

Mất mát của những người bạn của chúng ta ở Nepal

ISSN: 2734-9195

14:32 08/09/2026

Mỗi người đều mang trong mình cả một thế giới. Họ có những người thân yêu, có công việc dang dở, những kế hoạch cho ngày mai, những câu chuyện chỉ riêng họ mới biết.

Thứ Hai, ngày 31 tháng 8 năm 2026.

Roshi Joan Halifax

Sáng ngày 26 tháng 8, trên sườn núi Langtang Lirung, một lượng lớn băng và đá đã rơi xuống từ ngọn núi. Tác động này được ghi nhận trên máy đo địa chấn tương đương một trận động đất.

Thứ đổ xuống thung lũng không phải là nước mưa cũng không phải là nước từ dòng sông. Đó là băng, đá, bùn đất và nước cùng nhau di chuyển với một tốc độ khủng khiếp. Chỉ trong nửa giờ, đỉnh Trishuli đã dâng cao khoảng 9m.

Ở phía Tây Tạng, cảng Gyirong bị ảnh hưởng trong vòng sáu hoặc bảy phút. Các làng mạc, cầu cống, đường sá, nhà máy thủy điện và các cửa khẩu biên giới tại Rasuwagadhi và Gyirong đều bị cuốn trôi. Một trăm ki-lô-mét thung lũng đã bị thay đổi hoàn toàn.

Khi tôi viết những dòng này vào chiều thứ Hai, hơn 900 người đã được xác nhận thiệt mạng trên khắp Nepal và Tây Tạng, và hơn bốn nghìn bảy trăm người vẫn mất tích ở cả hai bên biên giới.

Trong số đó có những người dân làng và công nhân thủy điện Nepal, người Tây Tạng, những người hành hương đến Kailash, những người leo núi và thương nhân, cùng du khách từ hàng chục quốc gia. Đến khi bạn đọc được những dòng này, con số đó sẽ còn cao hơn nữa. Chúng đã tăng lên mỗi ngày và sẽ tiếp tục tăng lên khi công tác tìm kiếm tiến đến những thung lũng mà chưa ai có thể tiếp cận được. Mỗi người trong số họ là đều là con người với tên họ, sống cùng gia đình trong một ngôi làng.

Cuộc sống của họ đã diễn ra tới sáng thứ Tư hôm đó như bao buổi sáng khác: trà được đun trên bếp lửa, trẻ em được người lớn đưa đi, gánh đồ được mang lên đường mòn.

Mối quan hệ của Trung tâm Phật giáo chúng tôi với Nepal và dãy Himalaya hùng vĩ bắt đầu từ năm 1980. Hơn bốn mươi năm qua, chúng tôi đã đi bộ trên những con đường mòn ấy, ngồi trong những tự viện, uống trà trong những gian bếp và phục vụ cùng các bác sĩ, y tá và nhân viên y tế người Nepal tại những thung lũng hẻo lánh trên vùng núi cao.

Chúng tôi đã mang thuốc men qua các con đèo và được những người dân nghèo khó giúp đỡ, những người gần như không có gì để cho đi.

Những người bạn của chúng tôi ở đó không phải là những ý niệm trừu tượng. Họ là những người đã nấu ăn cho chúng tôi, hướng dẫn chúng tôi, dạy dỗ chúng tôi và hết lần này đến lần khác cho chúng tôi thấy tâm hào phóng thực sự như thế nào trong khi họ chẳng có gì về vật chất để cho đi. Những ngọn núi từng là người thầy của chúng tôi, giờ đây đang là những ngọn núi đau thương.



Mất mát chồng chất mất mát. Chính tại ngọn núi Langtang Lirung này, đã từng xảy ra trận lở tuyết chôn vùi làng Langtang trong trận động đất năm 2015, khiến khoảng ba trăm người thiệt mạng, thậm chí theo lời kể của người dân thì con số còn cao hơn. Chỉ còn một ngôi nhà đứng vững. Chính hệ thống sông này đã gây ra trận lũ lụt cách đây chưa đầy một năm, cuốn trôi cây cầu và con đường. Một thung lũng chưa kịp hoàn thành việc xây dựng lại từ một thảm họa

thì lại phải hứng chịu thảm họa khác. Điều đó tạo nên một sự kiệt sức đặc biệt, một nỗi đau không bao giờ nguôi ngoai.

