

# BA CON ĐƯỜNG ĐAN XEN DẪN ĐẾN HÒA BÌNH BỀN VỮNG

---

TS. Phe Bach

---

## LỜI TỰA

Hòa bình bền vững nằm trong chánh niệm của hiện tại, con người và các vi mô mà chúng ta tồn tại. Thay vì tồn tại như một trạng thái tĩnh, hòa bình là có tổ chức và năng động, tự chảy chung quanh sự bất thường của “tánh không yên tĩnh”. Do đó, trở thành một nhà lãnh đạo chánh niệm bắt đầu bằng việc thực hành Bát chánh đạo và tìm sự bình an trong chính mình và tiếp tục bằng cách thể hiện sự bình an đó mỗi ngày. Làm như vậy thì hạt giống để các hệ thống và hoàn cảnh có thể tự duy trì hòa bình.

Suy nghĩ về cách lãnh đạo chánh niệm có thể duy trì hòa bình, chúng ta phải xem xét cách trau dồi chánh niệm trong mỗi cá nhân và làm thế nào người đó có thể duy trì chánh niệm hàng ngày bất chấp những thách thức bên ngoài. Kết hợp việc luyện tập chánh niệm với sự hiểu biết về “suy nghĩ hệ thống” mở ra những con đường để duy trì hòa bình trong và khắp các tổ chức, chính phủ và các cơ cấu chính trị. Tuy nhiên, các nhà lãnh đạo, giáo viên và những người khác cũng phải đón nhận “dòng chảy liên tục” và biết rằng “kết thúc” bên ngoài chỉ là một “khởi đầu” mới. Hòa bình có thể giữ chúng ta trong các hành trình xoay vòng qua các hệ thống và thời gian.

Do đó, có ba con đường đan xen để dẫn đến hòa bình bền vững.

### *Học tập và duy trì hòa bình bằng cách luyện tập chánh niệm*

Các nhà lãnh đạo sẽ duy trì hòa bình mà không phải tìm và nuôi dưỡng nó trong chính họ. Không phải là vấn đề ý chí hay vấn đề tâm cơ, chánh niệm bắt đầu và tiếp tục bằng cách thực hành hàng ngày. Chánh niệm làm thay đổi cuộc sống, tái tạo bộ não, giúp giảm nỗi

đau thể chất và cảm xúc và thúc đẩy việc học tập. Luyện tập chánh niệm trong một tổ chức mang lại văn hóa và không khí tôn trọng, khoan dung hơn và hòa bình hơn. Dạy người khác cách sống một cuộc đời chánh niệm và cách tập luyện thiền định giúp cho có kỹ năng cả đời để đối phó với những áp lực của cuộc sống hiện đại trong một thế giới hỗn loạn và gặt hái hòa bình bền vững.

Hòa bình, hòa hợp phổ quát và trách nhiệm chung bắt đầu từ bên trong, và hòa bình bên trong bắt đầu bằng chánh niệm và thiền định. Chánh niệm và thực hành bằng cách hòa giải trước khi bắt đầu các khóa học nhóm hoặc công việc hàng ngày giúp mọi người thư giãn, và các nghiên cứu cho thấy chánh niệm giúp cải thiện sự tập trung đồng thời làm giảm sự lo lắng. Các tổ chức chánh niệm trở nên hoan hỷ và ổn định khi mọi người học cách thư giãn, cảm thấy được đánh giá cao và từ bỏ sự lo lắng.

### *Suy nghĩ có hệ thống là con đường dẫn đến hòa bình bền vững*

Trong thời đại thay đổi như vũ bão và bất định, các nhà lãnh đạo phải đối mặt với sự phức tạp sẽ thách thức hòa bình. Chỉ nhìn thấy và phản ứng với các bộ phận cụ thể trong một hệ thống sẽ dẫn đến các phản ứng rời rạc giải quyết các vấn đề tức thời. Bằng cách nhìn và ở cùng với hệ thống như một tổng thể có hệ thống, nhà lãnh đạo có thể cùng tạo ra hòa bình bền vững. Hiểu rằng một hệ thống sống sẽ tự tái tạo sẽ mở ra khả năng hòa bình là cốt lõi của các mối quan hệ, các quy trình và bối cảnh trong hệ thống.

Nhìn rộng hơn, sẽ không còn cái nhìn về hệ thống phong phú hơn để tạo cơ hội hoặc cam kết mơ hồ. Giống như chánh niệm, hệ thống tư duy phải được học và thực hành hàng ngày. Trong các tác phẩm của Peter Senge và Otto Scharmer (Thuyết U) là các khái niệm và phương pháp để các nhà lãnh đạo trở thành những người thực hành tư duy hệ thống. Làm như vậy cho phép họ chú ý nuôi dưỡng sự thay đổi có hệ thống và tạo ra các nguyên tắc hòa bình trên và giữa các hệ thống, bao gồm cả Phật giáo.

### *Ôm lấy dòng chảy liên tục*

Một số nhà lãnh đạo tin rằng, khi một cái gì đó được duy trì, nó đã đạt đến trạng thái tĩnh và tiếp tục ở trạng thái đó theo thời gian. Các nhà

lãnh đạo và những người trong một hệ thống có thể cố gắng giành lấy và gìn giữ hòa bình, chỉ để thấy nó vượt khỏi tầm tay. Hòa bình, theo quan điểm này, không bền vững. Tuy nhiên, hòa bình có thể bền vững, nếu chúng ta chấp nhận rằng hòa bình không có bắt đầu hay kết thúc. Thay vào đó, hòa bình là một hiện tượng năng động và có hệ thống, một hiện tượng liên tục chảy từ quá khứ đến hiện tại đến tương lai.

Ôm lấy dòng chảy liên tục mang lại hiện tượng hòa bình cho một nhà lãnh đạo luyện tập chánh niệm về hòa bình hàng ngày. “Thuyết O” (Tiến sĩ Bạch và Bureau) soi sáng con đường cho các nhà lãnh đạo để sống chánh niệm theo dòng chảy hòa bình. Nói riêng trong tự nhiên, “Thuyết O” chảy tuần hoàn qua các yếu tố: Nhận biết, chấp nhận, ôm lấy, học hỏi, thực hành, biến đổi, chia sẻ, hoàn chỉnh. Nếu một nhà lãnh đạo nhận thức và sống chánh niệm, người đó sẽ sống hòa bình, sẽ được hòa bình. “Hòa bình” duy trì hòa bình. Đó là một đề xuất khác cho cách tiếp cận của Phật giáo đối với Lãnh đạo toàn cầu và Trách nhiệm chung của các xã hội bền vững.

## 1. HỌC TẬP VÀ DUY TRÌ HÒA BÌNH BẰNG CÁCH LUYỆN TẬP CHÁNH NIỆM

“Chúng ta có thể chọn cách sống cuộc đời của mình trong hiện tại. Chúng ta có thể nắm bắt mọi khoảnh khắc và bắt đầu lại từ đầu”, và “Bạn cần tỉnh giấc khỏi chế độ lái tự động. Bạn phải sống sâu và nhận thức nhiều hơn để có thể chú ý đến từng khoảnh khắc” - Thích Nhất Hạnh.

Là người thực hành và nhà giáo dục Phật giáo, tác giả chính đã thực hành và giảng dạy Lãnh đạo chánh niệm, là mô hình luyện tập chánh niệm dựa trên hòa bình trong cách sống và sinh kế của mình (xem Phụ lục A, Lãnh đạo bằng Từ bi). Hay như Malala Yousafzai (người đoạt giải Nobel năm 2014) đã nói, “Hãy để chúng tôi mang lại sự bình đẳng, công bằng và hòa bình cho tất cả mọi người. Không chỉ các chính trị gia và các nhà lãnh đạo thế giới, tất cả chúng ta cần phải góp sức. Tôi. Bạn. Đó là nhiệm vụ của chúng ta”. Trọng trách của chúng ta là mang kiểu lãnh đạo tinh thần, hòa bình và chánh niệm cho chính mình và cho người khác.

Chánh niệm, là nhận thức được điều gì đó có thể quan trọng (Từ điển Merriam-Webster), hoặc theo định nghĩa trong Từ điển Oxford, Ý thức hoặc nhận thức được điều gì đó; Thiên về hoặc sẵn

sàng làm điều gì đó. Sự sẵn sàng để làm một điều gì đó là luyện tập chánh niệm trong cuộc sống hàng ngày. Chánh niệm luyện tập sự tập trung và nhận thức; là nền tảng để thành công và là một kỹ năng đòi hỏi phải thực hành để cho phép chúng ta cảm nhận cảm xúc mà không cần phản ứng, đáp lại thay vì phản ứng khi bị kích thích. Riêng trong giáo dục, theo Parker, và cộng sự (2014), chánh niệm tăng cường khả năng tự điều chỉnh của trẻ em, cho thấy sự cải thiện đáng kể về kỹ năng hoạt động thực hành đáng kể, và đã phát hiện giảm đáng kể các vấn đề về sự thù địch và các hành vi xã hội. Black, D. S., & Fernando, R. (2014) cũng cho biết các giáo viên đã báo cáo hành vi của học sinh trong lớp đã được cải thiện (nghĩa là chú ý, tự kiểm soát, tham gia vào các hoạt động và quan tâm/tôn trọng người khác). Hơn nữa, có hơn hàng trăm ngàn nghiên cứu về chánh niệm và hiệu quả của chánh niệm. Các nhà nghiên cứu đã báo cáo những lợi ích được minh chứng bằng kinh nghiệm về chánh niệm như: Giảm trầm tư, giảm căng thẳng, tăng trí nhớ làm việc, tập trung hơn, ít phản ứng cảm xúc, nhận thức linh hoạt hơn, tăng sự hài lòng trong mối quan hệ, tăng trí tuệ cảm xúc và kết nối xã hội, tăng đạo đức, tăng điều tiết sợ hãi, tăng chức năng miễn dịch, cải thiện sức khỏe tổng thể, tăng tốc độ xử lý thông tin, giảm suy nghĩ lan man, giảm huyết áp, tăng sự đồng cảm/lòng trắc ẩn, giảm lo lắng, tăng cường hiểu biết, cải thiện mối quan hệ, điều chỉnh sự chú ý, hành vi và cảm xúc, sức khỏe và hạnh phúc cũng như nâng cao kết quả học tập và trí tuệ khác.

