

Episode 402: The Self: Mind and Its World

Episódio 402: O Eu: A Mente e o Mundo

In the previous episode of Open Question, we walked with the Buddha through the early years of his life, when he was known as Prince Siddhartha. We followed him as he asked big questions about suffering and happiness, life and death, and the human condition. Siddhartha tempered this fierce inquiry and experimentation, with humility and deep longing.

No episódio anterior de Perguntas Abertas, caminhamos com o Buda durante os primeiros anos de sua vida, quando ele era conhecido como Príncipe Siddhartha. Nós o acompanhamos enquanto ele fazia grandes perguntas sobre sofrimento e felicidade, vida e morte, e a condição humana. Siddhartha equilibrou essa profunda investigação e experimentação, com humildade e aspiração.

Once the Prince had exhausted all possible strategies for liberation; once he had arrived at the futility of striving for unconditional wellbeing in the sensual world; once he wore through all hope and fear; only then did a newfound confidence arise from within. Ironically, not until The Prince abandoned all effort and expectation, did he arrive at the edge of an unprecedented discovery.

Uma vez que o príncipe tinha esgotado todas as estratégias possíveis para libertar-se; tendo passado pela futilidade da busca pelo bem-estar incondicional no mundo sensorial; tendo gasto toda a esperança e o medo; somente então uma forma inédita de confiança brotou dentro dele. Ironicamente, o príncipe só foi capaz de atingir essa descoberta quando já tinha abandonado todos os esforços e expectativas.

It was at this time, that the Prince left his forest hermitage, to sit beneath the sprawling branches of a sacred fig tree - his mind utterly engaged and wide-open, riveted by the potency of the moment.

Foi nessa época, que o príncipe deixou seu ermitério na floresta, para sentar-se sob os ramos extensos de uma figueira sagrada - sua mente encontrava-se totalmente engajada e aberta, fascinado pela potência daquele momento.

This is where we left him in our last episode.

Imagine him now,
poised for the wisdom of the Middle Way

**Foi aqui que o deixamos em nosso último episódio.
Imagine ele agora,
preparando-se para a sabedoria do Caminho do Meio**

There are differing accounts of just how long Prince Siddhartha sat beneath that tree, but all agree that while he sat there, unmoved in meditation, the veils to seeing clearly, fell away, so that the universe lay bare before him, utterly unimpeded.

**Existem diferentes relatos de quanto tempo o príncipe Siddhartha ficou sentado sob aquela árvore,
mas todos concordam que enquanto ele estava sentado lá, imóvel e em estado meditativo, os véus que impediam a visão clara, caíram,
de modo que o universo estava exposto diante dele, totalmente desimpedido.**

And at this - the dawn of his enlightenment -
- the most pivotal moment in his story -
Siddhartha became the Buddha or Awakened One.
And what The Buddha awakened to was not a philosophy or intellectual view of reality -
but rather a clear understanding of all that had availed itself to him.

**E diante disto- o alvorecer de sua iluminação -
- o momento mais crucial de sua história -
Siddhartha tornou-se o Buda ou o Desperto.
O Buda não despertou para uma filosofia ou para uma visão intelectual da realidade -
mas sim para uma compreensão clara de tudo o que se aplicava a ele.**

This is how he described it:

This being, that becomes;
From the arising of this, that arises;
This not being, that becomes not;
From the cessation of this, that ceases.

And from that insight the entire Middle Way path unfolds...

Assim ele descreveu a experiência:

**Isto sendo, aquilo se torna; Do surgimento disto, aquilo surge;
Isto não sendo, aquilo não se torna;
e da cessação disto, aquilo cessa.**

E a partir desse insight, todo o caminho do Caminho do Meio se abre...

.....

Welcome to Open Question: a call to inner brilliance
Our theme for this season: The Self: Walking the Middle Way path
I'm Elizabeth Mattis Namgyel
This is OQ 402: mind and its world

Boas-vindas ao Open Question: um chamado ao brilhantismo interior
Nosso tema para esta temporada: O Self: Trilhando o Caminho do Meio
Eu sou Elizabeth Mattis Namgyel
Este é o OQ 402: a mente e seu mundo

.....

To share his experience of wisdom,
the Buddha, introduced the world to the nature of Pratityasamutpada -
a Skt word - often translated as dependent arising.

