



---

*“A primeira sabedoria sabedoria corresponde à sabedoria do espelho. Enquanto digo isso a vocês, localizem dentro se já não tinham percebido isso, porque essas sabedorias não estão só no Buda, estão em todos nós, de algum jeito já estão lá! A nossa natureza também é a natureza de Buda, então vamos fazer isso aflorar até o ponto em que decidamos tomar essas sabedorias como base da nossa manifestação. Para isso, precisamos praticar a visão correspondente. Fazendo estas práticas, ganhamos estabilidade nessa mandala, nessa visão. Quando as coisas aparecerem, temos a sabedoria pronta para para elas.”*

Lama Padma Samten. Nascendo no Lótus - Transcrição de Retiro em Araras, 2009.

### A SABEDORIA JÁ ESTÁ EM NÓS? ROTEIRO DE CONTEMPLAÇÃO | SABEDORIA DO ACOLHIMENTO

1. Inspire e expire tomando consciência do seu próprio corpo. Relaxe. Entre em contato com sua energia e se tranquilize, equilibrando sua respiração.
2. Traga agora à sua mente a memória de alguma situação em que **você** se sentiu profundamente acolhido. Alguma situação em que você sentiu que o outro entendeu você em seu próprio mundo, de forma profunda. Lembre como **você** se sentiu nessa situação, quais emoções, qual estado interno brotou dessa sensação de acolhimento.
3. Agora observe se você acha que já foi capaz de compreender uma **outra pessoa** de forma profunda, sendo capaz de se colocar no lugar do outro, entendê-lo dentro de seu próprio contexto. Lembre os detalhes da situação. Observe quais emoções você percebeu surgir no **outro** a partir do seu acolhimento.
4. Observe como **você** se sentiu ao acolher o outro.
5. Veja se faz sentido a afirmação de que as sabedorias já estão naturalmente presentes em nós, e imagine como seria possível potencializá-las. Compartilhe suas ideias com os demais participantes do seu grupo e depois com o grande grupo.

#### **Aspiração:**

Do fundo do coração, eu gostaria que os seres se sentissem acolhidos; gostaria de me sentir acolhido e de ser capaz de acolher; gostaria que pudéssemos criar um ambiente coletivo no qual o acolhimento profundo fosse possível.