

Tầm nhìn của  
**Đức Đạt Lai**  
**Lạt Ma**  
về thế giới

## **A FORCE FOR GOOD: THE DALAI LAMA'S VISION FOR OUR WORLD**

Copyright © 2015 by Daniel Goleman.

All rights reserved.

### **TÂM NHÌN CỦA ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA VỀ THẾ GIỚI**

Tác giả: Daniel Goleman

Bản dịch tiếng Việt © Phật học Tinh hoa Thế giới, 2025

Bản tiếng Việt được xuất bản theo hợp đồng dịch vụ giữa Phật học Tinh hoa Thế giới và Công ty Cổ phần Sách Omega Việt Nam

Thiết kế và trình bày: Công ty Cổ phần Sách Omega Việt Nam

#### **Công ty Cổ phần Sách Omega Việt Nam – thành viên của Alpha Publishing Group.**

CÔNG TY CP SÁCH OMEGA VIỆT NAM (OMEGA PLUS) thành lập tháng 9/2016 tự hào là một trong những đơn vị hàng đầu trong lĩnh vực xuất bản và phát hành sách tại Việt Nam. Với nhiều năm kinh nghiệm, Omega Plus đã khẳng định vị thế của mình trong ngành xuất bản bằng việc cung cấp các dịch vụ xuất bản sách chất lượng cao, đáp ứng nhu cầu đa dạng của thị trường. Chúng tôi cung cấp dịch vụ xuất bản sách toàn diện, từ Mua bản quyền/Chấp bút, Dịch, Hiệu đính, Biên tập, Dàn trang, Thiết kế bìa, Xin Giấy phép Xuất bản đến In ấn, Truyền thông & Phát hành sách.

Không phần nào thuộc sở hữu của Công ty Cổ phần Sách Omega Việt Nam và được chủ sở hữu nhượng quyền trong xuất bản phẩm này được phép sao chép, lưu trữ trong hệ thống truy xuất hoặc truyền đi dưới bất kỳ hình thức nào hoặc bằng bất kỳ phương tiện nào gồm điện tử, cơ khí, sao chụp, ghi âm hoặc mọi hình thức và phương tiện khác mà không có sự cho phép trước bằng văn bản của Công ty Cổ phần Sách Omega Việt Nam. Chúng tôi luôn mong muốn nhận được những ý kiến đóng góp của quý vị độc giả để sách ngày càng hoàn thiện hơn.

---

#### **Biên mục trên xuất bản phẩm của Thư viện Quốc gia Việt Nam**

Goleman, Daniel

Tâm nhìn của Đức Đạt Lai Lạt Ma về thế giới / Daniel Goleman ; Diệu Nga dịch ; Pháp Huệ h.đ.. - H. : Thế giới;

Công ty Sách Omega Việt Nam, 2025. - 356 tr. ; 24 cm

1. Phật giáo Tây Tạng 2. Triết lý 3. Cuộc sống

294.3923 - dc23

TGL0323p-CIP

---

Góp ý về sách, liên hệ về bản thảo và bản dịch: [info@omegaplus.vn](mailto:info@omegaplus.vn), [phathoctinhhoathegioi@gmail.com](mailto:phathoctinhhoathegioi@gmail.com)

Liên hệ ebooks, hợp tác xuất bản và truyền thông trên sách: [truyenthong@omegaplus.vn](mailto:truyenthong@omegaplus.vn)

Liên hệ dịch vụ bản quyền, xuất bản, ký gửi và phát hành: [dichvu@omegaplus.vn](mailto:dichvu@omegaplus.vn)

