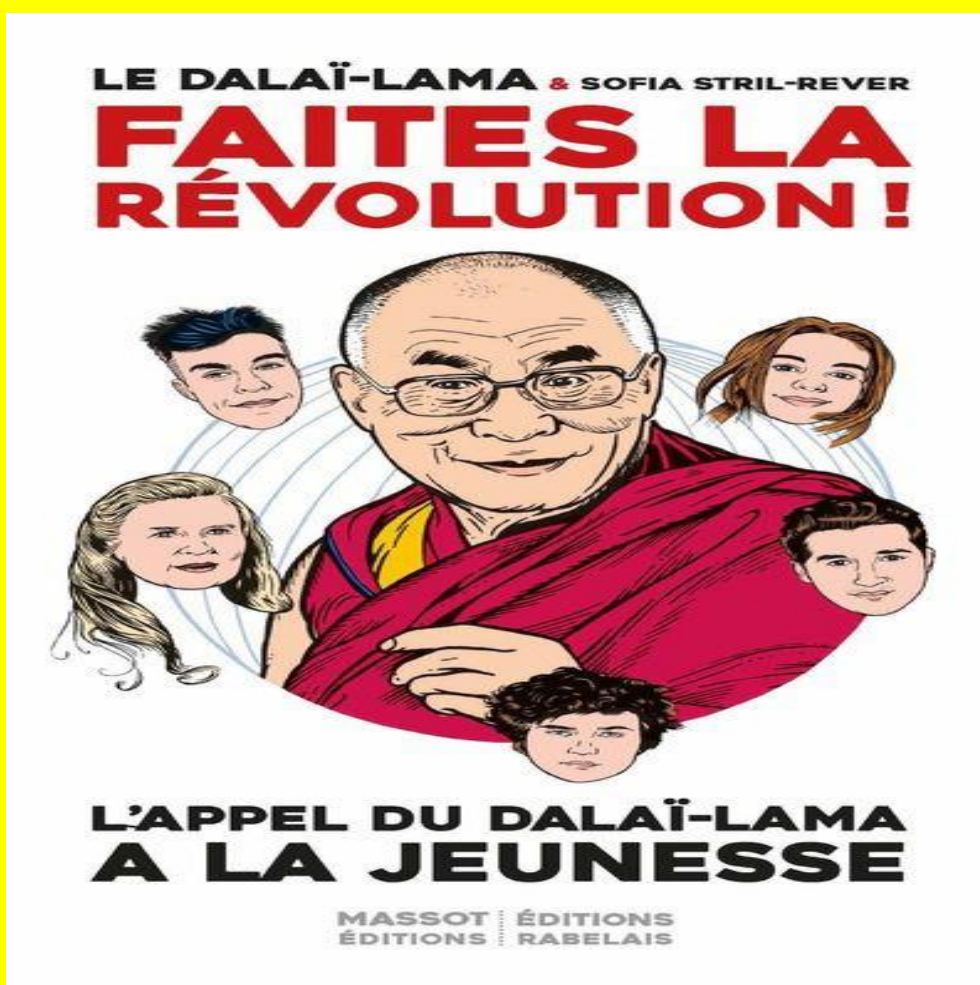


HÃY LÀM MỘT CUỘC CÁCH MẠNG !

Lời kêu gọi tuổi trẻ của Đức Đạt-Lai Lạt-Ma

Đức Đạt-lai Lạt-ma, Sofia Stril-Rever

Hoang Phong chuyển ngữ



Bìa sách

Quyển sách "Hãy làm một cuộc cách mạng" trên đây của Đức Đạt-lai Lạt-ma khởi sự được thành hình từ một cuộc phỏng vấn mà Ngài đã dành riêng cho một đệ tử thân tín là bà Sofia Stril-Rever vào ngày 3 tháng giêng năm 2017. Quyển sách được hoàn tất sau đó tại Dharamsala trên miền bắc Ấn ngày 2

tháng 10, và sau cùng đã được xuất bản tại Pháp ngày 26 tháng 1. Quyển sách gồm năm chương:

- Chương 1: **Tôi đặt hết lòng tin nơi các bạn**
- Chương 2: **Hãy biến mình thành những con người bất khuất vì hòa bình**
- Chương 3: **Cuộc cách mạng từ bi**
- Chương 4: **Các bạn có thể làm được gì cho thế giới?**
- Chương 5: **Thế giới từ bi là có thật**

Dưới đây là phần chuyển ngữ chương I.

Chương 1

Tôi đặt hết lòng tin nơi các bạn

Hỡi các anh chị em thân mến, hỡi những người bạn trẻ của tôi!

Các bạn sinh ra vào đầu thiên niên kỷ thứ ba này. Các bạn quả là tuổi trẻ của thế giới. Thế kỷ này chưa được hai mươi tuổi, do đó còn rất trẻ, trẻ như chính các bạn hôm nay. Thế giới sẽ lớn lên cùng các bạn, và sẽ trở thành đúng với những gì mà các bạn đang tạo ra cho nó.

Sở dĩ tôi đưa ra những lời kêu gọi này vì tôi đã từng theo dõi các bạn và đặt hết lòng tin nơi các bạn. Từ nhiều năm nay tôi vẫn luôn dành ưu tiên trong việc tiếp xúc với các bạn, dù là trên đất Ấn, hay trong các dịp du hành tại các xứ sở xa xôi, dù là ở Âu Châu, Hoa kỳ, Gia Nã Đại, Úc Châu hay Nhật Bản. Qua các cuộc trao đổi đó, tôi đã đạt được một niềm tin thật vững chắc là thế hệ của các bạn sẽ có đủ khả năng biến thế kỷ mới sinh này thành một thế kỷ của hòa bình và hợp tác. Các bạn thừa sức hòa giải nhân loại đang rách nát này với chính nó và cả với môi trường thiên nhiên.

Các bạn là hiện thân của một sự đổi mới đang bị bủa vây bởi những cảnh u tối của một thế giới già nua, những sự hỗn loạn đầy mờ ám, đau thương và nước mắt. Các bạn là các chiến sĩ tiên phong trước một đêm tối đầy hiểm nguy, hận thù, ích kỷ, hung bạo, tham lam và quá khích, tác hại đến cả sự sống trên địa

cầu này. Thế nhưng tôi vẫn tin rằng tuổi trẻ của các bạn với tâm lòng quả cảm không hề nao núng, sẽ sớm san bằng mọi sự mờ ám lưu lại từ quá khứ.

Hỡi các bạn trẻ của tôi, các bạn là niềm hy vọng của tôi trước sự tồn vong của nhân loại. Tôi muốn cất tiếng thật cao và thật mạnh để các bạn đều nghe thấy thông điệp của tôi và hãy quan tâm đến nó. Tôi luôn tin vào tương lai, bởi vì tôi đoán chắc rằng các bạn sẽ biến nó trở nên thân thiện, công bằng và đoàn kết hơn.

Tôi nói chuyện với các bạn qua kinh nghiệm của bản thân tôi ở tuổi 82 này. Năm 16 tuổi (*đối với người Tây Tạng vừa sinh ra là đã được 1 tuổi - ghi chú trong sách*), ngày 17 tháng 11 năm 1950, tôi mất hết tự do, không được ngồi lên chiếc ngai ở kinh đô Lhasa để nhận lãnh trong trách tởi thượng, trên cả hai phương diện thế tục và tín ngưỡng của xứ Tây Tạng. Năm 25 tuổi, vào tháng 3, 1959, tôi mất cả quê hương. Bằng vũ lực, quê hương tôi đã bị sáp nhập vào nước Cộng hòa Nhân dân Trung Quốc. Sinh năm 1935, tôi từng biết đến những nỗi đau thương của thế kỷ XX, một thế kỷ với những cuộc đại chiến đẫm máu nhất trong lịch sử. [Quả đáng tiếc], trí thông minh tuyệt vời của con người thay vì được sử dụng vào việc phục vụ, yêu thương và bảo vệ sự sống, thì lại bị lèo lái để hủy diệt sự sống, bằng một thứ vũ lực mà chính mặt trời cũng phải vay mượn để tạo ra sức mạnh cho mình (*ý nói trí thông minh của con người đã bị lợi dụng để sáng chế ra bom hạt nhân*). Các bạn sinh ra trong một thế giới mà các kho vũ khí hạt nhân của một số cường quốc nguyên tử có thể hủy diệt đồng loạt hàng chục hành tinh như thế này.

Ông bà và cha mẹ các bạn từng biết đến các cuộc đại chiến thế giới và vô số các cuộc xung đột khác, thiêu đốt và làm ngập máu thế giới của chúng ta, khiến 231 triệu người đã bị thiệt mạng trong thế kỷ vừa qua. Một con sông thần hung hãn chưa từng thấy đã cuốn trôi cả nhân loại. Con sông đó được nuôi dưỡng bởi các thứ chủ nghĩa quốc gia thật khắc nghiệt, sự kỳ thị chủng tộc, bài do thái (anti-semitism) và sự nhòe sọ ý thức hệ. Tôi từng sống trong thời đại xảy ra thảm họa holocaust (*thảm họa thiêu người tập thể*) gây ra bởi chủ nghĩa phát xít tại Âu Châu, với trận hỏa hoạn hạt nhân tại Nhật Bản, với chiến tranh lạnh, với các cuộc thảm sát thường dân tại Triều Tiên, Việt Nam, Kampuchea, với cuộc Cách mạng Văn hóa và nạn đói kém làm thiệt mạng 70 triệu người tại Trung Quốc và Tây Tạng.

Các bạn và cả tôi đều trông thấy xứ Afghanistan và vùng Trung Đông bốc cháy trong lửa đỏ, gây ra bởi những cuộc xung đột đang tàn phá những xứ sở mà trước kia từng là chiếc nôi của [nền văn minh] nhân loại. Hôm nay lại hiện lên với chúng ta từ Địa Trung Hải hình ảnh thầy người lèngh bèngh trên sóng, thầy của trẻ thơ, vị thành niên, phụ nữ và cả đàn ông, họ là những người đã mang sinh mạng mình thách đố một lần cuối cùng với sự sống còn, với hy vọng rồi đây sẽ có phương tiện giúp đỡ những người thân sống sót.

Các bạn và tôi cùng chứng kiến sự sụp đổ của hệ thống môi sinh trên Địa cầu. sự đa dạng sinh học (biodiversity) đang sút giảm ở mức độ kinh hoàng, cứ mỗi 20 phút lại có một loài thực vật hay động vật bị tuyệt chủng. Chúng ta đang chứng kiến nạn phá rừng hàng loạt tại các vùng Amazon, xé nát lá phổi cuối cùng của hành tinh này. Chúng ta đang chứng kiến hiện tượng acid hóa trong tất cả các đại dương, sự hóa trắng của các mảng san hô (*san hô chết hàng loạt*), các tảng băng ở Bắc cực và Nam cực tan thành nước. Ở mức độ thứ ba là xứ Tây Tạng, nơi mà 46.000 băng hà đang hết tuyết, khiến nguồn nước của các con sông lớn của toàn thể Á Châu bị khô cạn, thế nhưng nguồn nước ấy cũng là nguồn sống của một tỉ rưởi người trong các vùng chung quanh.

Các bạn thừa biết những chuyện trên đây. Thật vậy các bạn sinh ra và lớn lên trong cơn lốc của các sự tàn phá mang tầm cỡ của cả hành tinh này: chiến tranh, khủng bố, phung phí tài nguyên thiên nhiên.

Âu Châu là tấm gương hòa bình cho toàn thế giới

Nếu nói theo các người bạn Anglo-saxon của chúng ta (*Anglo-saxon là những người gốc Đức, di trú sang hòn đảo Anh Quốc ngày nay từ thế kỷ thứ V trước khi nơi này được Ki-tô giáo hóa từ thế kỷ thứ VII, sau đó dần dần họ trở thành dân địa phương của nước Anh ngày nay*) các bạn không nên để cho các "ý nghĩ bệnh hoạn về một thế giới xấu xa" tràn ngập tâm hồn mình (*quan điểm này là dựa vào một giả thuyết thuộc lãnh vực văn hóa của giáo sư George Gerbner (1919-2008) cho rằng những hình ảnh hung bạo trên các màn hình sẽ dự phần đưa đến các hành động hung bạo, sự nơm nớp lo sợ và các cảm tính không an toàn trên thực tế - ghi chú trong sách*). Điều này có thể khiến các bạn bị tràn ngập bởi thất vọng, không ý thức được rằng tinh thần yêu chuộng hòa bình cũng

có thể nảy nở được bằng cách ý thức về giá trị của các thể chế dân chủ và nhân quyền. Vâng, sự hòa giải có thể thực hiện được, các bạn ạ! Các bạn cứ nhìn vào nước Đức và nước Pháp thì sẽ rõ. Khoảng hai mươi cuộc xung đột đã từng xảy ra giữa hai nước này từ thế kỷ XVI, sự man rợ trong hai trận thế chiến vừa qua đã được đẩy đến mức độ tột đỉnh. Vào các năm 1914 và 1939, các đoàn xe nối đuôi nhau đưa các đoàn lính trẻ ra trận. Họ ở vào lứa tuổi của các bạn đây, không một chút ý niệm gì về những sự tàn bạo đang chờ đợi mình nơi chiến tuyến, trong các hầm hố ngập bùn hay trong các trại giam [tù binh] thật kinh hoàng. Cả một thế hệ trẻ bị tàn sát, biết bao nhiêu gia đình phải chịu cảnh tang tóc, hàng triệu trẻ mồ côi, xứ sở tan hoang, cả một nền văn minh ngã gục.

Thế nhưng nơi xứ sở của những kẻ hiếu chiến ngày xưa, nguyện vọng hòa bình đã loại bỏ được chủ nghĩa quốc gia theo kiểu "xung phong ra trận tuyến". Konrad Adenauer (1876-1967, *nguyên thủ quốc gia của Đức*) và Robert Schuman (1886-1963, *nguyên thủ quốc gia của Pháp*) là các nhà lãnh đạo thấy xa, một lòng vì tình huynh đệ và sự đoàn kết đã cùng nhau xây dựng Liên minh Âu châu. Sau họ các nhà chính trị khác đã tiếp tục công trình hòa giải đó để hàn gắn lại những vết thương của cả hai dân tộc từng chịu đựng những cảnh tang thương.

Trường hợp của Âu châu đã mang lại cho tôi cả một niềm hy vọng đối với thế hệ của các bạn. Sự hăng say vì hòa bình đang bùng lên thật phù hợp với hiện thực của thế kỷ mới mẻ này. Quả là một phong trào thật cần thiết khi chủ nghĩa quốc gia trong một số các nước thành viên [của Liên minh Âu châu] vẫn chưa biết dừng lại là gì. Thiết nghĩ các bạn cũng đã nhận thấy, hiện nay nhiều nơi đã bắt chước theo mô hình của Âu châu, và nhờ đó nhiều tổ chức đã được hình thành khắp nơi trên toàn thế giới (*chẳng hạn như Liên bang Nam Phi, ASEAN (Đông Nam Á), ALENA, MERCASUR, AEA, CARICOM (Bắc Mỹ và Nam Mỹ) ...* *Danh sách đầy đủ trên trang mạng www.wikipedia.org/wiki/Liste_d%27organisations_internationales - ghi chú trong sách*). Các bạn nên cải thiện thêm các tổ chức này để đưa đến các hình thức hợp tác sâu rộng hơn, nhằm tránh bớt các nguy cơ xung đột có thể xảy ra, và để nêu cao các giá trị dân chủ và tự do căn bản đang bị chà đạp tại những nơi vô-luật-pháp trên khắp các lục địa. Tôi khuyên các bạn nên phát động lý tưởng của mô hình Liên minh Âu châu trên toàn thế giới.

Hồi những người trẻ của Phi châu, các bạn hãy thiết lập Liên minh Phi châu liên kết các quốc gia trên lục địa rộng lớn của các bạn. Hồi những người trẻ của Gia Nã Đại và các công dân nước Mỹ (*trong nguyên bản là chữ Étatsuniens, một thuật ngữ dùng để chỉ người dân của Hiệp Chúng Quốc Mỹ/american*). Hồi những người trẻ trong các nước Châu Mỹ la-tinh (*Mỹ-tây-cơ và các nước Trung và Nam Mỹ, nói các thứ tiếng có nguồn gốc La-mã chẳng hạn như các tiếng Tây Ban Nha và Bồ Đào Nha*) hãy thành lập Liên minh các nước Châu Mỹ La-tinh; và các người trẻ Châu Á hãy thành lập các Liên minh các nước Á Châu. Trên phương diện quốc tế các liên minh này sau khi đã được thành lập sẽ giúp cho Liên Hiệp Quốc mở đầu bản tuyên cáo thành lập tổ chức của mình bằng những dòng tuyệt đẹp: "Chúng ta, các dân tộc của Hiệp Chúng Quốc..."

Bá-ling, tháng 11 năm 1989: tuổi trẻ, hòa bình và dân chủ

Tôi muốn chia sẻ cùng các bạn một kỷ niệm thật khó quên, xảy ra vào tháng 11 năm 1989. Có thể các bạn không còn nhớ (*vì còn quá trẻ*) là vào thời bấy giờ nước Đức bị chia cắt thành hai quốc gia thù nghịch nhau, phân cách bởi một bức tường bê tông, cao ba thước sáu và dài khoảng một 150 thước mà người ta gọi là "Bức tường ô nhục". Với các chòi canh sừng sững bức tường này đã chia đôi một dân tộc và giữa các gia đình với nhau.

Vào đúng lúc đó tôi đang ở tại Bá-ling, hàng chục ngàn người trẻ biểu tình thật hăng say, với hai bàn tay không họ đã phá thủng Bức tường và hạ các ụ canh tiền tuyến từng ụ một, nhưng tuyệt nhiên không xảy ra một sự hung bạo nào. Toàn thế giới đã phải nín thở. Lịch sử đã xoay chiều trước sự nhiệt huyết của tuổi trẻ. Cả phía Tây lẫn phía Đông, thế hệ mới không chấp nhận sự kình chống ý thức hệ nữa mà chỉ quyết tâm thống nhất dân tộc Đức. Sự kết hợp đó sở dĩ được thành hình là nhờ vào chủ trương minh bạch (*glasnost/ngay thẳng và lương thiện*) do người bạn của tôi là Mikhaïl Gorbatchev chủ xướng từ năm 1986, lúc đó ông đang lãnh đạo cựu Liên bang Sô-viét. Chính ông đã ra lệnh không được phép bắn vào những người trẻ tuổi và sau đó ông cũng cho biết thêm là Bức tường bị sụp đã tránh được cuộc Thế chiến thứ Ba.

