



Se queremos salvar o mundo, temos de ter um plano. Mas nenhum plano vai funcionar a menos que meditemos.

Perguntaram ao Dalai Lama... "O Que mais te surpreende na humanidade?" E ele respondeu: "Os Homens... Porque perdem a saúde para juntar dinheiro, depois perdem dinheiro para tentar recuperar a saúde" E por pensarem ansiosamente no futuro, esquecem do presente de tal forma que acabam por não viver nem o presente nem o futuro. E vivem como se nunca fossem morrer... e morrem como se nunca tivessem vivido."

"A mais profunda raiz do fracasso em nossas vidas é pensar, Como sou inútil e fraco. É essencial pensar poderosa e firmemente, Eu consigo, sem ostentação ou preocupação."

"Uma árvore em flor fica despida no outono. A beleza transforma-se em feiúra, a juventude em velhice e o erro em virtude. Nada fica sempre igual e nada existe realmente. Portanto, as aparências e o vazio existem simultaneamente"

"Graças à meditação, o espírito acalma-se e torna-se menos agressivo. É no entanto verdadeiramente difícil manter esse estado de espírito positivo, quando somos confrontados com as circunstâncias da verdadeira vida. A meditação é um treino, graças ao qual criamos as condições que nos permitem enfrentar o mundo real. Mas, se não efetuarmos uma fusão harmoniosa entre as fases de meditação e os períodos de pós-meditação, esse nosso esforço espiritual pode revelar-se totalmente vão. Com efeito, nós podemos ser amáveis e compassivos durante a nossa meditação, mas, se alguém nos perseguir e insultar, corremos o risco de nos zangarmos, de nos tornarmos agressivos e de chegar ao ponto de ripostar. Ora, se isso acontecer, toda a gentileza, paciência e compreensão que desenvolvemos graças à meditação desaparecerá instantaneamente. É de facto muito fácil ser compassivo e altruísta quando estamos confortavelmente sentados na nossa cadeira, mas a eficácia da nossa prática só é verdadeiramente posta à prova quando somos confrontados com um problema concreto."

"A arte de escutar é como uma luz que dissipa a escuridão da ignorância"

Dalai Lama

Escrito por Administrator

Qua, 20 de Junho de 2012 17:13 - Última atualização Ter, 20 de Janeiro de 2015 14:55