Para compartilhar sua experiência de sabedoria,
o Buda apresentou ao mundo a natureza de *Pratityasamutpada* -
uma palavra em sânscrito - muitas vezes traduzida como “originação dependente”.

the Buddha employed a simple and effective example to illustrate dependent arising.
He described 2 bundles of reeds leaning up against each other:
Each bundle standing by virtue of its dependency upon the other.

O Buda empregou um exemplo simples e eficaz para ilustrar a originação dependente.
Ele descreveu 2 feixes de juncos encostados um no outro:
Cada feixe permanece em virtude de sua dependência com o outro.

One bundle stands because the other stands...

One bundle falls because the other falls...

Se um está de pé é porque o outro também está...
Se um cai, o outro também há de cair...

The Buddha's example accurately describes the nature of conditioned reality,
how things of this world -
(and our unique awareness of it)
are constantly pushing at and influencing each other.
In other words, life as we experience it -
- both its unceasing proliferation and disappearance -
occurres
because,
like those 2 bundles of reeds,

everything leans.

O exemplo do Buda em descrever com precisão a natureza da realidade condicionada, como as coisas deste mundo - (e nossa consciência disso) estão constantemente empurrando e influenciando uma à outra. Em outras palavras, a vida como a experimentamos - - tanto a sua incessante proliferação como o seu desaparecimento - ocorre porque, como aqueles 2 feixes de juncos, tudo se inclina.

...

The phrase everything leans describes the dynamic nature of relationships. When we are dating someone consistently we might say "I am in a 'relationship,'" This indicates that we see ourselves as being sometimes 'in' relationship, and at other times, 'out' of relationship

A frase de que tudo se inclina descreve a natureza dinâmica dos relacionamentos. Quando estamos namorando alguém de forma consistente, podemos dizer "estou em um 'relacionamento'" Isso indica que nos vemos às vezes como estando "dentro" do relacionamento e, outras vezes, "fora" do relacionamento.

However, in observing dependent arising, we come to realize that, whether we are dating or not, who we are is an ever-changing confluence of interrelated elements. Everything we experience expresses the inter-playfulness between our mind and the world it encounters. Everything is always in relationship; nothing other than relationship. In fact, we cannot identify any 'thing' that exists untouched by relationship.

No entanto, ao observar a originação dependente, percebemos que, estejamos namorando ou não, quem somos é uma confluência em constante mudança de elementos inter-relacionados. Tudo o que experimentamos expressa a interação entre nossa mente e o mundo que ela encontra. Tudo está sempre em relação; nada está fora dos relacionamentos. Na verdade, não podemos identificar nenhuma 'coisa' que exista intocada pelo relacionamento.

Systems theorist and Buddhist scholar, Joanna Macy, has used the term mutual causality to define Pratityasamutpada, describing it as: "the movement of reciprocity at the heart of the universe."

A teórica sobre sistemas e estudiosa Budista, Joanna Macy, usou o termo causalidade mútua para definir *Pratityasamutpada*, descrevendo-a como: “o movimento de reciprocidade no coração do universo”.

Buddhist teacher, Thich Nhat Hanh, referred to pratityasamutpada, as: inter-being. He taught that everything - whether conscious or material - inter-is.

O professor Budista, Thich Nhat Hanh, referiu-se a *pratityasamutpada* como: inter-ser. Ele ensinou que tudo - seja consciente ou material - inter-é.

We move through our day tracking patterns, respecting, (at least to some degree), the linkage between cause and effect. We recognize systems as interrelated networks of contingent parts. We know, for instance, if our car battery runs out of juice, the engine won't start. Then we wonder, “Without a car, how will I make it to my appointment on time?” Well, it all depends - maybe we could ride our bike or call a cab. In this way, we are always operating within the nature of conditionality.

Atravessamos nosso dia buscando padrões, respeitando, (pelo menos até certo ponto), a conexão entre causa e efeito. Reconhecemos sistemas como redes inter-relacionadas de partes contingentes. Por exemplo, sabemos que se a bateria do nosso carro arriar, o motor não vai ligar. Daí pensamos: “Sem um carro, como foi chegar no meu compromisso a tempo?” Bem, isso depende - talvez possamos pedalar até lá ou mesmo pegar um táxi. Dessa forma, estamos sempre operando dentro da natureza da condicionalidade.
...

At first glance, dependent arising may seem too simple, But if we lean in a little deeper, we will recognize that dependent arising is not just about the obvious, superficial relationship between ‘things.’ Dependent arising is ever-present and so thoroughly inter-penetrating, that it leaves no possibility for genuine, autonomous ‘thing-ness.’ Full appreciation of this requires subtle understanding, And we will gradually unpack it.

