

## Sức khỏe - Tài sản quý giá nhất của con người

*Thiền sư Sayadaw U Jotika*

*người dịch: Nguyễn Bình*

Hôm nay, tôi muốn nói về một chủ đề rất phổ biến, điều mà mọi người đều coi trọng và mong muốn. Có thể một số bạn đã biết đến câu kệ này trong tiếng Pāli, hoặc biết qua bản dịch: “*Ārogya paramā lābhā*”<sup>1</sup>. Trong tiếng Miến Điện, một vài người sử dụng câu: “*Aroja paramam labam*”, hơi khác nhau về ngữ pháp, nhưng cùng mang một ý nghĩa. *Ārogya paramā lābhā*. Câu kệ này có nghĩa là sức khỏe là lợi ích lớn nhất. Hay nói một cách khác, sức khỏe là tài sản quý giá nhất. Vậy thì hai chữ sức khỏe này có nghĩa là gì? Hãy dành một chút thời gian để suy nghĩ về câu trả lời của bạn. Bạn hiểu về hai chữ sức khỏe này như thế nào? Đó là sức khỏe của thân và sức khỏe của tâm, cả hai điều đó. Sức khỏe không phải là mục đích, không phải là đích đến mà sức khỏe chính là phương tiện để đạt được mục đích của cuộc đời mình. Bản thân sức khỏe không phải là đích đến, mà nó là một phương tiện. Bởi vì, khi bạn khỏe mạnh, bạn có thể làm được một điều gì đó. Sức khỏe không phải là chỉ để có được sức khỏe, mà có được sức khỏe là để làm được một điều gì đó. Như vậy, bản thân sức khỏe không phải là mục đích mà nó là phương tiện để hiện thực mục đích cuộc đời

---

<sup>1</sup> Đây là câu đầu tiên của câu kệ thứ 204 trong Kinh Pháp Cú:

*Ārogyaparamā lābhā santuṭṭhiparamam dhanam*

*Vissāsaparamā ñātī nibbānam paramam sukham*

*Không bệnh, lợi tối thượng*

*Biết đủ, tiền tối thượng*

*Thành tín đối với nhau*

*là bà con tối thượng*

*Niết Bàn, lạc tối thượng*

mình. Vậy thì mục đích của cuộc đời mình là gì? Vâng, nếu khỏe mạnh thì chúng ta có thể hoàn thành được mục đích của cuộc đời mình. Nhưng mục đích của cuộc đời mình là gì? Chúng ta đang cố gắng tìm ra điều đó, mục đích cuộc đời.

*“Sức khỏe không phải là sự vắng mặt của bệnh tật.”* Đây là một ý tưởng rất thú vị. Bởi vì, nếu chúng ta định nghĩa sức khỏe như là sự vắng mặt của bệnh tật thì tôi muốn hỏi các bác sĩ rằng, liệu họ đã gặp được người nào có một sức khỏe hoàn hảo, hoàn toàn không có bệnh tật chưa? Đức Phật đã dạy rằng: *“Thậm chí, kể cả trong một khoảnh khắc ngắn ngủi, nếu một người tuyên bố rằng: ‘Tôi khỏe mạnh’, người đó không thể là ai khác ngoài một kẻ ngu”*. *Bālyā* có nghĩa là kẻ ngu ngốc. Bởi vì ngu ngốc nên họ cho rằng: “Tôi khỏe mạnh”, ở đây ý là khỏe mạnh về mặt thân thể. Trong cơ thể của chúng ta, bất cứ giây phút nào cũng có một loại bệnh tật nào đó. Đôi khi, chúng ta không ý thức được về điều đó. Chỉ khi đi bác sĩ và thăm khám, chúng ta mới nhận ra rằng: “Ôi trời ơi, tôi có bệnh trong người mà thậm chí chẳng hề biết về điều đó”. Ví như bệnh tiểu đường chẳng hạn. Chúng ta không thực sự biết được chúng ta đang mang bệnh. Hoặc chứng cao huyết áp chẳng hạn, trừ phi nó trở nên quá nghiêm trọng, bạn không hề biết, không cảm nhận được nó. Như vậy, có rất nhiều các loại bệnh tật khác nhau trong cơ thể của chúng ta.

*“Sức khỏe là một thái độ hay là một định hướng...”* À, sức khỏe là một thái độ. Như vậy là sức khỏe còn thuộc về phạm trù tâm lý nữa, chứ không chỉ mỗi trong

phạm trù thể chất. Không ai có được một thể chất hoàn hảo, hoàn toàn khỏe mạnh được cả. Ngay cả Đức Phật cũng không hoàn toàn khỏe mạnh. Ngài cũng phải chịu đau đớn do bởi bệnh tật. *“Sức khỏe là một thái độ hay là một định hướng...”* – Điều này thật thú vị. Và tiếp theo là: *“Sức khỏe là một thái độ hay là một định hướng bao gồm những giá trị cơ bản và đức tin của chúng ta.”* Như vậy, không những chỉ bao gồm các giá trị cơ bản, mà sức khỏe còn bao gồm cả đức tin của chúng ta về bản thân mình và thế giới xung quanh. Bạn thấy đấy, bây giờ thì nó trở nên rất sâu sắc và ý nghĩa. Vậy sức khỏe là gì? **Sức khỏe là một thái độ hay là một định hướng bao gồm những giá trị cơ bản và đức tin của chúng ta về bản thân mình và thế giới xung quanh.** Do đó, nếu bạn có bất kỳ một giá trị hay thái độ sai lầm nào về bản thân mình hay thế giới xung quanh, thì điều đó có nghĩa rằng bạn không được khỏe mạnh. Điều này rất sâu sắc. Chính các phẩm chất ở bên trong sẽ tạo nên các phương pháp rèn luyện sức khỏe, nhưng bản thân các phẩm chất ấy lại không thể bị giới hạn chỉ ở trong phạm vi các phương pháp thực hành đó. Bạn có thể đang thực hành những thứ giúp bạn khỏe mạnh (về mặt thể chất), chẳng hạn như sử dụng thực phẩm lành mạnh, đi bộ, chạy bộ và rất nhiều thứ khác. Những điều này là rất quan trọng. Nhưng bản thân chúng không thôi thì không thể khiến bạn thực sự khỏe mạnh được. Bởi vì, bạn có thể mắc phải các căn bệnh về mặt tâm lý. Ý chúng ta đang nói về điều gì, khi đề cập đến “các căn bệnh tâm lý”? Bệnh tâm lý không phải chỉ đề cập đến những bệnh nhân ở trong bệnh viện tâm thần mà thôi. Tham lam quá mức cũng là bệnh tật. Sân giận quá mức cũng là bệnh tật. Và ngã mạn quá mức cũng là bệnh tật. Ví dụ, để kiếm sống, chúng ta sản xuất một món hàng gì đó để bán,

sản xuất đồ uống chẳng hạn. Chúng ta thêm vào các loại phẩm màu, đường và các phụ gia có hương vị rất ngọt ngào, làm cho nó đẹp mắt và bán nó ra thị trường, như Diet Coke (**coca không đường**) chẳng hạn, không có tí dinh dưỡng nào. Tôi cho rằng, kiểu tâm lý đó là một loại bệnh.

Chúng ta ăn uống là để nuôi dưỡng cơ thể mình. Và không chỉ chừng đó mà thôi, ăn uống cũng là để nuôi dưỡng cả tâm hồn mình nữa. Ăn uống là để nuôi dưỡng cơ thể và đồng thời cũng là để nuôi dưỡng tâm hồn chúng ta. Vậy, bằng cách nào để làm được điều đó? Đức Phật đã dạy chư Tăng về điều này. Và tôi cho rằng, các cư sĩ tại gia cũng nên thực hành điều này, nếu thực sự muốn cải thiện chất lượng cuộc sống của mình. Ngài dạy rằng: “*Suy xét một cách trí tuệ, tôi ăn thức ăn của mình*”. Bằng cách nào để bạn suy xét một cách trí tuệ? Bạn hãy suy xét một cách sâu sắc về lý do tại sao bạn ăn. Hãy nghiền ngẫm thật sâu sắc. Nếu bạn suy xét một cách trí tuệ và ăn uống, điều đó sẽ khiến bạn trí tuệ hơn. Như vậy, chỉ với việc ăn uống không thôi cũng có thể khiến bạn trí tuệ hơn. Nếu bạn ăn, hãy ăn một cách chánh niệm, điều đó sẽ khiến tâm bạn trở nên rất định tĩnh và bình yên. Nếu bạn đang sân giận, thì đừng ăn. Bởi vì, khi đó thức ăn sẽ trở thành thuốc độc. Do vậy, một điều rất quan trọng là cần ăn uống với một cái tâm định tĩnh và bình yên. Và cũng cần trân trọng thức ăn của bạn nữa. Thực phẩm là dinh dưỡng và ở một góc độ nào đó, thực phẩm cũng là thuốc chữa bệnh. Do đó, nếu bạn ăn hay uống một thứ gì đó không nuôi dưỡng bản thân thì đó là một loại bệnh. Ngày nay, kiểu tâm lý “diet coke” là một loại bệnh tật và nó có thể lan sang bất kỳ khía cạnh nào khác trong cuộc sống của chúng

ta. Chúng ta chỉ đang tự lừa dối bản thân mình mà thôi. Căn bệnh “diet coke” này cũng có thể lan sang các mối quan hệ của chúng ta, với cùng một mô-típ “chỉ cần một vẻ bề ngoài ổn thôi” là được. Màu sắc và lời nói đẹp đẽ, nhưng lại không thực sự có một tấm lòng chân thật. Nếu không có tấm lòng chân thật trong một mối quan hệ thì nó cũng ví như một mối quan hệ kiểu “diet coke”. Và đó là một loại bệnh tật: Không có tình thương yêu thực sự, không có lòng trắc ẩn thực sự, không có sự thấu hiểu thực sự, không có sự trân trọng thực sự, chỉ là chơi một trò chơi cho giỏi thôi, một mối quan hệ kiểu ‘diet-coke’. Đó là một loại bệnh tật. Điều đó đang làm cho cả xã hội phát bệnh.

