạnh phúc và không muốn khổ đau. Tôi cũng tin tưởng rằng mục tiêu chính yếu của đời sống là để trải nghiệm hạnh phúc này. Tôi tin rằng mỗi chúng ta có cùng khả năng để phát triển hòa bình nội tại và do thế đạt được hạnh phúc và sung sướng. Cho dù chúng ta giàu hay nghèo, có học vấn hay không, đen hay trắng, từ phương Đông hay Tây, khả năng của chúng ta là đồng đẳng với nhau. Tất cả chúng ta là giống nhau, tâm lý và cảm xúc. Mặc dù một số người trong chúng ta có những cái mũi to hơn và màu da có thể hơi khác nhau, nhưng một cách vật lý chúng ta căn bản là giống nhau. Những khác biệt là ít ỏi. Tinh thần và cảm xúc tương đồng là những gì quan trọng.

Chúng ta chia sẻ những cảm xúc rối rắm cũng như cảm xúc tích cực đem đến sưc mạnh và tĩnh lặng nội tại cho chúng ta. Tôi nghĩ thật quan trọng để chúng ta tỉnh thức về khả năng của chúng ta và hãy để điều này truyền cảm hứng cho sự tự tin của chúng ta. Đôi khi chúng ta nhìn vào phía tiêu cực của mọi việc và rồi thì cảm thấy thất vọng. Điều này, tôi nghĩ là một quan điểm sai lầm.

Tôi không có pháp thuật gì để cống hiến cho quý vị. Nếu ai đấy có năng lực mầu nhiệm, thế thì tôi cũng tìm cầu con người này để giúp đở. Thẳng thắn mà nói, tôi nghi ngờ những ai tuyên bố có năng lực kỳ vĩ. Tuy nhiên, qua việc rèn luyện tâm, với nổ lực không ngừng, chúng ta có thể thay đổi những nhận thức tinh thần hay thái độ tinh thần. Điều này có thể làm một sự khác biệt thật sự trong đời sống chúng ta.

Nếu chúng ta có một thái độ tinh thần thật sự, thế thì ngay cả khi chúng ta bị bao vây bở sự thù địch, chúng ta sẽ không thiếu sự hòa bình nội tại. Trái lại, nếu thái độ tinh thần là tiêu cực hơn, bị ảnh hường bởi sợ hãi, nghi ngờ, tuyệt vọng, hay tự ghét bỏ thế thì ngay cả khi chung quanh là những người bạn thân, trong một không khí dễ thương và những thứ thoải mái vây quanh, chúng ta cũng sẽ không vui vẻ. Do vậy, thái độ tinh thần là rất quan trọng: nó làm nên một sự khác biệt đối với thể trạng hạnh phúc của chúng ta.

Tôi nghĩ thật sai lầm nếu cho rằng những rắc rối của chúng ta có thể được giải quyết bằng tiền bạc hay lợi lạc vật chất. Thật không thực tế nếu tin rằng điều tích cực nào đó có thể xảy đến đờn thuần từ một điều gì đó ngoại tại. Dĩ nhiên, hoàn cảnh vật chất của chúng ta là quan trọng và lợi ích cho chúng ta. Tuy nhiên, những thái độ tinh thần nội tại cũng quan trọng tương đồng - nếu không nói là quan trọng hơn. Chúng ta phải học để từ bỏ việc theo đuổi một đời sống xa hoa, như nó là một chướng ngại cho việc thực tập của chúng ta.

Đôi khi đối với tôi dường như đấy là một phong trào khi mọi người quá nhấn mạnh trong việc phát triển vật chất và quên lãng những giá trị nội tại. Do thế, chúng ta phải tăng cường một sự quân bình giữa mối bận tâm vật chất và sự lớn mạnh tinh thần nội tại. Tôi nghĩ thật tự nhiên cho chúng ta hành động như những động vật xã hội. Các phẩm chất tốt đẹp của chúng ta là những thứ tôi gọi là các giá trị nhân bản chân thật. Chúng ta nên làm việc để gia tăng và giữ vững những phẩm chất như chia sẻ với những người khác và săn sóc với nhau. Chúng ta cũng phải tôn trọng những quyền của người khác. Nhờ thế, chúng ta nhận ra rằng hạnh phúc và lợi lạc tương lai của chính chúng ta là tùy thuộc trên nhiều thành viên khác của xã hội.

