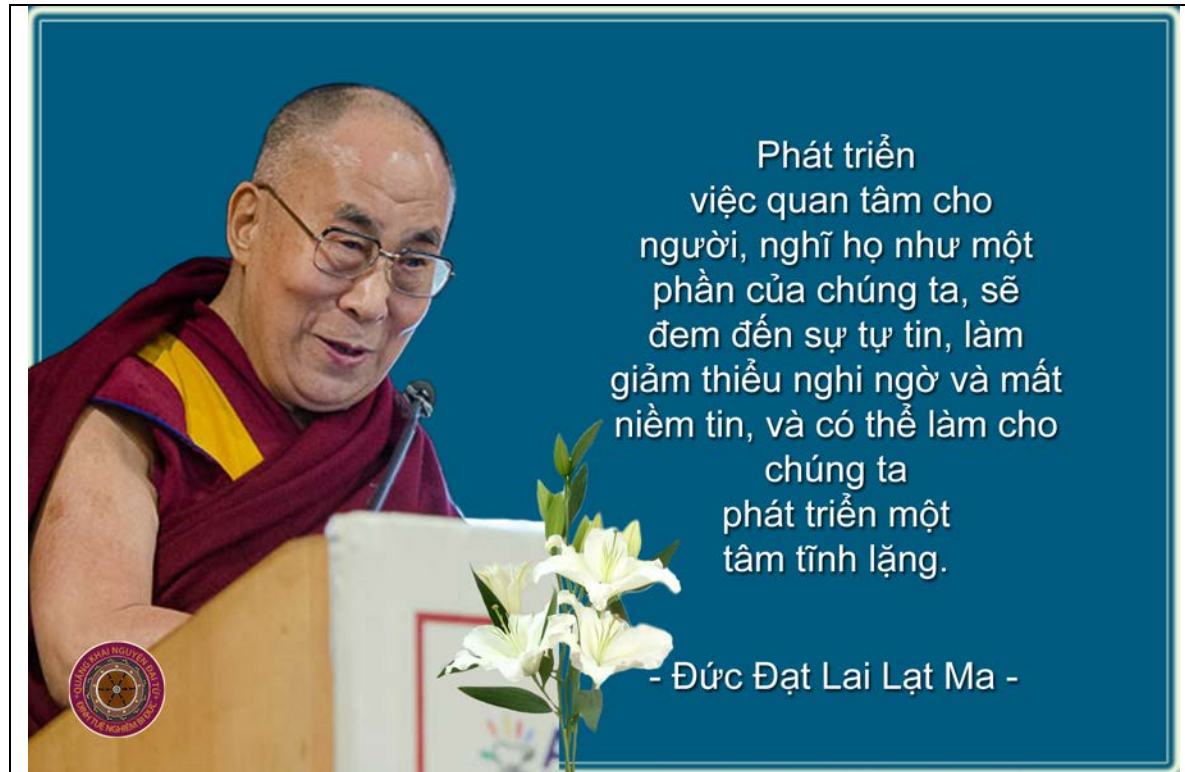


ĐƯỜNG ĐẾN AN BÌNH THẬT SỰ (12)

Tác giả: Đức Đạt Lai Lạt Ma



Hòa bình và hòa hiệp tôn giáo hình thành qua hành động, không chỉ đơn thuần qua cầu nguyện và mong ước cho điều tốt lành. Nhằm để tiến hành, thì nhiệt tình là rất quan trọng, và nhiệt tình đến từ việc thấy rõ mục tiêu và khả năng cho việc có thể hiện thực hoàn toàn điều ấy của chúng ta. Ở đây, chúng ta cần giáo dục giới trẻ về mục tiêu tối hậu của chúng ta, và vấn đề hoàn thành nó bằng việc trau dồi niềm hòa bình nội tại bên trong chúng như thế nào.

- Đức Đạt Lai Lạt Ma -

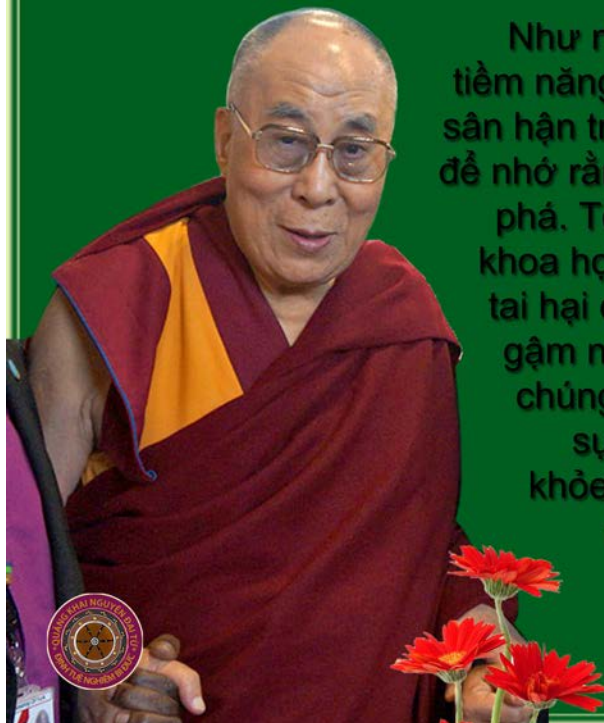


Tôi có hy vọng lớn lao rằng thế giới có thể trở thành một nơi tốt đẹp hơn, hòa bình hơn, công bằng hơn trong thế kỷ 21. Theo kinh nghiệm riêng của tôi, ở tuổi 16 tôi mất tự do, đến 24 tuổi tôi mất quê hương và trong hơn 50 năm qua tôi đã đối diện đủ loại rắc rối, nhưng tôi không bao giờ đánh mất hy vọng. Châm ngôn của người Tây Tạng nói rằng, "Chín lần té ngã, chín lần tự nâng ta đứng dậy."

- Đức Đạt Lai Lạt Ma -

Như những con người tất cả chúng ta giống nhau, chúng ta có sự thông minh tuyệt vời này, và đôi khi nó cũng tạo ra rắc rối cho chúng ta, nhưng khi được tác động bởi lòng nhiệt tình thì nó có thể rất tích cực. Trong phạm vi này chúng ta cần biết ơn giá trị của những nguyên tắc đạo đức.

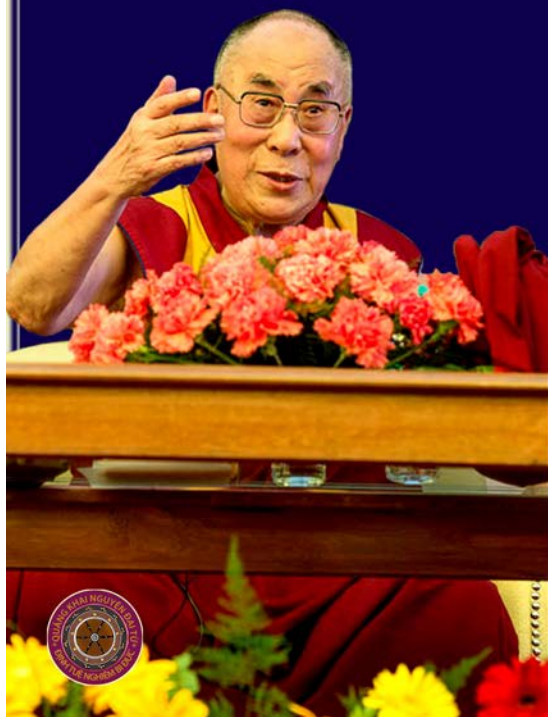
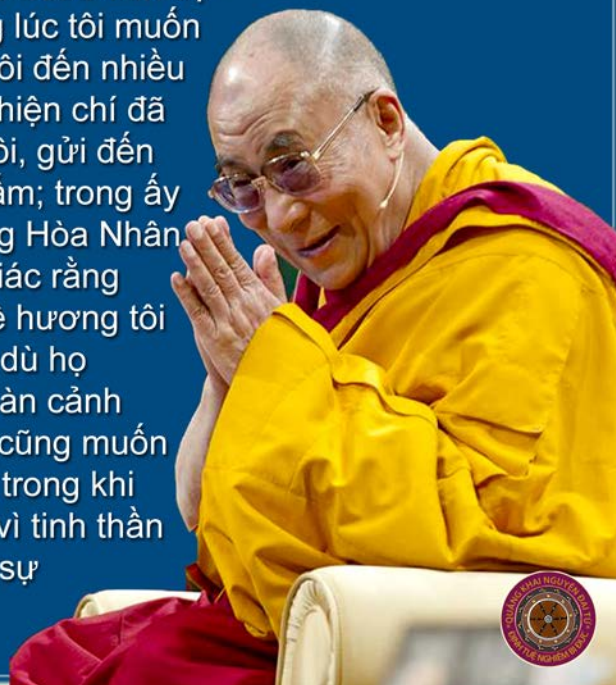
- Đức Đạt Lai Lạt Ma -



Như những người khác, tôi cũng có tiềm năng của bạo động; tôi cũng có sự sân hận trong tôi. Tuy nhiên, tôi cố gắng để nhớ rằng sân hận là một cảm xúc tàn phá. Tôi tự nhắc nhở tôi rằng các nhà khoa học hiện nay nói rằng sân hận là tai hại cho sức khỏe của chúng ta; nó gặm nhấm hệ thống miễn nhiễm của chúng ta. Cho nên, sân hận tàn phá sự hòa bình của tâm hồn và sức khỏe thân thể của chúng ta. Chúng ta không nên chào đón nó hay nghĩ nó tự nhiên hay như một người bạn.

