

Podcast 404: Quando o pão vira torrada?"

De vez em quando volto à cozinha da minha avó.
Eu só tenho que pensar
Sobre a cor e o design do seu papel de parede,
e - 'abra-te sésamo' - seu universo se mostra instantaneamente.

Entra uma brisa suave pelas janelas abertas,
dispersando o som dos clássicos russos por toda a casa.
Minha avó prepara comida com muito propósito.
Sua natureza ordenada e prática cria um ambiente espaçoso e seguro,
para o reino mágico e sensual que eu, quando criança, poderia acessar facilmente.

Olhando para trás agora,
o que considero "minha vida",
parece surgir como eventos díspares que se abrem em paisagens visuais -
como fractais...
transportando-me para espaços atemporais e não lineares.

As circunstâncias atuais despertam as memórias:
uma imagem perturbadora da guerra do Vietnam;
um vestido de veludo
olhos solitários olham pela janela da sala;

o nascimento de um filho;
agarrando-me à saia da mãe no primeiro dia de aula
Boa noite Lua;)

cada uma delas produzindo histórias que ficam embelezadas - ou ficam mais fracas - com o tempo.

Algumas memórias nos assombram
e nos encontramos narrando e reafirmando nossas verdades,
Repetidamente
Todas essas experiências passadas culminam em formas que moldam nossos mundos, agora mesmo.

...

A única constante – o 'eu' presidente –
a testemunha que também desempenha o papel de juiz, réu, promotor e júri -
fica de olho em tudo...
o que é engraçado,
porque por mais consistente que sua presença possa me parecer,

ela está mudando e evasiva também.

.....

Bem-vindo à Pergunta Aberta: um chamado ao brilho interior
Nosso tema para esta temporada: O Eu: Caminhando pelo Caminho do Meio
Eu sou Elizabeth Mattis Namgyel
Este é o OQ 404: Quando o pão... vira torrada?

Fizemos muita prática de "procurar e não encontrar" no podcast Open Question nesta temporada.

Procurámos por algo independente - algo que exista fora da natureza das relações contingentes - apenas para descobrir que nada existe por si só -. tudo se apoia!

Em seguida procuramos algo singular ou inteiro, mas descobrimos que todas as coisas eram feitas de partes! Esta busca nos levou além das limitações de um ou de muitos.

Neste episódio, vamos explorar o terceiro nesta tríade clássica de questões do Caminho do Meio:

Vamos tentar encontrar algo permanente – algo que não mude.

...

Procurar algo permanente apresenta um desafio único, em parte porque já sabemos que nada é permanente, Tendo assistido nossos filhos crescerem, nossos pais envelhecerem, as estações mudarem... Dizer que tudo muda parece um clichê insípido. então por que olhar?

Porque nosso comportamento sugere que não estamos convencidos. Tentamos proteger nossas vidas como se fossem permanentes, e isso prepara a mesa para um banquete de tristeza e decepção.

Um compromisso autêntico de explorar a impermanência nos leva muito além dos clichês. O Buda enfatizou a impermanência como uma das contemplações fundamentais mais poderosas do caminho:

Contemplar a impermanência elimina nossas tendências de nos prepararmos para um mundo que está em mudança.

nos inspira a viver com propósito e nos prepara para a morte

A meditação sobre a impermanência nos ensina a relaxar com as realidades da mudança constante e pode nos levar à libertação.

Então, do ponto de vista prático,

podemos querer honrar seriamente o poder transformador de explorar a impermanência

...

Nossa exploração começa examinando precisamente o que queremos dizer quando usamos os termos permanência e impermanência.

Geralmente definimos permanência como um continuum ou estado imutável, em que qualidades e características permanecem inalteradas.

Para algo ser permanente teria que ser,

por definição: duradouro, uniforme, inerte e ininterrupto.

Qualquer coisa permanente teria que ser eterna.

Considerando que a 'impermanência' é definida como um estado de mudança.

Se algo é impermanente está sujeito a transformação, modulação, influência e interação.

Qualquer coisa impermanente é, portanto, momentânea.

...

Momentos são unidades discretas de tempo.

Qual é a duração de um momento?

Depende de quem você pergunta.

Ao longo da história, filósofos, cientistas e meditadores variaram na forma como definiram os momentos -

qualquer coisa de,

o que algumas das primeiras escolas budistas chamavam de "momentos atemporais"

para

o tique medido de um relógio.

Eu não acho que seria errado descrever a impermanência como um

fluxo linear de mudança momentânea.

