

Dalai Lama

Lòng Từ Bi và Con Người

Dịch giả : Mỹ Thanh

Một câu hỏi quan trọng nằm chôn vùi dưới kinh nghiệm của chúng ta, cho dù chúng ta biết đến nó hay không biết, đó là : Cuộc sống có ý nghĩa gì không?

Tôi có nghĩ về điều này và muốn được chia sẻ với mọi người những gì tôi nghĩ, với hy vọng là những điều này có thể đem lại ích lợi thiết thực cho những ai đọc qua bài này.

Tôi tin rằng ý nghĩa của cuộc sống là hạnh phúc. Từ lúc sanh ra đời, mỗi người trong chúng ta đều muốn hạnh phúc và tránh đau khổ. Không một điều kiện xã hội hay giáo dục, hoặc một lý tưởng nào có thể làm lệch lạc sự mong muốn này.

Từ trong tâm thức của con người chúng ta, tất cả đều muốn được an vui, hạnh phúc. Tôi không biết vũ trụ với vô số tinh tú, ngân hà & thế giới có ý nghĩa gì sâu sắc hay không; nhưng ít nhất, chúng ta cũng thấy rõ rằng con người sống trên trái đất này có nhiệm vụ làm cho cuộc sống của mình hạnh phúc. Vì vậy, điều quan trọng là khám phá ra điều gì sẽ mang lại hạnh phúc nhiều nhất.

Làm thế nào để đạt hạnh phúc

Hãy bắt đầu chia hạnh phúc và khổ đau làm hai phần chánh : Tinh thần, và thể xác. Trong hai phần này, tinh thần có ảnh hưởng nhiều nhất nơi chúng ta.

Trừ khi chúng ta bệnh nặng hoặc bị đói khát, cơ thể chúng ta chỉ là phần phụ thuộc trong cuộc sống này. Nếu cơ thể tráng kiện, chúng ta không hề để ý đến nó. Tinh thần thì khác, nó ghi chú mọi việc, dù nhỏ nhất đến đâu. Vì vậy chúng ta phải hết lòng cố gắng làm sao cho tinh thần mình được an lạc.

Trong kinh nghiệm giới hạn của tôi, tôi thấy rằng sự an lạc tốt cùng là khi chúng ta làm tăng trưởng tình thương và lòng từ bi.

Lúc mà ta lo cho hạnh phúc của mọi người, là lúc mà chính ta đang hưởng hạnh phúc. Làm tăng trưởng lòng từ một cách tự động, là làm cho tinh thần được bình an. Điều này giúp ta dẹp sợ hãi và lo lắng, và giúp ta sẵn sàng đối phó với những trắc trở của cuộc đời. Đây là sự thành công tối hậu trong cuộc sống.

Khi mà ta còn sống trong thế giới này, là ta vẫn còn có vấn đề. Trong trường hợp gặp khó khăn, nếu chúng ta đánh mất hy vọng và trở nên chán nản, thì ý chí phấn đấu của chúng ta sẽ bị giảm đi. Ngược lại, nếu chúng ta nhớ rằng mọi người chung quanh đều phải trải qua đau khổ, thì cái nhìn thực tế này sẽ làm tăng ý chí và khả năng của chúng ta, để chúng ta đối phó với nghịch cảnh.

Thật ra, với thái độ này, mỗi khó khăn gặp phải, được xem như là một cơ hội ngàn vàng để chúng ta làm tăng trưởng phần tinh thần của chính mình.

Do đó, chúng ta phải tranh đấu dần dần để trở nên từ bi hơn, như vậy chúng ta mới có thể phát triển tình thương và giúp đỡ những ai đang đau khổ. Kết quả là sức mạnh nội tâm và sự thanh thản của chúng ta được tăng lên.

Chúng ta cần Tình thương

Lý do tại sao tình thương và lòng từ bi được xem như là điều hạnh

phúc nhất, bởi vì trong tâm khảm mỗi chúng ta đều mong muốn được thương yêu. Tình thương rất cần thiết cho sự sinh tồn của con người. Đó là mối liên hệ phụ thuộc lẫn nhau rất sâu sắc giữa con người với con người. Không cần biết là người đó có khả năng như thế nào và cho dù người đó có giỏi đến đâu đi nữa, kẻ đó cũng không thể sống sót nếu chỉ có một mình. Một người có thể khỏe mạnh, tráng kiện đến mức tối đa trong một khoảng thời gian nào đó, nhưng một khi ngã bệnh hay lúc quá nhỏ, hoặc quá già, ta vẫn phải cần sự giúp đỡ của những người chung quanh .