Như vậy, không có một lối sống nào, dù cho nó có kỷ luật hay thoả mãn đến đâu chẳng nữa, có thể đảm bảo mang lại sự tự do thoát khỏi mọi bệnh tật, khuyết tật hay đảm bảo một tuổi thọ lâu dài. Thực ra, chẳng có gì có thể bảo đảm được một tuổi thọ lâu dài. Đức Phật đã dạy (bốn thứ có ảnh hưởng đến sức khoẻ và cuộc đời của chúng ta, bao gồm): “*Kamma, citta, utu, ahara*” (*Nghiệp, Tâm, Thời tiết, Thực phẩm*). Sức khoẻ và cuộc đời của bạn phụ thuộc vào cả nghiệp quá khứ lẫn những gì bạn đang làm ở hiện tại, mà đó cũng là nghiệp. Tất cả những gì chúng ta làm đều là nghiệp (*kamma*), hoặc là nghiệp thiện hoặc là nghiệp bất thiện. Đối với một người bình thường thì không có nghiệp trung tính (duy tác). Chỉ có Bậc Thánh A-la-hán mới có **hành** duy tác, hành duy tác này, là trung tính. Mặc dù các Bậc A-la-hán làm một việc gì đó trông có vẻ như là việc thiện, việc lành, tuy nhiên các vị ấy sẽ không nhận được và cũng không mong đợi bất cứ một quả nào nữa. Như vậy, đối với các Bậc Thánh A-la-hán, những gì các vị ấy

làm đều là trung tính (hành duy tác). Còn đối với người thường như chúng ta, mọi việc chúng ta làm đều là nghiệp thiện (nghiệp tốt) hoặc là nghiệp bất thiện (nghiệp xấu).

Tiếp đến là tâm (*citta*). Tâm của bạn ảnh hưởng đến cơ thể của bạn. Mỗi một suy nghĩ, mỗi một tâm trạng đều ảnh hưởng đến cơ thể của bạn. Vậy nên chúng ta cần phải chăm sóc tâm trí của mình. Hãy giữ tâm mình được định tĩnh và bình yên nhất có thể bằng chánh niệm. Một cách vắn tắt là như vậy. Kế tiếp là *utu*, điều kiện thời tiết. Nó có thể khiến bạn mạnh khỏe hay ốm yếu. Và còn cả sự ô nhiễm nữa. Môi trường đang trở nên quá ô nhiễm. Toàn bộ môi trường đang ngày càng trở nên độc hại hơn. Chúng ta không thể bảo rằng: “Tôi sẽ chăm sóc sức khỏe của bản thân mình mà không cần quan tâm đến các vấn đề về ô nhiễm.” Chúng ta không thể làm như vậy được. Nếu muốn được mạnh khỏe, chúng ta cần phải quan tâm đến cả thế giới này, đến mọi người và mọi thứ xung quanh, đất đai, sông hồ, không khí. Kể cả đến tiếng động cũng bị ô nhiễm nữa. Điều này rất sâu sắc và nó liên quan đến rất nhiều khía cạnh trong cuộc sống của chúng ta. Thế còn sự ô nhiễm trong các hoạt động giải trí, sự ô nhiễm về mặt tinh thần thì sao nhỉ? Hiện nay đang có quá nhiều sự ô nhiễm về tinh thần, với quá nhiều thú tiêu khiển. Một số người làm tất cả mọi việc một cách đúng đắn và lại chết sớm, trong khi những người khác phá vỡ mọi quy tắc và lại trốn thoát đi. Có rất nhiều người như vậy. Vì vậy, chúng ta không thể chỉ nhìn vào một khía cạnh, mà chúng ta phải nhìn vào tổng thể của cả bức tranh nữa. Và nhân tố cuối cùng là *ahara*, thực phẩm. Những gì chúng ta ăn vào đều có ảnh hưởng đến

cơ thể và cả tinh thần của mình. Do đó, chúng ta phải hết sức cẩn thận. Trong một cuốn sách về sức khỏe, tôi đọc được rằng: “Bạn là những gì bạn ăn.” Nhưng hầu hết mọi người đều không chú ý đầy đủ đến những gì họ ăn vào. Họ sẽ ăn những gì là ngon miệng, là bắt mắt, những thứ cho họ cảm giác thỏa mãn, cùng với rất nhiều chất béo, rất nhiều đường, kem, những thứ có hại như thế.

Vì vậy, để thực sự nắm bắt được một cách sâu sắc nhất ý nghĩa của hai từ “sức khỏe”, cần phải mở rộng định nghĩa của nó ra ngoài phạm vi thể chất. Điều này là thực sự cần thiết. Nhưng thật ra, nó lại rất đơn giản. Bạn có thể hiểu được, rất đơn giản. Hai chữ “sức khỏe” không chỉ để dành cho cơ thể không thôi, mà nó còn bao gồm cả tâm trí của chúng ta và những thứ xung quanh (môi trường, xã hội, tất cả mọi thứ). Vì vậy, chúng ta không thể chỉ chăm sóc cơ thể của mình và tuyên bố rằng mình khỏe mạnh. Đỉnh cao của sức khỏe cần một sự hợp nhất giữa thể chất, tinh thần, tâm linh và một môi trường lành mạnh. Nó bao gồm bốn yếu tố: thể chất, tinh thần, tâm linh và môi trường. Tuy nhiên, một số người lại chẳng quan tâm đến yếu tố tâm linh. Họ cho rằng nếu họ có bằng cấp tốt, công việc tốt, kiếm được thật nhiều tiền, có một ngôi nhà lớn, và một chiếc xe đẹp thì như thế là đủ đối với họ, rằng họ mạnh khỏe. Nhưng họ lại bỏ bê phần tâm linh của chính mình. Con người chúng ta ai cũng đều có phần tâm linh ở bên trong mình. Nếu bỏ mặc phần quan trọng đó, chúng ta sẽ trở nên bệnh tật. Và thực ra là cả xã hội này đang trở nên bệnh tật. Có thể bạn đã nghe về những gì xảy ra gần đây ở miền nam California, gần San Diego<sup>2</sup>. Thật là một câu chuyện buồn.

---

<sup>2</sup> Ngài đề cập đến một sự kiện tự tử tập thể đáng buồn đã xảy ra vài ngày trước đó.

Nó cho thấy rằng xã hội đang mang bệnh. Đây chỉ là một dấu hiệu thôi, dấu hiệu của một căn bệnh nghiêm trọng, chứ không phải chỉ là một trường hợp đơn lẻ.

Đây chỉ là một vụ **bùng nổ** nhỏ có thể xảy ra ở bất cứ nơi đâu. Nó cho thấy rằng toàn bộ xã hội này đang bệnh tật. Nếu chúng ta bỏ ra nhiều công sức hơn để nuôi dưỡng các dự án cộng đồng, các nỗ lực thiện nguyện và nuôi dưỡng đại gia đình mở rộng của mình, thì chúng ta có thể thấy rằng mình sẽ bớt sợ hãi trước bóng ma của bệnh tật, khiếm khuyết và tuổi già. Và chúng ta cũng sẽ bớt bận tâm hơn đến sự sinh tồn của cá nhân mình. Và rồi, cách nhìn của chúng ta về cuộc sống sẽ thực sự trở nên lành mạnh hơn. Chúng ta không thể mong đợi mình trở nên lành mạnh, nếu chỉ sống một mình. Chúng ta cần đến nhau trong một tập thể. Tôi đã đọc một số công trình nghiên cứu về động vật và côn trùng, đặc biệt là mối. Nếu bạn lấy một số lượng mối nhỏ, chỉ một vài con thôi, và nuôi chúng ở một nơi riêng biệt, chúng sẽ chết rất nhanh, cho dù bạn cung cấp đủ tất cả những gì cần thiết cho chúng như đồ ăn, độ ẩm. Chúng vẫn ăn, nhưng sẽ nhanh chết. Bởi vì, chúng không thể tồn tại nếu thiếu vắng cộng đồng mối. Chúng cần một cộng đồng để tồn tại.

Và tôi nghĩ rằng, điều này cũng đúng đối với loài người ở nhiều góc độ. Bằng cách này hay cách khác, nếu chúng ta không quan tâm tới cộng đồng thì chúng ta cũng sẽ sinh bệnh và chết. Đôi khi cơ thể ta vẫn có thể tồn tại, nhưng cuộc sống của ta thì đã chết rồi. Tôi nhận thấy ở một số người, thể xác vẫn còn sống nhưng cuộc sống của họ thì đã chết rồi. Chẳng còn ý nghĩa gì nữa. Không có sự phát triển. Không còn niềm hạnh phúc hay sự mãn nguyện nữa. Nếu thiếu đi

những điều này thì chúng ta không thể nói rằng, mình đang mạnh khỏe hay đang sống. Chúng ta chỉ đang tồn tại chứ không thực sự sống. Thực sự sống có nghĩa là trưởng thành lên hơn và mãn nguyện. Như vậy, mục đích chính của cuộc đời không phải chỉ là sống lâu, mà còn là để học hỏi và trưởng thành. Chỉ khi đó chúng ta mới có thể nói là mình đang sống. Hãy học hỏi để hiểu về thân và tâm của mình, về xã hội, về môi trường xung quanh mình và hãy giúp cho toàn bộ xã hội này trở nên lành mạnh.