- Đức Đạt Lai Lạt Ma -

Tôi muốn cảm ơn tất cả mọi người đã đến dự lễ mừng sinh nhật của tôi. Cùng lúc tôi muốn bày tỏ lòng biết ơn sâu xa của tôi đến nhiều người bạn và những người có thiện chí đã nhớ rằng đó là ngày sinh của tôi, gửi đến những thiệp chúc mừng nồng ấm; trong ấy có nhiều người bạn đến từ Cộng Hòa Nhân Dân Trung Hoa. Tôi cũng tỉnh giác rằng những người dân Tây Tạng quê hương tôi sẽ nhớ tôi trong ngày này, mặc dù họ không thể tham dự vì những hoàn cảnh ngoài sự kiểm soát của họ. Tôi cũng muốn cảm ơn tất cả những người ấy, trong khi bày tỏ lòng ngưỡng mộ của tôi vì tinh thần bất khuất của người Tây Tạng, sự can đảm và quyết tâm của họ.



Tình cảm và một tâm tư tĩnh lặng rất quan trọng đối với chúng ta. Một tâm tư tĩnh lặng là tốt đối với sức khỏe thân thể, nhưng nó cũng có thể cho chúng ta sử dụng sự thông minh của chúng ta một cách thích đáng và để thấy mọi thứ một cách thực tiễn hơn. Tình cảm cũng quan trọng bởi vì nó chạm trán với sân hận, thù oán và nghi ngờ là những thứ có thể ngăn chặn tâm tư chúng ta thể hiện chức năng một cách trong sáng.

- Đức Đạt Lai Lạt Ma -

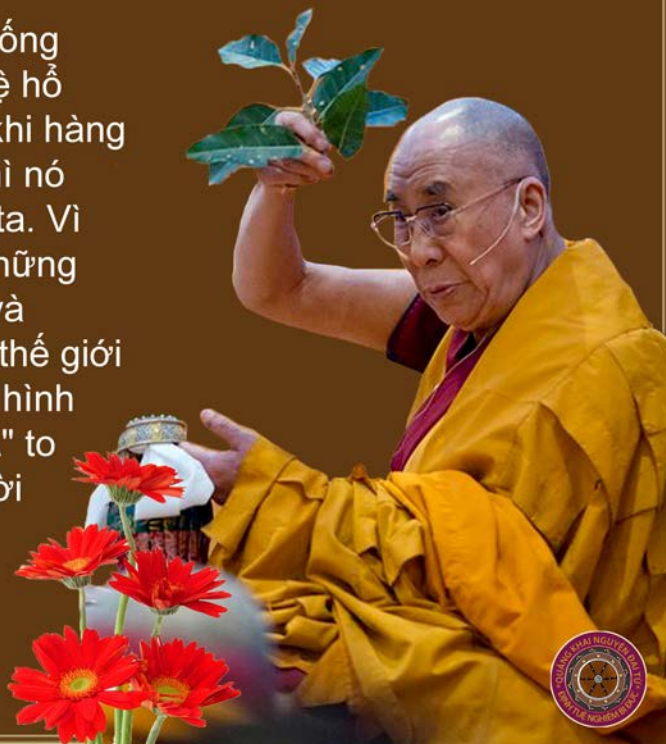
Ân cần tử tế và tâm tư thân thiện là nền tảng cho sự thành công trong kiếp sống này, tiến trình trên con đường tâm linh, và việc hoàn thành những nguyện vọng của chúng ta. Nhu cầu chúng ta cho chúng không bị giới hạn đối với bất cứ thời gian, không gian, xã hội hay nền văn hóa nào.

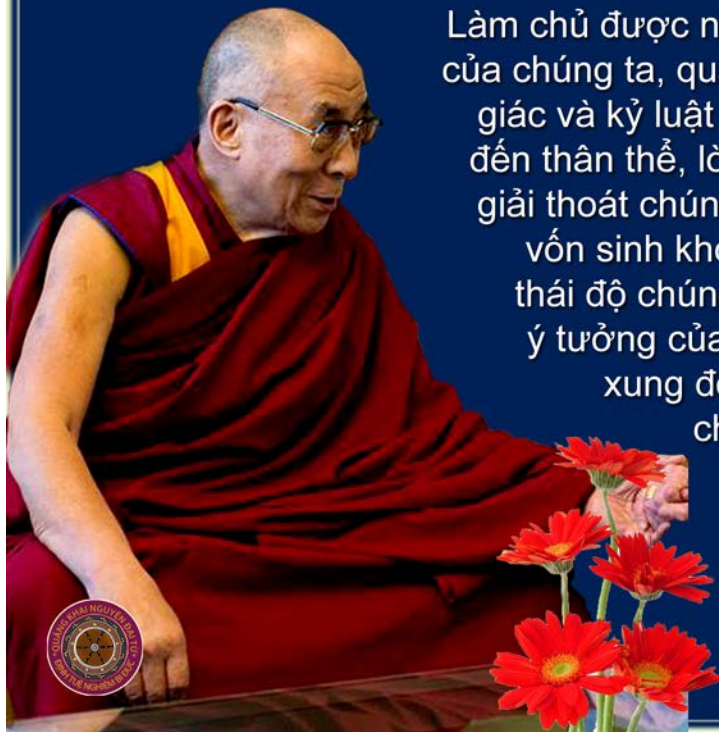
- Đức Đạt Lai Lạt Ma -



Thế giới chúng ta và đời sống chúng ta đã trở nên liên hệ hỗ tương với nhau, cho nên khi hàng xóm chúng ta bị tổn hại, thì nó cũng tác động đến chúng ta. Vì thế, chúng ta phải từ bỏ những khái niệm lỗi thời về "họ" và "chúng ta" và hãy nghĩ về thế giới chúng ta nhiều hơn trong hình thức của một "CHÚNG TA" to lớn, một gia đình loài người lớn hơn.

- Đức Đạt Lai Lạt Ma -

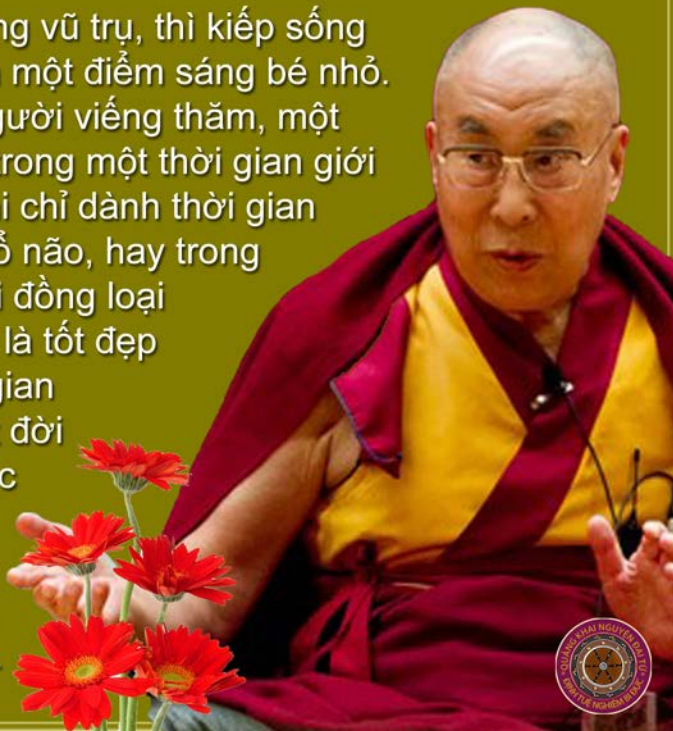


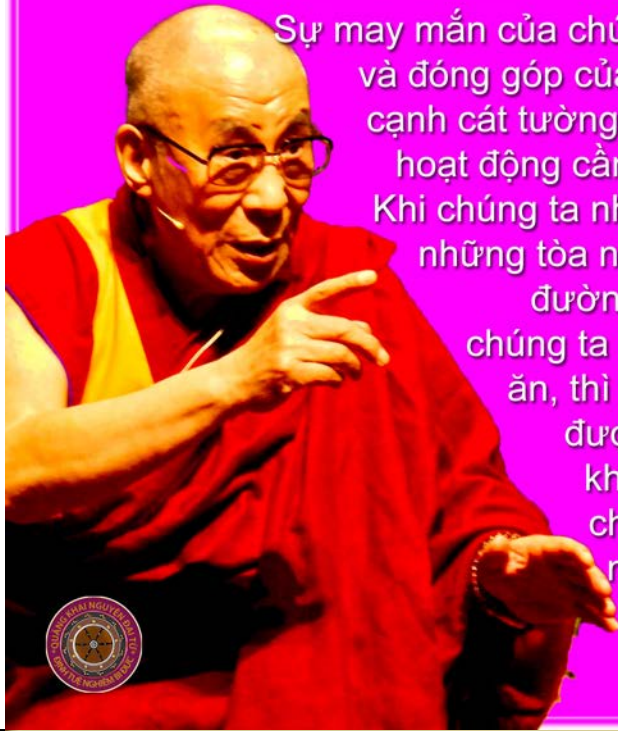


Làm chủ được những xu hướng tàn phá của chúng ta, qua việc thực hành về tỉnh giác và kỷ luật tự giác với việc lưu tâm đến thân thể, lời nói và tâm ý chúng ta, giải thoát chúng ta khỏi rối loạn nội tại vốn sinh khởi một cách tự nhiên khi thái độ chúng ta xung đột với những ý tưởng của chúng ta. Ở nơi mà sự xung đột này đi đến quả quyết, chính trực, và chân giá trị - thì đó là những phẩm chất hào hiệp mà tất cả mọi người tự nhiên ngưỡng mộ tới.

