



Guia de Estudo para
UMA ÉTICA PARA O NOVO MILÊNIO

Por Sua Santidade, o Dalai Lama

Desenvolvido e Oferecido pelo Grupo de Estudo de Los Altos

Março de 2004

Índice

Prefácio	1
Introdução à <i>Uma Ética para o Novo Milênio</i>	2
Começando um Círculo de Estudo	3
Sessão de Aquecimento	5
Capítulo 1 – A Sociedade Moderna e a Busca da Felicidade	7
Capítulo 2 – Sem Mágica, sem Mistério	9
Capítulo 3 – A Origem Dependente e a Natureza da Realidade	11
Capítulo 4 – Redefinindo o Objetivo	13
Capítulo 5 – A Suprema Emoção	15
Capítulo 6 – A Ética da Contenção	17
Capítulo 7 – A Ética da Virtude	20
Capítulo 8 – A Ética da Compaixão	22
Capítulo 9 – Ética e Sofrimento	24
Capítulo 10 – A Necessidade de Discernimento	27
Capítulo 11 – Responsabilidade Universal	30
Capítulo 12 – Níveis de Compromisso	32
Capítulo 13 – Ética na Sociedade	34
Capítulo 14 – Paz e Desarmamento	37
Capítulo 15 – O Papel da Religião na Sociedade Moderna	40
Capítulo 16 – Um Apelo	43
Idéias para Práticas Finais	45

Prefácio

Este Guia de Estudo foi preparado por um grupo de seis amigos associado à The Dalai Lama Foundation (A Fundação Dalai Lama). Nós temos nos encontrado regularmente desde novembro de 2002, em Los Altos, na Califórnia. Cada mês nós revisamos um capítulo de *Uma Ética para o Novo Milênio* e levamos isto como o ponto de partida para uma exploração detalhada da ética em nossas próprias vidas.

Nossa intenção é fazer este Guia de Estudo disponível amplamente, pela Dalai Lama Foundation, para qualquer um que poderia querer começar tal grupo de estudo com os seus amigos ou colegas. Nós oferecemos isto no espírito de compartilhar uma experiência que nós achamos significativa e útil em nossas próprias vidas.

Este documento está disponível para download no website da Dalai Lama Foundation, www.dlfound.org.

Nosso desejo sincero é que este Guia de Estudo sirva como um apoio para muitos ao redor do mundo em seu esforço para desenvolver a sua própria prática ética e criar uma fundação forte para a própria felicidade deles/delas.

Marsha Clark

Caryl Gopfert

Tony Hoerber

Karen Jacke

Cornelia Shonkwiler

Deborah Whitman

Março, 2004

Introdução à *Uma Ética para o Novo Milênio*

Uma Ética para o Novo Milênio é endereçado a uma audiência geral. Apresenta um vigamento moral baseado em princípios universais no lugar de princípios religiosos. Descansa na observação de que aqueles cuja conduta é eticamente positiva estão mais contentes e mais satisfeitos e na convicção de que tanto da infelicidade que nós os humanos suportamos é de fato de nossa própria fabricação. Sua última meta é felicidade para todo indivíduo, independente de convicção religiosa.

Embora o Dalai Lama seja um budista praticante, a aproximação dele para vida e a bússola moral que o guiam pode ser de uso a todos e cada um de nós – muçulmano, cristão, judeu, budista ou ateu – em nossa indagação para conduzir uma vida mais feliz, mais satisfatória.

De acordo com o Dalai Lama nossa sobrevivência dependeu e continuará dependendo de nossa bondade básica como seres humanos. No passado, o respeito que as pessoas tinham para com a religião deles/delas ajudou a manter a prática ética, através de uma maioria que seguia uma determinada religião. Hoje, com a secularização crescente e globalização da sociedade, nós temos que achar um modo que transcende religião para estabelecer consenso sobre o que constitui conduta positiva e negativa, o que é certo e errado e o que é apropriado e impróprio.

Começando um Círculo de Estudo

Sobre Círculos de Estudo

A Fundação Dalai Lama apóia o modelo do círculo de estudo para apoiar a ética e educação de paz em um ambiente que combina esperança e inspiração com um senso de comunidade e reflexão pessoal.

Nós acreditamos que se nós formos construir um mundo no século vinte-e-um onde todo amanhecer traga promessas de redução do sofrimento, acordo crescente e paz mais difundida, nós temos que começar de um modo pequeno, pessoal, familiar, e a nível de comunidade. Como nós desenvolvemos uma compreensão mais forte e prática da ética, nós influenciaremos tudo que nos cerca, como um pai, um empregador, um líder de comunidade, ou um político.

Grupos de estudo são um formato provado de fazer o processo vital de estudo contínuo e educação vir à tona. Estes grupos oferecem um foro para interação honesta e respeitosa que nos ajuda a praticar ética e não-violência de um modo muito tangível.

Um círculo de estudo simplesmente é um ajuntamento de amigos que estão interessados em aprender mais sobre um tópico e como ele pode ser aplicado nas vidas deles/delas. Você não tem que mudar sua vida e você não tem que se cometer a entrar em alguma ação principal. Porém, a maioria das pessoas descobre que o estudo deles/delas conduz a mudança pessoal, interna e os revigora a se engajar em algum nível de ação.

A grande coisa sobre o formato de círculo de estudo é que você não precisa ser um perito para começar ou conduzir um grupo. Nossa esperança é que você achará que este Guia de Estudo pode servir como uma inspiração e mapa para traçar por conta própria o seu próprio curso de exploração com seus amigos e colegas. Este Guia de Estudo reflete as experiências de um grupo de seis amigos que têm se encontrado por mais de um ano. A diversão está em criar a sua própria cultura, procedendo a seu próprio passo, fortalecendo seus laços com seus parceiros de estudo, e desfrutando seu próprio estilo de aprendizagem.

Materiais de Estudo

- Nosso primeiro curso de estudo está baseado no livro *Uma Ética para o Novo Milênio* de Sua Santidade, o Dalai Lama.
- Para acompanhar o livro do Dalai Lama nós desenvolvemos um Guia de Estudo que dá um resumo dos conceitos de chave de cada capítulo, assim como sugestões para perguntas de discussão e exercícios de prática.

Começando

- Junte um grupo de amigos que estão interessados em estudar junto. Nós achamos que um grupo de quatro a dez pessoas é o tamanho ideal. Ache uma casa ou ambiente confortável para se encontrar.
- Fixe um tempo de reunião regular. Nós achamos que uma ou duas vezes por mês é quase certo para a maioria dos grupos.
- Escolha uma data para sua primeira reunião e mande o convite com a tarefa da Sessão de Aquecimento (veja abaixo).
- Peça o livro indicado para todos: *Uma Ética para o Novo Milênio* de Sua Santidade, o Dalai Lama.
- Carregue o Guia de Estudo para Éticas durante o Milênio Novo ou inclua a ligação em seu convite de e-mail.
- Fixe um passo que é certo para seu grupo. Um capítulo lendo um mês era o passo certo para o Los Contraltos Estudo Grupo. Até mesmo os capítulos curtos reluziram discussões prolongadas, pensativas. Seu passo pode ser diferente. Se lembre de permitir tempo entre sessões para reflexão pessoal e praticar colocando os princípios em ação em sua vida.
- Se você precisa ajude adquirir seu círculo de estudo começado, e-mail nós a studycircles@dlfound.org
- Nós também amamos ouvir falar das experiências de seu círculo e adquirir sua avaliação em nossos materiais e idéias.

Formato se encontrando

Há nenhum modo certo ou errado para estruturar suas reuniões e você adotará um formato que sente mais confortável para seu grupo naturalmente. Aqui é um formato de amostra que é trabalhado para nós.

- Antes da reunião, leia o capítulo de livro nomeado, revise o Guia de Estudo para aquele capítulo, e reflita nas perguntas de discussão.
- Nós desfrutamos trazer lanches e ter chá e café disponível como pessoas chegaram.
- Para fixar a fase para a conversação seguir, leve alguns momentos para compartilhar sua motivação por ter vindo junto. É o que anima isso você, pessoalmente explorar este assunto? O que busca você para aprender? Compartilhar?
- Tenha o começo de facilitador resumindo os conceitos de chave do capítulo.
- Conduza em uma discussão de grupo baseado nas perguntas que você selecionou.
- Se aproxime o fim, passe para o quarto para compartilhar observações individuais finais e compromisso a qualquer prática pessoal ou ações baseado no material você cobriu.

- Feche com uma pessoa que dá voz a suas esperanças para como seu trabalho pode ser junto de benefício a yourselves, suas famílias, comunidade, e nosso mundo compartilhado.

Morno-para cima Sessão

Nós achamos isto útil ter um morno-para cima sessão antes de nós começássemos leitura e estudando Éticas formalmente durante o Milênio Novo. Ajudou conseguir saber um ao outro tremendamente, é fundamentado em nossas próprias éticas e fixou um tom e intenção junto durante nosso tempo.

Pre-trabalhe

Antes de nossa primeira sessão, nós enviamos um convite de e-mail que provê logísticas, os Objetivos do grupo e a Tarefa para a primeira reunião como segue:

Objetivos

- Aumentando nossa compreensão de éticas e aplicando esta compreensão a nossas vidas e crescimento pessoal que usam Éticas durante o Milênio Novo como um texto de estudo.
- Conseguindo saber melhor um ao outro e aumentando nosso senso de connectedness como sócios de nossa comunidade, de humanidade e do mundo.
- Conduta ética positiva bem integrando em nossas próprias vidas e assim, através de exemplo e influencia, enquanto esparramando a revolução ética precisada para um mundo mais feliz.

Tarefa para Primeiro Reunião

Nossa primeira reunião será uma chance para conseguir saber um ao outro e começar nossa discussão sobre o tópico de éticas. Antes de nossa reunião, por favor reflita no seguinte e venha preparado compartilhar:

- Como eu pondero o termo “éticas,” o que significa a mim e como eu desenvolvi e mudei minhas éticas pessoais com o passar do tempo?
- Neste momento em minha vida, o que é algum issues/dilemmas ético que eu enfrento pessoalmente?
- Traga um jornal, teia ou artigo de revista que enviam para um community/world assunto ético que é de preocupação a você.

Sessão

Nós abrimos se introduzindo e compartilhando nossas esperanças e intenções para o círculo de estudo.

Nós enviamos as perguntas então do pre-trabalho. Também, antes de embarcar em nossa própria exploração nós achamos isto útil dar uma olhada a como o dicionário define éticas (veja página seguinte).

Nós embrulhamos para cima com uma discussão sobre círculos de estudo, facilitação e como nós quisemos trabalhar como um grupo.

Definições de Éticas

1. O Dicionário Internacional Novo de Webster, 2ª Edição,

- i. Um tratado em moralidades (o Aristóteles)
- ii. A ciência de dever moral, mais amplamente a ciência do caráter humano ideal e os fins ideais de ação humana. Os problemas principais com que preocupação de transações de éticas a natureza do bonum de summum ou bem mais alto, a origem e validade do senso de dever, e o caráter e autoridade de obrigação moral.

As teorias éticas principais são:

1. Como considere felicidade para ser o maior bem; estes podem ser egoísticos, como normalmente é o caso com hedonístico e teorias de eudaemonistic, ou altruístico, como utilitarianism.
2. Teorias de perfeccionismo ou realização de ego.
3. Teorias que descansam na natureza de homem para o universo ou para leis divinas, como Estoicismo, evolução, éticas Cristãs. Intuitionism e empirismo em éticas são doutrinas opostas com respeito ao caráter do senso de dever. Éticas absolutas afirmam um unchanging código moral; cumprimentos de éticas relativos regras morais como variando com desenvolvimento humano.
- iii. Princípios morais, qualidade ou prática; uns princípios de sistemas ou morais; como, éticas sociais, éticas médicas, éticas profissionais o proibem; as moralidades de ação individual ou pratica, como as éticas de homem consciencioso.

2. WordNet ® 1.6, © 1997 Universidade de Princeton

- i. Motivação baseado em idéias de direito e errado [syn: motivo ético, moralidades, moralidade]
- ii. O estudo filosófico de valores morais e regras [syn: ética]

3. O Dicionário de Heritage® americano do Idioma inglês, Quarta Edição,

- i. Um jogo de princípios de conduta certa.
- ii. Uma teoria ou um sistema de valores morais: “Um moral de serviço está na guerra com uma apetência para ganho” (Gregg Easterbrook).
- iii. O estudo da natureza geral de moralidades e das escolhas morais específicas ser feito por uma pessoa; ética.
- iv. As regras ou padrões que governam a conduta de uma pessoa ou os sócios de uma profissão: éticas médicas.