Sức khỏe cần được nhìn nhận như là một quá trình liên tục khám phá bản thân. Đó là một quá trình luôn tiếp diễn. Chúng ta không thể nói rằng: “Tôi khỏe mạnh” và rồi kết thúc câu chuyện. Sức khỏe là một quá trình luôn tiếp diễn. Chúng ta sẽ luôn cố gắng duy trì và hoàn thiện sức khỏe của mình bằng cách có được một hiểu biết sâu sắc hơn mỗi ngày. Trí tuệ thực sự làm cho con người ta trở nên rất mạnh khỏe. Về mặt này, chúng ta có thể thấy rằng thực hành chánh niệm là một cách rất tốt để trở nên mạnh khỏe. Bạn hiểu về cơ thể và tâm trí của mình. Bạn trở nên rất nhạy cảm với thân và tâm của mình. Bạn ngày càng hiểu được một cách sâu sắc hơn về tham lam, sân giận, ngã mạn, đố kỵ, ghen tỵ. Và do bởi sự thấu hiểu và kết nối với thân và tâm của mình, bạn có thể kiểm soát được chúng ở một mức độ nào đó. Và rồi các cảm xúc, các suy nghĩ và các tham muốn tiêu cực đó sẽ ngày càng bị suy yếu, ngày càng ít đi. Bạn cũng cần phải phát triển cả những phẩm chất tích cực nữa. Trong cùng một quá trình đó, bạn cũng phát triển những phẩm chất tích cực. Bạn sẽ trở nên chánh niệm hơn, sáng suốt hơn, định tĩnh hơn, bình yên hơn, tỉnh giác hơn. Bạn nhìn mọi thứ một cách

rõ ràng hơn và bạn cảm nhận được mọi thứ. Bạn thấy được điều gì là đúng, điều gì là sai, điều gì là lợi ích và điều gì là vô ích. Bởi vì, bạn tỉnh giấc và kết nối được với cả hai loại năng lượng, tích cực và tiêu cực, bạn nhìn thấy được sự khác biệt, bạn nhận ra được điều gì nuôi dưỡng mình và điều gì khiến mình trở nên bệnh tật. Khi tỉnh giấc, một cách tự nhiên, bạn sẽ hướng tới những gì nuôi dưỡng mình. Phần lớn mọi người đều rất thiếu tỉnh giấc, thất niệm và họ bị **định khuôn** để phát triển những cảm xúc tiêu cực, ngày càng tham lam hơn, đố kỵ hơn. Cạnh tranh, cạnh tranh, và **hơn** thua với nhau. Để làm gì cơ chứ? Mọi người chẳng còn trân trọng những phẩm chất tốt đẹp (và cao thượng) nữa.

Rất nhiều thiên sinh phàn nàn rằng, khi bạn trở nên chánh niệm, bạn thực hành thiền, bạn trở nên hài lòng hơn, bạn cố gắng để hiểu, bạn tha thứ thì mọi người lại nghĩ rằng bạn là một kẻ yếu đuối. Và mọi người sẽ không tôn trọng bạn. Việc không tôn trọng những phẩm chất tốt đẹp như vậy là một dấu hiệu cho thấy mọi người đang bị bệnh (trong tâm). Do bởi tâm bệnh nên họ không tôn trọng những phẩm chất tốt đẹp của con người. Và thế là mọi người lại đang làm cho nhau trở nên ngày càng bệnh tật hơn, tham lam hơn, sân giận hơn, ganh đua hơn. Rồi chẳng còn ai tìm thấy bình yên được nữa. Hiện nay, vấn đề này đang rất trầm trọng. Nếu mọi việc ngày càng tồi tệ hơn, thì tôi cũng không biết điều gì sẽ xảy ra nữa. Đây là một mối nguy hiểm lớn cho mọi người. Và nó còn có thể trở nên tồi tệ hơn, nếu chúng ta không hành động. Vì vậy, mỗi chúng ta, dù nhỏ bé đến đâu cũng phải cố gắng làm cho mình mạnh khỏe hơn, bằng cách chánh niệm, giúp đỡ lẫn nhau và trân trọng những phẩm chất tốt đẹp của nhau. Hỗ trợ lẫn nhau.

Điều này rất quan trọng. Chúng ta cần một nhóm hỗ trợ lẫn nhau, đây là điều rất quan trọng. Chúng ta cần một sự tu dưỡng.

Khi tôi đến các nước phương Tây, tôi cảm thấy một điều gì đó rất khác. Bởi vì ở một số nơi trên thế giới, đặc biệt ở một vài nơi mà tôi sống ở Miền Điện, mọi người ủng hộ việc thực hành tâm linh. Họ trân quý điều đó. Và ở đây, mặc dù tôi biết rằng một số người ủng hộ và thực hành tâm linh, nhưng lại có rất nhiều người không ủng hộ điều đó. Vì vậy, rất khó để những đứa trẻ lớn lên trong cộng đồng này có thể thực sự hiểu và phát triển về mặt tâm linh ngay từ thuở ấu thơ. Khi còn thơ ấu, chúng sẽ chỉ phát triển những phẩm tính tiêu cực như: Tham lam, ngã mạn, ghen tị, đố kỵ. Và chỉ khi mọi thứ trở nên thái quá, gây ra rất nhiều đau đớn thì chúng mới bắt đầu phải tìm kiếm một điều gì khác (tốt đẹp hơn). Rồi kể cả khi cần tìm kiếm một điều gì đó tốt đẹp hơn thì chúng cũng không thể tìm thấy được. Bởi vì, chúng không có những vị thầy giỏi, không có những cộng đồng tốt. Những gì mới xảy ra ở miền nam California chứng tỏ rằng, mọi người đang tìm kiếm một điều gì đó tốt đẹp hơn là tiền bạc và thú vui dục lạc. Nhưng họ lại không có được một sự hướng dẫn đúng đắn. Vì vậy, họ đã làm nên một điều kinh khủng, một điều rất đáng buồn.

Như vậy, sức khỏe cần được nhìn nhận như là một tiến trình liên tục khám phá bản thân mình. Chúng ta làm điều đó bằng chánh niệm. Với chánh niệm, bạn ngày càng có nhiều hiểu biết hơn về bản thân mình. Đó là nơi bạn bắt đầu: Tìm hiểu nhiều hơn về bản thân mình, thân và tâm, chúng liên quan với nhau như thế

nào, mọi thứ ảnh hưởng đến thân và tâm bạn như thế nào. Khi bạn nhìn thấy một thứ gì đó, nó sẽ ảnh hưởng đến thân và tâm của bạn. Khi bạn nghe được một điều gì đó, nó sẽ ảnh hưởng đến thân và tâm của bạn. Khi bạn ăn một thứ gì đó, nó cũng sẽ ảnh hưởng đến thân và tâm của bạn. Mỗi một mối quan hệ qua lại như vậy đều ảnh hưởng đến thân và tâm của bạn. Và chúng ta cần xem xét liệu rằng nó có lành mạnh hay không.

Chúng ta cần thể hiện sự ảnh hưởng tích cực đến thế giới xung quanh mình. Khi một người khỏe mạnh, anh ấy có ảnh hưởng tích cực đến thế giới xung quanh. Chúng ta cần phải rất cẩn thận và để ý xem mình đang ảnh hưởng đến người khác như thế nào ở mọi khía cạnh. Bất kể bạn làm gì hay nói gì, để ý xem nó sẽ ảnh hưởng đến những người xung quanh, ảnh hưởng đến mọi thứ xung quanh như thế nào? Ví dụ như xả rác là một hành động rất không lành mạnh. Bởi vì, bạn đang làm ô nhiễm môi trường xung quanh, khiến nó trở nên bẩn thỉu và hôi thối. Tất cả những gì bạn làm đều có ảnh hưởng đến mọi thứ xung quanh bạn. Do đó, nếu bạn có một ảnh hưởng tích cực đến môi trường xung quanh, thì điều đó cho thấy rằng bạn mạnh khỏe. Còn nếu bạn có những ảnh hưởng tiêu cực đến môi trường xung quanh thì điều đó có nghĩa rằng bạn đang không mạnh khỏe. Như vậy, sức khỏe là phương tiện để sống một cuộc đời thành đạt và viên mãn. Điều này rất, rất sâu sắc. Nếu chúng ta có thể trở nên thực sự mạnh khỏe thì chúng ta cũng sẽ trở nên thực sự giác ngộ. Thực ra, giác ngộ có nghĩa là trở nên khỏe mạnh. Hãy suy nghĩ thật sâu sắc. Điều đó có đúng không?

Đức Phật là một bậc đại y. Vâng điều này đã được đề cập đến ngay cả trong kinh điển. Đức Phật là một bậc đại y, là một bác sĩ, một bác sĩ tâm lý. Tà kiến, những tư tưởng sai lầm, những lý tưởng sai lầm, những thứ đó đều là bệnh tật của tâm. Nếu bạn có một ý nghĩ sai lầm trong tâm, thì nó cũng giống như khi bạn đang ăn phải thuốc độc. Khi bạn ăn một thứ gì đó có độc tố, nó sẽ làm ô nhiễm cơ thể và khiến bạn bệnh tật. Cũng tương tự như vậy, khi chúng ta nghe hay nhìn thấy một điều gì đó độc hại, nó cũng sẽ khiến bạn phát ốm. Hãy cẩn thận với những gì bạn xem hay nghe được từ ti vi. Nó thực sự có thể khiến bạn phát bệnh. Bạn không hình dung được rằng, nó có thể ăn sâu vào trong tim, trong não của bạn đến thế nào đâu. Để trở nên thành công và mãn nguyện có nghĩa là phát triển mọi tiềm năng tốt đẹp của bạn một cách tốt nhất có thể. Đó mới là thành công, chứ không phải chỉ là tiền bạc và danh tiếng. Tôi tin rằng bạn biết nhiều người rất giàu có, rất nổi tiếng, và cũng rất đau yếu. Có ai ở đây có thể đưa ra ví dụ về một người như vậy không? Rất giàu có, rất nổi tiếng và rất đau yếu. Tôi chắc chắn là bạn biết khá nhiều người như vậy.