Chánh niệm, như trong Chánh niệm, trong Bát chánh đạo, là nghệ thuật sống, là ý niệm về lối sống hòa bình, hài hòa và chính đáng, giúp nâng cao sự an toàn và hạnh phúc của gia đình, cộng đồng và xã hội. Vì vậy, các thực hành hàng ngày về chánh niệm và thiền định là cách sống. Nói ngắn gọn, như ông Bạch (2014) đã chỉ ra, chánh niệm là năng lượng của 'chú ý', tự quan sát và nhận thức về thời điểm hiện tại, không phán xét, và với thái độ ân cần và từ bi, về những gì đang diễn ra xung quanh bạn và bên trong bạn. Chánh niệm đưa bạn trở lại thời điểm hiện tại. Khoảnh khắc hiện tại là thứ duy nhất chúng ta thực sự có vì theo một câu tục ngữ, "*Ngày hôm qua là lịch sử và Ngày mai là điều bí ẩn. Hôm nay là món quà - ở đây và bây giờ*". (Đó là lý do tại sao nó được gọi là HIỆN TẠI). Vì vậy, các tác giả sử dụng Tứ diệu đế và Bát chánh đạo làm cách sống, dạy dỗ và lãnh đạo.

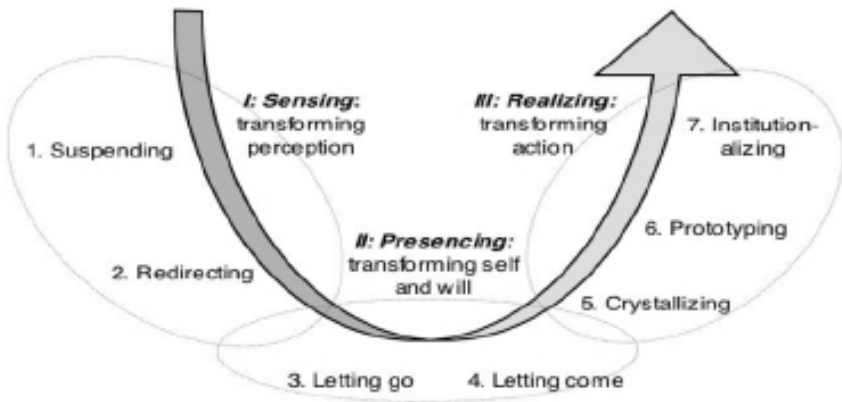
Boorom (2009) cho rằng lãnh đạo có nguồn gốc từ tôn giáo, vì có mối tương quan trực tiếp giữa lãnh đạo và phẩm chất tâm linh. Marques (2010) biện chứng rằng, “hoàn toàn có thể là tâm linh chứ không tôn giáo. Có nhiều người tâm linh là những người vô thần, bất khả tri, hoặc theo nhiều tôn giáo cùng một lúc” (trang 13). Đối với bà, “người làm việc tâm linh là người chỉ đơn giản duy trì các giá trị tốt đẹp của con người, như tôn trọng, khoan dung, thiện chí, hỗ trợ và nỗ lực tạo nhiều điều có ý nghĩa hơn tại nơi làm việc của mình” (trang 13). DeVost (2010) nhấn mạnh rằng nghiên cứu hiện tại trong các tổ chức đã tìm ra mối quan hệ giữa tâm linh của các nhà lãnh đạo và tâm linh nơi làm việc. Trong nghiên cứu này, Devost (2010) đã phát hiện ra rằng việc thực hành ‘khích lệ trái tim’ - một trong năm giá trị lãnh đạo mẫu mực - có ý nghĩa tích cực. Theo Kouzes & Posner (1995), năm cách thực hành lãnh đạo tốt là: “Thách thức quá trình, truyền cảm hứng cho tầm nhìn chung, cho phép người khác hành động, làm mẫu và khích lệ trái tim” (trang 9).

Trong khi đó, các nhà lãnh đạo thường thực hành đời sống tinh thần cũng như niềm tin đạo đức và giá trị đạo đức của họ. Như Northouse (2004) đã tranh luận về đạo đức và khả năng lãnh đạo “liên quan đến các loại giá trị và đạo đức mà một cá nhân hoặc xã hội thấy mong muốn hoặc phù hợp” (trang 34). Hơn nữa, ông chỉ ra mô hình lãnh đạo đạo đức bao gồm năm thành phần: a) Thể hiện sự tôn trọng, b) Phục vụ người khác, c) Thể hiện sự công bằng, d) Thể hiện sự trung thực và e) Xây dựng cộng đồng. Trong một nghiên cứu khác, Zhu, May & Avolio (2004) định nghĩa lãnh đạo đạo đức là “làm những gì đúng, công bằng và tốt” (trang 16). Zhu và cộng sự (2004) cũng nói rằng các nhà lãnh đạo thể hiện hành vi đạo đức khi họ đang làm những gì đúng dẫn về mặt đạo đức, công bằng và tốt, và khi họ giúp nâng cao nhận thức đạo đức và tự giác về đạo đức. Bass và Steidlmeier (1998) đề xuất rằng một lãnh đạo thực sự biến đổi và hiệu quả phải dựa trên: a) Tính cách đạo đức của người lãnh đạo và mối quan tâm của họ đối với bản thân và những người khác, b) Các giá trị đạo đức nằm trong tầm nhìn của người lãnh đạo và c) Đạo đức của các quá trình và các lựa chọn và hành động đạo đức xã hội trong đó có sự tham gia của

các nhà lãnh đạo và môn đồ.

Thay vì một gợi ý hoặc một ý tưởng cho các nhà lãnh đạo và các tổ chức, chánh niệm có thể dệt thành kết cấu của tổ chức. Việc đó phải có chủ ý và không cần thiết, nhưng các tổ chức và nhà lãnh đạo có thể cần một khuôn khổ để làm việc đó. Cách tiếp cận đó được trình bày trong bản tóm tắt Hiện diện và các tác phẩm của Otto Scharmer, như đã thấy trong các cuốn sách Thuyết chữ U của ông: Lãnh đạo từ tương lai khi tương lai xuất hiện (Scharmer, 2017 và 2013). Việc tiếp tục kết nối mọi người từ khắp nơi trên thế giới lại với nhau để tìm hiểu cách “đi qua chữ U” theo hướng thay đổi và hòa bình bền vững. Trên quan điểm nhìn lướt qua, tham gia vào sự thay đổi có chủ ý đó có thể biến đổi các hệ thống và con người trong đó, thay vì chỉ hy vọng thay đổi. Với phần lớn “sự không hòa bình” trong các hệ thống trên toàn cầu, hai tác giả tin rằng, bằng cách thực hành các quy trình theo hình chữ U, mọi người có thể biến đổi các hệ thống.

Khái niệm và việc luyện tập chánh niệm chuyển sang các giai đoạn đầu của hình chữ U. Chúng ta phát triển các khả năng “tạm ngừng” các khái niệm và phán đoán định trước của chúng ta. Theo ngôn ngữ hình chữ U, chúng ta nhận thức việc “tải về” các khái niệm giúp ngăn chúng ta nhìn bằng mắt thường và chúng ta học cách quan sát (một cách tinh táo) cách định kiến đó hình thành quan điểm của chúng ta về con người, hệ thống và tình trạng con người. Nói riêng và nói chung, chúng ta học cách “buông bỏ” để “đón nhận” những gì chúng ta không thể thấy trước đây, những gì có thể là chính ta trong tương lai. Khi chúng ta làm vậy, chúng ta đang “hiện diện” - trạng thái cùng hiện diện trong hiện tại và cảm nhận những gì có thể xảy ra trong tương lai. Khi đó, hiện diện là “trải nghiệm về sự ra đời của cái mới và sự biến đổi của cái cũ” (Scharmer, 2013).



**Figure 1** The U Movement: Three Spaces, Seven Capacities

Source: Senge, Scharmer, Jaworski and Flavelle

### Hình 1 Chuyển động hình chữ U: Ba không gian, bảy khả năng

Theo ngôn ngữ của Thuyết chữ U, có những “điểm mù” riêng và chung có thể khiến chúng ta mất khả năng tạo ra sự thay đổi có ý thức xã hội và chuyển đổi hệ thống. Chính những điểm mù này đã bẫy chúng ta vào những lối suy nghĩ và mô hình hành vi hiện tại, cả riêng lẫn chung, sẽ ngăn chúng ta tạo ra hòa bình toàn cầu bền vững. Nếu chúng ta có thể chú ý đến những điểm mù của mình, chúng ta có thể bắt đầu nhìn bằng một tâm hồn cởi mở, trái tim rộng mở và ý chí cởi mở. Mỗi một điểm mù trong số ba điểm mù đó là các phạm trù của con người. Làm thế nào chúng ta có thể đủ tỉnh táo để sống trong “trạng thái mở” của các phạm trù? Các quy trình trong Thuyết chữ U, thông qua chánh niệm, cung cấp cho chúng ta những con đường có chủ ý để nắm bắt chúng và tìm kiếm hòa bình bền vững trong các hệ thống.