4. Dicionário de Religião e Filosofia por Geddes MacCregor

- i. As termo éticas são derivadas do ethos grego que significa costume ou uso. Então, tem afinidades básicas com noções semelhantes em culturas non-ocidentais, como a China onde o termo li confuciano, significando decoro ou cortesia ou decoro tem a mesma significação fundamental. Os gregos, por exemplo, Plato, used the term *dike*, meaning also custom or usage to designate the right way of behaving, very much as Confucius used the term *Li* in Chinese.
- ii. Os adjetivos ético e moral é sinônimo e filósofos que se interessam com problemas éticos às vezes foram conhecidos como filósofos morais como contrastado com logicians, metaphysicians, e outros especialistas. Filósofos morais ou podem construir sistemas de orientação alcançando decisões éticas, i.e., decisões sobre que curso de ações são boas ou ruins. Eles também analisam o que será significado através de bem e ruim, direito ou erradamente. Éticas modernas tendem mais dentro o posterior que na direção anterior, mas ambas as funções

são necessárias na perseguição de perguntas éticas. Éticas pertencem para avaliar teoria que inclui estéticas e outras filiais como um todo.

Capítulo 1—Sociedade Moderna e a Indagação para Felicidade Humana

Conceitos fundamentais

Assuntos de sociedade moderna. Pessoas, e realmente todos os seres sensíveis, tenha uma aspiração fundamental para estar contente e evitar sofrimento. É a impressão da Lama de Dalai que as pessoas que vivem em sociedades urbanas materialistas modernas estão menos contentes e experimentam maior sofrimento emocional e psicológico que esse vivendo em sociedades agrárias relativamente mais pobres. Parece um paradoxo que este sofrimento interno é achado assim frequentemente entre riqueza material.

Exame mais íntimo revela um “ligação entre nossa ênfase desproporcionada em progresso externo e a infelicidade, a ansiedade e a falta de satisfação de sociedade moderna.” Pessoas em sociedades modernas têm uma maior dependência em máquinas e serviços com muito maior independence/autonomy relativo para outros seres humanos. Isto cria um senso que “outros não são importantes a minha felicidade e a felicidade deles/delas não é importante a mim.” Pessoas cuidam de relações e conexão de humano então menos tal que a comunidade e pertencendo isso caracteriza sociedades rurais menos ricas é substituído por um grau alto de solidão e isolamento. Adicionalmente, nosso foco em crescimento e progresso conduz a competitividade, inveja e acentua como nós tentamos “mantenha para cima com o Jones.” Nosso desejo básico para felicidade é impedido severamente.

Ciência como religião. Dentro deste contexto, as realizações extraordinárias de ciência e tecnologia causaram isto para substituir religião como a fonte final de conhecimento em estimação popular. Assim ciência estava ao lado de, ou em lugar de, religião para muitas pessoas. Há um perigo de elevação imprópria e cega de princípios científicos a um estado absoluto, sem reflexão consciente e escolha pensativa sobre o que é certo ou errado, bom ou ruim, apropriado ou impróprio. Ciência, negócio e tecnologia nos cercam, contudo eles não enviam os assuntos de como conduzir uma vida moral e como estar contente—as dimensões internas que definem e motivam conduta ética positiva.

Problemas éticos. Muitos dos problemas de vida moderna—crime, relações abusivas, hábitos, divórcio, suicídio—é problemas fundamentalmente éticos. Eles diferem dos sofrimentos de doença, idade velha e morte nisso nenhum destes problemas é por natureza inevitável. Elas são de nossa própria fabricação. Como nós nos esforçamos para ganhar felicidade e cumprimento por ganho de material, nós nos limitamos a satisfação ao nível dos sentidos. Enquanto isto puder ser bastante para animais, não é bastante para nosso exclusivamente o humano faculdades cognitivas, emocionais, imaginativas e críticas. Nossa dimensão interna tem que se preocupar para se nós formos “desfrute o mesmo grau de harmonia e tranqüilidade como essas comunidades mais tradicionais enquanto benefiting completamente dos desenvolvimentos materiais do mundo.”

Perguntas de discussão

1. A Lama de Dalai sugere que o desejo para estar contente e evitar sofrimento seja universal. É o que busca você em sua vida ...at o nível de alma?
2. Cite de página 7: “Nós achamos moderno vivendo organizado de forma que isto exige o menos possível dependência direta em outros.”

Nomeie três modos isto é verdade para você.

Nomeie três dependências que existem em sua vida.

Refletindo em o que você compartilhou, o que faz você desta declaração e como seu dependence/independence imprensa sua vida?

3. Cite de página 10: “Muitas pessoas, acreditando que ciência tem ‘contestado religião de’, faça a suposição adicional que porque lá parece não ser nenhuma evidência final para qualquer autoridade espiritual, moralidade isto deve ser uma questão de preferência individual.”

O que o golpeia como você leia esta declaração?

O que experimenta vindo notar como apoiando ou refutando isto para você e outros que você sabe?

O que são as implicações ou resultados em nosso mundo?

Como você tendeu ou ignorou seu “dimensão interna?” Que ligações vê você aos problemas éticos em sua família e comunidade?

Exercícios de prática

1. Desenvolva uma prática para prestar atenção a sua dimensão interna em um journaling de exemplo de basis...for diário, meditação, oração, reflexão diária com outro, um passeio em natureza.

Capítulo 2 - Nenhum Mágico, Nenhum Mistério

Conceitos fundamentais

Neste capítulo A Lama de Dalai se esforça para relacionar éticas à experiência humana básica de felicidade e sofrendo para evitar os problemas que surgem quando nós moemos éticas em religião, i.e.

- A maioria das pessoas hoje não é persuadida da necessidade por religião que vem assim a éticas por religião está limitando
- Há conduta que é aceitável em uma tradição religiosa mas não outro.

Religião e Espiritualidade. Moldar a exploração de éticas, a Lama de Dalai faz uma distinção entre estes dois:

- Religião está preocupada com fé nas reivindicações de salvação, um aspecto de qual é aceitação de alguma forma de realidade metafísica ou sobrenatural. Conectado com isto é ensinos religiosos ou dogma, ritual, oração e assim por diante.
- Espiritualidade está relacionada a essas qualidades do espírito humano—como amor e compaixão, paciência, tolerância, perdão, satisfação, um senso de responsabilidade, um senso de harmonia—que trazem felicidade a ego e outros. Estas qualidades envolvem uma preocupação implícita por outros bem-estar de ' e podem ser desenvolvidas sem recurso a um grau alto a qualquer sistema de convicção religioso ou metafísico.
- Fé religiosa exige prática espiritual. Prática espiritual envolve reagindo de preocupação por outros bem-estar de ' e se transformando de forma que nós são dispostos para fazer mais prontamente assim.

Identificando e Avaliando Problemas Éticos. A Lama de Dalai faz uma distinção entre dois tipos de sofrer—esses que têm causas naturais principalmente e esses de origem humana. É os problemas de origem humana que nós somos responsáveis para, e, porque eles são problemas essencialmente éticos, eles podem ser superados. Porém, eles não podem ser superados através de métodos externos como sistemas legais ou regras para enviar todo dilema ético, mas só por disciplina interna e restrição ética. A fonte de estabelecer ligação, princípios éticos non-dogmáticos são a observação que nós todo universalmente felicidade de desejo e deseja evitar sofrimento. Assim a pessoa avalia as éticas de um ato (ações, pensamentos, palavras, desejos, omissões) como positivo ou nega revisando:

- o impacto em outros experience/expectation de ' de felicidade
- intenção
- a natureza do próprio ato
- motivação

Tecele entre estes é motivação que na formulação da Lama de Dalai vai além de intenção consciente para incluir que que inspira nossas ações—ambos esses nós pretendemos diretamente e esses que são de certo modo involuntários.

Quando a força motriz de nossas ações for saudável, nossas ações tenderão a contribuir a outros bem-estar de ' automaticamente. O mais este é nosso estado habitual, o menos provável nós somos reagir mal quando provocou.

A pontaria de espiritual e então prática ética é transformar e aperfeiçoar a motivação do indivíduo, no senso mais inclusivo, e assim aumento conduta ética positiva.

Perguntas de discussão

1. A Lama de Dalai faz uma distinção entre religião e espiritualidade. O que o golpeia sobre estas definições? Com o que o faz agree/disagree/differ? Como esta distinção é útil?
2. A Lama de Dalai sugestiona as éticas de um ato (ações, pensamentos, palavras, desejos, omissões) pode ser julgado revisando o impacto em outros experience/expectation de ' de felicidade, a intenção, a natureza do ato isto e a motivação. Um ato que prejudica ou violência é potencialmente um pouco ético ato baseado na revisão dos outros dois critérios. Você pode pensar de algumas de suas ações que prejudicam ou violência para a felicidade de pessoas que você considera ético? Pouco ético? Ações que o imprensaram? (página 29)
3. “Quando a força motriz de nossas ações for saudável, nossas ações tenderão a contribuir a outros bem-estar de ' automaticamente. O mais este é nosso estado habitual, o menos provável nós somos reagir mal quando provocou.” Reaja a esta declaração e discuta o que você faz em sua vida para fazer para isto mais de um estado habitual.

Exercícios de prática

1. Adote uma prática diária em defesa de transformar e aperfeiçoar seu estado de mente, orientação para outros, e motivação habitual.

Capítulo 3 - Origem Dependente e a Natureza de Realidade

Conceitos fundamentais

Como nós vemos o mundo determina nossas respostas e comportamento. Se nós não entendermos fenômenos, nós somos prejudicar mais provável a nós mesmos e outros. A perspectiva neste capítulo está baseado no Madhyamika (Modo Mediano) escola de filosofia budista. Começa de uma investigação rigorosa, enquanto usando lógica, de como fenômenos—ego e mundo—exista.

Modo mediano Visão Mundial. O conceito central, origem dependente, pode ser entendido a vários níveis:

- Coisas surgem dependente em causas e condições—uma panela de barro ou a si mesmo.
- Coisas são compostas de partes. Cada parte isto é composta de partes, infinitum de anúncio. Isto aplica para mental como também objetos físicos. No caso da mente, cada momento de consciência tem um começo, meio e fim.
- O objeto independentemente-existente nunca pode ser achado. Coisas são rótulos em uma base de designação.

Do que é o ponto passando por esta análise? Como pode nos ajudar em nossas vidas diárias? Há implicações profundas, enquanto incluindo:

- Nossa perspectiva inteira muda, de um mundo de entidades isoladas para o mundo como um organismo no qual nós somos como celas relacionadas, enquanto trabalhando em cooperação para sustentar o todo. Nossa conexão para todo outro ser vivo não é uma questão de sentimento, ou doutrina religiosa, mas fato debatido. Isso é como vida é. Cada de nossas ações, toda ação, palavra e pensamento, afeta outros, para bem ou doente. Isto é até mesmo verdade de pensamentos, e não importa como inconseqüente.
- Este tipo de análise contraria nossa tendência para ver coisas e eventos em termos de entidades sólidas, independentes, discretas, e nos desafia ver coisas e eventos menos em termos de preto e branco e mais em termos de um encadear complexo de relações.
- Até mesmo os apreciaram mesmo não pode ser achado para existir de um modo concreto; nós vimos ver que a distinção afiada habitual nós fazemos entre “ego” e “outros” é um exagero. O ego precioso é “no fim, nenhum mais significativo que um arco-íris no céu de verão.”
- “...it é possível imaginar formação acostumado a uma concepção estendida de ego em que o indivíduo situa o dele ou o interesse dela dentro do de outros ' interessa.”
- “Devido ao interconnectedness fundamental que mente ao coração de realidade, seu interesse é também meu interesse.”

Não Niilismo. O fato que nada existe independentemente que não insinua que no final das contas nada existe nada, ou aquela realidade é há pouco uma projeção da mente. Tal um engano arruinaria um senso de éticas. A implicação de origem dependente é o oposto: prover um apoio firme por um discurso de éticas. A razão é que “conceito de ...the de origem dependente nos compele levar a realidade de causa e efetuar com seriedade extrema. Por isto

eu quero dizer o fato que causas particulares conduzem a efeitos de particular, e aquelas certas ações conduzem a sofrer enquanto outros conduzirem a felicidade.”

