

Jag är väldigt ledsen att höra om dom nyligen inträffade terrorist attackerna. Många personer har frågat, "Vad ska vi göra när vi ställs inför situationer som denna?" Det finns två saker vi kan göra för att hjälpa: vårt egna praktiserande, och vårt arbete för andra.

Från var sida, när vi praktiserar kan vi göra övningar i kärleksfull vänlighet (loving-kindness) och medkänsla. I början, vare sig vi mediterar eller bara gör en god handling, så är det viktigt att sätta rätt motivation genom att tänka, "Jag gör den här övningen för att hjälpa dom personer som var offer eller på annat sätt påverkade av terroristdåden, och för att hjälpa alla varelser att bli fria, och befriade från alla problem." Sedan gör vi vår meditation eller goda handling. I slutändan tillägnar vi våra goda egenskaper, vår förtjänst från vårt praktiserande, vår förtjänst från vad vi än gör, och från varje god attityd såsom generositet eller tålamod; vi tillägnar detta till förmånen för dom som var offer för terroristdåden och för alla kännande varelser. Vi kan också be för människor att bli lyckliga och fria, och offra vilka positiva önskningar vi än må ha. Detta är hur vi ska praktisera.

Hur kan vi hjälpa andra? Vi börjar med att hjälpa människor runt omkring oss. Vi kan inte hjälpa alla människor där ute, så börja med vänner eller familjemedlemmar som kanske har blivit påverkade av terrorist attackerna. Dom kanske är psykologiskt påverkade eller har andra problem, så ge dom positiv support. Om vi har tillgångar så kan vi donera till offren, eller så kanske vi kan hjälpa genom våra ord. Vi kan positivt influera dom som är runt omkring oss, och dom i sin tur kan positivt influera andra, detta kommer hjälpa många människor.

Jag kommer att be för er alla, och jag kommer tillägna min meditation och andra goda handlingar likväl.