#### *Hành trình thực hành của ông Phê!*

“Tập luyện chánh niệm có nghĩa là chúng ta cam kết đầy đủ trong từng khoảnh khắc hiện diện; mời gọi bản thân giao tiếp với khoảnh khắc này trong nhận thức đầy đủ, chú ý thể hiện tốt nhất định hướng bình tĩnh, chánh niệm và bình tâm ngay tại đây và ngay bây giờ” – Jon Kabat-Zinn.

Trong thế giới ngày nay, đạo đức của hàng ngũ lãnh đạo có xu hướng suy giảm. Quyền lợi cá nhân, lợi ích và lòng tham dường như vượt xa các giá trị và sự thịnh vượng công cộng và/hoặc cộng đồng.

Các nhà lãnh đạo thường thiếu hiểu biết sâu sắc về thực tiễn lãnh đạo tinh thần của bản thân, vì vậy các tác giả này bắt đầu hướng nội để tìm giải pháp cho vấn đề này, bắt đầu bằng lối sống chánh niệm, và trong trường hợp này là sống theo Bát chánh đạo. Những phẩm chất lãnh đạo này tăng cường các thực hành tâm linh như từ bi, trí tuệ, chánh niệm hoặc hiểu biết có thể dẫn đến hậu quả luân lý và đạo đức.

Hành trình của Phê bắt đầu từ Hội Thanh niên Phật giáo Việt Nam tại GDPT Linh Quang vào năm 1991 và bắt đầu với vị trí lãnh đạo vào năm 1994 khi là sinh viên năm nhất Đại học Nebraska, Lincoln. Ông được đào tạo thành người lãnh đạo GDPT năm 1996 tại Trại Huấn Luyện A Dục Lộ Uyển ở Houston, TX. Kể từ đó, ông áp ủ và thực hiện Thân Giáo, ông viết một bài nghiên cứu sâu rộng về các vị lãnh đạo, có tựa đề Lãnh đạo Hội Thanh niên Phật giáo Việt Nam (VBYA) còn được gọi là GDPT. Đây là phần cuối của bài nghiên cứu trong cuốn sách của ông, Tinh hoa lãnh đạo chánh niệm: Học tập thông qua chánh niệm và lòng trắc ẩn (ông Bạch, 2015).

Lãnh đạo Hội Thanh niên Phật giáo Việt Nam (VBYA), còn được gọi là GDPT, phải thực hành và thực hiện giá trị Thân giáo; tất nhiên là cần thiết cho sự thành công của tổ chức. Theo ông Bạch (2012), “Thân giáo mới là một bài học vô giá mà Đức Phật đã dạy chúng ta, dựa trên suy nghĩ, lời nói và hành động chánh niệm của chúng ta trong cuộc sống hàng ngày. Những lời dạy của Ngài đã tiếp cận và biến đổi vô số người thuộc mọi tầng lớp. Sự phát triển hòa bình của nhân loại phần lớn nhờ vào những giáo lý giác ngộ của Đức Phật. Ngày nay, Phật giáo có thể là một giải pháp khả thi cho cuộc khủng hoảng của con người” (trang 5). Ông cũng đề xuất các nhà lãnh đạo thanh niên Phật giáo thiết lập các khuyến nghị này: 1) Thiết lập tư duy đạo đức và luân lý; 2) Hiểu và diễn đạt nguyên tắc nhân quả (Luật Nghiệp quả); 3) Suy nghĩ toàn cầu và hành động cục bộ - trước tiên hãy tạo ra sự khác biệt xung quanh bạn; 4) Tôn trọng lẫn nhau và cùng có lợi; 5) Hiện diện với nhau - (Hiện diện như trong Thuyết U), 6) Sức mạnh đoàn kết hoặc Hợp tác với các tổ chức khác để thay đổi bền vững; và 7) Trở thành người thực hành (Phật giáo) chứ không chỉ là một học viên (trang 6).

Là một nhà lãnh đạo, đặc biệt đối với các nhà lãnh đạo trong các



tổ chức Phật giáo phải chánh niệm và có một nền tảng vững chắc trong Pháp (giáo lý của Đức Phật). Như Michael Carroll (2008) viết trong cuốn sách của mình, Nhà lãnh đạo chánh niệm, gợi ý, mười tài năng của một nhà lãnh đạo chánh niệm là: đơn giản, đĩnh đạc, tôn trọng, can đảm, tự tin, nhiệt tình, kiên nhẫn, ý thức, khéo léo và khiêm tốn. Ông cũng nói rằng mang sự hiện diện đầy đủ của chúng ta: Đồng bộ hóa, gắn kết tổng thể, truyền cảm hứng sức khỏe và hạnh phúc trong các tổ chức và thiết lập tính xác thực, tất cả các yếu tố này kết hợp với nhau xác định một nhà lãnh đạo thành công.

Hơn nữa, các nhà lãnh đạo nên sống một cuộc sống tinh thần và lãnh đạo bằng cách đưa ra tấm gương tích cực. Đây là một nghiên cứu khác của Andre L. Delbecq (2008), giáo sư Phân tích và Quản lý tổ chức tại Đại học J. Thomas và Kathleen L. McCarthy và là giám đốc của Viện lãnh đạo tinh thần và tổ chức tại Trường kinh tế Leavey thuộc Đại học Santa. Delbecq (2008) nói rằng các nhà quản lý, những người đang làm việc với ông, có những thay đổi tích cực nhờ thiền định và kỷ luật tâm linh (trang 495):

- Cải thiện năng lực để lắng nghe, giảm bớt nhu cầu thống trị
- Kiên nhẫn hơn với những người khác, ít phán xét và tự khẳng định
- Khả năng thích ứng tuyệt vời - bớt ham muốn kiểm soát các sự kiện và những người khác
- Tập trung cao độ - ít phân tâm và lo lắng
- Khả năng cống hiến hết mình cho dịch vụ bằng cách làm việc - bớt thất vọng với gánh nặng và yếu tố kích thích trong công việc
- Nhiều hy vọng và niềm vui hơn ngay cả trong những thời điểm khó khăn - bớt hoài nghi và bi quan
- Thanh thản và tin tưởng hơn về tổng thể
- Tự tin hơn trong việc sử dụng năng lực cá nhân - Kiến thức sâu sắc hơn về giới hạn bản thân, tin tưởng nhiều hơn rằng mọi việc sẽ có hiệu quả
- Kiên trì và siêng năng - Ít rút lui và tự kiểm soát khi bị áp lực

Theo ông, nuôi dưỡng tâm hồn của người lãnh đạo và sự phát triển bên trong chắc chắn là quan trọng. Do đó, tinh thần của lãnh đạo là đặc biệt quan trọng và thiết yếu để thành công trong mọi tổ chức. Nói tóm lại, một khi là nhà lãnh đạo Phật giáo, nhà lãnh đạo suốt đời và ông Phê tiếp tục giảng dạy về Lãnh đạo chánh niệm cho các nhà giáo dục đồng hương ở bang California và trên khắp đất nước. Ông đã đào tạo hơn 3000 nhà giáo dục trong 5 năm qua (xem Phụ lục B).

## 2. HỆ THỐNG SUY NGHĨ LÀ CON ĐƯỜNG DẪN ĐẾN HÒA BÌNH BỀN VỮNG

*“Chúng ta không bao giờ có thể có được hòa bình ở thế giới bên ngoài cho đến khi chúng ta tạo ra hòa bình cho chính mình” - Đạt Lai Lạt Ma.*

“Hy vọng tồn tại khi người ta nhớ đến nó” - Simon Wiesenthal.

Tạo ra hòa bình bền vững có thể sinh sôi nhờ những khám phá của chúng ta về hai khái niệm: ‘Hòa bình là một hiện tượng năng động và có hệ thống, liên tục chảy từ quá khứ đến hiện tại đến tương lai’ và ‘Hệ thống sống sẽ tự tái tạo và mở ra khả năng hòa bình là trung tâm của các mối quan hệ, quy trình và bối cảnh trong hệ thống’. Cả hai khái niệm này có thể được đóng khung trong “suy nghĩ hệ thống”. Trong bài này chúng ta bắt đầu khám phá cả hai, nhưng khái niệm thứ nhất không tìm ra hạt giống hòa bình trong bài viết và thực hành của Thích Nhất Hạnh và những người khác. Phần này kết luận về cách các hệ thống suy nghĩ vì hòa bình là câu nói từ Thuyết U đến Thuyết O.

Quan trọng hơn, lấy tác phẩm của Thiền sư Việt Nam Thích Nhất Hạnh là một ví dụ. Ông là một nhà hoạt động vì hòa bình, một nhà văn, một nhà thơ, một học giả và một tu sĩ Phật giáo, và là nhà vô địch của chánh niệm. Tác phẩm của ông đã mang những tập luyện chánh niệm vào văn hóa chính thống. Trí tuệ và thực hành chánh niệm của ông đã đưa ra hướng dẫn và cách tiếp cận thực tế, có lợi cho các cá nhân, gia đình và tổ chức. Thích Nhất Hạnh (1993, 2007) nhấn mạnh: “Với chánh niệm, chúng ta nhận thức được những gì đang diễn ra trong cơ thể, cảm xúc, tâm trí và thế giới của chúng ta và chúng ta tránh làm hại chính mình và những người khác”. Ông cũng nói “Chánh

niệm bảo vệ chúng ta, gia đình và xã hội của chúng ta, và đảm bảo một hiện tại an toàn và hạnh phúc và một tương lai an toàn và hạnh phúc. Giới luật là biểu hiện cụ thể nhất của việc tập luyện chánh niệm” (Trang 2).

