

ĐỐI XỬ BẰNG SỰ KÍNH TRỌNG

Truyền thông bằng lời lẽ ôn hòa trong môi trường chính trị

bài của Dân Biểu Quốc Hội Brian N.Baird



Dân biểu lão thành Brian N.Baird đang phục vụ nhiệm kỳ thứ ba trong Hạ Viện Quốc Hội Hoa Kỳ. Ông là đại diện dân chúng Tiểu Bang Washington.

Từ nhiều năm rồi, tôi nghiên cứu nhiều về chánh niệm qua sách báo, nhưng mãi đến mùa thu năm 2003 tôi mới có dịp dự một khóa tinh tâm với Thiền Sư Thích Nhất Hạnh dành riêng cho những Dân Biểu Quốc Hội Hoa Kỳ.

Một tuần trước khi khóa tu bắt đầu, tôi nhận được một bức thư đầy giận dữ của một cử tri, lên án tôi nặng nề về một lá phiếu của tôi trong Quốc Hội, thuộc về một đạo luật sinh môi. Đã là đại diện của dân thì người Dân Biểu nào cũng nhận được thường xuyên những bức thư loại này. Tuy nhiên, đây là bức thư của một người bạn lâu năm và là người đã từng ủng hộ tôi lâu nay. Điều quan trọng trong bức thư là trách tôi đã sử dụng lá phiếu trong Quốc Hội không đúng. Người viết đã kết luận rằng tôi đã đánh mất hết nguyên tắc biết điều và tử tế, nguyên tắc của lý trí, của can đảm và của sự liêm trực. Ông ta còn thêm rằng ông thấy rõ mục đích chính của hành động tôi là cốt chỉ mong được tái cử. Rằng tôi là niềm thất vọng chua cay của ông, rằng không thể nào ông ta ủng hộ tôi một lần nữa trong bất cứ cuộc bầu cử nào; rằng ông ta quyết định ủng hộ hết mình cho bất cứ ứng cử viên nào chống đối tôi, không cần biết người đó là ai.

Dĩ nhiên là tôi không được dễ chịu lắm khi nhận bức thư kia, nhất là khi lá thư đó đến từ một người bạn xưa nay được xem như thân thiết. Tôi buồn vì ông bạn ấy chỉ chú tâm đến lá thăm của tôi thôi mà không chịu nghĩ xa hơn, xem xét kỹ lưỡng về những khoảng điều kiện tiên quyết mà tôi đòi hỏi trước khi bỏ phiếu. Điều làm tôi buồn là vì ông bạn ấy chỉ chú tâm đến những thông tin không chính xác và từ đó kết luận một cách quyết đoán mà không cần xem kỹ những dữ kiện quanh vấn đề.

Phản ứng rất bức xúc của tôi là bức bối và giận dữ vì tôi thấy mình bị tấn công và bị kết tội một cách quá bất công. Trong khi phần phía bên kia sự việc mà tôi phải tranh đấu rất gay go mới đạt được các điều khoản ấy thì lại không được người viết lá thư công nhận bởi người viết thư.

Để đáp lại thái độ đó tôi đã ngồi trước chiếc máy vi tính của tôi cho đến khuya để chuẩn bị một lá thư trả lời, xô ra cái bầu tâm sự đầy cảm xúc nhưng không được xây dựng cho lắm của tôi, và thật tình là không xứng đáng để gửi đi. May thay, nhận được tin có một khóa tu về chánh niệm sắp diễn ra vào cuối tuần tới của thiền sư Nhất Hạnh nên tôi đã quyết định khoan gửi thư đó và để cho nó nằm yên một thời gian.

Vài ngày sau, tôi đã đi tham dự khóa tu chánh niệm với Thiền Sư Nhất Hạnh. Trong thời gian ba ngày của khóa tu, tôi khám phá ra là công phu thực tập chánh niệm có công năng trị liệu rất lớn trên nhiều mặt trong đời sống của chính tôi. Qua hơi thở chánh niệm, qua bước chân thư giãn, qua sự định tâm trong phút giây hiện tại, qua cách để tâm vào thức ăn trong suốt bữa ăn, ăn trong chánh niệm, tôi đã có thể vượt qua được một phần trạng thái bức xúc (stress) và tức bực trong công việc, và lạ thay, tự nhiên tôi thấy mình lắng xuống được, tiếp xúc được với chiều sâu mức kiên nhẫn, an nhiên và bình tĩnh trong tôi. Trong thời gian ba ngày ấy, tôi chợt nhận ra là mình nên xét lại việc gửi bức thư kia. Tôi nhận ra là giọng điệu và nội dung bức thư đó của tôi chỉ căn cứ nơi sự tổn thương tự ái của mình và vì thế đã đối đáp với kẻ kia trong sự giận dữ và bực bội, và dĩ nhiên một lá thư như thế sẽ không đem thêm hiểu biết và sau cùng có thể sẽ có kết quả hoàn toàn trái ngược.