Trong trường hợp của tôi, vào lúc mười sáu tuổi tôi mất tự do, và lúc hai mươi bốn tuổi tôi mất quê hương. Tôi đã là một người tị nạn trong bốn mươi năm qua, với những trách nhiệm nặng nề. Khi nhìn lại, đời sống của tôi thật không dễ dàng. Tuy nhiên, trải qua những năm tháng ấy, tôi đã học hỏi về bi mẫn, và việc chăm sóc cho người khác. Thái độ tinh thần này đã mang đến sức mạnh nội tại cho tôi. Một trong những lời cầu nguyện ưa thích của tôi là:

*Cho đến khi nào không gian còn tồn tại,*

*Cho đến khi nào chúng sanh còn hiện hữu,*

*Tôi vẫn sẽ hiện diện,*

*Nhằm để giúp đở, nhằm để phục vụ,*

*Nhằm để thực hiện sự cống hiến của chính tôi.*

Loại suy nghĩ như thế mang đến sức mạnh nội tại và sự quả quyết. Nó đem đến lý tưởng cho sự sống của tôi. Bất chấp vấn đề khó khăn và phức tạp có thể thế nào nếu chúng ta có loại thái độ tinh thần này, chúng ta có thể có sự hòa bình nội tại.

Một lần nữa, tôi phải nhấn mạnh rằng *chúng ta là giống nhau*! Một số người trong quý vị có thể có ấn tượng rằng Đạt Lai Lạt Ma là khác biệt thế nào đấy. Điều ấy hoàn toàn sai. Tôi là một con người như tất cả quý vị. Chúng ta có cùng khả năng.

Sự lớn mạnh tâm linh không cần phải căn cứ trên niềm tin tôn giáo. Chúng ta hãy nói về đạo đức thế tục.

Tôi tin rằng những phương pháp mà nhờ đấy chúng ta gia tăng lòng vị tha của chúng ta, cảm nhận chăm sóc người khác và việc phát triển thái độ trong ấy sự quan tâm cho chính cá nhân chúng ta là ít quan trọng hơn sự quan tâm cho người khác, là thông thường đối với tất cả những truyền thống tôn giáo quan trọng. Mặc dù chúng ta có thể thấy những quan điểm triết lý và nghi lễ khác biệt, nhưng thông điệp căn bản của tất cả mọi tôn giáo là rất giống nhau. Tất cả đều chủ trương từ ái, bi mẫn, và tha thứ. Và thậm chí những ai không tin tưởng trong tôn giáo cũng có thể cảm kích những đạo đức căn bản của con người.

Vì chính sự tồn tại và cát tường của chúng ta là một kết quả của sự hợp tác và đóng góp của vô số người khác, nên chúng ta phải phát triển một thái độ thích đáng về cung cách chúng ta liên hệ với tất cả. Chúng ta thường có khuỵnh hướng quên lãng sự thật căn bản này. Ngày nay, trong nền kinh tế địa cầu hiện đại, các biên giới quốc gia là không thích đáng. Không chỉ các xứ sở lệ thuộc vào nhau, mà các lục địa cũng thế. Chúng ta lệ thuộc tương liên một cách sâu đậm.

Khi chúng ta nhìn một cách sâu sát nhiều rắc rối đối diện với loài người ngày nay, chúng ta có thể thấy rằng chúng đã được chúng ta tạo ra. Tôi không nói về những thảm họa thiên nhiên. Tuy nhiên, những sự xung đột, tắm máu, rắc rối sinh khởi từ chủ nghĩa quốc gia và biên giới quốc gia, tất cả đều là do con người làm ra.

Nếu chúng ta nhìn xuống thế giới từ không gian, chúng ta sẽ không thấy sự phân cách của các biên giới quốc gia. Chúng ta chỉ đơn giản thấy một hành tinh nhỏ bé, chỉ một mà thôi. Một khi chúng ta vẽ một đường trên cát, chúng ta phát sinh cảm giác "chúng ta" và "người ta". Khi cảm giác này lớn mạnh, nó trở nên khó khăn hơn để thấy bối cảnh của thực tại. Trong nhiều quốc gia Phi châu, và mới gần đây một số quốc gia Đông Âu, chẳng hạn như Liên Bang Nam Tư trước đây, có một chủ nghĩa quốc gia hẹp hòi cực độ.

Trong cảm nhận của khái niệm "chúng ta" và "người ta" hầu như không thích đáng nữa, khi sự quan tâm của láng giềng cũng là của chính chúng ta. Chăm sóc cho sự quan tâm của láng giếng một cách căn bản là chăm sóc cho chính tương lai của chúng ta. Thực tế ngày nay đơn giản. Trong việc làm tổn hại kẻ thù chúng ta, chúng ta bị tổn hại.

Tôi thấy rằng do bởi sự tiến bộ của kỷ thuật hiện đại và kinh tế địa cầu của chúng ta, và như một kết quả của sự gia tăng dân số quá lớn, thế giới chúng ta đã thay đổi một cách lớn lao: nó đã trở nên nhỏ bé hơn nhiều. Tuy nhiên, các nhận thức của chúng ta đã không tiến hóa cùng tốc độ; chúng ta tiếp tục dính mắc ràng buộc trong sự phân ranh giới quốc gia và những cảm giác về "chúng ta" và "người ta".