À primeira vista, a originação dependente pode parecer muito simples, Mas se nos aprofundarmos um pouco mais, reconheceremos que ela não é apenas sobre a relação óbvia e superficial entre “coisas”. A originação dependente é sempre presente e completamente interpenetrante, e por isso não deixa possibilidade para uma “coisidade” genuína e autônoma. A plena apreciação disso requer uma compreensão sutil. E vamos descompactá-la gradualmente.

The Buddha himself cautioned us not to underestimate the significance of depending arising, describing it as:

O próprio Buda nos alertou para não subestimamos o significado da originação dependente, descrevendo-a como:

“A matter hard to perceive, namely this conditionality, this pratityasamutpada...against the stream of common thought, deep, subtle, difficult, delicate.”

“Uma questão difícil de ser percebida, esta condicionalidade, esta pratityasamutpada... contra a corrente do pensamento comum, profunda, sutil, difícil, delicada.”

For now, I just wanted to give you a heads up, because it's easy to assume that this topic is too obvious to be worth your introspection. Pratityasamutpada has profound implications. Please challenge yourself to overcome any assumption that you already understand it; If you can do that, you will find your way into deeper, hidden truths. where Pratityasamutpada will surprise you ...and maybe even rock your world.

Até aqui, eu queria apenas de chamar sua atenção, pois é fácil assumir que este é um tema óbvio demais para valer sua introspecção. *Pratityasamutpada* tem implicações profundas. Por favor, desafie-se a superar quaisquer suposições. de que você já compreendeu isso; Se você puder fazer isso, você encontrará seu caminho na direção de verdades mais profundas e ocultas. onde *Pratityasamutpada* irá surpreendê-lo ... e talvez até abalar seu mundo.

Dependent arising is not a merely an idea, but the observable principle of our moment to moment experience. To recognize Pratityasamutpada as an experience, is the primary orientation of the Middle Way path.

A originação dependente não é meramente uma ideia, mas um princípio observável sobre a nossa experiência momento a momento. Reconhecer *Pratityasamutpada* como uma experiência é uma orientação basilar do Caminho do Meio.

You might wonder: “How is this done?” Through inquiry, or ‘analytical meditation.’

Você pode se perguntar: “Como podemos fazer isso?” Através da investigação, ou 'meditação analítica'.

This term, 'analytical meditation,' may not appeal to you.
You're not alone, it seems a turn-off for many of us.

**Este termo, 'meditação analítica', pode soar estranho.
Mas você não está sozinho nessa. Isso soa desanimador para muitos de nós.**

You may equate analysis with the cold, methodical dismantling of the world into numerical values or systems,
which rob us of inspiration and enthusiasm for life.
It might seem as if analysis has the power to annihilate the natural vitality and meaning of life; to reduce it to dust.

**Você pode equiparar a análise com o desmantelamento frio e metódico do mundo em valores numéricos ou sistemas,
que nos roubam a inspiração e o entusiasmo pela vida.
Pode parecer que a análise tem o poder de aniquilar a vitalidade natural e o sentido da vida; reduzi-lo a pó.**

OR - Maybe you're expecting analysis will lead to an intellectual quagmire,
making things MORE complicated MORE challenging to understand.
Like finding too many options on an internet search.
You begin with one idea and end up with way too many ideas, too many maybes, too many worries - too much stuff!

**OU - Talvez você esteja esperando que a análise leve a um lamaçal intelectual,
tornando as coisas MAIS complicadas e MAIS difíceis de se entender.
Como encontrar muitas opções em uma pesquisa na internet.
Você começa com uma ideia e acaba com muitas ideias, muitos "talvezes", muitas preocupações - coisas demais!**

...

But if you look up the etymology of the word analysis, it may surprise you to learn that it comes from the ancient Greek root, 'ana,' which means to break up, and 'lysis,' which means to loosen or set free. So the purpose of analysis, in this sense, is to simplify and encourage direct communication between our mind and its world.

Mas se você procurar a etimologia da palavra "análise", pode se surpreender ao saber que vem da antiga raiz grega, "ana", que significa quebrar, e "lysis", que significa soltar ou libertar. Portanto, o objetivo da análise, nesse sentido, é simplificar e estimular a comunicação direta entre nossa mente e o mundo.