Perguntas de discussão

1. A uma recente conversa a Stanford, disse um do panelists, “eu sei o que pretende identificar com meu país, mas eu não tenho nenhuma idéia o que pretende identificar como um todo com humanidade.” Quando você pensa em você, onde o faz “desenhe a linha” entre você e o mundo? Você pensa principalmente em você como um indivíduo? Um sócio de uma família? Um sócio de seu país? Um cidadão do mundo?
2. A vida de um valor de Nigerian está igual à vida de um americano? Por que, ou por que não? É possível, ou desejável, sentir que cada vida é de valor igual, e age adequadamente?
3. A palavra “karma” entrou em uso casual, junto com frases goste “o ao redor do qual vai vem ao redor de.” Você pensa causa e efeito aplica a tudo em vida, ou há pouco o mundo físico? Em sua visão, pensamentos têm efeitos? O que seria um exemplo? Como a pessoa poderia saber que efeito poderia ter um determinado pensamento?
4. Se tudo realmente trabalha de acordo com leis de causa e efetua, por que coisas ruins acontecem a pessoas boas, e vice-versa?
5. Pense de algo na última semana que era uma fonte de transtorno, enquanto sofrendo, preocupe, ou confusão. Como pode olhando para a situação e jogadores da mudança de perspectiva de Modo Mediana como você sente sobre isto, e fecha ou abre mais possibilidades por lidar com isto?
6. A Lama de Dalai diz, “devido ao interconnectedness fundamental que mente ao coração de realidade, seu interesse é também meu interesse.” Como este quadrado com o commonsense vê que algumas situações têm os vencedores e perdedoras? É uma visão idealista de como coisas deveriam ser, ou realmente é como coisas são?
7. O que é uma experiência você teve profundamente em o qual você e vividly sentiam que os interesses de você e outro estavam verdadeiramente alinhados?
8. Neste capítulo a Lama de Dalai apresenta um ponto de vista explicitamente baseado em filosofia budista. Esta escola de filosofia envolve discussões que podem entrar em argumentos altamente técnicos, envolvidos. Em um livro que reivindica ser secular, não baseado em religião nada, por que você pensa que a Lama de Dalai dá tal um lugar central a esta filosofia?

Exercícios de prática

1. Cada pausa de dia e pensa em situações quando você estava atento do interconnectedness com outros e o impacto de seus pensamentos, palavras e ações no organismo vivo—nosso mundo.

Capítulo 4—Redefining a Meta

Conceitos fundamentais

Neste capítulo a Lama de Dalai considera a natureza de felicidade, que felicidade genuína é, que paz interna é e como nós desenvolvemos isto, e a relação de felicidade e paz interna para éticas e espiritualidade.

Natureza de Felicidade. Felicidade é uma qualidade relativa que nós sofremos diferentemente de acordo com nossas circunstâncias, constituição, e educação. Nós usamos a palavra “felicidade” descrever estados muito diferentes em nossas vidas muitos dos quais são curtas viveram, enquanto só satisfazendo os sentidos. Contido dentro deles é a semente de sofrer. Muito sofrimento externo pode ser atribuído ao nosso “impulsivo” aproximação para felicidade, quando nós só e não pensamos de nós mesmos de outros. Quando nós agimos para cumprir nossos desejos imediatos sem levar em conta outros ' interesse, nós arruinamos a possibilidade de felicidade duradoura.

Felicidade genuína. De acordo com as experiências da Lama de Dalai, a característica de princípio de felicidade genuína, de felicidade duradoura, é paz—paz interna. Esta paz está arraigada em preocupação por outros e envolve um grau alto de sensibilidade e sentindo. Se nós desenvolvermos esta qualidade, nós poderemos manter um senso forte de ser bem iguala ao conhecer as dificuldades de vida.

Paz interna. Onde nós achamos isto? O que contribui a seu desenvolvimento? Não há nenhuma única resposta para onde nós achamos paz interna. Nós temos que identificar suas causas e condições, e então diligentemente os cultivamos. A Lama de Dalai diz que tais coisas como saúde boa, amigos, liberdade para expressar nossas visões pessoais e um grau de prosperidade (florescendo mentalmente e emocionalmente) ajuda contribui a paz interna. Outros contribuintes para paz interna são:

- nossa atitude básica—como nós relacionamos a circunstâncias existentes;
- ações nós empreendemos em nossa perseguição de felicidade—esses que fazem uma contribuição positiva para isto, esses cujo efeito é neutro, esses que têm um efeito negativo nisto.

Atos éticos e Espirituais. A Lama de Dalai faz uma distinção entre atos éticos e espirituais. Atos éticos são ones onde nós nos abtemos de causar dano a outros ' experimenta ou expectativas de felicidade. Atos espirituais são ones que têm as qualidades de amor, compaixão, paciência, perdão, humildade, tolerância, etc. que presumem algum nível de preocupação para outros ' que é bem. É estes tipos de atos que provêm felicidade ambos para outros e nós mesmos. A maioria de nossa felicidade surge no contexto de nossas relações com outros. Altruísmo é um componente essencial que conduz a felicidade genuína, duradoura.

Perguntas de discussão

1. Pense em algumas vezes em sua vida quando você se descreveu como feliz. O que quer dizer você por felicidade?
2. Quando você sofreu felicidade como curto-vivido, enquanto só satisfazendo os sentidos? Como você relaciona à afirmação da Lama de Dalai que pode conter um “semente de sofrer?” Aquele anel retifica em sua experiência?
3. Por que muito sofrimento interno pode ser atribuído nosso “impulsivo” aproximação para felicidade?
4. Felicidade genuína é um estado emocional ou um estado de suportar sendo bem?
5. Como está você cultiva paz interna? Por que discernimento é necessário?
6. Descreva um tempo em sua vida quando algo difícil aconteceu e você pôde manter um senso interno de paz no meio disto? O que lhe ajudou a fazer isto? O que fez isto duro?
7. A Lama de Dalai diz que altruísmo é um componente essencial de nossas ações e é o modo mais efetivo para provocar felicidade genuína que conduz a felicidade duradoura. Você concorda? Por que ou por que não?
8. O que faz isto verdadeiramente pretenda ser altruístico? Como nós praticamos isto sem levar no papel de “o mártir?”
9. Descreva uma situação quando você segurou outros que ' interessa acima seu próprio e sentia genuinamente feliz e seu sofrimento diminuiu.
10. O que é a relação entre éticas e felicidade? Entre espiritualidade e felicidade?

Exercícios de prática

1. Fala com pelo menos duas pessoas em sua família, enquanto lhes perguntando o que eles pensam que pretende estar verdadeiramente contente... .even quando as circunstâncias são severas.
2. Note que ajudas você cultivar paz interna cada dia durante as próximas duas semanas. Reflita em o que você observou e desenvolveu uma prática mais intencional que cultivará paz interna diariamente por você.

Capítulo 5 –The Emoção Suprema

Conceitos fundamentais

Este capítulo considera a natureza de empatia, nossa capacidade inata para empatia e bondade, e também para raiva, raiva, e amplo mal como assassinato. A Lama de Dalai discute a motivação para empatia e bondade, empatia como a fonte de compaixão, o componente cognitivo de amor e compaixão, e práticas para se expandir e afundar a experiência de empatia e compaixão.

Natureza de empatia. Empatia insinua uma capacidade para entrar na dor de outro. A definição de Tibetan literal de empatia é “a inabilidade para agüentar a visão de outro está sofrendo.” Embora algumas pessoas possam não exibir empatia, não prova que a capacidade para esta qualidade não está presente neles. Nossa avaliação de uma bondade mostrada a nós é uma reflexão de nossa capacidade para empatia.

Sentimentos empatia adotiva. Bondade nos permite responder com mais confiança. Paz encoraja saúde boa até mesmo. Por outro lado, violência nos intimida. Não é provável que esses que tato ameaçou abriguem benevolência para esses que os ameaçam. Por natureza nós preferimos vida em cima de morte, crescimento em cima de decadência.

O que acontece quando empatia está ausente. O que sobre esses cujas vidas parecem totalmente ser entregadas para violência—Hitler, Panela de Pol, Stalin, Mao? Tais pessoas não vêm em nenhuma parte de, mas de um tempo particular e lugar. A faculdade imaginativa deles/delas faz um papel e se torna o fator administrativo. Visão corretamente motivado pode conduzir a maravilhas; quando visão estiver divorciada de sentimento de humano básico, o potencial negativo não pode ser superestimado.

Empatia e éticas. A capacidade para empatia é crucial a éticas. Um ato ético está non-prejudicando. Se nós não pudermos imaginar o impacto potencial de nossas ações, nós temos nenhum meios para discriminar entre direito e injustiça, enquanto prejudicando e non-prejudicando. Se nós pudermos desenvolver nossa capacidade por empatia, nós ficaremos mais sensíveis a prejudicar comportamento e menos provável prejudicar.

Compaixão em desenvolvimento. Jogos de razão um papel grande em empatia e compaixão. Quando nós aplicarmos nossas faculdades mentais a nossos sentimentos de empatia, nós podemos aumentar isto e podemos transformar isto em amor e compaixão. A tradução de Tibetan de “compaixão” contém elementos de amor, afeto, bondade, bondade, generosidade de espírito, conexão; não insinua piedade.

Por reflexão contínua em e familiarização com compaixão, por ensaio e pratica, nós podemos desenvolver nossa habilidade inata para conectar com outros. O mais nós desenvolvemos compaixão, o mais ético nossa conduta será. Não há nenhuma diferença significativa entre nós. Quando nós reagirmos de preocupação por outros, cria paz em nossos próprios corações e traz paz a esses ao redor de nós. Compaixão é a fonte e o resultado de paciência, tolerância, e perdão. É todos-importante, desde o princípio para o fim de prática espiritual.

Perguntas de discussão

1. Pensando em você e esses perto de você, dê alguns exemplos de empatia que você sofreu como receptor de and/or de doador.
2. O que digita de situações encoraje sentimentos de empatia? O que fecha nossa capacidade por empatia?
3. O que o ameaça e o que é o impacto em sua empatia? Quando você teve acesso empatia iguale quando ameaçou? O que lhe ajudou a fazer isto?
4. Você pode pensar em uma experiência em sua própria vida onde você respondeu com empatia e desativou um bravo ou carregou situação?
5. Você pode pensar em ocasiões em o qual você respondeu com crueldade ou ódio? O que foi o impacto em você? Outros?
6. O que são os modos que nós contribuimos a calamidade mundial, como genocídio, guerras, conflagração, humano traficando, violência contra outros?
7. Todo o mundo tem a capacidade por empatia? De que modos está inato ou desenvolvido? Como nós podemos aumentar isto em nós mesmos? Em outros?
8. Como você vê a ligação entre empatia e conduta ética positiva?
9. Como faz a transformação de empatia amar e compaixão acontece em você?
10. O que é a diferença entre piedade e compaixão? O que fazem eles ambos tato como?
11. O qual fatora obstrua compaixão? O qual fatora cultive?

Exercícios de prática

1. Pratique um ato fortuito de bondade. Note os resultados ambos em você e em outros.
2. Quando você sente bravo ou ameaçado, pausa e cria o espaço para noivar sua empatia e imaginar respostas compassivas. Então responda.
3. Prática de meditação de bondade.

Capítulo 6—O Moral de Restrição

Conceitos fundamentais

Compaixão em desenvolvimento requer uma aproximação dois-provido de dentes de 1) cultivando fatores conducente para compaixão—amor, paciência, tolerância, perdão, humildade e assim por diante—e 2) cultivando restrição simultaneamente relativo para esses fatores que inibem compaixão e transformando nossos hábitos e disposições para aperfeiçoar nosso estado global de coração e mente.

Cultivando um hábito de disciplina interna não é só um assunto de suprimir ou negar pensamentos negativos e emoção ou obedecer leis e preceitos. Perspicácia na natureza destrutiva de emoções de afflictive é necessária. É fundamentada verdadeira disciplina interna em um esforço voluntário e deliberado para entender nós mesmos, nossas emoções e nosso impacto em outros e fora daquela compreensão escolher nossa resposta conscientemente com disciplina e restrição.

Natureza de emoções e mind/consciousness. Como uma metáfora para a natureza da mente, a Lama de Dalai descreve a água em um lago: “Quando a água é incitada por uma tempestade, A lama do fundo do lago nubla isto, enquanto fazendo isto se aparecer opaco. Mas a natureza da água não está suja. Quando a tempestade passar, a lama resolve e a água é esquerda clareie uma vez mais.” Esta observação que emoções e consciência não são a mesma coisa que nos fala que nós não temos que ser controlados por nossos pensamentos e emoções. Antes de nossa toda ação, deve haver um evento mental e emocional para o qual nós somos mais grátis responder, entretanto pode ser verdade que até que nós aprendemos disciplinar nossa mente, nós teremos dificuldade exercitando esta liberdade. A mente está como o presidente ou monarca e as emoções como ministros de gabinete, algum de quem dão conselho bom e algum ruim. O trabalho da consciência principal—o líder—é determinar qual subordinado dá conselho bom e age nisto e que dá conselho ruim e não ato nisto.

Vs ordinário. emoções negativas. O atributo primário que distingue emoções ordinárias desses que arruinam paz é um componente cognitivo negativo. Um momento de tristeza não se torna incapacitando aflição a menos que nós nos agarremos para isto e somamos pensamentos negativos e imaginings. É as histórias que nós contamos para nós mesmos sobre um evento que arruina nossa serenidade básica. Medo racional pode ser muito útil levantando nossa consciência e nos dando energia para fugir ou se proteger. O medo mais perigoso e negativo é um que nossos pensamentos embelezam ao ponto de irracionalidade e o qual totalmente pode subjugar e pode nos paralisar.