Một trong số những phát hiện nổi bật của nghiên cứu này là: *“Sự dòi dào về mặt vật chất, cùng với sự giảm bớt đi tính ích kỷ khi bị tuổi già tấn công, cộng với việc thực hành một chế độ dinh dưỡng kiêng khem vẫn là không đủ để khiến cho con người ta khỏe mạnh và mãn nguyện”*. Vâng, chừng đó thôi thì không đủ. Ở đây, yếu tố then chốt dường như vượt ra ngoài cả những mối quan tâm thuần túy về mặt vật chất và cạnh tranh. Thay vào đó, điểm mấu chốt là cần phải khám phá ra ý nghĩa sâu sắc hơn của cuộc sống. Tại sao chúng ta lại ở đây? Tại sao tôi

lại được sinh ra ở đây, trong cuộc đời này? Mục đích cuộc đời của tôi là gì? Tôi muốn hoàn thành việc gì đây (trong cuộc đời mình)? Mọi người bị lạc lối kể từ khi còn rất bé. Ngay từ khi lên 3-4 tuổi, họ đã được khuyến khích để cạnh tranh, cạnh tranh, cạnh tranh, để trở nên giỏi hơn người khác. Và họ làm được điều đó, giỏi hơn người khác. Và cứ như vậy, họ đã đi sai đường, sai hướng. Thay vì phát triển những phẩm chất tốt đẹp của mình thì mọi người lại tập trung vào việc cạnh tranh và giỏi hơn người khác. Mà cuối cùng chẳng nữa thì giỏi cái gì cơ chứ? Đó là lí do khiến mọi người quên mất những gì họ thực sự muốn làm, cần làm. Nếu bạn có thể thực sự định tâm, thư giãn và hành thiền, dần dần sẽ đến một thời điểm mà khi đó bạn ngừng suy nghĩ và hoà nhập một cách sâu sắc vào trái tim mình. Khi đó, bạn sẽ tìm thấy được điều bạn thực sự muốn làm. Như vậy, phần lớn mọi người làm những việc mà người khác muốn họ làm, chứ không phải là những gì mà **bản thân họ** thực sự muốn làm. Tuy nhiên, họ đã bị **định khuôn** (để hành động như vậy) kể từ khi còn quá nhỏ, đến nỗi họ lại tin rằng đó là những gì họ muốn làm. Họ đã bị lừa dối. Thực ra, chúng ta đều bị lừa dối như vậy cả thôi.

Vì vậy, tìm ra điều bạn thực sự muốn làm và thực hiện điều đó là mục đích cuộc đời của bạn. Và bạn có thể chứng minh được điều đó bằng rất nhiều cách. Khi bạn làm những điều mà thật sâu sắc từ trong bản chất bạn khao khát được làm, thì chỉ mỗi việc làm điều đó không thôi cũng đã khiến bạn cảm thấy rất hạnh phúc và mãn nguyện với cuộc đời mình. Khi đó, cho dù vất vả bao nhiêu đi nữa, bạn vẫn rất hạnh phúc. Bạn không bị mất đi niềm hứng thú. Dù có già đi bao

nhiều chẳng nữa, bạn cũng sẽ không bao giờ bỏ cuộc. Vậy nên tôi muốn hỏi các bạn một câu hỏi ở đây. Điều gì là điều bạn muốn làm cho đến tận giây phút cuối cùng, trước khi ra đi khỏi cuộc đời này? Không phải chỉ trong vài tháng, vài năm, không phải chỉ cho đến lúc bạn 60 tuổi, mà là điều bạn muốn làm cho đến tận khi chết, tới tận khoảnh khắc cuối cùng của cuộc đời mình. Và nếu bạn có thể nghiêm túc về nó, hiểu và chấp nhận nó, nhưng lại không thể hoàn thành nó trong cuộc sống hiện tại này, thì đó sẽ là điều mà bạn muốn làm cả trong cuộc sống kế tiếp nữa. Có rất nhiều thiên sinh chia sẻ với tôi rằng, họ đã tìm thấy điều mình muốn làm và họ sẽ làm điều đó cho tới tận khi chết. Và nếu không thể hoàn thành thì họ sẽ lại tiếp tục làm trong cuộc sống kế tiếp và kế tiếp, cho dù có mất bao lâu đi chẳng nữa. Bạn có thể thấy rằng, mục đích của họ mạnh mẽ đến mức họ sẽ thực hiện nó bất kể phải mất bao lâu để thực hiện, để hoàn thành. Họ có một mục đích sống rất rõ ràng.

Hầu hết mọi người không có mục đích sống. Họ chỉ làm việc này, việc kia, chẳng đến đâu cả, cứ lòng vòng và rồi bị lạc lối. Nhưng nếu bạn đi sâu vào bên trong mình và khám phá ra rằng, đây là điều mình muốn làm, bạn sẽ thực sự làm điều đó, kể cả nếu cần phải tiếp tục với công việc đó trong cuộc sống kế tiếp. Bạn sẽ nghĩ rằng, nếu tôi chết, trong cuộc sống kế tiếp, sau khi tái sinh trở lại, tôi sẽ tiếp tục thực hiện điều này. Nếu bạn làm đi làm lại một điều gì đó trong nhiều kiếp sống, bạn sẽ phát triển được những phẩm chất mạnh mẽ hơn. Đó là cách chúng ta phát triển ba-la-mật (pāramī). Ba-la-mật là một khái niệm rất đẹp đẽ và mạnh mẽ. Và chúng ta ở đây là để phát triển các ba-la-mật của mình, chứ

không phải chỉ để kiếm tiền và tận hưởng. Mặc dù nó là một phần của cuộc sống, nhưng nó lại không phải là mục tiêu chính, không phải là mục đích cuộc đời của chúng ta. Đó chỉ như là nền móng của ngôi nhà. Bạn xây dựng nền móng. Nhưng nếu chỉ dừng lại ở đó thì mục đích của việc xây dựng nền móng là gì? Học hành, có một nghề nghiệp, làm việc, và kiếm tiền là điều quan trọng. Bởi vì chẳng có ai nuôi bạn cả đời được cả. Bạn phải tự chăm lo cho bản thân mình. Nhưng đó không phải là mục đích chính của cuộc đời chúng ta. Chắc chắn phải có một điều gì đó hơn thế nữa.

*“Những khía cạnh tinh tế nhưng lại quan trọng của việc phát triển về mặt tinh thần và tâm linh dường như đóng một vai trò quan trọng hơn cho một cuộc sống lành mạnh so với những đánh giá trước đây”*. Trước đây, mọi người nghĩ rằng nếu họ có tiền và đáp ứng được tất cả mọi nhu cầu vật chất, thì họ sẽ hạnh phúc và khỏe mạnh. Nhưng ngày nay, các bác sĩ đã thực hiện rất nhiều công trình nghiên cứu và phát hiện ra rằng, những ai có sự trưởng thành và phát triển về mặt tâm linh và tinh thần đều là những người khỏe mạnh, lành mạnh. Phát triển có nghĩa là luôn luôn phát triển, phát triển và phát triển, phát triển về mặt tinh thần và về mặt tâm linh. Phần lớn mọi người chỉ chú trọng nhiều hơn về mặt tri thức, kiến thức, họ cố gắng có thêm nhiều và nhiều kiến thức hơn nữa mỗi ngày. Ngày nay lại còn có cái gọi là Internet. Tôi tin là mọi người sẽ phát điên lên với Internet. Và lại càng có thêm nhiều kiến thức hơn nữa. Nhưng mà có thêm nhiều kiến thức hơn nữa để làm gì? Lượng kiến thức sẽ trở nên quá nhiều. Bạn không thể xử lý nổi được nữa. Hệ thống của bạn bị quá tải mất rồi. Vậy thì tại sao bạn

lại cần nhiều kiến thức đến vậy? Trong khi, bạn lại không thực sự phát triển các khía cạnh về mặt cảm xúc, tâm linh, và tâm lý của mình. Tôi đã đọc rất nhiều công trình nghiên cứu về tâm lý, y khoa, cũng như rất nhiều các công trình nghiên cứu khác. Và tôi phát hiện ra rằng, con người ngày nay không trưởng thành về mặt cảm xúc, có nghĩa là họ không kết nối được với cảm xúc của mình. Họ không thể kiểm soát cảm xúc của mình. Cảm xúc trở nên quá mạnh mẽ. Mọi người chỉ làm theo cảm xúc, làm bất cứ điều gì mà cảm xúc yêu cầu họ làm. Và hầu hết lại là những việc rất khủng khiếp. Không trưởng thành về mặt cảm xúc. Vì vậy, hãy kết nối với cảm xúc của mình để hiểu một cách sâu sắc về những cảm xúc tiêu cực và tích cực ở bên trong mình và trong một chừng mực nào đó kiểm soát các cảm xúc tiêu cực và cũng đồng thời phát triển các cảm xúc tích cực. Tâm từ cũng là một loại cảm xúc. Lòng trắc ẩn cũng vậy. Kết nối được với cảm xúc của mình là rất quan trọng. Như vậy, lành mạnh về mặt cảm xúc và tâm lý là rất quan trọng.

*“Những hành vi mang tính vị tha hoặc vượt lên trên cái tôi bắt nguồn từ ý thức về một mục đích hoặc các giá trị tâm linh cao cả hơn đang nhận được một sự chú ý mới mẽ từ nhiều lĩnh vực nghiên cứu khác nhau, từ y khoa cho đến tiến hóa”.* Bạn thấy đấy, điều này rất sâu sắc: Hành vi mang tính vị tha hoặc vượt lên trên cái tôi. Hành động vì sự tốt đẹp hơn của mọi người, của cả thế giới này nếu có thể, là rất quan trọng cho sức khỏe của chúng ta. Đó là các hành vi mang tính vị tha hoặc vượt lên trên cái tôi. Và nó bắt nguồn từ ý thức về một mục đích hoặc các giá trị tâm linh cao cả hơn. Đó là điểm chính yếu: Mục đích và các giá

trị tâm linh cao cả hơn. Chúng ta có mục đích hoặc các giá trị tâm linh cao cả hơn hay không? Tôi tin rằng các bạn có những điều đó. Nhưng đây là điều mà rất nhiều người cần phải biết đến, kể từ khi còn rất trẻ. Tôi nhận thấy rằng, mọi người rất nhạy về tâm linh khi ở độ tuổi vị thành niên. Nhưng phần lớn lại không được hướng dẫn. Đó là lý do hầu hết mọi người tìm đến với ma túy. Tôi nhận ra câu chuyện rất đáng buồn này khi có dịp nói chuyện với những người sử dụng ma túy. Họ rất tâm linh ở nhiều mặt. Ở đây, tôi không có ý khuyến khích dùng ma túy. Bởi vì, nó rất có hại. Nó làm cho con người ta trở nên thất niệm. Như vậy, hành vi của chúng ta nên dựa trên một mục đích hoặc các giá trị tâm linh cao cả hơn. Và đó là ý nghĩa thực sự của Phật pháp. Đức Phật dạy chúng ta về mục đích và các giá trị tâm linh cao cả hơn.

