

Pergunta Actveda: Gostaria de te agradecer por me receber. Existem muitas pessoas que acreditam que meditação não é para elas. Pensam que são muito agitados, que é impossível ficar com consigo. O que é meditação? E por quê é tão difícil ficarmos conosco?

Rinpoche: Se você pensa que meditar é pensar em nada, limpar a mente, somente se concentrar, então, a meditação fica muito difícil. E meditação não é isso. Meditação é deixar estar, a sua mente do jeito que é. Então, você precisa ficar plenamente consciente. Consciência plena é o conhecimento, que esta conosco o tempo todo. Se conecte com o conhecimento, sinta que você conhece, o conhecimento da nossa mente e fique com isso. Isso é a meditação.

Algumas pessoas acham difícil ficar com elas mesmas. Isto significa que, algumas pessoas não acreditam muito em si, como talvez: "Eu não sou bom o suficiente"; "Eu não sou inteligente.", algo assim. Mesmo esse tipo de pensamentos, se você for mais afundo, tem amor e compaixão. Então, nós todos queremos ser felizes. Até esses pensamentos vem do amor e compaixão. Basicamente, todos nós temos uma natureza boa, em um nível profundo. A meditação te ajuda explorar sua natureza verdadeira, para ver a bondade em você.



Pergunta Actveda: Como podemos criar uma vida com mais significado e alegria para uma mudança social?

Rinpoche: Para uma vida mais alegre a apreciação é muito importante. Gratidão, apreciação pelo que você tem, ate as pequenas coisas. Você tem a respiração, maravilhoso! Você tem amigos, maravilhoso! Você tem um lugar para ficar, maravilhoso! Então, tente ver coisas positivas. Normalmente nós não vemos coisas positivas. Se temos 10 coisas, 9 delas são positivas e uma negativa, tentamos reconhecer essas 9 coisas boas na nossa vida. Você vê suas boas qualidades, influencia seus amigos e familiares, e as coisas começam a dar um bom resultado.

Pergunta Actveda: Para você, o que é agir com conhecimento?

Rinpoche: Quando agimos com ignorância, raiva, ódio, agressivo, e a curto prazo você tem a sensação que esta ganhando, se beneficiando. Mas eventualmente, irá te destruir e destruirá os outros. Então, agir com compaixão e sabedoria. Compaixão é do coração. A sabedoria é do cérebro, para ver as coisas de forma mais clara. E a compaixão para ter vontade de ajudar. Então, agir com conhecimento é agir assim, com essa sabedoria.