Natureza de emoções de afflictive. Todos esses pensamentos, emoções e eventos mentais que refletem um negativo ou uncompassionate declaram de mente arruine nossa experiência de paz interna. Elas são a fonte de pouco ético conduta e a base de ansiedade, depressão, confusão e tensão, todas as características de nossa vida hoje.

Causas de emoções de afflictive incluem o hábito de pensar de nós mesmos antes de outros, nossa tendência para projetar características sobre coisas e eventos acima e além do que de fato é lá e o aparentemente unexplainable que ativa isso acontece a nós no curso de vida.

Emoções de Afflictive nos roubam de nossa consciência de discriminative, enquanto prejudicando nossa capacidade para julgar entre direito e errado e discernir o resultado provável de nossas ações.

Emoções de Afflictive nos enganam, enquanto parecendo oferecer satisfação, por exemplo of revenge or protection, but they do not provide true, lasting satisfaction. Frequentemente raiva é uma indicação de fraqueza em lugar de de força.

Emoções de Afflictive têm uma dimensão irracional quando nossas paixões, fortemente despertou, vá para extremes e, por exemplo, o indivíduo uma vez idolatrado agora parece desprezível e odioso, entretanto claro que é a mesma pessoa ao longo de.

Emoções de Afflictive são inúteis: o mais que nós cedemos ante eles, o menos quarto nós temos para nossas qualidades boas—bondade e compaixão—e o menos capaz nós somos resolver nossos problemas. Pensamentos negativos e emoções arruinam as mesmas causas de paz e felicidade. Considere o caso de raiva. Como nós chateamos e pensamos na retidão de nossa raiva, nós deixamos de ser compassivo, amoroso, generoso, enquanto perdendo, tolerante e paciente, que se priva das mesmas coisas nas que felicidade consiste. E raiva tende para raiva, despeito, ódio e malícia cada dos quais são uma causa direta de dano a outros. Quando nós chateamos que nós perdemos paz todo interna e, se ficar habitual, outros nos evitarão simplesmente.

Impacto de negativo, ações egoístas. Ações negativas produzem uma reputação negativa que faz outros apreensivo e suspeito para nós e eventualmente conduz à tendência para ficar bastante só e miserável. Quando nós agimos debaixo da influência de pensamentos negativos e emoções que nós ficamos inconscientes ao impacto que nossas ações estão usando outros. Eles são assim a causa de nosso comportamento destrutivo ambos para outros e para nós mesmos. Nosso fracasso para conferir nossa resposta às emoções de afflictive abre a porta a sofrer para ego e outros.

Processe por se se opor a pensamentos negativos e emoções:

1. Primeiro nós temos que construir nossa capacidade para reconhecer emoções de afflictive quando eles surgirem em nós prestando atenção íntima a nossas sensações de corpo, pensamentos e sentimentos, palavras e ações.
2. Logo nós temos que reconhecer as situações, atividades e condições que ativam estas emoções de afflictive e consideram ficando longe deles até que nós podemos construir nossos recursos internos e habilidade para conter nossos pensamentos e ações.
3. Então é importante ganhar perspicácia em nosso próprio negativity. Esta é uma tarefa vitalícia, mas a menos que nós empreendamos isto, nós não poderemos ver onde fazer as mudanças necessárias. Continuamente o pergunte tal questiona como, eu Estou mais contente quando meus pensamentos e emoções são negativas e destrutivas ou quando eles são saudáveis? *O que ativou emoções de afflictive por mim hoje? Pensamentos saudáveis e emoções?* Esteja como um cientista que investiga como sua mente trabalha, e puxando as conclusões apropriadas.
4. Finalmente, nós temos que cultivar um hábito forte de restrição com respeito a emoções de afflictive. Se lembre daqui a Lama de Dalai não está sugestionando

negação destes sentimentos, mas restrição. Restrição é um deliberado e voluntariamente adotou disciplina baseado em uma avaliação dos benefícios de fazer assim. Isto é muito diferente que negação que suprime emoções como raiva com um façade de autocontrole ou fora de medo de que outros pode pensar. Tal comportamento está como fechar uma ferida que ainda é infetada.

Restrição ética consiste em atos que levam em conta outros bem-estar de '. Quando nós não nossa resposta a emoções de afflictive, nossas ações ficam pouco ético e obstroem nossa felicidade. Restrição ética reconhece que são conectadas nossos interesses e felicidade futura de perto a outros ' e nos pedem que aprendamos agir adequadamente.

Perguntas de discussão

1. A Lama de Dalai provê duas metáforas, lago com um fundo barrento e presidente com gabinete auxilia, distinguir mind/consciousness e emoções. O que levou você longe destas metáforas e como eles são úteis entendendo o moral de restrição?
2. A Lama de Dalai sugestiona a diferença entre emoções ordinárias e emoções de afflictive são um componente cognitivo negativo. O que acha você desta afirmação?
3. Revise o material na natureza de emoções de afflictive e parte o que o golpeou, and/or que recordações reluziu considerando sua experiência com tais emoções.
4. O que é seu estado atual de perspicácia pessoal e reflexão em relação a emoções de afflictive? Que situações tendem a ativar seu negativity e como você tende a responder—sensações de corpo, pensamentos, palavras e ações?
5. Como sua disciplina interna está com respeito a responder para negar pensamentos e emoções? Que hábitos e práticas lhe ajudaram a adquirir este distante cultivando restrição?
6. O que faz você da distinção da Lama de Dalai entre negação de emoção e um moral de restrição? Por que é importante?

Exercícios de prática

1. Faça uma lista dessas situações que tendem a ativar suas emoções negativas e pensamentos. Identifique qual ones poderia remover você de como você construa seus recursos internos para disciplina e restrição.
2. Diariamente, lhe faça as perguntas do resumo acima lhe ajudar a ganhar uma maior compreensão de sua própria experiência de emoções de afflictive.

Capítulo 7—O Moral de Virtude

Conceitos fundamentais

Um moral de virtude é necessário nos permitir cultivar felicidade genuína e paz interna. Há um ditado em Tibet que a prática de virtude é tão dura quanto dirigindo um burro para cima, considerando que se ocupando de atividades destrutivas é em declive tão fácil quanto pedregulhos rolantes. Por prática constante e familiarização, a experiência de virtude fica espontânea e habitual.

Um moral de virtude requer conscientemente, enquanto cultivando ativamente e continuamente e reforçando nossas qualidades positivas, isto é o humano básico, ou espiritual, qualidades. Depois de compaixão isto, o chefe destes é denotado pela palavra de Tibetan assim pa.

Assim pa. Frequentemente traduzido como paciência ou paciência, a um nível mais fundo insinua coragem, compostura e ser inalterado em face a adversidade. Aponta a uma resposta deliberada, debatida a pensamentos negativos fortes e emoções. *Assim pa nos proporciona a força para resistir a sofrimento e nos protege até mesmo de compaixão perdedora para esses que nos prejudicariam.* Envolve uma determinação para não dar em impulsos negativos e não dano de retorno para dano. É os meios pelos quais nós praticamos verdadeira non-violência.

Assim não deveriam ser confundidos pa com mera passividade. Quando palavras severas, posturas fortes ou countermeasures são pedidos, assim pa impede para pensamentos negativos e para emoções de agarrar nós. Salva nossa compostura interna assim nós podemos escolher uma resposta apropriadamente não violento. Nós permanecemos firmes e corajosos até mesmo se nós tivermos medo. Assim nossa conduta é feita eticamente saudável.

Cultivando assim pa: para poder ter acesso paciência em situações difíceis, a pessoa tem que praticar isto diariamente. Um modo poderoso para praticar é refletir nos benefícios de paciência que inclui:

- Julgamento reservando, habilitando compaixão e dando origem a perdão,;
- Uma reserva desenvolvida de tranqüilidade e tranqüilidade que nutrem relações;
- Sendo fundamentado melhor emocionalmente que melhora nossa saúde física;
- O antídoto mais poderoso para a aflição de raiva (veja outros antídotos abaixo).

Também pode ajudar não pensar tanto em adversidade como uma ameaça para nossa paz de mente mas bastante como os meios pelos quais paciência é atingida. Esses que nos prejudicariam são nossos professores de assim pa.

Antídotos para emoções de afflictive. Um moral de virtude também inclui cultivando antídotos simultaneamente a emoções de afflictive com conter nossa resposta a essas emoções de afflictive. O antídoto para cada emoção de afflictive é seu direto defronte:

- Paciência opõe raiva
- Humildade opõe orgulho
- Satisfação opõe ganância
- Perseverança opõe indolência
- Espiritualidade e pedindo ajuda opõem helplessness e desespero

□ Dando opõe miserliness

Um moral de virtude requer nós pusemos a perseguição de virtude ao coração de nossas vidas diárias de forma que nossas ações fique ético espontaneamente. Nós temos que nos acostumar aos opostos de emoções de afflictive iguale antes dessas emoções surja. É importante ser generoso, ser humilde, alegrar em outros ' fortunas boas, superar nossa tendência habitual a preguiça, e, quando nossas ações caem com falta de nossos ideais, manter uma atitude de pesar (não culpa) com resolução para arrependimento.

Práticas diárias úteis incluem fabricação um hábito de preocupação para outros bem-estar de ', uma reflexão matutina curta no valor de administrar nossas vidas de uma maneira eticamente disciplinada, and/or uma reflexão de noite curta em como nós administramos nosso dia.

Se nós desejarmos estar contentes verdadeiramente, há nenhum outro modo para proceder mas por via de virtude: é o método pelo qual felicidade é alcançada. E, nós poderíamos somar, que a base de virtude, seu chão, é disciplina ética.

Perguntas de discussão

1. Pense em um exemplo de assim pa dos últimos seis meses. Compartilhe a história e como relaciona à definição e pratica como esboçado no capítulo.
2. Discuta sua reação à sugestão que paciência deve ser uma prática diária para estar espontaneamente disponível em situações difíceis.
3. O que lhe ajudou a desenvolver uma prática de paciência ou assim pa em face a pensamentos negativos e emoções?
4. Como o tenha proactively se se opor a emoções negativas com o antídoto deles/delas? Que helps/hinders você de fazer isto diariamente?
5. Descreva a diferença qualitativa para você entre “dando para adquirir” e “dando sem anexo.”
6. De que modo tem humildade positivo ou conotações negativas em sua vida, sua comunidade, no trabalho? O que vê você como o impacto em nós e nossas éticas?

Exercícios de prática

1. Diariamente, pausa e reflete em outros e como você pode e contribui ao bem-estar deles/delas.
2. Pratique os antídotos diariamente. Escolha um durante cada mês como um foco.
3. Reflita diariamente em sua conduta. Não em que was/was de modo disciplinou eticamente?

Capítulo 8 - O Moral de Compaixão

Conceitos fundamentais

Compaixão está baseado no senso humano inato de empatia, e pode ser desenvolvido sem limite. Nós podemos estender nossa compaixão ao ponto onde os fatos individuais assim moveu por até mesmo o sofrimento mais sutil de outros que eles vêm ter um senso opressivo de responsabilidade para esses outros. Enquanto isto “grande compaixão” é um ideal para nos inspirar, não é necessário atingir isto para conduzir uma vida eticamente saudável.

Equanimity. Se nós reservarmos conduta ética para esses perto de quem nós sentimos, o perigo é que nós negligenciaremos nossas responsabilidades para esses fora deste círculo. As categorias de amigo, o inimigo e estranho não são estáveis. Se nosso amor está baseado em atratividade, e nós só sentimos compassivo a esses em uma mais baixa balança social que nós, nossa compaixão não é estável. Compaixão baseado em equanimity provê uma base muito mais sólida para nossas relações com outros. Assim para desenvolver compaixão nós temos que lutar contra sentimentos de parcialidade.

Equanimity não é nenhuma indiferença destacada. O desafio essencial como nós começamos a estender nossa compaixão para tudo que outros é manter o mesmo nível de intimidade como nós sentimos para esse mais íntimo a nós. Este é o chão em qual plantar a semente que crescerá em grande compaixão.

Egoísmo. Faz compromisso a este ideal de compaixão signifique nós temos que abandonar nossos próprios interesses? Para o contrário, é o melhor modo de alcançar nossa pontaria de felicidade, o curso mais sábio por cumprir egoísmo. Por que? Porque se qualidades como amor, paciência, tolerância e perdão são que felicidade consiste dentro, e se compaixão é a fonte e fruta destas qualidades, então o mais nós somos compassivos, o mais que nós provemos para nossa própria felicidade.

Há uma atitude comum que compaixão é de fato um impedimento a sucesso em vida profissional. Mas quando compaixão estiver faltando, nossas atividades estão em perigo de ficar destrutivo. O moral de compaixão provê a fundação necessária e motivação para restrição e o cultivo de virtude.

Barreiras para compaixão. Se este ideal de amor e compaixão parecer muito alto e difícil, considere as alternativas a buscar felicidade: violência e agressão? Dinheiro?

