



Módulo 2, aula 6

Treinamento em compaixão 1: introdução—empatia equânime

Joe Loizzo

....

Traduzido por Wandler Ferraz Camargo, revisado por Andrea Profeta e editado por Simone Marques

....

Joe Loizzo 0:12

Bem-vindos de volta a todos. Vamos tentar comprimir, eu gostaria de passar o resto do nosso tempo juntos apresentando-lhes uma das maiores peças de tecnologia contemplativa, a literatura, não tenho certeza do que chamar, que eu conheça, e certamente na tradição índica, ou na tradição budista, o treinamento da mente em sete pontos. E apenas para nos orientar e tentar nos conectar de volta ao local de onde viemos. Agora estamos no módulo dois. O módulo um realmente olha para os fundamentos da psicologia social e budista, que é a filosofia histórica e os fundamentos básicos que discutimos: as ideias de interdependência, de abertura ou de vazio. E olhando para como a compaixão é vista como a inteligência emocional que nos permite prosperar em um mundo interdependente, e até para se adaptar a nossa necessidade, como dizia Steven, de co-regulação com outros, como nossa necessidade biológica básica de estarmos positivamente conectados aos outros.

Joe Loizzo 1:45

Assim, isso nos leva agora a uma reflexão mais sustentada sobre como cultivar uma compaixão mais sábia. Como cultivar a compaixão no caminho com a consciência de interdependência, a abertura à inter-relação de nosso sofrimento pessoal e nosso sofrimento coletivo? Como criar

esse espaço como o Lama Rod estava falando que nos permite sustentar nossa experiência e manter nosso coração partido aberto, para curar e para ser sensível a outros? E, portanto, esse é um panorama geral sobre o que é o treinamento da mente.

Joe Loizzo 2:52

Então, primeiro, deixe-me apenas seguir o rastro da história, para que cheguemos onde estamos, quando estivermos conversando sobre esta prática em particular. Portanto, lembre-se, lemos o Sutra do Coração, o manifesto da Tradição Mahayana de psicologia social budista, o documento de abertura que diz: O budismo tem que sair do armário ou do monastério, e envolver-se com o mundo e transformar o mundo. E esse é também o tema da aula de Bob sobre Vimalakirti, um dos grandes professores leigos. A pessoa que foi responsável pela coleta do Sutra Coração, Nagarjuna, foi considerado como o primeiro dos mestres Nalanda. No que diz respeito a esta tradição, a tradição Nalanda, que é a tradição tibetana, remonta ao seu tempo, e foi ele quem desceu ao fundo do Oceano Índico, e recebeu os textos do Rei Naga, o rei mitológico que tinha mantido todas estas pérolas de sabedoria em segredo, pelo tempo certo.

Joe Loizzo 4:27

Havia muita discussão sobre como entendemos nossa interdependência, a prática de compaixão, e como entendemos o vazio, ou seja, o modo como não somos separados como parecemos, há uma falta de separação ou falta de solidão, ou fixação, como Ethan estava falando sobre. E assim essa discussão continuou até por volta do século VI ou VII, uma figura chamada Chandrakirti. E, essencialmente, o entendimento de que a prática da compaixão foi reunida com a profunda sabedoria da abertura radical. Portanto, Nagarjuna é realmente conhecido por isso, o que é chamado de linhagem de visão profunda ou a linhagem de profunda sabedoria do vazio ou da abertura. Como realmente rompemos o nosso senso de separação ou fixação, e permitir-nos sentir e experimentar nossa interconexão. E depois há outra linhagem fundada um pouco mais tarde chamada linhagem dos atos magníficos, que é toda sobre a magnificência de desenvolver a compaixão como forma de curar o mundo e transformar o mundo.

Joe Loizzo 5:57

Essas duas linhagens se uniram no século VII, o que não é realmente tão importante para nós sabermos, mas essencialmente, são a síntese de Chandrakirti posta em prática por Shantideva. Então é assim que chegamos a Shantideva, basicamente cinco séculos de diálogo sobre como ensinamos às pessoas a sabedoria de que precisamos para sair de nós mesmos e para ver o quão conectados nós somos. E, ao mesmo tempo, o calor do coração ou a compaixão para nos

sentirmos conectados, e sermos motivados a agir a esse respeito. E Shantideva é o mestre disso, e foi assim que passamos nosso retiro, falando sobre ele. Essencialmente a tradição, refinou os ensinamentos de Shantideva em um modo mais facilmente memorizável, de pontos plenos de significado, mais ou menos, eu acho, como você os chama, frases curtas que captam a essência do ensinamento. Para que você não tivesse que estudar necessariamente por uma vida inteira a fim de chegar àquele lugar de compaixão sábia. E as pessoas poderiam aprender a fazer esta prática da maneira como nós fazemos, no meio de nossas vidas ocupadas fora do monastério, tentando sobreviver, tentando prosperar. E a pessoa responsável por carregar essa linhagem, da essência do ensino de Shantideva, frequentemente considerada como a essência da tradição Nalanda, é Atisha. E ele é aquele que é responsável pela sabedoria incisiva que vamos estudar no contexto do treinamento da mente em sete pontos.

Joe Loizzo 7:58

Então, só para lhe contar uma das histórias muito tradicionais sobre quem Atisha era: ele era um abade de uma das universidades irmãs, Vikramashila, que era uma das universidades um pouco mais ao norte, no Nepal. E ele era um blá, blá, blá, blá, blá, espiritual, certo? E ele estava lá em um retiro em Bodhgaya, onde o Buda realizou a iluminação, e se alguém já esteve em Bodhgaya, há uma enorme estupa, ou relíquia, relicário ou monumento para o Buda. E as pessoas tradicionalmente, como nas peregrinações para Meca, esperam que você vá a este lugar onde o Buda se iluminou e que você ande ao redor da estupa. Então ele estava fazendo isso, dizendo orações e mantras, e pensando em si mesmo em tal pessoa espiritual, e enquanto isso, na parede perto dali, havia uma estátua entalhada na parede da deusa Tara. Tara Brach é o nome da deusa, há muitas Taras. Tara significa salvadora, e é como que a versão compassiva da versão do Prajnaparamita. Assim, a versão feminina da sabedoria, a deusa da sabedoria feminina de entender a abertura radical do coração, se você assim preferir. Mas Tara está concentrada em encarnar isso em uma ação compassiva.

