

## **UNA PRÁCTICA SENCILLA PARA TODOS EN EL MUNDO**

### **S.S. el XIV Dalai Lama**

Un grupo pasó unos días visitando a S.S. el Dalai Lama centrándose en lo que ellos creían eran las cinco cuestiones más importantes a considerar ahora que entramos en el nuevo milenio.

Las cinco preguntas eran:

- 1- ¿Cómo afrontamos el que aumente la desigualdad de pobres y ricos?
- 2- ¿Cómo protegemos la Tierra?
- 3- ¿Cómo educamos a nuestros hijos?
- 4- ¿Cómo ayudamos al Tíbet y a otros países y pueblos oprimidos en el mundo?
- 5- ¿Cómo incorporamos la espiritualidad (un cuidado profundo de unos por otros) en todas las vertientes (disciplinas) de la vida?

El Dalai Lama dijo que todas las cinco preguntas se resumían con la última. Si tenemos una verdadera compasión en nuestros corazones, nuestros hijos serán educados sabiamente, cuidaremos la Tierra, y a aquellos que "no son cuidados".

El grupo preguntó al Dalai Lama, ¿Piensa que el amor en el planeta está aumentando o que sigue siendo el mismo?

Su respuesta fue: "Mi experiencia me conduce a creer que el amor está aumentando"

Así compartió una práctica simple que incrementará el amor y la compasión en el mundo.

Les pidió a todos en el grupo que lo compartieran con tanta gente como pudiesen.

*1- Pasa 5 minutos al comienzo de cada día recordando que todos queremos las mismas cosas (ser felices y ser queridos) y que todos estamos conectados unos con otros.*

*2- Pasa 5 minutos -al inhalar- queriéndote a ti mismo/a; y, al exhalar- queriendo a los demás. Si piensas sobre personas con las que tienes dificultad en querer, extiende tu querer a ellos también (de todos modos).*

*3- A lo largo del día extiende esa actitud a todo aquél con que te encuentres. Practica este querer hasta las personas más humildes (asistentes, botones, etc.,) así como a la gente "importante" en tu vida; quiere a las personas que amas y a los que no te gustan.*

*4- Continúa esta práctica no importa lo que suceda o lo que alguien te pueda hacer.*

*Estos pensamientos son muy sencillos, inspiradores y de ayuda. La práctica de querer puede hacerse muy profunda si se hace sin palabras; permitiéndote sentir el amor y el aprecio que ya existe en tu corazón.*