Chiến tranh dường như là một bộ phận của lịch sử loài người. Khi chúng ta nhìn vào hoàn cảnh hành tinh của chúng ta trong quá khứ, những quốc gia, các tôn giáo, và ngay cả những làng mạc đã là một nền kinh tế độc lập với nhau. Dưới những hoàn cành như vậy, sự tàn phá kẻ thù có thể là một chiến thắng cho chúng ta. Có một sự liên hệ với bạo động và chiến tranh. Tuy nhiên, ngày nay , chúng ta qua liên hệ hổ tương, nên khái niệm chiến tranh đã trở nên lỗi thời. Khi chúng ta đối diện với những rắc rối hay bất đồng ngày nay, chúng ta phải đi đến những giải pháp qua đối thoại. Đối thoại là phương pháp thích hợp duy nhất. Chiến thắng của một phía là không thích đáng nữa. Chúng ta phải làm việc để giải quyết những xung đột trong một tinh thần hòa giải và luôn luôn giữ trong tâm những quan tâm của kẻ khác. Chúng ta không thể hủy hoại láng giếng của chúng ta! Chúng ta không thể tảng lờ những quan tâm của họ! Làm như thế căn bản sẽ làm chúng ta đau khổ. Vì thế, tôi nghĩ rằng khái niệm bạo động bây giờ là không thích hợp. Bất bạo động là phương pháp thích đáng.

Bất bạo động không có nghĩa là vẫn dửng dưng đối với một rắc rối. Trái lại, thật quan trọng để tham dự một cách trọn vẹn. Tuy nhiên, chúng ta phải xử sự trong một cung cách không chỉ lợi lạc cho riêng chúng ta mà thôi. Chúng ta không được làm hại đến những quan tâm của kẻ khác. Bất bạo động do thế không chỉ là sự vắng mặt của bạo động. Nó liên hệ trong ý nghĩa của từ bi và chăm sóc. Nó hầu như là sự biểu hiện của từ bi. Tôi tin tưởng một cách mạnh mẽ rằng chúng ta hầu như phải thúc đẩy một khái niệm bất bạo động như thế trong mức độ của gia đình cũng như trong những trình độ của của quốc gia và quốc tế. Mỗi cá nhân có khả năng để đóng góp cho một sự bất bạo động từ bi như vậy.

Chúng ta phải hành động điều này như thế nào? Chúng ta có thể bắt đầu với chính mình. Chúng ta phải cố gắng để phát triển một nhận thức rộng rãi hơn, nhìn vào hoàn cảnh từ tất cả mọi khía cạnh. Thông thường khi chúng ta đối diện với rắc rối, chúng ta nhìn vào chúng từ quan điểm của riêng mình. Thậm chí đôi khi cố ý quên lãng những khía cạnh khác của tình thế. Việc này đưa đến những hậu quả tiêu cực. Tuy nhiên, thật quan trọng để chúng ta có một quan điểm rộng rãi hơn.

Chúng ta phải đi đến nhận ra rằng cũng là một bộ phận của xã hội chúng ta. Chúng ta có thể nghĩ về xã hội như một thân thể, với tay, chân như những bộ phận của nó. Dĩ nhiên, tay khác với chân; tuy nhiên, nếu điều gì đấy xảy ra với bàn chân, bàn tay có thể nên với xuống để giúp đở. Tương tự thế, khi điều gì đấy sai sót trong xã hội, chúng ta phải hổ trợ. Tại sao? Bởi vì nó là một bộ phận của xã hội, bộ phận của chúng ta.

Chúng ta cũng phải chăm sóc đến môi trường. Đây là ngôi nhà của chúng ta, ngôi nhà duy nhất! Chúng ta đúng là có nghe đến việc những nhà khoa học nói về khả năng đổ bộ trên Sao Hỏa hay mặt trăng. Nếu chúng ta có thể thực hiện được việc ấy trong một cách khả thi, thoải mái, thì tốt quá; nhưng thế nào đấy tôi nghĩ việc ấy có thể là khó khăn. Chúng ta sẽ cần đến nhiều thiết bị, đơn giản chỉ để thở khi ở đấy. Tôi nghĩ hành tinh xanh của chúng ta là rất xinh đẹp và thân yêu đối với chúng ta. Nếu chúng ta hủy diệt nó hay một tổn hại kinh khủng nào xảy ra do bởi cẩu thả, chúng ta sẽ đi đến chốn nào? Do vậy, chăm sóc môi trường là một phần trong sự quan tâm của chính chúng ta.