Giới luật hay Sila (tiếng Sankrit và Pali - ngôn ngữ cổ của Ấn Độ) là “bộ quy tắc ứng xử bao gồm cam kết hòa hợp và tự kiểm chế với động lực chính là nguyên tắc không bạo lực, hoặc tự do gây hại” Bodhi (2005). Giới luật có thể được mô tả theo nhiều cách khác nhau như đức hạnh (Gethin, 1998, trang 170; Harvey, 2007, trang 199), hành vi đúng đắn (Gethin (1998), trang 170), đạo đức (Gombrich, 2002, trang 89; Nyanatiloka, 1988 và Saddhatissa, 1987, trang 54, 56), kỷ luật đạo đức (Bodhi, 2005, trang 153) và giới luật.

Trong cuốn sách “Vì một tương lai khả thi: Đạo đức Phật giáo trong cuộc sống hàng ngày”, ông đã khuyến khích chúng ta thực hành giới luật mà chúng ta đã tuân thủ. Năm giới luật cơ bản nhất của thời cổ đại (tức là không giết, ăn cắp, thực hiện hành vi tình dục sai trái, nói dối hoặc uống rượu/say rượu) vẫn áp dụng cho tất cả các Phật tử ngày nay (Bodhi, 2005; Thích, 1993, 2011). Thích Nhất Hạnh (Thích 1993, 2007, 2011) đã dịch một cách khéo léo và trác ẩn những giới luật này trong thời hiện đại của chúng ta và gọi chúng là “Tu tập năm chánh niệm”. Theo ông, 5 chánh niệm “đại diện cho tầm nhìn của Phật giáo về tinh thần và đạo đức toàn cầu, là biểu hiện cụ thể của những lời dạy của Đức Phật về Tứ diệu đế và Bát chánh đạo, con đường hiểu biết đúng đắn và tình yêu đích thực, dẫn đến sự cứu rỗi, biến đổi và hạnh phúc cho chính chúng ta và cho thế giới”.

Ngoài ra, Thích Nhất Hạnh (Thích 1993, 2007, 2011) chỉ ra rằng, “thực hành tu tập Năm chánh niệm là trau dồi cái nhìn sâu sắc, hay Chánh kiến, có thể xóa bỏ mọi sự phân biệt đối xử, không khoan dung, tức giận, sợ hãi và tuyệt vọng”. Năm giới luật cổ xưa đã được điều chỉnh theo thời hiện đại của chúng ta dưới tầm nhìn của Thích Nhất Hạnh với tư cách là Năm phương pháp chánh niệm như sau:

### 2.1 Tu tập chánh niệm thứ nhất - Tôn kính cuộc sống

Nhận thức được sự đau khổ do sự hủy hoại cuộc sống, tôi

cam kết trau dồi cái nhìn sâu sắc về sự hiện diện và lòng trắc ẩn và học cách bảo vệ cuộc sống của con người, động vật, thực vật và khoáng sản. Tôi quyết tâm không giết người, không để người khác giết, và không ủng hộ bất kỳ hành động giết chóc nào trên thế giới, trong suy nghĩ hay trong cách sống của tôi. Nhìn thấy những hành động có hại phát sinh từ sự tức giận, sợ hãi, tham lam và không khoan dung, xuất phát từ suy nghĩ nhị nguyên và phân biệt đối xử, tôi sẽ nuôi dưỡng sự cởi mở, không phân biệt đối xử và không bám víu các quan điểm để chuyển đổi bạo lực, cuồng tín và giáo điều trong bản thân và trên thế giới.

### 2.2. Tu tập chánh niệm thứ hai - Hạnh phúc thật sự (Sự rộng lượng)

Nhận thức được những đau khổ do bóc lột, bất công xã hội, ăn cắp và áp bức, tôi cam kết thực hành sự hào phóng trong suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Tôi quyết tâm không ăn cắp và không sở hữu bất cứ thứ gì thuộc về người khác; và tôi sẽ chia sẻ thời gian, năng lượng và tài nguyên vật chất của mình với những người có nhu cầu. Tôi sẽ tập luyện nhìn sâu để thấy rằng hạnh phúc và đau khổ của người khác không tách rời khỏi hạnh phúc và đau khổ của chính tôi; không thể có hạnh phúc thực sự nếu không có sự hiểu biết và lòng trắc ẩn; và chạy theo sự giàu có, danh tiếng, quyền lực và thú vui nhục dục có thể mang lại nhiều đau khổ và tuyệt vọng. Tôi nhận thức được rằng hạnh phúc phụ thuộc vào thái độ tinh thần của tôi chứ không phụ thuộc vào điều kiện bên ngoài, và tôi có thể sống hạnh phúc trong thời điểm hiện tại chỉ bằng cách nhớ rằng tôi đã có quá nhiều điều kiện để được hạnh phúc. Tôi cam kết thực hành Sinh kế đúng đắn để tôi có thể giúp giảm bớt sự đau khổ của những sinh vật sống trên Trái đất và đảo ngược quá trình nóng lên toàn cầu.

### 2.3. Tu tập chánh niệm thứ ba - Tình yêu đích thực (Trách nhiệm tình dục)

Nhận thức được sự đau khổ do hành vi tình dục sai trái gây ra, tôi cam kết trau dồi trách nhiệm và học cách bảo vệ sự an toàn và toàn vẹn của cá nhân, cặp vợ chồng, gia đình và xã hội. Biết rằng ham muốn tình dục không phải là tình yêu, và hoạt động tình dục do ham muốn thúc đẩy luôn làm hại bản thân tôi cũng như những người khác, tôi quyết tâm không vướng vào

quan hệ tình dục mà không có tình yêu đích thực và cam kết lâu dài, sâu sắc với gia đình và bạn bè của tôi. Tôi sẽ làm mọi thứ trong khả năng của mình để bảo vệ trẻ em khỏi bị lạm dụng tình dục và ngăn chặn các cặp vợ chồng và gia đình không bị phá vỡ bởi các hành vi tình dục sai trái. Thấy rằng cơ thể và tâm trí là một, tôi cam kết học những phương pháp thích hợp để chăm sóc năng lượng tình dục của mình và nuôi dưỡng lòng nhân ái, lòng trắc ẩn, niềm vui và sự bao dung - đó là bốn yếu tố cơ bản của tình yêu đích thực - cho hạnh phúc lớn hơn của tôi và hạnh phúc lớn hơn của người khác. Thực hành tình yêu đích thực, chúng tôi biết rằng chúng tôi sẽ tiếp tục tốt đẹp trong tương lai.

#### 2.4. Tu tập chánh niệm thứ tư - Lời nói yêu thương và lắng nghe

Nhận thức được những đau khổ do lời nói không trung thực và không thể lắng nghe người khác, tôi cam kết luyện tập lời nói yêu thương và lắng nghe từ bi để giảm bớt đau khổ và thúc đẩy hòa giải và hòa bình trong tôi và giữa những người khác, các nhóm sắc tộc và tôn giáo, và các quốc gia. Biết rằng lời nói có thể tạo ra hạnh phúc hay đau khổ, tôi cam kết nói thật bằng cách sử dụng những từ truyền cảm hứng cho sự tự tin, niềm vui và hy vọng. Khi sự giận dữ đang biểu lộ trong tôi, tôi quyết tâm không nói lời nào. Tôi sẽ tập thở và đi bộ chánh niệm để nhận ra và nhìn sâu vào cơn giận của mình. Tôi biết rằng gốc rễ của sự tức giận là từ những nhận thức sai lầm và thiếu hiểu biết của tôi về sự đau khổ trong bản thân và ở người khác. Tôi sẽ nói và lắng nghe theo cách có thể giúp bản thân và người khác biến đổi đau khổ và tìm cách thoát khỏi những tình huống khó khăn. Tôi quyết tâm không loan truyền tin tức mà tôi không biết chắc chắn và không thốt ra những lời có thể gây chia rẽ hoặc bất hòa. Tôi sẽ siêng năng luyện tập nuôi dưỡng năng lực hiểu biết, tình yêu, niềm vui và sự bao dung của mình, và dần dần biến đổi sự tức giận, bạo lực và nỗi sợ hãi ẩn sâu trong ý thức của tôi.

