

QUAN ĐIỂM CỦA PHẬT GIÁO VỀ SỰ LÃNH ĐẠO CHÁNH NIỆM CHO NỀN HÒA BÌNH BỀN VỮNG

Trợ lý GS.TS Kalsang Wangmo

TÓM TẮT

Giáo lý Phật giáo gợi ý một nhận thức thực nghiệm đơn giản hay chánh niệm như là nguồn trí tuệ cao nhất, cao hơn tất cả trí tuệ thế tục, để chuyển hóa tâm thức trở nên vị tha. Trên thực tế, trí tuệ và tâm vị tha thường được hiểu là chúng làm nhân duyên cho nhau.

Mối đe dọa đối với nền tảng của sự hiện hữu bắt nguồn từ sự ngu tối về trí tuệ, rằng là tất cả những thứ tồn tại đều phụ thuộc lẫn nhau, và sự sống còn của hòa bình toàn cầu là thông qua sự cùng nhau hiện hữu. Để loại bỏ sự ngu tối và thấp sáng trí tuệ, phương pháp then chốt là trau dồi ý thức chánh niệm hướng tới động lực vị tha. Động lực vị tha được trau dồi ngang qua việc tạo ra sự hiểu biết thấu đáo về sự duyên khởi của mọi sự hiện hữu, khái niệm cốt lõi của giáo lý đạo Phật. Khát vọng hiểu biết tự nội về bản chất thực sự của tự thân và tha nhân (bản chất phụ thuộc lẫn nhau) làm tăng thêm ý thức trách nhiệm hỗ tương và động lực vị tha; hỗ tương vì nó là nhân tố bổ sung, và trách nhiệm vì nó trở thành một hoạt động của trí tuệ, và tăng thêm lòng bi mẫn để hướng dẫn người khác vào chánh đạo và để thực hành hướng đến sự giải thoát khổ đau cho họ. Sự hiểu biết tinh túy của trí tuệ soi sáng thực tại khách quan sẽ phát sinh một ý nguyện hướng dẫn tất cả người khác cùng đạt đến trạng thái tĩnh lặng tối thượng.

Do đó, một nhà lãnh đạo chánh niệm hoàn hảo là người có được cả trí tuệ và tâm vị tha để cảm nhận mình có trách nhiệm hỗ tương

trong việc đưa ra những lựa chọn có ý thức theo hướng đúng đắn vì lợi ích mang lại giải pháp tối thượng để duy trì hòa bình và hạnh phúc cho tất cả chúng sinh.

Bà Janice Mariturano - Người sáng lập & Giám đốc điều hành của Viện lãnh đạo chánh niệm – nói về ‘Định nghĩa đầy khát vọng của một nhà lãnh đạo chánh niệm’ (2013), theo đó ‘người lãnh đạo chánh niệm là người sống với thực tại hiện tiền bằng cách trau dồi bốn nguyên tắc của phương tiện thiện xảo: tập trung, biết rõ, sáng tạo và tử bi. Bà Janice giải thích thêm rằng, trong trạng thái thực tập ‘phương tiện thiện xảo’ như vậy, người ta có thể đưa bản thân mình vững chãi hơn vào giây phút hiện tại, vào không gian của giây phút hiện tại, nơi người ta có thể đưa ra những lựa chọn có ý thức hơn.’

Hiểu được nhận định trên, nó biểu thị rõ ràng khái niệm cơ bản của Phật giáo về các đức tính không thể thiếu đối với trạng thái tinh thức; Trí tuệ Phật giáo và Tâm vị tha, hay lý tưởng hơn là Bát chánh đạo (dẫn đến sự chấm dứt khổ đau). Nhiều học thuyết sâu sắc khi tìm kiếm sự ‘tĩnh lặng tối thượng’ trong nhân loại đã không bỏ qua Bát chánh đạo, giáo lý cốt lõi này của Đức Phật.

Do đó, việc ngay hiện tại này là một nỗ lực để chứng minh làm thế nào ‘chánh niệm’ trở thành đồng nghĩa với giáo lý căn bản của Đức Phật và làm thế nào ý thức về ‘trách nhiệm hỗ tương’ toàn là biểu hiện của các sự thực hành liên quan trong bối cảnh của Lãnh đạo chánh niệm vì hòa bình bền vững. Thiền tập, không thể chối cãi là kỹ thuật Phật giáo hiệu quả nhất, đã được khảo sát trong tầm nhìn của xã hội toàn cầu hậu hiện đại.