Problemas incluem burnout e “passando pelos movimentos.” Se isto começa a acontecer, melhor desimpedir durante algum tempo, reagrupe, e faça um esforço deliberado a reawaken a sensibilidade básica para outros 'sofrendo. Desespero nunca é uma solução. É, bastante, o último fracasso. Perseverança é necessária.

Uma objeção comum é que o ideal de compaixão exige para a pessoa entrar no sofrimento de outros, enquanto trazendo sofrimento assim sobre a si mesmo. Se lembre, há uma distinção qualitativa importante entre experimentar o próprio sofrimento da pessoa e sofrimento experimentando no curso de compartilhar no sofrimento de outros.

A linha de fundo: compaixão e amor não são luxos. Como a fonte ambos paz interna e externa, eles são fundamentais à sobrevivência continuada de nossas espécies.

Perguntas de discussão

1. Você pode recordar um momento em o qual você sofreu um senso forte de compaixão? O que o moveu assim? Como você relaciona a esta compaixão forte? Como uma forma de sofrer ou alegria ou responsabilidade ou isso que?
2. Dê uma olhada estendida aonde você puxa o limite de seu senso de empatia e compaixão. Família? Família estendida? Amigos íntimos? Conhecidos? Colegas? Companhia? Cidade? Nação? Pessoas pobres?
3. De quem pensa você justificavelmente como fora de seu círculo de empatia e compaixão? Estranhos? Democratas? Republicanos? Pessoas de uma raça diferente? Aborteiro? Assassinos? Pedophiles? Hitler?
4. O que faz você da afirmação da Lama de Dalai que equanimity o chão fértil dentro do qual é a semente de grande compaixão pode crescer?
5. De que modos experimenta você um conflito entre compaixão e afirmando os interesses da pessoa no real mundo? De que modos vê você os como alinhado?
6. Compaixão é fraca?
7. A que barreiras que praticam experimentou você e compaixão em desenvolvimento? O que motiva ou o ajuda a perseverar?

Exercícios de prática

1. Uma vez por semana ponha de lado tempo para ampliar seu círculo de compaixão. Traga prestar atenção a um indivíduo ou se agrupar fora de seu limite de compaixão. Passe tempo que cultiva um senso de empatia por eles e o sofrimento deles/delas e transforme esta empatia em compaixão.
2. Quando seu egoísmo e compaixão parecerem estar em conflito, use journaling para refletir em como pode ser conectada a falta de compaixão para outros com comportamentos destrutivos que terão termo longo se não conseqüências a curto prazo para você. Como restrição e cultivo de virtude pudessem ser úteis?

Capítulo 9—Éticas e Sofrendo

Conceitos fundamentais

Neste capítulo, a Lama de Dalai discute os tipos de sofrer que nós experimentamos, os aspectos positivos e negativos de sofrer, e oferece modos nós podemos aliviar isto em nossas vidas.

Natureza de Sofrer. Em nossa indagação para felicidade nós buscamos evitar sofrimento que mente ao mesmo coração de nossa existência naturalmente e corretamente. É um fato natural de vida. Também sofrendo nos conecta a outros e é a base de nossa capacidade para empatia. Quedas sofrendo em duas categorias relacionadas:

- *Formas evitáveis que surgem como conseqüências de guerra, pobreza, violência, crime, ignorância, e doença; e*
- *Formas inevitáveis que surgem de problemas de doença, idade velha, e morte.* Outras formas de sofrimento inevitável incluem reunião com o não desejado—infertunios, acidentes, e adversidade—falta de satisfação, e os fenômenos que aprazível experimenta eles tendem a se tornar uma fonte de sofrer.

Causa de sofrer. De acordo com o budista e outro religions/philosophies índio, sofrendo é visto como conseqüência de karma que é uma Sanskrit palavra significado ação. Denota uma força ativa na qual eventos futuros são influenciados por nossas ações. Tudo não é predeterminado. Nós criamos karma nós mesmos. Em tudo o que nós fazemos há causa e efeito.

Experimente de sofrer. Há muito nós podemos fazer para influenciar nossa experiência de sofrer. Como nós respondemos a isto tem um impacto. Nós podemos ser imparciais e racionais ou podemos nos afligir com nossos infertunios. Nós podemos aceitar isto e podemos usar isto desenvolver força interna ou estar amargo sobre isto. Há uma relação clara entre o sofrimento de impacto está usando nosso coração e mente e nossa prática de disciplina interna.

O grau para o qual sofrendo nos afeta está em grande parte até nós. Sofrendo é aumentado por ego-absorção. Se nós deixamos um problema nos engolfar, nós sofremos. Se nós olharmos de longe para o problema, nós veremos isto em relação a outras coisas. Pode ajudar comparar o problema com eventos semelhantes ou piores outros ou nós experimentamos. Se nós trocarmos nosso foco longe de ego para outros, se nós viermos ver nosso problema em relação a outros ' sofrendo, nós sofremos um efeito livrando e mais paz de mente.

A Lama de Dalai mencionou que ele lida com situações difíceis se lembrando que a disposição humana básica para afeto, liberdade, verdade e justiça têm que prevalecer eventualmente. O tempo de maior ganho em termos de sabedoria e força interna é freqüentemente isso de maior dificuldade. Com a aproximação certa, como uma atitude positiva, a experiência de sofrer pode abrir nossos olhos a realidade. Nossa confiança, ego-confiança e coragem podem crescer e podem fortalecer como resultado de sofrer.

Com respeito a problemas difíceis, podemos nós

- Tato subjugou ou vai em uma piquenique, leve um feriado, ignore. Estas opções trazem alívio a curto prazo mas os restos de problema. Se nós evitarmos um assunto difícil, nós não podemos solucionar isto. Desassossego mental e emocional seguirá.
- Enfrente diretamente até a situação; examine e analise o problema, determine suas causas e descubra como lidar com eles. Esta aproximação é preferida embora possa trazer mais dor temporariamente. Se nós desejarmos confrontar cabeça de sofrimento em, nós podemos nos lembrar que nada dentro do reino disso que nós comumente experiência é permanente. Tudo o que surge faz assim dentro do contexto de causas inumeráveis e condições e está sujeito a mudança. As causas de alegria e tristeza não confiam em uma única fonte.

O conselho de Shantideva em sofrer. A Lama de Dalai acha o conselho de Shantideva, um estudante-santo índio, simples e útil. Qualquer dificuldades que nós enfrentamos, nós não os deveríamos deixar nos paralisarem. Ao invés, examine o problema. Se nós acharmos possíveis soluções, há nenhuma necessidade para preocupar. Se não houver nenhuma solução, também há nenhuma necessidade para preocupar. Se nada puder mudar a situação, preocupação fará só isto pior.

Sofrendo podem despertar nossa empatia, nos cause conectar com outros e servir aumentar nossa compaixão e amor. Eventos infelizes são fontes potenciais de raiva e desespero e também, igualmente, fontes de crescimento espiritual. A escolha está até nós e como nós respondemos.

Perguntas de discussão

1. Do que é sua definição sofrendo? Em o que é fundado?
2. Como você vê karma? O que está conduzindo sua experiência de causas a efeitos?
3. Do que é seu modo normal lidando com um problema ou situação difícil?
4. Você alguma vez foi fortalecido sofrendo? Nesse caso, de que modos?
5. Sofrimento alguma vez o conectou com outros? Nesse caso, como?
6. Você é alguém que preocupa? Que resultados experimentou você?
7. De que modos, se qualquer, vá sua aproximação a sofrer mudança depois de ler este capítulo?

Exercícios de prática

1. Defina um problema atual em sua vida que está o causando sofrer. Examine e identifique suas causas. Lide com isto dentro um “novo” modo.

Citações em Sofrer

da Santidade dele a Décima quarta Lama de Dalai

Fonte: O Caminho para Tranqüilidade, compilou e editou por Renuka Singh

Aumentos sofrendo sua força interna. Também, o desejar por sofrer faz o sofrimento desaparecer.

Encontrando sofrimentos definitivamente contribuirão à elevação de sua prática espiritual, contanto você pode transformar a calamidade e infortúnio no caminho.

Nós aprendemos do princípio de origem dependente que coisas e eventos não entram em estar sem causas. Sofrendo e condições insatisfatórias são causadas por nossas próprias ilusões e as ações contaminadas induzidas por eles.

A verdade de sofrer é que nós experimentamos muitos tipos diferentes de sofrer. As três categorias são: sofrendo de sofrimento—isto recorre a coisas como dores de cabeça; sofrendo de mudança—isto é relacionado ao sentimento de inquietude depois de estar confortável; e sofrimento todos-penetrante que atos como a base das primeiras duas categorias e está debaixo do controle de karma e a mente perturbando.

Lidando com esses que estão sofrendo grande sofrimento, se você sente “burnout” começando, se você sente desmoralizado e exausto, é melhor, por causa de todo o mundo, retirar e se restabelecer. O ponto é ter uma perspectiva a longo prazo.

Nós fomos e ainda temos passado por sofrimento infinito sem derivar qualquer benefício tudo que disto. Agora que nós prometemos ser hearted bom, nós deveríamos tentar não nos pôr bravos quando outros nos insultarem. Sendo paciente poderiam não ser fáceis. Requer concentração considerável. Mas o resultado que nós alcançamos suportando estas dificuldades será sublime. Isso é algo que estar contente aproximadamente!

Capítulo 10—A Necessidade para Discernimento

Conceitos fundamentais

Disciplina ética. A palavra “disciplina” frequentemente tem conotações negativas para pessoas, porque eles entendem isto como algo imposto contra o testamento deles/delas. Porém, em algumas situações todos nós aceitamos o exercício de disciplina voluntariamente; por exemplo, quando nós levamos o conselho de um doutor para evitar certas comidas, nós seguimos aquele conselho embora possa ser no princípio duro.

Disciplina ética é indispensável porque é os meios pelos quais nós mediamos entre as reivindicações competindo do direito de uma pessoa a felicidade contra o direito igual de outra pessoa. Se nós ignoramos o direito de outras pessoas a felicidade avançar nosso próprio, isto conduzirá a ansiedade em nossa própria mente e um senso de inquietação. De restrição é precisada na perseguição de nossa felicidade, de forma que nós não cause dano a outros no processo.

Disciplina ética não só requer restrição em nossa resposta negar emoções, mas também o cultivo de virtude, como amor, compaixão, paciência, tolerância, perdão. Quando estas qualidades estiverem presentes em nossas vidas, todas nossas ações contribuirão ao bem-estar de tudo, enquanto se incluindo.

Conduta ética depende de nós aplicando o princípio de non-prejudicar. O valor moral de uma ação deve ser discernido, não deixou a regras seguintes ou preceitos. Nós temos que usar nossa inteligência para julgar em relação a tempo, lugar e circunstância, e para o impacto a longo prazo na totalidade de tudo outros. Uma ação pode ser moral em fixado de circunstâncias, mas não em outro. Conduta ética não pode ser reduzida a seguir um jogo de regras, nem qualquer ato particular pode ser julgado como direito ou errado quando viu em teoria, i.e. aparte da pergunta fundamental de felicidade e sofrendo. Ação ética é dependente em muitos fatores:

- Tempo e circunstância
- A liberdade de uma pessoa ou falta disto
- Grau de remorso
- Intenção atrás da ação

Se nós estivermos incentivados por ódio, egoísmo ou desejo para enganar, nossas ações terão um impacto negativo, ambos para ego e outros.

Discernimento. Quando nós enfrentarmos um dilema ético, nós precisamos de poderes críticos e imaginativos. Eles nos permitem discriminar entre benefício temporário e a longo prazo, avaliar o resultado provável de nossa ação, e escolher o maior bem em cima do menor. Nós precisamos considerar o dilema ético em termos do “união de meios hábeis e perspicácia.” *Meios hábeis nos pedem que consideremos se nossa ação está incentivada através de compaixão. Perspicácia avalia o dilema em contexto e nos deixa entrarmos a em ação que causa dano menos.*

Discernimento constantemente deve ser empregado conferir nossa própria motivação e perguntar para nós mesmos se nós estamos sendo egoístas ou largo-notados, pensando a curto prazo ou a longo prazo, compassivo a tudo ou parcial a nossa própria família.

Preceitos éticos básicos. Às vezes há pequeno tempo para considerar e está discernindo, desenvolvimento tão espiritual é muito importante. Nossas ações espontâneas tendem a refletir nossos hábitos e disposições. Se estes forem insalubres, nossas ações serão destrutivas. Nestas ocasiões pode ser muito útil ter preceitos éticos básicos para nos guiar em nossas vidas diárias. É muito importante manter outros ' interessa no fundo e na vanguarda de nossa mente. Talvez nós podemos olhar a princípios éticos básicos concordou em por todas as religiões e filosofia de humanista, enquanto incluindo: Nenhuma matança, roubando, mentiras reveladoras, misconduct sexual. Todas as religiões concordam em evitar ódio, orgulho, intenção maliciosa, covetousness, inveja, ganância, cobice, ideologias prejudiciais (como racismo). Podem ser interrogados misconduct sexual em tempos de contracepção fácil e efetiva, mas os preceitos em toda religião nos lembram misconduct sexual, especialmente infidelidade, podem se tornar partindo obsessivos nenhum quarto para ação construtiva. É violento para o sócio da pessoa e pode conduzir a outros atos prejudiciais, como mentir e decepção, até mesmo assassine no caso de gravidez não desejada.

