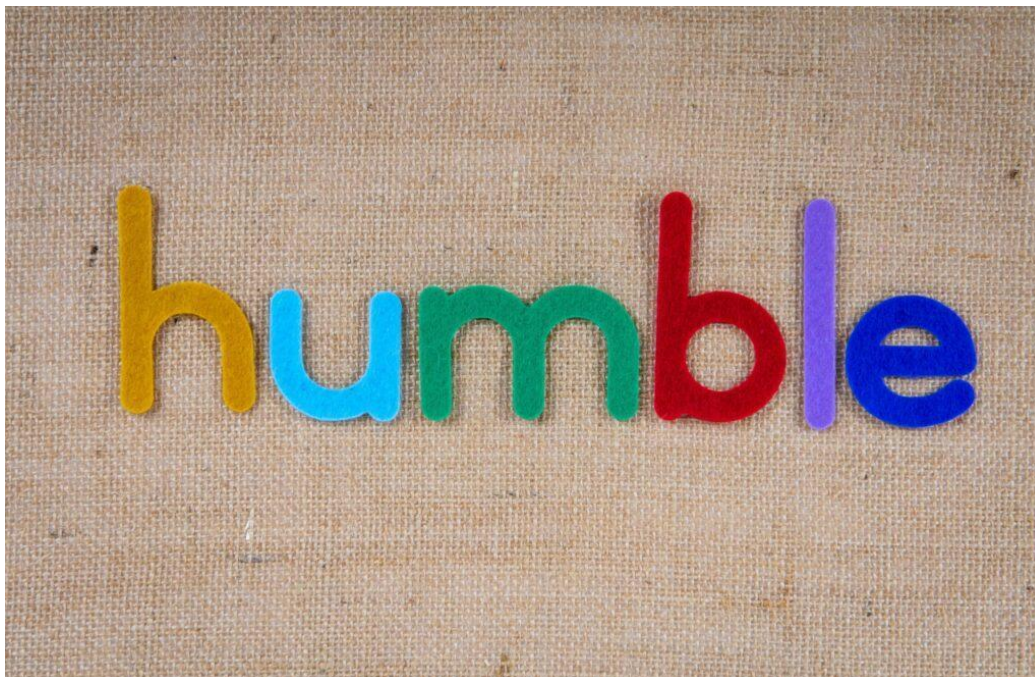




CULTIVE A HUMILDADE E EVITE O ORGULHO

Por Phakchok Rinpoche | 11 de Abril, 2016



Em nossas vidas modernas competitivas, muitas vezes não somos encorajados a cultivar a humildade. Em vez disso, muitas vezes nos dizem que devemos “tocar nossa própria buzina” e falar aos outros sobre nossos talentos e qualidades. Nos ensinamentos budistas, recebemos uma mensagem muito diferente. Os professores budistas nos alertam sobre a emoção negativa do orgulho. Na tradição Mahayana, falamos sobre os cinco kleshas (cinco venenos ou emoções perturbadoras).

Cinco Venenos

1. Ignorância
2. Apego/ Desejo
3. Raiva/ Aversão
4. Orgulho/ Arrogância
5. Inveja

Orgulho: Encrenqueiro oculto

As três primeiras emoções negativas: ignorância, apego e raiva são geralmente muito óbvias para nós mesmos e para os outros. Mas o orgulho pode nos causar sérios problemas que muitas vezes não percebemos. E para muitos de nós, ele permanece sendo um encrenqueiro oculto. Mas podemos aprender a examinar nossos pensamentos e transformar nosso orgulho em humildade. Quando temos orgulho, acreditamos que somos mais importantes que os outros, ou que nossa posição é superior. E se mantemos essa percepção, desvalorizamos os outros. Phakchok Rinpoche aqui fala da qualidade oposta – humildade. Qual é o benefício da humildade?

Refleta sobre o Sucesso

Neste pequeno clipe, Phakchok Rinpoche dá conselhos diretos sobre como refletir sobre o sucesso. Ele fala sobre sua própria experiência observando projetos bem-sucedidos. É um passo importante dedicar um tempo para lembrar todos os elementos envolvidos. Rinpoche explica como ele pessoalmente reflete sobre como as coisas boas acontecem com base no trabalho de muitas pessoas. Quando examinamos nossos triunfos, podemos entender o quanto nos beneficiamos da ajuda, encorajamento e orientação que recebemos de outras pessoas.

Todo sucesso na vida vem das contribuições de muitos indivíduos. Certamente podemos comemorar o bom trabalho e as conquistas, mas podemos fazê-lo ao mesmo tempo em que lembramos de todos aqueles que nos ajudaram. Desta forma aprendemos a valorizar o trabalho em equipe, a interdependência, e assim não ficaremos orgulhosos.

Rinpoche faz uma observação para levarmos em conta seriamente. Considere esta afirmação:

Quando você é humilde, você não se machuca muito. Quando você tem orgulho, você se machuca muito.

Ele nos adverte que nosso orgulho infla como um grande balão – e todos nós sabemos o que acontece quando um balão estoura!

Refletir sobre isso e o leva em conta o exemplo que Rinpoche dá aqui pode ser uma prática poderosa de atenção plena.

Exercício de Auto-Reflexão

Pense em um sucesso recente em sua própria vida. Pode ser qualquer coisa, desde terminar um pequeno projeto até ganhar um prêmio. Reserve alguns minutos para considerar a alegria do sucesso.

E então reflita sobre os muitos seres que lhe permitiram completar a tarefa. Considere seus pais, professores, amigos, treinadores e até mesmo seus concorrentes, que podem tê-lo estimulado a concluir o trabalho em questão. Sem eles, você teria algum sucesso para comemorar? Desfrute de alguns momentos agradecendo mentalmente ao seu círculo de apoio. Tente incluir todos que podem ter contribuído para o seu sucesso, mesmo que a contribuição tenha sido pequena. Ao estender esse sentimento de gratidão, como isso faz você se sentir? E carregando esse sentimento com você em suas atividades diárias, você percebe alguma mudança em suas interações com os outros?