#### 2.5. Tu tập chánh niệm thứ năm - Nuôi dưỡng và chữa bệnh (Chế độ ăn uống vì một xã hội chánh niệm)

Ý thức được những đau khổ do tiêu thụ không có chừng mực, tôi cam kết nuôi dưỡng sức khỏe tốt, cả về thể chất và tinh thần, cho bản thân, gia đình và xã hội bằng cách thực hành ăn, uống

và tiêu thụ chánh niệm. Tôi sẽ tập luyện nhìn sâu vào cách tôi tiêu thụ Bốn loại chất dinh dưỡng, cụ thể là thực phẩm ăn được, ấn tượng giác quan, ý chí và ý thức. Tôi quyết tâm không đánh bạc, hoặc uống rượu, sử dụng ma túy hoặc bất kỳ sản phẩm nào có chứa độc tố, chẳng hạn như một số trang web, trò chơi điện tử, chương trình TV, phim, tạp chí, sách và hội thoại. Tôi sẽ luyện tập quay trở lại thời điểm hiện tại để tiếp xúc với các yếu tố làm mới, chữa lành và nuôi dưỡng trong tôi và xung quanh tôi, không để sự hối tiếc và buồn phiền kéo tôi trở về quá khứ cũng như không để những lo lắng, sợ hãi hay thèm muốn kéo tôi ra khỏi thời điểm hiện tại. Tôi quyết tâm không cố gắng che đậy sự cô đơn, lo lắng hoặc đau khổ bằng cách đánh mất bản thân lao vào tiêu dùng. Tôi sẽ suy ngẫm về việc hòa nhập và tiêu thụ theo cách gìn giữ hòa bình, niềm vui và hạnh phúc trong cơ thể và ý thức của tôi, và trong cơ thể tập thể và ý thức của gia đình tôi, xã hội và Trái đất.

Sau đây là ví dụ về một hạt giống khác cho một lãnh đạo mạnh mẽ. Tôn giả Thích Minh Đạt (2011) tin rằng ảnh hưởng lãnh đạo bằng cách: 1) Ví dụ: Giảng dạy thông qua hành động hoặc hành vi. Người ta phải sống một cuộc sống đạo đức và luân lý. Tự mang lại lợi ích cho bản thân và mang lại lợi ích cho người khác, sau đó ảnh hưởng và đóng góp tích cực cho cộng đồng và xã hội của chúng ta. 2) Giảng dạy bằng lời nói yêu thương: Tìm kiếm sự hiểu biết và trí tuệ. 3) Giảng dạy bằng cách thực hành Bát chánh đạo: Điều đầu tiên là Tư tưởng đúng: Suy nghĩ của bạn phải mang tính xây dựng và luôn dựa trên những lời dạy của Đức Phật - Từ bi và Trí tuệ.

Muốn cương quyết điểm này, ta phải sống theo giáo lý của Đấng giác ngộ, Đức Phật. Tác giả đưa điều đó vào thực tiễn cuộc sống hàng ngày của mình. Ông đang áp dụng và thực hiện bằng cách giảng dạy nhiều hội thảo cho các giáo viên ở bang California. Một số hội thảo nói đến đó là Lãnh đạo chánh niệm: Hội thảo phát triển chuyên nghiệp dựa trên chánh niệm cho tất cả các nhà giáo dục; Thần kinh học về chánh niệm: Nghệ thuật trau dồi sự hiểu biết, tôn trọng, thành công trong học tập và hạnh phúc về mặt cảm xúc xã hội; Chánh niệm trong lớp học; Chánh niệm; Lãnh đạo chánh niệm: Tập luyện chánh niệm

trong một lớp học công bằng, an toàn về mặt cảm xúc; Lãnh đạo chánh niệm: “Hãy sẵn sàng” và “Chọn đúng hướng đi hàng ngày” theo Tinh thần của người Mỹ gốc Việt; và kỹ năng cảm xúc xã hội trong cuộc sống.

Khi đó, nếu chúng ta biết rằng hòa bình sinh ra từ bên trong việc tập luyện chánh niệm hàng ngày của các cá nhân, chúng ta sẽ tự hỏi làm thế nào các hệ thống mà con người tạo ra có thể tạo ra bối cảnh hòa bình lớn hơn. Những gì tạo thành một “hệ thống” mà chúng ta định nghĩa rất rộng - mọi thiết kế con người tạo ra để đáp ứng nhiều mục đích, có thể là tinh thần, chính trị, từ thiện, tài chính, v.v. Thế thì, làm thế nào “hòa bình có thể là một hiện tượng năng động và có hệ thống, một hiện tượng liên tục chảy từ quá khứ đến hiện tại đến tương lai - trong các hệ thống?”

Trước tiên, chúng ta phải thấy các hệ thống trong tổng thể và biết rằng các hệ thống là hữu cơ và có sự sống. Mặc dù có nhiều ẩn dụ để nhìn từ những góc nhìn rộng, nhưng “nhìn lướt qua” giúp chúng ta học cách nhìn và biết hệ thống trong tất cả sự phức tạp, động lực tăng trưởng và sự trì trệ của hệ thống. Tuy nhiên, muốn trở thành một “người suy nghĩ có hệ thống”, chúng ta khoan hãy đưa ra phán đoán của mình về hệ thống, và đặc biệt nhất là những người trong hệ thống. Chúng ta không thể nhìn thấy và tham gia vào một hệ thống sống, hữu cơ, nếu “các điểm mù” của chúng ta bắt chúng ta phải nhìn những gì đã có trong hệ thống và trên các bộ phận của con người trong hệ thống đó. Các đầu mối đó dẫn đến “những thất bại chung” được mô tả rất chi tiết trong các tác phẩm của Scharmer. Nhìn lướt qua, nhìn mà không phán xét sẽ cho chúng ta tầm nhìn từ bên ngoài và mở ra khả năng di chuyển lên phía bên phải của Thuyết chữ U, thành đồng sáng tạo và cùng phát triển với những người khác trong “các hệ thống hòa bình”.

Nếu có tính tuần hoàn ở đây, thì đây là: Muốn nhìn từ bên ngoài, chúng ta hãy khoan đưa ra phán đoán của mình, cùng sáng tạo và cùng tiến hóa với người khác, chúng ta phải duy trì thực hành chánh niệm. Làm như vậy “hạt giống lãnh đạo thế giới bằng tấm gương” (Thích Nhất Hạnh). Đối với các nhà lãnh đạo sẽ cùng phát triển với những người khác trong một hệ thống vì hòa bình bền vững, chúng tôi được Tiến sĩ Bạch Phê

nhắc nhở rằng “Nhà lãnh đạo có đầu óc là người lãnh đạo từ trong ra ngoài bằng sự hiểu biết, lòng trắc ẩn và trí tuệ”. Các hệ thống có thể chuyển thành hòa bình bền vững nhờ con người trong các hệ thống. Do đó, trong dân chúng, trong hệ thống, “hòa bình ở từng bước chân” - mượn cụm từ của Thích Nhất Hạnh. Bằng cách đó, chúng ta hiểu rằng, “một hệ thống sống sẽ tự tái tạo và mở ra khả năng hòa bình là trung tâm của các mối quan hệ, quy trình và bối cảnh của hệ thống”.

Là những nhà lãnh đạo nhân ái với cái nhìn lướt qua một hệ thống, chúng ta có thể cùng phát triển với những người khác để tạo ra các hệ thống thể hiện hòa bình bền vững. Chúng ta có thể thực hiện điều đó bằng cách di chuyển qua “chữ U” để tạo ra các nguyên mẫu của các hệ thống mới nổi dựa trên nền tảng hòa bình và lòng trắc ẩn. Theo thuyết chữ U, việc tạo ra các nguyên mẫu vì hòa bình và đánh giá các nguyên mẫu sẽ được thực hiện, không phải là một quá trình kết thúc. Quan điểm nhìn sơ bộ và tập luyện của chúng ta sẽ liên tục, tuần hoàn và trôi chảy theo Thuyết O.

### 3. ÔMLẤY DÒNG CHẢY LIÊN TỤC

“Sống 24 giờ chánh niệm đáng giá hơn sống 100 năm không có chánh niệm.” - Đức Phật.

“Thuyết O” là sự tiếp nối của dòng chảy Phật pháp này. O không có điểm bắt đầu hay kết thúc. O tượng trưng cho sự trọn vẹn hoặc tổng thể và cuối cùng là sự trống rỗng. Như Watson (2014) đã nói, “triết lý về sự trống rỗng giúp chúng ta thừa nhận sự vô thường, sự bất ngờ và cảm giác bi đát về cuộc sống và sự thịnh vượng trên con đường ở giữa sự chối bỏ và mất tập trung và mất đi giá trị hư vô”. Cái đẹp của Thuyết O là tập trung vào nền tảng của bất kỳ nguyên tắc Tam giáo trong Phật giáo như Phật, Pháp, Tăng; Tam Vô Lậu Học (Giới, Định, Tuệ): Higher virtue (adhisīla-sikkhā), Tâm trí cao hơn (adhicitta-sikkhā), Trí tuệ cao hơn (adhipaññā-sikkhā); Bi-Trí-Dũng. “Thuyết O” có giá trị cốt lõi về chánh niệm, tình yêu, sự hiểu biết, sự kiên trì, sự siêng năng, quyết tâm, hài hòa, tin tưởng, sự tin cậy, niềm vui, lòng biết ơn, liêm chính, trung thực và trách nhiệm.

Theo truyền thống Phật giáo Nguyên thủy, tuân theo Tam



giáo, như Thanissaro Bhikkhu (dịch) (1998b) dịch từ văn bản Phật giáo có thể dẫn đến việc từ bỏ dục vọng, hận thù và si mê. Cuối cùng, bất cứ ai hoàn thành xuất sắc khóa tu luyện này đều đạt được Niết bàn.

Thuyết “O” có 8 thành phần, giống như con đường Bát chánh đạo; các thành phần này là: Nhận biết, chấp nhận, ôm lấy, học hỏi, thực hành, biến đổi, chia sẻ, hoàn chỉnh.

