

Lumière et Sagesse

Para quem tem amor aos semelhantes

Chaves para a Felicidade - Mensagem 1

As três Chaves para a Felicidade
INTRODUÇÃO

Todos nós queremos se felizes. Esse é o nosso objetivo fundamental na vida, não é? Entretanto, frequentemente, descobrimos que a felicidade é difícil de ser alcançada. Quando não sabemos como lidar com nossas próprias emoções e com nossa mente, a vida se torna muito cansativa e deprimente. Além disso, a maioria de nós, atualmente, é muito ocupada, o que pode nos tornar mais estressados e tensos. Portanto, neste pequeno livro, gostaria de explicar três formas simples de ajudá-los a lidar com as emoções e com a mente, para que possam viver de uma forma mas tranquila e feliz.

A felicidade à qual me refiro aqui é a interior: um senso de paz, de alegria e de bem-estar que não depende de condições externas, tais como família, amigos, posses ou o clima. Quando a mente está aberta e espaçosa, você se sente naturalmente feliz.

Na verdade, essa felicidade natural já está dentro de nós, simplesmente precisamos descobri-la e, a partir daí, desenvolver as boas qualidades humanas que nos tornarão capazes de levar uma vida feliz e significativa. Sem essa felicidade interior natural, nunca seremos verdadeiramente felizes. Passaremos a vida toda correndo atrás disso ou daquilo, cheios de excitação a respeito de qualquer situação ou pessoa nova. E então, quando as obtivermos, experimentaremos uma felicidade superficial e momentânea, que se desvanecerá e nos deixará mais um vez nos sentido vazios para perseguirmos alguma outra coisa.

Portanto, para levarmos uma vida verdadeiramente feliz e satisfatória, precisamos inicialmente de uma base incondicional para a felicidade. Estas três chaves para a felicidade -- criar espaço, notar nossas falhas sem julgamentos e ter bondade amorosa e compaixão -- ajudam-nos a descobrir esta base.

Criar espaço é realmente crucial como primeiro passo, porque, sem essa qualidade de tranquilidade e de espaço, mesmo que todas as outras qualidades estejam presentes, acredito que jamais você será verdadeiramente feliz. Depois disso, precisamos, pouco a pouco, começar a perceber o que de fato nos impede de sermos felizes (tal como ser mais gentil e amoroso) e assim por diante. Baseando-nos nisso, poderemos desenvolver boas qualidades e felicidade. O

ponto de partida, entretanto, é essa base incondicional para a felicidade, que pode ser descoberta através destas três chaves para a felicidade.

1 - Criar espaço (mensagem 2)
2 - Conhecer as próprias falhas e reduzir o julgamento (mensagem 3)
3 - Compaixão e bondade amorosa (mensagem 4)

Livro: *Chaves para a Felicidade* >> ***Autor(es):*** *KYAGGON PHAKCHOK RINPOCHE*