Từ khóa: *Mindfulness, Wisdom, Altruistic mind, Leadership, Noble Eightfold Path, Sustainable Peace, Dependent Origination.*

1. HÒA BÌNH BỀN VỮNG

Bản chất con người là một chủ đề phức tạp. Do đó, thật dễ dàng để đi đến một phỏng đoán rằng, xung đột và chiến tranh là tự nhiên. Tuy nhiên, bất chấp tất cả sự phức tạp trong việc hiểu và dự đoán hành vi của các cá nhân và quần chúng, thì ý muốn có nền hòa bình bền vững đã nổi bật không chối cãi như là một trong những mục tiêu cao nhất - nếu không muốn nói là cao nhất của nền văn minh của chúng ta. Và hóa ra nó có thể không tự nhiên khi có sự xung đột, như một tục ngữ đặt cho

nó – ‘thân quá hóa nhờn’ (hay ‘gần chùa gọi Phật bằng anh’), và như tổng thống Mỹ Ronald Reagan (1911-2004) có một câu tuyên bố nổi tiếng về ‘một biểu hiện phổ biến của xung đột’, đó là ‘Hòa bình không phải là xung đột, mà là khả năng xử lý xung đột bằng biện pháp hòa bình.’

Mặc dù vậy, không khó để tưởng tượng - hàng tỷ người, nhìn vào chính mình qua lăng kính của bản sắc đa dạng, mà mỗi người có thể được nuôi dưỡng thành một cá nhân tháo vát, người đã học được cách bình tĩnh và chấp nhận sự đa dạng mà người khác mang lại, và đánh giá cao cơ hội để chứng kiến những gì họ có thể hoặc không thể thiếu cơ hội ấy. Điều này nghe có vẻ khó khăn, nhưng không phải là không tự nhiên - vẽ đại khái một bức tranh về mục tiêu tuyệt vọng nhất của nhân loại. Lưu ý: Trong bối cảnh của bài viết này, không được hiểu lầm với hòa bình, như trong yên tĩnh hoặc bình tĩnh, đó là một trạng thái của tâm trí cá nhân. Một biện pháp khá được chấp nhận của hòa bình bền vững là ‘phi bạo lực’ - Sự vắng mặt/ giảm bạo lực trong tất cả hình thái [1] Phương tiện để đạt được hòa bình bền vững là một chủ đề tranh luận rộng lớn. Nói chung, các lý thuyết ‘hòa bình’ có thể được phân loại thành hai cơ chế sau:

i. Từ trên xuống - sử dụng sức mạnh chính trị, quân sự, kinh tế & văn hóa. [1]

ii. Từ dưới lên - ví dụ hòa bình tự nguyện bằng cách nuôi dưỡng lòng khoan dung và thay đổi tư duy. [2]

Cả hai phương tiện để đạt được hòa bình đều nhấn mạnh thực tế rằng xung đột là tự nhiên. Một sự khác biệt quan trọng rõ ràng là cách tiếp cận ‘từ trên xuống’ không thể hoạt động được trừ khi có quyền lực để kiểm soát bạo lực, trong khi cách tiếp cận ‘từ dưới lên’ có mục đích làm cho tình trạng bền vững hơn. Cách tiếp cận trước bảo thủ hơn và nhằm mục đích ‘hòa bình tiêu cực’ - đơn thuần là sự vắng mặt của chiến tranh trong đó không có bạo lực quân sự tích cực đang diễn ra; trong khi cách tiếp cận sau là cách toàn diện hơn, hướng đến ‘hòa bình tích cực’, biểu thị sự hiện diện của sự công bằng, trật tự xã hội, cũng như sự hài hòa sinh thái. [3]

Tuy nhiên, nhược điểm của cách tiếp cận ‘từ dưới lên’ là khá khó khăn và thậm chí không thể tưởng tượng được để thể chế hóa nó, vì việc sử dụng quyền lực là không đủ theo định nghĩa, việc chuyển đổi nên diễn ra ở cấp độ cá nhân và lan rộng ra ngoài, và cuối cùng,

đang thiếu các chiến lược chính thức để xây dựng nền hòa bình bền vững và lâu dài. Những gì có ích mặc dù là một nguồn tài nguyên quý hiếm có sẵn cho nhân loại - một sự lãnh đạo hòa bình có thẩm quyền. Một nhà lãnh đạo không chỉ có thể chuyển đổi các chiến lược không chính thức thành các nguyên tắc hướng dẫn về sự kết hợp với nhau, mà còn đạt tới & truyền cảm hứng cho mỗi cá nhân để thực hiện sự chuyển đổi.

2. LÃNH ĐẠO HÒA BÌNH

Nói một cách đơn giản, lãnh đạo là một quá trình đối ứng, giao dịch và chuyển đổi, trong đó các cá nhân được phép gây ảnh hưởng và thúc đẩy người khác để quảng bá việc đạt được các mục tiêu của nhóm và cá nhân [4]. Nói chung, lãnh đạo tồn tại ở tất cả các cấp độ - từ trong một cá nhân đến một nhóm bạn và đến các cộng đồng nhỏ và lớn, kết hợp với nhau trên cơ sở các mục tiêu chung về xã hội, chính trị, tôn giáo và kinh tế. Stogdil (1974) cho rằng gần như có nhiều định nghĩa về lãnh đạo cũng như có những người đã cố gắng định nghĩa nó [5]. Do đó, cần phải hạn chế định nghĩa và tập trung vào một số đặc điểm của các nhà lãnh đạo trong bối cảnh của bài viết này. Một lần nữa, danh sách các đặc điểm có thể bao gồm các khía cạnh như '*Xác thực và liêm chính*', '*Tự hiểu biết và trí tuệ cảm xúc, trực giác, sáng tạo*', '*Can đảm, hiểu biết về sức mạnh và ảnh hưởng*', '*Kỹ năng giao tiếp mạnh mẽ*', '*Kỹ năng giao tiếp bằng lời nói và phi ngôn ngữ*', '*Tự tin và sự lạc quan, năng lực thích ứng và khả năng thực hiện các vai trò khác nhau*', '*Cam kết*', v.v... [7].

