

Open Question: um chamado para a sabedoria interior. Nosso tema para esta temporada: O Eu: Caminhando pela trilha do Caminho do Meio Este é o OQ 405: Testemunhando, Elizabeth Mattis Namgyel

Era uma vez, num momento eterno, Avalokiteshvara - um grande ser, cujo nome em sânscrito significa, testemunhando, esforça-se com todas as suas forças para esvaziar o mundo da tristeza.

Avalokiteshvara - como o nome implica - observa o mundo com tanta atenção vigilante e amorosa - que ele sequer pisca. A beleza da vida lhe tira o fôlego, Enquanto o conflito, a guerra e o desespero, que parecem se entrelaçar nesta existência, despertam nele um desejo intenso em responder.

Avalokiteshvara usa todos os meios possíveis para tirar os seres da escuridão, E eles encontram consolo em sua graça. Depois de éons de esforço constante e cuidadoso em nome dos outros, ele finalmente tem sucesso em sua missão e esvazia o mundo da tristeza. Mas essa façanha dura apenas um instante. Desolado, Avalokiteshvara observa enquanto o sofrimento retorna, preenchendo o espaço em seu rastro.

Avalokiteshvara trabalha nesse processo repetidamente, mas em vão. Embora ele possa temporariamente aliviar o sofrimento, não pode impedi-lo de surgir. Reconhecendo a natureza interminável de sua tarefa; nosso protagonista é consumido por um desespero tão profundo, que seu corpo, literalmente, se despedaça.

Com preocupação pelo destino de nosso herói, podemos nos perguntar:

"Para onde ele foi?"

"Ele voltará?" Porém, mais rápido do que a elaboração dessas perguntas, Avalokiteshvara já reafirma sua tarefa com ainda mais determinação: "Se os seres são ilimitados, seu sofrimento deve ser ilimitado", declara, "Então terei que me expandir infinitamente para responder a todos eles."

Cheio de poder, Avalokiteshvara ressurgiu resplandecente com novos atributos físicos: 1.000 braços e, em cada mão, um olho que não pisca.

Aparentemente, um coração partido não tem limites. Quando guiado por uma intenção genuinamente altruísta, esse coração assume uma capacidade cada vez maior de testemunhar, tanto a beleza quanto a luta, juntamente com uma maior capacidade de servir aos seres.

Convido você a contemplar esta história atentamente, porque algo semelhante pode acontecer com você.

Boas-vindas ao Open Question: um chamado para a sabedoria interior
Nosso tema para esta temporada: O Eu: Caminhando pela trilha do Caminho do Meio Eu sou Elizabeth Mattis Namgyel. Este é o OQ 405: Testemunhando

Podemos imaginar que a história de Avalokiteshvara tem começo, meio e fim, e que ocorreu em um momento na história linear.

Talvez

Estou inclinada a ver esta história como algo que aconteceu no passado... que acontece no presente... continuamente...

Afinal, a tarefa de Avalokiteshvara não tem fim. Se os seres são ilimitados e seu sofrimento é ilimitado, Como poderia ter um fim? Tendo feito o compromisso de aliviar o sofrimento de seres infinitos, Avalokiteshvara serve os seres com um propósito poderoso. Isso tudo acontece no coração deste enigma: o lugar de morada dos bodhisattvas.

Se esta história ressoa em seu coração,
então agarre-a como sua oportunidade para viver com tal coragem.
Avalokiteshvara une a sabedoria e os métodos que qualquer um de nós também pode aplicar para criar uma interdependência saudável na realidade condicionada.

A vida é 'condicionada',
o que implica que não temos controle total sobre ela; que nunca estaremos completamente a par sobre o que vai acontecer pois só vemos uma pequena parcela da realidade. Se pudermos encarar a verdade da vida com sua dimensionalidade aberta, viveremos em um estado saudável de maravilhamento.

E

já que nós mesmos fazemos parte dessa condicionalidade
- dessa grande natureza de interser - tudo o que fazemos importa.

Essa compreensão traz confiança
à medida que consideramos o peso de duas escolhas:
Devo cultivar graça? OU
Devo permitir que impulsos não examinados me afundem?

Durante esta temporada no podcast OQ,
exploramos dois aspectos da experiência cognoscível,
as duas verdades.

Por meio da prática de olhar e não encontrar, aprendemos a apreciar o fato de que a vida resiste às definições, e não pode ser conhecida de forma determinista; que todas as coisas são livres ou vazias de natureza própria.
Esta é a verdade absoluta.