*“Lòng vị tha cho dù được định nghĩa trên phương diện xã hội hoặc trên phương diện di truyền thì cũng vẫn hoàn toàn phù hợp với quá trình chọn lọc tự nhiên và nó là yếu tố quan trọng quyết định hành vi của con người”*. Rất quan trọng. Con người là những sinh vật mang tính xã hội, cộng đồng. Chúng ta sinh sống, làm việc và giúp đỡ lẫn nhau. Chúng ta không thể sống đơn độc. Chúng ta cần một cộng đồng. Ví như ở đây là một cộng đồng Phật tử. Đó là một điều tuyệt vời. Chúng ta cần cộng đồng này. Nhưng bạn cần phải tìm hiểu thật kỹ mục đích của cộng đồng này là gì? Mục đích của cộng đồng này là gì? Cộng đồng này đang làm những gì? Và nếu bạn biết rằng cộng đồng này đang làm những điều tốt đẹp thì hãy trở thành một thành viên và tham gia đóng góp. Đừng chỉ ngồi đó và nhìn. Hãy trở thành một thành viên và tham gia đóng góp. Nếu bạn muốn một

điều gì đó, bạn cần phải tham gia hiện thực hoá nó. Cộng đồng chúng ta ở đây đã làm những điều thật tuyệt vời. Tôi đã ở đây được hơn hai tháng. Nhưng tôi nghĩ rằng, chúng ta còn cần một sự tham gia nhiệt tâm hơn. Chúng ta cần cộng đồng này và chúng ta cần bỏ công sức ra cho nó.

*“Những con người vị tha khỏe mạnh hơn những con người ích kỷ.”* Bạn muốn trở nên hạnh phúc và khỏe mạnh không? Vậy thì đừng ích kỷ. Ích kỷ là một căn bệnh của tâm và nó cũng khiến cho cơ thể bệnh tật theo. Một logic rất rõ ràng, đơn giản và thực sự không hề khó để hiểu được. Hãy nhìn những người rất, rất ích kỷ mà xem. Họ chẳng thực sự có hạnh phúc. *“Lòng vị tha không những chỉ tồn tại mà sẽ còn dần dần lan tỏa ra khắp mọi nơi”*. Người ta còn có thể đổi tên cho thuật ngữ “lòng vị tha” này. Vâng, đổi tên. Bạn biết tên mới có thể là gì không? Sự ích kỷ được khai sáng. Thật tuyệt vời. Muốn trở nên khỏe mạnh và hạnh phúc, bạn cần phải giúp đỡ những người khác cũng trở nên khỏe mạnh và hạnh phúc. Rồi bạn sẽ được nhận lại. Điều này thật tuyệt vời. Muốn được hạnh phúc, muốn được khỏe mạnh, hãy hỗ trợ những người khác trở nên khỏe mạnh và hạnh phúc.

*“Những người không tham gia vào các hoạt động thiện nguyện có nguy cơ tử vong, do bởi nhiều nguyên nhân khác nhau, cao gấp 2,5 lần so với những người đã có làm công việc thiện nguyện”*. Bạn thấy đó, nguy cơ tử vong cao gấp 2.5 lần. Những ai làm thiện nguyện sẽ sống lâu hơn. Tôi biết rất nhiều người như vậy. Và chắc hẳn là bạn cũng biết một vài người nổi tiếng đã làm rất nhiều việc

thiện nguyện, ví dụ như Mẹ Teresa chẳng hạn. Bà ấy hiện vẫn còn sống. Đây là một điều rất quan trọng. *“Làm những điều hữu ích cho người khác là liều thuốc giải độc mạnh mẽ cho căng thẳng và trầm cảm”*. Giúp đỡ người khác sẽ giúp bạn giảm bớt căng thẳng và trầm cảm. Có rất nhiều người vô cùng căng thẳng và bị trầm cảm. Tôi nghe thấy quá nhiều về trầm cảm, trầm cảm và trầm cảm. Tại sao mọi người lại trầm cảm đến thế? Là bởi vì họ ngồi đó trong cô độc và chỉ nghĩ về mỗi bản thân họ mà thôi: *“Làm cách nào tôi có thể hạnh phúc được đây? Tại sao mọi người không làm cho tôi hạnh phúc?”*. Họ cứ suy nghĩ quanh quẩn như vậy suốt ngày. Họ không chịu nghĩ xem: *“Làm cách nào tôi có thể giúp đỡ những người khác nhỉ? Tôi có thể giúp người khác hạnh phúc bằng cách nào?”*. Nếu chúng ta suy nghĩ nhiều hơn về cách giúp người khác hạnh phúc thì cùng trong quá trình đó, chúng ta sẽ trở nên hạnh phúc hơn. Căng thẳng không chỉ là do bởi phải làm việc quá lâu. Không phải như vậy. Rất nhiều người làm việc từ 14 đến 16 tiếng một ngày, nhưng họ lại không bị quá căng thẳng. Nhưng nếu bạn chán ghét công việc mình đang làm và nếu bạn ích kỷ khi làm công việc đó, không mong đợi điều gì khác ngoài trừ tiền bạc, thì nó sẽ khiến bạn cảm thấy rất căng thẳng. Căng thẳng cũng là một thái độ tinh thần.

*“Những cá nhân đang gặp phải vấn đề về cảm xúc thường thấy rằng, việc giúp đỡ những người đang gặp các khó khăn tương tự là đặc biệt hữu ích và mãn nguyện.”* Nếu bạn gặp phải một vấn đề nào đó, hãy cố gắng giải quyết nó và giúp những người gặp vấn đề tương tự. Đây là một ý tưởng rất thú vị! Nếu bạn muốn học hỏi một điều gì đó, hãy dạy nó cho một người khác và rồi bạn sẽ học

hỏi được. Kể từ khi còn rất bé, tôi đã bắt đầu dạy cho các bạn cùng lớp của mình học. Và tôi phát hiện ra rằng, nếu muốn học hỏi về một điều gì đó, hãy dạy về nó. Và rồi bạn sẽ có được một cái nhìn thật sâu sắc. Mọi người sẽ hỏi bạn các câu hỏi. Bạn cần phải tìm ra câu trả lời, cần làm việc chăm chỉ. Bạn cần phải giải thích và đưa ra các ví dụ. Điều đó khiến bạn suy nghĩ sáng tạo hơn, làm bộc lộ ra các phẩm chất tốt đẹp của bạn và giúp bạn phát triển những phẩm chất đó. Vậy nên, bất cứ khi nào sắp có bài kiểm tra, thì vài tháng trước đó tôi đã bắt đầu thương lượng với bạn của mình: “Nào, để tôi dạy bạn!” Tôi không biết gì nhiều lắm. Nhưng thực ra, chỉ cần có ai đó muốn học hỏi từ bạn thì điều đó sẽ mang lại cho bạn rất nhiều động lực để tìm hiểu và đọc. À, mọi người sẽ hỏi tôi các câu hỏi và tôi cần phải tìm ra câu trả lời. Bạn trở nên hứng thú hơn, giàu năng lượng hơn, rất nhiều năng lượng để làm việc. Còn nếu bạn chỉ ngồi và học một mình thì sẽ là vô cùng buồn chán. Bạn buồn ngủ và không có nhiều năng lượng. Đây là một thuyết tâm lý rất thú vị, mà thực ra đây là một sự thật.

*“Những người tự hiện thực hoá bản thân mình, dù là thành công ở bất cứ lĩnh vực nào cũng đều còn rất xa với sự hoàn hảo theo tiêu chuẩn riêng của họ.”* Tự hiện thực hoá bản thân mình nghĩa là tự phát triển những tiềm năng của bạn. Như vậy, với những ai đã tự phát triển được rất nhiều tiềm năng của mình, họ sẽ vẫn không thấy thỏa mãn theo tiêu chuẩn riêng của bản thân họ. Họ không cảm thấy thỏa mãn, *“còn rất xa sự hoàn hảo theo tiêu chuẩn riêng của họ”*. Họ cũng có những phẩm chất và trải nghiệm giống như bạn và tôi có. Rất nhiều người đã trở nên rất phát triển về mặt tâm linh, đã giúp đỡ được cho rất nhiều người,

nhưng họ lại không phải là những con người đặc biệt thông minh. Và ngược lại, tôi biết nhiều vị tu sĩ đặc biệt thông minh, nhưng lại không thể giúp đỡ (người khác). Đó là bởi vì họ không sẵn lòng giúp đỡ. Họ không muốn gặp phiền phức. Trong khi đó, rất nhiều vị thầy của tôi thì lại sẵn lòng giúp đỡ. Bởi vì họ sẵn lòng giúp đỡ (người khác), nên họ làm việc, làm việc và làm việc. Rồi họ phát triển được những phẩm chất tâm linh của mình. Vì vậy, đừng cho rằng: “À, những ai đang giúp đỡ người khác và trở thành người dẫn đầu, thì ắt hẳn là họ phải rất thông minh. Bởi vì thông minh nên họ mới có thể làm điều đó được.” Không, điều đó không đúng. Mà là họ có một tấm lòng rộng rãi. Họ muốn giúp đỡ, mà không do bởi họ biết làm điều đó. Họ chỉ sẵn lòng giúp đỡ và trong quá trình đó, họ liên tục học hỏi, học hỏi và học hỏi. Họ cũng phạm phải các sai lầm. Bạn biết đấy, tôi cũng đã phạm phải các sai lầm, rất nhiều lần. Chúng ta rất dễ phạm phải các sai lầm trong khi làm việc và nói chuyện với mọi người. Và mọi người lại cũng thúc ép khiến bạn phiền lòng. Khi bị thúc ép như vậy, bạn rất bực bội, và rồi bạn cần phải làm việc với sự bực bội đó: “Ok, thì ra đây là điều mà mình bị dính mắc”. Bởi vì dính mắc với điều này mà tâm mình bị thúc ép và dẫn đến bực bội. Bạn làm việc với nó hết lần này đến lần khác, và rồi bạn trở nên trưởng thành hơn. Khi đó, bạn có thể buông bỏ và lại tiếp tục làm việc. Cứ tiếp tục như vậy, đừng bỏ cuộc.