Đề xuất dưới đây là một số đặc điểm dựa trên bốn góc tư được khái niệm hóa bởi McIntyre Miller và Green (2015) [8], và được dịch ra đây, trở thành phẩm chất lãnh đạo cho phép xây dựng và duy trì hòa bình:

i. Góc tư I (Tôi - Chủ thể) - Tình yêu, lòng trắc ẩn, lòng tốt, sự kiên nhẫn, tự suy nghĩ, sự đồng cảm với bản thân và người khác, và sự tha thứ.

ii. Góc tư IT (Nó - Đối tượng) - giải quyết xung đột, kỹ thuật đàm phán, đối thoại, công lý phục hồi, hòa giải, khả năng thích ứng và cởi mở.

iii. Góc tư WE (Chúng tôi - Liên chủ thể) - Tạo động lực và truyền cảm hứng, cho phép các cộng đồng kết hợp và xây dựng các tổ chức để chia sẻ kiến thức, hoạt động, diễn đàn thảo luận và thiên định.

iv. Góc tư ITS (Chúng nó - Liên đối tượng) – Thẩm quyền chính thức & không chính thức, cho phép một người biến lý thuyết thành thực tiễn, thực hiện các ý tưởng sáng tạo.

Những khía cạnh này có liên quan rất nhiều với nhau. Ví dụ, việc triển khai các ý tưởng mới từ góc tư ITS (Liên đối tượng) được hỗ trợ bởi năng lực để đàm phán trong góc tư IT (Đối tượng), chịu trách nhiệm về hậu quả và đưa ra quyết định đúng đắn từ góc tư I (Chủ thể), và cuối cùng nhưng không kém phần quan trọng, giữ niềm tin của số đông & động lực đằng sau những ý tưởng đó.

3. PHẬT GIÁO DẪN THÂN

Trong vài năm qua, một số học giả đã bắt đầu liên kết khía cạnh nói trên khi được nêu trong khía cạnh xã hội của giáo lý Phật giáo. Trong quá khứ, Phật giáo là nguồn luận thuyết tuyệt vời để có được sự giải thoát khổ đau (Dukkha), và đạt được ý thức tuyệt đối (Nirvana). Tuy nhiên, khi những người theo đạo Phật nói về lòng vị tha phổ quát của tâm đại từ (mahamantri) và sự đồng cảm, tâm đại bi (mahakaruna), họ cũng nói rõ về những khía cạnh xã hội. Trong lịch sử, lý tưởng của bồ tát được truyền đạt trong các văn bản Đại thừa, như sự chuyển đổi của hoàng đế vĩ đại Ashoka từ một vị vua thành một nhà vận động xã hội qua kinh tạng Pali, hay những luận giải quý báu của triết gia Long Thọ (Nagarjuna) trong Phật giáo Đại thừa [9]. Xem lại các văn bản từ kinh *Pháp Cú* (Dhammapada), phẩm 1 (Song Yếu), kệ 3-5, dưới đây [10]:

*“Nó mắng tôi, đánh tôi,
Nó thắng tôi, cướp tôi,”
Ai ôm hiểm hận ấy,
Hận thù không thể nguôi.*

*“Nó mắng tôi, đánh tôi,
Nó thắng tôi, cướp tôi,”
Không ôm hiểm hận ấy,
Hận thù được tự nguôi.*

*Với hận diệt hận thù,
Đời này không có được.
Không hận diệt hận thù,
Là định luật ngàn thu.*

(H.T Thích Minh Châu dịch)

Nội dung của các kệ tụng này trong thực tế bao gồm cơ sở quan điểm của Phật giáo về Hòa bình. Sự hiểu biết của Phật giáo về hòa bình được liên kết chặt chẽ và xuất phát từ ý tưởng Trí tuệ - cùng với Chánh niệm & Từ bi, nó tạo thành một trong những ý tưởng cốt lõi của Phật giáo. Đó là tuệ giác để nhận ra rằng nguyên nhân cơ bản của xung đột và chiến tranh trong xã hội nằm trong chính chúng ta. Và do đó hòa bình phải bắt đầu từ mỗi cá nhân. Theo cách này, Phật tử đưa ra ý tưởng khắc sâu sự bình an nội tâm để có ảnh hưởng, thu hoạch và duy trì hòa bình toàn cầu [11].