Sự liên hệ phụ thuộc lẫn nhau là điều căn bản của luật tạo hóa. Không phải chỉ có loài người , kể cả những côn trùng nhỏ bé nhất, không có tôn giáo, hay luật lệ, chúng vẫn phải nương tựa vào nhau để mà được sống còn. Cả đến hiện tượng vật chất nhỏ bé nhất cũng phải bị chi phối bởi luật " phụ thuộc lẫn nhau" (interdependence).

Những hiện tượng trên trái đất như : mây, biển, rừng, hoa lá cũng được cấu tạo bởi những năng lượng phụ thuộc lẫn nhau. Không có những năng lượng này, thì chúng tan hoại ngay.

Bởi vì đời sống của con người là phụ thuộc lẫn nhau, cho nên đây là một điều tự nhiên khi ai ai cũng cần tình thương. Vì vậy chúng ta cần ý thức trách nhiệm của mình trong việc đem lại an vui cho mọi người.

Nên hiểu rằng những thiếu thốn hay đau khổ của con người là thuộc về phần tinh thần vì thế chúng không thể giải quyết được bằng máy móc tình vi, vì vậy thật là một điều sai lầm khi ta tìm kiếm hạnh phúc bằng những thứ bên ngoài.

Chúng ta nên nhìn lại để tìm kiếm cho đúng thứ mà ta cần cho hạnh phúc.

Nếu bỏ qua câu hỏi rắc rối về tạo hóa và sự tiến triển của vũ trụ, chúng ta ít ra cũng đồng ý rằng mỗi chúng ta là một sản phẩm của

cha mẹ chúng ta. Thông thường, mỗi chúng ta có mặt nơi đây là vì cha mẹ chúng ta muốn nuôi dưỡng một đứa con cho đến lúc nó trưởng thành và có thể tự lập. Vì vậy, ngay từ phút đầu thọ thai, tình thương của cha mẹ dành cho chúng ta bắt nguồn từ lúc đó.

Hơn nữa chúng ta hoàn toàn nương tựa vào sự săn sóc của mẹ chúng ta ngay từ lúc ban đầu. Theo các khoa học gia, tinh thần của người mẹ trong lúc mang thai có ảnh hưởng rất nhiều đến đứa trẻ trong bụng.

Sự thể hiện tình thương cũng rất quan trọng lúc đứa trẻ ra đời. Ngay từ buổi đầu việc đầu tiên chúng ta làm là tìm vú mẹ, chúng ta tự nhiên thấy gần với mẹ, và mẹ chúng ta phải cảm nhận được tình thương đó bà mới có thể lo bú mớm cho chúng ta một cách tốt đẹp; nếu bà cảm thấy tức giận hay bức tức thì sữa sẽ chảy không đều.

Kế đến là lúc tuổi khoảng 3 hay 4, đây là khoảng thời gian rất quan trọng cho việc phát triển bộ óc; trong lúc này, sự gần gũi săn sóc rất cần cho sự phát triển bình thường của đứa trẻ. Nếu đứa trẻ không được ôm vào lòng, không được triu mến thương yêu thì sự phát triển của bộ óc đứa trẻ sẽ bị hư hao hoặc kém khuyết.

Đứa trẻ không thể sống sót nếu không có sự chăm nom của người khác, vì vậy tình thương là món ăn cần thiết để nuôi dưỡng trẻ. Hạnh phúc của tuổi ấu thơ, đều nhờ vào tình thương, nhờ có tình thương, mà đứa trẻ dẹp được những nỗi lo sợ và trưởng thành một cách lành mạnh.

Hiện tại có bao đứa trẻ lớn lên trong những gia đình không hạnh phúc. Nếu chúng không được thương yêu trọn vẹn, thì sau này chúng ít khi nào thương được bố mẹ chúng, và thường thì, những đứa trẻ này không hiểu được thế nào là thương người khác. Thật là đáng điều đáng buồn!

Khi đứa trẻ lớn lên và đến trường, chúng cần sự nâng đỡ nơi thầy, cô. Thầy, cô không phải chỉ có truyền đạt kiến thức mà còn phải chịu trách nhiệm về việc chuẩn bị cho đứa trẻ bước vào đời. Học sinh phải cảm nhận được sự tin cậy, và kính trọng, những gì chúng học được nơi thầy cô sẽ là một dấu ấn khó phai.