Và chúng ta phải nói thẳng thắn những gì đang xảy ra. Nhiệt độ ở dãy Himalaya hùng vĩ đang ấm lên nhanh hơn hầu hết các khu vực khác trên hành tinh. Lớp băng vĩnh cửu giữ đá và băng tại chỗ hàng thiên niên kỷ đang tan chảy. Các sông băng đang tan dần, băng đá ở trên cao đang mất ổn định, các hồ mới đang hình thành phía sau những bức tường đá vụn dễ vỡ.

Các hệ thống cảnh báo sớm hiện có được xây dựng cho lũ lụt mùa mưa, chứ không phải cho một ngọn núi sụp đổ.

Điều mà người phương Tây thường đổ cho "hành động của Đấng Sáng tạo" giờ đây nên được gọi một cách trung thực hơn là do nhân quả. Nepal hầu như không đóng góp gì vào sự ấm lên của trái đất nhưng lại là một trong những quốc gia đầu tiên phải trả giá cho hiện tượng này. Đây là bản chất đạo đức của thảm họa này, và chúng ta không thể ngoảnh mặt làm ngơ hay quy giảm nhẹ thành vấn đề thời tiết.

Chúng ta cầu nguyện cho nhiều người sống sót hơn nữa sẽ được tìm thấy. Chúng ta cầu nguyện cho những người đang làm công việc tìm kiếm, đào bới, khiêng vác và chờ đợi dưới mưa. Và chúng ta đặc biệt tưởng nhớ những người đã trải qua thảm họa này và mất đi những người thân yêu. Nỗi khổ đau của họ chắc chắn không kết thúc khi nước rút và máy quay phim rời đi. Nhiều người sẽ không còn thi thể để tắm rửa, không còn thi thể để hỏa táng, không còn tro cốt để rải xuống sông, không còn nơi nào để chôn cất nỗi đau của mình. Những nghi lễ chúng ta cầu nguyện cho người qua đời thường cần ít nhất đôi chút những vật dụng còn sót lại nhưng trận lũ đã cướp đi cả điều đó. Nỗi khổ đau ngay cả khi sống sót khỏi thảm họa cũng vẫn còn kéo dài. Chúng ta trân trọng mọi trải nghiệm và cảm xúc của mọi người. Chúng ta không vội vàng. Chúng ta không bao giờ được phép ngoảnh mặt làm ngơ và thờ ơ trước mọi đau khổ của con người.

Vậy sự thực hành phật pháp dạy chúng ta điều gì lúc này? Hãy hiện diện một cách trọn vẹn trước những hoàn cảnh tưởng như không thể chịu đựng được, đừng gục ngã trước chúng, và để sự hiện diện đó biến thành hành động hữu ích.

Cầu nguyện những người đã khuất được an nghỉ.

Cầu nguyện những người đang tìm kiếm sẽ tìm thấy điều họ đang cần tìm.

Cầu nguyện những người đang đau chịu nỗi thống khổ nhận được nhiều bàn tay an ủi.

Cầu nguyện chúng ta, những người ở xa nơi xảy ra thảm họa, không quên lắng họ khi tin tức về họ biến mất, và cầu nguyện chúng ta biết hành động vì sự thanh bình của trái đất này và vì an lạc của mọi người khi chúng ta đang vẫn còn thời gian hiện hữu nơi đây.

Roshi Joan Halifax, Viện trưởng Trung tâm Thiền Phật giáo Upaya.

Nếu bạn muốn giúp đỡ, Quỹ Cứu trợ Thảm họa của Thủ tướng Nepal đang nhận đóng góp trực tiếp tại website: <https://pmdrf.nchl.com.np/>

(Tại Việt Nam, quý vị có thể ủng hộ qua kênh của Giáo hội Phật giáo theo lời kêu gọi của Giáo hội ủng hộ nạn nhân lũ quét tại biên giới Nepal – Tây Tạng.)

Nguồn dịch: *Roshi Joan Halifax, Loss Upon Loss: For Our Friends in Nepal, www.upaya.org*

Thực hành Pháp Cho - Nhận trước thảm kịch tại Nepal

Jetsunma Tenzil Palmo

Trước thảm kịch đang diễn ra ở vùng biên giới giữa Nepal và Tây Tạng, cũng như những khổ đau to lớn ở nhiều nơi khác trên thế giới, chúng tôi xin chia sẻ lời dạy từ Jetsunma về thực hành pháp tu Cho – Nhận (Tonglen):

Tôi chắc rằng nhiều người trong số các bạn đã biết đến pháp thực hành Cho – Nhận gắn với những giáo lý rèn luyện tâm thức, ở đây người thực hành phát nguyện nhận lấy những khổ đau thay cho người khác và chia sẻ niềm an lạc của mình cho họ.