E

Ao examinar a natureza do surgimento dependente, observamos claramente como todas as coisas encontram significado, eficácia e função relativa apenas em seus respectivos contextos. Esta é a verdade relativa.

Já que exploramos isso em episódios anteriores, não vou me aprofundar agora, mas gostaria de te lembrar que unir as verdades relativa e absoluta é o que significa caminhar pela trilha do Caminho do Meio: o caminho do bodhisattva. A história de Avalokiteshvara nos mostra como isso se dá.

Quero deixar claro: Avalokiteshvara não é um capacho. Ele é tão perspicaz/esperto como poucos, mas não de maneira cínica, o que diminuiria a autenticidade e a pureza de seu altruísmo.

Ele sabe que o bem-estar final do eu e dos outros estão inextricavelmente ligados. Por meio do cultivo de prajna ou discernimento preciso, ele compreende a interexistência do eu e dos outros, como todos os bodhisattvas fazem. Através da prática libertadora de olhar e não encontrar, ele chegou a ver que Eu e o outro não são 1 nem são 2; eles não são iguais/nem são separados. Isso o liberta do pensamento dualista extremista.

Em resumo, Avalokiteshvara está bem ciente de que o bem-estar não ocorre em um vácuo - o que fundamenta seu compromisso de buscar o serviço como um meio de cura - a cura mútua entre eu e outros.

Se o Eu e o outro são interdependentes, qual é o papel do Eu nessa equação?

As pessoas frequentemente ficam confusas sobre a natureza do Eu no budismo - e se ele existe ou não.

Simultaneamente, como praticantes, lutamos contra o impulso de nosso Eu ou ego.

Nós o difamamos e o rejeitamos desnecessariamente.

Ao invés de tratar esse ego elusivo e complicado de forma agressiva, por que não usá-lo como um recurso?

O grande mestre budista do século X, Serlingpa, ofereceu uma maneira de repensar o ego em prol do bem-estar genuíno, usando a seguinte ideia:

"E quanto a toda essa agressão em relação ao ego?",

Ele pergunta. "Por que não usá-lo - convidá-lo para o serviço? Por que não fazer o ego o maior possível, para incluir todos os seres, e fazê-los destinatários do amor e cuidado que normalmente reservamos apenas para nós mesmos?"

Como você pode ver, essa abordagem redireciona o impulso de nossas tendências centradas no eu, interrompendo a agenda limitada do ego.

Aqui, na sugestão de Serlingpa, encontramos o tema recorrente de expandir o Eu infinitamente para incluir os outros, tão central para a história de Avalokiteshvara. ...

Quando não claramente direcionado, o ego ditará nossas narrativas. Seu objetivo: preservar e cuidar de si mesmo, o que, se você pensar bem, vai contra o processo de cura.

Quando desafiado pelas circunstâncias, você pode identificar algumas tendências familiares: Você já se encontrou, por exemplo:

- a. tentando consertar uma situação?;
- b. caindo no desespero ao não conseguir fazê-lo?;
- OU
- c. evitando desafios, preferindo habitar um estado de ignorância voluntária?

Todas essas estratégias refletem uma tendência para se esconder ou escapar da energia rica e vibrante da experiência.

Falando de forma ampla, pensamos em consertar as coisas, restaurá-las para que voltem a ser como eram antes de terem se quebrado
ou
como gostaríamos que fossem.

Sim, podemos consertar temporariamente uma torneira vazando
Ou
fazer as pazes com um pedido de desculpas.

Mas, no geral, considerar o mundo - e os indivíduos - como algo a ser consertado é uma rua sem saída.

Afinal, vivemos e nos movemos na natureza dinâmica e imprevisível das relações contingentes, e a vida continuará nos lembrando disso. Então, quando ignoramos a sutileza e complexidade das coisas, e nos envolvemos em uma situação para salvar o dia, somos forçados a nos apegar firmemente a um senso de estarmos certos, em vez de responder diretamente ao que está acontecendo.

Por favor, não entenda tudo isso como se estivéssemos fadados ao fracasso ou como se não tivéssemos influência para melhorar ou alterar o rumo de nossas vidas. Neste contexto, "consertar" implica que algo está quebrado, e essa noção não se alinha com a natureza da realidade condicionada. Estamos buscando uma abordagem que se alinhe com a natureza da realidade.

2. Em nossa análise de tentar consertar coisas não consertáveis, continuaremos a experimentar o fracasso, o que frequentemente leva à falta de esperança.