Joe Loizzo 9:51

Então ela está lá vendo Atisha andar por aí e ela começa a falar com ele. Atisha, o que você está fazendo? O que você pensa que está fazendo, você pensa que é uma pessoa tão espiritual, aí está você andando, não sabe nada sobre compaixão. E Atisha começou dizendo: bem, eu estudei compaixão, eu sou abade da Universidade, eu estudei compaixão por toda a minha vida, eu estudei com este professor e aquele professor, e Tara disse duas coisas a ele: ninguém vivo na Índia de hoje entende esta prática, claro, incluindo ele. E se você realmente quer entender a prática, há um cara que vive em Sumatra, chamado Dharmakirti. Este é alguém que esteve em

Nalanda por décadas, tinha vindo originalmente da Indonésia. Pessoas vieram para Nalanda de todo o mundo asiático, da Coreia, do Japão, da China, da Indonésia, do sudeste asiático.

Joe Loizzo 11:11

E ele ficou um pouco chocado e jogado e humilhado. Mas ele prometeu a ela que tentaria rastrear Dharmakirti. Então ele pegou o navio, a viagem foi de vários meses, e ele passou 12 anos estudando com este Dharmakirti. Então, este ensinamento de compaixão que Atisha mais tarde trouxe para o Tibete saiu daquele aprendizado ou diálogo que ele teve, não na Índia, não na universidade Nalanda, não em nenhuma universidade, mas em Sumatra, que é considerada, a partir do ponto de vista indiano, porque a Índia tem seu próprio chauvinismo, certo? É considerado águas costeiras, como uma espécie de província.

Joe Loizzo 12:02

Então, uma das coisas que ele fez depois de estudar todo este tempo foi dizer que Tara tinha vindo para ele em seus sonhos. E ele tinha tido um diálogo com ela em seus sonhos, sobre o que ele deveria fazer para ajudar o mundo. E alguém lhe havia sugerido que talvez ele devesse ir ao Tibete, que na época ainda era selvagem; o budismo já estava lá há alguns séculos, mas ainda era visto como uma espécie de país guerreiro selvagem e subdesenvolvido, como um bando de nômades e guerreiros, e ela lhe disse: se você for lá, sua vida será encurtada em 15 ou 20 anos, eu não consigo me lembrar do que ela disse a ele. Mas seu impacto no mundo será exponencialmente expandido. Então ele decidiu fazer o ato bodhisattva, e ir ao Tibete, e pediu a Dharmakirti de Sumatra:

Joe Loizzo 13:10

Bem, então o que devo ensinar a eles? Que tipo de ensino você traz para uma cultura que não é realmente civilizada? Certamente não do ponto de vista das tradições contemplativas da Índia, ou do budismo, ou qualquer coisa do gênero. Eles não estão familiarizados com nada disso. Para eles é tudo grego em certa medida, e também, eles são pessoas muito resistentes, duras e guerreiras, que ensinamentos você traria para eles? E este é um dos ensinamentos que você deve trazer, o que é chamado de treinamento da mente, ou lojong, em tibetano, buddhi-vishodana, em sânscrito, e essa é a maneira de transformar a mente. Portanto, ele fez, ele voltou para a Índia, ele foi para o Tibete, e este é dito ser um dos ensinamentos que ele trouxe para o Tibete. Portanto, esta é a origem da linhagem do ensinamento, pelo menos até onde chegamos no Tibete. E ao mesmo tempo, quero orientá-los um pouco, devo ressaltar que inicialmente, este foi um ensino oral, não foi escrito de forma alguma. Então, ele apenas deu estas frases ricas de

significados para seus alunos, e alguns deles realmente conseguiram, e alguns deles se tornaram mestres. E então um dos grandes discípulos netos espirituais de Atisha, decidiu que seria melhor escrever, e seu nome era Chekawa Yeshe Dorje, então este ensino particular é frequentemente atribuído a ele.

Joe Loizzo 14:53

Há três obras clássicas básicas deste ensinamento de transformar a mente para incorporar compaixão. Uma delas é esta, que é provavelmente a mais conhecida e mais utilizada. Há outra que é ainda mais feroz, ou ainda mais intensa, acho que você teria que dizer, que foi ensinado por Dharmarakshita. E isso é chamado de A roda de lâmina de transformação da mente. E é como uma lâmina, é muito afiada. E depois há uma versão de oito versos desenvolvida por Geshe langri tangpa, não sei exatamente quando ele viveu, isso é curto e doce, são apenas oito versos, é muito poderoso. Este é o que é considerado como o coração da tradição.

Joe Loizzo 15:59

Então, com isso eu quero apenas orientá-lo, não sei se há perguntas sobre a história, ou sobre a linhagem. Mas esta é uma prática que é amada e conhecida por quase todos os tibetanos, é conhecida por todas as diferentes escolas, é interpretada de forma ligeiramente diferente, mas é conhecida, amada e utilizada por quase todo o povo tibetano. E se você sabe, Pema Chodron, por exemplo, é alguém cujos escritos são quase inteiramente baseados no treinamento mental. Quaisquer perguntas ou pensamentos? Vou entender isso como significando mais...

Joe Loizzo 16:50

Portanto, a primeira pergunta é, como obtemos os quatro passos, que é o que temos visto, em termos do ensino de Shantideva, a sete pontos? Então, a primeira coisa que eu queria apenas mostrar a vocês, não é que você precise memorizar isto, eu o enviarei a você. Não que você precise necessariamente preocupar-se com isso. Mas só para que você entenda que existe uma relação entre os quatro passos de Shantideva, e os sete pontos de Atisha, e Chekawa. Então, basicamente, eu tentei colocar aqui descrições muito genéricas do que são os diferentes elementos, da prática de treinamento da compaixão.