For instance, just now, we analyzed the term 'ANALYSIS -
I suspect it didn't rob your life of meaning or purpose.
In fact, it probably enhanced your understanding and provoked a healthy sense of curiosity, yielding a finer appreciation of our topic.

Por exemplo, agora há pouco, analisamos o termo “ANÁLISE” -
Suspeito que esse processo não tenha roubado o significado ou propósito de sua vida.

Na verdade, provavelmente melhorou sua compreensão e provocou um senso saudável de curiosidade, resultando em uma apreciação mais refinada do nosso tópico.

Analysis doesn't break apart life,
but it does free us from our assumptions,
and bring us into a more direct relationship with life.

**A análise não separa a vida,
mas nos liberta de nossas suposições,
e nos leva a uma relação mais direta com a própria vida.**

Analysis can begin with anything that provokes a reaction.
Anything that calls your attention:
by startling, seducing or even agitating you,
Anything that provokes you to pursue it.

**A análise pode começar com qualquer coisa que provoque uma reação.
Qualquer coisa que chame sua atenção:
que o surpreenda, ou o seduza ou mesmo que te deixe agitado,
Qualquer coisa que o provoque a procurar.**

You might poke at it a little, in a gentle, affectionate way,
to see what happens,
That ignites a conversation
and you realize:

“oh, yeah...hmmm...ahhh...!!!”
there's more here than meets the eye.

**Você pode cutucar um pouco, de maneira gentil e afetuosa,
e ver o que acontece,
Isso acende uma conversa
e você percebe:**

**"oh, sim... hmmm... ahhh...!!!"
há mais elementos aqui do que aparentava.**

It's crucial to approach the object of your inquiry with respect,
which means you will have to put aside any assumptions that you already know what it is.
Humility provides the environment for this kind of learning.
When you ask an open question,
you are beckoning to the world to avail itself to you.

É crucial abordar o objeto de sua investigação com respeito,

O que significa que você terá que deixar de lado quaisquer suposições de que já sabe ou do que aquilo parece ser.

A humildade fornece o ambiente para esse tipo de aprendizagem.

Quando você faz uma pergunta aberta,
você mostra que está disponível e aberto para o mundo.

The process of inquiry vitalizes and energizes your life...
wakes it up!!!

O processo de investigação vitaliza e energiza sua vida...
ele desperta a vida que há em nós!!!

OR

...on second thought -
maybe it's NOT about waking up life.
How could a world in which everything leans be asleep?
Even in its quietest way,
the natural vitality of life is always at work.
Sometimes we just lose sight with that.

**OU ...pensando melhor -
talvez NÃO seja sobre despertar a vida.
Como poderia um mundo em que tudo se inclina estar adormecido?
Mesmo em sua forma mais silenciosa,
a vitalidade natural da vida está sempre em ação.
Às vezes a gente perde isso de vista.**

When we wander into a natural environment,
like a desert, we might assume:
“there’s nothing here but sand!”

**Quando percorremos um ambiente natural,
como um deserto, podemos supor:
“não há nada aqui além de areia!”**

But just because we don't see it,
don't appreciate it,
doesn't mean life isn't happening.
Tenacious waxy little plants push themselves through hot sand,
lizards, birds and tiny creatures get wind of our presence
and silently surround us with caution and curiosity.
Life avails itself,
IF we're awake to it.

**Mas não ver,
não apreciar,
não significa que a vida não está acontecendo ali.**

Pequenas plantas cerosas e tenazes empurram-se através da areia quente, lagartos, pássaros e pequenas criaturas ficam sabendo da nossa presença e silenciosamente nos cercam de cuidado e curiosidade.

**A vida vale por si,
SE estivermos despertos para isso.**

...

The conversation we're having here,
reminds me of a Middle Way Inquiry I'd like to share.
It's not meant as an intellectual query
but
rather an exercise in direct observation of your experience.
I'll ask this question several times,
and in between provide a bit more information to help open it up.

**A conversa que estamos tendo aqui,
me lembra de uma investigação do Caminho do Meio que gostaria de compartilhar.
Não é uma investigação intelectual
mas sim,
um exercício de observação direta de sua experiência.
Vou fazer essa pergunta várias vezes,
e, nos entremeios, vou oferecer mais informações para ajudar a abri-la ainda mais.**

So if you're ready...here's the question:

"Can you locate where your mind ends and where the world begins"

(pause) - just allow yourself to ponder that for a moment...

