

«O amor cura, o amor transforma,
o amor purifica»

O poder do amor

«O amor ajuda a abrir todos os canais subtis. O amor permite que o vento e a energia fluam harmoniosamente por todos os canais. O resultado é que mais dificilmente ficamos doentes ou envelhecemos. Nós teremos uma vida mais longa. O amor também gera as essências... É muito importante praticar o amor». Estas palavras foram retiradas do recente livro *Love & Health*, do venerável mestre Tulku Lobsang.

Por **Ana Taboada ***

Segundo o budismo tantrayana o nosso corpo subtil é formado por canais (*tsa*), energia ou vento (*lung*) e essências (*tiggle*). É necessário que todos estes aspectos estejam bem para que sejamos saudáveis e felizes. A melhor chave para abrir os canais e permitir que a energia flua livremente por esses canais é o amor. Com os canais livres e o vento a



fluir harmoniosamente por esses canais seremos mais saudáveis.

Relação de interdependência entre corpo e a mente

Corpo e mente existem em relação de interdependência. Na presença destas essências o corpo sente-se tão bem, que a mente relaxa e repousa no seu estado natural de calma e felicidade. **Enquanto dependermos de condições externas para sermos felizes, a felicidade ficará sempre muito cara.** O carro vermelho, a casa de campo, as férias nas Caraíbas, o momento zen no spa, etc., é uma felicidade muito temporária. Podermos usufruir destes luxos é bom... bastante bom se soubermos usá-los de forma correcta. Mas, o problema é quando dependemos destas condições para ser felizes. Mais tarde ou mais cedo terão um fim e isso causar-nos-á sofrimento. Essas essências que o nosso corpo é capaz de produzir são responsáveis pela felicidade mais barata que existe. E a melhor enzima para produzir essas essências é também o amor. Quanto mais amarmos, não só mais essências

geramos, como mais as mantemos e espalhamos por todo o corpo. Até ao momento que somos felicidade! Por isso, o amor é a solução universal. É a chave mestra! O amor cura, o amor transforma, o amor purifica, o amor abre-nos... porque a essência do amor é a felicidade! O amor é o único que nos permite estar na felicidade desperta que é a nossa mente mais pura. Este é o poder do amor! **7**

(*) Professora autorizada por Tulku Lobsang a ensinar a prática d'O Poder do Amor www.anataboada.com

Ser feliz

As essências são o que nos permite ser felizes sem dependermos de factores externos. De forma natural – logo sem qualquer esforço – somos felizes, estamos calmos, somos tolerantes e compassivos. Porque quando essas essências estão presentes no nosso corpo de forma equilibrada e abundante, a mente sente-se satisfeita e deixa de lutar...

esta luta constante da nossa mente à procura de algo que a satisfaça só acontece até ao momento que finalmente esta encontra o que procura.

PUB

TOG CHÖD

AULAS,
WORKSHOPS,
FORMAÇÃO DE
PROFESSORES

ANA TABOADA

Professora de Yoga e Meditação
Budista Tibetana

INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES:
ana@anataboada.com
www.anataboada.com
BRAGA // PORTO // LISBOA