Joe Loizzo 17:51

Temos que ter uma base de paz e segurança dentro de nossas mentes, temos que nos sentir seguros, e presentes, e conscientes. Temos que ser capazes de abrir nossas mentes para que possamos observar, perceber, analisar e investigar. E essa é a base para que possamos começar a

fazer o trabalho de dismantelamento do nosso preconceito e reatividade que está no primeiro passo de Shantideva. Realmente desenvolvendo empatia realista, em vez de projeções ou transferências tendenciosas e reativas ou inconscientes sobre as pessoas. Então precisamos olhar para o eu reativo, ou o eu traumático que é a âncora de nosso viés, tudo ligado ao viés de cor e à reatividade. Então é aí que olhamos para a causa das autossuficiências e realmente podermos começar a desenvolver empatia igual, e então chegar à raiz do que torna isso difícil e que de certa forma age através do nosso coração quebrado, e o abre. Portanto, que podemos começar a acessar o calor mais profundo e então a capacidade espaçosa, que o lama Rod fala sobre, o poder de estar bem com nosso sofrimento, e estar bem com o sofrimento dos outros, não ser um ímã para isso, então podemos começar a cultivar realmente nosso talento natural para o amor e a compaixão.

Joe Loizzo 19:21

E é aí que temos a prática de dar e receber, a qual chegaremos mais tarde neste semestre, este módulo. E então, finalmente, começamos realmente a mudar nossa identidade, de modo que não mais agiremos no modo padrão de nos identificarmos com nossos piores medos sobre nós mesmos. Para usar o paradigma que Ann nos deu em sua meditação, não estamos apenas nos identificando com a parte mais vulnerável, mais fraca, ou mais ferida, ou a parte mais ferida de nós que estamos tentando proteger. Somos capazes de abraçar toda a gama de nossa capacidade e realmente possuímos e nos identificamos com a mais saudável, vibrante, flexível ou carinhosa, parte de nós. E é aí que começamos a ser realmente capazes de ir adiante com isto. Então, como isso se relaciona com os sete pontos? Você sabe, essencialmente, que os sete pontos tem uma dedicação, (esta equivalência não é muito literal ou linear, mas eu estou apenas colocando lá), mas as preliminares falam da importância de uma investigação atenta, da capacidade de analisar e deixar ir o que está prejudicando.

Joe Loizzo 20:45

E então, a prática real da compaixão é dividida em dois segmentos, um, que é mais semelhante à empatia, e mais semelhante à autocompaixão ou autoanálise. E então, quando entramos no caminho do desenvolvimento da compaixão sábia ao longo do tempo, este é o terceiro ponto, e o quarto. E quando entramos na fruição final desse caminho, que está realmente se adaptando para incorporar maior compaixão, esses são os pontos cinco à sete.

Joe Loizzo 21:25

Esta coluna aborda nosso Treinamento de Resiliência Baseada na Compaixão, mas muito

felizmente, nós não precisamos nos preocupar com isso agora. Por isso, talvez seja só tirarmos isso, a menos que haja perguntas específicas. O objetivo disso é apenas ajudar vocês a entenderem que, apesar de estarmos mudando para uma estrutura diferente da prática, a prática é a mesma; é a mesma prática, conceitos diferentes, certo? E a última coisa, talvez agora possamos realmente nos voltar para o texto.

Joe Loizzo 22:05

Então, aqui está o texto. É felizmente curto, tem apenas algumas páginas. E, como você verá, é feito de estas pequenas “porções sonoras” que são um pouco cativantes, muitas delas são muito cativantes, muitas delas são muito, quase como os koans, eles não são tão fáceis de entender. Este é todo um gênero único de prática espiritual. Na maior parte da educação monástica, você tem uma aula e um texto para estudar compaixão, você tem uma aula e um texto para estudar a sabedoria, você tem uma aula e um texto para estudar meditação, você tem uma aula e um texto para estudar o desenvolvimento humano. E claro, o que acontece se você não for um monge ou uma freira? Você não tem todo o tempo para ir a todas essas classes. Portanto, parte da forma como esta prática é projetada, é para uma aplicação no mundo real, e para leigos, para pessoas comuns que estão apenas tentando construir sua compaixão, é que isso traz as diferentes disciplinas que precisamos praticar todas juntas em uma só. Ela traz a meditação junto com a sabedoria, e reúne a sabedoria com a compaixão.

Joe Loizzo 24:31

A outra forma de ser único é que não é apenas uma coisa teórica, não é apenas teórica. Ela realmente fala sobre como incorporamos a prática, e especificamente tem uma série de compromissos e promessas no final, o que essencialmente torna possível para alguém que é um leigo, não ficar muito perdido sobre o assunto, mas para ter algumas diretrizes mais específicas sobre como trazê-lo para sua vida cotidiana. Assim, como veremos os pontos seis e sete, descreve compromissos e promessas, que realmente são projetados para ajudá-lo a usar esta prática em uma forma bem rigorosa. Portanto, a prática é projetada de modo a fornecer uma estrutura para o desenvolvimento da compaixão, mesmo para pessoas que não são monásticas, não são profissionais, espirituais, pessoas contemplativas. Por isso, tem tudo dentro. Isto é o que estou tentando dizer, que precisamos levar muito a sério nossa prática de cultivar a compaixão. Por isso pensei que seria divertido, eu lhes trazer um pouco da história, então você terá um pouco de apreço por isso, se as pessoas se oferecerem para ler o texto, talvez uma seção de cada vez. Assim, você vê as seções aqui, tem um número, começamos com zero, e o título sublinhado. Portanto, se uma pessoa se voluntariar para ler através da dedicação, então talvez outra pessoa

possa ler o ponto um, e o ponto dois, e assim por diante. A menos que haja perguntas primeiro, antes de lermos. Como todos estão indo?

Joe Loizzo 26:38

Tudo bem. Alguém quer ser a voz de Atisha? Ótimo.

Joe Loizzo 26:58

Comece aqui... No início de cada um destes pontos, em itálico, você verá uma pequena introdução, é como uma nota que descreve o que esta seção deveria estar fazendo.

Estudante 27:20

0) Dedicção

Para mostrar a linhagem desse ensinamento, Atisha homenageia seu mentor Tib. Serlingpa, Skt. Dharmakirti de Suvarnavipa, c. 950-1025: Homenagem à Grande Compaixão! O néctar essencial dos preceitos foi transmitido por Dharmakirti de Sumatra. Ele cita os benefícios do ensinamento para ressaltar o seu valor: se parece com o Sol, um diamante e uma árvore medicinal (ele brilha para todos, corta o sofrimento mais difícil e é útil em todos os lugares). O objetivo (e o benefício) do entendimento (desse) texto é transformar (uma sociedade) contaminada pelas cinco pragas – (materialismo, cinismo, extremismo, emoções destrutivas, vida curta) – em um caminho para a liberação (coletiva)!