Phát triển một quan điểm rộng rãi hơn về hoàn cảnh của chúng ta và mở rộng sự tỉnh thức của có thể mang đến một sự thay đổi trong nhà chúng ta. Đôi khi, qua một vấn đề rất nhỏ, một cuộc chiến giữa vợ và chồng, hay giữa cha mẹ và con cái. Nếu chúng ta nhìn chỉ một khía cạnh của hoàn cảnh tập trung chỉ trên một rắc rối trước mắt, thế thì, vâng, thật đáng để chiến đấu và tranh cải. Nó ngay cả đáng giá để ly dỵ! Tuy nhiên, nhìn vào hoàn cảnh với khả năng nhìn thấy tất cả dữ cảnh có liên quan, chúng ta thấy rằng dù có một rắc rối, cũng có một sự quan tâm chung. Chúng ta có thể đi đến nghĩ rằng, "Đây là một vấn đề nhỏ mà chúng ta phải giải quyết bằng đối thoại, không bằng sự lượng định quyết liệt". Do thế, chúng ta có thể phát triển một không khí bất bạo động trong gia đình chúng ta cũng như trong cộng đồng chúng ta.

Một rắc rối khác chúng ta đối diện ngày nay là khoảng cách giữa giàu và nghèo. Trong đất nước Hoa Kỳ vĩ đại này, tổ tiên quý vị đã thiết lập những khái niệm về dân chủ, tự do, khai phóng, bỉnh đẳng, và cơ hội bình đẳng cho mọi công dân. Những điều này được cung ứng bởi Hiến Pháp kỳ diệu của quý vị. Tuy nhiên, con số những nhà tỉ phú trong xứ sở này đang gia tăng trong khi những người nghèo vẫn tiếp tục nghèo, trong một số trường hợp thậm chí lại trở nên nghèo hơn. Điều này thật bất hạnh. Trên trình độ toàn cầu cũng thế, chúng ta thấy có những quốc gia giàu và nghèo. Đây cũng là một bất hạnh. Điều ấy không chỉ là sai sót một cách đạo đức, nhưng thực tế cũng là nguồn gốc của bất ổn và rắc rối cuối cùng sẽ tìm cách đến cửa nhà chúng ta.

Ngay từ lúc thơ ấu, tôi đã thường nghe về New York, tôi cảm thấy rằng nó phải giống như thiên đàng, một thành phố xinh đẹp. Năm 1979, khi tôi lần đầu đến New York, về đêm rơi vào một giấc ngủ yên bình dễ thương, nhưng tôi đã bị đánh thức bởi âm thanh này: Doooooo! Dooooooo! Doooooooo! Tiếng còi vang lên. Tôi nhận ra rằng đã có điều gì đấy bất thường ở đây hay kia, hỏa hoạn và những rắc rối khác.

Cũng thế, một trong những người anh của tôi, người không còn sống nữa, đã nói với tôi những kinh nghiệm sống ở Hoa Kỳ của ông. Ông có một cuộc sống khiêm tốn và nói với tôi những tình trạng rắc rối, những sự sợ hãi, sự giết chóc, trộm cắp, hiếp dâm mà con người phải chịu đựng. Những điều này, tôi nghĩ, là kết quả của nền kinh tế bất bình đẳng trong xã hội. Đấy chỉ là tự nhiên mà những khó khăn sinh khởi nếu chúng ta phải chiến đấu ngày qua ngày nhằm để sống còn trong khi những con khác, đồng đẳng với chúng ta, sống dễ dàng trong một đời sống xa hoa. Đây là một tình cảnh không lành mạnh; như một kết quả, ngay cả giàu sang - những tỉ phú và triệu phú - vẫn liên tục băn khoăn. Tôi, do thế, nghĩ rằng khoảng cách khổng lồ này giữa giàu và nghèo là thật bất hạnh.

Vào một lúc nào đó trước đây, một gia đình giàu có ở Bombay đến thăm tôi. Bà nội có một thiên hướng tâm linh mạnh mẽ và thỉnh cầu một loại gia hộ nào đó từ tôi. Tôi đã nói với bà, "Tôi không thể phù hộ cụ, tôi không có khả năng đó". Và rồi tôi nói với bà, "Cụ ở một gia đình giàu có, và điều này là rất may mắn. Đấy là kết quả từ những hành động đạo đức trong quá khứ. Người giàu sang là những thành phần quan trọng của xã hôi. Cụ sử dụng những phương pháp tư bản chủ nghĩa nhằm để tích lũy lợi nhuận ngày càng nhiều hơn thì bây giờ cụ phải sử dụng những phương pháp xã hội chủ nghĩa để giúp cung cấp người nghèo những sự giáo dục và bảo vệ sức khỏe." Chúng ta phải sử dụng những phương pháp năng động của chủ nghĩa tư bản cho việc làm ra tiền và rồi đóng góp nó trong một cách lợi ích hơn, đầy đủ ý nghĩa hơn cho người khác. Từ một quan điểm đạo đức cũng như thực tế, điều này là một cách tốt đẹp hơn nhiều trong việc đem đến sự thay đổi trong xã hội.