- Đức Đạt Lai Lạt Ma -

So sánh một đời sống trong vũ trụ, thì kiếp sống một con người không hơn một điểm sáng bé nhỏ. Mỗi chúng ta chỉ là một người viếng thăm, một người khách, kẻ chỉ ở lại trong một thời gian giới hạn. Có gì ngu dại hơn khi chỉ dành thời gian ngắn ngủi ấy đơn độc, khổ não, hay trong xung đột với những người đồng loại của chúng ta? Chắc chắn là tốt đẹp hơn nhiều, khi dùng thời gian ngắn ngủi ấy để sống một đời sống đầy đủ ý nghĩa, được làm phong phú bởi một cảm giác nối kết giữa chúng ta và những người khác và để phục vụ tất cả.

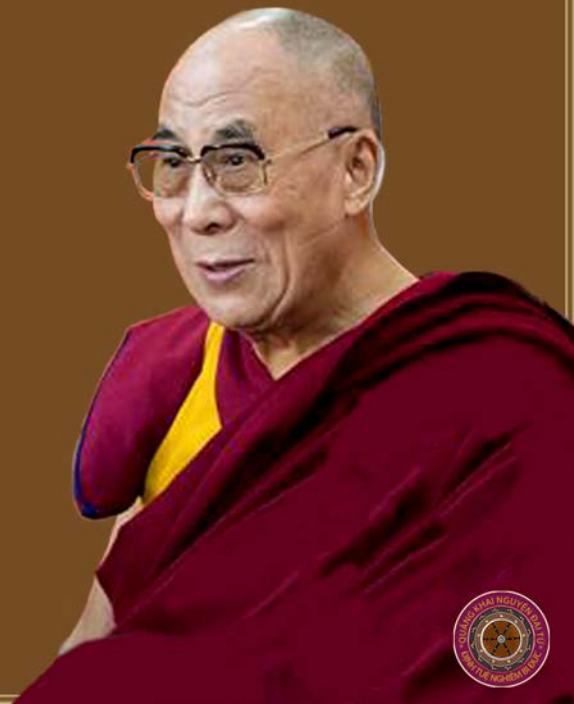


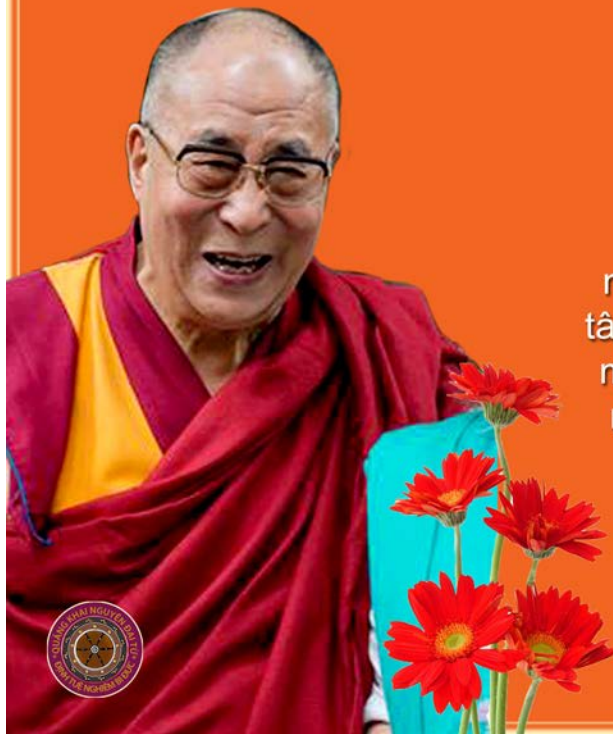


Sự may mắn của chúng ta lệ thuộc vào sự hợp tác và đóng góp của những người khác. Mỗi khía cạnh cát tường hiện hữu của chúng ta là qua hoạt động cần mẫn của những người khác. Khi chúng ta nhìn chung quanh chúng ta vào những tòa nhà chúng ta sống và làm việc, đường xá chúng ta đi qua, áo quần chúng ta mặc, hay thực phẩm chúng ta ăn, thì chúng ta phải hiểu rằng tất cả được cung ứng bởi những người khác. Không thứ nào tồn tại cho chúng ta thụ hưởng và sử dụng mà không phải là từ sự ân cần của rất nhiều người mà chúng ta không biết.

Chúng ta, bạn có thể nói, "bị tẩy não" để nghĩ rằng tiền là nguồn gốc của hạnh phúc, trong khi những gì chúng ta thật sự cần biết là sự an lạc nội tại là điều gì đẩy đến từ bên trong.

- Đức Đạt Lai Lạt Ma -



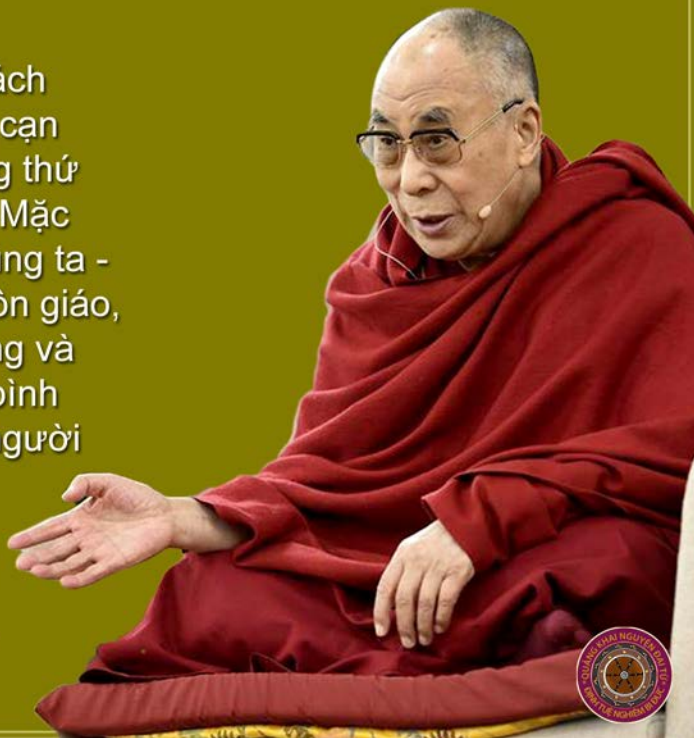


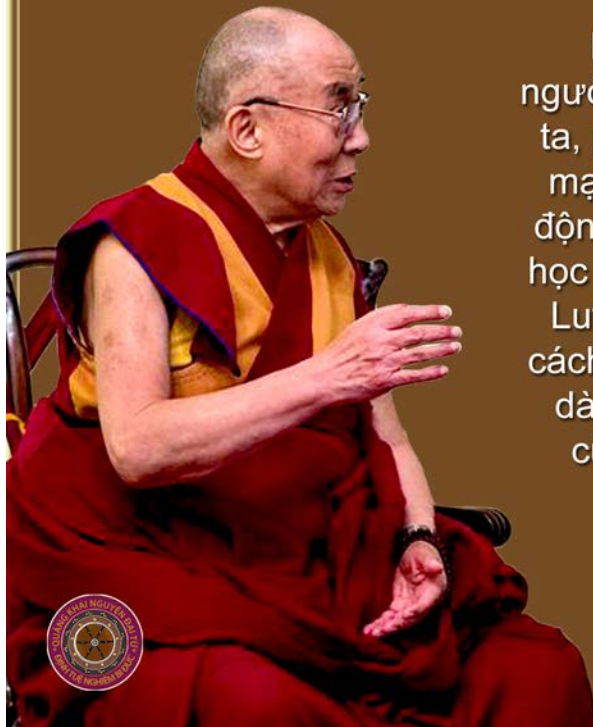
Mỗi buổi sáng khi
tôi thức dậy, tôi tự hồi
hướng trong việc giúp đỡ
người khác tìm sự an lạc của
tâm hồn. Sau đó, khi tôi gặp gỡ
mọi người, tôi nghĩ về họ như
những người bạn lâu dài; tôi
không xem người khác
như những kẻ xa lạ.

- Đức Đạt Lai Lạt Ma -

Những nhân tố phân cách
chúng ta thật sự nông cạn
hơn nhiều so với những thứ
chúng ta cùng chia sẻ. Mặc
dù tất cả phân biệt chúng ta -
chủng tộc, ngôn ngữ, tôn giáo,
giới tính, sự thịnh vượng và
v.v... - nhưng tất cả là bình
đẳng với căn bản loài người
của chúng ta.

- Đức Đạt Lai Lạt Ma -



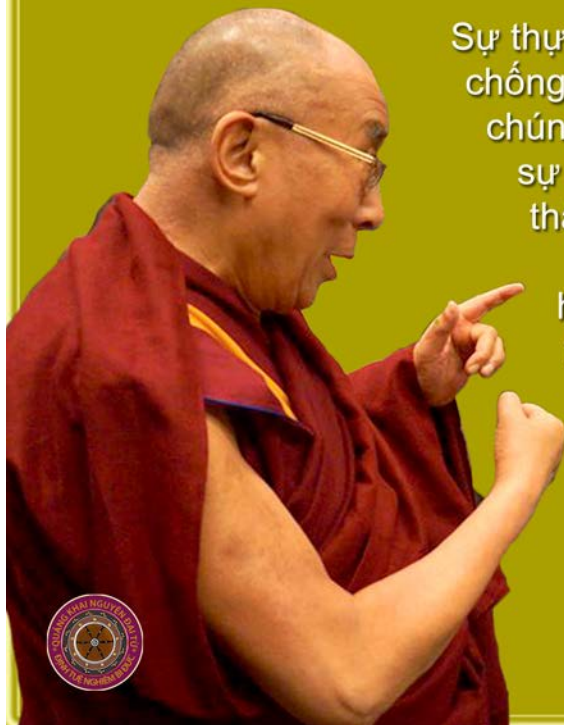


Rõ ràng rằng thế hệ trẻ, những người giám hộ tương lai của chúng ta, phải phát triển một sự tỉnh giác mạnh mẽ về sự vô nghĩa của bạo động và chiến tranh. Chúng có thể học hỏi từ Thánh Gandhi và Martin Luther King, rằng bất bạo động là cách tốt nhất để bảo đảm hòa bình dài lâu. Vì thế kỷ 20 là một thế kỷ của bạo động, cho nên chúng ta hãy làm cho thế kỷ 21 là một thế kỷ của đối thoại.