Theo lẽ thường, chúng ta nên xua đi mọi bóng tối của ác nghiệp và khổ đau khỏi bản thân, và đón nhận mọi ánh sáng tốt lành. Ý tôi là, nhiều phương pháp tu tập của Phật giáo Tạng truyền, cũng như nhiều truyền thống khác, đều hướng đến xua đi bóng tối của ác nghiệp và đón nhận ánh sáng giác ngộ giải thoát. Pháp tu Cho – Nhận không phải theo cách thông thường, mà dựa trên triết lý hướng tới sự giải thoát, giác ngộ. Vì vậy toàn bộ tiến trình tu tập sẽ đảo ngược những lẽ thông thường. Mục đích là để khơi dậy tâm từ bi nơi thân tâm mình đối với nỗi khổ đau của người khác và đồng thời vượt qua tâm ái ngã bản năng chỉ biết bảo vệ lợi ích vị kỷ của mình.

Ví dụ, nếu chúng ta đang ngồi bên cạnh người thân đang bị ốm, dĩ nhiên chúng ta muốn họ mau chóng khỏe lại, nhưng thường thì trong thâm tâm chúng ta cũng có một điều gì đó không nói ra thành lời nhưng vẫn luôn nghĩ, “May mà

người ốm là họ chứ không phải mình...”. Có lần, khi chúng tôi cùng nhau thực hành pháp Cho – Nhận, một thành viên đã nói: “Đây đúng là một bài thiền rất tốt nhưng chắc nó không phải là hiện thực. Hành thiền thật dễ chịu đấy, nhưng hy vọng những khổ đau như của mọi người không xảy ra với mình”.



Đối với pháp tu trì này, quý vị hãy nhớ nghĩ đến một người đang bị bệnh hoặc đang trải qua những nỗi thống khổ, ví như đang trong thảm họa tại Nepal. Sẽ hữu ích hơn nếu đó là người mà quý vị từng có gắn bó tự nhiên hoặc tình cảm

yêu thương, bởi vì khi đó chúng ta dễ dàng khơi gợi lòng thương cảm hơn đối với họ. Người quý vị hướng tới có thể là người mà quý vị đang ngồi trực tiếp với họ, hoặc quý vị chỉ cần hình dung và nhớ nghĩ về họ một cách mãnh liệt.

Ở trung tâm trái tim mình, quý vị có thể quán tưởng một vật thể tựa như viên ngọc trai đen nhỏ hay như một hạt cườm đen nhỏ, tượng trưng cho bản chất tối tăm của ác nghiệp, sự ích kỷ và khổ đau. Và rồi khi hít hơi thở vào, quý vị quán tưởng giống như một máy hút bụi, rằng ta đang hút lấy những sự ốm đau, đau khổ và nghiệp xấu là nhân tạo ra những đau khổ và bệnh tật đó. Quý vị quán tưởng việc hút tất cả những năng lượng xấu đó vào bằng hơi thở và chúng tồn tại dưới dạng ánh sáng đen, làn khói xám. Và rồi tất cả được hấp thụ vào viên ngọc trai đen nhỏ bé tâm ngã ái ích kỷ đó. Khi đang thở vào, quý vị phát một đại nguyện muốn gánh lấy những khổ đau khổ và nghiệp xấu đó giúp mọi người. Đó không phải chỉ là hình ảnh quán tưởng mà thực sự từ tận đáy lòng, quý vị khởi niềm an lạc vô bờ bởi đã dũng mãnh nhận lấy tất cả sự khốn khổ và đau đớn của người khác và giúp họ được giải thoát. Chỉ khi chúng ta thực sự khởi tâm nguyện như vậy thì mới có thể chạm tới dòng tâm ngã ái ích kỷ bản thân. Nếu quý vị chỉ nghĩ về làn khói đen và ánh sáng, bóng tối và ánh sáng, mà không thực sự cảm nhận được rằng bản thân đang mong muốn gánh giúp tất cả nỗi đau và khổ sở đó cho cho mọi người, thì quý vị sẽ không thể gặp được tiếng nói nhỏ nhen bên trong mình đang tự hỏi, “Ừm, cậu có chắc bản thân muốn như vậy không?” Chúng ta đang nỗ lực phá vỡ lớp vỏ cứng rắn và kiên cố của dòng tâm thức ích kỷ chỉ biết lợi ích của mình, lớp vỏ kiên cố ấy luôn nói rằng thật đáng thương khi những người kia phải chịu đau khổ, nhưng dù sao thì đó cũng là họ, chứ không phải bản thân mình.