Ở Ấn Độ tồn tại hệ thống đẳng cấp; những thành viên của đẳng cấp thấp nhất đôi khi được liên hệ như những kẻ không thể đụng đến. Trong những năm 1950, cố bác sĩ Bhimrao Ambedkar, một thành viên của đẳng cấp này và là một luật sư nổi tiếng, là vị bộ trưởng bộ tư pháp đầu tiên và tác giả của hiến pháp Ấn Độ, trở thành Phật tử. Hàng trăm nghìn người noi gương ông. Mặc dù bây giờ họ tự nhận là những Phật tử, họ tiếp tục sống trong bần cùng. Về phương diện kinh tế, họ cực kỳ nghèo khó. Tôi thường nói với họ, "Quý vị phải tự nổ lực; quý vị phải thực hiện sự khởi đầu, với sự tự tin, để mang đến những thay đổi. Quý vị không thể đơn giản đổ thừa những thành viên của đẳng cấp cao hơn cho hoàn cảnh của quý vị."

Vậy thì, trong quý vị, những người nghèo, những người đến từ những hoàn cảnh khó khăn, tôi mạnh mẽ khuyến khích quý vị hãy làm việc cần mẫn, với sự tự tin, để làm những cơ hội của quý vị trở nên hữu dụng. Những người giàu nên quan tâm hơn đối với những người nghèo, và người nghèo nên làm mọi nổ lực với sự tự tin.

Vài năm trước đây, tôi đã thăm một gia đình nghèo người da đen ở Soweto, Nam Phi. Tôi mong muốn nói chuyện với họ một cách bình thường và hỏi han về hoàn cảnh của họ, cách họ sinh sống, những thứ như thế. Tôi bắt đầu nói với một người đàn ông mà họ giới thiệu là một giáo viên. Khi chúng tôi nói chuyện, chúng tôi đồng ý với nhau rằng sự phân biệt chủng tộc là rất tệ hại. Tôi nói rằng bây giờ người da đen có những quyền bình đẳng ở Nam Phi, ông có những cơ hội mới mà ông phải làm cho nó hữu ích bằng việc đưa nổ lực vào qua học vấn và làm việc cần mẫn. Ông phải phát triển sự bình đẳng đúng đắn thật sự. Vị giáo viên trả lời một cách yên lặng với một nổi buồn mênh mang rằng ông tin rằng não bộ người Phi là thấp kém. Ông nói, "Chúng tôi không thể sánh ngang với người da trắng".

Tôi thật bị sốc và rất buồn. Nếu loại tinh thần ấy tồn tại, thế thì không có cách nào để chuyển hóa xã hội. Không thể! Và vì thế tôi tranh luận với ông. Tôi nói, "Kinh nghiệm của chính tôi và của đồng bào tôi đã không quá khác biệt so với ông. Nếu những người Tây Tạng chúng tôi có cơ hội, chúng tôi có thể phát triển chính cộng đồng nhân loại thành công. Chúng tôi đã là những người tị nạn ở Ấn Độ trong bốn mươi năm qua và đã trở thành một cộng đồng tị nạn thành công nhất ở đấy." Tôi nói với ông ta, "Chúng ta là bình đẳng! Chúng ta có cùng khả năng! Tất cả chúng ta là những con người! Sự khác biệt trên màu da là thứ yếu. Do bởi sự phân biệt chủng tộc quá khứ, ông không có cơ hội; về mặt khác, ông có cùng khả năng."

Cuối cùng, với dòng lệ trên mắt, trong một giọng thì thầm ông đáp, "Bây giờ, tôi cảm thấy rằng chúng ta là giống nhau. Chúng ta là những con người giống nhau, chúng ta có cùng khả năng."

Tôi cảm thấy thật thư thái từ nổi khó chịu buồn thảm của tôi. Tôi cảm thấy rằng tôi đã thực hiện một cống hiến nho nhỏ trong việc chuyển hóa tâm tư một con người và tôi đã giúp người ấy phát triển sự tự tin, với căn bản của một tương lai tươi sáng.

Tự tin là rất quan trọng. Chúng ta đạt đến điều ấy như thế nào? Đầu tiên chúng ta phải phát sinh trong tâm chúng ta rằng chúng ta đồng đẳng với tất cả mọi người và chúng ta có cùng năng lực. Nếu chúng ta tiếp tục bi quan, nghĩ rằng chúng ta không thể thành công, thế thì chúng ta không thể tiến bộ. Tư tưởng rằng chúng ta không thể ganh đua với người khác là bước đầu tiên của thất bại.

Vì vậy, thi đua thực hiện một cách đúng đắn, chân thật, không làm tổn hại người khác, sử dụng những quyền chính đáng của chúng ta, là cung cách đúng đắn đối với tiến trình. Xứ sở vĩ đại này cung ứng cho tất cả mọi người tất cả mọi cơ hội cần thiết.