Ngược lại, nếu thầy cô chỉ lo dạy về môn học mà không để ý gì đến tánh tình, hạnh kiểm của học sinh thì thầy cô đó khó có thể dạy học lâu dài, họ chỉ có thể dạy trong một thời gian ngắn thôi.

Cũng như khi một người bệnh, gặp bác sĩ tận tâm, niềm nở, nhất là sự mong muốn họ mau khỏi bệnh, nhờ vậy họ cảm thấy thoải mái với sự ân cần của y sĩ, người này sẽ dễ dàng khỏi bệnh. Ngược lại, nếu bác sĩ giỏi nhưng không tận tâm, không ân cần, niềm nở, dù thuốc hay, nhưng vì bệnh nhân không thoải mái nên việc lành bệnh cũng không mau chóng.

Kể cả khi chúng ta nói chuyện thường ngày, nếu có người nói chuyện ân cần, thân mật, thì tức khắc chúng ta cảm thấy muốn nghe, và muốn tiếp chuyện; câu chuyện sẽ trở nên hấp dẫn hơn, cho dù đề tài không hay. Ngược lại, nếu một người nói chuyện lạnh nhạt hay trả lời nhất gừng, chúng ta sẽ cảm thấy khó chịu và muốn mau mau kết thúc câu chuyện. Từ việc nhỏ cho đến việc lớn, hạnh phúc của chúng ta tùy thuộc vào tình cảm và sự quan tâm của người chung quanh.

Vừa rồi, tôi có gặp những khoa học gia ở Mỹ, họ bảo là mức độ về bệnh tâm thần ở đất nước họ đã tăng khoảng mười hai phần trăm trong dân số. Trong buổi bàn cãi, chúng tôi nhận ra rằng bệnh tâm thần không phải do thiếu thốn vật chất mà ra, mà lý do chánh là vì thiếu tình thương, thiếu tình thân ái giữa con người với con người.

Qua những gì tôi viết trên đây, một điều chắc chắn rõ ràng là: cho dù chúng ta có nhận thức được hay không về điều này, sự cần thiết tình thương đã nằm sẵn trong huyết quản của chúng ta ngay từ buổi

ban đầu. Người lớn và trẻ em đều hướng đến tình thương, cho dù tình thương đó được mang đến từ một con vật hay từ một người mà bình thường ta vẫn xem như là thù địch.

Tôi tin rằng không một ai sanh ra mà không cần tình thương. Vài trường Triết đã công nhận rằng con người không phải chỉ thuần là thể xác. Tinh thần là chủ động trong việc cảm nhận được cái đẹp, cái quý giá, làm cho chúng ta có thể thương yêu.

Phát triển lòng từ

Vài người bạn của tôi nói rằng, tình thương và lòng từ bi rất tốt đẹp và kỳ diệu, nhưng chúng không có chỗ đứng trong thế giới của chúng ta, nơi mà lòng sân hận và thù hận là một phần của con người, và như vậy chúng ta luôn bị sân hận làm chủ. Điều này tôi không đồng ý.

Con người chúng ta hiện hữu với hình hài này trong khoảng gần một trăm ngàn năm. Tôi tin rằng trong khoảng thời gian đó nếu tinh thần chúng ta bị sân hận làm chủ thì dân số của con người đáng lý phải bị giảm đi. Nhưng cho đến hôm nay, dù có những trận chiến, dân số con người vẫn gia tăng hơn bao giờ hết.

Điều này chứng tỏ rằng, tình thương và lòng từ vẫn chiếm ưu thế. Vì vậy, những việc không hay là "tin tức", những việc làm từ bi trong đời sống hàng ngày bị coi như là điều tất nhiên, và phần lớn bị lơ đi.

Theo kinh nghiệm của riêng tôi, thì sự thăng bằng về mặt tinh thần và cơ thể mạnh khỏe có liên hệ mật thiết. Sự kích động và tức giận dễ làm chúng ta nhiễm bệnh. Ngược lại, nếu tinh thần yên tĩnh và tràn đầy những ý nghĩ tốt lành thì cơ thể ít có cơ hội bị bệnh hoạn tấn công.

Muốn được hạnh phúc chân thật thì cần phải có một tinh thần an

lạc, và để được tinh thần an lạc, cần phải có lòng từ bi, làm sao để chúng ta phát triển được lòng từ ? Chỉ nghĩ đến lòng từ bi thôi cũng chưa đủ, chúng ta phải làm sao để chuyển hóa tâm niệm và hành động của mình trong đời sống hàng ngày .