Điều này tìm thấy sự gắn kết trong ý tưởng của chúng ta về sự lãnh đạo hòa bình mà chúng ta cố gắng xây dựng trong thế giới ngày nay. Nhiều học giả đã nhận ra điều này trong những năm qua, và không chỉ nghiên cứu về sự lãnh đạo hòa bình ngang qua sự tìm kiếm câu trả lời trong triết học Phật giáo, mà cả các học giả Phật giáo cũng có thể xây dựng trên khía cạnh xã hội, như một điều hiển nhiên trong các nguyên tắc cơ bản của ‘Phật Giáo Dẫn Thân’. Sallie B. King (2009) [12] đã cung cấp một mô tả rất chính xác, “Phật giáo Dẫn thân được xác định và thống nhất bởi ý định của Phật tử thuộc bất kỳ giáo phái nào để áp dụng các giá trị và giáo lý của Phật giáo vào các vấn đề của xã hội theo cách không bạo lực, được thúc đẩy bởi sự quan tâm đến phúc lợi của người khác và như là một biểu hiện của các thực hành Phật pháp của chính họ.” Với sự hiểu biết hiện đại về Phật giáo, tất cả trí tuệ thông thường được nhìn thấy dưới ánh sáng mới, và không có sự sợ hãi trước một sự thừa nhận rõ ràng về sự nguy hiểm của hiện trạng. Dr. Lella Karunakara (2002) [17] khẳng định, “Đức Phật nhấn mạnh rằng, với sự hiểu biết thực sự về bản chất của các pháp, con người có thể không phải là nạn nhân của sự mê tín và mị dân trong tôn giáo và chính trị. Vì vậy, kiến thức về bản chất con người, về xã hội và tư tưởng là quan trọng đối với một người muốn thoát khỏi đau khổ và bóc lột. Trừ khi những người đau khổ biết họ bị khai thác như thế nào, họ không thể thoát khỏi việc khai thác được thực hiện

thông qua hệ thống xã hội tối tệ.” Điều này cho thấy dấu hiệu của những gì có thể thiết lập chắc chắn. Theo Thiên sư Thích Nhất Hạnh (2017), người có đóng góp quan trọng nhất cho Phật giáo hiện đại, đưa ra Mười bốn giới tiếp hiện, một ví dụ trực tiếp về sự lãnh đạo hòa bình trong thế giới ngày nay:

- i. Đừng tôn thờ hay bị ràng buộc với bất kỳ chủ thuyết nào, lý thuyết nào, hay ý thức hệ nào, kể cả những chủ thuyết Phật giáo. Hệ thống tư tưởng Phật giáo là phương tiện hướng dẫn; chúng không phải là chân lý tuyệt đối.
- ii. Đừng nghĩ rằng kiến thức bạn hiện đang sở hữu là những chân lý bất di bất dịch, là sự thật tuyệt đối. Tránh bị thu hẹp và bị ràng buộc để trình bày quan điểm. Học hỏi và thực tập bằng tâm không cố chấp đối với các quan điểm, để cởi mở và đón nhận các quan điểm của người khác. Sự thật được tìm thấy ngay trong cuộc sống và nó không chỉ đơn thuần là kiến thức khái niệm. Hãy sẵn sàng học hỏi trong suốt cuộc đời bạn và quan sát thực tại nơi bản thân bạn và thế giới xung quanh bạn ở mọi lúc.
- iii. Không ép buộc người khác, kể cả trẻ em, bằng bất kỳ phương tiện nào, để chấp nhận quan điểm của bạn, dù bằng uy quyền, đe dọa, tiền bạc, tuyên truyền, hoặc thậm chí giáo dục nhồi sọ. Tuy nhiên, thông qua đối thoại từ bi và ái ngữ, giúp đỡ người khác từ bỏ chủ nghĩa cuồng tín và sự cố chấp.
- iv. Không trốn tránh tiếp xúc với thực tại khổ đau hoặc nhắm mắt trước khổ đau. Đừng đánh mất ý thức về sự có mặt của mọi khổ đau hiện thực khắp nơi trên thế gian. Tìm cách để được tiếp cận với những người đang khổ đau, bao gồm cả liên lạc cá nhân, tường thuật, hình ảnh, âm thanh. Bằng những phương tiện như vậy, đánh thức bản thân và những người khác về thực tại khổ đau khắp nơi trên thế giới.
- v. Đừng tích lũy tiền của trong khi hàng triệu người đang đói. Đừng lấy danh tiếng, lợi nhuận, giàu sang hay sự hưởng thụ dục lạc làm mục đích của đời mình. Sống đơn giản và chia sẻ thời gian, năng lượng và tài vật của mình với những người thiếu thốn.
- vi. Không duy trì sự sân hận hay oán thù. Học cách nhận diện và

chuyển hóa sân hận và oán thù ngay khi chúng còn là hạt giống trong tâm thức của bạn. Mỗi khi chúng nảy sinh, hãy chú ý đến hơi thở của bạn để nhìn sâu và hiểu rõ bản chất của sự sân hận của bạn.