Então, se estiver pronta ou pronto... aqui vai a pergunta:

"Você consegue identificar onde termina sua mente e onde começa o mundo?"

(pausa) - apenas permita-se ponderar por um momento...

before I ask again,

I want clarify what I mean by 'mind' here:

'mind', refers to your ability to know and perceive.

"Mind" is our awareness.

We often associate the subjective experience of knowing with the Self.

**Antes que eu pergunte novamente,
Quero esclarecer o que quis dizer com "mente":
"Mente" se refere à sua habilidade de conhecer e perceber.**

“Mente” é a nossa consciência.¹

Nós frequentemente associamos a experiência subjetiva de conhecer com o Eu.

...

Let's ask ourselves this question again, now that we have more information:

“Can you locate where your mind ends and where the world begins?”

(pause)

Vamos fazer essa pergunta novamente, agora que temos mais informação:

“Você consegue identificar onde sua mente termina sua mente e onde começa o mundo?”

(pausa)

Now, I would like to describe what I mean by “world”.

“World” refers to the objects that we encounter with our awareness.

We usually consider the “world” as whatever exists outside the parameters of our bodies: all the animate and inanimate material objects out there and the activity occurring between those things.

That’s “the world”.

But what about all the inner, non-material objects? Like thoughts and emotions?

These are also objects of our awareness

because - “I” - the subjective perceiver, experience them.

Agora, eu gostaria de explicar o que quis dizer com “mundo”.

“Mundo” se refere aos objetos que encontramos com a consciência.

Normalmente, consideramos o “mundo” como quaisquer coisas que existem fora do parâmetro dos nossos corpos:

todos os objetos animados e inanimados lá fora

e a atividade ocorrendo entre essas coisas.

Isso é “o mundo”.

Mas e quanto a todos os objetos internos, não materiais? Como pensamentos e emoções?

Esses também são objetos da nossa consciência porque - “eu” - o sujeito que percebe, é que o experiencia.

So let's ask ourselves the question one more time:

“Can you locate where your mind ends and where the world begins?”

¹ “Consciência” como tradução da palavra inglesa *awareness*, dentro do contexto do Dharma, é insuficiente para expressar todos os sentidos implícitos nela. Recomendamos sem recorrer ao contexto quando tal palavra surge.

(pause)

Então vamos fazer essa pergunta mais uma vez:

“Você consegue identificar onde sua mente termina sua mente e onde começa o mundo começa?”

(pausa)

I want to share how illuminating this simple contemplation has been for me.
for many years now, I have tried to locate where my mind ends and where the world begins,
and I haven't found it yet...

but the inquiry has lead to other important questions and perspectives, like:

“Is the mind the same or separate from the world it perceives?
In other words, are mind and the world one thing, or two?”

Gostaria de compartilhar como esta simples contemplação tem sido esclarecedora para mim.

**Por muitos anos venho tentando identificar onde termina minha mente e onde começa o mundo,
e ainda não encontrei..**

mas esta investigação me levou a outras questões e perspectivas importantes, como:

“A mente é a mesma ou separada do mundo que percebe? Em outras palavras, a mente e o mundo são uma coisa ou duas?”

What do you think?

*Have you ever experienced a moment of awareness not influenced by what it observed?

*Can you see, hear, touch, taste or smell without an object of perception?

*What would it be like if awareness were not influenced by its ever-changing world?

*If awareness were separate from its world, could it even experience at all?

O que você acha?

“Você já experienciou um momento de consciência não influenciado pelo que se observava?”

***Você consegue ver, ouvir, tocar, saborear ou cheirar sem um objeto de percepção?**

***Como seria se a consciência não fosse influenciada por seu mundo em constante mudança?**

***Se a consciência fosse separada do mundo que ela percebe, ela poderia experimentar algo?**

Hmmm, the relationship between mind and the world,
reminds me a lot of the Buddha's two bundles of reeds leaning up against each other -
Mind and its world inter-are.

They arise in dependence upon each other,

Which means they are not the same, nor are they separate

They are not one, nor are they two.

This is a classic Middle Way insight!!!

You might consider sitting with this for a while.

**Hmmm, a relação entre a mente e o mundo,
me lembra muito os dois feixes de juncos do Buda, encostados um no outro -
A mente e seu mundo interexistem.
Eles surgem na dependência um do outro,
O que significa que eles não são os mesmos, nem são separados
Eles não são um, nem são dois.
Este é um insight clássico do Caminho do Meio!!!
Você pode repousar nisso por alguns instantes.**

...