Trước hết, chúng ta phải biết rõ từ bi nghĩa là gì. Lòng từ cũng có nhiều hình thức và lắm lúc lẫn lộn với bám víu và ham muốn. Chẳng hạn, tình thương của cha mẹ dành cho con cái thường có liên quan đến những nhu cầu tình cảm của riêng họ, vì vậy tình thương không được hoàn toàn từ bi. Cũng vậy trong hôn nhân, tình thương giữa hai vợ chồng--nhất là lúc ban đầu, lúc mà cả hai chưa rõ những cá tính sâu sắc của nhau--tình thương dựa vào bám víu hơn là đơn thuần thương yêu. Vì dục vọng của chúng ta quá mạnh nên người hôn phối dù có tánh xấu, dưới mắt ta lúc bấy giờ người ấy thật là hoàn hảo. Hơn nữa, ta lại có khuynh hướng khuếch trương những điều tốt nhỏ. Do đó, khi mà tánh tình một trong hai người thay đổi thì người kia cảm thấy thất vọng vì chính tánh tình họ cũng có đổi thay. Đây là điều cho ta thấy tình yêu được thúc đẩy bởi những nhu cầu của cá nhân hơn là vì thương yêu kẻ khác.

Lòng từ bi chân thật không phải là một thứ tình thương có qua có lại, mà là một sự cam kết chắc chắn dựa trên lý trí. Vì vậy, cho dù kẻ thọ nhận cư xử không tốt, một hành động từ bi thật sự sẽ không hề thay đổi .

Dĩ nhiên là phát triển lòng từ bi chân thật sẽ không phải là một việc dễ dàng. Lúc bắt đầu thực tập, chúng ta nên nhìn vào những điểm sau đây :

Dù người đẹp hay người xấu, người dễ thương hay kẻ phá hoại, chúng ta đều là con người như nhau cả. Và vì là con người nên chúng ta đều muốn hạnh phúc và không muốn đau khổ. Hơn nữa, mỗi người có quyền tự do riêng để tránh đau khổ và hưởng sung sướng. Bây giờ bạn chấp nhận là tất cả chúng ta đều muốn hạnh

phúc, và vì vậy bạn sẽ tự dung cảm thông được với mọi người và cảm thấy gần gũi họ hơn. Thực tập điều này sẽ làm cho tinh thần bạn cảm nhận được tình vị tha, và bạn sẽ phát triển được lòng tôn kính nơi mọi người chung quanh : muốn giúp họ bớt khổ đau. Vì là con người nên ai ai cũng phải trải qua những kinh nghiệm vui, buồn, sung sướng và đau khổ, vì vậy không lý do gì bạn lại không thương được những người có những hành động ích kỷ.

Trong khả năng của chúng ta, để thực tập lòng từ bi, chúng ta phải cần có kiên nhẫn và thời gian. Tận trong tiềm thức của chúng ta, lúc nào cái "Tôi" cũng chiếm ưu thế, và vì cái "Tôi" đó mà lòng từ bi giới hạn. Thật ra lòng từ bi chân thật chỉ được thể hiện khi mà cái "Tôi" bị diệt bỏ. Nói như thế không có nghĩa là chúng ta không làm chi được, cái gì cũng có bắt đầu, thực tập và tiến triển là điều có thể làm được.

Làm thế nào để bắt đầu

Để bắt đầu, chúng ta phải loại bỏ sân hận. Như chúng ta đã biết, sân hận là những năng lực tình cảm rất mạnh, chúng có thể hoàn toàn áp đảo tinh thần chúng ta. Nhưng chúng ta có thể làm chủ được chúng. Nếu không, chúng sẽ làm cho ta bị điều đứng và việc tìm kiếm hạnh phúc với một tinh thần thương yêu sẽ khó mà thực hiện được.

Trước hết, hãy khám xét xem cái giận có tốt không. Đôi lúc, khi chúng ta chán nản vì một hoàn cảnh nào đó, cái giận dường như giúp chúng ta mạnh hơn, tự tin hơn và có quyết tâm. Lúc này, chúng ta phải kiểm điểm trạng thái tinh thần của mình một cách cẩn trọng. Thật sự cái giận cho ta thêm năng lực, nếu chúng ta khảo sát tỉ mỉ năng lượng của cái giận, ta khám phá ra rằng năng lượng này rất là mù quáng : chúng ta không biết được kết quả của nó sẽ là tốt hay xấu.