**Daniel Goleman**

Tiến sĩ Tâm lý Đại học Harvard  
Chuyên gia hàng đầu về Trí Tuệ Cảm Xúc

Tầm nhìn của  
**Đức Đạt Lai**  
**Lạt Ma**  
về thế giới

Sư cô Diệu Nga dịch | Sư cô Pháp Huệ hiệu đính



 NHÀ XUẤT BẢN  
THẾ GIỚI

 MEGA+

## **ĐỘI NGŨ TRIỂN KHAI OMEGA+**

Phụ trách xuất bản: Trần Hoài Phương

Phụ trách bản quyền: Hà Ngân

Điều phối sản xuất: Huyền Bùi

Biên tập viên: Omega+

Thiết kế bìa: Hoàng Duy Khánh

Trình bày: Vũ Lê Thư

Thư ký xuất bản: Huyền Bùi

## **ĐƠN VỊ HỢP TÁC TRUYỀN THÔNG**



<https://www.facebook.com/tramdocvn>

website: <http://tramdoc.vn/>

# Mục lục

Các tác phẩm của Daniel Goleman.....	7
Lời mở đầu của Đức Đạt Lai Lạt Ma .....	9

## **PHẦN MỘT CÔNG DÂN TOÀN CẦU**

Chương 1 Kiến tạo tương lai .....	14
-----------------------------------	----

## **PHẦN HAI NHÌN VÀO BÊN TRONG**

Chương 2 Vệ sinh cảm xúc .....	42
Chương 3 Cuộc cách mạng về lòng tốt .....	67
Chương 4 Đồng hành cùng khoa học .....	90

## **PHẦN BA HƯỚNG RA BÊN NGOÀI**

Chương 5 Lòng từ bi mãnh liệt.....	116
Chương 6 Kinh tế vị nhân sinh.....	137
Chương 7 Quan tâm đến những ai cần giúp đỡ .....	162
Chương 8 Chữa lành Trái Đất .....	186
Chương 9 Kỷ nguyên của đối thoại .....	208
Chương 10 Giáo dục tâm hồn .....	239

**PHẦN BỐN**  
**NHÌN VỀ QUÁ KHỨ, HƯỚNG TỚI TƯƠNG LAI**

Chương 11	Tầm nhìn vượt thời gian .....	260
Chương 12	Hãy hành động ngay hôm nay .....	280
Lời cảm ơn .....		296
Chú thích .....		300
Đôi nét về tác giả .....		347

## Các tác phẩm của Daniel Goleman

1. *The Meditative Mind: The Varieties of Meditative Experience* (Tạm dịch: Tâm thiền và muôn vàn kinh nghiệm hành thiền)
2. *Vital Lies, Simple Truths: The Psychology of Self-Deception* (Tạm dịch: Tâm lý học của sự tự lừa dối: Những dối trá thiết yếu, những sự thật giản đơn)
3. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ* (Tạm dịch: Trí tuệ cảm xúc: Tại sao nó có thể quan trọng hơn chỉ số thông minh)
4. *Healing Emotions: Conversations with the Dalai Lama on Mindfulness, Emotions, and Health* (Những Cuộc Đối Thoại Với Đức Đạt Lai Lạt Ma Về Chánh Niệm, Cảm Xúc Và Chữa Lành)
5. *Working with Emotional Intelligence* (Tạm dịch: Làm việc với trí tuệ cảm xúc)
6. *Primal Leadership: Unleashing the Power of Emotional Intelligence* (Tạm dịch: Lãnh đạo nguyên thủy: Giải phóng sức mạnh của trí tuệ cảm xúc) (với Richard Boyatzis và Annie McKee)
7. *The Emotionally Intelligent Workplace* (Tạm dịch: Môi trường làm việc giàu trí tuệ cảm xúc) (biên tập với Cary Cherniss)

8. *Destructive Emotions: How Can We Overcome Them? — A Scientific Dialogue with the Dalai Lama* (Tạm dịch: Những cảm xúc tiêu cực: Làm sao có thể vượt qua chúng? — Đối thoại khoa học với Đức Đạt Lai Lạt Ma)
9. *Social Intelligence: The Revolutionary New Science of Human Relationships* (Tạm dịch: Trí tuệ trong giao tiếp: Cách mạng khoa học về nghệ thuật kết nối)
10. *Ecological Intelligence: The Hidden Impacts of What We Buy* (Tạm dịch: Trí tuệ sinh thái: Hiểu những gì mình mua để bảo vệ thế giới mình sống)
11. *The Brain and Emotional Intelligence: New Insights* (Tạm dịch: Những phát hiện mới về não bộ và trí tuệ cảm xúc)
12. *Focus: The Hidden Driver of Excellence* (Tạm dịch: Tập trung: Động lực ẩn sau mọi thành công vượt trội)
13. *What Makes a Leader?* (Tạm dịch: Điều gì tạo nên một nhà lãnh đạo?)
14. *The Triple Focus: A New Approach to Education* (Tạm dịch: Ba trọng tâm: Một cách tiếp cận mới đối với giáo dục) (viết với Peter Senge)
15. *A Force for Good: The Dalai Lama's Vision for Our World* (Tâm nhìn của Đức Đạt Lai Lạt Ma về thế giới)