Tôi vẫn nhớ mãi ngày hôm đó, với một ngọn nến trên tay và thật nhiều xúc động trong lòng tôi tiến đến dưới chân Bức tường sụp đổ. Đám đông vụt

hoan hô, nhắc bổng và đặt tôi đứng trên một đồng gạch vụn. Trong một thoáng thật lạ lùng, bổng dung tôi cảm thấy ngọn gió hòa bình và tự do đang thổi vào thế giới. Đám đông thúc dục tôi đưa ra một lời tuyên bố. Tôi liền khẳng định với họ là ngày hôm qua nào ai có thể tưởng tượng được Bức tường sẽ sụp đổ ngày hôm nay, thế nhưng đây là một sự thật, [cũng vậy] xứ Tây Tạng [rồi đây] cũng sẽ tìm lại được sự tự do.

Biến cố trên đây đối với tôi càng mang nhiều ý nghĩa hơn nữa khi tôi nghĩ đến các cảnh đàn áp dã man không sao chịu đựng nổi đối với những người biểu tình ôn hòa tại Lhasa vào tháng ba cùng trong năm đó. Ba tháng sau, tức là vào tháng sáu, tại quảng trường Thiên An Môn ở Bắc Kinh sinh viên biểu tình bị xe tăng nghiền nát. Thế nhưng sự sụp đổ của Bức tường Bá-linh vào tháng 9 năm 1989 thì lại cho tôi thấy sự chiến thắng của tuổi trẻ và tinh thần phi-bạo-lực cũng có thể mang lại chiến thắng trước các chế độ độc tài nghiền nát tự do. Hôm nay khi hồi tưởng lại thì biến cố đó (*Bức tường sụp đổ*) hiện lên với tôi như những lời kết thúc của thế kỷ XX với những thảm kịch đau thương của nó. Những lời kết thúc ấy cũng chẳng khác gì như một tấm vải lọc gạt bỏ những vết thương của Thế chiến thứ Hai và báo trước sự chấm dứt của chế độ cộng sản tại các nước Đông Âu. Sự sụp đổ đó của các chế độ độc tài đã củng cố lòng tin của tôi đối với sự ý thức của tuổi trẻ trước các giá trị toàn cầu về dân chủ và sự đoàn kết. Các hậu quả lưu lại từ cuộc cách mạng đẫm máu năm 1917 (*Cộng sản Nga lên nắm chính quyền sau khi lật đổ Nga hoàng*) đã làm tê liệt định mệnh của Liên bang Xô viết suốt 70 năm dài, sự nổi dậy của tuổi trẻ yêu chuộng hòa bình đã quét sạch 70 năm đó mà không làm đổ một giọt máu nào.

Hãy làm sụp đổ những bức tường ô nhục cuối cùng!

Vào đầu thế kỷ XXI này, hỡi các bạn trẻ của các nước trên thế giới hãy xô sập các Bức tường ô nhục cuối cùng, kể cả các bức tường dựng lên bên trong tâm thức các bạn! Đây là các bức tường của sự ích kỷ, của sự thu mình phía sau tập thể, của chủ nghĩa cá nhân, của sự ngạo mạn và tham lam... Tất cả mọi sự chia rẽ sẽ đi vào quá khứ. Những gì phân chia, loại trừ sẽ không thể nào cưỡng lại được trước sức mạnh hòa bình, hiện thân của thế hệ các bạn.

Trên phương diện thực hành, đôi khi cũng cần đến sự hung bạo. Chẳng qua vì người ta vẫn hy vọng nhờ sức mạnh sẽ giải quyết được mọi vấn đề nhanh chóng hơn. Thế nhưng các sự thành công đó cũng chỉ có thể thực hiện được bằng cách bất chấp đến quyền hạn và sự an vui của kẻ khác. Chính vì thế nên các vấn đề chỉ tạm thời bị bóp ngạt, và trên thực tế thì vẫn còn nguyên, và nhất định chúng sẽ bùng lên trở lại. Lịch sử đã chứng minh điều đó trên phương diện quân sự: chiến thắng hay chiến bại tất cả cũng chẳng kéo dài được bao lâu. Điều đó cũng đúng với cuộc sống thường nhật của các bạn, kể cả trong lãnh vực gia đình hay bạn hữu (*thương ghét chẳng mấy hồi*). Nếu không được che chở bởi các luận cứ vững chắc các bạn sẽ bị tràn ngập bởi sự giận dữ và hung bạo, và đây cũng là các dấu hiệu của sự yếu đuối. Vậy hãy sử dụng trí thông minh giúp mình theo dõi các sự chuyển động bên trong tâm thức của chính mình. Trong lúc nổi nóng, các bạn bị chi phối bởi một thứ năng lực mù quáng phủ lấp khả năng tuyệt vời giúp mình phân biệt đâu là đúng đâu là sai. Một người bạn của tôi là nhà phân tâm học Aaron Beck cho tôi biết là trong lúc tức giận tất cả những gì tiêu cực mà mình gán cho bất cứ một người nào hay một vật gì, thì 90% chỉ đơn giản là các phóng tưởng tâm thần của mình mà thôi. Vậy hãy phân tích thật cẩn thận những gì hiện lên bên trong chính mình hầu không để cho chúng nhận chìm mình. Hiểu biết cũng có nghĩa là một sự vượt thoát nhằm mang lại sự an bình cho mình. Lý trí có thể giới hạn hoặc loại bỏ hoàn toàn sự giận dữ cũng như các sự hung hãn và bạo lực do nó tạo ra.

Điều chủ yếu hơn cả là các bạn phải luôn phân tích các động cơ thúc đẩy thật sâu kín của mình, của những kẻ chống đối mình và cả kẻ thù của mình. Đôi khi các bạn cũng khó tránh khỏi do dự trước bạo-lực và phi-bạo-lực. Thế nhưng các bạn cũng cần hiểu rằng một động cơ thúc đẩy tiêu cực luôn đưa đến một hành động gây tổn thương và tàn phá, kể cả trường hợp bề ngoài của hành động ấy mang tính cách nhân từ cũng vậy. Ngược lại nếu động cơ thúc đẩy chân thật và vị tha thì hành động tất sẽ phải là một hành động phi-bạo-lực và mang lại lợi ích. Duy nhất chỉ có lòng từ bi sáng suốt mới có thể bào chữa cho việc sử dụng bạo lực, trong trường hợp không còn một giải pháp nào khác hơn (*vì tình thương thật sâu xa mà đành phải làm như thế mà thôi*).

Người Tây Phương chủ trương một cách tiếp cận khác hẳn. Theo họ phi-bạo-lực và sự kháng cự ôn hòa chỉ thích hợp với văn hóa đông phương. Người Tây Phương có khuynh hướng nghiêng về hành động nhiều hơn, do đó họ chỉ muốn đạt được kết quả cụ thể và ngay tức khắc, dù là trong bất cứ hoàn cảnh

nào. Cung cách hành xử đó dù mang lại hiệu quả trước mắt, thế nhưng trong lâu dài thì thường chỉ là một sự tàn phá, trái lại phi-bạo-lực dù đòi hỏi nhiều kiên nhẫn và quyết tâm nhưng sẽ luôn mang lại sự xây dựng. Sự sụp đổ của Bức tường Bá-linh và các phong trào giải phóng tại các nước Đông Âu là các bằng chứng cụ thể cho thấy tính cách xây dựng đó. Tôi cũng nhận thấy trong biến cố xảy ra vào mùa xuân năm 1989, các sinh viên Trung Quốc dù được sinh ra và lớn lên dưới ngọn roi của cộng sản, nhưng đã bùng lên và kháng cự trong ôn hòa, đó cũng là thái độ mà Mahatma Gandhi từng nêu cao. Họ luôn giữ vững cung cách hành xử ôn hòa dù phải đối đầu với sự tàn bạo và đàn áp. Thật vậy, bất chấp mọi hình thức nhồi sọ, tuổi trẻ vẫn bước theo con đường phi-bạo-lực.

Chiến tranh đã hoàn toàn lỗi thời

Phi-bạo-lực là một giải pháp thực tế trước các sự xung đột trong thời đại của chúng ta. Dù trước đây phải chịu cảnh chiến tranh trên quê hương tôi, và đã từ 60 năm nay công an dưới lệnh của Bắc Kinh không ngừng gieo rắc sự sợ hãi và bóp ngạt chưa từng thấy mọi sự tự do của người dân trên quê hương tôi, thế nhưng tôi vẫn cương quyết làm kẻ xướng ngôn cho hòa bình thế giới (*một vị Phật không vì một quê hương mà vì nhân loại*). Trong bất cứ một diễn đàn nào cũng vậy, tôi luôn giải thích cách phải làm thế nào để tạo ra các nguyên nhân và các điều kiện cần thiết hầu mang lại hòa bình, từ bên trong chính mình và cả chung quanh mình. Nếu không vững tin hòa bình là một thứ gì đó có thể thực hiện được thì tôi đưa ra những lời kêu gọi trên đây để làm gì?

Ngày nay chiến tranh đã hoàn toàn lỗi thời. Trên phương diện pháp lý cũng vậy, người ta không còn tuyên bố chiến tranh như trước đây nữa, hơn nữa trong một số quốc gia mỗi khi điều động quân sự cũng phải xin phép Quốc hội. Ý thức hệ cổ lỗ nêu cao sự hiếu chiến đã hoàn toàn lỗi thời, bất cứ một cuộc xung đột vũ trang nào cũng đều bị các đoàn biểu tình nổi lên chống đối tại các thủ đô lớn trên thế giới. Tôi sẽ rất vui mừng khi trông thấy các bạn cùng họp nhau hàng chục ngàn người để nêu cao sự hòa giải, tình huynh đệ và nhân quyền. Các cuộc vận động cứu trợ vì nhân đạo quy tụ được đông đảo các bạn đã mang lại hơi ấm cho con tim tôi. Nhờ kỹ thuật tin học, thế hệ của các bạn là thế hệ toàn cầu hóa đầu tiên. Vậy hãy sử dụng thật cẩn thận các mạng lưới thông tin nào có thể mang lại cho mình những sự ý thức đúng đắn, không nên vướng vào

những việc tìm tòi vô bổ trên mạng, hoặc các trò chơi trực tuyến khiến mình trở thành nghiện ngập, không thoát ra được nữa! Hãy chuyển cho nhau các tin tức độc lập và giá trị, phục vụ cho sự thật và đạo đức! Phải thật cảnh giác để không phổ biến các *fake news* (*trong nguyên bản là tiếng Anh, có nghĩa là: "tin bịa"*). Các bạn thuộc thế hệ "digital native" ("*digital native*" là thành ngữ tiếng Anh, *chỉ định một thế hệ trẻ lớn lên cùng với sự phát triển của mạng lưới Internet*) do đó các bạn sinh ra với danh nghĩa là công dân của thế giới, bởi vì nền văn hóa kỹ thuật số không có một biên giới nào cả. Bên trong tâm thức các bạn, tất cả những người trẻ tuổi trong các quốc gia trên toàn thế giới chẳng phải đều là bạn hữu, đồng thuyền, đồng đội - nhưng không hề là những kẻ cạnh tranh, chống đối và thù nghịch với các bạn - hay sao? Thật vậy hiếu chiến là thành phần của tính khí con người (*hiếu chiến phát sinh từ bản năng sinh tồn, loại bỏ được các sự thúc đẩy của nó thì lòng từ bi sẽ tự động bùng lên biến mình thành một con người khác hẳn*), thế nhưng những cảnh diệt chủng trong thế kỷ vừa qua đã đánh thức lương tâm của đàn anh các bạn. Bậc cha mẹ của các bạn cũng từng thốt lên: "Không bao giờ để xảy ra như thế nữa!". Và chính họ cũng đã chứng minh cho chúng ta thấy là các cuộc xung đột có thể dàn xếp được bằng đối thoại và phi-bạo-lực, bên trong một đại gia đình nhân loại.

Tất nhiên là các bạn có thể bác bỏ những lời tôi nói, đúng vậy dù chúng ta đã bước sang thế kỷ XXI nhưng các cuộc xung đột vẫn cứ tiếp diễn ào ạt và các cường quốc vẫn cứ cố tình giải quyết mọi khó khăn bằng sức mạnh. Thể chế quân sự vẫn còn hợp pháp, một số người vẫn chấp nhận chiến tranh, không chịu hiểu rằng đây cũng chỉ là một tổ chức sát nhân. Một sự tẩy não tôi đa nào đó đã không cho phép họ hiểu được là bất cứ một cuộc chiến tranh nào cũng đều kinh tởm như nhau. Đây là sự nghịch lý trong thời đại chúng ta: dù chiến tranh không còn mang một ý nghĩa nào nữa trên phương diện pháp lý, thế nhưng các cuộc khủng hoảng và tàn sát vẫn cứ tiếp diễn. Các bạn là các tấm bia cho các cuộc mưu sát đẫm máu. Paris, tháng 11, 2015; Manchester, 22 tháng 5, 2017... Các biến cố ấy đã làm tôi thương tổn thật sâu xa, và cả con tim tôi phải rướm máu. Những người trẻ này sát hại những người trẻ khác! Không thể hình dung được! Cũng không thể chịu đựng được! Những kẻ hành xử hung hăng với các bạn không hề sinh ra là những kẻ khủng bố. Họ chỉ trở thành những kẻ khủng bố mà thôi, họ bị nhồi sọ bởi sự cuồng tín cổ lỗ và thô bạo, khiến họ tin rằng mình sẽ gặt hái được vinh quang bằng các hành động tàn phá, trừng phạt và khủng bố.

Mong rằng những thứ ấy sẽ không làm cho các bạn thất vọng! Bồn phận của các bạn là rút tỉa các bài học của quá khứ, đồng thời phát động chung quanh các bạn lòng khoan dung và sự đối thoại. Khi phải đối đầu với bạo lực mù quáng thì các bạn chớ sợ hãi, bởi vì sự sợ hãi sẽ tạo ra oán hận, giận dữ và thêm khát được trả thù. Hãy nhìn vào tấm gương của thủ tướng Na Uy ngay sau cuộc khủng bố đẫm máu (*khủng bố xảy ra tại Oslo và đảo Uroya tháng 7, 2011 - ghi chú trong sách*), đã tuyên bố rằng chính phủ mà mình đang lãnh đạo sẽ đáp lại sự hung bạo bằng dân chủ, sự cởi mở và lòng khoan dung. Hãy đè nén những mối hận thù huynh đệ vì đây là cách giúp mình trở trở thành những con người kiến tạo hòa bình. Đã đến lúc mà thế hệ của các bạn vứt bỏ chiến tranh vào sọt rác của Lịch sử. Chắc hẳn các bạn vẫn còn nhớ những gì tôi từng nói với các bạn cách nay vài năm.

Bures-Sur-Yvette, 24.12.17

Hoang Phong chuyển ngữ

Chương 2

Hãy biến mình thành những con người bất khuất vì hoà bình

Đã 82 tuổi rồi, quả là đã đến lúc mà tôi phải nói lên lời từ giả: Bye bye, my dear younger brothers and sisters (*trong nguyên bản là tiếng Anh: "Xin tạm biệt các anh chị em trẻ tuổi thân mến của tôi!"*). Với tuổi tác đó, quả tôi đã là người của thế kỷ XX. Thế nhưng vì niềm ước vọng hòa bình đã thấm sâu trong tâm hồn tôi khiến tôi cảm thấy mình vẫn còn thuộc vào tương lai, cùng lứa với tuổi trẻ của thế giới này. Trên bình diện đó chúng ta đều có cùng một tuổi đời như nhau, cái tuổi mà mọi sự có thể bắt đầu trở lại. Đoạn cuối của đời tôi và bước đầu của cuộc đời các bạn cùng gặp gỡ nhau.

Cuộc hội ngộ giữa chúng ta cũng chẳng khác gì một thoáng phù du trong một buổi sáng tinh sương, khi bóng tối và các tia sáng đan vào nhau giữa trời. Không còn là đêm tối nữa, nhưng cũng chưa phải là ban ngày. Đây là lúc một ngày mới đang bắt đầu lộ dạng. Nơi chân trời một trang sách đang được lật qua,

mở ra một trang mới. Bây giờ thì đến lượt các bạn đây nhé, hồi những người bạn trẻ của tôi, các bạn hãy viết lên trang giấy trình nguyên đó dòng lịch sử mới mẻ của thế kỷ này, và tôi ước mong rằng đây sẽ là dòng lịch sử đẹp nhất và hạnh phúc nhất trong ký ức con người.

Tôi từng ấp ủ viễn tượng của nền hòa bình đó từ khi tôi còn trên quê hương Tây Tạng của tôi. Thuở thiếu thời, tôi chỉ biết đến quê hương của các bạn qua những hình ảnh trong các tạp chí đến được Lhasa (*thủ đô của xứ Tây Tạng trước đây*) mà tôi cứ lật đi lật lại một cách thèm thuồng (*có nghĩa là ước muốn được viếng các nơi ấy*). Thế rồi trong chuyến du hành đầu tiên trên lưng bò yak (*một loại bò núi*) và ngựa, tôi đã đến nước Ấn năm 1956, (*Đức Đạt-lai Lạt-ma vượt biên bằng cách băng ngang rừng Hy Mã Lạp Sơn*). Lúc trên đường tôi nghĩ rằng biết đâu từ các đỉnh đèo cao nhất của hành tinh này tôi sẽ trông thấy được các tòa nhà chọc trời ở Nữ Ước. Thật vậy tôi hy vọng sẽ trông thấy được các tòa nhà ấy qua chiếc viễn vọng kính bằng đồng mà tôi thừa hưởng từ vị tiền nhiệm của tôi. Trước đây nơi sân thượng của ngôi đền Potala, với chiếc viễn vọng kính này tôi vẫn thường ngắm nhìn các miệng hố trên mặt trăng. Thuở ấy tôi cũng đã bắt đầu tìm hiểu các nền văn minh tân tiến và tham gia vào các trào lưu tư tưởng thời bấy giờ, thế nhưng chưa bao giờ tôi xao lãng trước sự quyết tâm "không lay chuyển vì hòa bình" của tôi. Với kinh nghiệm suy tư của cả một đời người, tôi có thể nói với các bạn một điều là nếu các bạn dấn thân vào sự hung bạo thì các bạn sẽ không tránh khỏi chứng kiến cảnh hấp hối của nhân loại. Thế kỷ XXI sẽ là thế kỷ hòa bình nhưng cũng có thể là ngược lại.