- vii. Đừng đánh mất bản thân trong tình trạng phân tâm và trong môi trường quanh bạn. Thực hành hơi thở chánh niệm để trở về với những gì đang xảy ra trong hiện tại. Hãy tiếp xúc với những gì mâu thuẫn, tươi mát và lành mạnh trong bạn và chung quanh bạn. Hãy tưới tắm những hạt giống an lạc, bình hòa và hiểu biết trong bạn, làm động lực chuyển hóa chiều sâu tâm thức của bạn.
- viii. Không nói ra bất cứ một lời nào có thể tạo ra sự bất hòa trong đoàn thể và có thể làm tan vỡ đoàn thể. Thực hiện mọi nỗ lực để hòa giải và giải quyết mọi xung đột, dù lớn dù nhỏ.
- ix. Đừng nói những điều không trung thực vì lợi ích cá nhân hoặc gây ấn tượng với mọi người. Không nói ra những lời nào gây chia rẽ và hận thù. Đừng lan truyền tin tức mà bạn không biết chắc chắn. Đừng chỉ trích hoặc lên án những điều mà bạn không chắc chắn. Luôn nói sự thật và nói lời xây dựng. Có can đảm để nói ra sự thật về các tình trạng bất công, ngay cả khi làm như vậy có thể đe dọa sự an toàn của chính bạn.
- x. Không sử dụng cộng đồng Phật giáo vì lợi ích cá nhân hoặc lợi nhuận, hoặc biến đổi đoàn thể của bạn thành một đảng phái chính trị. Tuy nhiên, một đoàn thể tôn giáo nên có một lập trường rõ ràng chống lại sự áp bức và bất công, và nên cố gắng thay đổi tình trạng ấy mà không tham gia vào các xung đột đảng phái.
- xi. Đừng sinh sống bằng những nghề nghiệp có thể gây tàn hại cho con người và thiên nhiên. Không đầu tư vào các công ty làm mất đi cơ hội sống của những người khác. Chọn một nghề nghiệp giúp bạn thực hiện được lý tưởng từ bi.
- xii. Không giết hại sinh mạng. Không tán thành người khác chém giết. Tìm ra biện pháp hữu hiệu nhằm bảo vệ sinh mạng và ngăn chặn chiến tranh.
- xiii. Không lấy bất cứ tài vật nào thuộc về người khác. Tôn trọng tài sản của người khác, nhưng ngăn chặn người khác làm giàu một cách bất

lượng trên sự đau khổ của con người và muôn loài trên trái đất.

- xiv. Đùng ngược đãi cơ thể của bạn. Tìm hiểu để xử lý nó với sự tôn trọng. Đùng nhìn vào cơ thể của bạn chỉ như là một công cụ. Bảo tồn năng lượng quan trọng (tinh, khí, thần) để có đủ năng lực hành đạo. (Đối với anh chị em không phải là Tăng và Ni:) Biểu hiện tình dục không nên diễn ra mà không có tình yêu và sự cam kết. Trong các mối quan hệ tình dục, hãy nhận thức được những đau khổ trong tương lai có thể gây ra. Để giữ gìn hạnh phúc cho người khác, hãy tôn trọng những quyền và cam kết của người khác. Hãy nhận thức đầy đủ về trách nhiệm cho ra đời những sinh mạng mới vào thế giới. Suy ngẫm về thế giới mà bạn đang mang đến cho những sinh mạng mới.

4. CHÁNH NIỆM

Trí tuệ, từ bi và chánh niệm được coi là ba giáo lý căn bản của Phật giáo, không phân biệt bộ phái nào cả. Quán chiếu thật kỹ, ‘Cái này có thì cái kia có’; đó là một khái niệm liên kết với nhau mà có thể được tiếp cận từ ba phía. Cả ba khía cạnh được định nghĩa theo nhiều cách với các luận giải đa dạng cho từng chủ đề, tuy nhiên, thật đáng để xem xét lại khái niệm Chánh niệm trong bối cảnh hiện tại. Thay vì sử dụng một mô tả khách quan đầy đủ ‘chánh niệm là gì?’, tuy nhiên sẽ vô cùng phức tạp và có lẽ sẽ không phục vụ mục đích hiểu được cốt lõi của nó, theo trích dẫn từ Đại sư Phật giáo và nhà hoạt động cho hòa bình, Thích Nhất Hạnh (2000) diễn tả khái niệm căn bản của chánh niệm, và sẽ đủ để tiếp tục với cuộc thảo luận:

“Nếu trong lúc rửa bát, mình chỉ nghĩ đến tách trà đang chờ mình, do đó vội vã rửa bát cho xong, xem việc rửa bát như một cực hình, thì mình không ‘rửa bát để mà rửa bát’. Hơn nữa, mình không còn sống trong thời gian mình rửa bát. Trong thực tế, mình hoàn toàn không có khả năng nhận ra sự mâu nhiệm của cuộc sống khi đứng ở bồn rửa bát. Nếu ta không biết rửa bát, rất có thể ta cũng không biết uống trà. Trong khi uống tách trà, ta có thể chỉ nghĩ đến những chuyện khác, mà không biết là ta đang nâng tách trà trong tay. Cứ như thế, ta bị thâu hút vào trong tương lai và ta không có khả năng thực sự sống được một phút nào của sự sống”.

