



“As sabedorias não estão só no Buda, estão em todos nós, de algum jeito já estão lá! A nossa natureza também é a natureza de Buda, então vamos fazer isso aflorar até o ponto em que decidamos tomar essas sabedorias como base da nossa manifestação. Para isso, precisamos praticar a visão correspondente. Fazendo estas práticas, ganhamos estabilidade nessa mandala, nessa visão. Quando as coisas aparecerem, temos a sabedoria pronta para para elas.”

Lama Padma Samten. Nascendo no Lótus - Transcrição de Retiro em Araras, 2009.

A SABEDORIA JÁ ESTÁ EM NÓS? | ROTEIRO DE CONTEMPLAÇÃO

SABEDORIA DA IGUALDADE

(Reconhecer as qualidades. Manifestar-se a partir das qualidades, com generosidade. Alegregar-se com as qualidades do outro.)

1. Inspire e expire tomando consciência do seu próprio corpo. Relaxe. Entre em contato com sua energia e se tranquilize, equilibrando sua respiração.
2. Traga agora à sua mente a memória de alguma situação em que você se sentiu cheio de qualidades positivas. Alguma situação em que você sentiu que suas qualidades foram vistas e reconhecidas, e foram realmente benéficas para outras pessoas. Alguma situação em que você pôde contribuir com alguém ou com um grupo, manifestando suas qualidades. Lembre os detalhes da situação e escreva.
3. Releia o que escreveu e agora relembre como você se sentiu nessa situação, quais emoções, qual estado interno brotou dessa sensação de possuir qualidades positivas.
4. Agora observe se você acha que já foi capaz de reconhecer em uma outra pessoa as qualidades dela de forma profunda. Lembre uma situação em que você foi capaz de perceber as qualidades de alguém e se alegrar com isso. Lembre os detalhes da situação e anote.
5. Observe se o outro se sentiu reconhecido, e se ele conseguiu trazer benefícios expressando as qualidades dele. Observe quais emoções, qual estado interno você percebeu surgir no outro a partir do fato de ele poder manifestar as qualidades dele.

6. Observe como você se sentiu, quais emoções brotaram em você ao ver o outro manifestar suas qualidades. Perceba se você foi capaz de se alegrar ao ver o outro expressando suas qualidades.

7. Observe se você se sente capaz de incentivar o outro a brilhar ainda mais a partir das qualidades dele - se você se sente capaz de irrigar as qualidades do outro para que elas cresçam mais e mais.

8. Veja se faz sentido a afirmação de que as sabedorias já estão naturalmente presentes em nós, e imagine como seria possível potencializá-las. Compartilhe suas ideias com os demais participantes do seu grupo e depois com o grande grupo.

Aspiração:

Do fundo do coração eu gostaria que os seres se sentissem cheios de qualidades, sentissem suas qualidades reconhecidas e úteis para os outros.

Gostaria de poder reconhecer cada vez mais as minhas próprias qualidades e expressá-las com generosidade livre.

Gostaria de ser capaz de reconhecer as qualidades dos outros e ajudá-los a expressá-las. Gostaria que pudéssemos criar um ambiente coletivo no qual a riqueza das qualidades profundas de cada um pudesse florescer em benefício de todos.