Hồi những người trẻ trên khắp thế giới, tôi kêu gọi các bạn hãy kiến tạo một thế hệ hòa bình đầu tiên cho Địa cầu huynh đệ này (*suốt trong lịch sử nhân loại chưa bao giờ ngưng chiến tranh và xung đột. Phải chăng con người là sinh vật hung dữ và ích kỷ nhất trên hành tinh này? Xin đừng gây chiến nữa*). Hãy kiến tạo một thế chế công dân thế giới! Đây không phải là một điều không tưởng mà là một chiến lược với một chủ tâm rõ rệt, tức là một cách đánh thức bản phận của mỗi người trong các bạn, phải làm thế nào cho thế kỷ XXI này không còn tạo ra các cảnh khổ đau, tàn phá, ngập tràn xương máu như trong quá khứ nữa (*có nghĩa là khi đã là công dân của một thế giới chung thì sẽ không còn sự tranh chấp giữa các quốc gia và dân tộc nữa*). Tôi vững tin các bạn ngay trong kiếp sống này sẽ kiến tạo được hòa bình và phát huy được tình huynh đệ, đây là các ước vọng sâu xa nhất của con tim con người.

Hãy tạo ra một thế hệ không bé tắc

Các vấn đề khó khăn mà các bạn đang phải gánh chịu ngày nay không phải là do các bạn tự tạo ra cho mình. Đây là các khó khăn lưu lại từ thế hệ của tôi và của cha mẹ các bạn, tức là các thế hệ của thế kỷ XX. Hãy tạo ra một thế hệ với thật nhiều lối thoát. Cha mẹ của các bạn nào có cố tình phá hoại môi trường đâu. Phần đông trong số họ khi ý thức được sự tác hại rộng lớn của thảm họa này thì đã muộn. Tại sao? Chẳng qua vì sự suy thoái môi trường thiên nhiên diễn tiến một cách tuần tự, vì thế chỉ có thể nhận thấy được sự suy thoái đó sau một thời gian dài. Năm 2011 tôi đã quy tụ được các chuyên gia quốc tế cùng họp với tôi tại Dharamsala để bàn thảo về chủ đề "Môi sinh, Đạo đức và Nguyên lý Tương liên" (*Hội nghị Mind & Life XXIII, Oct 2011. Các cuộc hội họp Mind & Life/Tâm thức và Sự sống là nhằm kết hợp giữa Phật giáo và Khoa học với chủ đích phát huy sự hiểu biết về bản chất của hiện thực, w.w.w.mindandlife.org - ghi chú trong sách*). Một trong các chuyên gia trên đây cho biết thán khí (CO²) là một loại khí không có mùi cũng không có sắc, điều này thật đáng tiếc, bởi vì nếu thán khí có màu xanh hay màu hồng, hoặc bốc mùi, thì người ta sẽ nhận biết nó dễ dàng hơn. Nhờ đó những người làm chính trị cũng như quần chúng sẽ cảm thấy dễ dàng hơn sự nguy hại khi nồng độ của nó tăng cao.

Nửa đùa nửa thật trong buổi họp ấy tôi gợi ý một cách hóm hỉnh như sau: giả thử nếu kết hợp được tất cả các nguyên thủ quốc gia trong một gian phòng đóng kín và sau đó xịt thán khí vào phòng cho đến khi tất cả đều cảm thấy khó thở và bức bối - mục đích không phải là để làm cho họ bị chết ngạt mà chỉ để ý thức họ là phải sớm tìm các biện pháp ngăn ngừa. Thật vậy đây là lần đầu tiên trong lịch sử con người, quyền sống của các bạn và con cái các bạn đang bị lâm nguy.

Hoan hô sáng kiến của các bạn trẻ trong lứa tuổi từ 9 đến 20 ở Mỹ đã đứng lên nhân danh các thế hệ tương lai! Hoan hô các bạn trẻ vị thành niên đó đang tranh đấu cho quyền hạn căn bản của mình đã được ghi hắc hoi trong hiến pháp là được quyền sống an toàn trong một môi trường không bị ô nhiễm bởi các loại khí gây ra các hiệu ứng nhà kính (*vụ kiện "Juliana chống lại Chính phủ Mỹ về môi trường"/Juliana vs US Lawsuit" trước tòa án tiểu bang Oregon, tháng 9, năm 2015, với sự ủng hộ của nhà khí tượng học James Hansen, w.w.w.ourchildrentrust.org - ghi chú trong sách*)! Vị thẩm phán của phiên tòa căn cứ vào các phúc trình khoa học về sự gia tăng thán khí trong bầu khí quyển sẽ không bảo đảm cho trẻ em trong thiên niên kỷ này sống an toàn đến tuổi trưởng thành và đã cho các em thắng kiện. Các vụ kiện cáo như thế không chỉ riêng xảy ra ở Mỹ, mà là cả một phong trào quốc tế về pháp lý liên quan đến khí

hậu, đang bùng lên khắp nơi trên thế giới, từ Bắc Mỹ đến Phi Luật Tân, Từ Tân Tây Lan đến Ấn Độ và cả xứ Na Uy, bắt buộc các chính phủ và các xí nghiệp phải chịu trách nhiệm về các biến đổi môi sinh. Hỡi các bạn trẻ, các bạn hãy đứng lên như những người tiên phong bảo vệ công lý cho môi trường, chẳng qua vì các bạn chính là các nạn nhân trực tiếp!

Sự tham gia đông đảo của các bạn sẽ giúp tôi phấn khởi và lạc quan hơn. Các vấn đề mà các bạn đang gặp phải dù thuộc lãnh vực môi trường, sự hung bạo nói chung hay khủng bố nói riêng, không phải do Thượng Đế, Đức Phật hay những người bên ngoài hành tinh này tạo ra. Những khó khăn ấy cũng không phải từ trên trời rơi xuống hay từ dưới đất chui lên. Đó là các vấn đề mà nguyên nhân là do nhân loại tự tạo ra cho mình từ đầu đến cuối. Thế nhưng đây cũng lại là một điều đáng mừng, bởi vì nếu chúng ta đủ khả năng tạo ra các vấn đề đó thì cũng thật hết sức hữu lý khi cho rằng chúng ta cũng sẽ có đầy đủ phương tiện để giải quyết các vấn đề ấy. Các cuộc khủng hoảng mà chúng ta đang phải đối đầu không phải là định mệnh. Hãy cứ tự hỏi như thế này: "Vậy thì tình huynh đệ có thể giải quyết được các cuộc khủng hoảng này hay không?"

Tôi chọn cho tôi khẩu hiệu "Tự do, Bình đẳng và Tình huynh đệ"

Tôi vẫn còn nhớ lần đầu tiên tôi được nghe thuật lại cuộc Cách mạng Pháp. Lúc đó tôi còn bé, còn ở trong ngôi đền Potola, tại Lhassa. Ngoài ra tôi cũng còn được nghe thuật lại cuộc Cách mạng Nga. Tôi rất say mê các câu chuyện ấy vì thế mỗi khi gặp được một vài người ngoại quốc hiếm hoi đến được nơi này thì tôi liền gạn hỏi họ [về các câu chuyện cách mạng ấy], quả đúng họ là các vị thầy của tôi trong các lãnh vực hiểu biết thế tục. Ngoài ra tôi cũng còn nhớ đến một cuộc cách mạng khác mà lần đầu tiên tôi được trực tiếp theo dõi nhờ tin tức đưa vào Tây Tạng. Đó là cuộc Cách mạng Hung Gia Lợi năm 1956. Tuy cách xa Budapest trên phương diện thân xác, thế nhưng về mặt xúc cảm thì tôi lại cảm thấy rất gần với những người trẻ đang vùng lên.

Lý tưởng của cuộc Cách mạng Pháp đã khiến tôi xúc động mạnh, quả là một khẩu hiệu tuyệt vời nêu lên thể chế Cộng hòa: Tự do, Bình đẳng và Tình huynh đệ. Và đây cũng là phương châm mà tôi đã chọn cho tôi. Là một người Phật giáo, tôi hiểu rằng mục đích của việc tu tập là giải thoát tôi khỏi vô minh

căn bản tạo ra các thứ ảo giác, tách rời tôi với kẻ khác và cả môi trường chung quanh, sự tách rời đó cũng chính là cội nguồn của tất cả mọi thứ khổ đau. Bình đẳng cũng là một nguyên tắc căn bản trong Phật giáo, chẳng qua vì tất cả chúng sinh, dù là con người hay không phải con người cũng vậy, đều hàm chứa một tiềm năng giác ngộ như nhau. Bình đẳng có thể hiểu như là một sự công bằng (*impartiality/không thiên vị*) hay bình thản (*equanimity/thanh thản, bình lặng, không phân biệt*). Sau hết là tình huynh đệ, đó là sự phát lộ của tình thương yêu và lòng từ bi khi được nuôi nấng trong từng ngày. Hiến pháp của Ấn Độ có thể bỏ khuyết cho câu châm ngôn của nước Pháp trên đây bằng cách thêm vào một tiêu đề thứ tư là Công lý. Điều này theo tôi thật hết sức chính đáng, bởi vì một xã hội hay một nền kinh tế không có công lý thì tình huynh đệ cũng chỉ vồn vện là một khẩu hiệu cao quý, nhưng trên thực tế không mang một ý nghĩa nào cả.

Vừa được tấn phong chức vụ lãnh đạo chính trị và tín ngưỡng của xứ Tây Tạng tại Lhasa năm 1950, thì tức khắc sau đó tôi đưa ra một nghị quyết nhằm xây dựng một xã hội dựa trên tình huynh đệ. Tôi nhận thấy trong các nhà giam không xa ngôi đền Potala, các tù nhân bị kết án mang gông, là một khối gỗ tròng vào cổ, vừa dày vừa nặng. Chiếc gông bằng gỗ cứng đè gẫy cả xương gáy họ. Tôi bèn ra lệnh đại xá toàn bộ tù nhân trên toàn lãnh thổ Tây Tạng. Sau đó tôi bắt tay vào việc cải tổ xã hội phong kiến của chúng tôi bằng cách thiết đặt một nền tư pháp độc lập. Tôi đề cử một ủy ban phân phối đất đai và xóa bỏ chế độ nợ nần cha truyền con nối, biến tầng lớp nông dân thành nô bộc của giới quý tộc. Thế nhưng chưa được bao lâu thì người Trung Quốc xâm lược nắm quyền bính, áp đặt một chế độ đi ngược lại với thể chế dân chủ trong chương trình canh tân hóa xứ Tây Tạng.

Vì sinh mạng bị đe dọa, tôi phải bỏ trốn năm 1959. Trong khi lưu vong tại Ấn, tôi đã tái lập lại tinh thần dân chủ cho các thể chế trong chính phủ của chúng tôi. Ngày 2 tháng 9, 1960, và cũng là lần đầu tiên trong lịch sử của xứ Tây Tạng, các nghị sĩ đã phải tuyên thệ tại Dharamsala (*trên đất Ấn*). Sau đó tôi cũng đã soạn thảo bản Hiến Pháp công bố sự phân quyền, sự bình đẳng giữa người dân trước luật pháp, bầu cử tự do và một nền chính trị đa nguyên. Căn cứ vào Bản Tuyên ngôn Quốc tế Nhân quyền năm 1948, bản Hiến Pháp của chúng tôi đã được soạn thảo theo nguyên tắc căn bản của một Quốc gia thế tục, nhưng đồng thời cũng kết hợp với các giá trị tín ngưỡng của chúng tôi, và đó cũng là cả một sự cam kết long trọng giữ vững tinh thần phi-bạo-lực và hòa bình.

Tôi đã phải vận dụng tất cả uy tín sẵn có của mình để thuyết phục người dân Tây Tạng chấp nhận các cải cách nhằm giới hạn các quyền lực đã được quy định theo truyền thống lâu đời đối với chức vụ lãnh đạo của tôi. Sự quý trọng và lòng tôn kính quá mức của họ là cả một trở ngại trong việc tập cho họ quen dần với tinh thần dân chủ. Mãi đến năm 2011, tôi mới có thể quyết định với tất cả niềm hãnh diện trao lại các trọng trách chính trị nhằm thể tục hóa hoàn toàn nền dân chủ lưu vong của chúng tôi. Hỡi các bạn trẻ của tôi, các bạn thấy đó, người dân Tây Tạng nào cần phải làm Cách mạng như tổ tiên của các bạn đâu, tức là phải hy sinh cả tính mạng mình vì dân chủ, kể cả phải xử trảm vua của mình.

Các cuộc cách mạng trong quá khứ không biến cải được tâm thức con người

Vì mang danh là Lạt-ma Tây Tạng nên một số người lấy làm ngạc nhiên khi thấy tôi phát biểu về chính trị. Thế nhưng tôi cũng là một môn đệ của cuộc Cách mạng Pháp. Tôi không hề bỏ qua bất cứ một dịp nào - chẳng hạn như mỗi khi đến Pháp, hoặc tiếp xúc với các bạn trẻ người Pháp - mà tôi lại không nói lên điều đó. Dù không rành từng chi tiết về cuộc Cách mạng Pháp, thế nhưng tôi nghĩ rằng chính cuộc Cách mạng này đã đưa đến sự hình thành của Bản tuyên ngôn nhân quyền đầu tiên cho toàn thế giới, và sau đó thì các nguyên tắc căn bản trong bản tuyên ngôn này lại được đưa vào Bản tuyên ngôn quốc tế nhân quyền năm 1948. Có một điều mà các bạn có thể không hề biết đến là tại Tây Tạng có lệnh cấm cất giữ Bản tuyên ngôn này. Vị phạm sẽ bị ghép vào tội mưu phản và bị kết án nặng nề, tương đương với tội vi phạm an ninh quốc gia, tức có thể bị tù và tra tấn. Sở dĩ tôi nêu lên điều này là để thấy tầm quan trọng của bản tuyên ngôn trên đây. Tôi có cảm giác qua dòng lịch sử các nhà trí thức Pháp luôn cho thấy mình có một khả năng lý luận thật phóng khoáng, một tầm nhìn toàn cầu thật cởi mở về thế giới. Những người nổi bật nhất trong số họ thường là những người có tư tưởng bất khuất, khả năng phán đoán sắc bén, quả họ là những người mà thế kỷ XXI rất cần đến, chẳng qua là vì ngày nay những gì cần phải làm là vận cổ các ý thức hệ của thế giới già nua từng gây ra cho chúng ta mọi thứ khổ đau.

Không những là đệ tử của Đức Phật và Cách mạng Pháp mà tôi còn là đệ tử của Karl Marx. Chính Karl Marx từng xem nước Pháp là một nước cách

mạng tuyệt vời nhất và ông ta cũng đã giải thích thật chính xác về các động cơ thúc đẩy đã đưa đến sự nổi dậy năm 1789. Xã hội cũ rích của thời đại bấy giờ không còn đủ sức để thích ứng với hiện thực của nền kinh tế mới, tình trạng đó đã đưa đến các sự kinh chống thật hỗn loạn giữa các giai cấp trong xã hội, nhằm dành lại quyền lực và các sự ưu đãi nằm gọn trong tay giới quý tộc. Cách suy luận này cũng có thể áp dụng cho cuộc Cách mạng Bolshevik tại nước Nga của các Nga hoàng. Thật vậy cuộc cách mạng Nga cũng là một phong trào tranh đấu chống lại sự khai thác quá đáng tầng lớp vô sản. Các cuộc tranh đấu mang tính cách giải phóng và đòi hỏi công bằng xã hội cho thấy luôn phải cần đến một cuộc cách mạng, nhất là khi mà các người nắm giữ quyền hành chính trị tìm cách ngăn chặn mọi sự đổi thay. Qua góc nhìn của tình huynh đệ và sự chia sẻ thì quả tôi là người mác-xít, thế nhưng tiếc thay Lenine và sau đó là Staline đã làm cho tư tưởng nguyên thủy của Karl Marx trở nên tồi tệ, biến lý tưởng cộng sản thành chủ nghĩa độc tài.

Tôi từng nói với các bạn-thật hết sức quan trọng là phải nghiên cứu lịch sử để tránh các sai lầm của quá khứ. Nếu các bạn phân tích các cuộc cách mạng thì các bạn sẽ thấy rằng tất cả đều phát sinh từ sự tranh dành quyền lợi, và đó cũng là nguyên nhân đưa đến hận thù, giận dữ và mất mát. Tất cả các thứ ấy sẽ trở nên ngày càng gay gắt hơn, và đến một lúc nào đó thì sẽ không còn kìm hãm được nữa và không sao tránh khỏi rơi vào vòng lôi kéo của sự nổi loạn. Dù đây là cuộc Cách mạng Pháp, cuộc Cách mạng Bolshevik hay cuộc Cách mạng Văn hóa thì cũng vậy, tất cả đều đưa đến những cảnh đẫm máu, tàn phá và kinh hoàng. Dù có thể hạ bệ được một thủ lãnh chính trị hay thay đổi được cả một thể chế đi nữa, nhưng các cuộc cách mạng ấy không thể nào biến cải được tận gốc tâm thức con người (*bản năng sinh tồn đưa đến tranh dành quyền lợi. Tranh dành quyền lợi đưa đến hận thù, giận dữ và mất mát. Hận thù, giận dữ và mất mát sẽ đưa đến bạo loạn, cách mạng và chiến tranh. Chuỗi dài lôi kéo đó không biến cải được tâm thức con người mà chỉ đưa đến khổ đau chồng chất mà thôi. Hạt mầm của bản năng sinh tồn vẫn còn nguyên bên trong tâm thức, nó nảy mầm, bắt rễ, ăn sâu vào tâm thức và cả trên da thịt mình. Tranh dành quyền lợi, nổi loạn, chiến tranh, cách mạng chỉ là hậu quả bùng ra bên ngoài. Đức Phật diệt ngay hạt mầm đó của bản năng sinh tồn một cách thật đơn giản: một chiếc bình bát trên tay*).

