



EQUILIBRAR A VIDA FAMILIAR E A PRÁTICA DA MEDITAÇÃO



A vida familiar pode, por vezes, parecer tão distante da prática budista. Os praticantes de meditação não fogem todos das famílias e sentam-se em cabanas na floresta ou nos cumes das montanhas? Esta é uma visão muito ingénua – em vez disso, a vida familiar pode apresentar oportunidades maravilhosas para a prática. Da mesma forma, quando trabalhamos com crianças, temos uma oportunidade única de ensinar aos nossos filhos mensagens positivas.

Aqui, Phakchok Rinpoche responde a perguntas sobre a integração da vida familiar e da prática de meditação. Muitos de nós perguntam como ensinar os nossos filhos ou jovens familiares e amigos sobre a meditação. Ou, perguntamo-nos como introduzir os princípios budistas na mente dos jovens. Nesta entrevista, Rinpoche partilha a sua própria experiência e, enquanto pai de duas crianças, preocupa-se profundamente com este assunto.

A Vida Familiar: Abrir a sua Prática de Meditação

Podemos adotar a sugestão de Rinpoche de um “retiro familiar.” Aqui, ele explica que leva os seus filhos com ele para retiros menos estruturados. Deixa a sua porta aberta e deixa as crianças vaguearem para dentro e para fora. Obviamente, que isto requer um equilíbrio de disciplina e abertura. Mas, pense em como isto faz com que a meditação pareça tão acessível. As crianças são naturalmente curiosas e quererão ver o que a mãe ou o pai estão a fazer. Deixando-as apenas observar ou sentar-se ao seu lado por alguns minutos, elas compreendem que a meditação é algo que fazem.

Rinpoche aconselha ainda a não tentar ensinar a meditação demasiado cedo. As crianças precisam de estar preparadas e curiosas. Não as beneficiamos ao forçá-las fazer algo. Em vez disso, deixem que isso surja pela sua própria curiosidade.

A Vida Familiar: Demonstrar os Valores Budistas

Podemos beneficiar as crianças personificando e ensinando os valores budistas. Existem tantas oportunidades de “fazer a caminhada” ao longo dos nossos dias. Podemos ensinar as crianças a serem bondosas e gentis, por exemplo, com os animais. As crianças têm uma bondade inata e devemos incentivar e fomentar isso. Podemos envolvê-las na ajuda aos outros – ensiná-las a dar aos necessitados. Existem tantas formas de expressar a bondade, a generosidade, a paciência, e o amor – e estes são todos valores budistas. Se os ensinarmos aos nossos filhos, podemos ter a certeza de que estamos a praticar como bons budistas!

Se você estiver interessado em mais ensinamentos do Dharma em português, recomendamos os cursos online [Treinando a mente](#) e [O Sutra da Nobre Sabedoria na Hora da Morte](#), ambos gratuitos, para o público em geral e essenciais para aprender sobre meditação. Também está disponível [O Caminho da Meditação nível 1](#). Os rendimentos deste curso são distribuídos para dar suporte ao site do Instituto Samye e financiar projetos dentro da mandala de Phakchok Rinpoche.

Se você quiser ler mais artigos do Instituto Samye em português, clique [aqui](#) para ver a lista. (Cada artigo tem uma seção “Traduções” na parte inferior da página; clique no link “Português”).