Mặc dù thật quan trọng để chúng ta dấn thân trong cuộc sống với lòng tự tin, nhưng chúng ta cũng phải phân biệt giữa những phẩm chất tiêu cực của sự lừa dối hay kiêu căng và những lòng tự hào hay tự tin. Đây cũng là một bộ phận của việc rèn luyện tâm thức. Trong sự thực tập của chính tôi, khi tôi có một cảm giác kiêu hảnh, "Ô, tôi thế nào đấy là đặc biệt." Tôi tự nói với mình, "Thật sự, tôi là một con người và một thầy tu Phật Giáo. Do thế, tôi có cơ hội thuận lợi để thực tập con đường tâm linh đưa đến Quả Phật." Rồi thì tôi tự so sánh mình với một con côn trùng bé nhỏ trước mặt tôi và nghĩ, "Đấy là một con côn trùng rất yếu đuối, không có năng lực để nghĩ về những vấn đề triết lý. Nó không có khả năng để phát triển lòng vị tha. Thay vì thế tôi có cơ hội, tôi lại xử sự một cách ngu khờ." Nếu tôi tự phán xét từ quan điểm này, con côn trùng chắc chắn trung thực và chân thành hơn tôi.

Đôi khi tôi gặp người nào đó và tôi cảm thấy rằng tôi hơi khá hơn người này, tôi tìm kiếm một phẩm chất nào đó của người ấy. Người ấy có thể có mái tóc dễ thương. Rồi thì tôi nghĩ, "tôi bây giờ đã hói đầu, nên từ quan điểm này, người ấy là hơn tôi!" Chúng ta luôn luôn có thể tìm ra một phẩm chất nào đó trong một người nào đó mà nhờ họ chúng ta được soi sáng một điểm nào đấy. Thói quen tâm linh này hổ trợ trong việc chống lại tính tự hào và kiêu hảnh của chúng ta.

Đôi khi chúng ta cảm thấy tuyệt vọng; chúng ta trở nên mất tinh thần, nghĩ rằng chúng ta không thể làm việc gì đó. Trong những hoàn cảnh như vậy, chúng ta phải gợi lại cơ hội và khả năng, chúng ta phải thành công.

Bằng việc nhận ra rằng tâm thức là rèn luyện được, chúng ta có thể đem đến những thay đổi đối với những thái độ bằng việc sử dụng những tiến tình tư tưởng. Nếu chúng ta đang xử sự một cách kiêu căng, chúng ta có thể sử dụng tiến trình tư tưởng mà tôi vừa diễn tả. Nếu chúng ta bị tràn ngập bởi một cảm giác tuyệt vọng hay chán chường, chúng ta phải nắm lấy mọi cơ hội để cải thiện hoàn cảnh. Việc này rất lợi ích.

Cảm xúc con người là rất mạnh mẽ và đôi khi tràn ngập chúng ta. Điều này có thể đưa đến thảm họa. Một sự thực hành quan trọng khác trong việc rèn luyện tâm thức chúng ta liên hệ đến việc tự cách biệt mình với những cảm xúc mạnh mẽ trước khi nó sinh khởi trong chúng ta. Thí dụ, khi chúng ta cảm thấy giận dữ hay thù hận, chúng ta có thể nghĩ, "Vâng, bây giờ giận dữ đang đem đến cho tôi nhiều năng lượng hơn, quyết đoán hơn, những phản ứng nhanh chóng hơn." Tuy nhiên, khi chúng ta nhìn một cách sâu sát hơn, chúng ta có thể thấy rằng năng lượng được đem đến bởi những cảm xúc tiêu cực một cách căn bản là mù quáng. Chúng ta thấy rằng thay vì mang đến một tiến trình chín chắn, chúng có nhiều hậu quả đáng tiếc. Tôi nghi ngờ năng lượng mang đến bởi cảm xúc tiêu cực có thật sự hữu dụng hay không. Thay vì thế, chúng ta nên phân tích hoàn cảnh một cách thật cẩn thận, và rồi thì, với một quyết định trong sáng và khách quan mà biện pháp đối phó mới được đánh thức.

Niềm tin mãnh liệt và thành thật "tôi phải làm việc gì đấy" có thể cho chúng ta một cảm giác mạnh mẽ về mục tiêu. Điều này, tôi tin, là căn bản của năng lực lành mạnh, hữu ích và phong phú hơn.

Nếu ai đấy đối xử với chúng ta một cách bất công, trước nhất chúng ta phải phân tích hoàn cảnh. Nếu chúng ta cảm thấy chúng ta có thể chịu đựng sự bất công ấy, nếu những hậu quả của việc như vậy là không quá lớn, thế thì tốt nhất là chấp nhận nó. Tuy nhiên, nếu trong sự phán xét của chúng ta, được đạt đến với sự trong sáng và tỉnh thức, chúng ta đi đến kết luận rằng việc chấp nhận sẽ mang đến những hậu quả tiêu cực nghiêm trọng, thế thì chúng ta phải thực hiện những biện pháp đối phó thích hợp nào đó. Sự kết luận này phải được đạt đến trong căn bản của sự tỉnh thức trong sáng về hoàn cảnh và không phải là kết quả của sân hận. Tôi nghĩ rằng giận dữ và thù hận thật sự làm tổn hại đối với chúng ta hơn là người chịu trách nhiệm làm ra rắc rối cho chúng ta.

