Estar pronto: preparando a terra para o caminho terno e feroz

Programa de Certificação em Sabedoria Corporificada
Nalanda Institute





Propósito

- Resumo de equidade profunda / justiça social e prática espiritual (especialmente tantra)
- Práticas iniciais para apoiar a presença em momentos de intensidade e expandir nosso repertório para a ação compassiva
- Reflexão e discussão

MOVEMENT TAPESTRIES

Nalanda Institute for CONTEMPLATIVE SCIENCE

Aquecimento

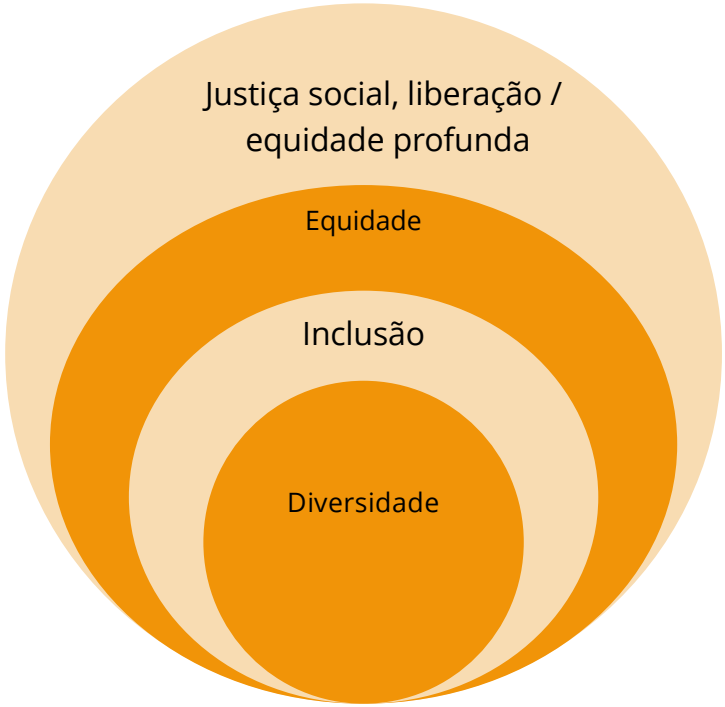
- O que o título da aula evoca para você?
- Que perguntas (se houverem) surgem para você? "**Estar pronto: preparando a terra para o caminho terno e feroz**"**?**
- Compartilha alguma esperança que você tem para hoje?

(embora não possamos abordar todas 😉**)**

MOVEMENT TAPESTRIES

Nalanda Institute for CONTEMPLATIVE SCIENCE

Um quadro...
Diversidade, inclusão, equidade e liberação



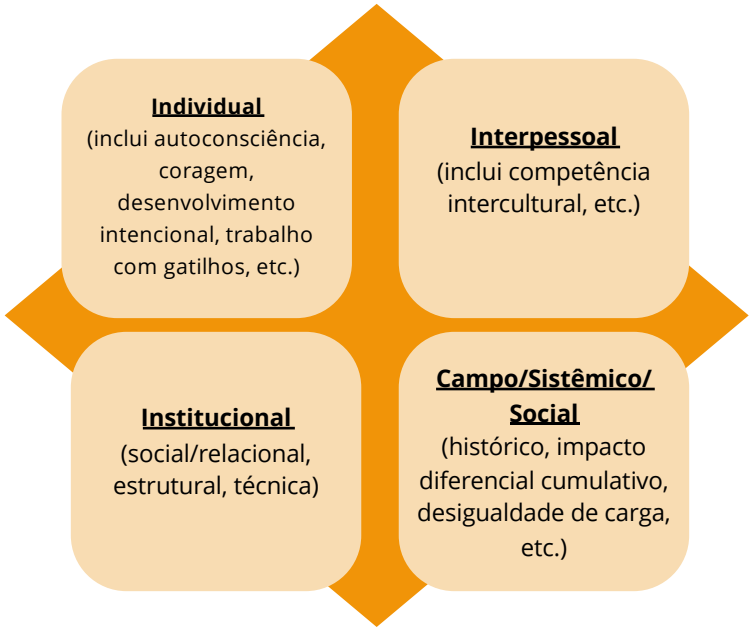
MOVEMENT TAPESTRIES

Nalanda Institute for CONTEMPLATIVE SCIENCE

Dimensões da Equidade Profunda

A equidade/ desigualdade a estes níveis pode manifestar-se implícita e explicitamente (consciente e inconscientemente).