I want to share another irony that has emerged from my inquiry.
I find it surprising that the Self often functions as both a subject and an object.

**Eu gostaria de compartilhar outra ironia que tem surgido em minha investigação.
Acho surpreendente que o Eu muitas vezes funcione tanto como sujeito quanto como
objeto.**

Think about it:
the most intimate relationship we will ever have,
is the relationship we have with our SELF!
When we talk about having a 'relationship' with our Self,
It means there must be at least 2 of us:

**Pense sobre isso:
o relacionamento mais íntimo teremos possível
é a relação que temos com o nosso EU!
Quando falamos em ter um 'relacionamento' com o nosso EU,
Isso já significa que deve haver pelo menos 2 de nós:**

Notice how we regularly scrutinize, delight in, laugh at, and feel embarrassed with our
selves!

Sometimes when recalling uncomfortable situations we say things like:

"I felt like crawling out of my own skin!"

or in excitement:

"I'm so proud of my Self"

or frustration:

"I'm driving myself crazy!"

**Observe como regularmente examinamos, nos deliciamos, rimos e nos sentimos
envergonhados de nós mesmos!
Às vezes, ao relembrar situações desconfortáveis, dizemos coisas como:**

“Eu senti vontade de sair da minha própria pele!”

ou na empolgação:

"Eu estou tão orgulhoso de mim mesmo"

ou frustração:

“Estou ficando louca!”

So, in our investigation we run into a conundrum:

which one is the actual self?

it's hard to say.

The self is like shifting sands.

Então, em nossa investigação, nos deparamos com um enigma:

qual deles é o eu real?

É difícil saber.

O eu é como areia movediça.

(sand blowing...)

(areia soprando...)

...

The self is ambiguous at best...

but we don't have to get confused about that...

we can relax, see the irony -

have a good laugh.

O eu é ambíguo, na melhor das hipóteses...

mas não temos que nos confundir com isso...

podemos relaxar, perceber a ironia -

e dar boas risadas.

And luckily, although we have been looking for and not-finding an autonomous or singular self,

we still function pretty well without one.

So no need to panic.

Here we are learning things.

And I suspect all this research will help us understand,

in more depth,

the nature of Self.

E felizmente, embora tenhamos procurado e não encontrado um eu autônomo ou singular, nós ainda funcionamos muito bem sem um.

Então não precisamos entrar em pânico.

Aqui estamos aprendendo coisas.

**E eu suspeito que toda essa investigação pode nos ajudar a entender,
com mais profundidade,
a natureza do Eu.**

...

If everything inter-is,
it follows that we can't separate our Self from the world we move about in.
So we want to be in good standing with life as we encounter it.
We influence the world and the world influences us...
Everything matters.

**Se tudo inter-é,
O próximo passo é ver que não podemos separar nosso Eu do mundo em que nos
movemos.
Portanto, queremos estar de bem com a vida conforme a encontramos.
Influenciamos o mundo e o mundo nos influencia...
Tudo importa.**

We may not like it sometimes,
but we get a lot of feedback as we mingle with our world.
We move in and out of various contexts all day long.
In one context we're a star;
in another,
we feel invisible.
Then something will suddenly shift,
and the entire universe seems to affirm our very existence.
Life gets easy...at least for a while.
No need to get excited,
of course.
Things change.

**Podemos não gostar às vezes,
mas recebemos muitos feedbacks conforme nos misturamos com o mundo.
Entramos e saímos de vários contextos o dia todo.
Em um contexto, somos a estrela;
noutro,
nos sentimos invisíveis.
Então algo muda de repente,
e todo o universo parece afirmar nossa própria existência.
A vida torna-se fácil... pelo menos por um instante.
Não precisamos nos empolgar,
claro.
As coisas mudam.**

The point is, we feel the tug of ME as we cherish and protect ourselves
and
we simultaneously have opportunities to learn, be at ease and create grace with the world.
It's a very basic conversation we have with our life - easy to identify.

We all know it.

O ponto é que sentimos o puxão do Eu conforme tentamos agradar e proteger a nós mesmos e, simultaneamente, temos a oportunidade de aprender, relaxar e gerar graça com o mundo. Trata-se de um diálogo muito simples com as nossas vidas - fácil de identificar. Todos conhecemos esse processo.