- Đức Đạt Lai Lạt Ma -

Phẩm chất của mọi thứ chúng ta làm: những hoạt động của thân thể, lời nói và ngay cả những hoạt động tinh thần của chúng ta, lệ thuộc vào động cơ của chúng ta. Đó là tại sao việc thẩm tra động cơ của chúng ta thật quan trọng trong đời sống hàng ngày. Nếu chúng ta trau dồi sự tôn trọng người khác và động cơ của chúng ta là chân thành, nếu chúng ta chúng ta phát triển một sự quan tâm chân thật cho sự cát tường người khác, thế thì tất cả mọi hành vi của chúng ta sẽ là tích cực.

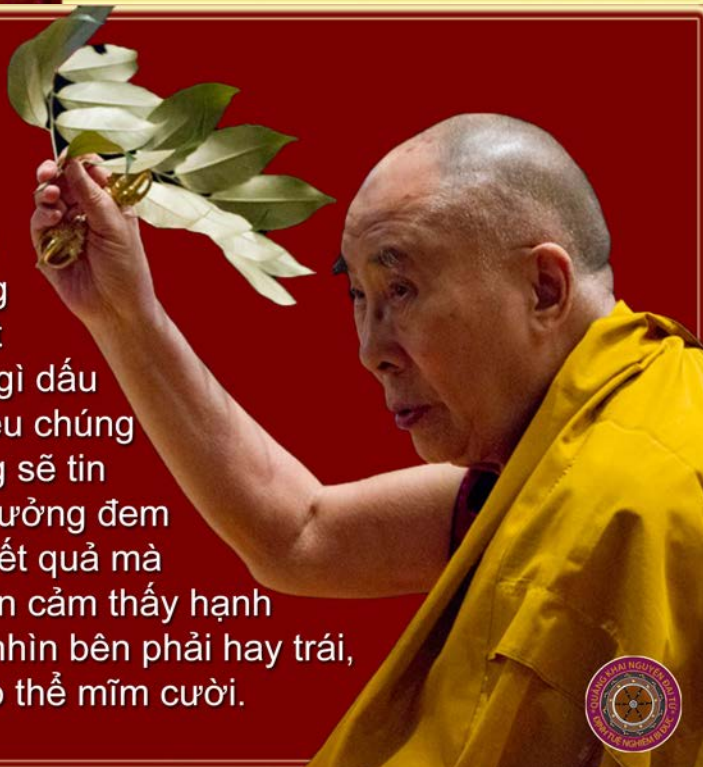


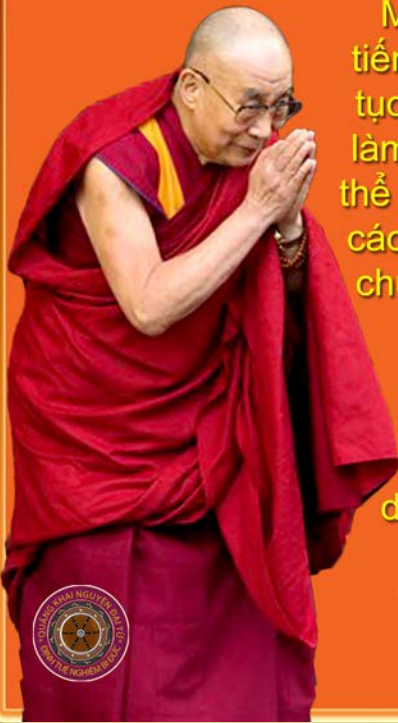


Sự thực tập nhẫn nhục bảo vệ chúng ta chống lại sự đánh mất tâm hiện tại của chúng ta. Nó cho phép chúng ta duy trì sự tĩnh lặng, ngay cả khi hoàn cảnh thật là khó khăn. Cho chúng ta một khối lượng an bình nào đó tâm hồn, và vì thế nó cho phép chúng ta tự kiểm chế, cho nên chúng ta có thể lựa chọn để đáp ứng với những hoàn cảnh trong một thái độ thích đáng và từ bi, hơn là bị lôi kéo bởi những cảm xúc phiền não.

- Đức Đạt Lai Lạt Ma -

Nhiệt tình tăng cường sự tự tin - không là một sự tự tin mù quáng, nhưng là một cảm giác tự tin dựa trên lý trí. Khi chúng ta có nó thì chúng ta có thể hành động một cách minh bạch, không gì dấu diếm! Giống như thế, nếu chúng ta trung thực, cộng đồng sẽ tin tưởng chúng ta. Sự tin tưởng đem đến tình bạn, như một kết quả mà chúng ta có thể luôn luôn cảm thấy hạnh phúc. Cho dù chúng ta nhìn bên phải hay trái, chúng ta sẽ luôn luôn có thể mỉm cười.





Mỗi người chúng ta đang già đi, đây là một tiến trình tự nhiên. Thời gian chuyển dịch liên tục, từng giây từng phút. Không thứ gì có thể làm nó dừng lại, nhưng những gì chúng ta có thể làm là sử dụng thời gian của chúng ta một cách thích đáng; đó là những gì trong tầm tay chúng ta. Cho dù chúng ta có tin tưởng trong một truyền thống tâm linh hay không, thì chúng ta cũng cần sử dụng thời gian của chúng ta đầy đủ ý nghĩa. Nếu qua hàng ngày, tuần, tháng, năm, chúng ta đã sử dụng thời gian của chúng ta trong một cách đầy đủ ý nghĩa - khi ngày cuối cùng của chúng ta đến, chúng ta sẽ vui vẻ, chúng ta sẽ không có gì để hối hận.



Từ ái,
bi mẫn, ân cần, và bao
dung là những phẩm chất thông
thường của tất cả những tôn giáo lớn,
và cho dù chúng ta theo bất cứ tôn giáo
nào đi nữa, thì những lợi ích của từ ái,
bi mẫn, ân cần là rõ ràng đối với tất
cả mọi người.

- Đức Đạt Lai Lạt Ma -



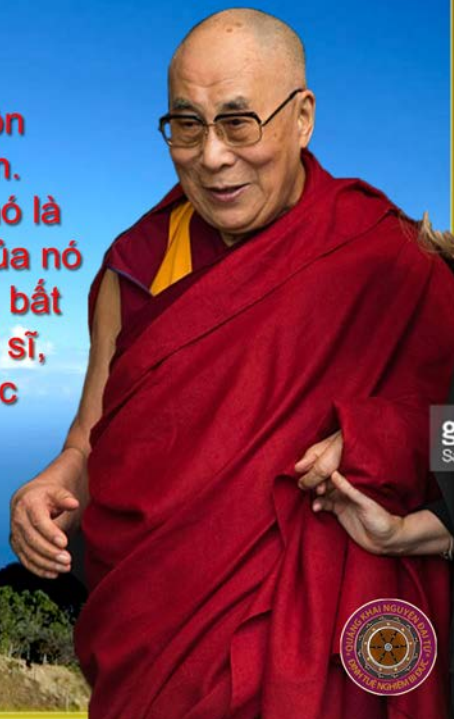
Dưới những hoàn cảnh nào đó, quý vị cần bước đến để chạm trán với những người nào đó làm sai, nhưng tốt hơn là hành động mà không sân hận. Như vậy sẽ hiệu quả hơn, bởi vì khi tâm thức quý vị bị tràn ngập bởi một cảm xúc phiền não như sân hận, thì hành động quý vị thực hiện không thể thích đáng.

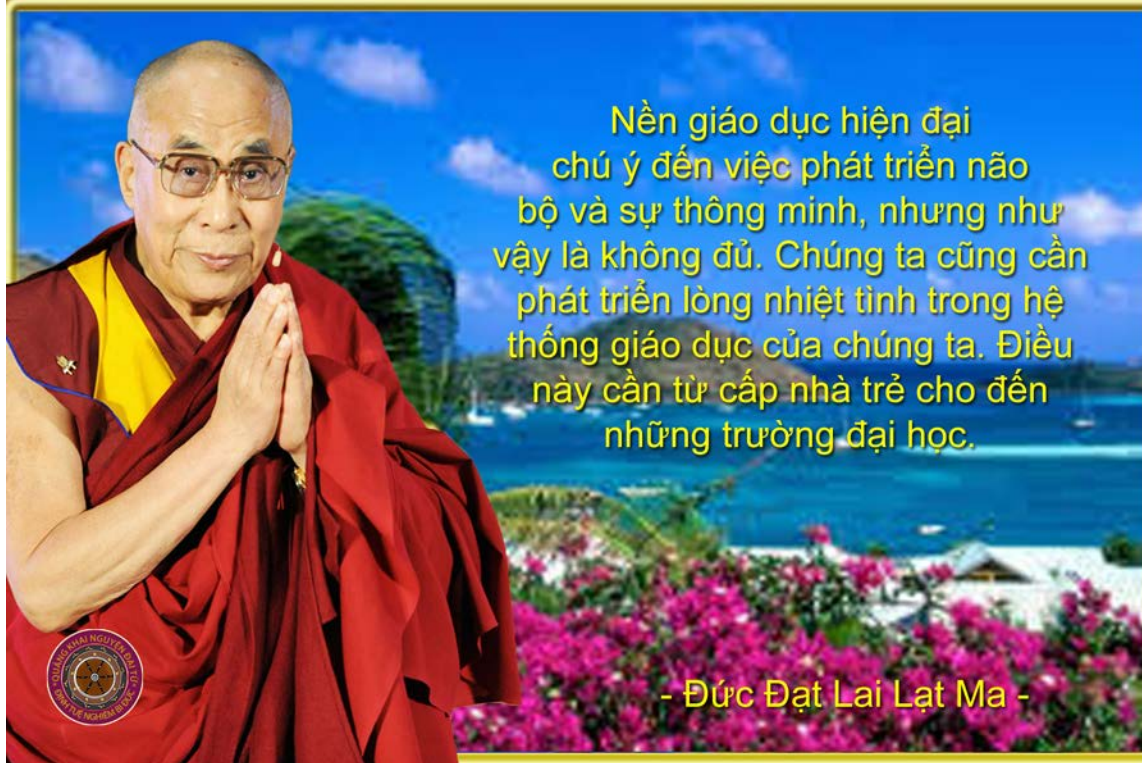
- Đức Đạt Lai Lạt Ma -



Chúng ta hãy trau dồi từ ái và bi mẫn, tất cả sẽ cho đời sống một ý nghĩa chân thật. Đây là tôn giáo mà tôi thuyết giảng. Nó đơn giản. Đền đài của nó là trái tim. Giáo lý của nó là từ ái và bi mẫn. Những giá trị đạo đức của nó là yêu thương và tôn trọng người khác, bất cứ họ là ai. Cho dù là một tu sĩ hay cư sĩ, chúng ta không có lựa chọn nào khác nếu chúng ta mong ước sống còn trong thế giới này.