**3.1. Nhận biết:** Trước tiên và trên hết, chúng ta phải nhận thức rõ ràng hoặc nhận ra mọi thứ như vốn có. Chúng ta cần phải thừa nhận rằng hòa bình bên trong tạo ra cái đẹp, và hòa bình bên trong là nền tảng cho một xã hội hài hòa hơn. Người ta phải nhận ra chân lý. Ví dụ, loài người giành không thể giải quyết vấn đề biến đổi khí hậu và/hoặc sự nóng lên toàn cầu nếu chúng ta phủ nhận điều đó. Chúng ta phải nhận biết rằng các hoạt động của con người là yếu tố chính dẫn đến cuộc khủng hoảng này. Chúng tôi phải công nhận và kiểm tra ở cả cấp độ vi mô lẫn vĩ mô.



**Hình 2:**

Nền tảng của Thuyết O

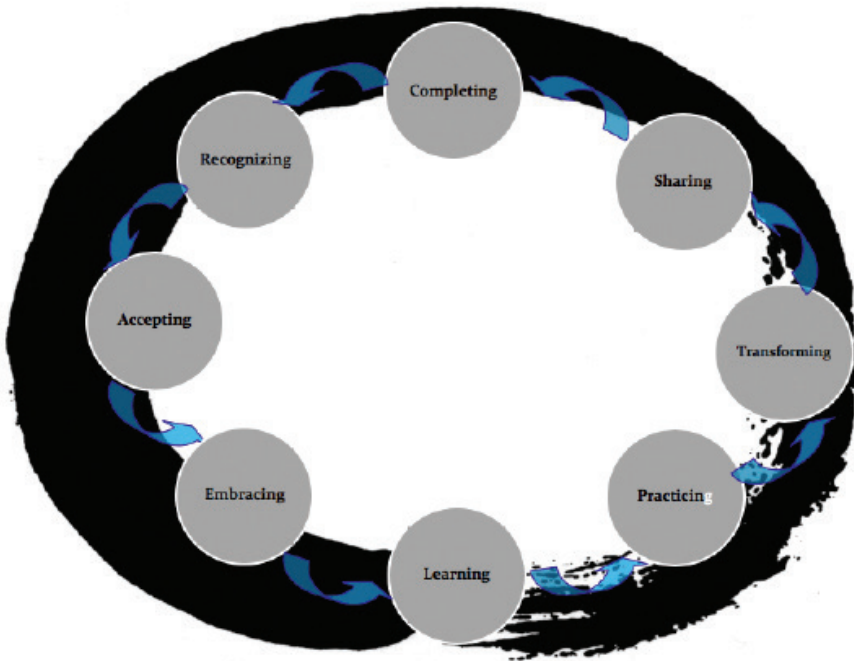
Giống như một nhà hóa học nhận ra rằng mọi thứ đều bao gồm các hạt nhỏ hơn và thậm chí là vi lượng và cách các thành phần cơ bản này tương tác và hành xử. Thoạt nhìn vào đại dương, chúng ta có thể thấy nước, không gian, bờ biển và sự mênh mông của đại dương. Nhưng đó chỉ là một cái nhìn vĩ mô đối với tất cả các vấn đề, ở góc độ vi mô, tất cả chỉ là sự kết nối hoặc liên kết, lực liên kết phân tử và lực hút giữa các phân tử. Chúng ta phải có một cách tiếp cận khoa học để giải quyết mọi vấn đề và thậm chí bắt đầu bằng cách thừa nhận rằng chúng ta có vấn đề, và cần phải xác định vấn đề. Chúng ta nhận biết rằng chúng ta có vấn đề, có sự trở ngại và chúng ta phải nêu rõ vấn đề đó để chúng ta có thể làm mọi thứ tốt hơn cho chúng ta.

**3.2. Chấp nhận:** Sau thời gian nhận biết, người ta phải chấp nhận thực tế để có thể đi tiếp. Chấp nhận là kỹ thuật để được thoải mái. Ví dụ, nếu chúng ta không chấp nhận sự thật rằng không có sự nóng lên toàn cầu, thì chúng ta không thể tìm ra giải pháp.

**3.3. Ôm lấy:** Theo từ điển Merriam-Webster, ôm lấy nghĩa là ‘giữ (ai đó) thật chặt trong vòng tay, đặc biệt là dấu hiệu tình cảm; chấp nhận (một niềm tin, lý thuyết hoặc thay đổi) một cách tự nguyện và nhiệt tình; bao gồm hoặc chứa (một cái gì đó) như là một bộ phận cấu thành’. Dù đó là gì đi nữa, người ta phải sẵn sàng ôm lấy người khác như thể họ là một đứa trẻ đang khóc, trước tiên người ta phải ôm ấp và an ủi.

Thuyết O – Chuyển đổi bản thân, biến đổi tổ chức và xã hội

Một số nhà lãnh đạo tin rằng, khi một cái gì đó được duy trì, nó đã đạt đến trạng thái tĩnh và tiếp tục ở trạng thái đó theo thời gian. Các nhà lãnh đạo và những người trong một hệ thống có thể cố gắng ôm chặt và gìn giữ hòa bình, chỉ để thấy nó vượt khỏi tầm tay. Hòa bình, theo quan điểm này, là không bền vững. Tuy nhiên, hòa bình có thể bền vững, nếu chúng ta chấp nhận rằng hòa bình không có điểm bắt đầu hay kết thúc. Thay vào đó, hòa



The O theory - Transform oneself, transform organization and society.

**Hình 3:** Sơ đồ Thuyết O

binh là một hiện tượng năng động và hữu cơ, một hiện tượng liên tục chảy từ quá khứ đến hiện tại đến tương lai. Ôm lấy dòng chảy liên tục sẽ mang lại hiện tượng hòa bình cho người lãnh

đạo luyện tập chánh niệm hàng ngày.

**3.4. Học tập:** Từ điển Merriam-Webster định nghĩa là *‘tiếp thu kiến thức hoặc kỹ năng bằng cách học tập, trải nghiệm hoặc được dạy’*.

Trong thời đại thay đổi nhanh chóng và bất định, các nhà lãnh đạo phải đối mặt với những vấn đề phức tạp và thách thức hòa bình. Chỉ nhìn thấy và phản ứng với các bộ phận cụ thể của một hệ thống dẫn đến các phản ứng rời rạc giải quyết các vấn đề tức thời. Bằng cách nhìn và ở cùng với hệ thống như một tổng thể hữu cơ, nhà lãnh đạo có thể cùng tạo ra hòa bình bền vững. Hiểu được một hệ thống sống sẽ tự tái tạo sẽ mở ra khả năng hòa bình là trung tâm cốt lõi của các mối quan hệ, quy trình và bối cảnh trong hệ thống.

**3.5. Thực hành:** Từ điển Merriam-Webster định nghĩa là *‘Chủ động theo đuổi hoặc tham gia một ngành nghề, nghề nghiệp hoặc cách sống cụ thể’*.

Hòa bình bền vững nằm trong chánh niệm của hiện tại, con người và các vi mô mà chúng ta tồn tại. Thay vì tồn tại ở trạng thái tĩnh, hòa bình là hữu cơ và năng động, tự chảy xung quanh những điều mơ hồ của sự “không bình yên”. Do đó, trở thành một nhà lãnh đạo chánh niệm, bắt đầu bằng việc thực hành Bát chánh đạo và tìm sự bình an trong chính mình, và tiếp tục bằng cách thể hiện sự bình an đó mỗi ngày. Làm như vậy là hạt giống sẽ sinh sôi các hệ thống và hoàn cảnh có thể tự mình duy trì hòa bình.

**3.6. Biến đổi:** Từ điển Merriam-Webster định nghĩa là *‘tạo ra sự thay đổi rõ rệt về hình thức, tính chất hoặc bề ngoài’*, sau các giai đoạn học tập và thực hành, người ta sẽ biến đổi trở nên tốt hơn, từ tiêu cực thành tích cực. Biến đổi là nghệ thuật của sự tiến bộ. Không có biến đổi, đơn giản là không có sự phát triển và tiến bộ.

**3.7. Chia sẻ:** Bước tiếp theo sau khi biến đổi là nghệ thuật chia sẻ để đảm bảo những người khác thậm chí còn tốt hơn chính mình, như trong Quy tắc Vàng. Quan niệm “Tiến tới” của người Mỹ là vô giá và làm cho thế giới đáng sống hơn.

**3.8. Hoàn chỉnh:** Cuối cùng, khái niệm về sự hoàn chỉnh hay trọn vẹn là rất cần thiết trong cuộc sống của con người chúng ta. Chúng ta chỉ là du khách đến hành tinh này; chúng ta sẽ đến

và đi giống như mọi người khác, những gì chúng ta để lại là di sản của chính chúng ta. Vì vậy, chúng ta phải làm mọi thứ có thể trong khi chúng ta ở đây trên Trái đất này để làm cho thế giới này trở nên hài hòa, hòa bình và tử tế hơn để con cháu chúng ta có thể sống và ưu việt. Bây giờ toàn bộ vòng tròn đã hoàn chỉnh.

