

Uma Prática Simples para Todas as Pessoas

Recomendada por Sua Santidade o Dalai Lama

Na virada do milênio, um grupo de pessoas visitou S.S. o Dalai Lama levando as cinco questões que consideravam as mais importantes na entrada do novo milênio:

1. Como abordar a distância cada vez maior entre ricos e pobres?
2. Como proteger a terra?
3. Como educar nossos filhos?
4. Como ajudar o Tíbet e outros países e povos oprimidos no mundo?
5. Como trazer a espiritualidade – a profunda estima pelo outro – a todas as disciplinas da vida?

O Dalai Lama disse que todas as cinco perguntas estão incluídas na última pergunta. Se tivermos a verdadeira compaixão em nossos corações, nossos filhos serão educados com sabedoria, nos preocuparemos com a terra e os necessitados receberão cuidados.

O grupo perguntou ao Dalai Lama, “O Senhor pensa que o amor está aumentando no planeta, ou continua o mesmo?” Sua resposta foi: “A minha experiência me leva a acreditar que o amor está aumentando.”

Ele ensinou uma prática simples que aumentará o amor e a compaixão no mundo. Ele pediu que todos passassem esta prática ao maior número de pessoas possível.

A Prática

1. No início de cada dia, passe 5 minutos refletindo que todos nós queremos a mesma coisa (ser feliz e amado) e todos nós estamos ligados uns aos outros.
2. Passe 5 minutos fazendo tong-len --ao exalar, envie amor e estima a todos os outros; ao inalar sinta que todos os sofrimentos dos seres destroem a sua auto-estima egoísta, o seu egoísmo. Pense também nas pessoas com quem você tem dificuldades, expanda a sua estima também para elas.
3. Durante o dia leve esta atitude a todos aqueles que você encontrar. Pratique estimar a pessoa mais simples (empregados, vendedores, etc., bem como a pessoa “importante” em sua vida; desenvolva a estima pelas pessoas que ama e também por aquelas de quem não gosta)
4. Continue esta prática independente do que aconteça ou do que os outros fizerem ou falarem com você.

Estes pensamentos são muito simples, inspiradores e úteis. A prática da amorosidade pode ser muito profunda se for feita sem palavras, permitindo-se somente sentir o amor e o apreço que já existe em seu coração.