Nesse contexto, uma coisa impermanente poderia ser definida como uma sucessão de momentos discretos de aparência semelhante.

Para alguma coisa mudar,

teria que se libertar no momento presente do momento discreto anterior

emergir novamente de alguma forma, como algo essencialmente igual na aparência, mas ligeiramente diferente.

É um pouco como uma sequência de quadros em um rolo de filme,
que criam uma ilusão de fluidez quando executados a uma determinada velocidade.

No entanto, se a vida realmente acontece assim,
em incrementos momentâneos,
está em debate.

...falaremos mais sobre isso mais tarde.

O que podemos e observamos, porém, é que
Todas as coisas têm um continuum...
eles não acontecem aleatoriamente, de qualquer maneira.

Observamos uma certa integridade ou linhagem na vida das coisas.
E embora muitas das mudanças sejam imperceptíveis a olho nu em tempo real,
podemos inferir que o movimento sutil da impermanência que não podemos ver
soma-se às mudanças mais grosseiras que podemos.

...

A fim de proteger esta investigação de voar para o teórico,
para o momento,
vamos trazer essas ideias para a cozinha da minha avó.

Permita-me transportá-lo de volta para a mesa,
onde eu - quando criança - sento olhando um livro ilustrado de animais
- um antigo da década de 1930.

Estou comendo toranja servida no estilo da vovó:
que ela prepara retirando cuidadosamente a membrana de cada fatia.
A vovó fez isso para que não precisássemos mastigar tanto.
Ela realmente deu tudo de si quando se tratava de amor.

Lembro-me vividamente de estar na cozinha da vovó,
e ainda ter provas fotográficas.
Mas se o “eu” que estava sentado à sua mesa fosse permanente,
então “eu” não estaria aqui agora, como adulto, narrando este podcast.
Eu ainda estaria à mesa folheando meu livro de animais...
Preso em um estado de inércia -
semelhante à imagem travada que vemos quando nosso computador trava em uma
videochamada.

se eu tivesse a escolha de parar e permanecer para sempre em qualquer momento da minha
vida,

seria na mesa da cozinha da minha avó...
e espero ter uma expressão bonita no rosto - sendo permanente e tudo.

...

Mas é claro que a vida não funciona assim.
não é a natureza das coisas...
o momento da mesa da cozinha acabou há muito tempo,
e muitos, muitos outros momentos se seguiram,
...porque estou envelhecendo aqui.

E sou grato por esse fluxo de momentos.
Isso me permitiu ler livros ilustrados de animais para meu filho e descascar as membranas de
seções individuais de toranja para ele.
Dessa forma, muitos outros foram beneficiários da gentileza que senti por parte de minha avó.

...

De acordo com a visão do Caminho do Meio,
quando não examinado,
as coisas parecem surgir em um fluxo linear de momentos,
mas isso não representa uma compreensão completa da natureza da realidade.
Para evitar ficar muito abstrato sobre tudo isso,
Vou deixar algumas das deficiências desta versão generalizada da visão,
se resolvem enquanto vagamos suavemente por esta investigação.

Vamos examinar mais detalhadamente a momentaneidade -
- um tema fascinante -
que nos acompanhará através de uma nova aventura emocionante na natureza do tempo.

.....

Medimos o continuum de mudança ao longo do tempo.
Como a maioria das pessoas, você provavelmente organiza seu dia – e sua vida – em torno de
um fluxo linear de unidades incrementais: segundos, minutos, horas, dias, anos.
A medição do tempo dota-nos de uma ferramenta elegante de pontualidade;
para acompanhar o progresso de um projeto;
e
organizar eventos passados em narrativas lineares, chamamos de história.

Ao longo da história, os humanos encontraram formas criativas de marcar a passagem do
tempo.

Muitas culturas antigas mediam o tempo rastreando o movimento dos corpos celestes;
Eles construíram instrumentos para medir incrementos iguais de tempo:
areia em uma ampulheta
uma lamparina a óleo com reservatórios designados,
mostradores de sol,
torneiras d'água
e
obeliscos -
todas as tecnologias para particionar o tempo em manhãs, tardes, noites e noites.

A base matemática para o relógio de 60 segundos/60 minutos que usamos hoje,
originou-se na Suméria, em algum momento antes de 2.000 aC.
Os relógios de pêndulo, datados do século XIV ou XV,
que foram seguidos por: quartzo mecânico e relógios digitais.
Os relógios atômicos, que definem para nós a duração de um segundo,
use a vibração dos átomos de césio como referência.