Thuyết O này là một phương pháp tỉ mỉ nhắc nhở chúng ta rằng chúng ta cần sống trong thời điểm hiện tại, không phải lo lắng về tương lai vì tương lai vẫn chưa đến cũng không bị mắc kẹt trong quá khứ. Với chánh niệm và thiền định, sử dụng hơi thở làm chỗ dựa, giúp chúng ta tập trung vào thời điểm hiện tại và cho phép chúng ta có mặt hoặc ‘hiện diện’ như trong thuyết U, dùng thực hành để tu luyện tâm trí của chúng ta để hiện diện. Tu luyện sẽ giúp tâm trí chúng ta ngày càng tốt hơn, giống như có thể nối lại các tế bào thần kinh và ‘các tế bào thần kinh cùng nhau hoạt động cùng kết nối với nhau’; nói cách khác, ‘những gì bạn tập luyện sẽ phát triển mạnh mẽ hơn’, bao gồm chánh niệm, hòa bình và các giá trị nội tại. Giáo sư Tiến sĩ Phramaha Hansa Dhammaso, Giám đốc Văn phòng Hiệp hội Đại học Phật giáo Quốc tế, trong tác phẩm của mình, Làng Hòa bình, đã nhận ra rằng hòa bình mang lại lòng nhân ái, hạnh phúc, đoàn kết và hòa hợp cho con người và xã hội.

Ngoài ra, tác giả chính đã viết một bài ngắn có tiêu đề, THAY ĐỔI: KHÔNG LÀM TÔI SỢ HÃI - HÃY ÔM LẤY TÔI: Năm tư tưởng thúc đẩy thay đổi, đó là một ví dụ về dòng chảy liên tục này. (Phụ lục C), như thể không hề có bắt đầu và không có kết thúc.

#### 4. KẾT LUẬN

Kết luận có thể rút ra từ bài viết này là chúng ta hiểu được trải nghiệm cuộc sống, niềm tin, thực hành và phong cách lãnh đạo và tập luyện hàng ngày. Hòa bình, chánh niệm và biến đổi đang diễn ra vì không thể khác đi. Suy ngẫm về thuyết U, chúng ta học cách để “buông bỏ” để “đón nhận” và chúng ta học cách “hiện diện” - trạng thái vừa hiện diện trong hiện tại vừa cảm nhận được những gì có thể xảy ra ở tương lai. Bằng cách đó, chúng ta đã tham gia vào thuyết O - vòng tròn hoàn chỉnh.

Thuyết O cũng cho thấy một khái niệm mạnh mẽ nhưng đơn giản: Thà làm người còn hơn là người chỉ làm. Những gì bao hàm trong phong cách lãnh đạo của các nhà sư Phật giáo Việt Nam là

cách thực hành hàng ngày của họ đã thay đổi cuộc sống của những người trong cộng đồng của họ. Đó là ý tưởng sống từ trong ra ngoài; đó là ý tưởng của hòa bình. Những phát hiện cho thấy phong cách lãnh đạo này dựa trên sự khôn ngoan, hiểu biết, thực hành, sự an tâm, hài hòa và lòng trắc ẩn. Tất cả những yếu tố này được liên kết với sự tồn tại bình an.

Thế thì, chúng ta có thể sống, Tam đạo dẫn đến hòa bình bền vững. Chúng ta có thể học hỏi và duy trì hòa bình dựa trên thực hành chánh niệm. Tư duy hệ thống có thể là một con đường duy trì hòa bình. Chúng ta có thể sống và ôm lấy dòng chảy liên tục của Thuyết O. Duy trì hòa bình thông qua ba con đường này có thể là điều tốt nhất mà chúng ta có thể làm khi chúng ta là con người.

#### LỜI CẢM ƠN

Đặc biệt cảm ơn đến vợ của chúng tôi, Trang Nguyễn và Chris Cúc. Cảm ơn Keith Carmona, giáo viên tiếng Anh IB của trường trung học Mira Loma, vì đã xem qua bài viết này.

## PHỤ LỤC A: LÃNH ĐẠO CHÁNH NIỆM. LÃNH ĐẠO BẰNG SỰ TỪ BI

Xuôi theo dòng văn thơ của Tiến sĩ Bạch Xuân Phê là những khái niệm về chánh niệm trong chúng ta và những người khác. Đó là cốt lõi của sự lãnh đạo luôn luôn hiện diện trong thời đại ngày nay mà chúng ta chia sẻ với những người khác. Lãnh đạo chánh niệm tồn tại trong tự nhiên, ngay lúc này và vô cùng tận.

Là một Phật tử thực hành, Tiến sĩ Bạch đưa Pháp vào, vừa là khái niệm vừa là thực hành lãnh đạo vượt qua các định nghĩa phổ biến về lãnh đạo ở phương Tây. Trong lãnh đạo chánh niệm, chúng ta lãnh đạo từ trong ra ngoài, thực hành năm “nghệ thuật sống” được mô tả trong cuốn “Nghệ thuật sống theo các nhà lãnh đạo tinh thần”. Trở thành một nhà lãnh đạo chánh niệm được nuôi dưỡng bằng cách thiền định hàng ngày, là phương pháp thực hành giúp chúng ta bình tâm.

Trong các diễn giải của phương Tây về lãnh đạo, Tiến sĩ Bạch có giao thoa với lãnh đạo công chức nhưng đào sâu cách chúng ta có thể hiểu và thực hành lãnh đạo thông qua chánh niệm, vị tha và hòa bình. Điều đó được phản ánh trong bài thơ của ông, “Lãnh đạo bằng cách lãnh đạo nêu gương”. Là lãnh đạo chúng ta phải thể hiện những gì chúng ta sẽ dạy cho người khác, chẳng hạn như cách thực hành chánh niệm mà Tiến sĩ Bạch dạy cho thanh niên Phật giáo. Chúng ta trở thành những tấm gương lãnh đạo có đầu óc, như đã thảo luận trong bài viết của ông về “Lãnh đạo bằng tấm gương - Cách tiếp cận của Phật giáo về Lãnh đạo và Đạo đức”.

Nhìn ra bên ngoài, chúng ta lãnh đạo với lòng trắc ẩn, tránh những sai lầm khi lãnh đạo mà không có lòng trắc ẩn, được mô tả một cách khéo léo trong bài viết của Tiến sĩ Bạch, “Học hỏi từ những sai lầm của người khác - Lãnh đạo mà không có lòng trắc ẩn”. Chúng ta lãnh đạo bằng cách chúng ta nhận ra con người là sự phức tạp đẹp đẽ và những gì chúng ta làm cùng nhau là những nỗ lực xã hội. Những khoảnh khắc của chúng ta cùng nhau tìm kiếm sự hòa hợp nảy sinh từ cái bề đồng cảm và khoan hỷ đưa ra phán xét về nhau.

Lãnh đạo bản thân và những người khác bằng cách thay đổi, nói một cách ẩn dụ, là nước trong dòng sông chảy quanh những tảng đá, luôn luôn chuyển động, luôn luôn chảy. Chúng ta học cách nắm lấy sự thay đổi

và từ bỏ những gì chúng ta không thể kiểm soát, khái niệm này được phản ánh trong “Thay đổi: Không làm tôi sợ - Hãy ôm lấy tôi”. Là nhà lãnh đạo chân chính, hành động hàng ngày của chúng ta giúp chúng ta tìm được sự kiên nhẫn với hàng triệu thay đổi và hòa bình, khi giúp người khác thoát khỏi những gì có vẻ là dòng nước đục.

Là nhà hiện tượng học, nghiên cứu của Tiến sĩ Bạch tập trung vào vai trò lãnh đạo tinh thần của các nhà sư Phật giáo Việt Nam tại Mỹ. Nổi lên từ tiếng nói của họ và những diễn giải của ông là những cấu trúc và thực tiễn của sự lãnh đạo chánh niệm, những chủ đề xuất hiện trong các tác phẩm của ông ở đây. Gần đây nhất, Tiến sĩ Bạch đã trình bày nghiên cứu của mình vào Ngày Vesak của Liên Hợp Quốc, 2015, tại Bangkok, Thái Lan.

Tính phổ quát trong khái niệm về lòng trắc ẩn của Tiến sĩ Bạch, về sự lãnh đạo từ bi, chánh niệm và hòa bình vượt qua thời gian, quốc gia và bối cảnh có thể đưa chúng ta đến sự hoàn thiện trong chính chúng ta. Có thể những bài thơ và văn xuôi trong bộ sưu tập này giúp chúng ta lắng lại để suy ngẫm và biến đổi.

Tiến sĩ W. Edward Bureau  
Philadelphia, Pennsylvania  
Tháng 7/2015

## PHỤ LỤC B: HỘI THẢO VÀ THUYẾT TRÌNH

### Hội thảo và thuyết trình từ tháng 7 năm 2018

1. Ngày 23 tháng 3 năm 2019 Hội nghị Giáo viên California Hội thảo giảng dạy giỏi Miền Nam, San Garden Grove, CA
2. Ngày 16 tháng 3 năm 2019 - Hội Giáo viên Quốc gia, Hội nghị Thượng đỉnh Lãnh đạo, Denver, CO.
3. Ngày 01 tháng 3 năm 2019 - Hội nghị Công bằng và Nhân quyền CTA, San Jose, CA
4. Ngày 02 tháng 2 năm 2019 - Hội nghị giảng dạy giỏi của Hiệp hội giáo viên Bắc California, San Jose, CA
5. Ngày 07 tháng 1 năm 2019 - SJUSD Sự phát triển chuyên nghiệp dành cho các nhà giáo dục tiểu học tại Nhà thờ Fair Oaks Presbyterian, Carmichael, CA.
6. Ngày 13 tháng 11 năm 2018 - Đại học Girona, Hội nghị quốc tế, Girona, Tây Ban Nha.
7. Ngày 09 tháng 11 năm 2018 - SJUSD Phát triển chuyên môn dành cho các nhà giáo dục trung học tại trường trung học El Camino
8. Ngày 18 tháng 10 năm 2018. Thuyết trình tại trường Plaza Vista, Irvine, CA. <https://www.sbtn.tv/tag/bach-xuan-phe/>
9. Ngày 13 tháng 10 năm 2018. Thuyết trình tại Hội nghị Lãnh đạo Giảng dạy Cordelia 2018, Vacaville, CA
10. Ngày 7 tháng 8 năm 2018. Thuyết trình tại CampEd 3 cho Học khu Thống nhất Colton tại Trường Trung học Grand Terrace, Grand Terrace, CA. (2 buổi và hơn 100 người tham dự). Một tờ báo tiếng Việt cũng viết về sự kiện này. <https://www.sbtn.tv/tien-si-bach-xuan-phe-gioi-thieu-loi-ich-thuc-tap-tinh-thuc-tai-hoc-khu-colton-joint/>
11. Ngày 27 tháng 7 năm 2018 - Người hướng dẫn cho Hội nghị thượng đỉnh giáo viên CA Cùng nhau tiến bộ, Đại học bang Sacramento, Sacramento, CA.