Bởi vì cái giận che lấp đi phần duy lý của bộ óc. Vì vậy năng lượng

của cái giận không thể được tín nhiệm. Nó có sức hủy hoại rất lớn và tạo nên nhiều hành động đáng tiếc. Hơn nữa, nếu cái giận tăng lên đến mức tối đa, thì một người sẽ trở nên điên loạn, làm những việc có hại cho mình và cho người.

Tuy nhiên, chúng ta có thể phát triển một năng lượng khác cũng mạnh nhưng kiểm chế được để mà thích ứng với hoàn cảnh khó khăn.

Năng lượng này có được phát xuất từ cách cư xử với lòng từ bi, sự kiên nhẫn và lý trí. Đây là những thuốc giải hiệu nghiệm cho việc chữa trị cái giận. Đáng tiếc thay, bao người hiểu nhầm về những điều này, và cho đây là biểu tượng của sự hèn nhát, yếu đuối. Tôi thì nghĩ ngược lại : chúng chính là những dấu hiệu cho một sức mạnh nội tâm. Trạng thái tự nhiên của lòng từ bi là sự dịu dàng, hòa nhã, mềm mỏng, nhưng có năng lượng rất mạnh mẽ. Những kẻ dễ tức giận là những người thiếu kiên nhẫn, dễ bất an và không ổn định. Do đó, đối với tôi, sự tức giận là một dấu hiệu của yếu đuối.

Vì vậy, khi vấn đề xuất hiện, nên cố gắng giữ bình tĩnh, với một hành động chân thành cho kết quả được công bằng. Dĩ nhiên là sẽ có những kẻ lợi dụng bạn, khi bạn giữ không bám víu, và hành vi này chỉ khuyến khích họ thêm hung hăng, thì bạn phải lên tiếng cho họ biết quan điểm của mình, và nếu cần thì tìm biện pháp để đối phó, nhưng tuyệt nhiên hành động không có sự tức giận hay ác ý ẩn bên trong.

Bạn nên hiểu rằng, cho dù kẻ đối nghịch đang hãm hại bạn, cuối cùng thì hành động này cũng chỉ gây hại cho chính họ thôi. Để kiểm soát sự trả đũa của bạn vì ỉc kỷ, bạn cần phải kêu gọi đến lòng mong muốn thực tập hạnh từ bi, và nhờ đó mà cố gắng giúp đỡ kẻ kia khỏi bị khổ não do chính hành động không hay của họ gây ra.

Hành động trả đũa thường dựa trên năng lực giận dữ với sự mù

quáng cho nên sẽ không có kết quả tốt. Vì thế, khi bạn chọn lựa cách đối phó một cách từ tốn, có ích lợi cho cả đôi bên thì kết quả sẽ chính xác, có hiệu lực hơn.

Bạn và kẻ thù

Tôi muốn nhấn mạnh rằng chỉ suy nghĩ về : lòng từ, sự kiên nhẫn sẽ không ích lợi gì nếu bạn không thực tập chúng. Muốn thực tập những điều này thì hay nhất là những lúc khó khăn xuất hiện, hãy thử thực tập chúng.

Và ai là người cho ta những cơ hội khó khăn để thực tập? Dĩ nhiên là không phải bạn chúng ta, mà là kẻ thù của chúng ta. Họ là những người gây cho ta nhiều khó khăn nhất. Và nếu ta thật sự muốn học hỏi thì hãy xem kẻ thù như là những người thầy giỏi nhất!

Người thực tập hạnh từ bi và tình thương, cần phải thực tập luôn sự khoan dung, và như vậy thì , kẻ thù không thể thiếu được. Chúng ta phải cảm ơn kẻ thù, vì nhờ họ mà chúng ta phát triển được sự an bình của tinh thần. Thêm nữa, trong những trường hợp thuộc cá nhân hay cộng đồng có một thay đổi, kẻ thù cũng có thể trở thành bạn.

Sân hận rất có hại, chúng ta cần phải thực tập để làm giảm bớt năng lực của chúng nơi phần tinh thần, nếu không chúng sẽ tiếp tục làm phiền và gây khó khăn cho ta trong việc thực tập sự an lạc. Sân, Hận là kẻ thù thật sự của chúng ta. Đây là những năng lực mà chúng ta cần phải đối phó.