É uma aspiração nobre querer trazer o mundo para um equilíbrio pacífico - libertar todos os seres do sofrimento. Mas, como nosso amado herói Avalokiteshvara reconhece e demonstra, que não estamos no controle total. Temos que trabalhar com condições e circunstâncias, dentro da natureza de interexistência. É assim que as coisas são.

O caminho do bodhisattva não promete um resultado utópico - um estado estático de paz. Em vez disso, apresenta um caminho de transformação e cura que reconhece todos os aspectos da existência humana - o espectro completo da experiência consciente, com empatia precisa... Em outras palavras, uma empatia que está de acordo com a realidade.

3. Por fim, nossa tendência a se afastar da vida, é apenas mais uma maneira de nos proteger de um mundo que percebemos como desafiador, injusto e frustrante. Infelizmente, ao nos proteger da vida, é quase como se não estivéssemos mais vivendo.

Não vemos essa qualidade de ignorância intencional na história de Avalokiteshvara. Ele não defende um estado pessoal de paz. Ele se concentra no bem-estar dos outros, colocando-se intencionalmente no coração do enigma consciente, nunca - nem por um momento sequer - se afasta do processo corajoso de crescimento constante e transformação.

Abordagens que visam consertar, que nutrem o pessimismo ou o escapismo não geram relacionamentos de cura genuína.

Elas não unem nossas ações com nossas intenções na direção do bem-estar último. Examine-as cuidadosamente, em contemplação, para que sua própria clareza o guie em direção a um caminho extraordinário de cura.

Na língua tibetana,

Avalokiteshvara é chamado - Chenrezig - Quando desmembramos as sílabas tibetanas, teremos mais informações.

chen - é o termo respeitoso para "olhos".

re - implica continuidade

e

zig - significa "aberto".

Então, Chenrezig significa: olhos que permanecem continuamente abertos - atentos. Por essa razão, traduzi livremente ambos os nomes - Avalokiteshvara e Chenrezig - como "Aquele que está testemunhando".

A imagem dos olhos abertos de Avalokiteshvara serve como uma poderosa metáfora para a prática de testemunhar.

É possível suportar a complexidade da vida sem nos sentirmos sobrecarregados?

É possível suportar que nossas vidas não são tão complicadas, dolorosas ou bonitas para nós mesmos?

Sim, até a beleza pode ser difícil de suportar. Nos apaixonamos, e de repente nos encontramos estranhamente presentes na experiência presente. Mas não demora muito até não conseguirmos mais suportar a profundidade disso, e nos encontrarmos ou tentando tomar posse dele ou fugir.

Quando não conseguimos testemunhar as nuances e a sofisticação da mente aberta, invariavelmente recorremos ao pensamento dualista.

O termo "suportar" ou tolerar está relacionado à paciência na tradição do Caminho do Meio. Aqui, no contexto de nossa história, testemunhar não significa "sorrir e aguentar" - da mesma forma que toleramos o café do escritório ou suportamos os ensaios de bateria do nosso vizinho. "Suportar" aqui implica uma aceitação ou permissão consciente para que algo ocorra.

O yogi errante do século 19, Patrul Rinpoche, aquele que se recusou a lançar raízes, escreveu em seu famoso tratado - Palavras do meu professor perfeito - que a paciência é a habilidade de testemunhar a natureza do vazio sem torná-la uma coisa.

A meditação proporciona a oportunidade de examinar como nos relacionamos com nossa experiência. Colocamos uma tampa nela? Resistimos a ela? Distraímos-nos com o ímpeto dela?

Na meditação, podemos observar como tudo isso se desenrola, o que constitui parte da beleza do treinamento. Como lidamos com a atividade da mente? Isso se torna uma pergunta central para o meditador.

Testemunhar não é uma zona cinzenta ou neutra. Não é um ato passivo. Na verdade, é um poderoso antídoto contra o hábito de reificar, que impede uma visão clara. Testemunhar nos concede acesso à criatividade genuína, ao amor e à compreensão. Coloca-nos em um relacionamento saudável com o nosso mundo - com a nossa experiência - e nos protege do pensamento extremo.

Testemunhar também é chamado de bodhicitta absoluta. E é dentro dessa atmosfera mental que criamos a graça.