## Lời mở đầu của Đức Đạt Lai Lạt Ma

Năm mươi sáu năm kể từ khi tôi rời Tây Tạng để sinh sống ở Ấn Độ, là một quãng thời gian đầy khó khăn – đối với bản thân tôi, cũng như toàn thể người Tây Tạng. Một lời dạy trong truyền thống đã giúp chúng tôi trụ vững tinh thần đó: nỗ lực chuyển hóa những nghịch cảnh khắc nghiệt nhất thành cơ hội. Trong trường hợp của chính mình, cuộc sống mới đã mở rộng tầm nhìn của tôi. Nếu ở lại Tây Tạng, rất có thể tôi đã bị cách ly với thế giới bên ngoài, bị cô lập khỏi sự thách thức của các quan điểm khác nhau. Thực tế là tôi đã may mắn có thể đi đến nhiều quốc gia khác nhau, gặp gỡ nhiều, rất nhiều người với những nền văn hóa đa dạng, học hỏi từ những trải nghiệm của họ và chia sẻ một phần kinh nghiệm của chính mình. Điều này phù hợp với tính cách của tôi – vốn không thích hình thức khuôn sáo, vì tôi cho rằng sự hình thức chỉ tạo nên khoảng cách giữa con người với nhau.

Là con người, tôi thừa nhận rằng hạnh phúc của mình phụ thuộc vào người khác và quan tâm đến hạnh phúc của người khác là một trách nhiệm đạo đức mà tôi coi trọng. Thật không thực tế khi nghĩ rằng tương lai của nhân loại có thể đạt được chỉ dựa trên lời cầu nguyện hoặc những lời chúc tốt đẹp, điều chúng ta cần là sự hành động. Do đó, cam kết đầu tiên của tôi là góp phần mang lại hạnh phúc cho nhân loại theo cách tốt nhất mà tôi có thể. Tôi cũng là một tu sĩ Phật giáo, và theo

kinh nghiệm của tôi, mọi truyền thống tôn giáo đều có tiềm năng truyền tải thông điệp về tình yêu thương và lòng bi mẫn. Vì vậy, cam kết thứ hai của tôi là thúc đẩy sự hòa hợp và mối quan hệ thân thiện giữa các truyền thống tôn giáo. Thứ ba, tôi là một người Tây Tạng, nên mặc dù đã rút lui khỏi trách nhiệm chính trị, tôi vẫn quan tâm đến việc làm những gì có thể để giúp đỡ người dân Tây Tạng cũng như bảo tồn nền văn hóa Phật giáo và môi trường tự nhiên của Tây Tạng – cả hai đều đang đứng trước nguy cơ bị hủy hoại.

Tôi rất hạnh phúc khi biết rằng người bạn cũ của tôi, Daniel Goleman đã viết cuốn sách này, khám phá và mô tả cách mà những cam kết cơ bản đó đã được hiện thực hóa trong vài thập niên qua. Là một tác giả có kinh nghiệm và là người chủ động quan tâm đến khoa học trong thế giới nội tâm và thế giới bên ngoài, Daniel đã hỗ trợ tôi rất nhiều và đủ khả năng thể hiện những điều này một cách rõ ràng như anh ấy đã thể hiện trong cuốn sách này.