Các cuộc cách mạng vào cuối thế kỷ XX cho thấy một đặc điểm chung là rất ôn hòa, chẳng qua cũng vì những người nổi dậy là những người trẻ yêu chuộng hòa bình. Đây là lý do tại sao trước những sự thách đố của thời đại chúng ta, tôi lại kêu gọi các bạn hãy làm một cuộc cách mạng chưa từng có trong lịch sử con người.

Bures-Sur-Yvette, 26.12.17

Hoang Phong chuyển ngữ

Chương 3

Hãy làm một cuộc Cách mạng từ bi

Tháng 6 năm 2017, tôi được Đại học California tại San Diego mời đọc diễn văn vào dịp lễ phát bằng tốt nghiệp. Trong số này có nhiều sinh viên là người Trung Quốc và cả cha mẹ họ cùng thân hành đến đây tham dự. Tôi nói với họ rằng: "Hãy cứ làm một cuộc Cách mạng Văn hóa vì lòng từ bi đi!" (*một lời nhắn gửi khéo léo và ý nhị*), sau đó tôi cũng nói thêm là ngày nay trong tâm trí mọi người thì điều đó đã chín muồi. Kể từ năm 2017 này, cuộc Cách mạng từ bi không còn là một ảo tưởng nữa. Vì thế nên tôi đưa ra lời kêu gọi sau đây: "Hỡi các bạn trẻ của thế kỷ XXI, hãy làm một cuộc Cách mạng từ bi!"

Những lời kêu gọi đó không phải là những lời an ủi, cũng không phải là một khẩu hiệu rỗng tuếch. Cũng không phải là một giấc mơ ngây thơ của một nhà sư Phật giáo già nua, đã rơi ra ngoài hiện thực. Sở dĩ tôi cổ vũ các bạn hãy làm một cuộc Cách mạng từ bi chẳng qua cũng vì đây là một cuộc Cách mạng của tất cả các cuộc cách mạng khác! Có rất nhiều nhân vật nổi tiếng kêu gọi thực hiện các cuộc cách mạng thuộc nhiều lãnh vực khác nhau: kinh tế, kỹ thuật, năng lượng, giáo dục, tâm linh, đạo đức, nội tâm, lương tri, kể cả đối với con tim của chính mình... Tôi hoàn toàn tán đồng các đề nghị đó, bởi vì đây là những gì thật cấp bách hầu mang lại một thế giới tốt đẹp hơn. Thế nhưng đối với tôi thì cuộc Cách mạng từ bi mới chính là linh hồn, nền tảng và động cơ thúc đẩy tất cả các cuộc cách mạng khác.

Thời điểm của lòng từ bi đã đến

Tại sao? Bởi vì lòng từ bi là cốt lõi của tất cả. Người ta thường xem nó là một lý tưởng cao quý hay một cảm tính tuyệt đẹp, điều này là một sự sai lầm. Các bạn lớn lên trong một xã hội tôn thờ vật chất và chủ nghĩa cá nhân, do đó lòng từ bi có thể đối với các bạn cũng chỉ là dấu hiệu của sự yếu đuối. Đây là vì không ý thức được lòng từ bi giữ một vai trò trội hơn tất cả các thứ khác, đó chính là năng lượng chuyển tải sự sống. Thật vậy trong khi tôi đưa ra các lời kêu gọi này thì sự sống cũng đang ngã gục trên Địa cầu. Hai phần ba các loài sinh vật có xương sống đã bị tuyệt chủng. Khắp nơi, từ đồng ruộng, đại dương, không trung cho đến rừng rậm, sinh vật ngày càng thưa hiếm dần. Sau sự diệt chủng của các giống khủng long cách nay 66 triệu năm thì sự tàn diệt hàng loạt lần này đang cho thấy những hậu quả vô cùng trầm trọng đối với hệ thống môi sinh và cả các xã hội con người của chúng ta. Nguyên nhân trực tiếp của sự tuyệt chủng đó là sự sinh hoạt của con người, mà chính sự sinh hoạt này lại còn được gia tăng thêm bởi kỹ nghệ. Quả đã đến lúc mà lòng từ bi phải giúp chúng ta xét lại cung cách hiện hữu của mình trên Địa cầu này hầu tái lập lại sự sống.

Ngày nay người ta đã bắt đầu nhận thấy các tác động sinh học gây ra bởi lòng từ bi, tất cả là nhờ vào sự phát triển của các ngành thần kinh học trong các lãnh vực xúc cảm và [các sinh hoạt] xã hội, bằng cách trắc nghiệm các thể loại xúc cảm, các cảm tính cũng như khả năng giao cảm giữa con người với nhau. Các ngành khoa học này đã chứng minh cho thấy tác động tích cực của lòng từ bi đối với sự sinh sản các tế bào thần kinh (neurogenesis) (*lòng từ bi giúp các tế bào thần kinh/neurons sinh sản nhiều và tốt hơn - ghi chú trong sách*), không những [các tế bào thần kinh nhân lên] trong lúc còn là bào thai mà cả sau này trong suốt thời gian hiện hữu của một cá thể (*trước kia người ta cho rằng tế bào thần kinh chỉ nhân lên trong thời gian còn là thai nhi, thế nhưng khoa học ngày nay chứng minh cho thấy não bộ tiếp tục phát triển dù đã trưởng thành và nhất là liên hệ mật thiết đến tình trạng xúc cảm và cả việc hành thiền*). Ngược lại, sự hung hăng sẽ giới hạn sự phát triển các hệ thống kết nối giữa các tế bào thần kinh, và hủy hoại các tế bào thuộc các cấu trúc của não bộ bằng cách ngăn chặn tác động của một số gen.

Thật rõ ràng lòng từ bi giữ một vai trò chủ yếu đối với sự nảy nở và sự uyển chuyển (malleability, plasticity) của não bộ. Lòng từ bi cũng dự phần vào sự phát triển hài hòa và tốt đẹp nhất cho trẻ em và cả vị thành niên. Đối với những người đã trưởng thành thì lòng từ bi là một yếu tố quan trọng mang lại sức khỏe và một cuộc sống sung mãn hơn. Thật vậy, khi nào tâm thần thấm đượm lòng từ bi thì các gien gây ra chứng căng thẳng thần kinh sẽ bị ngăn chặn, các tác động sinh hóa (biochemistry) trong não bộ theo đó cũng sẽ biến cải, tiết ra các kích thích tổ hạnh phúc *(xin lưu ý từ bi không phải chỉ là cách nghĩ đến các chuyện "thương người" hay "tội nghiệp" người khác, hoặc là lo toan các chuyện "bố thí". Từ bi là một "xúc cảm", xúc cảm đó có thể rất mạnh làm rung chuyển tâm hồn mình, khiến con tim phải se thắt lại. Các chuyển động thật sâu xa đó bên trong tâm thức mình mới có thể gây ra các tác động ảnh hưởng đến sự chuyển hóa sinh học trong não bộ và thân xác mình).*

Bậc cha mẹ, các nhà giáo, các bác sĩ thiếu nhi cũng như các nhà tâm lý học đều cảm nhận được điều đó một cách thật tự nhiên qua trực giác của mình. Thế nhưng cũng thật hết sức quan trọng là phải nhận thấy được thật khách quan là tình thương yêu, sự che chở, trù mến và chăm sóc là bản chất đặc thù của giống người và đây cũng là điều kiện tất yếu đối với sự sống còn. Các thái độ hung hăng, tàn phá, hung dữ, tức giận và độc ác không những phản lại sự hài hòa của xã hội (antisocial) mà còn đi ngược với thiên nhiên.

Giấc mơ của tôi là người phụ nữ sẽ giữ chức nguyên thủ quốc gia

Người mẹ giữ một vai trò chủ yếu trong sự sinh thành và dạy dỗ lúc còn ấu thơ mà tất cả chúng ta, gồm 7 tỉ người trên hành tinh này, đều được thừa hưởng. Các bạn thấy đó, nếu không có sự chăm sóc của mẹ thì các bạn có còn sống đến ngày hôm nay không? Quy luật thiên nhiên là như vậy. Người cha cũng thế, cũng giữ một vai trò quan trọng không kém, thế nhưng vào tuổi ấu thời thì vai trò của người mẹ không thể thiếu sót được. Người mẹ luôn buộc chặt mình với thân xác, trái tim và cả tâm hồn của con mình. Chính người mẹ mang nặng các bạn trong lòng và sinh ra các bạn. Các cảm nhận về mối dây liên hệ tiên khởi đó thật chủ yếu. Sở dĩ chúng ta lớn lên được đây là nhờ không biết bao

hiều sữa mẹ và tình thương yêu của mẹ. Thật vậy những người kém thích ứng với xã hội thường là những người có tuổi ấu thơ thiếu tình thương của mẹ.

Đối với trường hợp của tôi thì tôi sinh ra trong một gia đình nghèo khó, sống trong một ngôi làng bé xít tại một vùng rất lạc hậu nơi miền đông xứ Tây Tạng. Thế nhưng lúc nào tôi cũng cảm thấy mình giàu có, ngập tràn tình thương bao la của một người mẹ. Tôi chưa bao giờ trông thấy một nét giận dữ trên gương mặt mẹ, hơn thế nữa mẹ tôi còn chăm lo cho tất cả những người chung quanh. Tôi xem mẹ tôi như là người thầy đầu tiên dạy tôi bài học vô giá về lòng từ bi.

Hỡi những người phụ nữ trẻ, tôi mong các bạn hãy trở thành những người mẹ của cuộc Cách mạng từ bi mà thế kỷ này rất cần đến. Các bạn giữ một vai trò thật đặc biệt tạo ra một thế giới tốt đẹp hơn. Trên phương diện sinh học, người phụ nữ được công nhận là những người nhiều thương cảm, bén nhạy, và tiếp nhận xúc cảm của kẻ khác một cách dễ dàng hơn. Đây là các phẩm tính hiện thân cho người phụ nữ nhất là khi được trở thành một người mẹ. Qua góc nhìn đó người phụ nữ quả là tấm gương cho nhân loại. Nhìn vào lịch sử tất cả các bạn sẽ phải nhận thấy rằng trên khắp năm miền lục địa, và trong bất cứ thời đại nào, các cuộc tàn sát và phá hoại là do người đàn ông gây ra. Thay vì phải kết tội họ là những kẻ sát nhân thì người ta lại tôn thờ họ như những vị anh hùng!

Trong thời tiền sử, luật lệ được căn cứ vào sức mạnh của bắp thịt người đàn ông so với [sự yếu đuối của] người đàn bà, và đã xác định sự trên trước của họ. Đây chính là nguyên nhân đưa đến sự thống trị của nam giới. Thế nhưng với thời gian sự tương quan giữa hai sức mạnh đó đã thay đổi. Giáo dục, sự hiểu biết, khả năng là các điều kiện tiên quyết hơn. Tôi nhất định đứng về phe nữ giới, và tôi rất vui mừng khi trông thấy những người phụ nữ ngày càng trẻ và càng đông đứng ra chống đáng các trọng trách quan trọng. Tôi từng được vinh dự tiếp xúc với các nguyên thủ quốc gia là phụ nữ, vì thế tôi khuyên các bạn phụ nữ trẻ tuổi của tôi không nên ngần ngại nắm giữ các vai trò tích cực hơn trong đời sống chính trị và kinh tế của xứ sở mình. Đây là cách giúp các bạn đảm trách các chức vụ then chốt hơn hầu góp phần vào sự thăng tiến của cuộc Cách mạng từ bi.

Hãy trở thành một người *leadership* (trong nguyên bản là tiếng Anh, có nghĩa là người lãnh đạo) bởi vì tất cả chúng tôi (là những người đàn ông) đều

cần đến các bạn đề nêu cao tình thương yêu và lòng từ bi! Hãy thực hiện giấc mơ của tôi là tất cả 200 quốc gia trên thế giới đều được lãnh đạo bởi những người phụ nữ! Chiến tranh, hung bạo cũng như các bất công kinh tế và xã hội sẽ giảm bớt. Thế nhưng cũng phải hiểu rằng nâng các bạn lên tột đỉnh của quyền hành không phải là để các bạn bám víu vào đó để rồi tái lập lại thái độ hành xử không xứng đáng của người đàn ông đầy nhé! Sức mạnh đích thật chỉ có thể phát sinh từ cội nguồn là tình thương yêu và lòng từ bi. Nếu các bạn đứng ra nắm giữ quyền hành ngày càng đông thì tất sự hung bạo cũng sẽ ngày càng giảm xuống. Hỡi những người phụ nữ của thiên niên kỷ này, hãy trở thành những người tiên phong trong cuộc Cách mạng từ bi!

Tôi hoàn toàn ý thức về sự phá sản của tôn giáo

Nếu tôi kêu gọi các bạn hãy thực hiện một cuộc Cách mạng từ bi thì các bạn cũng nên hiểu rằng những lời kêu gọi ấy không hề nhân danh một ý thức hệ nào cả. Chẳng qua vì tôi không tin vào bất cứ một ý thức hệ nào, đây chỉ là các hệ thống tư tưởng rập khuôn mà người ta áp đặt cho hiện thực và các đảng phái chính trị đang nắm giữ quyền bính thì mượn uy quyền của mình để áp đặt cho kẻ khác mà thôi. Ý thức hệ càng trở nên nguy hiểm hơn nữa khi nó được mang ra áp dụng vào tất cả mọi lãnh vực sinh hoạt xã hội, khiến các bạn chẳng những không còn phân biệt được nó nữa mà nó còn chi phối cả sự hiểu biết của các bạn về thế giới ngay cả từ bên trong tiềm thức các bạn.

Tôi cũng không nêu lên với các bạn về cuộc Cách mạng từ bi này với tư cách một người Phật giáo, một Đạt-lai Lạt-ma hay một người Tây Tạng nào cả. Tôi nói với các bạn với tư cách một con người, và tôi cũng mong các bạn không bao giờ quên mình cũng chỉ là một con người [như tất cả các người khác] trước khi trở thành một người Mỹ, một người Tây Phương, một người Phi châu, thuộc thành phần của một nhóm tôn giáo này hay của một sắc tộc kia. Các đặc tính đó chỉ mang tính cách phụ thuộc. Không nên để cho chúng chiếm giữ một vị thế trên trước nào cả. Nếu tôi nói lên: "Tôi là một nhà sư", "Tôi là một người Phật giáo", "Tôi là một người Tây Tạng", thì đây cũng chỉ là các hiện thực thứ yếu trước bản chất con người của tôi.

Hãy luôn trở về với thực tế. Hãy ý thức là tất cả chúng ta đều là thành phần chung trong một gia đình nhân loại. Những chuyện cãi vã đều phát sinh từ các nguyên nhân thứ yếu. Hãy tạo ra những mối thân thiện chung quanh mình, mang lại sự tin tưởng và hiểu biết qua sự giúp đỡ lẫn nhau, không nên nề hà trước các sự khác biệt về văn hóa, triết học, tôn giáo hay tín ngưỡng. Được làm người là điều quan trọng hơn cả. Sự kiện sinh ra làm người không bao giờ thay đổi cho đến khi nhắm mắt. Các đặc tính khác đều là thứ yếu, tùy vào ngọn gió bất định của sự đổi thay.

Sau các cuộc khủng bố tại Paris vào tháng 11 năm 2015, tôi ý thức được sự phá sản của tôn giáo. Mỗi người đều cố tình bám chặt vào những gì chia rẽ giữa chúng ta thay vì kết hợp với những gì mang chúng ta đến gần với nhau. Không bất cứ ai có thể tạo ra một con người tốt hơn kẻ khác hay một thế giới khác hoàn hảo hơn (*chỉ có mình mới có thể biến cải mình khác hơn và chỉ có con người mới có thể tạo ra một thế giới tốt đẹp hơn*). Chính vì thế mà tôi không một chút ngần ngại khẳng định rằng từ năm 2017 này thật hết sức quan trọng là phải vượt xa hơn tôn giáo. Không cần đến tôn giáo để sống là một điều có thể thực hiện được. Thế nhưng các bạn hãy tự suy nghĩ xem là mình có thể bất cần đến tình thương yêu và lòng từ bi hay không? Câu trả lời nhất định là không. Bởi vì khoa học ngày nay đã chứng minh rõ ràng lòng từ bi là một hiện thực sinh học và là nền tảng của con người.

Trí thông minh tập thể và lòng từ bi

Các bạn là những người trưởng thành còn trẻ, đang đương đầu với các sự xung đột về ý thức hệ và tín ngưỡng. Các bạn phải chịu đựng những bất công của một hệ thống kinh tế khai thác quá độ tài nguyên thiên nhiên, không để cho chiếc tử cung mong manh của sự sống kịp lành. Nếu muốn bắt kịp cuộc sống của những kẻ phung phí trên Địa cầu này (*theo thống kê của Global Footprint Network, 2017/Mạng lưới Dấu chân Toàn cầu thì trong năm 2017 họ là những người Úc châu,- ghi chú trong sách. Mạng lưới Dấu chân Toàn cầu là một phong trào tư tưởng thành lập năm 2003 với mục đích ước tính và quản lý tài nguyên thiên nhiên và bảo vệ môi trường - ghi chú thêm của người chuyển ngữ*) thì phải cần thêm năm hành tinh như thế này nữa thì mới đủ. 67 tỷ phú trên hành tinh này chiếm giữ một nửa tài nguyên của cả nhân loại. Quả ngoài sức tưởng

trượng! Hoàn toàn không thể nào chấp nhận được! Các bạn nghĩ sao trước tình trạng phi lý đó, một tình trạng tạo ra bởi chủ nghĩa cá nhân bệnh hoạn?

Lối thoát duy nhất là phải tạo ra một cuộc Cách mạng từ bi mang lại một nguồn sinh lực mới hầu giúp cho nền dân chủ hồi sinh. Hãy đặt lòng từ bi vào đời sống xã hội bằng cách thiết lập các mô hình hợp tác mới mẻ hơn, nối kết giữa các cộng đồng địa phương và các cộng đồng thế giới tạo ra một hệ thống chung! Hãy vận dụng trí thông minh tập thể để ý thức được sự chia sẻ! Nhất là phải chứng tỏ thể hệ của mình là một thể hệ hành động! Nếu các bạn là thể hệ đầu tiên trong lịch sử phải đương đầu với sự diệt vong của sự sống trên hành tinh này, thì các bạn cũng sẽ là thể hệ cuối cùng có thể biến cải được tình trạng đó. Sau các bạn, mọi sự sẽ quá muộn.