Thật là tự nhiên khi chúng ta ai ai cũng muốn có bạn. Tôi hay nói đùa là nếu bạn thật sự muốn ích kỷ, thì bạn cần phải nên vị tha. Bạn cần phải giúp đỡ, săn sóc mọi người, lo cho họ, làm bạn với họ, mang lại nụ cười cho họ. Kết quả ?

Khi mà cần sự giúp đỡ, bạn sẽ tìm thấy bao là người sẵn sàng!

Ngược lại nếu bạn không lo gì đến hạnh phúc của kẻ khác, sau này bạn sẽ là kẻ thua thiệt.

Có người nói tình bạn hay mang đến cãi vã, giận dữ, ganh tỵ và tranh dành ? Tôi không đồng ý về điểm này. Tôi nhận thấy chỉ có tình thương mới mang lại cho chúng ta những người bạn thân đúng nghĩa.

Trong xã hội vật chất hiện nay, nếu bạn có tiền và có địa vị, thì dường như bạn có rất nhiều bạn. Nhưng họ đâu phải là bạn của bạn, họ là bạn của tiền và địa vị của bạn. Khi mà bạn trắng tay, mất hết quyền lực thì không còn tìm ra những người bạn này nữa, họ biến mất .

Thực tế thì khi mọi việc hanh thông, chúng ta cảm thấy tự tin và có thể tự lo, chúng ta cảm thấy mình không cần bạn; nhưng khi địa vị và sức khỏe suy dần, thì chúng ta mới biết là mình lầm. Lúc ấy, ta sẽ biết được ai hữu dụng và ai vô dụng. Và để chuẩn bị cho lúc ấy, để cho có được những bạn tốt, ta cần phải thực tập tình vị tha ngay từ bây giờ.

Tôi hay nói là tôi lúc nào cũng cần bạn, càng nhiều càng tốt, và mọi người hay cười tôi về điều này. Tôi yêu những nụ cười. Có rất nhiều nụ cười, nụ cười mai mỉa, nụ cười giả tạo, nụ cười ngoại giao. Có những nụ cười không làm chúng ta hài lòng, mà đôi lúc còn làm ta sợ hãi, nghi ngờ, phải không nào ? Nhưng một nụ cười chân thật mang lại cho chúng ta bao là sự vui tươi, và tôi tin là, đây là đặc điểm của con người. Nếu đây là nụ cười mà ta mong muốn thì chính chúng ta phải làm sao để cho chúng được hiện diện.

Lòng từ bi và thế giới

Để kết luận, tôi muốn nói thêm như sau : hạnh phúc cá nhân cũng góp phần không nhỏ trong việc làm cho xã hội con người tốt đẹp hơn.

Bởi vì tất cả chúng ta đều cần tình thương, vì thế khi gặp một người, dù trong trường hợp nào, chúng ta cũng có thể coi người đó như là anh, chị em của ta.

Cho dù đây là một khuôn mặt mới, cách cư xử, cách ăn mặc cho dù có khác biệt, thật ra không có gì cách biệt giữa ta và người. Những nhu cầu căn bản tự nhiên của mọi người đều giống nhau. Vì vậy thật là điên rồ khi mà chỉ bám vào những khác biệt bên ngoài.

Cuối cùng thì con người chỉ là một và trái đất nhỏ bé này là nhà của chúng ta.

Để bảo vệ căn nhà của chúng ta, thì mỗi một người trong chúng ta cần phải kinh nghiệm được ý nghĩa của lòng vị tha.

Lòng ích kỷ làm cho ta chỉ biết lừa dối và bạc đãi người khác, muốn diệt trừ tính ích kỷ thì chỉ có cách phát triển tình vị tha. Nếu bạn thành thật và có tấm lòng rộng mở, tự nhiên bạn sẽ cảm nhận được niềm tự tin, hiểu rõ giá trị của chính mình và sẽ không còn sợ hãi nữa.

Tôi tin rằng mỗi giai cấp xã hội -- bình dân, bộ lạc, quốc gia, và ngoại quốc -- chìa khóa cho một thế giới hạnh phúc, an lạc là phát triển lòng từ bi. Chúng ta không cần phải theo một tôn giáo nào, hay phải tin vào một lý tưởng gì, chỉ cần mỗi một người trong chúng ta phát triển hết những đức tính tốt của con người là đủ.

Tôi cố gắng cư xử với những người tôi gặp như một người bạn lâu năm. Điều này mang lại cho tôi một niềm vui chân chất. Và đây là lúc để chúng ta tạo một thế giới hạnh phúc hơn, an lạc hơn.