Tôi tin rằng mục tiêu về một thế giới hòa bình hơn, nơi con người sống hạnh phúc, yêu thương và hỗ trợ lẫn nhau trọn vẹn hơn là điều chúng ta có thể đạt được. Nhưng chúng ta phải xem xét mục tiêu này với tư duy rộng mở và tầm nhìn dài hạn. Sự thay đổi trong chính chúng ta và trong thế giới mà chúng ta đang sống có thể không xảy ra ngay lập tức mà cần có thời gian. Nhưng nếu chúng ta không nỗ lực thì sẽ chẳng có điều gì xảy ra. Điều quan trọng nhất mà tôi hy vọng độc giả sẽ hiểu được, đó là sự thay đổi như vậy sẽ không xảy ra nhờ vào các quyết định của chính phủ hoặc Liên Hợp Quốc. Thay đổi thực sự sẽ chỉ diễn ra khi mỗi cá nhân tự chuyển hóa chính mình dưới sự dẫn dắt của các giá trị cốt lõi

trong mọi hệ thống đạo đức nhân loại, của những khám phá khoa học và của cả lẽ thường. Khi đọc cuốn sách này, mong bạn hãy nhớ rằng, với tư cách là con người được ban cho trí tuệ tuyệt vời và tiềm năng nuôi dưỡng một trái tim ấm áp, mỗi người trong chúng ta đều có thể trở thành một nguồn năng lượng thiện lành.

*Ngày 08 tháng 02 năm 2015*



PHẦN MỘT

---

**CÔNG DÂN  
TOÀN CẦU**

## Kiến tạo tương lai

**T**ruyền hình BBC (British Broadcasting Corporation) phát sóng bản tin thời sự thế giới của mình trên toàn cầu, với các tín hiệu sóng ngắn vươn tới cả vùng đồi núi hẻo lánh Dharamsala, thuộc dãy Himalaya và thị trấn McLeod Ganj nằm ôm theo sườn núi, nơi mà ngài Tenzin Gyatso – Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ mười bốn đang sinh sống.

Ở Tây Tạng, ngay từ khi còn trẻ, ngài đã là một trong những thính giả trung thành nhất của đài BBC. Ngài đặc biệt tin tưởng vào tính chính xác của đài này như một nguồn đáng tin cậy, và luôn nghe đài vào lúc năm giờ ba mươi sáng mỗi khi ở nhà – đó cũng là khoảng thời gian ngài dùng điểm tâm.

Đức Đạt Lai Lạt Ma bảo tôi rằng: “Ngày nào tôi cũng nghe đài BBC và toàn những tin tức về giết chóc, tham nhũng, lạm dụng và những người điên thối.”

Bản tin hàng ngày của đài BBC về những bất công và đau khổ của con người đã khiến ngài có cái nhìn sâu sắc rằng hầu hết những bi kịch trên thế giới đều là kết quả của một thiếu sót căn bản nhất: Đó là sự thiếu vắng trách nhiệm đạo đức gắn liền với lòng từ bi. Ngài bảo rằng đạo đức của chúng ta nên mách bảo chúng ta về nghĩa vụ đối với người khác, trái ngược với những gì chúng ta muốn cho chính mình.

Hãy dành một khoảnh khắc để suy ngẫm về những bản tin buổi sáng như một phong vũ biểu<sup>i</sup> phản ánh sự thiếu hụt định hướng đạo đức của nhân loại. Dòng tin tức tuôn trào như một biển tiêu cực cuốn trôi tâm trí chúng ta: Trẻ em bị đánh bom trong chính nhà mình; chính quyền đàn áp những phe bất đồng quan điểm bằng bạo lực; một góc thiên nhiên bị tàn phá. Có những vụ hành quyết đẫm máu, xâm lược, địa ngục trần gian, lao động nô lệ, vô số người tị nạn, thậm chí những người lao động nghèo cũng không đủ ăn, không đủ chỗ ở cho bản thân. Hàng loạt những sai lầm của con người dường như là vô tận.

Có một cảm giác kỳ lạ như đã từng trải qua điều này. Tin tức hôm nay lặp lại những gì xảy ra năm ngoái, thập kỷ trước, thế kỷ trước. Những câu chuyện khốn khổ và bi kịch này chỉ là phiên bản mới của những câu chuyện cũ, những sai lầm tiếp theo trong tiến trình lịch sử.