Joe Loizzo 28:21

Essa foi a linha chave, certo? Então, em plena divulgação, todos aqueles comentários que estão entre parênteses são fornecidos por mim. Assim, por exemplo, diz cinco pragas. Agora o próprio texto não as enumera. Portanto, eu listei as cinco, e essas são minhas traduções. Portanto, estou tentando interpretar minimamente o que é no texto, para que ele se sinta relevante. Portanto, já existe um pedaço dele, vemos que este foi projetado para enfrentar, como eu gosto de dizer, a prática da compaixão de força industrial, por tentar praticar a compaixão em um ambiente muito destrutivo. E assim, nesse sentido, vemos imediatamente que há uma verdadeira relevância para nós, porque estamos bem ali. Portanto, qualquer outra pessoa quer se voluntariar para ler o primeiro ponto?

Estudante 29:29

1) Confiar nos preceitos preliminares

O primeiro passo para esse ensinamento é desenvolver uma vida e uma prática contemplativa básica: Aprenda primeiro os preceitos preliminares: (contemple os insights que dirigem a mente à prática – a preciosidade da vida, a certeza da morte, a causalidade do desenvolvimento, nosso potencial para sermos livres e a necessidade de termos um guia confiável. Então pratique o caminho das três disciplinas que desaceleram, param e reverterem o ciclo do stress e do trauma: transformam visões reificadas do self e do mundo em sabedoria de auto transcendência, transformam emoções estressantes como vergonha, medo e raiva em amor, compaixão e equanimidade, e transformam os instintos e ações auto protetores que causam sofrimento intergeracional em liberação coletiva e liberação corporificada).

Joe Loizzo 30:37

Então, mais uma vez, em plena divulgação, a única coisa que está no texto original ali, que foi o meu preenchimento nos espaços em branco, foi “primeiro aprenda as preliminares”, está bem? Eu tentei dar um pouco mais de carne ao que as preliminares são, para que vocês não tenham que conhecê-las para ler este texto. E sim, isto está indo para o site. Portanto, não se preocupem, você não precisa fazer anotações nem nada. Qualquer outra pessoa quer saltar para dentro?

Estudante 31:13

2A) Cultivando o espírito emocional da compaixão.

O segundo ponto – a prática principal para desenvolver empatia sábia, amor e compaixão – tem duas partes: a arte emocional da compaixão universal e a arte intuitiva da abertura imparcial e radical. Começamos com a primeira: (primeiro) direcione toda a culpa para uma única: (seu próprio estado traumático), (depois) contemple a bondade de todos os seres (próximos e distantes). Alterne a prática de dar (amor) e receber (cuidado). Comece aos poucos, recebendo o seu próprio (sofrimento) e em seguida dê amor a si mesmo, depois cuide e dê amor aos outros (um de cada vez). Aumente esses dois na inspiração e expiração. (Inspire sofrimento com cuidado, expire equanimidade com amor). (Monitore) os três objetos, os três venenos e as três raízes da virtude, esse é o breve preceito para o resultado (entre as meditações: pare de controlar os seres amados, de ignorar os estranhos e de temer os desafiadores). Comece liberando os seres amados, abraçando os estranhos e encarando os desafios para promover a atenção plena desse (ensinamento). Lembre dessas palavras ao praticar em todas as suas atividades.

Joe Loizzo 32:54

Este texto que vamos focar nas próximas sete semanas, por isso vamos tentar um pouco de cada vez, e depois de lermos isto, voltaremos à primeira, as dedicatórias, e iremos além disso.

Portanto, mais uma vez, estamos apenas lendo, tentando obter o campo geral. Então, quem gostaria de ler 2b?

Joe Loizzo 33:21

2B) Cultivando o espírito intuitivo de abertura depois de alcançar estabilidade (emocional) e descubra o segredo (da abertura radical).

Considere a natureza (de sonho) de (todas) as coisas. Examine a natureza livre da mente, até mesmo o próprio remédio (da abertura) é imparcialmente livre (de um self fixo e parcial). A realidade do caminho está no reino fundamental (da abertura absoluta). Comporte-se como um ser ilusório entre as sessões: (sua versão mais hábil).

Estudante 35:02

3) Transformando adversidade em vantagem.

Transformando adversidade em um caminho de abertura compassiva: quando o ambiente está totalmente contaminado pelo vício, transforme a adversidade em um caminho para a liberação. Use a meditação para o que (eventualmente) acontecer. O melhor método é (praticar) com as quatro preparações: (cultivar virtudes, corrigir vícios, desenvolver a generosidade e aprofundar a confiança).

Estudante 35:51

4) Integrando uma prática duradoura.

Manter uma prática duradoura até o momento da morte: para destilar a essência (desses) preceitos, você deve usá-los com os cinco poderes: (motivação compassiva, prática persistente, cultivando a positividade e abertura, eliminando obstáculos, desenvolvendo aspiração e dedicação). Praticar esses cinco poderes é essencial (porque) são o ensinamento universal da transferência (do amor pela próxima geração).

Estudante 36:30

5) Avaliando seu progresso no caminho.

Aprendendo a avaliar o progresso em transformar sua mente: todos os ensinamentos se unem em uma única intenção (abertura compassiva). Os dois (tipos de) testemunha, (interna e externa), contém a (interna como) básica. Sempre se baseie exclusivamente na mente feliz. A confirmação de se ter aprendido é a eliminação (de bloqueios mentais e emocionais). A marca de se ter aprendido é estar equipado com cinco tipos de magnanimidade: (os cinco melhores tipos de

altruísmo: ético, social, criativo, executivo, espiritual). Quando conseguir manter a prática, apesar das distrações, você (finalmente) terá aprendido.

Joe Loizzo 37:45

Okay, obrigado. E ainda temos mais duas seções, alguém mais?

Estudante 38:00

6) Os (dezoito) compromissos de transformação da mente.