Nhiều ngày sau khóa tu, tôi đã viết lại bức thư. Thay vì tấn công lại người đã kết tội oan ức mình, tôi đã giải thích một cách kính cẩn về lá phiếu mà tôi sử dụng và công nhận là tôi đã rất bức xúc và tổn thương vì bức thư tấn công của ông ta, chính vì những giá trị cao đẹp mà xưa nay, ông ta và tôi cùng tôn trọng như nhau, và bao nhiêu tranh đấu gay go của tôi để hướng tới những mục tiêu đó. Sau nữa tôi đính kèm theo thư của tôi một đoạn văn viết về những điểm “tự quán cho những người thuộc Đảng Dân Chủ đang bất bình”. Mục đích của tôi là để mời những người có thể viết những bức thư dữ dằn như thế trong tương lai có dịp suy nghĩ trước khi gửi thư hay hành sử trên căn bản bức tức và nóng giận. Sau khi viết xong, tôi lại để bức thư nằm đó vài ngày, tôi lại tiếp tục sống thật chánh niệm, giữ tâm thật an trú trong từng hơi thở, từng bước chân, từng hành động. Rồi tôi đọc lại bức thư, chữa thêm vài chỗ vài câu cho khéo hơn, từ bi hơn và cuối cùng mới gửi đến cho người cử tri giận dữ kia. Mục tiêu của tôi là tôi chỉ nên viết và gửi đi những bức thư với tâm bình an, từ bi, kính trọng và hiểu biết thay vì viết trong giận dữ và có tác dụng làm tổn thương nhau.

Vài tuần sau, trong một cuộc gặp mặt của cộng đồng, tôi chợt gặp cái ông bạn đã viết bức thư ấy. Ban đầu, có sự hơi căng thẳng giữa hai chúng tôi. Nhưng sau đó ông ấy đến gần tôi để cảm ơn tôi đã viết bức thư trả lời ấy cho ông và ông xin lỗi tôi về bức thư của ông ta. Ông cũng tỏ ra hiểu biết về lá phiếu của tôi và nhất là cảm ơn tôi đã để thì giờ ra mà viết bức thư ấy cho ông. Tôi bèn cảm ơn ông về sự hết lòng ủng hộ tôi của ông trong quá khứ, về sự bỏ thì giờ ra đọc kỹ thư của tôi và quán chiếu thêm về những điều tôi trình bày và nhất là cảm ơn sự xin lỗi của ông ta. Từ đây chúng tôi đã phục hồi tình bạn và đã cùng đồng ý với nhau rằng trong tương lai sẽ có khi chúng tôi đồng ý hay không đồng ý về một số công việc nào đó thì chúng tôi phải nhớ rằng vì hai chúng tôi đã cùng nhau trân quý một số giá trị đạo đức chung rồi thì dù có những sự việc sẽ xảy ra không như ý, và mình có thể nghĩ là người kia đã hành sử quá xa sự mong đợi của mình nhưng mình phải cùng hứa là hai người phải bàn cho ra những khác biệt đó nếu có sự khác biệt xảy đến.

Trong bình diện nhỏ của câu chuyện trên, sự kiện này giúp tôi thấy xa hơn và có được một cái nhìn rộng hơn về sự thực tập chánh niệm và cách áp dụng lối thực tập này trong đời sống xã hội và chánh trị. Dù là tôi đang đáp lại một bức thư cho một cử tri hay đang bỏ phiếu cho một vấn đề có tầm vóc quốc tế lớn, điều thật quan trọng là tôi cần phải thấy thật rõ ràng là mình đang hành sử do sự thôi thúc nào và trong trạng thái tâm lý và tình cảm nào trong đời sống chánh trị và tôi phải xử lý trách nhiệm của tôi hoàn toàn trong chánh niệm. Thực tập dừng lại để sáng

suốt và hiểu biết hơn từng sự việc trong tinh thần chánh niệm đã khiến cho nếp sống của tôi có được nhiều đền bồi xứng đáng và những liên hệ của tôi với mọi người có thêm sự tôn kính và lòng từ bi. Sự thách thức mà cũng là dịp may hiếm có đối với riêng tôi là liệu tôi có thể tiếp tục tu tập và áp dụng vào đời sống hằng ngày những điều mà chính tôi đã khám phá ra nhờ thực tập chánh niệm không? Làm sao để tiếp tục làm được như vậy hoài và khám phá thêm hoài trên quá trình tu tập? Tôi thật tình tin tưởng rằng nếu mọi người trong Quốc Hội đều biết cách luyện tập chánh niệm như thế thì cả Quốc Hội này và quốc dân sẽ được phục vụ xứng đáng hơn.

Brian N Baird đã tham dự Khóa Tu của Thiền Sư Thích Nhất Hạnh dành riêng cho Nghị Sĩ Hoa Kỳ ở Washington DC tháng 9 năm 2003