Respondendo à conduta de outros. Nós quase nunca conhecemos todas as razões e circunstâncias por outra pessoa comportamento. Então, é melhor estar atento de nossas próprias faltas em lugar de acha falta com outro. Nós podemos corrigir só nossa própria conduta. Se outra pessoa se ocupar repetidamente de pouco ético conduta, nós podemos ter que evitar tal uma pessoa, mas não os cortou completamente. Nós podemos tentar influenciar a conduta deles/delas, contanto que nossos próprios motivos sejam puros e nossos métodos estão non-prejudicando.

Dilemas éticos de ciência e tecnologia. Ciência moderna e tecnologia nos deram a habilidade para prolongar vida. Cada caso deve ser considerado na luz de razão e compaixão, enquanto levando em conta todas as circunstâncias. Em situações de genéticas e biotecnologia, o princípio de non-prejudicar é muito importante. Experimentação genética não deveria ser levada a cabo para fama ou lucro. Nós temos que proceder com precaução e humildade, esteja atento do potencial para abuso. A motivação para o tal trabalho deveria ser compaixão, não utilidade. Considerações de utilidade podem conduzir para abusar de alguns grupos das pessoas que são julgadas para ser menos útil a sociedade facilmente.

Cloning, experimentação animal, e o igual é ações insalubres, como é a desumanidade de agricultura de fábrica. Nós precisamos de leis e códigos internacionais de conduta. Mas principalmente, nós precisamos de indivíduos para ter uma consciência do dano estas práticas infligem nos humanos e animais. Cientistas devem ser motivados por restrição ética e compaixão.

Perguntas de discussão

1. O que é sua resposta à sugestão da necessidade para disciplina ética? Como é isto presente em sua vida? É mais escolhido e interno ou imposto e externo?
2. Pelo que quer dizer a Lama de Dalai “discernimento sábio?” Como é isto presente em sua vida?
3. Como nós estamos pondo nossa própria felicidade sobre a dor de outros, individualmente e coletivamente? Dê alguns exemplos.
4. Conduta todo ética é relativa? Como é nós para decidir o que é ético em qualquer determinada situação?
5. Nós temos uma escolha em nossas ações? Pensa em uma em ação que você entrou em sua vida que você considera um engano agora: você teve uma escolha na ocasião? Sua ação era um considerado escolhido?
6. O que são alguns dilemas éticos em ciência e tecnologia com as que você luta? Discernimento sempre está igual a uma distinção clara entre direito e erradamente? Às vezes é o mesmo? Como está diferente?

Exercício de prática

1. Pense em um dilema ético você face, grande ou pequeno. Avalie a situação com o “união de meios hábeis e perspicácia” e deixou aquele guia suas ações.
2. Identifique um dilema social sobre o que você sente fortemente, e esteja usando uma posição fortemente-segurada. Cava em baixo da superfície achar casos diferentes e avaliar as éticas de cada caso individualmente, enquanto tendo em mente que nós temos que usar nossa inteligência para julgar em relação a tempo, lugar e circunstância, e para o impacto a longo prazo na totalidade de tudo outros. Como faz o princípio de non-prejudicar entre em jogo no assunto que você está considerando?

Capítulo 11–Responsabilidade Universal

Conceitos fundamentais

Nosso todo ato tem uma dimensão universal. Assim disciplina ética, conduta saudável e impacto de discernimento cuidadoso não só nosso reino pessoal mas também crescentemente impacto o reino comunal em um mundo crescentemente complexo e interdependente. Nós não podemos dispor ignorar os interesses de outros, nem o planeta.

Meios de responsabilidade universais que quando nós vemos uma oportunidade para beneficiar outros, nós agarramos isto. Nós evitamos divisiveness e cultivamos satisfação. Nossas ações refletem nossa preocupação pelo bem-estar de todos os seres e toda a criação. Nós reorientamos nossos corações longe de ego e para outros, reconhecendo o direito igual de tudo outros para estar contentes e livre de sofrer.

Enfatizando nossa unidade essencial. Focalizando em diferenças superficiais causa divisiveness e sofrendo. Nós podemos enfatizar como todos nós somos essencialmente o mesmo. Quando nós entendemos que todo o mundo quer ser amado, estar contente, e não sofrer, interesse para bem-estar de outros surge quase por si só. A maioria das pessoas entende isto naturalmente em relação às próprias famílias deles/delas e os amigos deles/delas. É importante estender esta compreensão a outras comunidades e nações, para estes já não exista em isolamento.

Cultivando satisfação é crucial para manter coexistência calma. Falta de ganância de ovas de marisco de satisfação e porcas inveja. Promove competitividade agressiva e materialismo excessivo. É a fonte de dano a nosso ambiente. Satisfação não só é uma questão de éticas, é uma questão de necessidade. Nós temos que morar no mundo nós criamos. A Lama de Dalai nos desafia questionar a cultura de crescimento econômico perpétuo que nutre descontentamento crônico. Desigualdade entre nações é uma fonte de dificuldade para todo o mundo. Até mesmo o tato rico os sintomas de pobreza nas próprias vidas deles/delas.

Honestidade e justiça. Responsabilidade universal conduz a um compromisso a honestidade, i.e. quando nossas ações simplesmente são o que eles parecem ser. Se nós fingimos ser uma coisa e nossas ações revele qualquer outra coisa, isso causa suspeita e medo. Quando nós nos cometermos a honestidade, nós ajudamos reduza o nível de entender mal, dúvida e teme ao longo de sociedade. Responsabilidade universal e honestidade nos exigem que ajamos quando nós percebermos injustiça. Se nós não falarmos, está fora de medo sobre que outros pensará? Não falar poderiam ser pouco ético se nós estivermos ignorando as implicações mais largas de nosso silêncio.

Trabalhando junto. Como os indivíduos, comunidades e nações, nós precisamos um ao outro para resolver nossos problemas. Nós precisamos buscar soluções não violento para conflitar e mais adiante a aceitação crescente de direitos humanos e diversidade. Nós temos que lembrar nós mesmos que ordem impôs por força, historicamente, provou curto-vivido. Através de contraste responsabilidade universal é baseada na dinâmica e funções de nosso mundo interno, de consciência e espírito, de nossos corações e mentes. Hoje, individualmente e como comunidades e nações, nós temos que considerar nossas necessidades em relação às necessidades de outros, e avalia como nossas ações afetarão

outros. Esta é a fundação para paz genuína e harmonia, e o caminho que nos permitirá mover além de guerra e violência como os meios nós usamos para solucionar diferenças.

Perguntas de discussão

1. Pense em algumas recentes ações você levou e ponderou a dimensão universal deles/delas—o impacto sutil ou direto deles/delas em outros e o mundo. Você teve esta consciência na ocasião você entrou a em ação?
2. O que é a dimensão universal de pobreza, i.e. como você sente os sintomas de pobreza em sua própria vida?
3. O que é satisfação e como você sabe quando você está contente? Conteúdo de ser influencia como você está no mundo? Explique.
4. Como você cultiva satisfação?
5. O que força em sua vida promova divisiveness, competitividade e materialismo excessivo? O que é sua resposta?
6. Como possa nós, como indivíduos, imprensa para igualdade e justiça entre as pessoas, comunidades e nações? O que é sua contribuição pessoal?
7. Como você sabe quando você está sendo honesto?
8. Você alguma vez não falou para medo de opinião de grupo? Como isso sente? O que é o impacto em você, outros, a situação? Você falou contra injustiça em face a adversidade? O que o sentimento e impacto disso são?
9. Quando a última vez era você mostrou afeto para o marginalized? Conectado com alguém marginalized e feltro uma conexão humana essencial com eles?

Exercícios de prática

1. Na manhã de cada dia de uma semana, escreva abaixo uma coisa em sua vida para a qual você sente satisfação. Pense nisto ao longo do dia.
2. Ajude uma pessoa de marginalized em sua comunidade de algum modo.
3. Escolha uma comunidade ou situação de mundo você cuidado aproximadamente e identifique e adote três em ação simples que você entrará para assumir responsabilidade por suas ações em relação àquela situação.

Capítulo 12–Níveis de Compromisso

Conceitos fundamentais

As Dalai Lama notas que para esses que concordam com a perspectiva dele que responsabilidade universal é fundamental a felicidade pessoal e a criação de um mundo melhor, é essencial começar a empregar compaixão em nossas vidas cotidianas, pôr princípios em prática. Mas quanto é requerido? Que nível de compromisso é precisado trazer bastante compaixão na vida da pessoa?

Começo onde nós somos. A Lama de Dalai sugere que ninguém precise radicalmente mudar a situação de vida deles/delas e adotar um modo completamente novo de vida. Nós não precisamos abandonar nosso trabalho atual para viver uma vida de camponês como Gandhi ou até mesmo se tornar doutor, professor ou monge se este já não é nosso trabalho. Cada de nós pode começar com nossa situação de vida atual e pode começar a trazer mais compaixão em nosso viver diariamente. Nós podemos começar onde nós somos, e faz tanto quanto podemos nós.

As Dalai Lama notas que isto requer fazendo nosso trabalho com a intenção para beneficiar outros, e viver nossos princípios. Nós podemos fazer isto de modos pequenos, como virar fora uma torneira gotejando ou ajudar alguém que precisa de ajuda que segue o metrô. Ou, nós podemos fazer isto de modos grandes; se nós percebemos que nosso trabalho pode causar dano então a outros que nós podemos escolher mudar nosso trabalho fora de um senso de responsabilidade. Vivendo nossa vida, tenha a coragem para ser o político responsável, honesto, o homem de negócios que considera o desperdício produzido pelas instalações de produção deles/delas, o advogado que luta para justiça, o encanador que instala banheiros de baixo-fluxo, o muçulmano que respeita os judeus (e vice-versa!)

Voluntário e em moderação. Tudo que que nós fazemos para outros, qualquer sacrifícios que nós fazemos, deveria ser voluntário e com uma compreensão consciente do benefício de tal ação. A Lama de Dalai encoraja esses fortemente com riqueza ver os recursos deles/delas como uma tremenda oportunidade para ajudar outros; compartilhando a riqueza deles/delas para aliviar sofrimento. Ao mesmo tempo, todo o mundo não pode e não deveria se despir de todos seus pertences ou vive a vida de um monge; bastante nós deveríamos mover donde nós estamos com moderação.

Ele nota que ele possui vários pedaços de tempo caros que ele poderia vender e poderia construir cabanas para o pobre, mas ele não tem contudo escolhido fazer isto. Compartilhando esta história da própria vida dele, mostra a Lama de Dalai como nós enlatamos cada começo de nossa situação de vida atual e fazemos as mudanças nós somos capazes para no momento, e como nós podemos ter compaixão para nós mesmos como reconhecemos nós onde ainda não são alinhadas nossos princípios e ações.

Nós não precisamos tentar ficar infinitamente compassivo em um dia ou uma semana ou um ano; nós damos os passos que nós podemos, enquanto avançando em moderação.

Perguntas de discussão

1. O que são seus pensamentos sobre a visão da Lama de Dalai que as pessoas diferentes podem trazer níveis discrepantes de compromisso—que cada pessoa pode começar onde eles são e faz o que é possível em moderação, em lugar de havendo um nível absoluto de compromisso requerido de todos os seres?
2. Quando você pensa no trabalho que você faz no mundo, você pode ver modos que pode ser feito em serviço de outros? Como seu trabalho ou sua atitude para isto mudariam se você focalizasse em fazer isto em serviço?
3. Para muitos de nós, a abertura entre como nós agimos e como nós queremos agir às vezes pode induzir sentimentos de culpa. Como você vê a perspectiva da Lama de Dalai nos níveis de compromisso em relação ao conceito de culpa?

Exercícios de prática

1. Pensando em sua situação de vida, há modos você pode imaginar para viver com mais compaixão e responsabilidade universal? O que constituiria “o que você pode fazer” neste momento em sua vida viver mais compassionately? Se você deseja, escolha um modo específico e pôs isto em prática para um período de tempo.

Capítulo 13—Éticas em Sociedade

Conceitos fundamentais

Se nós somos cometidos ao ideal de preocupação por outros, segue que este compromisso deveria informar políticas sociais e políticas. Caso contrário, é provável que nossas políticas prejudiquem como um todo em vez de humanidade de saque. A Lama de Dalai sugere seis áreas para serem enviadas: educação, as mídias, nosso ambiente natural, políticas e economias, paz e desarmamento, e harmonia enterrada-religiosa.