Rồi ánh sáng tối tăm của những khổ đau và ác nghiệp này bị hút vào theo hơi thở, đi xuống, chạm vào nút thắt nhỏ của tâm ái ngã ích kỷ, và ngay lập tức chuyển hóa thành một khối tinh thể lấp lánh thuần khiết hoặc như một viên ngọc sáng tượng trưng cho Phật tính nội tại của chúng ta. Phật tính, dù hấp thụ bao nhiêu bóng tối của khổ đau đi nữa, cũng không bao giờ bị ô nhiễm. Tiếp theo, từ Phật tính của chúng ta, theo hơi thở ra, tỏa ra ánh sáng rực rỡ của sức khỏe, niềm an lạc, năng lượng thiện ích vô tận, rồi tiếp tục lan tỏa ra, hòa quyện và bao trùm hoàn toàn tới những người mà chúng ta đang quán tưởng tới hoặc đang thực sự ngồi đối diện.

Như như tôi đã chia sẻ, hiệu quả của pháp tu trì này trên hết phụ thuộc vào sự chân thành trong tâm nguyện của mỗi người. Đây là pháp tu trì vô cùng quý giá và phổ biến trong truyền thống Phật giáo Tạng truyền, được nhiều thế hệ các hành giả vun đắp, từ những người sơ cơ tới những hành giả thâm sâu nhất. Thực hành Cho – Nhận không chỉ mang lại lợi ích cho những người đang phải chịu khổ

đau mà còn trực tiếp đối trị dòng tâm ích kỷ bản ngã của người thực hành. Nhiều hành giả chia sẻ lại rằng, đây là pháp tu tập rất hữu ích, ví như khi họ đến thăm những người ốm yếu hoặc sắp qua đời, và họ chỉ cần ngồi đó và lặng lẽ thực hành Cho- Nhận. Có thể nó không nhất thiết loại bỏ bệnh tật về thể chất, nhưng chắc chắn sẽ mang lại sự an ổn và niềm vui trong tâm thức rất nhiều. Những dòng tâm thức của chúng ta có sức mạnh vô cùng to lớn. Điều này đã được khoa học chứng minh. Những dòng tâm thức của chúng ta có ảnh hưởng rất lớn ra ngoài phạm vi bộ não nhỏ bé của chúng ta, vì vậy, nếu quý vị thực hành Cho - Nhận bằng cả trái tim, chắc chắn những khổ đau phiền muộn sẽ vơi dần và niềm an lạc sẽ khởi sinh trong tâm.

Nguồn dịch: *Tenzil Palmo Jetsunma, Tongten Practice. Tenzinpalmo.com*

Khi những ngọn núi hùng vĩ sụp đổ

Cameron Trimble

“Tất cả các pháp hữu vi đều vô thường. Khi dùng trí tuệ để thấy rõ điều này, người ta sẽ lìa bỏ khổ đau.” Kinh Pháp cú, câu số 277.

Những ngày qua thật đau lòng khi chứng kiến nhiều người đã thiệt mạng ở Nepal, và hàng nghìn người vẫn còn mất tích. Các gia đình chờ đợi tin tức về người thân yêu của họ trong khi lực lượng cứu hộ tìm kiếm khắp bùn lầy, các đồng đống đổ nát và các thung lũng ở bên cạnh dòng sông bị tàn phá.

Trước những khổ đau như thế này, thật khó để diễn tả cảm xúc của mình. Đôi khi lời nói dường như quá nhỏ bé, và thậm chí những lời giải thích lại có thể làm tổn thương. Thường thì việc đầu tiên của chúng ta chỉ là xin được chia sẻ với những ai đang phải chịu khổ đau trước thảm họa.