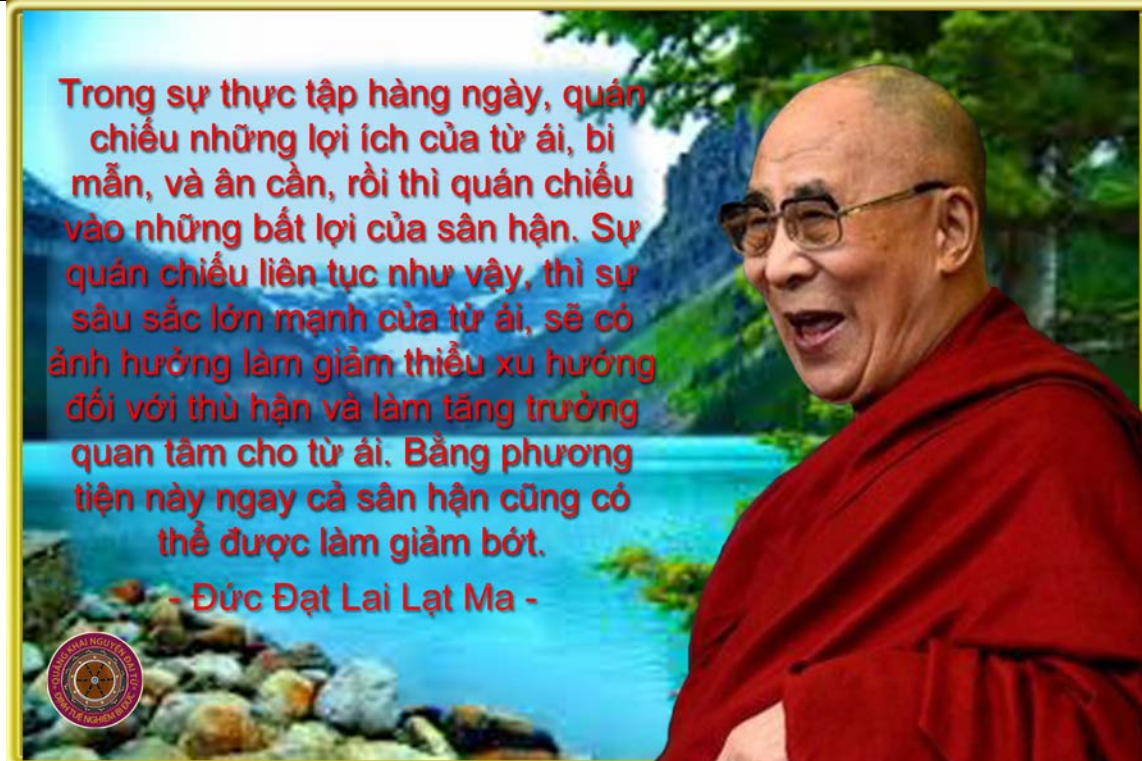
- Đức Đạt Lai Lạt Ma -





Nền giáo dục hiện đại chú ý đến việc phát triển não bộ và sự thông minh, nhưng như vậy là không đủ. Chúng ta cũng cần phát triển lòng nhiệt tình trong hệ thống giáo dục của chúng ta. Điều này cần từ cấp nhà trẻ cho đến những trường đại học.

- Đức Đạt Lai Lạt Ma -



Trong sự thực tập hàng ngày, quán chiếu những lợi ích của từ ái, bi mẫn, và ân cần, rồi thì quán chiếu vào những bất lợi của sân hận. Sự quán chiếu liên tục như vậy, thì sự sâu sắc lớn mạnh của từ ái, sẽ có ảnh hưởng làm giảm thiểu xu hướng đối với thù hận và làm tăng trưởng quan tâm cho từ ái. Bằng phương tiện này ngay cả sân hận cũng có thể được làm giảm bớt.

- Đức Đạt Lai Lạt Ma -



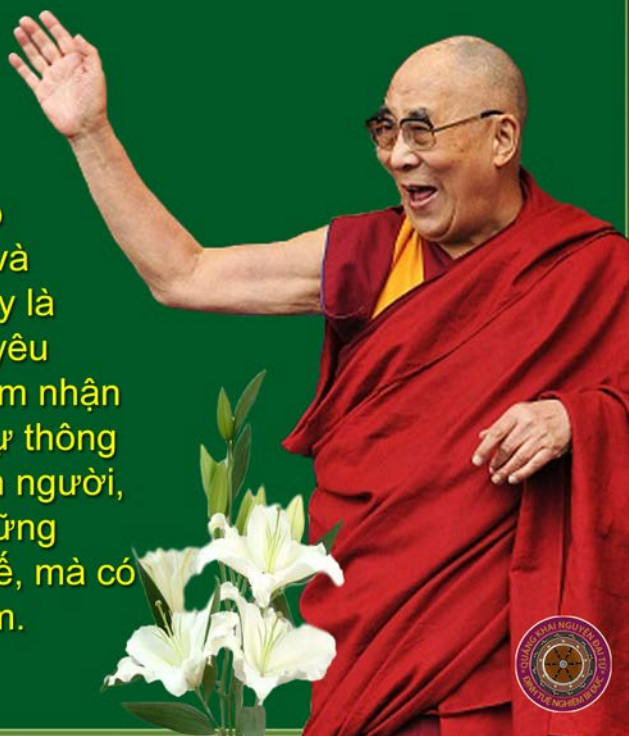
Mọi người có thể
thông hiểu từ kinh nghiệm tự
nhiên và cảm nhận thông thường
rằng tình cảm là thiết yếu ngay từ ngày
mới sinh ra; nó là căn bản của đời sống.
Chính sự sống còn của thân thể chúng ta
đòi hỏi tình cảm của người khác, đến những
ai khác chúng ta cũng đáp ứng bằng tình
cảm. Mặc dù bị lẫn lộn với dính mắc, nhưng
tình cảm này không căn cứ trên sự hấp
dẫn của thân thể hay tình dục, cho nên
nó có thể được mở rộng đến tất cả
mọi chúng sanh mà không có
định kiến.