Neste capítulo e o seguinte dois capítulos, a Lama de Dalai expressa as visões pessoais dele em o que poderia ser feito. Ele nos convida a usar estas visões pessoais para reluzir nossos próprios pensamentos aproximadamente como alinhar nossas políticas sociais e políticas com nosso compromisso pessoal para conduta ética, responsabilidade universal, e compaixão.

Educação. O general, sistema educacional moderno negligencia a discussão de assuntos éticos em grande parte porque um) foi desenvolvido por um tempo quando instituições religiosas eram altamente influentes ao longo de sociedade e b) geralmente são celebrados o humano e valores éticos para cair dentro da extensão de religião. Como a influência de religião recusou, as escolas não encheram a abertura. Assim nós estamos expondo as crianças para ter conhecimento sem compaixão.

A Lama de Dalai sugere nós:

- Mostre para crianças que as ações deles/delas têm uma dimensão universal e constrói nos sentimentos naturais deles/delas de empatia assim eles vêm ter um senso de responsabilidade a outros.
- Cuide disto nosso comportamento como pais e os professores são principled, disciplinados e compassivos, desde que as crianças aprendem de ações, não palavras.
- Molde os assuntos sociais importantes, não como só pertencendo à esfera de religião, mas como um assunto de nossa sobrevivência continuada.
- Elimine de nossas escolas currículos de ' qualquer tendência para apresentar outros em uma luz negativa. Tome cuidado que amor de país, religião e cultura não desenvolvem em nacionalismo notado estreito, ou fanatismo religioso.

Mídia. As mídias nunca têm uma influência em cima de indivíduos imaginados 100 anos atrás. Isto confere uma grande responsabilidade em não só tudo que trabalham em mídia, mas também em tudo que, como indivíduos, assista, leia e escute. Os pontos de chave da Lama de Dalai incluem:

- Informar investigativo é um serviço importante, enquanto assumindo o investigador não age de motivos impróprios, é imparcial e respeita outros direitos de '.
- Sexo e violências são desfrutadas pelo público vendo e motivaram por interesses comerciais. A preocupação é se o efeito é eticamente saudável ou

se conduz a indiferença, enquanto endurecendo do coração e falta de empatia. A repetição constante de sexo e violência tende a criar a impressão que natureza humana é essencialmente negativo, enquanto o oposto é verdade. Ser eticamente responsável as mídia precisam refletir este fato simples.

- Enquanto regulamento das mídia for claramente necessário, a única verdadeira disciplina vem de dentro. Isto insinua uma responsabilidade para educar nossas crianças assim eles podem ser disciplinados mais e compassivo quando eles são envolvidos nas mídia.

Ambiente natural. O mundo natural é nossa casa e então é nosso próprio melhor interesse para cuidar isto. A Lama de Dalai sugere:

- Nós desenvolvemos métodos de fabrique isso não destrua natureza.
- Nós reconhecemos a dimensão universal das ações nós levamos como indivíduos e, baseado nisto, restrição de exercício. Indivíduos no industrially desenvolvido nações têm uma responsabilidade particular para mudar o estilo de vida deles/delas.
- Educação e as mídia que ambos têm que tocar para um papel aqui. A Lama de Dalai usa a degradação ambiental que acontece agora em Tibet como um exemplo, e notas os esforços do governo de Tibetan em exílio para apresentar as crianças às responsabilidades deles/delas como residentes deste planeta frágil.

Políticas e economias. A Lama de Dalai sugestiona uma continuação de corrente políticas políticas e econômicas resultarão dentro o rico adquirindo mais rico e o pobre adquirindo mais pobre. Ele sugere:

- Políticos são um produto das sociedades deles/delas, assim se nós quisermos os políticos menos corruptos, nós temos que praticar disciplina ética em nossas próprias vidas.
- Competição seja administrada com um espírito de generosidade.
- O mais cada de nós desenvolve nossa natureza compassiva, o empreendimento mais comercial virá refletir valores de humano básicos.
- Conceitos éticos estão ganhando terreno em relações internacionais. Palavras como reconciliação, non-violência e compaixão estão se tornando frases acionárias entre políticos. Coletivamente nós estamos dando mais peso a justiça e verdade.
- O mais interdependente nossas relações econômicas se tornam, o mais interdependente nossas relações políticas têm que se tornar. Alianças que incluem centenas de milhões das pessoas estão transcendendo divisões crescentemente geográficas, culturais e étnicas. Ao mesmo tempo comunidades regionais unidas em comércio, política social, e arranjos de segurança podem consistir em uma multiplicidade de grupos étnicos, culturais, e religiosos autônomos. O desafio do milênio novo é achar modos

para cooperação de enterrar-comunidade melhor, em que diversidade humana é reconhecida e as propriedades de tudo respeitaram.

Perguntas de discussão

1. Como você dê uma olhada ao redor de sua comunidade e nação, isso que político e social policia você vê que você diria é incompatível com compaixão e interessa para outros?
2. Refletindo em sua experiência no sistema de ensino como uma criança ou pai, que preocupações tem você sobre o cultivo de conhecimento sem compaixão? Que razões acha você para esperança?
3. Que reação tem você às sugestões da Lama de Dalai? Que outras ações vê você para levar?
4. Como você leva responsabilidade pessoal para reconciliar seu valor de compaixão e conduta ética com seu consumo de mídia?
5. O que ajudou para sociedade a fazer progresso em nosso stewardship do ambiente natural durante os últimos 30 anos? O que precisa fazer agora e como você pode traduzir isso em ação individual?
6. O que sente você e pensa como você leia os pensamentos da Lama de Dalai aceso o que é os precisaram e direções esperançosas em políticas e economias?

Exercícios de prática

1. Escolha um destas arenas para disciplina ética combinada e desenvolva um plano de ação em sua vida diária. Qualquer seu nível de compromisso, caminhe a conversa durante o próximo mês.

Capítulo 14—Paz e Desarmamento

Conceitos fundamentais

Qualidades de violência:

- Violência significa sofrimento. Violência procria violência.
- É impossível prever o resultado de violência, e impossível estar seguro de sua justiça ao início.
- Guerra está como fogo na comunidade humana, um cujo combustível é as pessoas vivas.

Natureza de paz. Nós temos que fazer uma distinção entre paz como uma ausência de guerra e paz como um estado de tranqüilidade fundado no senso fundo de segurança que surge de compreensão mútua, tolerância de outros ponto de vista de ' e respeita para outros direitos de '. Paz neste senso não existiu durante os 40 anos da Guerra Fria. Isso era há pouco uma aproximação. Real paz é algo mais profundo que um equilíbrio frágil baseado em hostilidade mútua. Depende no final das contas da resolução de conflito interno. O fato de interdependência humana é tão fundamental e clareia hoje que a única paz significativa falar aproximadamente é paz global.

Paz começa com o indivíduo. Guerra e paz não existem independentemente de nós. Paz no mundo depende de paz nos corações de indivíduos. Nós devemos cada disciplina nossas respostas para negar pensamentos e emoções. Nós precisamos desenvolver qualidades espirituais básicas. Nós precisamos desenvolver compaixão.

Isto é freqüentemente difícil, como nós somos condicionados para considerar guerra como excitando, até mesmo fascinante. Mas hoje em dia esses que instigam guerra são longe afastados do conflito. Está como um jogo de computador onde armas existem para destruir os seres humanos somente mas sem a necessidade por face-para-face lutar, ou por sentir o impacto de nossas ações. Enquanto isso, o impacto em non-combatentes sempre cresce maior. Mulheres, crianças, e o ancião não só são as vítimas principais durante, mas longo depois que a guerra acabasse.

Mas armas não podem agir por eles. Alguém tem que empurrar um botão para lançar uma greve míssil ou apertar um gatilho para incendiar uma bala. Nós temos que dismantelar os estabelecimentos militares que nós construímos. Paz não pode ser imposta por força. Nós não podemos desfrutar verdadeira paz até que nós dismantelamos injustiça em nossos próprios corações humanos. Paz duradoura só é possível quando cada de nós fizer um esforço interiormente. Nós temos que aprender não fazer nada que contribuir ao sofrimento de outros.

Desarmamento. Se nós pudermos desenvolver um compromisso largo a desarmamento, então nós podemos estabelecer objetivos claros por desarmar gradualmente. Nós temos que criar as condições favorável para esses objetivos construindo em iniciativas existentes. Essas iniciativas, embora eles provaram menos que próspero, testemunhe ao desejo básico de humanidade para viver em paz.

- Há um reconhecimento crescente da ironia que armas de destruição de massa podem ser consideradas úteis quase não. Eles são caros a produto, e caro a estoque e ainda nós os armazenamos porque nós não podemos imaginar os usar. Como nós podemos nutrir um diálogo e pode aumentar o reconhecimento que armas de destruição de massa, em qualquer contexto, já não servem para os interesses de humanidade?
- Há uma tendência para agrupamentos de segurança regionais e menos estreitamente comunidades definidas. Isto poderia conduzir à eliminação do perigo de muitas nação declara se defendendo e abrigando armas de destruição de massa. Isto, em troca, poderia conduzir a uma força policial global. Uma força policial global salvaguardaria justiça, segurança comunal, e direitos humanos mundial. Protegeria contra a apropriação de poder através de meios violentos. Já nós somos usados às forças protetoras da ONU que são um passo nesta direção
- Nós podemos construir no trabalho das Nações Unidas e suas subsidiárias como UNESCO, UNICEF, etc. A revolução de comunicações gerou uma consciência global emergindo. Se nós pudéssemos desenvolver a ONU a seu potencial cheio, poderia levar a cabo os desejos de humanidade. Para isso, nós precisaríamos terminar a manipulação de nações mais fracas pelo mais poderoso e dá para os indivíduos o direito a ser ouvido pelo conselho de ONU em reclamações contra os governos deles/delas.
- Nós precisamos criar Zonas de Paz, zonas desmilitarizadas internacionalmente reconhecidas. Lugares nomeando como Tibet tais zonas de paz livrariam outros países da necessidade para se defender daquele lugar. Alemanha poderia ser uma zona de paz.
- A vinda junto de indivíduos em grupos internacionais ajudar esses menos afortunado, por exemplo Doctors Without Borders is a powerful setting for the spirit of connection and compassion to flourish.
- Indivíduos que trabalham para nutrir a fabricação de qualquer forma, enquanto vendendo e transportando de braços podem ajudar desmantelar a indústria de braços. Eles podem começar perguntando para eles se eles realmente podem justificar o envolvimento deles/delas. Não há nenhuma tal coisa como um “seguro” o cliente de braços.

Éticas monitoram. Nós temos que aprender dialogar no espírito de reconciliação e acordo. Nós precisamos estabelecer um corpo cuja tarefa de princípio é monitorar negócios humanos da perspectiva de éticas. As deliberações deles/delas seriam a consciência do mundo.

Perguntas de discussão

1. Um mundo está sem violência e guerra possível, em sua opinião? Por que ou por que não?
2. É possível para pessoas que vivem debaixo de governos opressivos alcançar autodeterminação e justiça por meios não violento?
3. A Lama de Dalai fala frequentemente de “paz mundial por paz interna.” De que modos pode conectar você esta fórmula para sua própria vida?
4. Como você estabelece tranqüilidade em seu próprio coração baseado em um senso profundo de segurança interna?
5. O que são suas práticas de trabalho internas? Eles são efetivos? Como eles imprensam violência e paz em sua vida diária? Em sua comunidade? No mundo?
6. O que pode fazer você para contribuir a algumas das sugestões neste capítulo apoiar desarmamento e paz mundial adotiva?
7. Como você poderia começar a mudar a atitude desses ao redor você para guerra, violência e paz mundial? (Isso que sobre o jadedness deles/delas? Senso de powerlessness? Desilusão? Seu próprio?)
8. Como os indivíduos podem influenciar os governos para trabalhar mais seriamente para paz mundial?

Exercícios de prática

1. Dentro de seu próprio ambiente, seja isto em casa, no trabalho ou na escola, desenvolva um “Zona de Paz” isso inclui outros (por exemplo redecorate the room, use words that reflect a more peaceful attitude towards situations, play music).
2. Identifique os amigos e família com quem você pode se ocupar ao redor de diálogo significativo este tópico e pode fazer isto em uma base rotineira durante os próximos 3 meses.
3. Note uma arena de conflito em sua vida e se esforce para chegar outros envolvidos com um espírito de reconciliação, acordo e compaixão.