Trước thảm họa to lớn này, chúng ta cùng nhau ôn lại Bốn đề mục thiền quán cơ bản hay bốn lời thức tỉnh trong Phật giáo Tạng truyền. Những lời thức tỉnh này không mang lại sự an ủi theo nghĩa thông thường, cũng giúp chúng ta không đổ lỗi là thảm họa là do ý muốn của một Đấng tối cao nào, mà thay vào đó, giúp chúng ta nhìn trực diện vào bản chất của đời sống này.

Lời thức tỉnh đầu tiên là Sinh mạng con người là vô cùng quý giá

Nỗi đau ấy thật khó nguôi ngoai khi biết bao nhiêu sinh mạng vừa mất đi. Ở đâu đó tại Nepal, một gia đình lúc này có thể đang sẵn sàng đánh đổi tất cả để có thêm một buổi sáng bình thường bên người thân đã khuất. Thêm một tách trà. Thêm một cuộc tranh luận về chuyện nhỏ nhẻ trong đời sống. Thêm một cơ hội để nói lời yêu thương hoặc lời xin lỗi hoặc những buổi hẹn gặp.

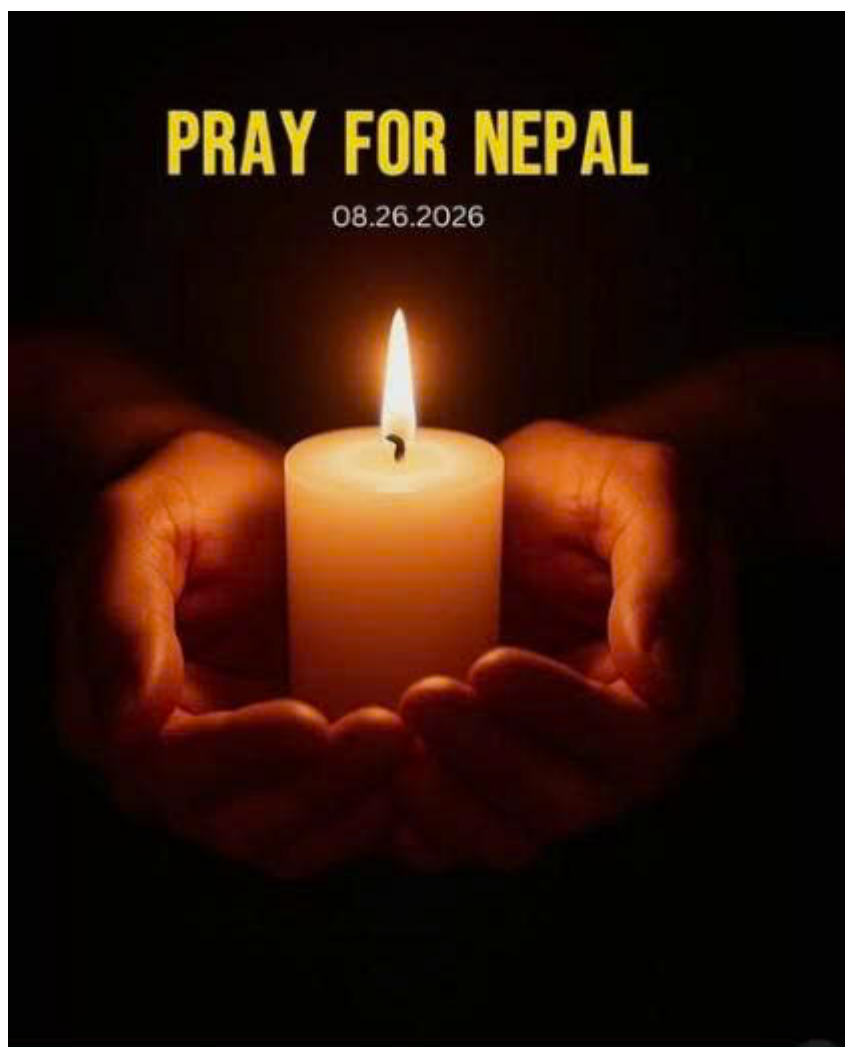
Con người chúng ta thường dành phần lớn cuộc đời để mong ngóng một cuộc sống tốt đẹp hơn nào đó trong tương lai. Chúng ta chờ đợi công việc bớt bận rộn hơn, chờ con cái lớn lên, chờ khủng hoảng chính trị kết thúc, hoặc chờ đến khi cuối cùng chúng ta có đủ thời gian rảnh thì mới biết trân trọng đời sống của mình. Bởi vậy con người chúng ta đã thật lãng phí đời sống của mình, chúng ta không biết giành thời gian để sống trọn vẹn trong từng khoảnh khắc quý giá của đời người.