Xét định nghĩa cốt lõi, chánh niệm là ý thức về hiện tại. Các bài kinh nguyên thủy phân chia chánh niệm thành bốn lĩnh vực quán

niệm [14], đó là:

- i. Quán niệm về thân thể,
- ii. Quán niệm về cảm thọ,
- iii. Quán niệm về tâm ý (tư tưởng, tâm lý)
- iv. Quán niệm về các pháp (đối tượng tâm ý)

Kavagisvaracharya (2006) [16], giải thích chính xác ý nghĩa của tỉnh thức là gì: “Chánh niệm hay tỉnh thức không có nghĩa rằng bạn phải nghĩ và ý thức rằng ‘tôi đang làm cái này’ hay ‘tôi đang làm cái kia’. Không. Hoàn toàn trái lại. Lúc mà bạn nghĩ ‘tôi đang làm cái này’, bạn trở nên tự ý thức về mình, và khi đó bạn không sống trong hành động ấy, mà bạn sống trong ý nghĩ về ‘tôi’, và hậu quả là việc làm của bạn cũng hỏng nốt. Bạn phải hoàn toàn quên bạn đi, và để chìm đắm mình trong những gì bạn đang làm. Lúc mà một thuyết trình viên trở nên tự ý thức và nghĩ ‘tôi đang nói với khán giả’ thì lời lẽ của anh ta sẽ bị bối rối và dòng tư tưởng gián đoạn. Nhưng khi anh ta quên mình đi trong bài diễn văn, trong đề tài của mình, khi ấy anh ta nói hay nhất, diễn đạt trôi chảy và giải thích mọi sự một cách rõ ràng. Mọi tác phẩm vĩ đại - về nghệ thuật, thi ca, trí thức hay tâm linh - đều được thành hình vào những lúc mà những người sáng tác hoàn toàn quên mình trong hành động, say sưa với nó, và không còn ý thức về mình.”

Trong thế giới ngày nay, định nghĩa và phạm vi của chánh niệm đã phát triển trong việc hoàn thiện các khía cạnh chung của tỉnh thức. Điều này cũng là tự nhiên bởi vì sự tu tập Chánh niệm bắt đầu từ sự đối thoại bên trong với tâm trí, và trong thế giới ngày nay, sự suy ngẫm về ‘các đối tượng chính trị-xã hội’ đã phát triển ngày càng nhiều về quy mô và tầm ảnh hưởng, nó trở thành một phần của thực tiễn để phấn đấu cho hòa bình không chỉ bên trong, mà hòa bình khi nó thể hiện thành lòng Từ bi cho tất cả chúng sinh. Khi các học giả và các nhà hoạt động bắt đầu liên kết rõ ràng giữa hòa bình và chánh niệm, nó cũng biểu thị rằng khái niệm và thực hành chánh niệm mang lại những nhân tố thiết yếu để đưa đến hòa bình. Đặc biệt, khi chánh niệm cũng cung cấp một cách thiết thực để trau dồi Trí tuệ và Từ bi.

Với sự hiểu biết của phương Tây về lợi ích của sự thực hành

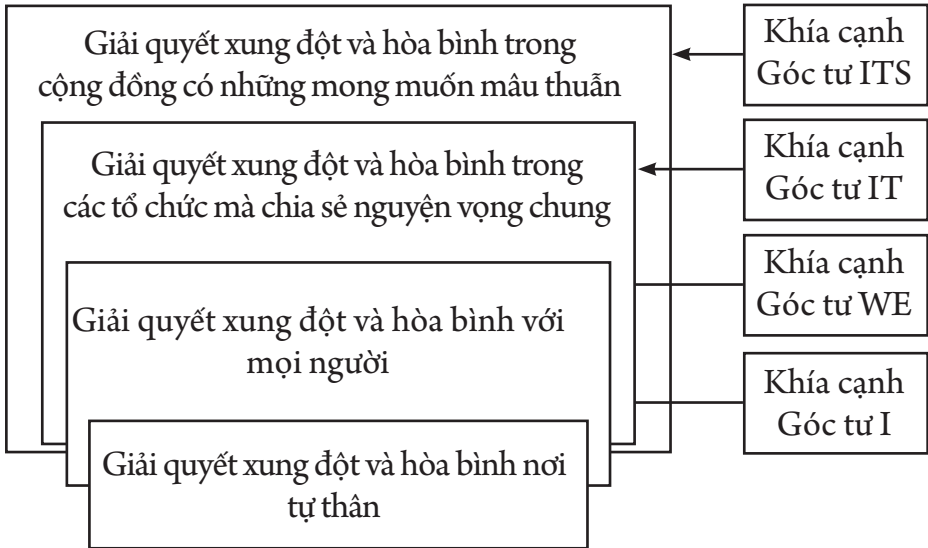
chánh niệm, đã có một loạt các giải thích, bình luận và những khái niệm sáng tạo xuất hiện trong những năm qua. Các triết gia, các nhà quản lý, những nhà hoạt động và những người thúc đẩy đã góp phần không kém trong việc dạy chánh niệm theo nhiều cách khác nhau có thể. Ví dụ, cô Maria Gonzalez (2013), một người kỳ cựu trong kinh doanh, một giám đốc điều hành công ty và một huấn luyện viên cho các nhà lãnh đạo doanh nghiệp, các chuyên gia, đã đề xuất đào tạo ‘chánh niệm kết hợp’ trong phương pháp huấn luyện của cô ấy, và đề nghị sự lãnh đạo chánh niệm là:

- Hiện tại -> Chú ý và tập trung cao độ
- Nhận thức -> Cải thiện việc quản lý thời gian
- Bình tĩnh -> Cải thiện phán đoán và ra quyết định
- Hội tụ -> Một khả năng nâng cao để giải quyết xung đột
- Biết rõ -> khả năng giải quyết xung đột
- Trấn tĩnh -> Tăng cường hiệu quả đồng đội
- Tích cực -> Đổi mới và cảm hứng lớn hơn
- Từ bi -> Hiệu năng cao hơn
- Hoàn hảo -> Tăng khả năng đối phó với căng thẳng

Mặc dù chánh niệm đã phát triển thành nhiều sắc thái, nếu đào tạo và thực hành để trở thành người lãnh đạo trong thế giới doanh nghiệp, điều này thực sự khá tích cực, thì vẫn còn nhiều điều cần được khai thác từ sự hiểu biết chính xác về chánh niệm trong bối cảnh lãnh đạo hòa bình. Một trong những cách có thể là xem lại ‘khuôn mẫu cơ bản’ và để mặc các chi tiết ‘tốt đẹp’ không bị ảnh hưởng. Lý do đằng sau là, có một thành tố quan trọng của sự lãnh đạo có thể thích ứng được, đó là nó phải phát xuất từ bên trong và không thể khắc sâu được. Điều này lưu ý rằng, về cơ bản lãnh đạo sẽ thu hẹp khoảng cách được tạo ra do không có bất kỳ chiến lược chính thức nào cho việc xây dựng hòa bình. Không thể có nhiều hơn cái cốt lõi của sự thực hành chánh niệm, như được đưa ra trong các lời dạy của Phật giáo nguyên thủy, rằng một nhà lãnh đạo nên bắt đầu và sau đó bắt đầu một hành trình đi tìm cách tốt nhất có thể để xây dựng một xã hội hòa bình. Đây thực sự là một nơi nào đó ở giữa cuộc tranh luận xưa cũ về việc các nhà lãnh đạo được thực hiện

hay sinh ra. Các nhà lãnh đạo vĩ đại được nhân loại chứng kiến vào thế kỷ trước hoặc lâu hơn, có thể tất cả đều không được đào tạo chánh niệm, nhưng họ đã tìm ra cách khắc sâu những phẩm chất lãnh đạo tuyệt vời, trong khi vẫn giữ cho quần chúng tuân thủ các nguyên tắc mà họ ủng hộ. Tuy nhiên, để tăng tốc hướng tới mục tiêu hòa bình bền vững, các cá nhân có sự khao khát hòa bình nên được đặt vào khóa học bằng cách dùng các khái niệm cơ bản của sự thực hành chánh niệm.

Tuân thủ bốn đối tượng quán niệm trong chánh niệm và bốn góc tư về phẩm chất lãnh đạo như được trích dẫn trong phần trước, sự phát triển của chánh niệm trong các nhà lãnh đạo hòa bình có thể được mô tả như hình dưới đây:



Hình 1. Đối tượng của sự quán niệm thích ứng với phẩm chất lãnh đạo

Lưu ý rằng phẩm chất lãnh đạo, như được mượn từ mỗi trong số bốn góc tư không phải là một đầu vào cho sự thực hành chánh niệm, mà chỉ được hiển thị ở đây để chứng minh sự liên kết với một trong bốn góc tư. Ngoài ra, các đối tượng quán niệm được chỉ định không phải là góc tư biệt lập mà là một đối tượng hiển lộ từ góc tư khác, như trong giáo lý của Phật giáo nguyên thủy, người ta nên thiền quán về thân thể, cảm xúc, tâm ý và các pháp. Điều đó rõ ràng là một quá trình tuần tự và chuyển tiếp, và người ta không thể bắt đầu ngoại trừ từ bản thân và hướng ngoại. Các khía cạnh của sự chuyển hóa cá nhân ngang

qua việc có được trí tuệ và từ bi mà không được làm nổi bật một cách rõ ràng, khi có sự tiến triển tự nhiên của các bài học có thể thay đổi cho các cá nhân và không thể gắn liền với một phương pháp.