Hãy tưởng tượng rằng láng giềng của chúng ta ghét bỏ chúng ta và luôn luôn tạo ra những rắc rối cho chúng ta. Nếu chúng ta đánh mất sự bình tĩnh và gia tăng thù hận đối với người ấy, sự tiêu hóa của chúng ta bị tổn hại, giấc ngủ yên bình của chúng ta biến mất, và chúng ta phải bắt đầu sử dụng thuốc an thần và thuốc ngủ. Chúng ta rồi thì phải gia tăng lượng thuốc, là điều sẽ gây hại cho thân thể. Tình cảm chúng ta bị ảnh hưởng; như một kết quả, những bạn cũ của chúng ta do dự thăm viếng chúng ta. Chúng ta dần dần có nhiều tóc trắng và nếp nhăn hơn, và cuối cùng chúng ta có thể có những vấn đề sức khỏe nghiêm trọng. Rồi thì láng giềng của chúng ta sẽ vui vẻ thật sự. Không cần phải chịu bất cứ tổn thương thân thể nào, người ấy đã hoàn thành mong ước!

Nếu, mặc cho sự bất công, chúng ta vẫn điềm tĩnh, vui vẻ, và bình lặng, sức khỏe chúng ta vẫn mạnh mẽ, chúng ta tiếp tục sung sướng, và nhiều bạn đến thăm viếng chúng ta hơn. Đời sống của chúng ta thành công hơn. Điều này thật sự mang lo lắng trong tâm thức láng giềng. Tôi nghĩ đây là phương cách thông tuệ gây ra tổn hại cho láng giềng chúng ta. Tôi không muốn nói đây là chuyện đùa. Tôi có những lượng kinh nghiệm nào đấy ở đây. Mặc cho một số hoàn cảnh rất bất hạnh, tôi thường vẫn duy trì sự tĩnh lặng, với một tâm tư hòa bình tịnh trú. Tôi nghĩ điều này rất hữu ích. Chúng ta đừng xem bao dung và kiên nhẫn là những dấu hiệu của yếu đuối. Tôi xem chúng là những dấu hiệu của sức mạnh.

Khi chúng ta đối diện với một kẻ thù hay một nhóm người muốn làm tổn hại chúng ta, chúng ta có thể xem điều này là một cơ hội để phát triển kiễn nhẫn và bao dung. Chúng ta cần những phẩm chất này: chúng hữu dụng đối với chúng ta. Và chỉ trường hợp chúng ta phải phát triển chúng là khi chúng ta bị thách thức bởi một kẻ thù. Do vậy, từ quan điểm này, kẻ thù chúng ta là đạo sư của chúng ta, là vị thầy của chúng ta. Bất chấp động cơ của họ, theo quan điểm này, kẻ thù là rất lợi ích, một sự gia hộ.

Thông thường, những thời điểm khó khăn của đời sống cung cấp cho chúng ta những cơ hội tốt nhất để đạt được những kinh nghiệm và phát triển sức mạnh nội tại. Ở Hoa Kỳ những thành viên của thế hệ trẻ, những người có một đời sống dễ dàng, thoải mái thấy khó khăn để đối diện ngay cả những rắc rối nhỏ. Họ tức thời bắt đầu la lối. Thật hữu ích để quán chiếu trong những gian khổ mà thế hệ lớn hơn ở Hoa Kỳ và Âu châu phải đối phó, hay những thứ mà tổ tiên quý vị phải chịu đựng trong khi định cư trên mãnh đất này.

Tôi thấy rằng thật sai lầm trong xã hội hiện đại, chúng ta có khuynh hướng từ chối những người đã phạm phải tội ác - các tù nhân, thí dụ thế. Kết quả là thông thường chính người ta đánh mất hy vọng. Họ đánh mất cảm nhận trách nhiệm và nguyên tắc của họ. Kết quả là bi thảm hơn, khổ đau hơn, và bất hạnh hơn cho tất cả. Tôi nghĩ rằng thật quan trọng cho chúng ta chuyển tải một thông điểm rõ ràng đến những người này: "Các bạn cũng là một bộ phận của xã hội. Các bạn cũng có một tương lai. Các bạn, tuy nhiên, phải chuyển hóa lỗi lầm hay những hành vi tiêu cực, và không được phạm phải những lỗi lầm này nữa. Các bạn phải sống một cách trách nhiệm như những công dân tốt."