Nếu muốn thực hiện cuộc Cách mạng từ bi thì phải đạt được một sự ý thức thật minh bạch. Trước ngưỡng cửa của thiên niên kỷ thứ ba này, các bạn là những đứa con sinh ra từ hệ thống môi sinh của Địa cầu. Thế giới là quê hương của các bạn. Nhân loại là gia đình của các bạn. Do đó phải chọn cho mình một mô hình lương tri mang kính thước của cả hành tinh này và hãy đẩy tính cách hợp lý ấy đến chỗ tột cùng của nó. Phải tập nhìn một cách thật cảnh giác và bao quát hơn hầu ước tính xem từng hành động tiêu dùng của mình tác động như thế nào đối với sự tiêu thụ năng lượng, hầu biết chọn cho mình các vật dụng nào trong cuộc sống thường nhật có thể tái xử dụng (recycling) hoặc được sản xuất ít tốn kém năng lượng hơn, bởi vì các thứ này sẽ tạo ra các tác động ảnh hưởng đến toàn thể hành tinh.

Chẳng hạn như vứt bỏ các muỗng nĩa bằng plastic sau khi dùng, thay đổi liên tục điện thoại cầm tay, ăn một miếng bít-tết hay các miếng thịt gà chiên (chicken nuggets) có thể đối với các bạn là vô hại. Một cái chai bằng plastic nặng chưa đầy vài gam. Đúng vậy, thế nhưng nếu cộng lại vài gam ấy của số chai mà 7 tỉ người tiêu dùng, thì kết quả sẽ như thế nào? Cứ mỗi giây thì lại có 209 kilogam plastic đổ vào các đại dương. Một phần lớn các vật bằng plastic này chui vào bụng các loài chim và các loài có vú sống ở biển, chúng trôi dạt và hấp hối hàng ngàn trên bãi biển. Chúng chết vì đói, bụng đầy chai lọ, ly cốc, bàn chải đánh răng, bật lửa... mà chúng ta vứt bỏ.

Hãy nêu lên một thí dụ khác. Nếu muốn sản xuất một ký lô thịt bò thì phải cần đến 15 ký lô ngũ cốc và 50 lít nước. Một phần ba đất đai canh tác trên địa

cầu được sử dụng để sản xuất thức ăn nuôi gia súc để cung cấp thực phẩm cho các nước giàu có. Việc sản xuất này gây ra nạn đói kém, chẳng khác gì như tội sát nhân, nếu tất cả chúng ta ăn rau trái thì nạn đói sẽ phải chấm dứt ngay. Một ngày không ăn thịt ở Mỹ có thể nuôi được 25 triệu người trong một năm. Vậy các bạn hãy mở rộng tầm nhìn của mình và suy nghĩ, có nghĩa là phải luôn nhìn vào các yếu tố qua tổng thể phức tạp của chúng!

Các thông tin trên đây cũng như rất nhiều các thông tin khác đều có thể tìm thấy trong nháy mắt trên các trang mạng mà các bạn ưa thích, các trang mạng đó có thể mang lại cho các bạn một trình độ hiểu biết thật kỳ diệu của trí thông minh tập thể. Một biến cố xảy ra trong một nước sẽ tác động đến tất cả các nước khác, đó là một hiện thực mới trong thời đại chúng ta. Thật hết sức quan trọng là phải ý thức được rằng chúng ta sở dĩ sống còn là nhờ vào sự tương kết giữa mình với 7 tỉ người khác và toàn thể hệ thống môi sinh. Các thái độ tôn thờ chủ nghĩa cá nhân và sự ích kỷ thật vô cùng nguy hiểm vì chúng không thực tế. Tôi khuyên các bạn nên tạo cho mình một quá trình biến cải bên trong nội tâm mình, giúp mình nhận thức được hiện thực tương liên và tương kết của sự sống. Các bạn là thành phần của thế giới và thế giới cũng là thành phần của các bạn. Biến cải mình cũng có nghĩa là biến cải thế giới. Biết ý thức về sự tương liên và tương kết đó sẽ sớm làm giảm bớt sự hung bạo, chẳng qua là vì quyền lợi của kẻ khác cũng là quyền lợi của chính mình.

Tính ích kỷ đi ngược lại với thiên nhiên

Biết ý thức cũng có nghĩa là không trở thành nô lệ cho xúc cảm và các ảo tưởng (fantasies) của mình. Các cảnh hung bạo được dàn cảnh thật ngoạn mục trong các phim ảnh làm cho các bạn phải say mê. Mỗi năm trung bình có khoảng 2600 cảnh sát nhân như thế được trình chiếu trên các màn ảnh truyền hình, thế nhưng trong cuộc sống thật của mình, thì các bạn có thể là chưa có dịp chứng kiến một vụ nào cả, ít nhất thì tôi cũng hy vọng như thế. Nếu các bạn được chứng kiến tận mắt các cuộc khủng bố gây ra chết người thì các bạn sẽ thấy rằng sự hung bạo kinh tởm đến mức độ nào. Các bạn nên hiểu rằng sự hung bạo trong các phim video giải trí chỉ là các sự tưởng tượng (fantasies), và đây chỉ là cách mà kỹ nghệ phim ảnh lợi dụng để làm giàu trên sự sợ hãi của các bạn (*tôn giáo đơn thuần dưới một góc nhìn nào đó cũng là một thứ kỹ nghệ khai thác và lợi*

dụng bản năng sợ chết của con người. Tôn giáo lại bị các thế lực khác ở phía sau nó lợi dụng nó. Nếu các sự lợi dụng trong xã hội chưa chấm dứt thì sự hung bạo cũng sẽ còn tiếp diễn). Do đó thật hết sức quan trọng là phải nhận định mọi sự vật qua tất cả các khía cạnh của nó.

Tôi mong rằng các bạn sẽ là thế hệ đầu tiên biết mang ra thực hành những gì mà tôi gọi là "phép vệ sinh đối với các xúc cảm". Người ta thường dạy bảo các bạn phải ý thức về những gì mình ăn, có nghĩa là tránh các thức ăn và thái độ hành xử có hại đến sức khỏe. Điều đó thật tốt. Thế nhưng theo tôi thì cũng nên dạy thêm cho trẻ em cách ý thức về các xúc cảm của mình và không nên chỉ biết [dạy dỗ bằng cách] đàn áp chúng. Các thí điểm đầu tiên chủ trương đường hướng giáo dục này đã được thực hiện tại Mỹ, Gia Nã Đại và Ấn Độ với trẻ em từ các lớp mẫu giáo trở lên. Nếu suy nghĩ cặn kẽ thì các bạn tất sẽ nhận thấy hầu hết các vấn đề khó khăn mà mình gặp phải trong cuộc sống của mình là do chính mình tạo ra cho mình. Tại sao? Tại vì các bạn cứ để cho các cấu trúc xúc cảm tha hồ tàn phá và lôi cuốn mình. Ý thức được điều đó theo tôi thật hết sức quan trọng, chính vì thế nên tháng 5, 2016 tôi đã đưa ra một biểu đồ về các thể loại xúc cảm (www.atlasofemotions.org - ghi chú trong sách). Biểu đồ phác họa toàn diện và chi tiết các thể dạng xúc cảm này đã được một người bạn của tôi là Paul Ekman, Giáo sư Tâm lý học và cũng là đầu đàn của một nhóm chuyên gia gồm 149 người, cùng hợp tác thực hiện một cách thật khoa học. Vậy các bạn có thể xem biểu đồ trên đây về sự tương tác giữa các xúc cảm trên mạng Internet, nó có thể giúp các bạn vượt thoát các ngõ ngách lắt léo giăng ra bởi các xúc cảm của các bạn, và sau đó thì các bạn cũng nên cho tôi biết ý kiến của các bạn ra sao. Theo tôi thì biểu đồ này có thể giúp các bạn xác định được ảnh hưởng của các sự lôi kéo và các biến cố bên ngoài đối với các thể dạng nội tâm của các bạn, chẳng hạn như cãi vã sẽ đưa đến sự hung hăng. Khi cảm thấy sự bức dọc càng lúc càng gia tăng thì các bạn hãy tập quan sát các dấu hiệu sau đây: các bạn bắt đầu lớn tiếng, trở nên giận dữ và đôi khi có thể đưa đến sự hung bạo trước khi chấm dứt. Nhờ biểu đồ trên đây trước hết các bạn có thể vô hiệu hóa các xúc cảm tiêu cực và tàn phá, và sau đó là loại bỏ chúng hầu phát huy các xúc cảm tích cực hơn (*độc giả có thể xem biểu đồ này bằng tiếng Anh trên trang mạng đã được nêu lên trên đây: www.atlasofemotions.org, ngoài ra biểu đồ này cũng đã được trình bày với nhiều ngôn ngữ khác - ghi chú của người chuyển ngữ*).

Tôi được thừa hưởng một nền giáo dục cổ điển dựa vào tinh thần Phật giáo, nền giáo dục đó giúp tôi biết ý thức về quy luật tương liên

(interdependence) và tiềm năng con người hầu phát động một lòng từ bi vô biên. Những lời nguyện cầu trong Phật giáo gồm chung bốn thể dạng vô biên là: tình thương yêu, lòng từ bi, niềm hân hoan và sự bình thản (equanimity). Thế nhưng ngành Vật lý học hiện đại còn vượt xa hơn cả truyền thống tín ngưỡng ấy của tôi, bằng cách hé mở cho tôi một góc nhìn mới [về bốn thể dạng trên đây], đó là phẩm tính vô biên của tri thức *(có nghĩa là tri thức gồm chung bên trong nó cả bốn thể dạng trên đây. Thực hiện được bản chất vô biên của tri thức sẽ bao hàm cả bốn thể dạng vô biên khác. Đức Phật dạy chúng ta hãy trở về với chính mình không phải là một sự khép kín hay đóng cửa lại với chính mình mà là để tìm thấy cái vô biên đó của tri thức bên trong chính mình)*. Tôi hiểu được điều đó qua các cuộc đàm thoại với Abdul Kalam *(cựu Tổng Thống Ấn Độ, từ năm 2002 đến năm 2007, và cũng là chuyên gia về ngành Vật lý hạt nhân - ghi chú trong sách)* được mệnh danh là "Sakharov Ấn Độ". Ông thú nhận với tôi rằng chính là nhờ vào tư tưởng của một vị thánh nhân Phật giáo là Nagarjuna *(Long Thụ, thế kỷ thứ II)* mà đã khám phá ra cốt lõi của nguyên tắc bất định trong vật lý lượng tử (incertitude quantique/quantum uncertainty), qua các sự giải thích của ông dưới góc nhìn triết học về sự tạo tác do điều kiện mà có *(tức là nguyên lý tương liên/interdependence hay conditioned co-production)*. Thật vậy quan điểm của Vật lý lượng tử ngày nay đã xác nhận là đúng các sự hiểu biết trực cảm từ ngàn xưa về nguyên lý tương liên, dù là dưới các hình thức tinh tế tốt cùng của nó. Qua các cấu trúc vi tế nhất trong con người mình, các bạn luôn ở trong thể dạng hòa nhịp và cộng hưởng với sự chuyển động của Thái Dương Hệ, Ngân Hà và vũ trụ, và cả những gì xa hơn cả sức tưởng tượng của các bạn. Trước khi các bạn sinh ra đời, trong suốt cuộc sống của mình và cả sau cái chết của thân xác vật chất của mình, từng tế bào của các bạn cùng rung động với toàn thể vũ trụ mà biên giới của nó không ai biết được là ở đâu *(thế nhưng biết đâu các biên giới ấy cũng có thể là rất gần, ở một nơi thật sâu kín bên trong tâm thức và con tim của chính mình)*. Tư duy, xúc cảm của các bạn trải rộng từ những gì có thể hình dung được *(con tim của mình chẳng hạn)* cho đến vô tận.

Không nên hiểu rằng thực thi lòng vị tha là một cách đánh mất hay quên đi chính mình. Trái lại, mỗi khi mang lại sự tốt đẹp cho người khác thì các bạn sẽ nhận thấy qua nguyên lý tương liên, mình cũng sẽ tạo ra sự tốt đẹp cho cả chính mình. Nhờ đó các bạn sẽ phát huy được các xúc cảm trong sáng và vô tư hơn. Và rồi các bạn cũng sẽ hiểu được sự ích kỷ chỉ biết đến mình sẽ trái ngược với thiên nhiên đến mức độ nào, bởi vì nó đi ngược lại với hiện thực thật căn bản của nguyên lý tương liên. Tôi cam đoan với các bạn là nếu nhìn vào cuộc

sống của mình thì các bạn tất sẽ nhận thấy sự ích kỷ sẽ khép kín các cánh cửa của đời mình, và ngược lại thì lòng vị tha sẽ mở toang các cánh cửa ấy ra.

Triết học, các hệ tư tưởng, chính trị và các chủ thuyết kinh tế Tây Phương luôn quảng bá niềm tin cho rằng sự ganh đua, thúc đẩy bởi sự tranh dành, thèm muốn, ganh ghét và hận thù sẽ mang lại sự sáng tạo và tính năng động cho xã hội. Thế kỷ XX đã đẩy sự cạnh tranh tàn phá đó đến chỗ tột đỉnh dưới hình thức một sự sống gọi là chung đụng với nhau, nhưng thật ra là bâng bặc một sự dửng dưng và sự thu mình tập thể. Nếu tôi từng ngưỡng mộ sự bùng dậy thật ngoạn mục của các xã hội Tây Phương, thì tôi cũng hết sức đau buồn trước ý thức hệ của các xã hội ấy, đã từng khiến thế hệ cha mẹ các bạn hoàn toàn mù tịt về quy luật tương liên, nguyên nhân tất yếu mang lại lòng từ bi. Tôi nhận thấy điều đó trong các nước giàu có, dù hầu hết mọi người đều có một mức sống rất cao, thế nhưng họ sống trong một khung cảnh cô lập thật khủng khiếp. Các bạn chẳng cảm thấy phi lý hay sao khi trông thấy vô số những người xưa (*một cách nói tránh chữ người già*) tuy sống giữa hàng ngàn những người láng giềng, nhưng chỉ biết biểu lộ tình thương của mình với các con mèo và con chó của mình mà thôi? Tôi khuyên các bạn nên chuyển hướng sự vận hành của xã hội và các mối tương giao giữa con người theo chiều hướng biết quý trọng nhau và thân thiện với nhau hơn.

Bures-Sur-Yvette, 27.12.17

Hoang Phong chuyển ngữ

Chương 4

Các bạn có thể làm được gì cho thế giới?

Hỡi các bạn trẻ của tôi, tất nhiên là các bạn muốn biết mình phải làm gì để thực hiện cuộc Cách mạng từ bi. Đây là một cuộc cách mạng nội tâm, nhưng điều đó không có nghĩa là nó không tác động đến thế giới bên ngoài. Trái lại, các tác động của nó sẽ vượt xa hơn cả tác động của các cuộc Cách mạng Pháp, Bolchevik hay Trung quốc, là các cuộc cách mạng cực đoan nhất trong lịch sử. Đem To Lớn của lòng từ bi không thể hiện ra mà không cần đến sự cố gắng của

thế hệ các bạn và con cái các bạn (*Đêm To Lớn/Grand Soir là một khái niệm xuất hiện vào cuối thế kỷ XIX; nói lên một sự lật đổ trật tự xã hội của một chế độ lâu đời hầu mang lại niềm hy vọng và những sự đổi mới. Khái niệm này phát sinh từ một biến cố xã hội xảy ra vào thập niên 1880 khi giới thợ thuyền ở Pháp nổi loạn vì quá nghèo khổ - ghi chú của người chuyển ngữ*). Trên đây tôi có nói đến nguyên tắc cơ bản của ngành sinh học thần kinh (neurobiology) về lòng từ bi, giúp các bạn cùng rung cảm với khổ đau của kẻ khác hầu làm nhẹ bớt đi khổ đau đó của họ. Vậy phải làm thế nào để phát huy khả năng đó rộng lớn hơn nữa, vượt xa hơn vòng nhỏ hẹp giữa những người thân thuộc để có thể tác động đến những kẻ xa lạ, kể cả những kẻ thù nghịch với mình?

Hãy biến mình thành các vận động viên của lòng từ bi

Thật ra thì đây cũng là thách thức lớn lao nhất mà ngành khoa học về lòng từ bi đang tìm cách giải đáp. Ngành khoa học này đã được hình thành trong các phòng thí nghiệm của các đại học danh tiếng tại Bắc Mỹ (*chủ yếu hơn hết là tại đại học Stanford: The Center for Compassion and Altruism Research and Education, www.ccare.stanford.edu - tại Emory, Emory-Tibet Science Initiative, www.tibet.emory.edu - và tại MIT The Dalai Lama Center for Ethics and Transformation Values, www.thecenter.mit.edu - ghi chú trong sách*). Một trong số những người khởi xướng lòng danh nhất là nhà tâm lý học thần kinh (neuropsychiatric) Richard Davidson. Lần đầu tiên ông ta đến viếng tôi tại Dharamsala năm 1992 và tâm sự với tôi rằng ông ấy phải "chui vào tử" để hành thiền, bởi vì việc luyện tập này rất chướng mắt đối với các đồng nghiệp của mình. Ông ta giải thích cho tôi nghe về nội dung các công trình khảo cứu của ông liên quan đến chứng trầm cảm và các bệnh tâm thần. Tôi lưu ý ông ấy là việc nghiên cứu các bệnh lý của tâm thức con người tất nhiên là rất hữu ích, thế nhưng càng hữu ích hơn nữa nếu các việc khảo cứu này được hướng vào các thể dạng tâm thần tích cực hơn để tìm cách phát huy chúng. Thật vậy tôi tin rằng lòng từ bi, tình thương yêu và các cảm nhận hạnh phúc có thể luyện tập được, bởi vì chính tôi đã thực hiện cho tôi nhờ vào các sự suy tư (*tức là các phép thiền định*) theo truyền thống tín ngưỡng của tôi. Richard Davidson suy nghĩ rất nhiều [sau khi nghe tôi nói] và sau đó đã dồn tất cả mọi nỗ lực khảo cứu của mình theo đường hướng mà tôi đưa ra. Lúc đầu các kết quả mà ông ta gửi cho tôi thật ít ỏi, thế nhưng 25 năm sau đó, mọi sự vụt trở nên khác hẳn. Tiền ủng hộ cho việc

khảo cứu này đã được dồn dập gửi đến cơ quan của ông, giúp thiết lập một ngành khoa học đúng nghĩa của nó về lòng từ bi.