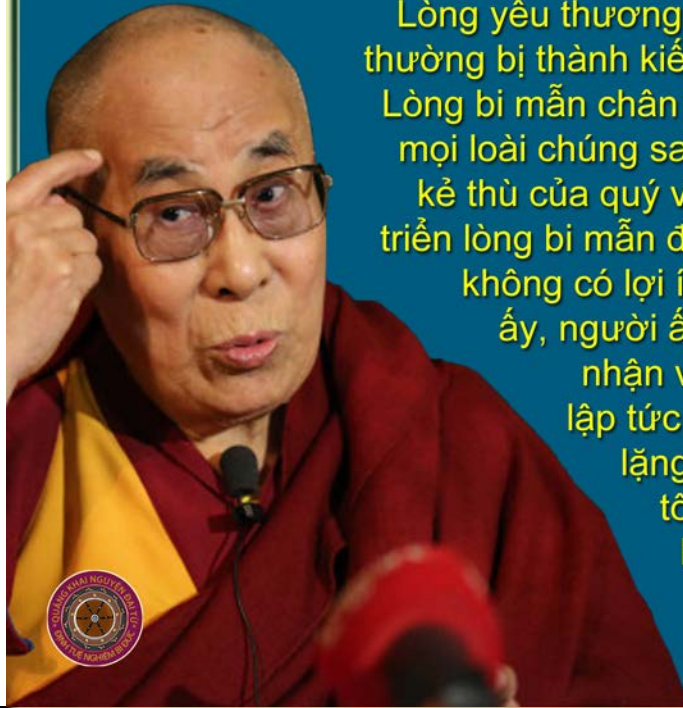
- Đức Đạt Lai Lạt Ma -



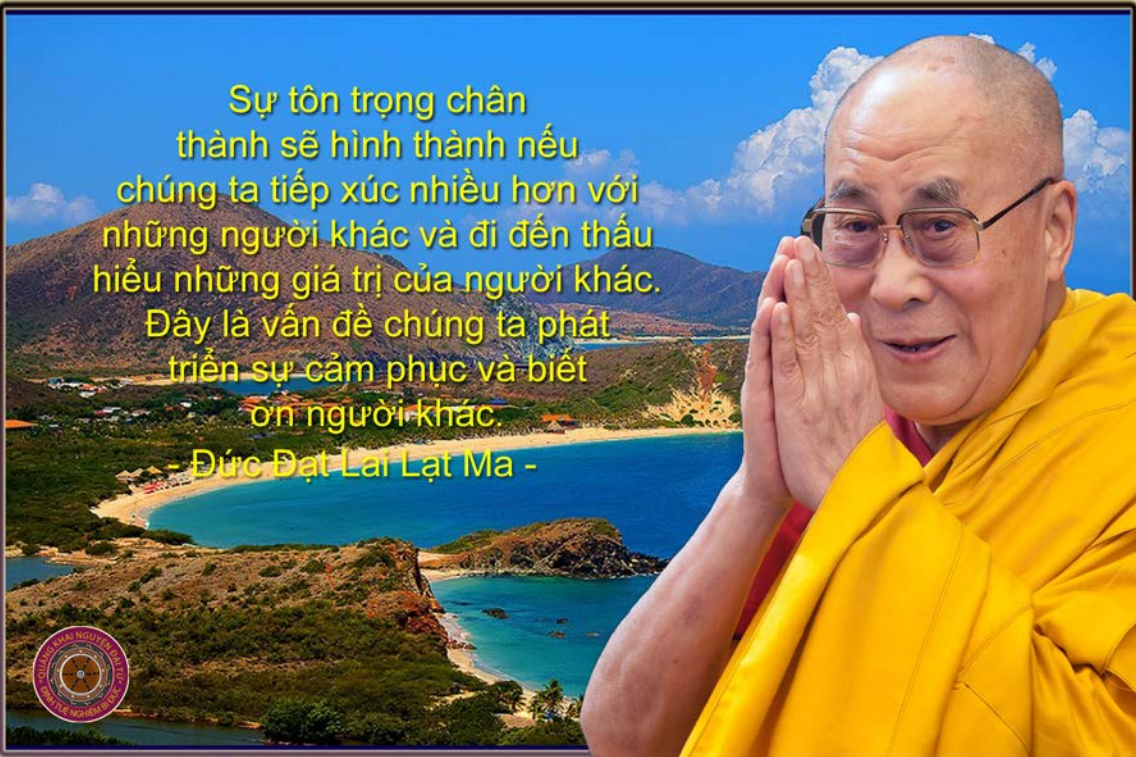
Mục tiêu là nuôi dưỡng
trái tim của chúng ta như
sự quan tâm của một bà
mẹ tận tâm đối với con cái
của bà ta, và rồi tập trung nó
đến nhiều nhiều người hơn và
những chúng sanh khác. Đây là
cảm nhận chân thành, lòng yêu
thương mãnh liệt. Những cảm nhận
như vậy cho chúng ta một sự thông
hiểu chân thật về quyền con người,
nó không chỉ căn cứ trên những
dạng thức công pháp quốc tế, mà có
gốc rễ sâu xa từ trong trái tim.

- Đức Đạt Lai Lạt Ma -





Lòng yêu thương chúng ta cảm nhận thông thường bị thành kiến và lẫn lộn với dính mắc. Lòng bi mẫn chân thành tuôn tràn đến tất cả mọi loài chúng sanh, một cách đặc biệt cho kẻ thù của quý vị. Nếu tôi cố gắng để phát triển lòng bi mẫn đối với kẻ thù tôi, nó có thể không có lợi ích trực tiếp đối với người ấy, người ấy ngay cả không thể cảm nhận về nó. Nhưng nó sẽ lợi ích lập tức cho tôi bằng việc làm tĩnh lặng tâm thức tôi. Trái lại, nếu tôi ôm ấp vấn đề mọi thứ tệ hại như thế nào, thì tôi lập tức đánh mất sự an tĩnh của tâm hồn tôi.



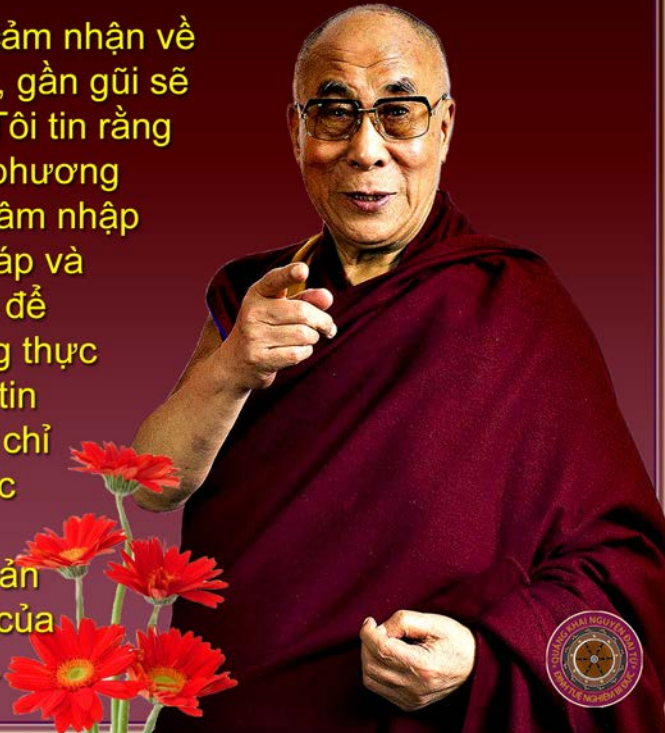
Sự tôn trọng chân thành sẽ hình thành nếu chúng ta tiếp xúc nhiều hơn với những người khác và đi đến thấu hiểu những giá trị của người khác. Đây là vấn đề chúng ta phát triển sự cảm phục và biết ơn người khác.
- Đức Đạt Lai Lạt Ma -

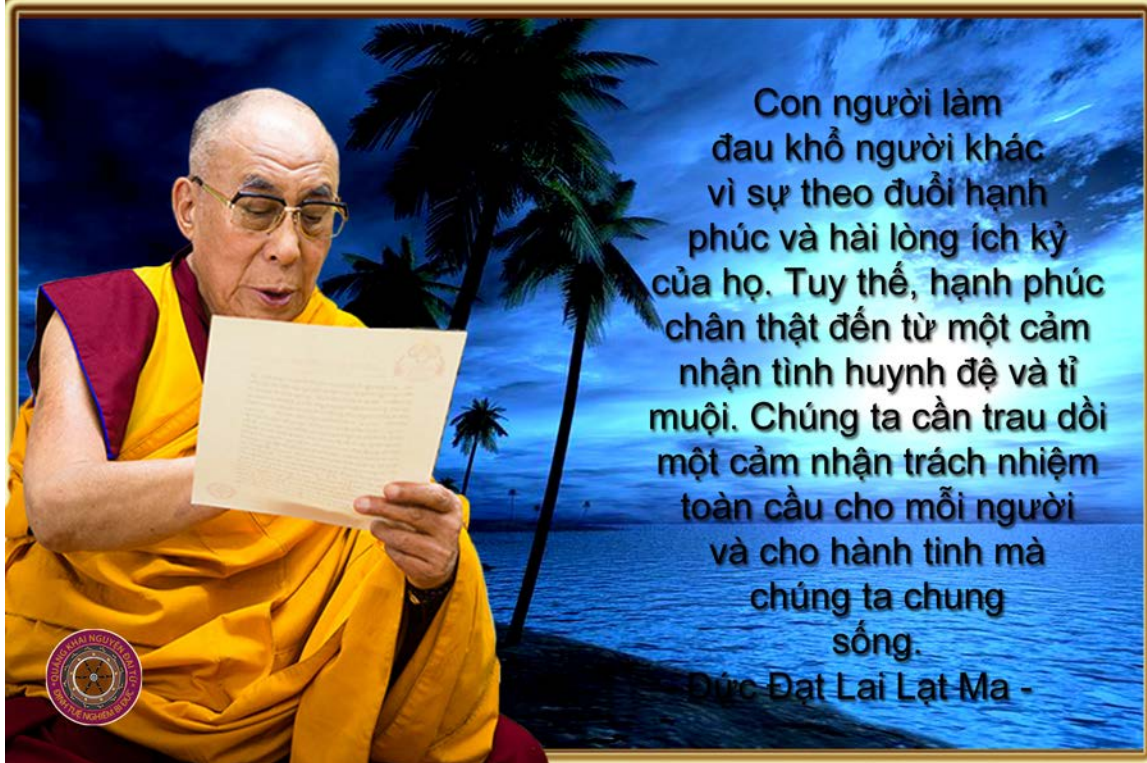


Cho đến khi quý vị có kỷ luật nội tại đem đến sự tĩnh lặng của tâm hồn, bằng không những tiện nghi và điều kiện ngoại tại sẽ không bao giờ đem đến sự vui sướng và hạnh phúc mà quý vị tìm cầu. Trái lại, nếu quý vị sở hữu phẩm chất nội tại này, sự tĩnh lặng của tâm hồn, một mức độ ổn định bên trong, thì ngay cả nếu quý vị thiếu nhiều nhân tố ngoại tại khác nhau mà quý vị thông thường đòi hỏi để được hạnh phúc, thì vẫn có thể sống một cuộc sống hạnh phúc và vui sướng.

- Đức Đạt Lai Lạt Ma -

Rõ ràng rằng những cảm nhận về từ ái, bi mẫn, tình cảm, gần gũi sẽ mang đến hạnh phúc. Tôi tin rằng mỗi người chúng ta có phương tiện để hạnh phúc, để thâm nhập vào những thể trạng ấm áp và yêu thương của tâm thức để đem đến hạnh phúc. Trong thực tế, một trong những niềm tin căn bản của tôi, là không chỉ chúng ta sở hữu năng lực vốn có cho yêu thương, nhưng tôi tin rằng căn bản hay tiềm tàng tự nhiên của con người là hiền lành.





Con người làm
đau khổ người khác
vì sự theo đuổi hạnh
phúc và hài lòng ích kỷ
của họ. Tuy thế, hạnh phúc
chân thật đến từ một cảm
nhận tình huynh đệ và tỉ
muội. Chúng ta cần trau dồi
một cảm nhận trách nhiệm
toàn cầu cho mỗi người
và cho hành tinh mà
chúng ta chung
sống.