*“Họ sinh ra và lớn lên trong những hoàn cảnh xã hội và kinh tế rất khác nhau, từ những người được thừa hưởng một tài sản lớn cho đến những người chỉ có một vài đô-la trong túi và một tầm nhìn”. Một số người trong chúng ta giàu có,*

một số thì lại rất nghèo. Nhưng mọi người đều phải làm việc. *“Họ đã chịu đựng những thất bại, thất vọng và cả bệnh tật hiểm nghèo đe dọa đến tính mạng.”* Có rất nhiều nhà lãnh đạo, đặc biệt là các nhà lãnh đạo tâm linh, không có một cuộc sống hạnh phúc thực sự. Họ có một cuộc sống rất khó khăn, làm việc rất vất vả. Tiếp theo câu trên là: *“Họ đã chịu đựng những thất bại, thất vọng và cả bệnh tật hiểm nghèo đe dọa đến tính mạng cũng như trải qua cả những niềm vui, thắng lợi và các khả năng phi thường truyền cảm hứng cho tất cả chúng ta. Họ cũng phải vật lộn với những khó khăn trong cuộc sống hằng ngày giống như những gì mà tất cả chúng ta phải đối mặt...”* Tất cả chúng ta đều có vấn đề. Chúng ta không thể đợi cho đến khi chúng ta vượt qua được tất cả mọi vấn đề. *“Họ cũng phải vật lộn với những khó khăn trong cuộc sống hằng ngày giống như những gì mà tất cả chúng ta phải đối mặt, nhưng họ hành động với nhiều chánh niệm và trí tuệ hơn hầu hết tất cả mọi người.”* Và đó là sự khác biệt. Họ có nhiều chánh niệm và trí tuệ hơn. Và bởi vì có nhiều chánh niệm hơn mà họ lại trở nên trí tuệ hơn. Kể cả với những trải nghiệm rất đơn giản, nhưng họ lại học được những điều rất sâu sắc và ý nghĩa. Khi bạn lắng nghe những lời dạy từ một con người rất trí tuệ, bạn biết rằng họ đang dạy những điều rất đơn giản và căn bản, không có gì khác thường cả. Lui tới cũng chỉ là tâm từ, chánh niệm, sự thấu hiểu, lòng trắc ẩn, sự tha thứ, sống đơn giản,... Chẳng có gì lạ thường trong những lời dạy của họ cả.

*“Họ phi thường không phải do bởi một tài năng di truyền đặc biệt, mà là do bởi đức hạnh của việc sống cuộc sống này một cách trọn vẹn.”* Đó là lý do tại sao

họ phi thường. Hãy cố gắng hết sức mình! Bạn cũng có các phẩm chất tâm linh phi thường và đẹp đẽ đó. Chỉ cần cố gắng hết sức mình mà thôi. *“Bất chấp mọi nghịch cảnh, họ lắng nghe tiếng nói từ bên trong mình và phát triển các kỹ năng để biến tầm nhìn trở thành hiện thực.”* Họ gặp rất nhiều nghịch cảnh và thất bại. Nhưng họ luôn cố gắng giữ bình tĩnh, hành thiền và nhìn thật sâu vào bên trong mình. Và ở sâu bên trong, các ba-la-mật luôn thúc đẩy họ tiếp tục tiến về phía trước và làm những điều tốt đẹp. Hồi còn trẻ, có một đôi lần tôi đã rất trầm cảm, chẳng còn muốn làm bất cứ điều gì nữa cả. Nhưng bất cứ khi nào hành thiền được một lúc, thì sâu thẳm ở bên trong sẽ có một điều gì đó thúc đẩy tôi rằng: *“Hãy học hỏi và làm một điều gì đó tốt đẹp. Đây chỉ là một bài kiểm tra, một giai đoạn nữa mà thôi. Rồi nó sẽ qua đi.”* Bạn sẽ học hỏi và trưởng thành. Và bạn sẽ hạnh phúc về điều đó. Như vậy, tất cả những khó khăn và thất bại trong cuộc đời chúng ta chỉ là các bài kiểm tra và sách tấn để chúng ta làm việc chăm chỉ hơn. Chúng nhấn nhủ rằng: *Hãy chăm chỉ.*

*“Những cái xương gãy rồi sẽ lành lặn trở lại một cách mạnh mẽ nhất.”* Đây là câu nói mà hầu hết mọi người đều đã nghe. Những cái xương gãy rồi sẽ lành lặn trở lại một cách mạnh mẽ nhất. Mỗi khi bạn gặp khó khăn, khi đang phải trải qua một khoảng thời gian khó khăn trong cuộc đời, hãy tự nhắc nhở mình về điều này. Tôi cũng đọc được một câu trích dẫn khác, một câu nói đã mang lại cho tôi rất nhiều can đảm để đi tiếp. Đó là: *“Điều gì không giết được tôi sẽ khiến tôi trở nên mạnh mẽ hơn.”* Chỉ cần tự nhắc nhở mình về điều đó. Tôi sẽ

không bị giết chết bởi vì nó. Tôi sẽ tiếp tục bước tới và điều đó sẽ khiến tôi trở nên mạnh mẽ hơn.

*“Sự đau yếu, những hạn chế, đau khổ và sự cô độc, tất cả những khía cạnh ban đầu và thoáng qua này của tổn thương có thể đánh thức chúng ta về một tầng ý nghĩa sâu sắc hơn mà lâu nay bị chôn vùi vào bên các bệnh tật mà chúng ta đang mang.”* Một số người mắc bệnh ung thư và phải trải qua những giai đoạn vô cùng đau đớn của cảm xúc. Và có một số người khỏi được bệnh. Rất kỳ lạ rằng, bệnh ung thư thuyên giảm một cách tự nhiên ở một vài người, trong khi những người khác cần phải phẫu thuật. Nhưng rốt cuộc thì họ cũng khỏi bệnh và trở nên rất tâm linh.

Tôi có biết một người tên là Dawn Longley. Tôi nghĩ là anh ấy vẫn còn sống. Tôi đã gặp anh ấy ở Mỹ. Anh ấy mắc căn bệnh bạch cầu cấp tính (thường được gọi nôm na là ung thư máu) và bác sĩ cho biết anh ấy không còn sống được bao lâu nữa. Anh ấy đã rất buồn rầu, chán nản và nói rằng: “Tôi không sợ chết nhưng tôi không muốn chán nản như thế này”. Anh ấy bị ung thư, làm sao anh ấy có thể không chán nản được? Rồi một người bạn đề nghị rằng: “Vậy sao anh không hành thiền?”. Vào thời điểm đó, anh ấy chưa bao giờ nghe qua về thiền. Nên khi được đề nghị, Dawn đã hỏi lại bạn mình: “Thế anh hành thiền như thế nào?” Bạn anh ấy trả lời rằng: “Tôi đã thử một vài lần, đã tham gia một vài khóa thiền. Nên tôi có thể chỉ anh chỗ cần đến.” Người bạn đó đã chỉ cho Dawn đến một trung tâm thiền. Ở đó, người ta hướng dẫn quán niệm hơi thở một cách đơn

giản, rồi rà quét thân mình, rà soát toàn bộ cơ thể và chánh niệm về các cảm giác. Anh ấy đã đến trung tâm đó và hành thiền một thời gian. Dawn cũng đi khắp nơi trên thế giới để tìm bác sĩ có thể chữa căn bệnh bạch cầu của mình. Anh ấy đến cả Nhật, Thụy Sĩ, và tiêu sạch hết tiền của mình, không còn một xu dính túi. Vì thế, bạn bè anh ấy đã hỗ trợ, nhưng cũng chỉ ở mức tối thiểu đủ để sống mà thôi.

Khi anh ấy đến tu viện nơi tôi từng sống ở California, gần Santa Cruz, tôi đã nói chuyện với anh ấy. Bất cứ khi nào có người tìm đến tôi, tôi đều muốn biết tại sao họ đến và mong đợi của họ là gì? Tôi hỏi tại sao anh ấy đến đây, ai chỉ cho anh ấy đến đây và làm thế nào mà anh ấy tìm ra được nơi này? Anh ấy trả lời với tôi rằng, một người bạn đã giới thiệu về nơi này và anh ấy đến đây để hành thiền và để được chết một cách bình yên. Anh ấy muốn chết ở trong một tu viện. Và rồi anh ấy hành thiền. Sau này, khi tôi quay trở lại tu viện đó, anh ấy vẫn còn sống. Vào thời điểm đó, anh ấy đã bị bạch cầu được 6 năm. Anh ấy chia sẻ với tôi rằng: “Nếu tiếp tục hành thiền, tôi hy vọng rằng mình có thể sống một cuộc sống như người bình thường đến 65, 70, 75 tuổi.” Anh ấy cũng chia sẻ với tôi rằng, anh ấy là một kỹ sư cầu đường. Dawn nói: “Trước khi đổ bệnh, tôi chưa bao giờ nghĩ đến việc hành thiền hay bất cứ điều gì về mặt tâm linh, chỉ quan tâm đến tiền, kiếm tiền và hưởng thụ. Bây giờ, tôi cảm thấy vô cùng biết ơn căn bệnh của mình”. Tôi cũng có gặp một người phụ nữ khác đã phải cắt bỏ cả hai bên ngực vì ung thư. Cô ấy chia sẻ rằng, bởi vì căn bệnh này mà cô ấy đã tìm được ý nghĩa của cuộc đời mình và cô ấy rất hạnh phúc vì điều đó. Những con người

này, nhờ mang bệnh tật mà họ đã tìm thấy được ý nghĩa của cuộc đời mình. Như vậy, tất cả mọi thứ mà bạn trải qua trong cuộc đời, những trải nghiệm đau đớn đều có một ý nghĩa ở bên trong nó. Hãy tìm ý nghĩa đó. Đừng hỏi rằng: “Tại sao lại là tôi? Tại sao tôi lại phải khổ như thế này?” Thay vào đó, chỉ cần hỏi: “Ý nghĩa đằng sau trải nghiệm này là gì? Tôi có thể học hỏi được điều gì từ trải nghiệm này và trưởng thành lên?” Một ngày nào đó rồi chúng ta cũng sẽ chết, cho dù hiện tại chúng ta có khỏe mạnh đến mấy đi chăng nữa.