Lời thức tỉnh thứ hai là về bản chất vô thường của thế giới

Mọi sự vật, hiện tượng trên thế giới này đều không thể tồn tại mãi mãi, mọi thứ đều vô thường, ngay cả những vật sở hữu mà ta coi là quý giá và cả những người thân thương của chúng ta rồi sớm hay muộn cũng rời xa. Cái chết chắc chắn sẽ tới mà không chờ đợi bất kỳ lời mời gọi nào.

Giáo lý nhà Phật không yêu cầu chúng ta suy tư về cái chết để rồi sợ hãi cuộc sống, mà nhắc nhở chúng ta cần nhớ đến cái chết để ta có thể sẵn sàng sống một đời sống trọn vẹn.

Ngay cả núi non cũng không phải là vĩnh cửu. Dãy Himalaya hùng vĩ dường như trường tồn với nhiều người, bởi vì một đời của con người thật ngắn ngủi so với những dãy núi ngàn năm. Tuy nhiên những dãy núi hùng vĩ tưởng như tồn tại mãi kia thực ra là những hệ thống địa chất sống động. Băng dịch chuyển, đá vỡ, những dòng sông băng thu hẹp và sông ngòi đổi dòng. Các nhà khoa học vẫn đang đưa ra những nghiên cứu về biến đổi khí hậu đã ảnh hưởng đến thảm họa này đến mức nào, nhưng sự ấm lên của dãy Himalaya đang khiến các mối nguy hiểm từ sông băng trở nên nguy hiểm hơn và khó dự đoán hơn.



Lời thức tỉnh thứ ba về quy luật nhân quả

Trong văn hóa phương Tây, nghiệp đôi khi được hiểu theo nghĩa tiêu cực như một dạng trả thù của thiên nhiên: nếu bạn làm điều xấu, thiên nhiên sẽ trả đũa bạn. Nhưng bài học thực sự sâu sắc hơn quan niệm như vậy.

Mỗi suy nghĩ và hành động của chúng ta đều mang lại những kết quả tương ứng, và chính chúng ta góp phần định hình tương lai bằng những việc mình làm hiện tại.

Lượng carbon chúng ta thải ra đang mang lại hậu quả to lớn. Những khu rừng chúng ta chặt phá cũng đang gây hậu quả to lớn. Các hệ thống năng lượng chúng ta thải ra cũng mang lại hậu quả to lớn. Bởi vậy, việc các chính phủ chia sẻ dữ liệu khoa học, việc các cộng đồng thiết lập các hệ thống cảnh báo sớm và việc các nước láng giềng hợp tác với nhau sẽ là điều rất cần thiết.

Lòng từ bi không thể chỉ dừng lại ở cảm xúc. Sớm muộn gì, từ bi cũng cần được thể hiện bằng hành động thông qua công nghệ, chính sách, đội cứu hộ, sự thích ứng với biến đổi khí hậu, chia sẻ dữ liệu và sự hợp tác giữa các chính phủ.

Lời thức tỉnh thứ tư là về bản chất của luân hồi

Con người chúng ta cứ lặp đi lặp lại vòng luẩn quẩn của những khổ đau không ngừng bởi vì chúng ta không dám từ bỏ những thói quen cũ và không sẵn sàng cho một đời sống mới. Giáo pháp lúc này trở nên cấp thiết với mỗi người. Chúng ta cần biết khí hậu đang thay đổi. Chúng ta biết rằng các vùng ở dãy Himalaya đang ấm lên. Hàng triệu người sống ở hạ lưu các sông băng và trên các dãy núi đang trở nên dễ tổn thương hơn. Tuy nhiên, các quốc gia cùng chia sẻ những dãy núi và những dòng sông tại đây vẫn đang vướng vào những tranh chấp và khác biệt khiến việc hợp tác trở nên khó khăn.

Nước không quan tâm đến những sự chia rẽ đó.

Dòng lũ tràn bờ bắt đầu từ một bên biên giới sẽ không dừng lại để xuất trình giấy tờ trước khi vượt qua, cuốn phăng mọi vật cản.