- Đức Đạt Lai Lạt Ma -



Sân
hận không thể
vượt thắng bằng sân
hận. Nếu người nào đó sân
hận với bạn, và bạn cũng biểu lộ sân
hận lại, kết quả là thảm họa. Trái lại,
nếu bạn kiềm chế sự sân hận của
bạn và biểu lộ sự ngược lại của nó
- từ ái, bi mẫn, bao dung, và
nhẫn nhục - không chỉ bạn sẽ
duy trì hòa mục, mà sự sân
hận của người kia cũng
giảm thiểu.

- Đức Đạt Lai Lạt Ma -



Một số người tự động
phối hợp đạo đức và vị tha
với viễn tượng tôn giáo của
thế giới. Nhưng tôi tin sẽ là một
sai lầm để nghĩ rằng đạo đức là
đóng góp riêng của tôn giáo.
Chúng ta có thể tưởng tượng hai loại
tâm linh: một kết hợp chặt chẽ với tôn
giáo, trong khi thứ khác sinh khởi
đồng thời trong trái tim con người
như một biểu lộ của lòng yêu
thương cho những người láng
giếng của chúng ta và một
khao khát làm điều tốt cho họ.

- Đức Đạt Lai Lạt Ma -



Những người
ngu ngơ, ích kỷ luôn
luôn nghĩ về chính họ và
kết quả luôn luôn là tiêu cực.
Những người thông tuệ nghĩ
về người khác, giúp đỡ họ tối
đa trong điều kiện sẵn có, và kết
quả là hạnh phúc. Từ ái và bi
mẫn lợi ích cho tự thân lẫn
người khác. Qua sự ân cần
của ta đến người khác, tâm
hồn và trái tim ta sẽ mở
rộng với bình an.

- Đức Đạt Lai Lạt Ma -

Những người
bạn, những người bạn
chân thành, được hấp dẫn
bởi một trái tim nồng ấm,
không phải tiền bạc, không phải
quyền lực. Một người bạn chân
thành xem ta giống như một con
người khác, như một người anh
chị em, và biểu lộ tình cảm trên
mức độ ấy, bất chấp ta nghèo
hay giàu, hay ở một vị trí
cao; đó là một người bạn
chân thành.

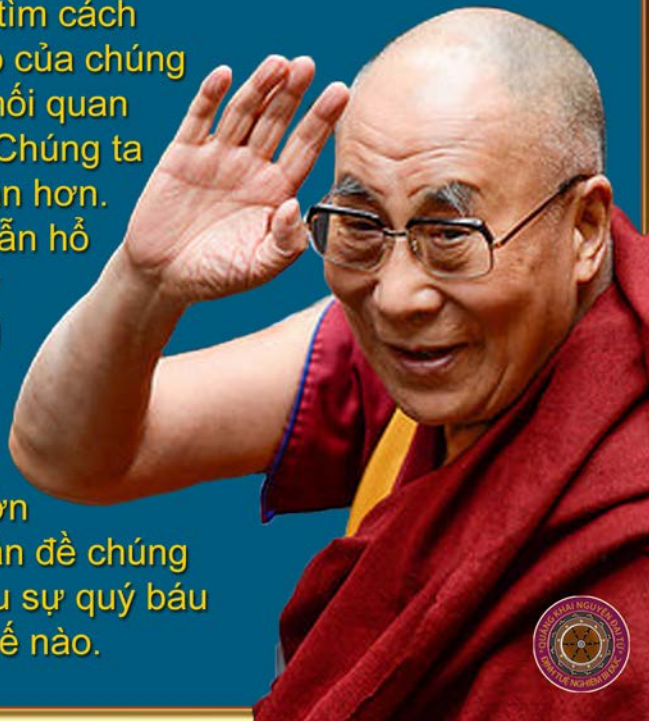
- Đức Đạt Lai Lạt Ma -



Sự
viếng thăm
hành tinh này của
chúng ta thì ngắn ngủi, cho nên
chúng ta nên sử dụng thời gian của
chúng ta một cách đầy đủ ý nghĩa,
để có thể giúp đỡ người khác bất
cứ khi nào có thể. Và nếu chúng
ta không thể giúp đỡ người
khác, thì tối thiểu chúng ta
không nên tạo đau đớn và
khổ sở cho họ.

- Đức Đạt Lai Lạt Ma -

Khi chúng ta mong ước và tìm cách giúp đỡ người khác, thái độ của chúng ta tích cực hơn và những mối quan hệ trở thành dễ dàng hơn. Chúng ta ít sợ hãi hơn và ít băn khoăn hơn. Bằng cách đi thì chúng ta vẫn hỗ trợ và do dự, và cảm thấy cần có một nghìn sự phòng ngừa trước khi tiếp cận người khác. Khi mục tiêu của chúng ta là tốt lành, thì chúng ta có sự tự tin lớn hơn và mạnh mẽ hơn. Đây là vấn đề chúng ta nghiên cứu để thông hiểu sự quý báu và giá trị của ân cần như thế nào.



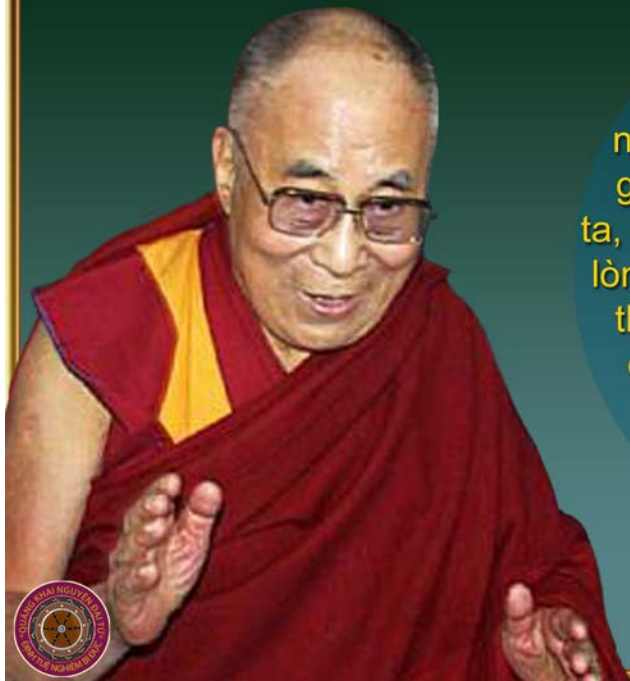
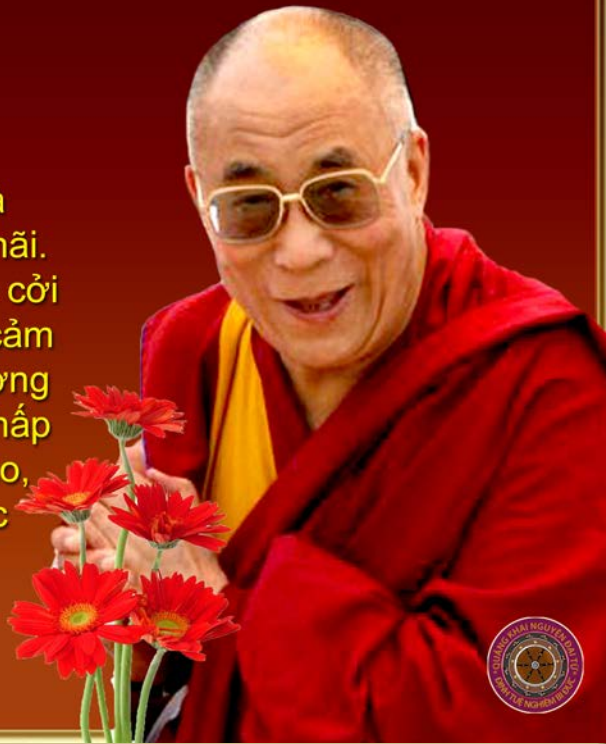
Hạnh phúc thật sự đến từ việc có một cảm giác an bình và toại nguyện nội tại, điều ấy hóa ra phải được đạt đến bằng việc trau dồi lòng vị tha, từ ái và bi mẫn, và bằng việc loại trừ sân hận, vị kỷ và tham lam.



- Đức Đạt Lai Lạt Ma -

Quá
nhiều thái độ vị kỷ
sẽ tạo ra sự mất lòng tin
và nghi ngờ người khác, và
điều này sẽ đưa đến việc sợ hãi.
Nhưng nếu bạn có một tâm tư cởi
mở hơn, và bạn trau dồi một cảm
nhận quan tâm cho sự cát tường
của người khác, thế thì, bất chấp
thái độ của người khác ra sao,
thì bạn vẫn có thể giữ được
sự an bình nội tại
của bạn.

- Đức Đạt Lai Lạt Ma -

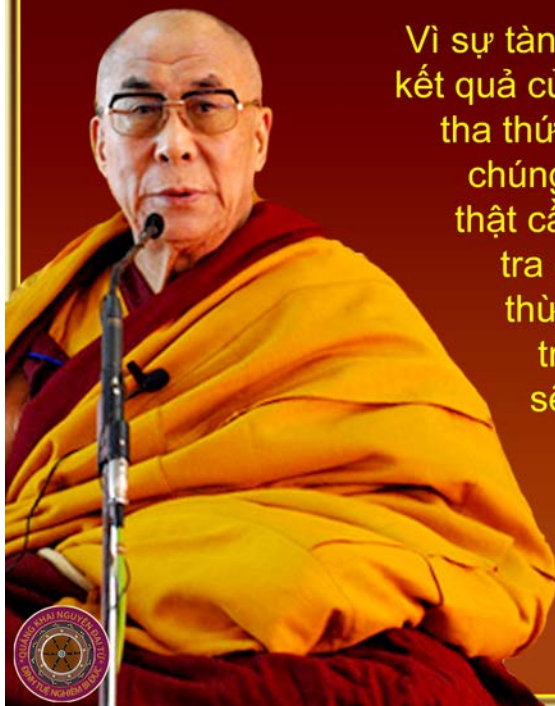


Đời sống của
chúng ta lệ thuộc vào
người khác thật nhiều, nó ở
gốc rễ sự tồn tại của chúng
ta, là một nhu cầu nền tảng cho
lòng yêu thương. Đó là tại sao
thật tốt lành để trau dồi một
cảm nhận chân thành của
trách nhiệm và quan tâm
cho lợi ích của người
khác.