Tôi cũng thấy rất buồn khi một số, chẳng hạn như những bệnh nhân AIDS, bị từ chối bởi xã hội. Khi chúng ta xuyên qua một bộ phận của xã hội ở trong một hoàn cảnh khốn khổ một cách đặc biệt, thật là một cơ hội tốt để thực tập cảm nhận quan tâm của chúng ta, chăm sóc và từ bi. Tuy nhiên, tôi thường nói với mọi người, "Lòng từ bi của tôi chỉ là những từ ngữ trống rỗng. Mẹ Teresa quá cố mới thật sự bao hàm ý nghĩa của từ bi."

Đôi khi chúng ta tảng lờ những người ở trong các hoàn cảnh bất hạnh. Khi tôi du hành xuyên Ấn Độ bằng xe lửa, tôi thấy những người nghèo và ăn xin trong các ga xe lửa. Tôi thấy mọi người tảng lờ họ và ngay cả ức hiếp họ. Những dòng lệ đôi khi trào quanh mắt tôi. Phải làm gì? Tôi nghĩ rằng tất cả chúng ta phải phát triển một loại thái độ đúng đắn khi chúng ta xuyên qua những hoàn cảnh bất hạnh như vậy.

Tôi cũng cảm thấy rằng quá nhiều luyến ái là không tốt. Đôi khi tôi thấy rằng những người bạn phương Tây của tôi xem luyến ái là điều gì đấy rất quan trọng. Giống như không có luyến ái thì đời sống của họ sẽ là vô vị. Tôi nghĩ chúng ta phải làm một sự phân biệt giữa những khao khát tiêu cực, hay luyến ái, và phẩm chất tích cực của từ ái, nguyện ước cho hạnh phúc của người khác. Luyến ái là thành kiến. Nó làm tâm thức chúng ta hẹp hòi nên chúng ta không thể thấy một cách rõ ràng thực tại của hoàn cảnh, cuối cùng mang đến cho chúng ta những rắc rối không cần thiết. Giống như những cảm xúc tiêu cực như sân hận và thù oán, luyến ái là tàn phá. Chúng ta phải cố gắng duy trì một cảm nhận hành xã. Điều này không có nghĩa là chúng ta không nên có cảm giác và hoàn toàn dửng dưng. Chúng ta có thể nhận ra rằng một thứ là tốt và thứ nọ là xấu. Rồi thì chúng ta phải hành động để loại bỏ thứ xấu và sở hữu hay tăng cường thứ tốt.

Có một sự thực tập Phật Giáo mà trong ấy hành giả quán tưởng ban niềm vui và cội nguồn của mọi niềm vui cho người khác, do thế, loại trừ mọi khổ đau của họ. Dĩ nhiên, mặc dù chúng ta không thể thay đổi hoàn cảnh của họ. Tôi thật sự cảm thấy rằng trong một số trường hợp, qua cảm nhận chân thành về chăm sóc và từ bi, qua sự chia sẻ cảnh ngộ khó khăn của họ, thái độ của chúng ta có thể giúp để làm vơi bớt nổi khổ của họ, dù là chỉ tinh thần mà thôi. Tuy nhiên, điểm chính của sự thực tập này là để gia tăng sức mạnh và can đảm nội tại.

Tôi đã chọn một vài dòng mà tôi cảm thấy có thể được chấp nhận bởi tất cả mọi tín ngưỡng và ngay cả những ai không có niềm tin tâm linh. Khi đọc những dòng này, nếu các bạn là những hành giả tôn giáo, chúng ta có thể quán chiếu trên những bổn tôn (Phật, trời, thánh, thần,…) mà các bạn tôn thờ. Một Ki Tô hữu có thể nghĩ về Giê-Su hay Thượng Đế; một người Hồi Giáo có thể quán chiếu về Allah. Rồi thì trong khi quán chiếu trên những dòng này, hãy thực hiện chí nguyện làm tăng trưởng những giá trị tâm linh của bạn. Nếu các bạn không có tôn giáo, các bạn có thể quán chiếu trên sự kiện rằng, một cách nền tảng, tất cả chúng sanh là bình đẳng với bạn trong nguyện ước cho hạnh phúc của họ và khát vọng của họ để vượt thắng mọi khổ đau. Nhận ra điều này, chúng ta thực hiện một lời hứa nguyện để phát triển một trái tim lương thiện. Điều quan trọng nhất là chúng ta có một trái tim nồng ấm. Cho đến khi chúng ta là một bộ phận của xã hội loài người, thật rất quan trọng để là một người tử tế và nhiệt tình.

*Nguyện cho người nghèo tìm thấy sự thịnh vượng,*

*Những người yếu đuối với sầu khổ thấy niềm vui,*

*Nguyện cho những người tuyệt vọng tìm thấy hy vọng mới,*

*Liên tục hạnh phúc và phồn vinh.*

*Nguyện cho sự chấm dứt hoảng hốt là sợ hãi*

*Và những ai bị trói buộc được giải thoát.*

*Nguyện cho người yếu đuối tìm thấy sức mạnh,*

*Và nguyện cho trái tim của họ hòa hiệp trong tình thân hữu.*

23/9/2012