Qua các sự quan sát và đối chiếu giữa các tập tính của thú vật và loài người, các khảo cứu gia nhận thấy khả năng nhận thức và sự lý luận phân giải [của con người] có thể giúp vào việc phát huy lòng từ bi. Nếu các bạn quan sát các phản ứng từ bi bên trong chính mình thì tất các bạn sẽ nhận thấy các phản ứng này diễn tiến theo năm cấp bậc khác nhau. Cấp bậc thứ nhất là sự nhận thức: các bạn nhận biết được khổ đau của kẻ khác; cấp bậc thứ hai là xúc cảm: các bạn cảm thấy âu lo trước cảnh khổ đau của kẻ khác; cấp bậc thứ ba là ý định (*tác ý*): các bạn mong sao làm được một chút gì đó hữu ích làm cho khổ đau của kẻ khác nhẹ bớt đi; cấp bậc thứ tư là sự chú tâm cụ thể: các bạn dồn sự tập trung hướng thẳng vào sự khổ đau của kẻ khác; cấp bậc thứ năm là thái độ: các bạn dần thân thật sự bằng hành động nhằm làm nhẹ bớt đi sự khổ đau ấy. Tự nhắc đi nhắc lại với mình về năm giai đoạn diễn tiến trên đây là bước đầu tiên trong phép luyện tập về lòng từ bi (*phép luyện tập về sự nhận thức về lòng từ bi còn gọi là Cognitive Based Compassion Training, đã được Đức Đạt-lai Lạt-ma giảng dạy tại Trung tâm nghiên cứu đa ngành về thiền định tại đại học Emory, dưới sự điều động của Gueshe Lobsang Tenzin Negi, tốt nghiệp tiến sĩ tu viện đại học Drepung Tây Tạng, và tiến sĩ Đại học Emory, Atlanta, tiểu bang Georgia, Hoa Kỳ - ghi chú trong sách*).

Vậy các bạn hãy biến mình thành các lực sĩ của lòng từ bi! (*từ bi là một thứ gì đó có thể luyện tập được, vậy các bạn hãy cố gắng để trở thành một người lực sĩ. Người phụ nữ tuy chân tay yếu đuối nhưng tâm hồn họ nhạy cảm và từ bi hơn người đàn ông, nếu độ sức thì họ sẽ hơn hẳn nam giới trên phương diện này. Vậy người đàn ông cũng nên cố gắng luyện tập để ganh đua với họ - ghi chú của người chuyển ngữ*). Tương tự như một nhà thể thao hàng đầu, các bạn phải luyện tập đều đặn để cải tiến thành tích của mình. Thật vậy, từ đầu thập niên 2000 đến nay các nhà khảo cứu về khoa thần kinh học liên tiếp chứng minh cho thấy tính cách mềm dẻo của khối óc, tức khả năng biến cải cấu trúc hóa học và sự vận hành của não bộ nhờ vào sự luyện tập đều đặn và kiên trì. Tóm lại các bạn có thể nhờ vào các phép luyện tập thích nghi để tạo ra cho mình một thể dạng từ bi vô biên. Dưới đây là hai trường hợp điển hình.

Trường hợp thứ nhất là nhà sư Lopön-la. Vị này từng chịu đựng 18 năm tù cải tạo trong các trại lao động của Trung quốc, nhưng vẫn sống sót và đã trải

qua nhưng năm cuối cùng của đời mình trong ngôi chùa Namgyal của tôi tại Dharamsala. Ông ta cho tôi biết trong suốt thời gian trong tù ông từng trải qua những giây phút thật hiểm nguy. [Lúc đầu] tôi cứ nghĩ rằng ông ta muốn nói là nếu cứ bị tra tấn và ngược đãi như thế này thì không sao sống sót được. Thế nhưng không phải vậy, sự nguy hiểm mà ông ta muốn nói với tôi là có những lúc ông ta suýt đánh mất lòng từ bi đối với những tay đồ tể tra tấn mình. Lopön-la là một nhà sư không bao giờ biết ngưng luyện tập lòng từ bi, không những đối với tất cả chúng sinh mà còn đối với những kẻ tra tấn và cố tình hành hạ mình.

Trường hợp thứ hai là Richard Moore mà tôi ngưỡng mộ như một vị anh hùng. Lúc 10 tuổi nơi thị trấn Londonberry của xứ Ái Nhĩ Lan, cậu bé Richard Moore bị một viên đạn cao-su bắn trúng vào giữa mặt làm mù cả đôi mắt. Sau đó vài ngày thì lại đến lượt người chú mình bị lính nhảy dù Anh quốc bắn chết khi họ nhả đạn vào đoàn người biểu tình tranh đấu cho quyền công dân của họ trong ngày *Bloody Sunday* (*Ngày Chủ nhật đẫm máu, 30 tháng giêng, 1972 - ghi chú trong sách*). Thế nhưng cậu bé Richard Moore vẫn tìm đến các người lính bắn mình và tha thứ cho họ, cả hai bên đã trở thành bạn hữu với nhau và đồng trở thành các thành viên tích cực của một hiệp hội giúp đỡ trẻ em nạn nhân chiến tranh (*Children in Crossfire/ Trẻ em giữa hai lần đạn, www.childrenincrossfire.org - ghi chú trong sách*). Các bạn trông thấy đó, lòng từ bi mang nặng tình người biết mấy! Sức mạnh vô song đó của lòng từ bi chính là sự tha thứ và hàn gắn.

Các bạn hãy yên tâm, không ai bắt buộc các bạn phải chịu đựng những thử thách như thế, hoặc phải trở thành một nhà sư, một người Phật giáo hay một người Tây Tạng thì mới có thể phát động được một lòng từ bi và thương cảm vô song ở các cấp bậc như vậy. Tất cả các bạn đều có thể thể thực hiện được lòng từ bi đó thật dễ dàng. Tôi từng nói với các bạn là trước hết các bạn: "Hãy cứ biến lòng từ bi thành sức sống cho chính bản thân các bạn!". Điều này có nghĩa là trước hết các bạn phải cách mạng hóa sự hiểu biết của mình về bản chất con người của mình. Nếu thế hệ các bạn biết dựa vào các luận cứ khoa học để phát động một sự tin tưởng vững chắc là con người từ bản chất có một con tim nhân ái và một tấm lòng hào phóng, thì sau đó các bạn sẽ có thể hình dung được tác động của lòng từ bi ấy sâu xa đến mức độ nào, khi toàn thể xã hội cùng tập trung vào hướng nhìn tích cực về nhân loại! Các bạn có thể nhận thấy các mối tương quan về sức mạnh trong thời hiện đại có chiều hướng nghiêng về một nền kinh tế mới mang tính cách giúp đỡ (*trong nguyên bản là chữ "care" trong tiếng Anh,*

chữ này có nghĩa rất rộng, nói lên một sự quan tâm, tương trợ và lo lắng cho kẻ khác, tức là trái ngược lại với một nền kinh tế khai thác và bóc lột - ghi chú của người chuyển ngữ) dựa vào sự tin cậy lẫn nhau và sự ý thức về quyền lợi chung! Đó là một hình thức đạo đức thể tục xây dựng trên các mối quan tâm đến kẻ khác, bằng cách hướng vào các giá trị toàn cầu về bản chất con người là tình thân thiện, sự khoan dung, hào hiệp, dịu dàng, tha thứ, phi bạo lực... Nền đạo đức đó sẽ thay thế cho nền đạo đức hiện nay chỉ biết căn cứ vào sự trừng phạt và cấm đoán, là những gì chỉ duy trì sự sợ hãi và trừng trị mà thôi. Vì thế các bạn cũng nên dạy dỗ con cái mình với một nền giáo dục thật toàn diện, xây dựng trên lý trí, tình thương yêu và lòng nhân từ.

Trách nhiệm toàn cầu

Lòng vị tha dù mang tính cách cá nhân nhưng cũng có thể giúp mình càng đáng một trọng trách to lớn hơn mang kích thước toàn cầu. Tôi rất cảm kích khi tiếp đón các *YouTubeurs (là những người đưa các phim video lên trang web YouTube để cùng chia sẻ với người khác - ghi chú của người chuyển ngữ)* trẻ tuổi người Pháp đến tham vấn tôi về vấn đề trách nhiệm toàn cầu vào tháng 4 năm 2017. Tôi còn nhớ rõ có một cô bé 15 tuổi rưỡi (*cô bé này tên là Adèle Castillon và hôm đó là ngày 19 tháng 4, 2017 - ghi chú trong sách*) gồng cứng người lên và hỏi tôi rằng: "Vậy thì tôi có thể làm gì được cho thế giới với các bắp thịt bé tí xiu này của tôi?". Tôi trả lời rằng với hai cánh tay bé xiu thì nhất định cô ấy sẽ chẳng làm được gì nhiều, thế nhưng tôi cũng khuyên cô ấy hãy biến cải tâm thức mình, bởi vì mỗi hành động, mỗi lời nói hay mỗi tư duy của mình đều mang một tầm ảnh hưởng toàn cầu. Chẳng phải các bạn vẫn thường đưa các thông điệp của mình lên mạng Internet hay sao. Ảnh hưởng tạo ra bởi các hành động đó qua các kinh nghiệm cá nhân của mỗi người trong các bạn, đều mang tính cách toàn cầu. Thế nhưng điều đó cũng có nghĩa là mỗi khi sử dụng quyền tự do cá nhân của mình thì các bạn cũng phải nghĩ đến trách nhiệm và bổn phận mình, cũng như quyền hạn của mình đối toàn thể hành tinh.

Các bạn cũng nên ý thức rằng tương lai của nhân loại không nhất thiết chỉ nằm trong tay những người làm chính trị, những người điều khiển các công ty kénh xù, hay Liên Hiệp Quốc. Tương lai nằm trong tay của tất cả những ai nhận thức được mình là thành phần của cái gọi là "chúng ta, tức 7 tỉ con người". Với

tư cách cá nhân, các bạn không thể giải quyết được các vấn đề của thế giới. Thế nhưng không cần phải ép buộc bất cứ ai [cũng phải làm theo mình] hay đổ lỗi cho người khác [là không hưởng ứng với mình], và vẫn tôn trọng tinh thần đa nguyên, các bạn chỉ cần nêu lên tấm gương của mình với tất cả sức mạnh của nó là cũng đủ để các bạn trẻ khác noi theo. Chung quanh các bạn những kẻ ý thức được bốn phận mình sẽ nhân lên hàng chục, hàng trăm và hàng ngàn, biết đâu cũng có thể lên đến hàng trăm ngàn. Lúc đó các bạn sẽ nhận thấy sự biến đổi của bối cảnh chung, để rồi các bạn và con cái các bạn sẽ được sống trong cái thế giới đó, cái thế giới mà tôi hằng ước mơ, nhưng cũng có thể là tôi sẽ không [còn sống đến đó để mà] trông thấy nó.

Các khó khăn sở dĩ xảy ra ngày nay hầu hết là vì chúng ta quá lo là trước sự an vui của gia đình nhân loại và hệ thống môi sinh của Địa cầu. Các bạn cũng đừng quên là trách nhiệm toàn cầu không nhất thiết chỉ qui vào con người mà còn là của tất cả chúng sinh không phải là con người. Khi còn bé các vị thầy tôi răn dạy tôi phải chăm sóc thiên nhiên. Lớn lên tôi hiểu rằng tất cả mọi hình thức của sự sống (*tất cả chúng sinh*) đều hàm chứa một dòng tri thức. Thế nhưng dòng tri thức đó cũng được kết hợp với các cảm tính đón đau, thích thú và cả hân hoan. Không có một chúng sinh nào thích mình bị khổ đau cả. Là những người tu tập Phật giáo, từ bi đã thấm sâu trong lòng chúng ta, đến độ khiến chúng ta luôn ước mong làm chấm dứt mọi khổ đau và luôn cảnh giác không được phép hung bạo hay hủy diệt bất cứ một sự sống nào, kể cả đối với cỏ cây cũng vậy, cũng phải thương yêu và kính trọng chúng. Thế nhưng đối với các bạn, hồi những người bạn trẻ của tôi, các bạn lớn lên trong một thế giới đầy kiêu hãnh về các thành quả kỹ thuật, khiến các bạn tin rằng thiên nhiên có thể kiểm soát được, kể cả biến cải được. Đây là một sự sai lầm thật nguy hiểm. Thái độ đó hoàn toàn thiếu thực tế, chỉ mang tính cách khoa học trên danh nghĩa mà thôi. Lòng từ bi khuyên chúng ta phải chăm sóc thiên nhiên, thế nhưng chúng ta thì cũng lại là thành phần của thiên nhiên, vì thế chăm sóc thiên nhiên cũng là chăm sóc cho cả chính mình.

Thật hết sức khẩn cấp

Vì sự tốt lành cho các thế hệ mai sau, tức là của con cái các bạn, mà tôi kêu gọi các bạn hãy làm một cuộc Cách mạng từ bi. Khi những người Tây

Phuong nói đến "nhân loại" thì thông thường cũng chỉ có ý nói đến nhân loại trong hiện tại. Thật vậy nhân loại của quá khứ không còn nữa, nhân loại của tương lai thì chưa sinh ra. Đối với người Tây Phương những gì quan trọng hơn cả là thế hệ đương thời và các quyền lợi trước mắt. Thế nhưng trách nhiệm chỉ có thể gọi là toàn cầu khi nào nó bao gồm cả những người sẽ sống sau chúng ta. Làm thế nào chúng ta có thể làm ngơ được khi mà dân số thế giới nhân lên gấp ba trong thế kỷ XX, và sẽ còn tiếp tục nhân lên gấp đôi hay gấp ba vào cuối thế kỷ này?

Theo các biểu đồ tăng trưởng hiện nay thì mức phát triển kinh tế toàn cầu sẽ phải cần đến một số năng lượng vô cùng quan trọng, điều này đương nhiên sẽ làm gia tăng sự phóng thải khí carbon dioxide (CO²) và nạn phá rừng. Nếu chúng ta không thay đổi cung cách sống của mình thì không sao tránh khỏi tình trạng suy thoái môi trường trên bình diện toàn cầu, vượt xa những gì mà chúng ta đã thấy từ trước đến nay. Sở dĩ tôi biết đến các điều này là nhờ phúc trình của các khoa học gia: họ cho biết chúng ta chỉ còn ba năm để giới hạn thật khắc nghiệt mức tiêu thụ năng lượng mà hiện nay đang tạo ra tình trạng phóng thải khí CO² quá cao. Chờ đến năm 2020 thì sẽ quá muộn. Sự gia tăng nhiệt độ của khí hậu sẽ không còn kiểm soát được nữa, nó sẽ gây ra các luồng hơi nóng trên khắp năm miền lục địa, và mực nước biển sẽ dâng cao. Tình trạng thật cấp bách. Chính vì thế mà tôi kêu gọi các bạn trẻ của thiên niên kỷ này hãy thực hiện cuộc cách mạng quyết liệt đó.

Hỡi các bạn trẻ của tôi, các anh chị em thân mến của tôi, trong suốt sự hiện hữu này, tôi không ngừng quan sát sự tiến hóa của thế giới. Ngày nay đang xảy ra những mối nguy hiểm đến độ không thể nào còn che giấu các bạn được nữa. Một số các vấn đề môi trường là do thiên nhiên gây ra, tất nhiên là các bạn không làm gì được. Hơn nữa các bạn cũng không thể đối đầu với các thảm họa quá to lớn vượt khỏi khả năng của mình, trầm trọng hơn nữa là sự gia tăng nhiệt độ của khí hậu, các thiên tai, chẳng hạn như bão tố, sóng thần, lụt lội, hạn hán, đất lở... Bồn phẫn duy nhất mà các bạn có thể căng đáng được là đối đầu với những thứ ấy với tất cả lòng can đảm và bầu nhiệt huyết của mình, qua những sự trợ giúp vì tình huynh đệ những kẻ trong tình cảnh ngặt nghèo nhất.

Chỉ có sự tương trợ và hợp tác mới có thể giúp các bạn ngăn chặn bớt các thảm họa gây ra bởi tình trạng bất công kinh tế và xã hội, nuôi dưỡng thêm bởi lòng tham, sự ích kỷ và các thể dạng tâm thần tiêu cực khác. Nếu các bạn biết

biến cải tâm thức mình và hướng nó vào lòng nhân từ và sự ý thức trách nhiệm thì nhất định các bạn sẽ tìm ra các giải pháp đúng đắn. Và từ đó Địa cầu cũng sẽ hé mở cho các bạn trông thấy các dấu hiệu báo động thật rõ ràng về các hậu quả ở các mức độ to lớn, tạo ra bởi thái độ hành xử vô ý thức của con người. Đây là lần đầu tiên trong lịch sử, tương lai nhân loại tùy thuộc vào thế hệ đang lên, đó là thế hệ của các bạn. Trách nhiệm về tương lai của hàng tỉ người và muôn loài chúng sinh cùng chia sẻ một sự sống chung trên Địa cầu này, nằm trong tay các bạn. Chính các bạn phải nhận lãnh trọng trách bảo toàn phẩm chất của tài nguyên thiên nhiên, không khí, nước, đại dương, rừng rậm, cầm thú và cây cỏ. Nếu muốn thực hiện được điều đó thì chủ yếu nhất là các bạn phải ý thức được tiềm năng thương yêu và lòng từ bi của mình hầu chăm sóc cho Địa cầu. Hãy tập thương yêu Địa cầu qua những sự chia sẻ và hiến dâng, nhưng không nên tìm cách chiếm đoạt cho riêng mình và tàn phá nó.

