

Le Sette Aspirazioni della Fondazione Avalòkita



- vivere profondamente ogni momento della propria vita quotidiana, nella consapevolezza che la vita è disponibile solo nel momento presente e che è possibile vivere felicemente qui ed ora;
- entrare in contatto con gli elementi vitali e benefici che esistono dentro e intorno a sé, nutrendo così in se stessi emozioni salutari, come gioia, pace, amore e comprensione e facilitando il lavoro di trasformazione e guarigione della propria coscienza;
- prendersi cura delle proprie emozioni non salutari (come rabbia, ansia, paura e disperazione), riconoscendone le cause che giacciono nel profondo della coscienza e trovando modi per trasformare la sofferenza in compassione, pace e gioia;
- ascoltare in profondità, comunicare con chiarezza, amorevolezza e comprensione, aprire la propria visione delle cose a quella degli altri ed esprimersi in modo veritiero e costruttivo;
- non forzare con alcun mezzo le proprie idee e opinioni sugli altri, neppure sui propri figli, rispettandone così il diritto di essere diversi e di scegliere in cosa credere e come decidere;
- coltivare la nonviolenza, la comprensione e la compassione in tutte le relazioni della vita quotidiana, e promuovere così l'educazione alla pace, l'armonia, la mediazione e la riconciliazione nelle famiglie, nelle comunità, nelle nazioni e nel mondo;
- vivere con semplicità, praticando il consumo consapevole, la cura per l'ambiente, il rispetto e la compassione anche per animali, piante, minerali, cioè per tutti gli esseri e gli elementi che costituiscono l'intero cosmo.