5. KẾT LUẬN

Ý tưởng về hòa bình tiêu cực và tích cực là thiết lập các phương tiện để đạt được hòa bình bền vững trong xã hội hiện đại, và để làm nổi bật các khía cạnh của sự lãnh đạo hòa bình. Ý tưởng Phật giáo về hòa bình được khám phá một cách ngắn gọn để vẽ ra sự tương đồng trong một khát vọng rộng lớn hơn của con người và giáo lý Phật giáo nguyên thủy. Các khía cạnh xã hội của việc giảng dạy đã được công nhận và xây dựng dựa trên các học giả hiện đại của tôi. Đặc biệt đề cập đến những gì thường được đề cập đến Phật giáo Dẫn thân. Sự phát triển của chánh niệm từ một khái niệm Phật giáo cốt lõi đến sự hướng dẫn và tu tập chánh niệm ở thời hiện đại cũng được nhấn mạnh. Lãnh đạo cho hòa bình bền vững tuy nhiên cần phải khai thác sự hiểu biết về chánh niệm ở phần cốt lõi của nó. Phương pháp lãnh đạo dựa trên chánh niệm không thể được quy định vì quá trình hành động phải tự nhiên và được thực thi mà phải đúng với khái niệm chánh niệm.

Cuối cùng, một sự song hành đã được rút ra giữa các phẩm chất lãnh đạo và các đối tượng chiêm nghiệm khi nó rơi vào tiến trình phát triển tự nhiên của sự lãnh đạo chánh niệm vì hòa bình bền vững.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Galtung, Johan, 1996, *Peace by Peaceful Means: Peace and Conflict, Development and Civilization*, p93. SAGE publications, New Delhi
- Salomon & Nevo (Ed.), 2002, *Peace Education: The Concept, Principles, and Practices around the World*, edited by Gavriel Salomon, Baruch Nevo, p1. Lawrence Erlbaum associates Inc, New Jersey.
- Barash, David P & Webel, Charles P, 2013, *Peace and Conflict Studies*, p7. Third edition, SAGE publications, USA.
- Baki and David, (Forsyth, 1990;, 2007), Oxford University Press, London.
- Bass, Bernard M, 1974/1981/1990, *Bass & Stogdill's Handbook of Leadership: Theory, Research, and Managerial Applications*, The free press, New York.
- Zyl, Prof. Ebben Van & Campbell, Dr. Andrew (Ed.), 2019, *Peace Leadership: Self-Transformation to Peace*, KR publishing, Republic of South of Africa.
- Hochschild, Fabrizio, July, 2010, *In and above Conflict - A study on Leadership in the United Nations*, Geneva, p18-22. Internship paper.
- W, McIntyre Miller and Z, Green, (2015). *An integral perspective of peace leadership*. *Integral Leadership Review* 15(2). Paper - College of Educational Studies at Chapman University Digital Commons.
- Jone, Ken, 2003, *The New Social Face of Buddhism: A call to Action*, Ken Jones, Wisdom Publications, Boston.
- Sivaraksa, Sulak, 1999, *Buddhism and Culture of Peace*, p. 39-47 (Chapter in book 'Buddhist Peace Work, Creating Cultures of Peace' Ed. Chappell, David W), Wisdom Publications, Boston.
- Yen, Shih Sheng, 1999, *A pure land on earth*, p. 175-183 (Chapter in book 'Buddhist Peace Work, Creating Cultures of Peace' Ed. Chappell, David W), Wisdom Publications, Boston.
- King, Sallie B, 2009, *Socially Engaged Buddhism, Dimensions of*

Asian Spirituality, University of Hawai'i Press, Honolulu.

Hanh, Thich Nhat, 2006, Transformation and Healing: Sutra on the Four Establishments of Mindfulness, Parallax Pres, Berkley, California.

Analayo, Bhikkhu, 2013, Mindfulness in Early Buddhism, Journal of Buddhist Studies, (Vol. XI, 2013) Published by Centre for Buddhist Studies, Sri Lanka.

Gonzales, Maria, Chapter-15, 2013, Mindful Leadership: The 9 Ways to Self-Awareness, Transforming Yourself, Wiley Publication, Wiley, John & Sons copyright.

Shri Rahula, Walpola, 2006, What the Buddha Taught (EN132), p72, Gordon Fraser.

Karunakara, Dr. Lella, 2002, Modernisation of Buddhism, Contributions of Ambedkar and Dalai Lama –xiv, Gyan Publishing House, New Delhi.

Nithiyanadam, V, 2004, Philosophy of social activism, Global Vision Publishing house, Delhi.