Rất có thể là còn phải chờ thêm từ 20 đến 30 năm nữa thì mới mong biến cải được thái độ hành xử của con người. Thế nhưng sau đó với tất cả niềm hân hoan trong lòng các bạn sẽ trông thấy hiện ra với mình cả một nhân loại nhân từ và ý thức. Thế rồi các bạn sẽ lưu lại cái thế giới đó cho con cháu các bạn, và cả cho con cháu của con cháu các bạn. Chúng sẽ lớn lên trong cùng một gia đình nhân loại đã được hàn gắn, mang cùng một thân xác và một dòng tri thức chung (*tức một xã hội hài hòa*). Các bạn hãy cố gắng bảo toàn lòng nhiệt tình và sự lạc quan của tuổi trẻ để bước vào một ngày mai công bằng hơn và hạnh phúc hơn. Cuộc Cách mạng từ bi đang tiến bước. Các bạn hãy xem nó là hiện thân của chính mình, hỏi những người bạn trẻ của tôi ơi!

Bures-Sur-Yvette, 29.12.17
Hoang Phong chuyển ngữ

Chương 5

Thế giới từ bi là có thật

Lời kết của bà Sofia Stril-Rever

Sáng ngày 19 tháng 4, 2017, bốn YouTubeurs (*là những người đưa các phim video lên trang web TouTube để cùng chia sẻ với người khác*) trẻ tuổi từ Pháp đến đây chợt cảm thấy mình vừa được trải qua những giây phút thật bất ngờ. Họ được đưa đến gặp vị hướng dẫn tinh thần của người dân Tây Tạng trong lúc quyển sách này đang được soạn thảo. Dù trước đây chưa từng có một ý niệm thật sự nào về Đức Đạt-lai Lạt-ma, thế nhưng trước sự hiện diện của Ngài họ vô cùng sửng sốt: trước mặt mình đang hiển hiện một biểu tượng nhân từ của cả nhân loại. Sở dĩ họ lặn lội đến đây là vì họ từng được nghe những lời kêu gọi của Ngài trong bản Tuyên ngôn về trách nhiệm toàn cầu (*trong quyển sách Nouvelle Réalité, Thời đại của trách nhiệm toàn cầu, nhà xuất bản Les Arène, 2016 - ghi chú trong sách*). Những người trẻ tuổi ấy đã tìm thấy trong Bản tuyên ngôn này những ý tưởng hoàn toàn mới lạ và các phương pháp thật độc đáo giúp mình có thể trở thành những người kiến tạo một thế giới tốt đẹp hơn. Lời nhắn nhủ cuối cùng của Đức Đạt-lai Lạt-ma với những người trẻ này vào ngày hôm ấy là hãy làm một cuộc cách mạng! Là những người Pháp thì tại sao cuộc cách mạng này lại không khởi xướng trên đất Pháp? Đức Đạt-lai Lạt-ma thốt lên những lời này với họ thế nhưng Ngài lại quay nhìn vào tôi. Thay cho lời tạm biệt, Ngài nắm lấy tay tôi và đặt lên phía trái tim Ngài: "Hỡi người bạn từ lâu đời của tôi!", Ngài thốt lên những lời ấy với tất cả sự trù mến!

Tinh thần của cuộc Cách mạng Pháp đã đưa tôi ngược về trước đó vài tháng. Hôm ấy là ngày 13 tháng 9, 2016, luật sư đoàn Paris cùng với tôi tổ chức một buổi họp, quy tụ 350 luật sư và các chuyên gia quốc tế về môi trường (*hội nghị "Trách nhiệm toàn cầu, Luật pháp và Môi trường"*). Trong buổi hội này có mặt ông Robert Badinter và các vị khác như Frédérick Sicard, trưởng luật sư đoàn, Dominique Arrias, phó trưởng luật sư đoàn, các luật sư: Patricia Savin, Corinne Lepage, Yann Aguila, Yvon Martinet là vị chủ tịch và cũng là sáng lập viên của tổ chức Universal Responsibility Europe/PURE, và Khoa Nguyen, www.responsabilite-universelle.org - ghi chú trong sách. Nói chung là các nhân vật nổi tiếng trong các giới luật, chính trị và trí thức hiện nay ở Pháp, chẳng hạn như luật gia Robert Badinter là người đã tranh đấu chính thức bãi bỏ án tử hình - ghi chú thêm của người chuyển ngữ). Trong bài phát biểu của tôi hôm đó, tôi có nhắc đến thiên hùng ca của cuộc cách mạng 1789 (*cuộc cách mạng Pháp*) mà mũi giáo chính là các luật sư thời bấy giờ. Sáng hôm sau, tại Thượng nghị viện Pháp, Đức Đạt-lai Lạt-ma nhìn tôi như một người đồng chí hướng và tuyên bố rằng trên phương diện thế tục thì Ngài là môn đệ của cuộc Cách mạng Pháp. Chính vì thế mà tôi đã giải thích với các bạn trẻ YouTubeurs là những lời phát biểu của Ngài trong buổi họp hôm ấy có thể hiểu như là những lời kêu gọi tuổi trẻ về một cuộc cách mạng. Ngài cũng đồng tình với cách giải thích đó và cho tôi một buổi hẹn ba tháng sau.

Cuộc cách mạng của Đức Đạt-lai Lạt-ma

Tháng 7 năm 2017, tôi được dịp tiếp kiến Đức Đạt-lai Lạt-ma tại "Dinh thự trong Vườn Hòa bình tối thượng" - Shiwarsel Phodrang, tại Ladakh trên miền bắc Ấn. Trong suốt buổi họp, Ngài luôn nhìn thẳng vào tôi thật chăm chú, dường như để truyền sang cho tôi một nghị lực thật kỳ lạ, [phải chăng đây là] sức mạnh của cuộc Cách mạng từ bi đang khơi động từ nội tâm của Ngài.

Đức Đạt-lai Lạt-ma đã tự mình làm cuộc Cách mạng từ bi bên trong chính mình và dường như Ngài đã phó thác cho tôi bức thông điệp đó. Để chuẩn bị trước cho cuộc phỏng vấn này, tôi đã soạn sẵn một số tư liệu liên quan đến việc

luyện tập tâm thức mà tiếng Tây Tạng gọi là *lojong*, gồm các phương pháp luyện tập nhằm biến cải tuần tự tri thức không đề cho sự vận hành của nó tập trung vào chính nó mà trở thành vị tha một cách tự nhiên. Thế nhưng Đức Đạt-lai Lạt-ma cũng đã dứt khoát rằng đối với những thế hệ lớn lên trong thế kỷ XXI này, việc luyện tập lòng từ bi phải được thiết lập căn cứ vào các khám phá của các ngành thần kinh học, sau khi đã được kiểm chứng dựa vào các kinh nghiệm cụ thể và hợp lý. Lý do trước nhất là vì khoa học mang tính cách toàn cầu, trong khi tôn giáo thì lại có khuynh hướng chia rẽ *(suốt lịch sử nhân loại, tôn giáo - ít nhất là dưới các hình thức lệch lạc của nó - là một thảm họa đau thương và dai dẳng nhất, và đức tin là một hình thức đã tước đoạt sự tự do và đầy dọa con người khủng khiếp nhất. Tự tước đoạt sự tự do suy nghĩ của mình là một điều đáng tiếc, biến mình thành một kẻ ngoan ngoãn là một điều đáng buồn)*. Lý do thứ hai là vì tuổi trẻ ngày nay luôn tôn trọng tinh thần khoa học. Lý do thứ ba là vì tuổi trẻ ngày nay cần phải hiểu biết sự vận hành của tâm thức và nắm vững các phương pháp của các ngành khoa học thần kinh, hầu khai mở trí thông minh giúp biến cải tâm thức mình.

Thiết nghĩ ngành tâm lý học Phật giáo với hơn 2 500 năm kinh nghiệm về phép nội quán đối với Ngài cũng đã thừa đủ, thế nhưng Ngài chỉ xem một nửa con người của mình là nhà sư, một nửa còn lại là khoa học gia. Trong suốt 30 năm sau này Ngài luôn tìm cách chứng minh cho thấy sự kết hợp giữa các ngành khoa học thần kinh và khoa học Phật giáo về tâm thức có thể mang lại nhiều đổi mới trong các lãnh kiến thức về tâm thần, y khoa và giáo dục, bằng cách nghiên cứu phép thiền định trong các phòng thí nghiệm, các bệnh viện và trường học. Do đó mỗi khi nói chuyện với tuổi trẻ của thiên niên kỷ này thì Ngài cũng tự đặt mình vào vị trí của họ. Điều đó cũng có nghĩa là phải làm thế nào để hướng dẫn họ một cách hữu hiệu trước sự khẩn cấp trong thời đại này của họ? Đây là cách phải vượt lên trên tôn giáo, tức là phải đưa ra một phương pháp luyện tập về lòng từ bi dựa vào lý trí con người và sự hợp lý trong cuộc sống, không nhất thiết là phải dựa vào một hệ thống tín ngưỡng, dù là tín ngưỡng nào cũng vậy. Tôi đã lắng nghe Ngài và hoàn toàn ý thức được sự nhấn mạnh ấy, tức là không nên câu nệ về sự chuyên hướng mới mẻ đó, và cũng đã từ lâu sau khi Ngài và tôi cùng xuất bản một quyển sách đầu tiên năm 2009, mang tựa *"Hồi ký về cuộc sống tâm linh của tôi"* *(Mon autobiographie spirituelle, nhà xuất bản Presse de la Renaissance, 2009 - ghi chú trong sách)* tôi luôn cẩn thận bước theo con đường ấy *(tức là sự kết hợp giữa Phật giáo và khoa học - ghi chú của người*

chuyển ngữ). Suốt trong các tuần lễ sau đó tôi đã cân nhắc tất cả những điều cần phải làm, thế rồi tôi cứ trăn trở mãi những gì hệ trọng trong cuộc đàm thoại với Ngài để hòa nhập chúng vào nội tâm mình và đã đưa đến quyển sách này.

Hiện-hữu cũng có nghĩa là cùng-hiện-hữu-với-nhau

Sở dĩ tiếng gọi của cuộc Cách mạng từ bi vang lên thật mạnh trong tôi là vì những niềm trăn trở của tôi đã được khơi động thêm bởi các cuộc đàm thoại trước đây với các luật sư và luật gia bên lề hội nghị COP21 (*Conférence de Paris 2015/Hội nghị quốc tế về môi trường năm 2015*), và trong hội nghị này thay mặt Đức Đạt-lai Lạt-ma tôi đã đọc lên thông điệp của Ngài về môi sinh (*Colloque international Guerre-Paix-Climat-Solution COP21, Dec, 2015/Hội thảo quốc tế về Chiến tranh - Hòa Bình - Khí Hậu - Giải Pháp, COP21, tháng 12, 2015 - ghi chú trong sách*). Sự hợp tác trên đây giữa chúng tôi (*các luật gia*) được hình thành sau một loạt các cuộc thảo luận về chủ đề Pháp lý và Lương tâm (*nhóm hành động này đã được Luật sư đoàn Paris chính thức thừa nhận, www.droitetconscience.org - ghi chú trong sách*) đưa đến một sự dẫn thân tập thể nhằm nâng cao quyền hạn cũng như bổn phận cá nhân và phục hồi lương tri con người. Sự đồng tình trên đây, trong giai đoạn vô cùng cấp bách hiện nay của môi trường, đã nói lên sự nối kết giữa chúng tôi (*tức là nhóm luật gia trên đây và bà Sofia Stril-Rever*) với hệ thống môi sinh của Địa cầu, và từ đó đã đưa đến sự hình thành của khái niệm về sự ý thức trách nhiệm toàn cầu.

Vào cuối ngày hôm đó tại Ladakh (*trên miền bắc Ấn*), sau khi hội kiến với Đức Đạt-lai Lạt-ma, và trong lúc đang bước với đôi chân đất trong lòng sông Indus đầy sỏi cát, tôi chợt cảm thấy trách nhiệm đó một cách thật mãnh liệt. Trước mặt tôi nơi chân trời là rừng Hy Mã Lạp Sơn. Những ngọn núi tuyết cứng rắn, sừng sững phơi bày những cạnh sườn nứt nẻ vì cuồng phong, những đỉnh cao như cổ tình cắt đứt cả vòm trời. Thế nhưng quang cảnh đất đá đó đã bị mờ đi khi va chạm với những ngọn sóng của một sức sống đang sôi sục dâng lên trong tôi (*mô tả thật tài tình quyết tâm của một con người trước sự ích kỷ và thiển cận*

của xã hội, sừng sững như rừng Hy Mã Lạp Sơn trước mặt, và sự quyết tâm dâng lên như những ngọn sóng trong lòng).

Tôi chợt trở thành dòng nước chảy siết của "con sông Sur tử" (*tên gọi bằng tiếng Tây Tạng của con sông Indus - ghi chú trong sách*) sinh ra từ chiếc tử cung băng hà dưới chân ngọn núi thiêng Kailacsh, đó đây rải rác đền miếu do những người hành hương thành tín cúng dường.

Tôi thoáng trở thành dòng chảy của cả một khối chất lỏng cuộn cuộn từ năm mươi triệu năm, xuyên qua những hẻm vực sâu thẳm, đổ xuống từ Xứ Tuyết (*Tây Tạng*) tràn qua hơn ba ngàn cây số xuyên ngang các vùng Ladakh, Baltistan, chảy dọc theo rừng Korokurum và Hindou Kouch trước khi đổ xuống phương nam để tưới mát những cánh đồng của vùng Punjab và Sindh, và ôm choàng lấy biển cả bằng bảy nhánh sông tỏa ra từ một vùng đồng bằng rộng lớn.

Tôi trở thành tiếng động của dòng nước vỗ khe khẽ vào mắt cá chân tôi. Những tiếng vỗ nhẹ đau thương đó của Nóc nhà thế giới đâm thẳng vào tôi khiến cho tôi đau nhói. Nơi đó đã trở thành một nhà tù không nóc với những đứa trẻ thơ, thanh niên và thiếu nữ, có những phụ nữ và cả đàn ông ở mọi lứa tuổi. Họ là những người tu hành và cả thế tục mà một số đã tự thiêu để chống lại chế độ độc tài của Trung quốc - hơn một trăm năm mươi ngọn đuốc người bùng cháy giữa sự vô tình của các quốc gia trên thế giới.

Tôi cũng đã trở thành tiếng gào thật mạnh chuyển tải những câu hát từ bi không đè nén được của dòng sông, kêu gọi nhân loại hãy tìm về cội nguồn thương yêu và trong sáng của lòng từ tâm nguyên thủy của mình.

Trước quang cảnh đó của rừng Hy Mã Lạp Sơn, tôi chợt cảm nhận được là sự hiện-hữu (existence) cũng có nghĩa là đồng-hiện-hữu (coexistence). Trước đó vài tháng, vào ngày 21 tháng 3, 2017, Tiểu bang Uttarakhand (*một tiểu bang trên miền bắc Ấn - ghi chú trong sách*) chính thức thừa nhận con sông Hằng và

phụ lưu Yamuna của nó cùng tất cả các dòng nước khác chảy ngang lãnh thổ của mình đều là các biểu tượng của sự sống. Tòa án tối cao quyết định ban cho các dòng nước ấy - dù là sông ngòi, rạch nước, mạch suối hay thác cao - quy chế và quyền hạn của con người, bởi vì tất cả đều là anh chị em với chúng ta trong cùng một hệ thống môi sinh của Địa cầu. Hơn nữa các quan tòa người Ấn còn giao việc bảo vệ chúng trong tay "những người thân thuộc mang gương mặt con người" của chúng, và phải có bổn phận chăm lo sức khỏe và mang lại sự an vui cho chúng (*nêu lên trong quyển Homo Natura/Bản chất con người, tác giả Valérie Cabanes, nhà xuất bản Bucher-Chastel, 2017 - ghi chú trong sách*).

Tôi cảm thấy lòng se thắt về tình huynh đệ thâm kín đó của dòng sông Indus, và càng thấy quặn đau khi hiểu rằng nó đang phải đương đầu với những mối hiểm nguy trầm trọng. Nó đang biến thành một đường cống lộ thiên khổng lồ đào thải các thứ ô nhiễm kỹ nghệ và rác rưởi của dân chúng sinh sống trong các vùng đô thị hai bên bờ. Các đập nước đã làm vỡ tan sự liên tục của hệ thống môi sinh, khiến sinh vật sống trong nước tàn lụi dần. Ngày nay chỉ còn khoảng một ngàn con cá heo sống sót trong dòng sông này. Vùng đồng bằng nơi cửa sông tan hoang vì nạn phá rừng, mực nước biển dâng cao vì nhiệt độ gia tăng. Đất trồng trọt và các vùng kinh rạch bị ngập nước khiến hơn một triệu dân cư phải di tản. Dọc theo dòng sông một sự tương phản hiện ra thật rõ rệt: một bên là sức sống nuôi dưỡng của thiên nhiên, một bên là sự cướp phá của con người, là những kẻ phạm tội tàn sát và phá hoại môi sinh (*ecocide/tàn sát môi sinh, tội phạm này được giải thích trên trang mạng www.endecocide.org - ghi chú trong sách*).

Quả là một điều đáng tiếc, trên chuyến bay từ Ladakh trở về Pháp, tôi đọc thấy câu tuyên bố của bà Uma Bharti bộ trưởng của Ấn Độ về Nước và sự Trẻ trung hóa sông Hằng như sau: "Tôi thành thực tin rằng vấn đề nước luôn luôn phải được giải quyết bằng tình thương yêu, không được phép hung hãn. Chúng tôi đã cùng hợp tác với các nước Nepal và Bangladesh, và cũng trong tinh thần đó chúng tôi mong sẽ được hợp tác với các nước láng giềng khác của chúng tôi" (*trích dẫn trong tập san Shubh Yatra của hãng Hàng không Air India, số tháng bảy, 2017, tr. 63 - ghi chú trong sách*). Những lời tuyên bố [vô trách nhiệm] trên đây cho thấy sự khẩn thiết của một cuộc cách mạng toàn diện về quyền hạn của

thiên nhiên, mà những người tích cực trong giới luật pháp phải đứng ra đảm trách (*xem tác phẩm của bà Valérie Cabanes: Un nouveau droit pour la Terre/Một quyền hạn mới cho Địa cầu, nhà xuất bản Le Seuil, 2015 - ghi chú trong sách*). Chính phủ của nhiều nước đã bước theo con đường này. Chính vì lý do đó mà tổng thống Pháp (*Emmanuel Macron*) trước Đại hội đồng Liên Hiệp Quốc ngày 19 tháng 9 vừa qua đã đề nghị soạn thảo một Hiệp ước toàn cầu về môi trường (*Hiệp ước toàn cầu về môi trường này được soạn thảo bởi một trăm chuyên gia quốc tế về môi trường, dưới sự điều động của luật sư Yann Aguila, cựu thẩm phán, thành viên của Hội đồng Quốc gia, chủ tịch Ủy ban Môi trường của Hiệp hội các luật gia, và cũng là Tổng thư ký của nhóm chuyên gia soạn thảo Hiệp ước trên đây, www.pactenvironment.org - ghi chú trong sách*) đánh dấu một bước tiến mới cho Hiệp ước Paris.