*“Sự hiểu biết mới mẻ này có thể thúc đẩy chúng ta đánh giá lại những giá trị của mình.”* Điều này rất quan trọng, *“đánh giá lại những giá trị của mình”*. Các giá trị của chúng ta sẽ thay đổi. Nó sẽ luôn thay đổi. Nếu chúng ta có chánh niệm, nó sẽ thay đổi theo chiều hướng ngày càng tốt đẹp hơn và sâu sắc hơn. Chúng ta không thể sống với cùng những giá trị mà chúng ta sống khi còn ở tuổi vị thành niên, khi chúng ta 20 hay 30 tuổi. Các giá trị của chúng ta cần phải thay đổi, *“để phân loại điều gì là quan trọng và điều gì là không quan trọng, để xem xét không chỉ ý nghĩa của bệnh tật, tổn thương tâm lý, mà còn xem xét cả ý nghĩa cho chính cuộc đời mình.”* Ý nghĩa của cuộc đời này là gì?

*“Thông qua những trải nghiệm như vậy mới có thể tìm thấy được cội nguồn của sự cảm thông và lòng trắc ẩn.”* Một số người đã trở nên rất giàu lòng trắc ẩn, sau khi trải qua quá nhiều đau khổ. Họ hiểu được ý nghĩa của khổ đau. Một số người trải qua căn bệnh trầm cảm và họ hiểu được trầm cảm là như thế nào. Rất khủng khiếp, vô cùng khủng khiếp. *“Thông qua những trải nghiệm như vậy mới*

*có thể tìm thấy được cội nguồn của sự cảm thông và lòng trắc ẩn cũng như nền tảng để một con người trưởng thành đạt được một sức khoẻ tối ưu. Sự tự chủ (khả năng giữ được mọi việc trong tầm kiểm soát) là niềm tin rằng, với tư cách cá nhân, chúng ta có thể ảnh hưởng đến sự phát triển và vận mệnh cuộc đời của chính mình.”* Chúng ta không thể có được một sự kiểm soát hoàn toàn về cuộc đời của mình. Không ai có quyền kiểm soát hoàn toàn đó cả. Cũng không ai được hoàn toàn tự do. Nhưng chắc chắn là chúng ta có được một phần nhất định của sự kiểm soát và sự tự do (cho cuộc đời của mình). Chúng ta cần phải tận dụng phần kiểm soát được và phần tự do đó của mình. Chúng ta bị **định khuôn** bởi nghiệp quá khứ của mình, bởi xã hội trong đó mình lớn lên, bởi cha mẹ, thầy cô, bạn bè, và bởi cả truyền thống nữa. Nhưng nếu tỉnh giác và chánh niệm, chúng ta có thể nhìn thấy được những điều đó đang **định khuôn** mình như thế nào và cố gắng định hướng cuộc đời mình hướng đến bất kỳ mục đích hay mục tiêu nào về mặt tâm linh mà chúng ta đặt ra cho bản thân mình. Chúng ta có phương hướng của mình. Chúng ta có sự kiểm soát đó. Đó là cách chúng ta phát triển các ba-la-mật tốt đẹp của mình. Như vậy, chúng ta không bất lực. Chúng ta có thể làm một điều gì đó để cải thiện tinh thần, sự hiểu biết, chánh niệm, sự thông suốt, và sự bình yên của mình. Chúng ta có thể làm một điều gì đó để thân thể trở nên khỏe mạnh, bằng cách ăn vào những thực phẩm lành mạnh, không ăn quá nhiều đường, quá nhiều chất béo, quá nhiều thịt... Không xem tivi quá nhiều. Nó sẽ làm cho bạn phát bệnh. Nếu bạn tỉnh giác, bạn có thể kiểm soát được một vài thứ. Còn nếu bạn không tỉnh giác thì những người khác sẽ ảnh hưởng đến cuộc sống của bạn, và chiếm đoạt luôn cuộc sống của bạn.

Như vậy, tin rằng chúng ta có thể quản lý được các tình huống khó khăn một cách hiệu quả là một niềm tin lành mạnh: “Tôi có thể quản lý được nó. Tôi có thể đối phó được với nó. Tôi có thể học hỏi từ nó. Tôi có thể vượt qua nó.” Rất quan trọng để thực sự hiểu, tin tưởng cũng như hiện thực niềm tin này. Tôi có thể cải thiện được tình hình hiện nay của mình, ngay bây giờ. Chỉ cần thay đổi cách hiểu biết của mình, tôi có thể cải thiện tình hình. Chỉ cần thay đổi thái độ của mình, chỉ cần nhìn sự việc từ một góc độ khác, tôi có thể cải thiện bản thân mình. Đừng để tâm mình bị mắc kẹt chỉ ở trong một quan điểm, một cách nhìn cố định. Hãy nhìn ra xung quanh, nhìn ra xung quanh. Và bạn có thể cải thiện được sự hiểu biết của mình. Với một định hướng như vậy thì mọi người hiếm khi cảm thấy bất lực, vô vọng hoặc bị cô lập. Với thái độ của tâm như vậy thì chúng ta sẽ không cảm thấy vô vọng hoặc bất lực. Nếu bạn có thái độ đúng đắn đối với mọi người, bạn sẽ không bị cô lập. Bạn sẽ luôn có thể nhận được lời khuyên, sự giúp đỡ và hướng dẫn từ rất, rất nhiều người. Nếu bạn tin tưởng ở mọi người, nếu bạn sẵn sàng để nhận về, thì sẽ có rất nhiều người sẵn sàng giúp đỡ bạn. Còn nếu bạn đa nghi, nếu bạn không tin tưởng, thì mọi người sẽ bỏ đi. Họ sẽ để bạn lại một mình. Vì vậy, học cách để nhận về sự giúp đỡ là rất quan trọng. Nếu bạn sẵn sàng để nhận về, nếu bạn tin tưởng mọi người, bạn sẽ nhận được rất nhiều sự giúp đỡ.

*“Khi một cá nhân, tự nguyện hoặc không tự nguyện, trải nghiệm được một cảm giác sâu sắc về sức mạnh nội tâm hay sự tự chủ của bản thân, thì ngay cả khi*

*người đó đang phải trải qua một biến cố lớn, trải nghiệm đó sẽ trở thành cốt lõi cho cảm giác trưởng thành của sự tự tin vào năng lực và sự tự chủ của bản thân mình.*” Khi bạn đã hiểu được một tình huống khó khăn, giải quyết và vượt qua, điều đó mang lại cho bạn một sức mạnh to lớn. Và nếu bạn lại phải đối mặt với một tình huống khó khăn khác, thì giờ đây, bạn đã sẵn sàng. Rất nhiều học trò của tôi, một số còn khá trẻ ở khoảng cuối của U30, họ chia sẻ rằng: “Trước đây, khi con chưa hiểu biết, chưa giải quyết và vượt qua được các khó khăn, lúc đó con đã rất sợ hãi khi phải đối mặt với các khó khăn.” Nhưng sau khi đối mặt với một vài khó khăn, dưới sự giúp đỡ của những người bạn tốt và những vị thầy tốt bụng, khuyến khích bước tiếp, bước tiếp về phía trước và sau khi đã vượt qua được một số khó khăn, bây giờ họ đã tuyên bố rằng: “Con muốn gặp các khó khăn. Bởi vì con biết rằng, chỉ những lúc đó con mới có thể học hỏi và trưởng thành. Không đối mặt với khó khăn, con không thể học hỏi, con không thể trưởng thành, con không thể phát triển lòng can đảm và sự mạnh mẽ của bản thân mình.” Như vậy, để phát triển lòng can đảm và sự mạnh mẽ của mình, bạn cần phải đối mặt với khó khăn. Bạn cần phải chủ động bước tới và đối mặt với nó. Ví như làm việc trong một cộng đồng. Hãy thử bắt tay vào làm đi. Đó là một công việc vất vả. Bạn sẽ bị kiểm tra ở rất nhiều khía cạnh. Nhưng đừng bỏ cuộc. Hãy đóng góp!

*“Là con người với một số quyền tự chủ nhất định, chúng ta có thể tạo nên một ảnh hưởng mạnh mẽ đến sự phát triển và số phận cuộc đời của chính mình cũng như các tình huống và sự việc xung quanh mình.”* Nếu bạn có được sự tự chủ

như vậy, bạn sẽ cảm nhận được sức mạnh. Quyền tự chủ của con người là một điều chắc chắn. Trong một chừng mực nhất định, bạn có một số quyền kiểm soát, mặc dù là có giới hạn. Nhưng nhờ đó, bạn có thể vận hành cuộc đời của mình.

*“Nghiên cứu gần đây cho thấy yếu tố tự chủ, sức mạnh nội tại, hoặc sự tự tin này có lẽ là yếu tố quyết định lớn nhất đối với sức khỏe của con người và thậm chí đối với cả sự lão hóa.”* Cảm giác tự chủ là rất quan trọng. Chúng ta học về vô ngã (*anattā*), không có cái tôi. Nhưng điều đó không có nghĩa rằng bạn không thể làm gì cả. Nếu bạn chuẩn bị những điều kiện phù hợp, bạn sẽ gặt hái được những kết quả phù hợp. Vô ngã không có nghĩa là bất lực, không làm gì cả. Mà vô ngã có nghĩa là nếu bạn muốn một điều gì đó xảy ra, bạn cần phải thiết lập những điều kiện cần thiết để nó xảy ra. Nếu bạn muốn ăn cam, hãy lấy hạt cam hoặc cành cam, vùi nó vào trong đất và tưới nước. Bón phân cho nó, làm cỏ và cho nó thật nhiều nắng. Chăm sóc nó, và rồi nó sẽ lớn lên và trở quả. Chứ nếu bạn chỉ ngồi đó và nói rằng: “Tôi muốn có một trái cam”, thì sẽ chẳng có chuyện gì xảy ra cả. Đó là vô ngã. Vô ngã có nghĩa là nếu bạn muốn một điều gì đó, bạn không thể chỉ mong ước về nó không thôi. Mà bạn phải làm việc để có nó. Vì vậy, có một hiểu biết sâu sắc về vô ngã là rất quan trọng. Nó không có nghĩa là bạn bất lực.