...

Tom O'Brian, que já foi cronometrista oficial da América no Instituto Nacional de Padrões e Tecnologia, disse: "Minha opinião pessoal é que o tempo é uma construção humana... uma maneira de colocar alguma ordem neste universo fascinante e complexo que nos rodeia".

Embora a ciência da cronometragem tenha sido refinada e padronizada ao longo da história, o tempo sempre foi um mero acordo consensual – uma ilusão altamente funcional.

Mas apesar da natureza ilusória do tempo,
a medição do tempo nos une.
Quase sempre temos um lugar para estar em algum momento do dia.
Podemos estar trabalhando -
fora do horário;
atrás do relógio;
ou
acertar o relógio.

Nós também somos
perseguido o tempo;
passando o tempo;
ganhando tempo;
fora do tempo...

OU

só esperando...(tic, tic...)...

Sem considerar,
de acordo com nossos relógios,
o tempo avança.

Vivemos de acordo com o relógio,
que regula internamente nosso senso de tempo -
estamos sintonizados com nossos relógios externos,
a tal ponto que muitas vezes
acordamos momentos antes do alarme tocar.
O tique-taque de um relógio é semelhante ao batimento cardíaco.

.....
A vida é direcional e sabemos para onde ela vai.
Sabemos que nosso tempo na terra é finito.
Somos registrados no nascimento e eliminados na morte.
There are so many trips around the Sun
tantas luas cheias
tantas batidas do coração

Por isso, temos uma relação íntima e emocional com o tempo

Mesmo sem relógios,
podemos distinguir o passado do presente e o presente do futuro.
O passado é uma mera memória,
ainda que determine com o que temos que trabalhar.
O futuro é mera antecipação, esperança e medo...
O presente é o intervalo que “acontece” em algum lugar intermediário.

Em seu livro “A Ordem do Tempo”,
O físico teórico, Carlo Rovelli,
refere-se às observações de Santo Agostinho sobre a natureza do tempo através da analogia
da música.

“A música só pode ocorrer no tempo.
Embora ouçamos o som de forma linear - um momento de cada vez -
cada nota presente carrega consigo a memória das notas anteriores,
e a antecipação dos futuros que se seguem.”

Em outras palavras, a maneira como ouvimos
impõe uma continuidade ou fluxo ao que ouvimos.

E aqui estamos de novo: IMPERMANÊNCIA!

a suposição de que as experiências surgem em um fluxo linear de momentos.

Agora é hora de fazer a pergunta:

“As experiências realmente surgem em momentos?”

No Caminho do Meio testamos nossas suposições sobre a momentaneidade.

Se a experiência surge em momentos lineares,
deveríamos ser capazes de identificar esses momentos.

E se o fizermos, presumo, teria que ser um momento presente,
porque o momento presente é o único momento,
que a experiência genuína poderia razoavelmente ocorrer,
como o passado seria uma mera memória,
e o futuro uma projeção.

As pessoas costumam falar sobre: “Viver no presente”.

Ok!... mas vamos primeiro ver se conseguimos encontrar tal coisa.

Localizar um momento presente

será o nosso desafio aqui.

Vamos começar observando nossa experiência.

Você consegue encontrar um incremento discreto de tempo que você
poderia se identificar como um 'momento presente?'

Ao procurar o presente... você pode se perguntar:

“Quando o passado se tornou o presente e o presente o futuro?”

Você pode observar que o tempo lhe escapa.

No exato instante em que você conceber o presente,
já passou.

No momento em que você pensa: “Encontrei!”

já derivou para o que antes era o futuro...

É como se de alguma forma,
o tempo sempre estivesse um passo à sua frente.

...

Agora vamos visualizar um momento presente hipotético.

Para chamá-lo de momento “presente”,
teríamos que distingui-lo do passado ou do futuro...
e esse momento presente teria que ter uma duração.

Ter uma duração significa que o nosso momento presente
teria começo, meio e fim...

o começo, o meio e o fim seriam eles próprios momentos
com começo, meio e fim,

que poderia ser ainda mais dividido repetidamente...
em outras palavras,
como a matéria,
enquanto pudermos dizer que existe uma “coisa”, ela será composta de componentes

E você pode notar
que à medida que analisamos o tempo,
estamos também analisando o caráter de coisa da experiência que surge em momentos.
Se não conseguirmos encontrar um momento, como poderemos encontrar o “eu” ou a coisa
que reside naquele momento?