Assumir compromissos que fortalecem para transformar sua mente: sempre contemple os três princípios (básicos): (humildade, integridade, imparcialidade). Transforme sua intenção, mas mantenha-se o mesmo. Não mencione as deficiências (dos outros). Nem mesmo pense sobre as limitações dos outros. Primeiro purifique o seu pior vício. Abra mão de qualquer expectativa de resultado. Abra mão de sua dieta de venenos (nossos hábitos). Não se deixe levar por uma superioridade moral. Não reaja a insultos. Não fique esperando para atacar. Não mire na jugular. Não culpe os outros pelos seus problemas. Não guarde visões falsas. Não almeje pelo topo. Não transforme sua genialidade em demônio. Não procure por satisfação na miséria (dos outros).

Joe Loizzo 39:07

Obrigado. E então nós temos o último ponto. Alguém pronto?

Estudante 39:28

7) As (vinte e duas) promessas de transformação da mente. Manter promessas que ajudam a garantir a transformação da sua mente: pratique todas as yogas como uma: (a arte da abertura compassiva). Domine toda a resistência com uma (arte: cuidar e oferecer amor com a respiração). No início e no final (de cada dia, faça) as duas ações: (motivação positiva inicial e correção/dedicação final). Tolere ambos (bom e mal), seja lá o que acontecer. Proteja ambas (estas e outras) promessas como se fossem sua própria vida. Controle os três (desafios) mais difíceis: (expor, melhorar e eliminar bloqueios para um coração e uma mente abertos). Cultive as três raízes principais: (aspiração sábia, devoção pura, preparação completa). Cultive três coisas incansavelmente: (confiança, esforço e sabedoria). Seja triplamente inseparável (da prática): (em corpo, fala e mente). Pratique a imparcialidade perfeita em relação aos objetos (apego, aversão e indiferença). É essencial aprender profundamente e completamente. Medite constantemente sobre casos especiais: (íntimos, desafiadores, aqueles que lhe incomodam). Não dependa de condições externas. Adote a principal (prática) agora mesmo. Não seja mal-intencionado e teimoso. Não seja errático. Aprenda com firmeza. Liberte-se da investigação e análise. Não se

vanglorie de sua prática. Não se deixe levar pelas frustrações. Não seja temperamental. Não espere agradecimentos.

Joe Loizzo 41:36

Okay, muito obrigado. Há mais uma seção, a conclusão, onde Chekhawa diz adeus. Alguém quer lê-la?

Estudante 41:55

Conclusão (Chekhawa) reconheça sua realização da compaixão: devido às minhas muitas aspirações, coloquei um fim à tragédia do sofrimento. E recebi esses preceitos para domar o (traumático) auto hábito. Agora (finalmente) posso morrer sem arrependimentos.

Joe Loizzo 42:14

Muito bem, maravilhoso. Não sei se as pessoas estão repletas de pensamentos, ou se sentem profundamente comovidas e quietas, mas pensei que uma maneira de explorar isto, poderíamos falar sobre alguns aspectos gerais do ensinamento. Mas, também, só de pensar, alguma dessas afirmações ou preceitos incisivos apenas tocou você, mesmo um nervo cru, ou o moveu de uma forma que lhe pareceu significativa? Alguém teve alguma reação apenas ouvindo tudo isso?

Pergunta do estudante 43:16

Eu posso falar com ela. Apreciei as declarações de piedade e isso me lembrou o que um professor disse sobre quando surgem pensamentos infundados, ou o medo ou a dúvida vêm à mente que, como na Índia, como se um macaco estivesse sendo malicioso e tentando roubar seus lanches ou telefone, basta dizer como: harat, harat, o que significa se perder, acho eu. Isso é o que me tocou, o vigor e a clareza, porque acho que às vezes tenho a tendência de me entregar e ir realmente fundo nas coisas e tentar entender o que é esta frustração ou este julgamento ou o que quer que esteja acontecendo, e o quão simples ele é e diz simplesmente não ceda. Entendo que isso pode ser interpretado como: bem, é mais fácil falar do que fazer. Mas às vezes é exatamente isso que eu preciso ouvir. É justo: Não faça isso. Não se entregue a isso.

Joe Loizzo 44:40

Yeah. I'm not sure if there are other thoughts along those lines, or differently about the overall... Sim. Não tenho certeza se há outros pensamentos nesse sentido, ou de outra forma sobre a totalidade...

Estudante 44:56

Tenho usado desde que recebemos pela primeira vez uma versão ligeiramente diferente, e venho usando parte de 2a), como uma prática diária. Às vezes a utilizo algumas vezes ao dia. E eu escolhi apenas algumas das linhas, porque é um pouco longo, mas é a parte que diz, contemplar a gentileza de todos seres, próximos e distantes. Praticar, alternando, tanto dando amor como cuidando, comece gradualmente a assumir seu próprio sofrimento. Em seguida, dê a si mesmo amor, e depois tome cuidado e dê amor a outros, um de cada vez, povoa no sofrimento com cuidado, povoa na equanimidade e no amor. E eu descobri que isso era realmente útil como uma forma de fundamentação e compaixão. E eu sinto como se tivesse se tornado parte de uma prática diária, portanto, obrigado por isso.

Joe Loizzo 46:00

Sim, obrigado. Acho que há muito coisa embalada nisto..., mesmo sendo curto e doce, em uma forma, ou talvez não doce, como agri-doce, ou um pouco azedo e picante em certos pontos... que você sente a intensidade desta prática, você sente que há muito, pode ser o que o estudante anterior estava se referindo. E há também a tremenda doçura ou gentileza, ou humanidade dele. E por isso quero voltar à introdução, e a forma como diz: o seu é como um néctar, os preceitos essenciais do néctar. Portanto, essencialmente, isto é realmente visto como, se existe uma essência de toda a tradição Nalanda, de todo o currículo, e de todo o espírito do todo, isto é realmente visto como uma declaração disso, certo? Porque chega ao âmago da matéria: O que é isso? O que estamos tentando fazer?