Mặc dù chúng ta cũng có thể tự hào về những tiến bộ đạt được trong tiến trình lâu dài đó, nhưng cũng không khỏi băn khoăn bởi sự tồn tại dai dẳng của sự hủy diệt và bất công, tham nhũng và tình trạng bất bình đẳng nghiệt ngã.

Đâu là nguồn lực có thể xây dựng thế giới mà chúng ta hằng mong muốn?

Đó chính là điều Đức Đạt Lai Lạt Ma kêu gọi chúng ta cùng kiến tạo. Với quan điểm độc đáo của mình, ngài có được một sự nhìn nhận rõ ràng về con đường mà gia đình nhân loại đang lạc lối, cũng như con đường hướng đến một câu chuyện tốt hơn – một câu chuyện không còn liên tục lặp lại những bi

---

i. Dụng cụ đo áp suất khí quyển để theo dõi dự báo thời tiết. (HĐ)

kịch của quá khứ, mà thay vào đó là phải đối mặt với những thách thức của thời đại chúng ta, bằng sức mạnh nội tại để thay đổi chính dòng chảy của lịch sử.

Đức Đạt Lai Lạt Ma hình dung ra một liều thuốc giải độc rất cần thiết. Đó chính là một nguồn năng lượng thiện lành.

Hơn bất cứ ai tôi từng biết, Đức Đạt Lai Lạt Ma chính là hiện thân và tiếng nói cho sức mạnh tốt đẹp đó. Chúng tôi gặp nhau lần đầu tiên vào những năm 1980, và suốt nhiều thập kỷ qua, tôi đã chứng kiến ngài ấy hành động hàng chục lần, luôn thể hiện một khía cạnh nào đó của thông điệp này. Và vì cuốn sách này, ngài đã dành hàng giờ để diễn giải chi tiết nguồn năng lượng thiện lành mà ngài hình dung.

Nguồn năng lượng đó bắt đầu bằng cách hóa giải các năng lượng tiêu cực trong tâm trí con người. Để thay đổi tương lai từ những điều đáng tiếc trong quá khứ, Đức Đạt Lai Lạt Ma nói rằng chúng ta cần phải chuyển hóa tâm thức của chính mình – làm suy yếu sức lôi cuốn của những cảm xúc tiêu cực và từ đó làm lớn mạnh những phẩm chất tốt đẹp bên trong mỗi người.

Nếu không có sự chuyển hóa nội tâm đó, chúng ta sẽ dễ bị tác động bởi các phản ứng bộc phát như giận dữ, thất vọng và tuyệt vọng. Những phản ứng này chỉ dẫn chúng ta trở lại những con đường cũ kỹ đầy u ám.

Nhưng với sự thay đổi nội tâm tích cực này, chúng ta có thể thể hiện một cách tự nhiên hơn mối quan tâm đối với người khác – và hành động với lòng trắc ẩn, vốn là cốt lõi của trách nhiệm đạo đức. Đức Đạt Lai Lạt Ma nói rằng, khi ấy, chúng ta mới có đầy đủ sự chuẩn bị để thực hiện sứ mệnh lớn lao với sự sáng suốt, bình thản và đầy yêu thương. Nhờ

đó chúng ta có thể giải quyết các vấn đề nan giải, từ việc các nhà lãnh đạo tham nhũng, giới tinh hoa vô cảm, đến việc lòng tham và sự ích kỷ lại trở thành kim chỉ nam dắt dẫn con người, hay sự thờ ơ của những kẻ có quyền lực đối với người yếu thế.

Bằng cách bắt đầu cuộc cách mạng xã hội này trong tâm trí của chúng ta, tầm nhìn của Đức Đạt Lai Lạt Ma nhằm mục đích tránh những ngõ cụt mà những phong trào cải cách trong quá khứ từng vấp phải.