...

I assume you've had the experience of walking into a room full of people and not knowing where to sit.

The feeling of awkwardness offers helpful feedback as we search for belonging.

There's much to be said about the psychology of 'seating' - where we place ourselves or are placed in various contexts.

Eu suponho que você já teve a experiência de entrar em uma sala cheia de pessoas e não saber onde sentar.

A sensação de constrangimento oferece um feedback útil enquanto buscamos pertencimento.

Há muito a ser dito sobre a psicologia de "assentar" - onde nos colocamos ou somos colocados em vários contextos.

In contemporary culture, people often take a democratic round-table approach. We gather and arrange our selves in a way that may appear equal ...but as we engage in conversation, we still face the challenges of navigating human dynamics. Sometimes we have to "take our seat," which metaphorically means finding our voice, asserting ourselves.

Na cultura contemporânea.

As pessoas frequentemente assumem abordagens democráticas, estilo mesa redonda.

Nos reunimos e nos organizamos de maneira que parece igualitária

... mas quando a conversa inicia

ainda enfrentamos desafios para navegar as dinâmicas humanas.

As vezes temos que "tomar nosso lugar"

que metaforicamente significa encontrar nossa voz, sermos assertivos.

Many traditional cultures have well-defined systems of decorum around seating, that respect age, social stratification, and the functions individuals play in communities.

You have to assess the situation quickly and carefully as you walk into a room.

Do you sit on a chair, stand...or opt for the floor?

Well, it all depends.

Muitas culturas tradicionais possuem definições elaboradas sobre o decoro à mesa, Isso inclui o respeito à idade, à estratificação social, e as funções exercidas por indivíduos na comunidade.

É preciso avaliar a situação rápida e cuidadosamente ao adentrar no ambiente. Você deve se sentar numa cadeira, ficar em pé... ou optar por sentar-se no chão? Bem, tudo depende.

...

One of the most respected teachers in the Old School of Tibetan Buddhism, Patrul Rinpoche, a wandering yogi who refused to put down roots, offered this advice around seating: He suggested that: “the low seat is the highest seat” These words reflect both his longing to abandon any investment in the human conventions of high and low; AND his savvy around navigating human relationships. Patrul Rinpoche always had an edge. He understood how humility protects us from the discomforts and insecurities of ego.

Um dos professores mais respeitados na Escola Tradicional do Budismo Tibetano, Patrul Rinpoche, um yogi andarilho que recusava fixar raízes, dava o seguinte conselho sobre a escolha do assento: Ela sugeria que “o assento mais baixo é o assento mais alto” Essas palavras refletem seu desejo de abandonar qualquer investimento nas convenções humanas sobre o que é alto ou baixo; E sua astúcia ao navegar nas relações humanas. Patrul Rinpoche sempre tinha uma vantagem Ele entendia como a humildade nos protege dos desconfortos e inseguranças do ego.

Of course, we could choose to sit low to indicate to the world how ‘virtuous’ we are. But this kind of display often exposes our awkwardness to those observing, Inwardly, if we’re honest, we will feel the discomfort of our own self deception. The point is not ‘where’ we sit, but how we remain authentic and genuinely find our place, wherever we may be.

Claro, alguém poderia escolher um assento baixo para mostrar-se “vitorioso”. Mas esse tipo de exibição quase sempre expõe nosso desconforto para aqueles que estão observando. Internamente, se somos honestos, sentiremos o desconforto de nossa própria autodecepção. O ponto não é “onde” nos sentamos, mas como permanecemos autênticos e genuinamente capazes de encontrar nosso lugar,

onde quer que estejamos.

Occasionally, we may feel unworthy of an honorary seat.

That happened to me once,

when someone offered me a throne to teach the dharma.

Seeing my awkwardness and dis-ease,

my teacher teased me for making such a big deal of myself,

and told me:

“Please don’t think this seat has been offered to you because you/re special. It is to honor the dharma that you should graciously accept it.” In other words, if the situation requires you to sit on a high seat - if it serves - then without making a fuss about yourself, simply take your seat.”

Ocasionalmente, podemos sentir que não somos dignos de assentos honrosos.

Isso me ocorreu uma vez,

quando alguém me ofereceu um trono para ensinar o Dharma.

