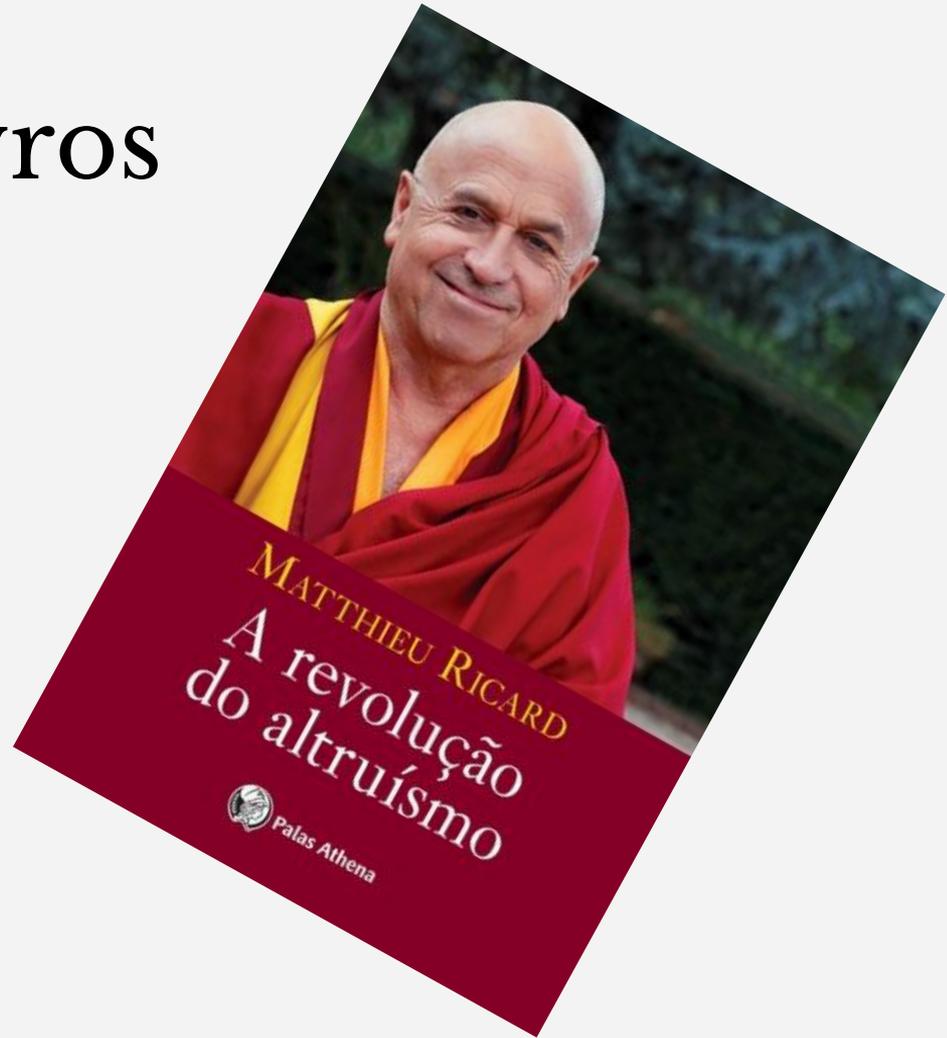


compaixão

como princípio organizador
do viver e do morrer

livros



"O cultivo da compaixão pode ter enormes implicações sociais e mundiais. Imagine como seria o mundo se cada um de nós assumisse a compaixão como o princípio organizador da vida."

—Thupten Jinpa

egoísmo | altruísmo

compaixão descomplica:
linguagem em conversas
modelos teóricos
conflitos de objetivos e sonhos
práticas de transformação
tarefas no trabalho

**pense agora em um problema
da sua vida... realmente traga a
situação à mente
(por mais que a gente ache que
esse problema tem uma
especificidade, ele é só uma área
onde a compaixão não chegou)**

compaixão é a resposta para:
problemas de relacionamento,
propósito e sentido no trabalho,
baixa autoestima, depressão,
saúde e envelhecimento,
bem-estar e felicidade,
dilemas éticos...



Tibet House Brasil

Page Liked · April 21, 2016 · Edited · 



Depois de passar 18 anos em uma prisão chinesa, o monge Thupten Chokten disse a Sua Santidade o Dalai Lama, depois de escapar para o exílio, que seu maior medo enquanto estava na prisão não era perder a vida, mas sim perder a compaixão pelos guardas chineses que o mantinham preso. Ven. Thupten Chokten, agora com 96 anos de idade, tem sido regularmente examinado por médicos e não apresenta nenhum sintoma pós-traumático. Ele sente dores físicas, mas nenhum mal-estar mental. Ele vive atualmente em Dharamsala, na Índia.

foto: Tenzin Choejor/OHHDL



Like



Comment



Share



860

Chronological ▾



Write a comment...



**e a grande panaceia para:
desequilíbrios ambientais,
desigualdade social,
racismo, machismo,
desemprego, violência, suicídios,
preconceito, consumismo,
crescimentismo...**

chão comum:
assim como eu,
todos os seres se movem em
direção à felicidade, todos os
seres fogem do sofrimento

**autointeresse ou
autocentramento:
"minha vida",
"minha trajetória"...**

o sucesso pessoal
é impossível,
mas a compaixão
é possível

como se relacionar com o
sofrimento sem cair em:
desespero/impotência ou
apatia/indiferença,
romantismo ou cinismo,
pessimismo ou otimismo,
burnout ou distanciamento...

compaixão ≠ empatia

porque inclui: ética,
estabilidade, sabedoria (espaço e
liberdade), compaixão, amor,
alegria, equanimidade

"O amor altruísta cria em nós um espaço positivo que serve de antídoto à aflição empática e impede que a ressonância afetiva se amplifique a ponto de tornar-se paralisante e de ocasionar o esgotamento emocional característico do burnout. Sem o aporte do amor e da compaixão, a empatia entregue a ela mesma é como uma bomba elétrica na qual a água não circula mais: ela vai rapidamente superaquecer e queimar. A empatia deve portanto tomar lugar no espaço muito mais vasto do amor altruísta."

—Matthieu Ricard

somos muitos teóricos

“Apenas repetir e viver a vida não nos torna mais compassivos. Meditar com foco na respiração também não. As práticas de compaixão, sim, nos tornam mais compassivos.”

—Tania Singer

(Max Planck Institute for Human Cognitive and Brain Sciences)

quatro qualidades
incomensuráveis:
bondade amorosa
compaixão
alegria
equanimidade

seis perfeições:

generosidade

moralidade

paz

energia constante

meditação

sabedoria

*"Tudo o que eu der para alguém ou fizer
pelos outros eu não perco mais.
Tudo o que eu guardar para mim eu perco.
Na hora da morte, nós devolvemos tudo o
que guardamos. Porém, tudo o que nós
oferecermos aos outros na hora da morte
nós levamos junto. Isso é maravilhoso!"*

—Lama Padma Samten

voto de bodisatva

*“Enquanto o espaço existir,
enquanto seres humanos permanecerem,
possa eu também permanecer
para aliviar o sofrimento do mundo.”*

—Shantideva (século VIII)

a diversão dos bodisatvas

para você se formar

Cultivando o Equilíbrio Emocional

(Paul Ekman, Alan Wallace, Jeanne Pilli, Dra. Elisa Kozasa - UNIFESP e Hospital Israelita Albert Einstein)

Compassion Cultivating Training

(Thupten Jinpa, CCARE, Stanford University School of Medicine, EUA)

Being With Dying e GRACE

(Joan Halifax, Upaya Zen Center, EUA)