Capítulo 15 Papel de –The de Religião em Sociedade Moderna

Conceitos fundamentais

Religião valioso mas não necessário. Não é um determinado aquela religião é pertinente para o mundo moderno. Convicção religiosa não é necessária para conduta ética ou felicidade. As qualidades espirituais de compaixão, paz, paciência, tolerância é o que é necessário. A visão da Lama de Dalai é que estas qualidades espirituais são desenvolvidas melhor no contexto de prática religiosa. Corretamente empregado, religião é um instrumento extremamente efetivo por alcançar felicidade. Encoraja um senso de responsabilidade para outros, provê apoio por desenvolver disciplina ética, e está preocupado com enviar sofrimento humano de um modo fundamental. E hoje as pessoas ainda sofrem, talvez mais mentalmente que fisicamente.

Harmonia enterrar-religiosa. Religião foi freqüentemente uma fonte de conflito em história humana. Conflito religioso é um real assunto em mundo hoje interconectado no qual as pessoas com convicções diversas e práticas entram em contato íntimo. A chave para superar tal conflito é harmonia enterrar-religiosa. Como isto pode ser encorajado?

O método da Lama de Dalai confia em cultivar compreensão - identificando os obstáculos que obstroem harmonia enterrar-religiosa, e modos em desenvolvimento para os superar. Um dos obstáculos é falta de entender para as tradições de outros. O melhor modo para superar isto é por diálogo, ambos entre peritos e também os médicos ordinários. Outras práticas benéficas incluem as pessoas de tradições diferentes que se reúnem para rezar para um bem comum, ou fazendo peregrinações junto para locais sagrados. Todas estas práticas ajudam para as pessoas a ver isso embora diferenças doutriniais, todas as religiões estão relacionadas a promover felicidade pelo cultivo de compaixão, amor, paciência, tolerância, humildade e assim por diante.

De um “verdadeiro” religião para pluralism religioso. Outra fonte de desarmonia religiosa é o abuse de religião no senso de usar religião para reforçar as atitudes egoístas da pessoa. É tudo muito fácil para relacionar a nossa religião como um rótulo que nos separa de outros. Isto expõe um real problema, i.e. a reivindicação de cada religião para ser o um “verdadeiro” religião. Como solucionar isto? O médico precisa ter uma convicção único-pontuda dentro o dele ou o caminho escolhido dela que é apoiado por uma convicção funda na verdade daquele caminho. Ao mesmo tempo é necessário reconciliar esta convicção com a realidade que outras pessoas segurem as tradições deles/delas da mesma maneira. O médico tem que achar um modo para aceitar a validade de outras religiões pelo menos enquanto mantendo um compromisso de wholehearted para o dele ou o próprio dela. Por exemplo, a Lama de Dalai diz que pessoalmente é a convicção dele que Budismo é o melhor caminho para ele, mas ele não pode dizer que é melhor para todo o mundo.

O modo da Lama de Dalai para solucionar a contradição está com a fórmula: “uma religião para cada pessoa, muitas religiões para humanidade.” A diversidade que existe entre tradições diferentes está enriquecendo enormemente. Há nenhuma necessidade para achar modos de dizer que todas as religiões são no final das contas o mesmo. Sim,

todos eles enfatizam as qualidades espirituais, mas isso não está igual a dizer eles são todo o um. Como nós avançamos ao longo do caminho, nós somos forçados a reconhecer reais diferenças nos ensinamentos eventualmente.

Se nós formos sérios sobre direitos humanos como um princípio universal, é essencial desenvolver um senso genuíno de pluralismo religioso. Em lugar de um “religião mundial,” a Lama de Dalai apóia a idéia de um “parlamento mundial de religiões” que sugere democracia, respeito mútuo e pluralismo.

Re de precauções: conversão religiosa. Conversão religiosa só necessariamente não fará para alguém uma pessoa melhor. Enquanto estiver bem aprender de outras tradições, é melhor olhar desenvolver a prática da pessoa dentro da tradição do nascimento da pessoa e cultura. Isto evita confusão entre os modos diferentes de vida que vai com tradições religiosas diferentes. Se a pessoa é atraído seriamente aos ensinamentos fundamentais de outra religião, é importante perguntar novamente e novamente, “é eu atraído a esta religião pelas razões certas, por causa dos ensinamentos essenciais, ou porque eu acho as alfândegas culturais ou rituais atraente, ou eu imagino poderia ser menos exigente?” Se a pessoa faz, depois de consideração longa e madura, converta a outra fé, é importante não entrar na armadilha de criticar a fé prévia da pessoa para justificar a decisão da pessoa a outros.

Prática de chave de religião para avaliar. É insalubre discutir os méritos disto ou aquela tradição em base de verdade metafísica reivindicada; a coisa importante é se a prática é em particular efetiva em casos. Você não pode considerar a efetividade de um tratamento médico separe de seu efeito no paciente. Levando ensinamentos religiosos é de pouco valor se permanece ao nível do intelecto, e não entra no coração. Confiando em fé simplesmente sem entender ou implementação é de valor limitado.

Pessoas religiosas têm muito que contribuir para o mundo de hoje, mas até que eles realmente puseram a religião deles/delas em prática, eles nunca serão levados seriamente. E isto significa, entre outras coisas, relações boas em desenvolvimento com outras tradições de fé.

Perguntas de discussão

1. O que pensa você no papel e efeito de religião no mundo de hoje? É uma força por bem? É uma força negativa, algo que principalmente divide as pessoas? É pertinente no mundo de hoje de ciência e comércio global?
2. Do que são seus meios cultivando as qualidades espirituais de compaixão, paz, paciência, tolerância? Como você descreveria sua vida espiritual? Como você poderia mover um passo mais adiante ao longo da quantidade contínua de conceito intelectual para prática sincera?
3. O faça prática ativamente a religião você nasceu em ou você adotou outra tradição de fé como seu próprio? Se você converteu, você refletiu em o que atraiu, e continua atraindo, você para aquela tradição nova, i.e. é os ensinamentos essenciais, ou as alfândegas culturais e rituais associaram com a tradição?
4. Se você converteu, como você relaciona a sua religião de origem? Há sentimentos dolorosos ou críticas associadas com isto? Nesse caso, há alguma possibilidade por curar esses sentimentos?
5. De que modos encontra você religião como 'uma verdadeira religião' em sua vida e comunidade? Religião como 'uma religião para cada pessoa, muitas religiões para humanidade'?
6. Há oportunidades você poderia explorar por ampliar harmonia de entender religiões e entender compartilhando algo significativo com pessoas de tradições de fé diferentes, por exemplo comidas, informal ou estruturou discussões, celebrações compartilhadas ou adoração?

Exercícios de prática

1. Escolha um do carvão qualidades espirituais de compaixão, paz, paciência, tolerância que você quer cultivar em perseguição de conduta ética e felicidade. Inspeção sua religião, outras religiões ou ensinamentos espirituais para achar, escolha e implemente uma prática para o ajudar cultivando isto em sua vida.
2. Implemente um dos modos que você identificou por ampliar sua compreensão e harmonia com esses de tradições de fé diferentes.

Capítulo 16—Uma Atração

Conceitos fundamentais

Neste capítulo a Lama de Dalai faz uma atração a tudo de nós, em face ao impermanence de vida, fazer o resto de nossa vida em cada momento de presente tão cheio, produtivo e significativo quanto possível. Chegar morte sem remorso é viver responsabilmente no momento presente com compaixão para outros. Nossa felicidade é indissolúvelmente encadernada para cima com a felicidade de outros. Se sociedade sofre, nós nós mesmos sofre.

Compaixão é um das coisas principais que fazem nossas vidas significante. É a fonte de felicidade duradoura e alegria e é a fundação de um coração bom. Por atos de bondade, afeto, honestidade e justiça nós ajudamos não só outros mas asseguramos nosso próprio benefício como bem. Através de contraste o mais nossos corações e mentes são aflitas com doente-vá, o mais miserável nós nos tornamos. Nós não podemos escapar a necessidade por amor e compaixão.

Não há nenhuma necessidade por lugares religiosos ou filosofia complicada ou dogma para nós praticarmos compaixão. Nosso próprio coração e mente são o templo. Se nós somos religiosos ou não, contanto que nós tenhamos compaixão para outros e nos administramos com restrição fora de um senso de responsabilidade, não há nenhuma dúvida nós estaremos contentes.

Desespere de focalizar no mundano e material. Mas nós sempre não estamos contentes, embora devesse ser simples. Por que? Nós encolhemos de confrontar nossos pensamentos negativos e emoções. Nós desperdiçamos tanto de nosso tempo em atividade sem sentido e tato pesar fundo em cima de assuntos triviais. Nós usamos muito freqüentemente nossas habilidades para enganar nossos vizinhos, tire vantagem deles e melhor nós mesmos à despesa deles/delas. Nós levamos nossos prazeres onde nós podemos e encolhemos de considerar outros ' que está bem nos chãos nós estamos muito ocupados. Inevitavelmente, estando desatento às necessidades de outros, nós acabamos os prejudicando. Quando coisas não trabalham fora, cheio de farisaísmo, nós culpamos outros por nossas dificuldades.

Fazendo sua vida significante. Satisfação duradoura e um senso estável de significar em vida vêm de ajudar outros, não de adquirir objetos e prazer sensual. A Lama de Dalai oferece para estas sugestões a estar contente e fazer vida significante:

- Se ocupe de prática espiritual que reage de preocupação por outros
- Renuncie inveja e deixe vá do desejo para triunfar em cima de outros
- Tente beneficiar outros
- Outros bem-vindos com um sorriso
- Seja direto
- Tente ser imparcial
- Trate todo o mundo como se eles eram um amigo íntimo
- Se você não puder ajudar outros, pelo menos não os prejudique

- Como você desfrute sua visita para este mundo, ajude esses que são downtrodden e não podem se ajudar
- Tente não virar longe desses cujo aparecimento está perturbando, roto ou indisposto. Nunca tente pensar neles como inferior para você.

Perguntas de discussão

1. “No momento presente, administre nós mesmos responsabilmente e com compaixão para outros” é talvez um resumo da fé simples que a Lama de Dalai apresenta neste livro. Como isto resume o que você aprendeu e integrado de seu tempo estudando Éticas durante o Milênio Novo? O que somaria você ou diria diferentemente?
2. Que práticas o ajudaram a fazer seu próprio coração e prestar atenção a um templo, uma real casa, para esta fé simples, a doutrina de compaixão? O que continuará você como estes fins de círculo de estudo?
3. Por que, se for tão simples estar contente, você e eu achamos isto tão duro? Do que são os modos sendo isso traga desespero e infelicidade em sua vida?
4. Por que a Lama de Dalai diz que quando nós estamos desatentos às necessidades de outros, nós acabamos os prejudicando? Você alguma vez experimentou isto?
5. Descreva um tempo quando você pudesse ter ajudado alguém e não fez assim, porque você estava muito ocupado, você era incômodo em face ao aparecimento da pessoa, ou por alguma outra razão.
6. Descreva um tempo alguém poderia o ter ajudado mas não fez assim porque ele ou ela estavam muito ocupadas. Como você sentia?
7. A Lama de Dalai oferece uma oração curta que lhe oferece inspiração na indagação dele beneficiar outros. O que o inspirou? Como você continuará se inspirando no meio de sua vida ocupada durante os meses próximos e anos?

Exercícios de prática

1. Ao término de cada dia, recorde um modo no qual você ajudou outra pessoa.
2. Pelo menos uma vez por semana, recite a oração curta ao término deste capítulo ou noite dentro qualquer ritual de sua escolha que lembra e o inspira ajudar outros.

A Lama de Dalai fecha citando esta oração curta ele diz lhe traz inspiração na indagação dele beneficiar outros.

Eu possa me tornar a toda hora, agora e sempre

Um protetor para esses sem proteção

Um guia para esses que se perderam

Um navio para esses com oceanos para cruzar

Uma ponte para esses com rios para cruzar

Um santuário para esses em perigo

Um abajur para esses sem luz

Um lugar de refúgio para esses que faltam abrigo

E criado para tudo em necessidade

Idéias para Práticas Finais

1. Passe o círculo e diga o que este círculo de estudo significou a você.
2. Reconheça outros no círculo para os presentes sem igual deles/delas e tudo que eles compartilharam para fazer o círculo significante para você.
3. Esta exploração de éticas o mudou? Como?
4. Compartilhe seus desejos e intenções para o futuro que talo da aprendizagem e crescimento você experimentou cavando nos conceitos de Éticas durante o Milênio Novo.
5. De algum modo que sente confortável, dedique a energia e benevolência gerou junto por seu esforço ao benefício de outros. Que presente distribuiria você para o mundo desta experiência?

Você é bem-vindo fazer qualquer número de cópias deste Estudo Guiar contanto que você inclua a notificação protegido por direitos autorais seguinte em qualquer cópia que você faz:

Reproduzido com permissão do publicador
Registre 2004 por A Dalai Lama Fundação
Na teia a www.dlfound.org



THE
DALAI LAMA
FOUNDATION™

*An International Organization
for Ethics and Peace*

1804 Embarcadero Rd., Palo Alto, CA 94303,
Tel 650.354.0733 Fac-símile 650.354.1603
www.dlfound.org