Ao observar meu desconforto e inquietude,

meu professor me provocou por estar dando tanta importância para mim mesma:

“Por favor, não pense que esse assento lhe foi oferecido porque você é especial. Ele foi oferecido para honrar o Dharma e por isso você deve aceitá-lo com graça.” Em outras palavras, se uma situação exige que você esteja em um assento alto - se isso estiver à serviço de algo - sem criar muita confusão com você mesma ou você mesmo, simplesmente tome seu lugar.”

What I’m getting at here is that

in a world in which everything leans,

we have no constant identity,

however much we try to cling to one.

Our place in the world finds meaning, function and definition in dependence upon various contexts.

O ponto onde quero chegar aqui é que

em um mundo onde tudo se inclina,

não temos identidade constante,

por mais que tentemos nos agarrar à uma.

Nosso lugar no mundo encontra sentido, função e definição em dependência de diversos contextos.

...

“Who am I?”

an age-old question,

doesn’t really work in a world where everything leans.

So let me suggest a helpful substitute:

“What serves?”

This guiding question - what serves? - recognizes context.

It protects us from falling into the insecurities of feeling self-important or diminished, both extreme views we fall into in our desperate search to fit in.

"Quem sou eu?"

**uma pergunta ancestral,
que não funciona bem em um mundo onde tudo se inclina.**

Então permita-me sugerir uma substituição para ela:

"Como posso servir?"

Esta pergunta norteadora - Como posso servir? - reconhece o contexto.

**Ela nos protege das armadilhas de sentir-se importante ou desimportante,
ambas visões extremas nas quais caímos durante nossas buscas desesperadas por
cabem em algum lugar.**

When we ask What serves? we lean into the world with sensitivity and respect,
engaging life with agency and confidence.

As a living question - what serves? - provides us with a natural sense of belonging...

And even if we sometimes feel like we don't know where to sit,

a very human experience,

we can still step up to life with kindness and strength to meet it anyway.

**Quando perguntamos "Como posso servir?" nos inclinamos ao mundo com
sensibilidade e respeito, nos engajando com poder de agência e confiança.**

**Enquanto uma pergunta viva - "como posso servir?" - nos oferece um senso de
pertencimento natural... uma experiência muito humana,
ainda assim podemos dar um passo na vida com bondade e força.**

Doesn't it fascinate you that we can find our seat - a place of belonging - through asking a
question?

In fact,

we could call the mind poised as an open question, The Middle Way,

in that it provides protection from extreme views we have about our Self.

**Não é fascinante para você que nós podemos encontrar nosso lugar - um lugar de
pertencimento - por meio de uma pergunta?**

Na realidade,

**podemos dizer que a mente equilibrada é como uma pergunta aberta, O Caminho do
Meio,**

e isso nos oferece proteção das visões extremas que temos sobre nosso Eu.

Asking the question 'what serves' aligns us with the nature of Pratiyasamutpada.

It connects us to the liberating insight the Buddha discovered beneath the tree,

by making it a living practice.

Fazer a pergunta 'como posso servir' nos alinha com a natureza de

**Pratiyasamutpada. Isto nos conecta ao insight libertador que o Buda descobriu
debaixo da árvore, tornando-a uma prática viva.**

We will return to the moment of the Buddha's awakening again in the next episode of Open
Question.

Voltaremos ao momento do despertar do Buda novamente no próximo episódio de Open Question.

.....

Please join us live on: May 20th at 2pm Mountain Time,
for our next OQ LIVE CONVERSATION with Dungse Jampal Norbu: “How can I serve?”

In this live conversation, Dungse-la and I will discuss the unique methodologies of working with the Self in the context of Lojong or mind training teachings. These teachings turn our focus away from self-centeredness and towards caring for others. I'll ask Dungse-la how this method specifically supports a healthy sense of Self.

For more info visit: <middlewayinitiative.org>

Open Question podcast is a production of the Middle Way Initiative,
by Michael Velasco,
with original music composed and performed by Chime Mattis

Junte-se a nós ao vivo em: 20 de maio às 14h, horário das montanhas, para nossa próxima CONVERSA AO VIVO da OQ com Dungse Jampal Norbu: “Como posso servir?” Nesta conversa ao vivo, Dungse-la e eu discutiremos as metodologias únicas para trabalhar com o Self no contexto de Lojong ou ensinamentos de treinamento da mente.

Esses ensinamentos desviam nosso foco do egocentrismo na direção do cuidado para com os outros. Vou perguntar a Dungse-la como esse método especificamente apóia um senso saudável de self.

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