



DIGNIDADE BUDISTA: RELAXAMENTO SUAVE E SEM MUITA REATIVIDADE

Por Phakchok Rinpoche | 19 de Março, 2016



O que Dignidade Significa Para Você?

Phakchok Rinpoche fala frequentemente sobre dignidade. E a dignidade budista é uma qualidade vital para um praticante do dharma. Neste videoclipe de uma palestra pública em Martha's Vineyard, Massachusetts, em 2015, Rinpoche explica como ela funciona.

Dignidade é um sentimento gentil – uma firmeza muito constante. Muitas vezes usa-se a analogia de uma montanha majestosa. A dignidade traz um leve relaxamento – não estar muito tenso ou muito reativo às situações ou

experiências. E ela não é fria ou hostil – ainda podemos aproveitar a vida! Mas com dignidade, não passamos pelos altos e baixos e oscilações das emoções, e não nos envolvemos em autojulgamento. Normalmente, passamos nosso tempo sendo reativos. Mas a verdadeira dignidade traz estabilidade.

Dignidade Budista não é tensa

Aprendemos a aceitar que cada um de nós é diferente. Assim, à medida que começamos a praticar, passamos algum tempo refletindo e verificando nosso próprio caráter. Em seguida, nos sentamos suavemente e meditamos um pouco. Com bondade e um pouco de desapego. A dignidade é um subproduto da bondade, meditação, conhecer a nós mesmos e não ser muito tenso.

Podemos ver nossas próprias falhas e reconhecer nossos erros, mas também desenvolvemos a habilidade de simultaneamente ver e saber que podemos mudar. Isso traz dignidade. E é ela que nos motiva a melhorar.

Dignidade Budista não é Orgulho

Dignidade não é orgulho que despreza os outros. Ela vem da compaixão. Rinpoche conta aqui a história de um encontro com um sem-teto na cidade de Nova York. Nesta história, ele demonstra como nossas mentes geralmente funcionam criando julgamentos muito rápidos. A dignidade nos permite sentir compaixão por todas as pessoas envolvidas. Com ela podemos aprender a reconhecer más ações, mas não a condenar uma pessoa.

A dignidade cria uma pequena distância da situação ou problema, e nos permite ter um pouco de espaço em todas as situações. Se perdermos ou esquecermos dela, tendemos a voltar aos nossos padrões habituais, nossa maneira habitual de reagir. Todos nós podemos trabalhar todos os dias com nossa prática para desenvolver dignidade em todas as situações.