Na história de Avalokitesvara, vemos ele vacilar e cair no desespero. Vemos seu heroísmo e determinação. Mas podemos nos perguntar: "Como ele encontra a coragem, os meios e a determinação para sustentar a prática de cuidar de seres ilimitados?" Em nossas vidas comuns, todos sabemos o quão confuso e complexo pode ser trabalhar com outras pessoas é!

A tradição de cura do bodhisattva nos guia por um caminho fundamental: NUNCA excluir nem um único ser do domínio do nosso amor e cuidado. E, para isso, teremos que trabalhar com nossos vieses. Vamos chamar isso de prática de equanimidade ilimitada.

Na equanimidade, não nos forçamos a ver todos de forma positiva ou neutra. Não ignoramos o discernimento. Também não ignoramos o fato de que as pessoas muitas vezes são movidas por impulsos egoístas. E é provavelmente seguro supor que há aqueles que se comprometeram com o ódio com a mesma intensidade que Avalokitesvara se comprometeu com o amor. Lembremos da astúcia de Avalokitesvara, não precisamos ser ingênuos ou nos enganar de qualquer maneira ao praticar a equanimidade.

Mas

como o eu e o outro estão inextricavelmente ligados, nossa própria raiva, egoísmo e medo sempre retornarão para nos queimar. Se não curarmos nossos relacionamentos - incluindo até mesmo nossos relacionamentos no nível mental - o mundo se manifestará como nosso inimigo.

Portanto, nos comprometemos a incluir no campo do nosso cuidado até mesmo aqueles que percebemos como inimigos. Essa mudança de atitude se torna o agente da nossa expansão e cura.

Normalmente, não temos problemas em estender a bondade para aqueles que nos são próximos. E para a maioria dos seres que nunca conheceremos, permanecemos neutros. Mas em relação àqueles que não gostamos, que não se alinham com nossos valores, que agiram de maneira prejudicial, frequentemente negamos nosso cuidado.

Em relação a essas pessoas, podemos nos aproximar da cura fazendo uma prática na segurança de nossa imaginação. Podemos começar imaginando-os fora do contexto em que geralmente os vemos, enxergando a vulnerabilidade de sua humanidade.

Por exemplo, coloque algo ou alguém que você não gosta na beira da uma estrada, no meio do nada. Agora imagine que você se aproxima deles em seu carro. Considere: Devo simplesmente ignorar essa existência? O fato de gostar ou não desse ser altera suas necessidades de alguma maneira? Algo positivo poderia acontecer nesse encontro? O que aconteceria se um momento de amorosidade surgisse? Você aceitaria ou rejeitaria?

Realmente é preciso desejar limpar nossa mente para realizar essa prática. A convicção vem da sabedoria no raciocínio. Portanto, se você notar resistência à prática, o que é comum, pergunte a si mesmo se esse impulso serve ao ego ou aos seres?

Quando conduzimos uma vida de serviço, as coisas muitas vezes se juntam das maneiras mais surpreendentes e extraordinárias. A sabedoria, a criatividade e a capacidade que surgem da prática da equanimidade estão além do alcance de uma visão dualística comum.

Ao se familiarizar com esse processo, você terá uma sensação de maior disposição e sentirá menos medo. Será possível influenciar os demais de maneira positiva e será capaz de notar a graça que se gera neste caminho.

Avalokitesvara permanece eternamente no processo: Seu coração se quebra incessantemente para acomodar seres incontáveis;

Embora seu corpo se desfaça e se reconstitua repetidamente; Ele permanece livre das inseguranças resultantes da tendência de proteger um Eu.

A grandiosidade de sua missão está livre dos extremos do pensamento dualista. Para Avalokitesvara, testemunhar e responder estão unidos em um estado de criatividade não-dual, compreensão e amor.

Avalokitesvara continua a se esticar: então... agora... e continuamente nos ensinando, com tanta perfeição, o que significa viver no coração do enigma humano. Este é o lugar de morada do Bodhisattva.

Por favor, junte-se a mim no sábado, 16 de dezembro, às 10h (MT) para participar do próximo OQ Live COntersation com o Venerável Dzigar Kongtrul Rinpoche e Elizabeth Mattis Namgyel sobre “Cultivando Interdependência Saudável”

Durante este momento íntimo e precioso com o meu professor raiz vou perguntar sobre Bodhicitta, interdependência saudável e dívida cármica, que se referem aos relacionamentos muitas vezes inexplicáveis e difíceis em que nos encontramos.

Open Question podcast é uma produção da Middle Way Initiative, por Michael Velasco, com música original composta e interpretada por Chime Mattis