Joe Loizzo 47:06

E é como o sol, porque, realmente, todos nós precisamos fazer isto. E ele tem essa dureza, como um diamante. Portanto, alguns destes comentários são difíceis, como alguns destes comentários nos parecem muito duros; dirigir toda a culpa sobre alguém, o que isso significa? Sou responsável por tudo de ruim que acontece comigo? Tem um tom sombrio de culpar a vítima, e eu devo me sentir culpado o tempo todo? Nós temos que nos esforçar para realmente entender o que ele estava realmente tentando dizer, como usá-lo. Apesar dessas linhas, algumas delas são bastante claras e acessíveis. Há muitas delas que realmente temos que envolver a nossa mente, e realmente ir fundo e tentar entender o que isso realmente significa. E depois há também a: como uma árvore medicinal, tem muitas partes úteis. Portanto, você pode fazer exatamente isso, você pode pegar a única frase que realmente é certa para você hoje ou neste mês. E eu encorajo as pessoas a fazerem isso, a ler e ver o que fala com você, que linhas, e apenas viver com elas por

um tempo, e esperamos que essa seja uma forma de todos nós co-explorarmos esse ensino poderoso juntos.

Joe Loizzo 48:27

Obrigado por compartilhar isso. Essas são linhas realmente belas, certo? É mais ou menos onde nós estamos, eu ia falar sobre as preliminares hoje. Esse entendimento de: o que queremos dizer com levando toda a culpa a um só, e o que é contemplar a bondade de uma forma que está tudo aí? Isso é a essência do ensino. Alguma outra reflexão ou pergunta?

Estudante 49:14

Você acrescentou, entre parênteses: depois de primeiro conduzir todas as culpas sobre um só, você escreveu: seu traumático auto-hábito. O que você quer dizer com isso?

Joe Loizzo 49:27

Então a questão é que, se isto fosse realmente um exercício de masoquismo, não seria realmente o que queremos; não queremos andar por aí nos sentindo culpados, como se eu fosse o culpado por tudo de ruim que acontece comigo. Qual é o objetivo? De certa forma, esta é a linha mais difícil de tudo, então obrigado por chamar nossa atenção para isso. O objetivo é ver, como disse Lama Rod: Eu vivo neste racismo cultural que está em mim, ou me oprimindo, e talvez eu possa me sentir muito partido por isso. Mas então ele é capaz de dizer: mas não se trata realmente de mim. E, ao mesmo tempo, veja como o seu coração está partido. Portanto, a culpa é o indicador, é o indicador psicológico da resposta ao estresse social. Quem roubou o biscoito do pote de biscoitos? Eu não. Ele roubou. Certo?

Joe Loizzo 50:44

Quando nos sentimos injustamente atacados, julgados, nosso primeiro instinto é apontar o dedo para alguém ou algo mais, e poderíamos estar totalmente certos sobre isso. Mas quando fazemos isso, na verdade estamos realmente perdendo nosso poder, ou projetando nosso poder sobre aquilo que nos faz sentir ameaçados. Uma vez que projetamos nosso poder naquilo que nos faz sentir ameaçados, então nós estamos nos desativando. Então o que é isto? É como uma posição de kung fu onde você não se preocupa com seus adversários, você se preocupa com seu próprio estado de espírito. E assim, ao olhar para os princípios de Shantideva, o primeiro princípio é: o que se passa entre você e as outras pessoas? Como eles causam o seu estresse? O segundo princípio é: veja como você está se sentindo desamparado, impotente, ou pequeno por dentro, e como isso cria um ímã para o estresse no mundo ao seu redor.

Joe Loizzo 51:51

Então, isto é, como este cenário de kung fu, onde você está tentando reconhecer que você não tem nenhuma vantagem sobre o que outras pessoas fazem. E se sua atenção está em termos de saber como controlá-los, ou como combatê-los ou o que quer que seja, muitas vezes, você não está jogando o seu melhor jogo ou você está desperdiçando sua energia, ou você está apenas se esgotando. Enquanto que se você for realmente capaz de ver: ok, isto não é sobre mim, mas como isso atingiu você, como eu o desacoplo por dentro? E talvez outra maneira muito simples de descrever isto seja, em outra passagem, Shantideva disse: A superfície da Terra está coberta de rochas e espinhos. E podemos lidar com ela de duas maneiras. Poderíamos tentar cobrir a superfície da terra com couro, ou poderíamos usar sandálias. Assim, essencialmente, quando estamos andando em um mundo infestado por pragas de negatividade e violência, e preconceito e ódio e tudo isso.

Joe Loizzo 52:52

Poderíamos tentar controlar tudo isso, mas isso é como cobrir a superfície da terra com couro. Se observarmos como isso me afeta, e aprendermos a proteger nossas mentes tanto quanto possível, para tirar o ferrão, como disse Lama Rod: não se trata de mim, eu percebo que não é sobre mim. E essa realização tem a ver com não se identificar com seu senso traumático de si mesmo. Então você tem seu coração partido, o estado traumático do eu é como o coração partido de: o que está errado comigo? E então, o que você está tentando fazer é conseguir esse espaço; ele estava falando em criar esse espaço para acolher o coração partido, e o espaço vem de nos afastarmos do quão mal nós nos sentimos sobre nós mesmos, ou quão feridos nós nos sentimos, ou como nos sentimos desamparados e impotentes, e recuar e não se identificar com isso. Então, essa é a essência de dirigir toda a culpa sobre um: afastar-se, ou afastar-se daquilo que nos prende a todo o estresse social, que é o estresse tomado pessoalmente, e nosso sentimento engatilhado para reagir. É um ensinamento muito difícil, mas este é como a parte do diamante; se você pode cortar para além disso, você pode cortar qualquer coisa.

Joe Loizzo 54:20

Entretanto, não é fácil nem mesmo entender exatamente o que significa e como fazer isso. No Ocidente interpretamos isso como culpar a vítima, pois a culpa é realmente sua. E há, lamento dizê-lo, há algumas interpretações budistas tradicionais deste ensinamento que eu acho que realmente fazem isso. Eu não as subscrevo e meus professores não as subscreveram, mas há

alguns ensinamentos que agem como: se algo ruim acontece com você, a culpa é sua. E isso não é o significado desse ensinamento.