Có lẽ những rặng núi đang nhắc nhở chúng ta về một điều mà nền chính trị của chúng ta thường quên mất: Chúng ta vốn có mối liên hệ mật thiết với nhau. Chúng ta cùng chia sẻ bầu khí quyển. Chúng ta cùng chia sẻ các lưu vực sông. Chúng ta cùng chia sẻ khí hậu. Và ngày càng nhiều hơn, sự sống còn của chúng ta cũng sẽ là sự sống còn chung của tất cả mọi người.

Bốn đề mục thiền quán hay bốn sự thức tỉnh trên không giúp chúng ta tránh né những nỗi thương xót. Thay vào đó, chúng thức tỉnh chúng ta thấu hiểu sâu sắc hơn vào nỗi khổ đau và thương xót ấy, cho đến khi chuyển hóa thành từ bi tâm rộng lớn.

Cuộc sống rất quý giá, vì vậy hãy biết trân trọng nó.

Cuộc sống vốn vô thường, vậy nên hãy biết thực sự sống có ý nghĩa trong từng khoảnh khắc.

Hành động của chúng ta đều có hậu quả, vì vậy hãy biết suy xét kỹ trước mỗi việc làm của mình.

Nỗi đau khổ sẽ tiếp diễn nếu chúng ta cứ lặp đi lặp lại những nguyên nhân gây ra chúng, vì vậy hãy can đảm thay đổi những suy nghĩ và việc làm tiêu cực.

Hôm nay, nhiều gia đình ở Nepal đang chờ đợi những người thân yêu của mình, những người có thể sẽ không bao giờ trở về. Họ không cần những luận giải về mặt tâm linh. Họ cần lòng từ bi của chúng ta, cần những lời cầu nguyện, sự giúp đỡ của chúng ta, và theo thời gian, một thế giới sẵn sàng học hỏi từ thảm kịch này.

Sáng ngày mai, hầu hết chúng ta sẽ thức dậy đón chào một ngày bình thường khác. Hãy luôn nhận ra đó là một món quà phi thường. Và hãy sử dụng món quà đó thật hữu ích.

Chúng ta hãy cùng nhau vượt qua những khổ đau này.

Lời cầu nguyện cho những người đang chờ đợi ở Nepal

Hôm nay, trái tim chúng ta hướng về Nepal.

Chúng con chia sẻ nỗi đau với những gia đình đang mong ngóng tin tức, những bậc cha mẹ mong tìm con cái, những đứa con mong tìm mẹ cha, và tất cả những ai đang ngồi bên chiếc ghế trống, tự hỏi liệu người thân yêu của họ có trở về nhà.

Chúng ta tưởng nhớ những người đã khuất.

Mỗi người đều mang trong mình cả một thế giới. Họ có những người thân yêu, có công việc dang dở, những kế hoạch cho ngày mai, những câu chuyện chỉ riêng họ mới biết.

Mong rằng ký ức về họ sẽ luôn được lưu giữ.

Hãy sát cánh cùng những đội cứu hộ đang tìm kiếm trong bùn lầy và những đồng đổ nát. Hãy tiếp thêm sức mạnh cho các nhân viên cứu hộ, đội ngũ y tế, hàng xóm, chư tăng ni, cộng đồng Phật tử, các viên chức nhà nước và những người dân thường đã trở thành người chăm sóc vì hoàn cảnh yêu cầu.

Và hãy ở bên cạnh những người mà nỗi khổ đau của họ chỉ mới bắt đầu.

Những ngọn núi nhắc nhở chúng ta rằng cuộc sống này chỉ là giả tạm

Các dòng sông nhắc nhở rằng chúng ta có mối liên hệ mật thiết cùng với nhau.

Biến đổi khí hậu nhắc nhở rằng mọi suy nghĩ và hành động của chúng ta có tác động sâu rộng hơn chúng ta tưởng.

Xin cho chúng con lòng can đảm để sống đúng theo chân lý

Mong rằng sự tỉnh thức về cái chết sẽ giúp chúng ta sống trọn vẹn từng phút giây.

Mong rằng nỗi khổ đau sẽ giúp chúng ta nuôi dưỡng tâm từ bi rộng lớn.

Mong tình thương của chúng ta biến thành hành động.

Và mong rằng những khổ đau này giúp chúng con phát đại nguyện

Cùng bảo vệ thế giới đẹp đẽ nhưng mong manh này!

La Sơn Phúc Cường dịch

Nguồn: *Cameron Trimble, When the mountain came down, Camerontrimble.com*