

relaxar no caos

*estabilidade, compaixão e sabedoria
em tempos de crise e incerteza*

Gustavo Gitti



Gustavo Gitti

July 4, 2016 · 🌐 ▼



"Estamos exaustos e correndo. Exaustos e correndo. Exaustos e correndo. E a má notícia é que continuaremos exaustos e correndo, porque exaustos-e-correndo virou a condição humana dessa época. E já percebemos que essa condição humana um corpo humano não aguenta. O corpo então virou um atrapalho, um apêndice incômodo, um não-dá-conta que adoece, fica ansioso, deprime, entra em pânico. E assim dopamos esse corpo falho que se contorce ao ser submetido a uma velocidade não humana. Viramos exaustos-e-correndo-e-dopados. Porque só dopados para continuar exaustos-e-correndo."

—Eliane Brum



Like



Comment



Share



Eloiza Wilhelms, Camila Sallaberry and 6.4K others

6,834 Shares

390 Comments

***n**ão vai dar certo*



Share



Add to list



Like



Recommend



Robert Waldinger | TEDxBeaconStreet

Do que é feita uma vida boa? Lições do mais longo estudo sobre felicidade

não temos relações:
somos relações

"Até agora temos colecionado
soluções, mas ainda não sabemos
qual é o problema."

—Dzogchen Ponlop

sofrimentos coletivos soluções individuais?



*...quando aceitamos essa verdade em nossa
consciência, isto não acontece pela perspectiva
de que “**eu estou sofrendo**”, mas sim pela
perspectiva de que “**o sofrimento existe**”...*

—Elizabeth Mattis-Namgyel
(O poder de uma pergunta aberta)

por que a gente sofre?

"O que causa o sofrimento? Não são as outras pessoas! São kleshas [aflições mentais]."

—Alan Wallace

(no retiro de 8 semanas de 2018 na Itália)

Felicidade genuína não vem do que tiramos e recebemos do mundo, mas do que cultivamos e oferecemos ao mundo. Não vem das experiências que surgem aos nossos olhos, mas dos olhos que levamos às experiências. Não vem do que o nosso trabalho nos dá, mas do que damos pelo nosso trabalho. Não vem das pessoas ao redor, mas das relações positivas que cultivamos e oferecemos aos outros.

Mudamos de casamento sem transformar o ciúme.
Mudamos de método de produtividade sem
transformar a distração. Mudamos de livro sobre
foco sem treinar o nosso foco. Mudamos de
trabalho sem transformar a competição. Mudamos
de ansiolítico sem transformar a ansiedade.
Mudamos de objetos sem transformar o apego.
Mudamos de casa sem transformar a insatisfação.

o que você quer
quando você quer o
que você quer?

onde nós
realmente
vivemos?

com qual mente
fazemos o que
fazemos?

Com qual mente nos relacionamos?

Perturbada

condicionada (nossa energia é refém de condições externas), tensa, reativa, distraída, ruminante, emocionalmente dependente

Séria

enganada sobre a realidade, teimosa, estreita, fixada em conclusões, hábitos e identidades, constantemente se identificando e reificando tudo ao redor

Autocentrada

obcecada com "eu", "meu", "minha", "meu"

soltar a história, voltar à descomplicação do corpo

"Enquanto sua consciência estiver imersa nesse campo não-conceitual do corpo, lá fora, na periferia, pensamentos e aflições podem vir e ir, como abelhas zumbindo em volta de um pote fechado, mas eles não chegam até você."

—Alan Wallace

"Pés não brigam."

energia autônoma

"Em nossa cultura, a alegria não condicionada é ilegal, irrealista, imoral e nada saudável."

—Robert Thurman

parar de apontar dedos

não transferir aos outros a responsabilidade
por seus estados mentais e emocionais

respirar livre das tarefas e descobrir a fonte
natural de energia autônoma

olhe de novo

“Para que as coisas se revelem a nós, temos de estar dispostos a abandonar nossas visões sobre elas.”

—Thich Nhat Hahn

“Se você está preso em seus conceitos, você não tem muitas escolhas em como se relacionar com o mundo.” [...] “Nós podemos aprender a ser tão fluidos e flexíveis quanto as experiências da vida.”

—Elizabeth Mattis Namgyel

acomodar tudo isso

"A vida não é algo que acontece para nós. Não conseguimos nos separar do fluxo constante de experiências que chamamos de “nossa vida”. Não somos vítimas da nossa vida nem somos não merecedores dela. A vida não é bela ou divina demais para nós. Ela não é grande demais, ou dolorosa, ou assustadora, ou mesmo complicada demais para nós, ainda que algumas vezes pareça ser. Nosso desafio, como seres humanos, é nos tornarmos suficientemente grandes para acomodar tudo isso."