Joe Loizzo 55:03

E o outro lugar em que a tradição ou o ensino poderiam realmente ser mal interpretado é em termos de comentários como: confiar sempre exclusivamente na mente feliz, ou contemplar a bondade de todos os seres, onde você poderia levar isso a ser um desvio espiritual. E se há muitas pessoas que não são de todo amáveis? Então, como você contempla a gentileza dos mais horríveis monstros sociopatas, ou dos super desreguladores do nosso mundo? E, como fazer você ficar feliz quando há tanto sofrimento? Mas novamente, você tem que aprender a entender estes ensinamentos, de uma forma que lhe permita trabalhar com eles. Em outras palavras, mesmo a maneira de ficar regulado, diante do super-desregulador é reconhecer a humanidade. Porque, se você puder reconhecer a humanidade, você permanecerá humano. Eles podem não ser muito humanos, mas você será capaz de preservar a sua humanidade, se você puder ver a gentileza nos outros.

Joe Loizzo 56:12

Então é uma das maneiras de redirecionar a linha de culpa, que está sempre à procura, você sabe como ela é, quando alguém nos machuca, o que há de errado com eles, ou o que há de tão ruim neles, ou eles são tão poderosos, e eles o ameaçam tanto. Enquanto aqui, estamos tentando dizer: lembre-se que é apenas uma pessoa também, e que é uma pessoa que tem humanidade, mesmo que seja mal utilizada, ou restrita a ele, ou o que quer que seja. E este é o lugar a partir do qual trabalhamos. Não é negando que é muito difícil encontrar a gentileza em algumas pessoas, é difícil ver até uma gota de gentileza. Mas quando a procuramos, é lá que podemos preservar nossa própria espécie. E assim é uma maneira de pensar sobre isso.

Joe Loizzo 57:09

Acho que estamos ficando sem tempo. Deixe-me só dar uma pequena prévia das atrações que virão. Na próxima semana vamos ser reintegrados pela Pilar, para que todos possamos olhar para frente e ficar felizes com isso, porque será bom vê-la novamente. E também porque, como sempre, ela tentará ancorar estas práticas em psicologia e seu trabalho como analista e terapeuta. Portanto, podemos perguntar a ela todas estas perguntas, e apenas apreciar realmente a maneira como ela pensa sobre elas, a maneira profundamente psicológica como ela pensa sobre essas coisas. Então, nas próximas duas semanas, seremos visitados pelo Dr. Rabgay, que é um velho amigo, ele era um monge no mosteiro do Dalai Lama, Namgyal, em Dharamsala. E

então decidiu vir para o Ocidente, tornar-se um psicólogo ocidental, tornar-se uma pessoa leiga que agora tem uma esposa e dois filhos, e exerce na UCLA. Portanto, ele é muito interessado na psicologia da compaixão, e ele falará sobre o que é preciso fazer para um ser humano realmente desenvolver a compaixão. Ele estará conosco por duas semanas, então eu acho que Pilar vem de volta, e começaremos a analisar o progresso no caminho com a Pilar, e tentaremos levar um ponto por classe. E eu acho que Ani Samten vem; uma incrível monja ocidental, na tradição nyingma, e falará realmente da prática, a partir de um ponto de vista monástico e de dentro da tradição. E então terei uma aula final, voltaremos juntos e tentaremos extrair o sabor da criatura aqui.

Joe Loizzo 59:18

Acho que vamos ter uma viagem realmente profunda com este texto. E como você vê, ele é curto o suficiente de modo que podemos realmente nos conhecer. E quando ele diz no primeiro ponto, depois das palavras, você leia, Gemma, ele diz: para fomentar a atenção a este ensino, pratique em tudo o que você fizer lembrando estas palavras. Portanto, parte da forma como esta prática é projetada para funcionar é que a lemos, e nós não temos que fazer mais nada além disso. Na verdade, você apenas passa algum tempo lendo-o em sua prática, uma ou duas vezes, ou quantas vezes você quiser. Talvez parar para refletir sobre qualquer coisa que o move ou talvez sobre qualquer coisa que o intrigue. Mas é se familiarizando com as palavras em si, que você verá que as práticas são muito poderosas, como se ela penetrasse em você. E você se encontrará em uma situação e se lembrará: oh, sim, isso é como: não espere agradecimentos, ou não coloque seu fardo sobre outra pessoa. Isso vai aparecer em sua cabeça. E isso faz parte da maneira como ele nos ensina, é como um remédio muito bom, de fácil digestão. Talvez para sua prática disto, vamos começar a encorajá-lo a praticar a autocompaixão, em sua meditação, mas também lançar aí um pouco de leitura dessas três páginas, e veja o que isso faz pela sua mente, pelo seu coração e pelo seu corpo. Está bem?

Estudante 1:01:08

Eu também ia dizer que acho que há uma razão pela qual ele menciona a montagem dos dois na respiração, porque estamos sempre respirando. Portanto, deve haver algo nisso, como, por exemplo, em cada respiração, podemos refletir, mesmo que não seja palavra por palavra, mas a essência do ensino, com a respiração. Não é isso tão poderoso que somos seres respiradores, que a respiração é o que nos anima e nos dá vida. Portanto, a ideia de que fazer da prática uma parte de nós como a nossa própria respiração.

Joe Loizzo 1:01:40

Certo, e isto é parte do que faz disso uma prática incorporada, embora seja uma prática sútrica, ou seja, é uma prática que não vem do budismo esotérico que nós estudaremos na primavera, que é muito focado em práticas incorporadas, ele pressupõe que compreensão, e é por isso que há a ênfase em transformar o mundo, como tomar o veneno ou aflições do mundo, e aprender a reciclá-los, para que você faça deles remédios, para que você se torne como uma fábrica de medicamentos. E assim você pode trazer a medicina de volta. E parte disso é esta sabedoria secreta sobre como, se você se lembrar do que Stephen Porges estava dizendo, quando você respira, estimula seu sistema nervoso autônomo, seu sistema simpático, quando você expira, você estimula seu sistema parassimpático. Então, se você está fazendo isso conscientemente, você está mantendo um equilíbrio em seu sistema nervoso autônomo. E quando você está próximo do estresse, quando você está diante de alguém que está em um lugar realmente horrível, quer seja dirigido a você ou não, se você está cuidando de seu próprio sistema nervoso autônomo, você está muito menos suscetível a ser re-traumatizado ou a reagir com trauma, porque você está trazendo uma consciência calmante para como seu sistema nervoso autônomo está funcionando.