Đức Đạt Lai Lạt Ma nhìn thấy những tình huống tiến thoái lưỡng nan của con người qua lăng kính của sự phụ thuộc lẫn nhau. Martin Luther King Jr. đã nói: “Chúng ta bị mắc kẹt trong một mạng lưới tương liên không thể tránh khỏi, cùng mặc chung một chiếc áo duy nhất của định mệnh. Điều gì ảnh hưởng trực tiếp đến một người thì cũng gián tiếp ảnh hưởng đến mọi người.”

Vì tất cả chúng ta đều mắc phải những vấn đề chung, nên giải pháp cần thiết cũng nằm trong tầm tay của mỗi người, và mỗi chúng ta đều có khả năng là một phần của nguồn năng lượng thiện lành ấy. Ngài bảo rằng chúng ta có thể bắt đầu ngay bây giờ ở bất kỳ mức độ nào chúng ta có thể, và bằng bất kỳ cách nào phù hợp với mình. Tất cả chúng ta cùng nhau có thể tạo ra một phong trào, một sức mạnh rõ nét hơn trong lịch sử, định hình tương lai để thoát khỏi xiềng xích của quá khứ.

Ngài nhận thấy rằng những hạt giống chúng ta gieo hôm nay, có thể thay đổi tiến trình tương lai chung của chúng ta. Một số hạt có thể mang đến hoa trái ngay lập tức; một số hạt khác chỉ có thể được các thế hệ tương lai thu hoạch. Nhưng những nỗ lực thống nhất của chúng ta, nếu dựa trên sự thay đổi bên trong này, có thể tạo ra sự khác biệt to lớn.

Hành trình cuộc đời đưa Đức Đạt Lai Lạt Ma đến với tâm nhìn này là cả một chặng đường phức tạp. Nhưng chúng ta có thể nắm bắt được chặng cuối cùng dẫn đến sự ra đời của cuốn sách này từ thời điểm ngài được cả thế giới liên tục chú ý đến.

### **GIẢI THƯỞNG VÌ HÒA BÌNH**

Địa điểm là bãi biển Newport, California; ngày 5 tháng 10 năm 1989.

Đức Đạt Lai Lạt Ma bước vào cuộc họp báo cho giải Nobel Hòa bình vừa được công bố của mình, với một điệp khúc của tiếng bấm máy ảnh và ánh sáng nhấp nháy như pháo hoa từ đèn flash.

Ngài biết tin mình nhận được giải thưởng chỉ vài giờ trước đó và vẫn đang trong quá trình tiếp nhận mọi việc. Một phóng viên đã hỏi ngài sẽ làm gì với số tiền thưởng, vào thời điểm đó là khoảng một phần tư triệu đô la.

Ngạc nhiên khi thấy giải thưởng đi kèm với tiền, ngài trả lời: “Tuyệt vời. Có một trại phong ở Ấn Độ mà tôi đã muốn quyên góp từ lâu.” Ngài kể với tôi vào ngày hôm sau rằng, suy nghĩ đầu tiên của ngài là làm sao để trao tặng số tiền đó – có lẽ cho cả những người đang chịu đói khát.

Như ngài thường nhắc nhở mọi người rằng ngài không nghĩ mình là “Đức Đạt Lai Lạt Ma” cao quý mà chỉ đơn giản là một tu sĩ. Như vậy, ngài không có nhu cầu cá nhân về số tiền đi kèm với giải Nobel. Bất cứ khi nào Đức Đạt Lai Lạt Ma nhận được một món quà bằng tiền, ngài đều sẽ tặng nó đi.

Chẳng hạn, tôi nhớ là ở một hội nghị với các nhà hoạt động xã hội ở San Francisco, vào cuối phiên họp, người ta đã công khai về tài chính (một hành động khá bất ngờ tại một

sự kiện như vậy).<sup>1</sup> Khoảng mười lăm ngàn đô la còn lại từ việc bán vé sau khi đã thanh toán chi phí, và ngay tại chỗ, Đức Đạt Lai Lạt Ma tuyên bố – trước sự ngạc nhiên của mọi người – rằng ngài đang quyên góp số tiền này cho một nhóm tham gia dành cho thanh thiếu niên có hoàn cảnh khó khăn ở Oakland, những người đã được truyền cảm hứng từ sự kiện để tự tổ chức các chương trình tương tự. Đó là chuyện nhiều năm trước, và tôi đã thấy ngài ấy lặp lại nghĩa cử cho đi hào phóng tức thì này nhiều lần kể từ khi đó (như ngài đã làm với phân tiền thu được từ cuốn sách này).<sup>2</sup>