—Elizabeth Mattis-Namgyel (O poder de uma pergunta aberta)

povoar seu mundo

O sentido da sua vida está preso aos limites da família e do trabalho? Observe o tamanho do seu mundo: o que povoa sua mente, como surge sua autoimagem, qual o alcance de sua esfera de cuidado, onde você coloca a sua atenção, o que você aspira, quantas vidas acompanha...?

práticas do coração

Compaixão

Amor

Alegria

Equanimidade

"Assim como eu"

Fazer um caderno de seres

"Ichariba chode"

Generosidade

Ética

Paz ou Paciência

Energia constante

Meditação

Sabedoria

	DEFINIÇÃO	CAUSA PRÓXIMA	CÓPIA FALSA OU INIMIGO PRÓXIMO	OPOSTO OU INIMIGO DISTANTE	SINAL DE SUCESSO	REMÉDIO OU PROTEÇÃO
BONDADE AMOROSA	VISÃO E ASPIRAÇÃO SINCERA PARA SI MESMA E OUTRAS; QUE VIVENCIEM A FELICIDADE E AS CAUSAS DA FELICIDADE	VER AS QUALIDADES ADMIRÁVEIS DE OUTRAS PESSOAS E DE SI MESMA, RECONHECER O POTENCIAL PARA A FELICIDADE GENUÍNA	APEGO AUTOCENTRADO, AMOR ROMÂNTICO	MÁ VONTADE, MALDADE (INTENÇÃO DE PREJUDICAR, SE ALEGRAR COM A DESGRAÇA DOS OUTROS)	REDUÇÃO DA MÁ VONTADE, AUMENTO DA AMIZADE E AMOROSIDADE CALOROSA, BOM CORAÇÃO	EQUANIMIDADE
COMPAIXÃO	ASPIRAÇÃO SINCERA: QUE TODAS SE LIBEREM DO SOFRIMENTO E SUAS CAUSAS. PERGUNTAR: O QUE POSSO FAZER?	VER QUE AS OUTRAS QUEREM SE LIBERAR DO SOFRIMENTO; E SEU DESAMPARO. PRONTIDÃO PARA AGIR OU O DESEJO DE QUE ALGO SEJA FEITO	PENA, DESESPERO, AMARGOR, AFLIÇÃO, TRISTEZA, DESÂNIMO, DEPRESSÃO	DESPREZO E CRUELDADE (SATISFAÇÃO COM O SOFRIMENTO DE OUTRAS)	REDUÇÃO DA CAPACIDADE DE CRUELDADE E DE SATISFAÇÃO COM DESGRAÇAS DE OUTRAS	ALEGRIA EMPÁTICA
ALEGRIA EMPÁTICA	ALEGRAR-SE COM AS VIRTUDES, ALEGRIAS, SUCESSOS, QUALIDADES E POTENCIAL DAS OUTRAS E DE SI MESMA	PRESTAR ATENÇÃO E APRECIAR AS QUALIDADES, ALEGRIAS E POTENCIAL DAS OUTRAS PESSOAS E DE SI MESMA	ALEGRIA FRÍVOLA, SUPERFICIAL, FIXADA EM PRAZERES SEM TRANSCENDÊNCIA	INVEJA, CINISMO, CIÚME	REDUÇÃO DA INVEJA, CIÚME E CINISMO	BONDADE AMOROSA
EQUANIMIDADE	MENTE E CORAÇÃO IMPARCIAIS EQUILIBRADOS, INCONDICIONAIS. RELACIONAR-SE ALÉM DE APEGO OU AVERSÃO.	DESENVOLVER RESPONSABILIDADE PELA NOSSA PRÓPRIA CONDUTA E AÇÕES	INDIFERENÇA, DESINTERESSE, DISTANCIAMENTO, APATIA	APEGO ÀQUELES QUE SÃO COMO NÓS, AVERSÃO DAQUELES QUE SÃO DIFERENTES	REDUÇÃO DA FIXAÇÃO, APEGO E HOSTILIDADE	COMPAIXÃO

"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



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



Chronological ▾



Write a comment...



compaixão ≠ empatia

porque inclui: ética, estabilidade,
sabedoria (espaço e liberdade),
destemor/coragem, amor, alegria,
equanimidade





*"A ressonância afetiva repetida com
os sofrimento do outro pode levar ao
esgotamento empático (burnout)."*
—Matthieu Ricard

(Mind & Life XXXIII "Reimagining Human Flourishing")

empatia não é suficiente

"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 (A revolução do altruísmo)

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)

"people are coming..."

"Dicas"

Evitar criticar e convidar qualidades
Reduzir falatório desnecessário (e Whatsapp)
Abrir conversas que tocam o chão
Não atrapalhar
Liberar o outro de seu fluxo mental
Introduzir uma relação de parceria
Trocar perturbação por compaixão
Não fazer cafuné nas negatividades

"Dicas"

Ensinar pelas costas

Seguir um caminho além da relação

Oferecer e esquecer, sem contabilidade

Não se alegrar com o outro é o fim da relação

Olhar todas as qualidades e todos os problemas como
impessoais

alguns livros

A alegria de viver (Mingyur Rinpoche)

Um coração sem medo (Thupten Jinpa)

Felicidade e A revolução do altruísmo (Matthieu Ricard)

*Ciência contemplativa, A revolução da atenção
e Felicidade genuína (Alan Wallace)*

*O poder de uma pergunta aberta (Elizabeth
Mattis-Namgyel)*

Resgate emocional (Dzogchen Ponlop)

Meditações guiadas

Alterne práticas em silêncio (em que você mesma se guia) com essas meditações guiadas (baixe em seu celular):

[Estabelecendo corpo, fala e mente em seus estados naturais](#)
(por Jeanne Pilli, com instruções de Alan Wallace)

[Shamatha com foco no corpo inteiro respirando livre](#)
(por Jeanne Pilli, com instruções de Alan Wallace)

[Estabelecendo a respiração em seu ritmo natural](#) (por Gustavo Gitti,
com instruções de Alan Wallace)