- Đức Đạt Lai Lạt Ma -

Nếu bạn có tâm tư an
bình, thì khi gặp rắc rối và
khó khăn, chúng sẽ không
quấy rầy sự an bình nội tại
của bạn. Bạn sẽ có thể sử
dụng óc thông minh nhân loại
hiệu quả hơn. Nhưng nếu, tình
trạng tinh thần của bạn bị quấy
rầy, đầy những cảm xúc, thì thật
khó để đối phó những rắc rối, vì
tâm thức đầy cảm xúc bị định
kiến, không thể thấy thực tại. Cho
nên bất cứ việc gì bạn làm sẽ
không thực tế và thất bại là tự nhiên.

- Đức Đạt Lai Lạt Ma -



Vì sự tàn phá môi trường trong quá khứ là
kết quả của thiếu hiểu biết, chúng ta có thể
tha thứ nó một cách dễ dàng. Ngày nay,
chúng ta thông tin tốt đẹp hơn. Do thế,
thật cần thiết để thực hiện một sự thăm
tra đạo đức về những gì chúng ta đã
thừa hưởng, những gì chúng ta chịu
trách nhiệm, và những gì chúng ta
sẽ trao lại cho những thế hệ tương
lai. Chúng ta rõ ràng là một thế
hệ then chốt. Chúng ta có sự
giao tiếp toàn cầu và tuy thế lại
đổi đầu thường hơn là đối thoại.

- Đức Đạt Lai Lạt Ma -

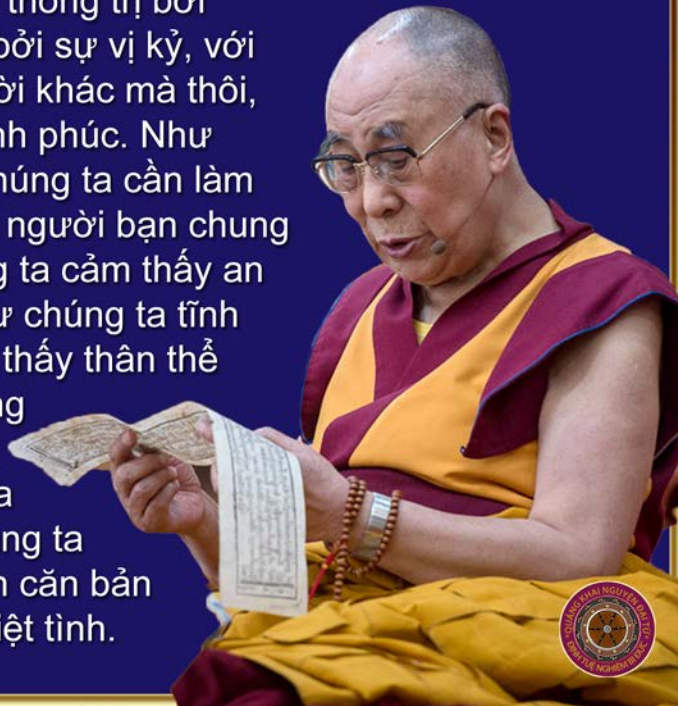
Tương lai sẽ ở trong tay những người thuộc về thế kỷ 21. Quý vị có cơ hội và trách nhiệm để xây dựng loài người tốt hơn. Điều này có nghĩa là việc phát triển sự nhiệt tình trong chính kiếp sống này, bây giờ và ở đây. Cho nên, hãy làm bất cứ điều gì quý vị muốn làm, nhưng hãy tự hỏi bây giờ và mai đây, "Tôi có thể đóng góp gì cho nhân loại được hạnh phúc hơn và hòa bình hơn?"



Chúng ta cần một cảm nhận thống nhất của 7 tỉ người ngày nay. Khi tôi gặp gỡ mọi người, tôi không nghĩ về việc là khác biệt với họ, là một người Tây Tạng, một Phật tử hay ngay cả là Đạt Lai Lạt Ma. Tôi chỉ nghĩ là một con người. Tất cả chúng ta chia sẻ khả năng cho những cảm xúc tích cực và tiêu cực, tuy thế một trong những khả năng đặc biệt là tâm thức con người của chúng ta, sự thông minh của chúng ta. Nếu chúng ta sử dụng nó tốt đẹp thì chúng ta sẽ thành công và hạnh phúc.



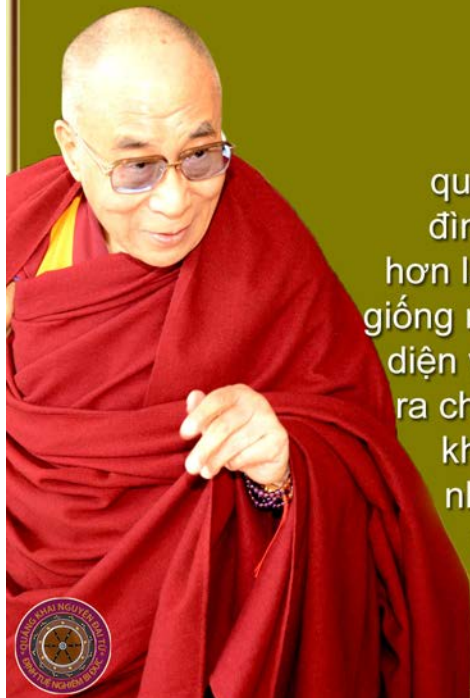
Nếu tâm thức chúng ta bị thống trị bởi những cảm xúc tàn phá, bởi sự vị kỷ, với chút ít quan tâm cho người khác mà thôi, thì chúng ta sẽ không hạnh phúc. Như những động vật xã hội, chúng ta cần làm việc với nhau. Với những người bạn chung quanh chúng ta, thì chúng ta cảm thấy an toàn, hạnh phúc và tâm tư chúng ta tĩnh lặng. Chúng ta cũng cảm thấy thân thể khỏe mạnh nữa. Khi chúng ta đầy sân hận, sợ hãi và chán nản, tâm tư chúng ta khó chịu và sức khỏe chúng ta suy đồi. Do thế, cội nguồn căn bản của hạnh phúc là lòng nhiệt tình.



Chúng ta là những động vật xã hội cho nên chúng ta cần bè bạn. Chúng ta cần một cộng đồng để tồn tại. Những người bạn có được trên căn bản lòng tin, và nó chỉ lớn mạnh được nếu chúng ta tử tế với mọi người. Bóc lột, lừa đảo, và bắt nạt người khác thì sẽ không có bạn. Ân cần và từ bi sẽ làm sinh trưởng sự tự tin, nó sẽ truyền năng lượng để chúng ta trung thực, chân thật, và trong sáng. Sự tự tin này sẽ mang đến hòa bình của tâm thức, và nó cũng làm gia tăng sức khỏe.

- Đức Đạt Lai Lạt Ma -

Chúng ta cần áp dụng một sự tiếp cận thể tục với đạo đức, thể tục trong cảm nhận Ấn Độ là tôn trọng tất cả các truyền thống tôn giáo và ngay cả quan điểm của những người không tin ngưỡng trong một cách không thành kiến. Đạo đức thể tục có gốc rễ trong khám phá khoa học, kinh nghiệm thông thường và cảm nhận thông thường có thể được giới thiệu dễ dàng trong hệ thống giáo dục. Nếu chúng ta có thể làm điều ấy thì sẽ có một viễn cảnh làm cho thế kỷ 21 này là một kỷ nguyên của hòa bình và từ bi.



Mọi người muốn hạnh phúc; hạnh phúc là quyền lợi. Và trong khi trong một trình độ thứ yếu, những khác biệt tồn tại về quốc gia, tín ngưỡng, truyền thống gia đình, vị thế xã hội và v.v..., quan trọng hơn là trên trình độ nhân loại thì chúng ta là giống nhau. Không ai trong chúng ta muốn đối diện với những rắc rối, tuy vậy chúng ta tạo ra chúng bằng việc nhấn mạnh trên những khác biệt của chúng ta. Nếu chúng ta nhìn mỗi người khác cũng giống như chúng ta, những con người thì sẽ không có cơ sở để đấu tranh hay xung đột giữa chúng ta.

Trong xã hội hiện đại của chúng ta ngày nay, mọi thứ dường như liền lũy với sự phát triển vật chất ngay cả những hệ thống giáo dục của chúng ta. Như một kết quả, chúng ta không còn chú ý đầy đủ đến những giá trị nội tại của chúng ta. Nhằm để điều chỉnh với sự mất cân bằng này, chúng ta cần chú ý hơn vào tâm thức chúng ta.



- Đức Đạt Lai Lạt Ma -

Thật quan trọng để dạy trẻ em ở học đường rằng bạo động là sự tiếp cận không hiệu quả để giải quyết những vấn nạn. Việc sử dụng bạo động và sức mạnh không tránh khỏi gây ra những hậu quả bất ngờ và hiếm khi có bất cứ giải pháp nào. Sẽ tốt hơn nhiều nếu trẻ em lớn lên được quen thuộc với ý tưởng rằng cung cách thích đáng để giải quyết mọi vấn nạn là qua đối thoại, qua việc đạt được một giải pháp đồng thuận hỗ tương.

- Đức Đạt Lai Lạt Ma -