Estou começando a pensar que a máxima “viva o momento presente” é apenas uma figura de
linguagem.

Outra vez,
através da contemplação,
chegamos a um lugar de “procurar e não encontrar...”
e ainda,
observe que o universo de aparências e possibilidades continua a proliferar e a dissolver-se da
mesma forma.

.....

Acho que a maneira mais eficaz de se conectar com a natureza da realidade,
é observar a vida de forma simples e silenciosa,
enquanto posiciona a mente como uma questão aberta.
Quero compartilhar algumas de minhas experiências com você para você aproveitar:

Sente-se ao ar livre e observe o céu da Páscoa pouco antes do amanhecer.
Veja se você consegue localizar a noite, pois ela se rende à escuridão e se transforma no
amanhecer.
Você consegue identificar o exato momento em que o céu deixa seu status de ‘noite’
e assume sua identidade como “dia”?

Se você é pai ou mãe você pode se perguntar:
“Em que momento meu bebê se tornou uma criança pequena;
meu filho é uma criança? meu filho é adolescente ou adulto?

Ou pergunte-se: “Quando envelheci?”

As fases da vida são realmente distintas,
mas será que alguma vez vimos um momento discreto da adolescência tornar-se um momento
discreto da idade adulta?

Você pode olhar para sua vida o dia todo e se maravilhar

que as coisas são aparentes,
ainda
vazio de coisa intrínseca ou momentaneidade.

Por exemplo,
Na próxima vez que você preparar o café da manhã, desafie-se perguntando: “quando o pão vira torrada?”

.....

Neste podcast,
realizamos uma investigação clássica do Caminho do Meio:
Podemos encontrar algo permanente?
pelo menos foi aí que começamos.

À medida que a investigação avançava, observávamos que todas as coisas estão sujeitas a mudanças,
e assim voltamos nossas mentes para a impermanência,,,,,
que definimos como um fluxo linear de mudança momentânea.

Mas também encontramos as limitações dessa visão.
Se as coisas surgirem de forma linear,
eles teriam que surgir em unidades discretas de tempo para se moverem.
E isso nos apresentou alguns desafios lógicos:

Primeiro, onde está essa “coisa” que mantém a sua identidade enquanto muda continuamente?

E se presumirmos que existem momentos, não poderíamos continuar a dividir esses momentos em incrementos cada vez menores? Isso não nos levaria eventualmente à impossibilidade de encontrar os momentos?

...

Quando voltamos nossas mentes para a abordagem do Caminho do Meio, de procurar e não encontrar,
encontramos, mais uma vez, a natureza da aparência vazia.
Mais uma vez, não podíamos pendurar o chapéu em nada.
Podemos fazer as pazes com isso?
ou melhor ainda,
podemos nos maravilhar com a natureza mágica do nosso universo insondável?

Descanse sua mente nesse estado de admiração – que é supremo.

Claro que a mera aparência – a união do vazio e da aparência – é apenas mágica em relação às suposições da mente comum. No final, estamos simplesmente falando sobre o reconhecimento da natureza extraordinária de todos os fenômenos.

Isto pode nos lembrar algo que nosso grande herói do Caminho do Meio, Nagarjuna, disse sobre o tempo e o continuum.

“Quando você traça uma linha na superfície de um lago claro, o surgimento e a dissolução da linha parecem acontecer simultaneamente... produzindo um processo que é livre até mesmo de qualquer traço da “qualidade de ser coisa”. Ao mesmo tempo, a linha revela-se como uma experiência distinta e inconfundível. Não há nada de ambíguo nisso.”

Todos os fenômenos têm essa natureza.

.....

Por favor, junte-se a nós ao vivo em: 7 de outubro, das 10h às 12h EUA MT para nossa próxima CONVERSAÇÃO AO VIVO OQ com Jakob Leshly: As Duas Verdades

Jakob é um convidado que retorna no OQ LIVE. Ele é um tradutor e meditador tibetano conhecido por sua habilidade em comunicar claramente percepções filosóficas. Jakob estudou com alguns dos maiores mestres Vajrayajna da tradição budista tibetana, incluindo Dilgo Khyentse Rinpoche, Dudjom Rinpoche e Kangyur Rinpoche.

As Duas Verdades é um dos tópicos mais essenciais da tradição do Caminho do Meio. Não tenho dúvidas de que Jakob ajudará a iluminar isso para nós com sua leveza e humor característicos.

Para mais informações, visite: <middlewayinitiative.org>

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

Este é o Open Question