Quả là một sự tiên đoán trước, cách nay khoảng bốn mươi năm Claude Lévis-Strauss (*1908-2000, nhà nhân chủng học và dân tộc học rất nổi tiếng - ghi chú của người chuyển ngữ*) cho biết cần phải giới hạn ở một mức độ nào đó về nhân quyền, khi mà việc thực thi quyền hạn đó cho thấy có thể đưa đến sự tận diệt của các loài động vật và thực vật (*theo một bài viết của ông trên báo Le Monde ngày 21 tháng giêng, 1979 - ghi chú trong sách*). Một hợp đồng xã hội mới thật cần thiết trong việc tu sửa lại cơ cấu luật pháp ngày nay chỉ nhằm vào hiện tại (*trong nguyên bản là chữ presentism, là một học thuyết chủ trương chỉ chú trọng đến hiện tại, bởi vì quá khứ không còn nữa và tương lai thì chưa đến - ghi chú của người chuyển ngữ*) và con người (*trong nguyên bản là chữ anthropocentrism/chỉ cần biết đến con người*) hầu chuẩn bị trước để đối phó với một sự xáo trộn toàn cầu có thể sẽ xảy ra từ đây đến năm 2050, khiến một trong số bảy người trên hành tinh này phải tìm nơi lánh nạn vì thảm họa môi trường (*xem quyển: "Charte des déplacés environnementaux/Hiến chương của những người di tản vì môi trường" của luật sư Yvon Martinet, www.droitconscience.org, và quyển "Déclaration universelle des droits de l'humanité/Tuyên ngôn toàn cầu về quyền hạn của nhân loại" của nữ luật sư Corinne Lepage, www.droithumanite.fr - ghi chú trong sách. Bà Corinne Lepage là cựu bộ trưởng môi trường của Pháp, luật gia và giáo sư Viện nghiên cứu chính trị Paris và nhiều đại học khác, bà là một người tranh đấu rất tích cực vì môi trường - ghi chú thêm của người chuyển ngữ*).

Rạng đông của một cuộc nổi dậy

vì lòng từ bi đang lộ dạng

Nữ luật sư Patricia Savin (*Chủ tịch hiệp hội Orée, trách nhiệm về Ủy ban Phát triển dài hạn trong luật sư đoàn Paris và Hội nghị Môi trường và Lương tri - ghi chú trong sách*) từng tuyên bố như sau: "Chúng ta đều biết là có nhiều vấn đề về môi sinh, thế nhưng chúng ta có thực sự "ý thức" được các chuyện ấy hay không?". Sự "ý thức" đó nói lên toàn bộ ý nghĩa của cuộc Cách mạng từ bi. Chẳng qua là vì sự thay đổi trên mặt luật pháp phải cần đến một sự thay đổi khác nữa bên trong nội tâm mình, có như thế mới mong biến cải được cấu trúc của lương tri, hầu giúp mình biết đặt lòng vị tha vào vị trí trung tâm của cuộc sống (*luật pháp sẽ không hữu hiệu gì cả nếu mình không biết tự biến cải chính mình, luật pháp thì rất nhiều thế nhưng vì ích kỷ, tham lam và thiên cận mà con người luôn tìm cách qua mặt hay tránh né luật pháp. Do đó một sự tự nguyện thật cần thiết*). Các công trình cải tổ đang được hoạch định dù thích đáng đến đâu cũng không thể nào gọi là đủ được. Thật hết sức khẩn cấp là phải loại bỏ mô hình xã hội căn cứ trên các tiêu chuẩn hiệu năng, sự cạnh tranh và ganh đua, để thay vào đó bằng một mô hình xã hội biết nêu cao sự chia sẻ và tương trợ. Cách mạng chính là ở chỗ đó. Ngày nay cuộc Cách mạng đó của lòng từ bi đang diễn tiến tốt đẹp, dưới nhiều tên gọi khác nhau, truyền đạt bởi nhiều phát ngôn viên khác nhau.

Với Matthieu Ricard (*một nhà sư nổi tiếng người Pháp rất tích cực*) thì cuộc cách mạng đó mang tên là cuộc Cách Mạng Vị Tha. Trong quyển sách *Biện minh cho lòng vị tha (Plaidoyer pour l'altruisme)* với hơn một ngàn dẫn chứng khoa học, ông đã chứng minh cho thấy lòng từ bi có thể biến cải được cấu trúc, hóa chất và sự vận hành của não bộ (*trang web www.droitetconscience.org, 31 tháng 8, 2017, - ghi chú trong sách*). Người được mệnh danh là hạnh phúc nhất thế giới ấy (*nhà sư Matthieu Ricard được các khoa học gia, bác sĩ thần*

kinh học, tâm thần học sử dụng các máy móc y khoa hiện đại nhất để theo dõi sự vận hành của não bộ ông trong khi ông hành thiền, và tất cả đều công nhận ông là người "hạnh phúc" nhất thế giới) đã cụ thể hóa cuộc cách mạng ấy qua các chương trình nhân đạo do ông tổ chức tại Á Châu (*Plaidoyer pour l'altruisme/Biện minh cho lòng vị tha NIL, 2013; Cerveau et méditation/Não bộ và thiền định, Allary, 2017 - ghi chú trong sách*) và sự dẫn thân của ông trong việc bảo vệ quyền sống của thú vật (*Plaidoyer pour les animaux/Bênh vực cho thú vật, Pocket, 2015 - ghi chú trong sách*).

Cuộc Cách mạng từ bi được triết gia Abdenmour Bidar (*tác giả của quyển "Pladoyer pour la fraternité/Biện minh cho tình huynh đệ", Albin Michel, 2015; và quyển "Les Tisserands, Les liens qui Libèrent/Những người thợ dệt, Các mối dây trời buộc đưa đến sự Giải thoát", 2016; và quyển "Quelles valeurs partager et transmettre aujourd'hui?/Những giá trị nào để chia sẻ và quảng bá ngày nay?", Albin Michel 2016. Ông cũng là người khởi xướng phong trào Huynh đệ rộng lớn, www.fraternite-général.org - ghi chú trong sách*) gọi là cuộc Cách mạng của tình huynh đệ, dựa vào một khẩu hiệu mà ông thường nêu cao là "hãy cùng nhau hàn gắn lại cơ cấu rách nát của thế giới". Sau khi nhận thấy sự khủng hoảng của mối dây tương kết, mẹ đẻ sinh ra tất cả các thứ khủng hoảng khác trong một thế giới đang bị xâu xé và rạn nứt này, ông chủ trương hàn gắn lại ba mối dây tương kết chủ yếu nhất dưỡng nuôi con người, đó là các mối dây nối mình với kẻ khác và cả thiên nhiên, đây là cách giúp mình giải tỏa sức sống, niềm hân hoan và tình thương yêu bên trong chính mình. Ông cũng đã đề nghị nên "biến tình huynh đệ thành một dự án chính trị" (*cuộc đàm thoại với Xavier Thomann trên tạp chí Télérama, 31.10.2016 - ghi chú trong sách*).

Cuộc Cách mạng từ bi đó còn được một nữ khoa học gia người Ấn về Vật lý học là Vandana Shiva (*sinh năm 1952, là một khoa học gia nhưng cũng là triết gia, văn sĩ, rất tích cực vì môi sinh và nữ quyền, từng đoạt giải Rightt Livehood Award năm 1993, giải thưởng này được xem ngang hàng với giải Nobel*) gọi là Nền Dân chủ của Địa cầu. Bà đứng lên đòi hỏi năm quyền hạn tối thượng và căn bản nhất của con người: hạt giống, nước, thực phẩm, đất đai và rừng rậm, đó là các điều kiện tối cần thiết hầu giúp nhân loại kiến tạo một nền dân chủ đích thật và sâu rộng qua sự tương kết giữa toàn thể chúng sinh.

Cuộc Cách mạng từ bi cũng còn được gọi là sự kết hợp của "Một triệu cuộc cách mạng thầm lặng", thổi lên một luồng gió hy vọng qua sự tham gia của

các tầng lớp dân sự trong xã hội, nhất là tuổi trẻ trên toàn thế giới, nhằm kiến tạo một xã hội tôn trọng môi sinh, tích cực và đoàn kết hơn.

Rạng đông của sự bùng dậy đó của lòng từ bi đã bắt đầu lộ dạng. Đây không phải là một giấc mơ. Thế giới từ bi là có thật, và nó ngự trị từ bên trong giấc mơ ấy (*mượn cách viết của thi hào Paul Eluard trong câu: "Un autre monde existe. Il est dans celui-ci/Một thế giới khác là có thật. Nó nằm bên trong thế giới này" - ghi chú trong sách*).

Khi tiếp xúc với Đức Đạt-lai Lạt-ma vào tháng bảy năm 2017 tại Ladakh, tôi có hứa với Ngài là sẽ cố gắng với tất cả sức lực và khả năng của mình để làm sao cho những lời kêu gọi này của Ngài được mọi người nghe thấy. Tôi vẫn còn nhớ sự hân diện của bốn YouTubeurs mà tôi đã đưa họ đến gặp Đức Đạt-Lai Lạt-ma ba tháng trước đó. Bốn người bạn trẻ ấy tên là Adèle Castillon, Seb la Frite, Valentin Reverdi và Sofyan Boudouni (*hướng dẫn bởi nữ ký giả và nhà thiết kế các chương trình văn nghệ Anaïs Deban. Video "Séjour en Inde de Seb la Frite"/Những ngày viếng thăm nước Ấn của Seb La Frite, <https://www.youtube.com/watch?v=wmT0h3e6Am0> - ghi chú trong sách. Đây là một đoạn phim video cho thấy cảnh đông đúc và ô nhiễm ở Ấn Độ, cảnh những người Tây Tạng tị nạn và Đức Đạt-lai Lạt-ma tiếp những người trẻ trong nhóm YouTubeurs. Trong phim có cả sự xuất hiện của bà Sofia Stril-Rever - ghi chú của người chuyển ngữ*). Những người trẻ đó đã khám phá ra một vũ trụ khác, xa lạ, thật là xa lạ, khác hẳn với vũ trụ sôi sục của họ. Nơi đó thời gian không có cùng một ý nghĩa. Quyển sách này là phần đóng góp của tôi vào thế giới đang được hình thành của họ.

Dharamsala, 02.10.2017

Sofia Stril-Rever

Bures-Sur-Yvette, 04.01.2018

Hoang Phong chuyển ngữ

TUYÊN NGÔN VỀ TRÁCH NHIỆM TOÀN CẦU của Đức ĐẠT-LAI LẠT-MA

Các đoạn trích

Theo yêu cầu của Đức Đạt-lai Lạt-ma và dựa vào tinh thần giáo huấn của Ngài, Bản tuyên ngôn này đã được bà Sofia Stril-Rever soạn thảo, sau đó đã được Ngài Samdhong Rinpoché, Giáo sư Robert Thurman của đại học Columbia tại Nữ Uớc và Giáo sư Eric Itzkin, giám đốc tổ chức "Immovable Heritage"/"Thừa kế muôn thuở" đặt trụ sở tại Johannesburg xem lại và sửa chữa thêm, và sau hết Đức Đạt-lai Lạt-ma cũng đã sửa chữa lần chót tại đại học Oxford ngày 15 tháng 9, 2015. Dưới đây chỉ là vài đoạn trích ra từ Bản Tuyên ngôn trên đây, độc giả có thể xem toàn bộ bản gốc tiếng Pháp trong quyển *Nouvelle Réalité/Hiện thực mới*, nhà xuất bản Les Arènes, 2016. Một bản Việt dịch đầy đủ cũng đã được đưa lên trang mạng Thư Viện Hoa Sen:

<https://thuvienhoasen.org/a26087/tuyen-ngon-cua-duc-dat-lai-lat-ma-ve-trach-nhiem-toan-cau>

<https://thuvienhoasen.org/a26133/tuyen-ngon-cua-duc-dat-lai-lat-ma-ve-trach-nhiem-toan-cau-2->

Làm Cách mạng từ bi cần phải hội đủ "Ba sự ý thức" và "Mười một sự dẫn thân vì sự sống", nêu lên trong Bản Tuyên Ngôn về Trách nhiệm toàn cầu.

Ý thức thứ nhất

AN BÌNH TRONG NỘI TÂM VÀ CHIA SẺ MỘT HIỆN THỰC CHUNG TRONG SỰ SỐNG

Sinh ra trên Địa cầu này, tôi là đứa con của sự sống giữa lòng vũ trụ.

(chữ "tôi" ở đây và trong toàn bản tuyên ngôn không chỉ có nghĩa là Đức Đạt-lai Lạt-ma mà là mỗi người trong chúng ta. Trong bản gốc tiếng Pháp chữ "tôi" được chỉ định thật rõ rệt là ở cả hai thể giống đực và cái. Bản tuyên ngôn này cũng là những lời ước nguyện của mỗi người trong chúng ta - ghi chú của người dịch).

Trong số vốn liếng di truyền của tôi có cả thông điệp của vũ trụ này. Tôi được kết nối với tất cả chúng sinh khác và cùng chia sẻ một hiện thực chung của sự sống.

Tôi ý thức được rằng sự an vui của tất cả chúng sinh tùy thuộc vào sự quân bình của các hệ thống môi sinh, các hệ thống này lại tùy thuộc vào sự an bình bên trong con tim của con người và tinh thần tôn trọng công lý của các xã hội con người, trong các xã hội đó không một ai bị gạt ra bên lề, bị thương tổn vì đói khổ, nghèo nàn, xác xơ. Với một tâm thức bình lặng, không thiên vị, không bám víu, không hận thù, tôi xin góp sức duy trì và tái lập sự hài hòa cho sự sống.

Sống với sự an bình và một nội tâm khỏe mạnh, từng hành động của tôi đều nhằm mang lại sự tốt lành cho tất cả chúng sinh, dù là con người hay không phải là con người, và cũng là cả một sự cổ vũ kêu gọi mọi người hãy sống trong niềm hân hoan của tình thương yêu toàn cầu, tương tự như một sự sống bên trong sự sống.

Ý thức thứ hai

NHÂN TÍNH TRONG NỘI TÂM CỦA CHÚNG TA

Sinh ra trên Địa cầu này, tôi là đứa con của sự sống, giữa lòng nhân loại và cũng là gia đình của tôi.

Duy nhất chỉ có lòng vị tha mới giúp tôi ý thức được trách nhiệm toàn cầu của tôi và thúc dục tôi hành động vì lợi ích của tất cả chúng sinh.

Sự an bình trong nội tâm, tình thương yêu và lòng từ bi không những nêu lên một lý tưởng cao đẹp, mà còn là một giải pháp thực tế trong bối cảnh của một hiện thực mới, nhằm bảo vệ quyền lợi chung chống lại sự mất gốc của xã hội và sự băng hoại của tinh thần tương trợ.

Trước sự khẩn thiết tạo ra một sự hợp tác chung, tôi hiểu rằng căn bản vững chắc nhất có thể mang lại sự phát triển lâu bền cho toàn thể giới phải được dựa vào sự tu tập của cá nhân tôi, và cũng là để chia sẻ với tất cả mọi người, nhằm mang lại sự an bình nội tâm, tình thương yêu và lòng từ bi.

Đây là cách làm trôi dạt trong tôi niềm hy vọng và lòng tin vào cộng đồng xã hội trước số phận chung của nhân loại.

Ý thức thứ ba

SATYAGRAHA, HAY SỨC MẠNH CỦA SỰ THẬT

Sinh ra trên Địa Cầu này, tôi là đứa con của sự sống, trong lòng sự an bình rộng lớn của thiên nhiên.

Vào thời đại Internet và toàn cầu hóa này, mỗi khi cảm thấy bị lèo lái hay bị công cụ hóa bởi nền văn hóa kinh-tế-kỹ-thuật thì tôi ý thức được rằng tôi phải biến mình trở thành hiện thân của sự sáng suốt về một thứ trách nhiệm toàn cầu

xây dựng trên sức mạnh của sự thật và tình thương yêu, mà Mahatma Gandhi gọi là satyagraha.

Satyagraha thường được dịch là "sức mạnh của sự thật" hay "sức mạnh tâm linh", chính là vũ khí mà tôi mang ra sử dụng trong cuộc chiến phi-bạo-lực chống lại mọi sự bất công. Bởi vì một khi sự thật bùng lên xuyên qua con người tôi thì tôi cũng sẽ trở thành một con người vô địch.

Sống với satyagraha trong từng ngày, dù chỉ là một trong số những người khác nhưng cũng cùng chung với họ, tôi sẽ trở thành một người kiến tạo hòa bình, công lý và sự thật. Là công dân của thế giới, tôi xin sẵn sàng chấp nhận những ràng buộc mới của một công dân trước trách nhiệm toàn cầu.

Không ép buộc cũng không lên án một ai và trong tinh thần kính trọng sự đa dạng, tôi xin làm gương nhắc nhở kẻ khác về quyết tâm nhận lãnh trách nhiệm toàn cầu của mình. Đây chính là cách giúp cho các thế hệ mai sau có thể trông thấy được vào một ngày nào đó những điều mà tôi hằng ước mơ sẽ xảy đến với thế giới này, dù rằng ngày ấy có thể là tôi sẽ không còn đó để mà trông thấy.

Trong giới hạn của khả năng tôi, với tinh thần hòa bình và tình thương yêu, tôi xin hết lòng kiên trì kiến tạo một hiện thực mới cho Địa cầu trong tình huynh đệ.

.....

Bures-Sur-Yvette, 04.01.2018

Hoang Phong chuyển ngữ

Chuyển Đến : Tiểu Mai

Ngày 14/01/2018

www.vietnamvanhien.net