Joe Loizzo 1:03:01

Portanto, na verdade não se trata apenas, às vezes eu o chamo de tração nas quatro rodas, em termos de potência, o trabalho através do terreno difícil de nossas vidas. Porque se você mudar para dar e receber na respiração, você está realmente protegido, relativamente falando, de algumas das reatividades subliminares que se desencadeiam por estarmos perto do sofrimento. Portanto, acho que devemos fechar com uma breve meditação. Vou ficar pela autocompaixão, talvez um formato um pouco diferente para a autocompaixão. E eu espero, espero que todos tenham um ótimo fim de semana, espero que tenhamos mais desta viagem com você quando Pilar se juntar a nós.

Joe Loizzo 1:04:06

Ok, então tente se sintonizar com seu corpo respirante. Tente regular seu próprio sistema autônomo, encontre um lugar de equilíbrio com a respiração, onde você estiver acalmando a mente reativa, e você está tentando reanimar a mente congelada, ou a mente desligada. E enquanto você vira a luz de sua mente, ilumine quem ou o que está percebendo sua respiração e o seu corpo. Onde está a mente que está observando? E se movendo através das coisas que estão em sua mente, o que quer que tenha ficado agitado por nossa reunião de hoje, ou para onde quer

que sua mente vá em sua própria vida, queremos passar disso para a quietude, o espaço mais claro e aberto dentro de sua mente neste momento. Basta tentar descansar ali, descansar a mente, em uma espécie de banho, onde você pode deixar que alguns dos pensamentos, sentimentos e imagens vão, e voltam à sua mente nua, à sua consciência primordial, apenas a consciência despida.

Joe Loizzo 1:05:48

E depois queremos fazer um pouco de espaço de trabalho no qual possamos tentar mais profundamente nos conectarmos com nós mesmos. Permita-se, na sua mente, visualizar a sua parte mais sensível, a parte de você que sente mais, que pode se sentir mais sensível, mais vulnerável, talvez ferida, ou preocupada, ou o que quer que seja. E comece por engajar essa parte subjetiva de você como se você estivesse se olhando no espelho, mas é a sua parte sensível que você está vendo. E você como que acolhe essa sensação. Receba bem aquela parte de você que pode sentir que precisa de proteção, ou pode se sentir inseguro, ou menos do que, e dê as boas-vindas a essa parte de você como um amigo. E como integral, vital, essencial. E veja como essa parte de você se sente ao cumprimentá-la com este tipo de atenção mais sábia e observadora. Talvez se sinta um pouco mais seguro, conectado, ou regulado pela sua atenção.

Joe Loizzo 1:07:26

E depois, como você se sente neste momento? Depois de termos tido essa aula juntos, essa semana que passamos, e basta ouvir aqui como me sinto, e qualquer angústia, qualquer necessidade ou desejo que pode vir à tona, basta deixar essa terra com você, e saboreá-la e deixá-la tocar seu coração em termos de apreciação, quer seja um desejo, ouvi dizer que você realmente quer isto, ou que você realmente sente isto, você sente que você realmente sente isso. Portanto, tente realmente estar com aquela parte de você que está apenas compartilhando sua vulnerabilidade consigo próprio. Como você está sentindo que parte se sente ouvida por você, talvez você também possa sentir uma insegurança mais profunda sobre o que quer que essa parte de você esteja sentindo, certo? Então talvez você possa simplesmente checar; espero que você saiba que não há vergonha em sentir, ou querer, ou ouvir o que você sente. Não há culpa nisso. Isto é apenas parte de ser humano, parte do território de ter corpo humano como o meu.

Joe Loizzo 1:09:07

E é perfeitamente aceitável. Está tudo bem, realmente, tudo bem. Como você vê aquela terra, certo? com seu eu sensível, apreciando qualquer sentimento de vergonha ou insegurança ou estigma ou timidez, tendo aquele sentimento vulnerável, que é um alívio daquilo. E então, talvez

rapidamente, ao fecharmos, apenas perguntando: como posso ajudar, o que você precisa? Então, apenas deixando aquela terra, e apenas esperando por aquele ponto de vista subjetivo para lhe dar aquela mensagem, com um pouco mais de atenção, e um pouco mais de tempo ocioso, mais o que quer que seja, mais calmante, ou mais atento à respiração, seja lá o que for.

Joe Loizzo 1:10:09

Basta levar isso para dentro, talvez deixar isso mover você, e talvez deixar isso motivar você a estar lá para cuidar melhor de si mesmo, e dar mais amor a si mesmo. Então, ao ouvir isso, estamos tentando ver a gentileza, em sua sensibilidade, vulnerabilidade, autoconsciência e tentativa de tomar consciência de qualquer angústia com cuidado, e dar seu amor a essa parte sensível, e sentir que sua parte sensível se sente curada ou inteira, um pouco mais vazia, apenas no momento, segura, conectada, regulada, como você quiser chamá-la. E então permita que essa parte sensível de você volte para seu coração, e seja parte de você e sinta. Basta se identificar consigo mesmo agora, com as suas partes unidas. Como você se sente? Existe um pouco mais de sensação de integridade? Somos mais sensíveis à consciência ou vulnerabilidade, como a consciência de sua vulnerabilidade, aceitação, ou você pode se sentir mais presente em sua pele? O que quer que seja.

Joe Loizzo 1:11:22

E no seu próprio ritmo, talvez volte hoje para dedicar esta breve prática e compartilhar a Jornada juntos para a sua prática contínua e cura e compaixão, e praticar o aprendizado através de nossa jornada juntos, como aprofundar sua prática e compartilhá-la com o mundo, para seu próprio benefício e para o benefício de todos os seres. Enquanto você se sintoniza agora mesmo com a simples fisicalidade de sua respiração, e libera o foco em sua mente e se conecta com seu corpo respirante e a sensibilidade vulnerável dele também. E tente sentir seu corpo aterrado na cadeira, na sala, ao seu próprio ritmo abra seus olhos.

Joe Loizzo 1:12:24

Muito obrigado a todos vocês. É uma reunião maravilhosa. Obrigado por sua partilha e por receber este belo texto. E até a próxima semana.