## HỘI THẢO HÀNG QUÝ SAN JUAN:

### 1. Tiêu đề khóa học: SJTA - LÃNH ĐẠO CHÁNH NIỆM: HỘI THẢO CHÁNH NIỆM DÀNH CHO CÁC NHÀ GIÁO DỤC

Mã khóa học: 47 SRN: 1940247901

Giờ học: 09/18/18 @ 04:00 PM; 10/02/18; 01/22/2019 và 01/29/2019 @ 04:00 PM

Địa điểm: SJTA - 5820 Landis Avenue; Suite 1. Carmichael, CA 95608

Lưu ý khi đăng ký:

Phải tham dự tất cả (2) buổi mới được nhận 6 tín chỉ. Không cấp tín chỉ từng phần.

### 2. Tiêu đề khóa học: SJTA. LÃNH ĐẠO CHÁNH NIỆM TIÊN TIẾN: HỘI THẢO CHÁNH NIỆM DÀNH CHO CÁC NHÀ GIÁO DỤC

Mã khóa học: 47 SRN: 1940247905

Giờ học: 10/24/18 @ 04:00 PM; 11/07/18 @ 04:00 PM; 03/06/2019 và 03/13/2019 @ 04:00 PM

Địa điểm: SJTA - 5820 Landis Avenue; Suite 1. Carmichael, CA 95608

Lưu ý khi đăng ký:

Hội thảo này tiếp tục đào tạo chánh niệm ở mức độ sâu hơn, tiếp tục thực hành nghiên cứu và thực hành phương pháp chánh niệm để sử dụng trong lớp học. Chánh niệm giúp giáo viên và học sinh quản lý sự căng thẳng trong cảm xúc và tinh thần, tạo ra hạnh phúc và làm mới năng lượng của giáo viên và học sinh. Mục đích là để biến đổi các cá nhân và không khí trong lớp học, đồng thời xây dựng và nuôi dưỡng các mối quan hệ tích cực giữa các cá nhân.

Phải tham dự tất cả (2) buổi mới được nhận 6 tín chỉ. Không cấp tín chỉ từng phần.

PHỤ LỤC C: Ví dụ về Ôm Lấy Dòng Chảy Liên Tục

THAY ĐỔI: KHÔNG LÀM TÔI SỢ - HÃY ÔM LẤY TÔI

Năm tư tưởng về thúc đẩy thay đổi

“Vũ trụ là tiếng vang từ suy nghĩ và hành động của chúng ta” - Đức Đạt Lai Lạt Ma.

Hầu hết mọi người đều củng cố lại sự thay đổi. Điều này đúng với mọi xã hội và mọi người từ mọi tầng lớp. Thay đổi đòi hỏi nhiều việc hơn, cam kết nhiều hơn và tốn năng lượng hơn; và chúng ta thường thích chọn con đường nào ít kháng cự nhất. Chúng ta thích được ở trong vùng thoải mái của chúng ta, và có xu hướng sợ thay đổi, bởi vì thay đổi mang lại sự không chắc chắn và dẫn chúng ta vào những điều chưa biết. Có lẽ nỗi sợ lớn nhất của tất cả là nỗi sợ những điều chưa biết. Sợ hãi là điều tự nhiên, nhưng nếu chúng ta nhận ra và nắm lấy nó, chúng ta có thể biến nó thành một điều gì đó tích cực và hiệu quả.

Giống như thù hận và định kiến, sợ hãi là một cảm xúc rất mạnh mẽ, có thể sinh ra một lượng năng lượng khổng lồ. Năng lượng đó có thể có sức hủy diệt rất lớn. Chúng ta cần tạm dừng lại, suy nghĩ và nhận ra nó. Khi đó, chúng ta sẽ thấy rằng nguyên nhân của sự sợ hãi là không biết. Những người sợ thay đổi thường cảm thấy không an toàn, không chuẩn bị và không đủ khả năng để chinh phục những nỗ lực mới. Đôi khi, thay đổi khiến họ cảm thấy mình giống như nạn nhân và mất kiểm soát. Nhưng trong thực tế, chúng ta hoàn toàn có kiểm soát.

Dù chúng ta không thể kiểm soát suy nghĩ, lời nói, hành động hoặc cảm xúc của người khác, chúng ta có thể kiểm soát chính mình. Kiểm soát suy nghĩ, lời nói, hành động và cảm xúc của chính chúng ta là bước đầu tiên khi đối mặt với sự thay đổi. Một khi chúng ta nhận ra và đối mặt với sự thay đổi bằng chánh niệm, chúng ta có thể nắm lấy và biến đổi nó. Dưới đây là năm suy nghĩ có thể thúc đẩy sự thay đổi.

1. Đặt nền tảng của lòng trắc ẩn/tình yêu thương bằng mục đích đạo đức
2. Kiểm soát cảm xúc và hạnh phúc của chính mình
3. Hãy chân thành với ý định và nhiệm vụ của mình
4. Tự tin vào khả năng và sự linh hoạt của chính mình
5. Gặt hái thành quả tình yêu và tự hào về việc mình làm

Nuôi dưỡng sự thay đổi là quá trình gieo hạt giống tử bi cho những

điều tốt đẹp hơn. Nói một cách ngắn gọn, thay đổi giống như một cái cây dại, dễ mọc hoặc phản ứng tiêu cực hơn. Nhưng phải mất rất nhiều thời gian và tình yêu để xây đúc một thứ gì không đẹp mắt thành một thứ đẹp như cây cảnh. Thay đổi tạo ra cơ hội tuyệt vời cho bạn thực hiện. Khi chúng ta thử thách bản thân, kết quả cuối cùng có thể có khả năng cực kỳ thỏa mãn và có lợi cho tất cả mọi người. Vì vậy, tại sao phải sợ hãi? Cuộc sống là một quá trình không ngừng thay đổi, đó là sự vô thường. Hãy ôm lấy nó và tận hưởng vẻ đẹp của nó.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

Bạch Phê (2015). *Bản chất lãnh đạo chánh niệm: Học tập thông qua chánh niệm và từ bi*. Nhà xuất bản LAP LAMBERT, Đức.

Bạch Xuân Phê (2014). *Lãnh đạo chánh niệm - Nghiên cứu hiện tượng các nhà sư Phật giáo Việt Nam tại Mỹ về vai trò lãnh đạo tinh thần và đóng góp của họ cho xã hội*. (Luận án tiến sĩ, Đại học Drexel).

Bass, B. M., & Steidlmeier, P. (1998). *Đạo đức, tính cách, và lãnh đạo biến đổi đích thực*. Nguồn <http://cls.binghamton.edu/bassSteid.html>

Bhikkhu, T. (1997). *Sức mạnh cứu rỗi của giới luật*. Nguồn <http://www.accesstoinight.org/lib/authors/thanissaro/precepts.html>

Black, D. S., & Fernando, R. (2014). Huấn luyện chánh niệm và hành vi trong lớp học ở trẻ tiểu học dân tộc thiểu số và tầng lớp thu nhập thấp. *Tạp chí Nghiên cứu Gia đình và Trẻ em*, 23(7), 1242-1246.

Bhikkhu, Thanissaro (dịch) (1998b). AN 3.89: Kinh hữu học - Tu tập (2). Trục tuyến tại <http://www.accesstoinight.org/tipitaka/an/an03/an03.089.than.html>.

Bồ tát, B. (2005). *Theo lời của Đức Phật - Tuyển tập bài giảng từ Kinh sách Pali*, - Nhà xuất bản Trí tuệ.

Boorom, R. (2009). *Lãnh đạo tinh thần: Nghiên cứu về mối quan hệ giữa lý thuyết lãnh đạo tinh thần và lãnh đạo biến đổi*. (Luận án tiến sĩ). Nguồn: Cơ sở dữ liệu Luận án và Luận án tiến sĩ. (UMI số 3377759).

Carroll, M. (2008). *Lãnh đạo chánh niệm: Đánh thức các kỹ năng quản lý tự nhiên thông qua Thiền chánh niệm*, Trumpeter.

Đạt Lai Lạt Ma. (1999). *Đạo đức thiên niên kỷ mới*. New York: Nhà sách Riverhead.

Đạt Lai Lạt Ma. (2011). *Trên cả tôn giáo - Đạo đức cho cả thế giới*. Boston: Houghton Mifflin Harcourt.

Dhammhaso, H. (2015). *Phật giáo và khủng hoảng thế giới*. Hội nghị Phật giáo Quốc tế lần thứ 12 vào Ngày Vesak của Liên