Vào lúc mười giờ đêm hôm trước – tức là đã khá muộn so với thời điểm đi ngủ lúc bảy giờ tối của Đức Đạt Lai Lạt Ma, có một cuộc gọi từ Na Uy báo rằng, đại sứ của họ đang trên đường đến để đích thân trao tuyên bố về việc ngài được trao giải Nobel Hòa bình năm 1989.

Sáng hôm sau, Đức Đạt Lai Lạt Ma đang thực hành pháp tu như thường lệ của mình, bắt đầu vào khoảng ba giờ sáng và kéo dài đến bảy giờ sáng hoặc lâu hơn (có một khoảng thời gian nghỉ để ăn sáng và nghe đài BBC).<sup>3</sup> Không ai dám làm gián đoạn để thông báo cho ngài về giải thưởng, vì vậy thông báo chính thức đã được phát ra trước khi bất cứ ai có thể báo tin này cho ngài.

Trong khi đó, thư ký riêng của ngài đã phải từ chối số lượng yêu cầu phỏng vấn ồ ạt từ những hãng truyền thông hàng đầu thế giới – một sự tương phản với những năm trước, khi các phóng viên thường miễn cưỡng đưa tin về ngài.<sup>4</sup> Đột nhiên, báo chí toàn cầu đổ dồn sự chú ý về phía ngài; dường như mọi đài truyền hình và tờ báo lớn trên thế giới đều gọi điện mời phỏng vấn.

Mặc dù điện thoại đổ chuông liên tục, sáng hôm đó Đức Đạt Lai Lạt Ma vẫn điềm tĩnh hướng dẫn thư ký của mình tiếp tục với sự kiện đã lên lịch trong ngày, đó là một cuộc họp với các chuyên gia thần kinh học. Bởi ngài sẽ không hủy bỏ cuộc họp này, nên các yêu cầu phỏng vấn đã bị từ chối hoặc hoãn lại. Cuối buổi chiều, một cuộc họp báo có thể được thêm vào lịch trình.

Vào giờ đó, gần một trăm phóng viên và nhiếp ảnh gia đã đến một phòng khiêu vũ của khách sạn địa phương để tham dự cuộc họp báo được tổ chức vội vàng. Khi họ tụ tập, các nhiếp ảnh gia đua nhau bằng mọi cách tìm vị trí tốt nhất, hết như trong một trận đấu bóng bầu dục, để có những góc máy ảnh đẹp nhất phía trước khán phòng.

Nhiều phóng viên tại đó đã được huy động vội vã từ nhóm nhà báo gần Hollywood, nơi họ vốn quen với ngành công nghiệp điện ảnh và đã quá quen làm việc với một kiểu người nổi tiếng hoàn toàn khác. Tại đây, họ phải đối mặt với một người không mẫn mà với danh tiếng và tiền, cũng không quá háo hức khi được xuất hiện trên truyền thông thế giới.

Trong thời đại selfie, khi rất nhiều người trong chúng ta cảm thấy có nghĩa vụ phải chia sẻ mọi hoạt động và bữa ăn của mình, thì những quan điểm như vậy của Đức Đạt Lai Lạt Ma thực sự là cấp tiến. Bạn không phải là trung tâm của vũ trụ. Chính bản thân ngài dường như bảo với chúng ta rằng, hãy thả lỏng những lo lắng của bạn, buông bỏ nỗi ám ảnh về bản thân và giảm bớt những tham vọng để có thể nghĩ cho người khác.

Chúng ta hãy xem xét phản ứng của ngài khi nghe tin mình đoạt giải Nobel. Tôi tình cờ có mặt trong cuộc họp báo của ngài, bởi tôi vừa hoàn thành việc chủ trì cuộc đối thoại kéo dài ba