*“Trong nhiều nghiên cứu với các cá nhân có sức khỏe tối ưu, người tham gia thực sự không nhớ được một khoảng thời gian kéo dài liên tục nào trong đời mà*

*họ đặc biệt bị bối rối, giận dữ, hận thù, cô đơn hoặc thiếu đi cảm nhận về mục đích, sức mạnh nội tâm và đức tin*”. Tất cả chúng ta đều có rất nhiều thất vọng và chán nản trong cuộc đời. Điều quan trọng nhất là không để bị mắc kẹt trong những sự thất vọng và chán nản đó. Tất cả chúng ta đều trải qua các thăng trầm trong mọi lúc. Vì vậy, khi mọi thứ xuống dốc, hãy tìm cách đi lên lại. Nếu bạn ở dưới vực sâu quá lâu, thì càng lúc sẽ càng khó khăn hơn để bạn quay lên trở lại. Đối với những người đã phát triển và trưởng thành, đôi khi họ cũng có những thăng trầm. Nhưng họ rất tích cực và họ cũng có cả những nhóm hỗ trợ rất tích cực nữa. Chúng ta cần một nhóm hỗ trợ. Rất quan trọng. Mỗi khi chán nản, trầm cảm, rất khó để chúng ta thoát được ra khỏi nó. Chúng ta cần những người bạn tốt để động viên và dạy dỗ chúng ta. Chúng ta cần một nhóm hỗ trợ, cần tham gia một nhóm hỗ trợ hoặc tự mình thành lập một nhóm hỗ trợ. Bạn phải thành lập một nhóm hỗ trợ. Đừng chỉ trông chờ kiểu như: “Tôi cần một nhóm hỗ trợ.” Nó sẽ không đến với bạn đâu. Bạn phải đi tìm nó!

*“Trải qua những tổn thương mang tính chuyển hóa từ thời thơ ấu và thiếu niên, những cá nhân này đã khám phá ra được cảm nhận về sứ mệnh thực sự của mình.”* Cảm nhận được về sứ mệnh thực sự của họ. Đây là một điều rất, rất quan trọng. Sứ mệnh của bạn là gì? Mục đích tâm linh của bạn? Sứ mệnh của bạn là tìm ra mục đích tâm linh của mình. *“Thiên hướng thực sự hay định mệnh thường xảy ra từ giữa đến cuối khung tuổi 20-30.”* Rất nhiều người trong khoảng tuổi từ 25-30 đi tìm kiếm về tâm linh. Và những người đã chết ở Nam California, tôi nghe nói hầu hết họ đều ở lứa tuổi từ 20 - 30. Một số có thể lớn

tuổi hơn, một số thì nhỏ tuổi hơn. Nhưng phần lớn là ở tầm tuổi từ 20 – 30. *“Sự khám phá này thường đi kèm với cảm giác về một điều tất yếu cùng với một cam kết đã được làm mới lại và sâu sắc hơn đối với mục đích vị tha mà họ đã cảm nhận được một cách mơ hồ khi còn là một đứa trẻ hay ở tuổi vị thành niên.”*

Một cách tự nhiên, ở tuổi vị thành niên, chúng ta có những lý tưởng tâm linh rất đẹp đẽ. Nhưng một số người cho rằng: “Ồ, đó chỉ là mơ mộng tuổi teen, không thực tế.” Không, điều đó là thực tế. Nhưng họ lại không có được một sự hướng dẫn đúng đắn. Họ lại bị đánh lừa một lần nữa bởi các thú vui dục lạc. Một cách tự nhiên, chúng ta phát triển những lý tưởng đẹp đẽ về mặt tâm tinh. Chúng ta muốn nó. Chúng ta cần nó. Và chúng ta biết về điều đó. *“Sự khám phá này đôi khi lại xảy ra trong một giai đoạn khủng hoảng hoặc trong một giai đoạn mạnh mẽ nhưng ngắn ngủi của sự cô độc.”* Đôi khi chúng ta trở nên rất cô đơn và điều rất quan trọng bạn cần biết là: Sự cô đơn đó rất hữu ích. Bạn dành thời gian để kết nối trở lại với chính mình và phát triển sức mạnh của mình. Hoặc đôi khi bạn cần khám phá: “Vậy thì mình cần làm gì bây giờ?” Hãy dành thời gian và suy nghĩ thật nhẹ nhàng. “Mình cần làm gì bây giờ?” Hãy thật kiên nhẫn. Câu trả lời có thể đến rất nhẹ nhàng và rất chậm rãi. Nếu vội vàng, bạn sẽ không thể tìm thấy nó. *“Đôi khi, nó xuất hiện trong nháy mắt, trong một khoảnh khắc tự phát từ bên trong một cách tự nhiên của tuệ giác.”* “Ồ, đây đúng là điều tôi muốn làm, là điều thôi thực sự muốn làm. Tôi sẽ thực sự hạnh phúc nếu làm được việc đó.”

*“Đôi khi, từ một trải nghiệm tiêu cực, bạn có thể trở nên hoài nghi, bi quan hoặc cay đắng. Nhưng tôi lại chọn một con đường khác.”* Vâng, đôi khi bạn trở nên hoài nghi và cay đắng, rất tiêu cực. Nhưng nếu bạn có một nhóm hỗ trợ tốt, các vị thầy và bạn bè có thể giúp bạn trở nên tích cực trở lại. Đặc biệt là những người đã trải qua một quá trình tương tự, họ thực sự có thể giúp được bạn. Ví dụ như những người nghiện rượu nay đã cai được rồi, họ có thể giúp những người bị nghiện rượu khác bỏ rượu. Thật lòng mà nói, không hiểu bằng cách nào tôi đã thoát ra khỏi được các khủng hoảng của mình mà vẫn còn nguyên vẹn và tôi không nhận công đó về mình. Đôi khi bạn chỉ cần tập trung làm việc, làm việc và làm việc và rồi bạn sẽ thoát được ra khỏi các khủng hoảng.

Tóm lại, đó là những điều có thể giúp bạn trở nên mạnh khỏe và lành mạnh về cả thân và tâm. Đó là những gì chúng ta cần làm. Hãy làm những điều có thể mang lại cho bạn cảm giác của sự mãn nguyện, của niềm vui và mục đích, những thứ sẽ khẳng định giá trị của bạn. Hãy xem cuộc sống của bạn như là sự sáng tạo của chính mình và cố gắng biến nó thành một cuộc sống tích cực. Hãy dành cho bản thân mình một sự quan tâm gần gũi và yêu thương. Nuôi dưỡng, hỗ trợ và khuyến khích bản thân mình. Hãy giải phóng tất cả các cảm xúc tiêu cực như: Hận thù, đố kỵ, sợ hãi, buồn bã, sân hận. Chúng chắc chắn sẽ đến. Bạn chỉ cần quan sát chúng thật kỹ lưỡng, hiểu rõ về chúng và vượt qua. Hãy giữ những hình ảnh và mục tiêu tích cực ở trong tâm mình. Điều này rất quan trọng. “Một ngày nào đó, tôi sẽ trở nên trí tuệ hơn, bình yên hơn và hạnh phúc hơn.

Một ngày nào đó, tôi sẽ làm được điều đó, nếu không phải là bây giờ.” Cố gắng, cố gắng. Và một ngày nào đó, bạn sẽ thành công.

Hãy thương yêu bản thân mình. Có tâm từ (metta) đối với bản thân mình là một điều rất quan trọng. Hãy xây dựng những mối quan hệ yêu thương và chân thành, cho phép thể hiện và đáp ứng nhu cầu của sự gắn gũi và an toàn. Vâng, sự gắn gũi và an toàn. Một điều rất quan trọng là cần phải hiểu nhau, hỗ trợ và tha thứ cho nhau. Hãy cố gắng chữa lành các vết thương từ những mối quan hệ trong quá khứ với mẹ, cha, bạn bè, con cái, vợ chồng, hoặc với bất cứ ai. Hãy cố gắng chữa lành chúng.

Đóng góp tích cực cho cộng đồng của mình thông qua một số hình thức công việc hoặc phục vụ mà bạn coi trọng và yêu thích. Hãy dành một sự cam kết nghiêm túc cho sức khỏe và sự lành mạnh của bản thân mình cũng như phát triển đức tin vào khả năng có được một sức khỏe toàn diện, bao gồm sự lành mạnh của tâm trí và thể chất, và của cả môi trường nữa.

Chấp nhận bản thân mình và tất cả mọi thứ trong cuộc sống của mình như là các cơ hội để trưởng thành và học hỏi. Đây là điểm quan trọng nhất. Chấp nhận tất cả mọi thứ trong cuộc đời mình như là các cơ hội để trưởng thành và học hỏi. Hãy biết ơn. Rất quan trọng. Những con người khỏe mạnh là những con người của sự biết ơn. Và cũng hãy giữ cho mình cả sự hài hước nữa.

[*Tôi đi lướt qua toàn bộ mọi thứ thật nhanh. Hãy nhìn đồng hồ xem...*] Hãy suy nghĩ và nghiên ngẫm thật sâu sắc. Nghiên ngẫm về bạn, về sức khỏe của bạn bao gồm cả tâm trí và thể chất, và cả về sự lành mạnh của toàn bộ thế giới này. Tôi sẽ kết thúc ở đây. Bây giờ, chúng ta hãy **cùng đánh lễ** Phật bảo, Pháp bảo và Tăng bảo. [*Chúng ta hãy tụng bằng tiếng Anh, bởi một số người cảm thấy rất khó để đọc bằng tiếng Pali.*]

| *Con xin đem hết lòng thành kính đánh lễ Phật bảo, bằng việc thực hành pháp hành này, để dẫn tới giải thoát.*

| *Con xin đem hết lòng thành kính đánh lễ Pháp bảo, bằng việc thực hành pháp hành này, để dẫn tới giải thoát.*

| *Con xin đem hết lòng thành kính đánh lễ Tăng bảo, bằng việc thực hành pháp hành này, để dẫn tới giải thoát.*