

MENSAGENS DE PAZ DE DALAI LAMA

escrito por Triada



Um dos mais influentes líderes espirituais de nossos tempos, Dalai Lama já percorreu os quatro cantos do globo levando mensagens de paz, compaixão e união entre os povos. Confira agora alguns desses importantes ensinamentos

Texto • Paula Reis

Trajетória do mestre

Lhamo Thondup, Sua Santidade o 14º Dalai Lama, nasceu em uma pequena aldeia de Takster, no leste do Tibete, em 1935. Filho de camponeses, foi reconhecido como a reencarnação do Dalai Lama com apenas dois anos de idade, por monges da região. Aos quatro anos, foi separado da família e mudou-se para o Palácio de Potala, em Lhasa. Após uma rigorosa preparação, recebeu o nome de Tenzin Gyatso e assumiu o poder político e espiritual do Tibete, aos 15 anos. No mesmo ano, o país foi ocupado pela China. Após o fracasso de uma rebelião nacionalista e de sucessivas tentativas de negociar a autonomia do Tibete, o jovem Dalai Lama buscou refúgio na Índia, com mais de 80 mil tibetanos. Desde então, Sua Santidade vive no Himalaia, onde foi instalada a sede oficial do Governo Tibetano no Exílio. Hoje, já são quase 200 mil tibetanos na região. Por todos os seus anos de luta pacífica e por sua incrível capacidade de transmitir ensinamentos complexos de forma simples e

acessíveis, Dalai Lama ganhou diversos prêmios ao longo de sua trajetória, inclusive o Nobel da Paz de 1989. Além disso, já publicou mais de 50 livros, todos best sellers.

Sementes de amor

“Uma das maiores virtudes é a compaixão. Ela não pode ser comprada numa loja de departamentos, mas advém do crescimento interior. Todos nós apreciamos a ajuda e o carinho que as pessoas nos dispensam. Infelizmente, no decorrer de nossa vida, à medida que nos tornamos independentes, muitas vezes negligenciamos o valor do carinho e da compaixão. (...) Sempre cultive a tolerância. Com tolerância, pode-se facilmente superar as dificuldades. Mas quem nos ensina tolerância? Pode ser que seus filhos o ensinem a cultivar a paciência, mas é seu inimigo quem irá ensinar-lhe a prática da tolerância. (...) Mostre-lhe respeito, em vez de ódio. Dessa forma, a verdadeira compaixão irá brotar de seu interior e, essa compaixão, deve ser a base de tudo aquilo que você é e acredita”.

Guerra e paz

“No passado remoto, se houvesse uma guerra, os efeitos seriam geograficamente limitados, porém hoje, em função do progresso, o potencial de destruição ultrapassou o concebível. Aquilo que acontece numa parte do mundo pode afetar todos nós. Isto, naturalmente, não é verdade somente quanto às coisas negativas que acontecem, mas é igualmente válido para os desenvolvimentos positivos. (...) A única maneira de atingirmos uma paz mundial duradoura é por meio da transformação interior”.

Texto extraído dos livros *A policy of kindness* (inédito no Brasil) e *A prática da benevolência e da compaixão* (Editora Best Seller).

O que o dinheiro não compra...

“Seres humanos não são produzidos por máquinas. Somos mais do que apenas matéria; temos sentimento e experiência. Por isso, somente conforto material não é suficiente. (...) Necessitamos algo mais profundo, o que usualmente chamo de afeição humana, ou compaixão. Com isso, todas as vantagens materiais que temos à nossa disposição podem ser muito construtivas e produzir bons resultados”.

Trecho de palestra proferida em Melbourne, Austrália.

Muitas crenças, um só ideal

“Precisamos da religião a fim de desenvolver tanto a paz interior quanto a paz entre os povos do mundo. E, na busca desse objetivo, torna-se imprescindível a harmonia entre as diferentes tradições. (...) Insisto em afirmar que as principais religiões do mundo possuem os mesmos ideais de amor, o mesmo objetivo de beneficiar a humanidade por meio da prática espiritual e a mesma determinação de aprimorar seus praticantes como seres humanos. (...) Todas nos ensinam a não mentir, roubar ou tirar a vida de outras pessoas. (...) O objetivo primordial é criar seres humanos mais tolerantes, compassivos e menos egoístas”.

S.O.S. Planeta Terra

“A destruição da natureza e seus recursos é resultado da ignorância, da cobiça e da falta de respeito pelos seres vivos. As gerações futuras herdarão um planeta extremamente degradado, caso a paz mundial não se efetive e a destruição da natureza continue nesse ritmo. (...) Precisamos pensar em termos globais, pois as consequências de medidas adotadas por um determinado país, hoje, ultrapassam fronteiras. (...) Temos muitos problemas porque as pessoas estão centradas em seus próprios interesses, em ganhar dinheiro e não estão pensando

no bem-estar da comunidade como um todo (...) Se nós, da atual geração, não refletirmos sobre essas questões agora, as gerações futuras não terão como lidar com elas”.

Texto extraído do livro *A policy of kindness* (inédito no Brasil) e do site www.dalailama.org.

0 controle da mente

“Quando uma pessoa tiver um comportamento agressivo com você e a sua reação for semelhante, o resultado será desastroso. Ao contrário, se você puder se controlar e tomar atitudes opostas, baseadas na ‘compaixão, tolerância e paciência’, não só se manterá em paz, como a raiva do outro também diminuirá gradativamente. (...) Se nossa mente estiver ocupada pela raiva, perderemos o poder de discernimento. Para controlar a raiva, experimente este exercício: se você fica geralmente zangado por dez minutos, tente reduzi-los para oito. Na semana seguinte, reduza para cinco e, no próximo mês, para dois. Depois, passe para zero. É assim que treinamos nossa mente. O resultado é paz e felicidade”.

Texto extraído do livro *A policy of kindness* (inédito no Brasil).

A verdadeira felicidade

“Todos queremos a felicidade. Mas para criar uma atmosfera agradável em nós mesmos, nas nossas famílias e em nossas comunidades, precisamos compreender que a fonte desse bem-estar está dentro do indivíduo, dentro de cada um de nós. (...) Devemos construir relacionamentos mais próximos, de confiança mútua e compreensão. Para isso, não é necessário seguir filosofias complicadas. Nosso próprio cérebro, nosso próprio coração é o nosso templo. O cultivo de sentimentos amorosos

ajuda a remover quaisquer temores ou inseguranças que possamos ter e nos dá força para enfrentarmos quaisquer obstáculos que encontrarmos pelo caminho. (...) Enquanto vivemos neste mundo, estamos destinados a encontrar problemas. Se, nessas ocasiões, perdemos a esperança e nos desencorajamos, diminuimos nossa habilidade de encarar as dificuldades. Cada novo obstáculo deve ser encarado como mais uma valiosa oportunidade de aprimorar nossa mente. Como resultado, a nossa força interior crescerá”.

Ensinaamentos retirados de uma palestra proferida em Melbourne, Austrália; do Seminário sobre Valores Humanos Universais e sua Prática na Vida Cotidiana; e de artigos do site www.dalailama.org.br