Ser + fazer
(o que + como)



Inclui reconectar-se com as emoções e "desanestesiar"

Lente interseccional (raça, status socioeconômico, idioma, dialeto, gênero, habilidade, geografia, identidade LGBTQ, etc.)

MOVEMENT TAPESTRIES

Nalanda Institute for CONTEMPLATIVE SCIENCE

Níveis de atenção/falta de atenção à equidade

1.Crenças e intenções
(o que eu acho que é verdadeiro e possível?)

2. Consciência e percepção
(o que tenho no meu radar: corpo, fala e mente?)

3.Presença
(onde está minha resistência e foco? em geral e principalmente com intensidade)

4. Habilidade
(Qual é a minha capacidade? Quão amplo é o meu repertório?)

5. Acción e impacto
(o que fiz e o que resultou dos meus esforços?)

(Todos os níveis exigem bravura)

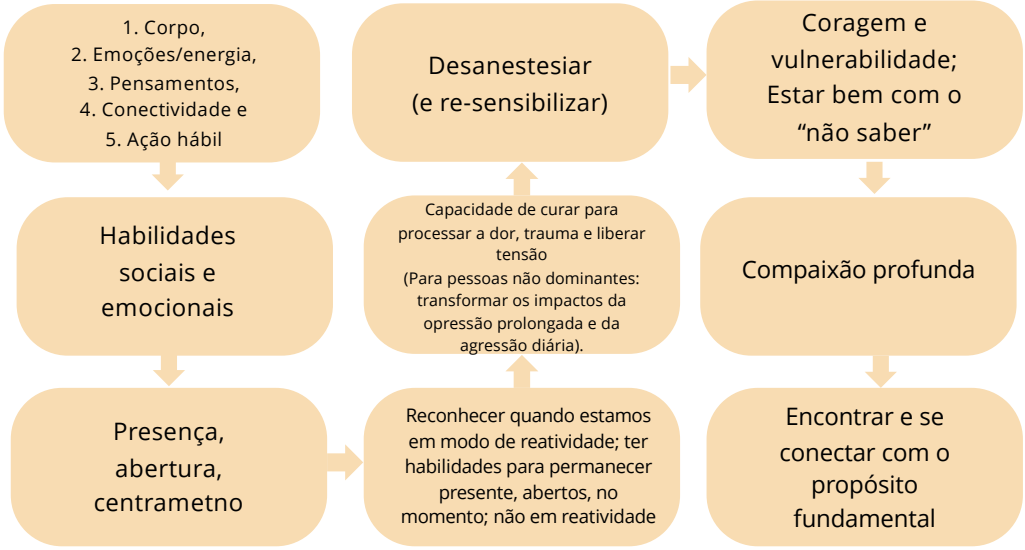
A equidade profunda inclui:
"O que" fazemos, "como" fazemos e "quem" somos uns para os outros quando o fazemos.

MOVEMENT
TAPESTRIES

Nalanda Institute
for CONTEMPLATIVE SCIENCE

Algumas funções da prática espiritual em equidade

(*Sabendo que eles podem parecer diferentes em culturas diferentes)



Criado em colaboração com Change Elemental

MOVEMENT

Nalanda Institute for CONTEMPLATIVE SCIENCE

Erros comuns na prática espiritual e na equidade

(não exaustivo)

1. Bypass da equidade espiritual; usar a linguagem “dhármica” como um escudo contra o envolvimento na especificidade da experiência humana (juntamente com o “universal”); aparentar ter "despertado".

2. Foco na prática “interna” com atenção insuficiente às habilidades “relacionais”, especialmente no que diz respeito às diferenças humanas, navegação, etc.

3. Ignorar ou subestimar a diferença cultural (raça, gênero, etc.), história, carga desproporcional, etc., “somos todos humanos”/ "caldeirão cultural"; não somos “genéricos”.

4. Prática que não envolve emoções intensas de uma forma saudável (por exemplo, medo, raiva, conflito; sem silenciá-los) [as tradições de sabedoria tântrica e africana o fazem.]

5. A abertura é necessária mas insuficiente; precisamos de habilidades específicas para lidar com a complexidade das relações humanas.

6. Outros?

MOVEMENT TAXESTHIES

Nalanda Institute for CONTEMPLATIVE SCIENCE

Outros erros e soluções...

- Não tente encontrar “refúgio” na quietude, no espaço, na calma, etc. como estados preferidos/"melhores"/"superiores"/mais "desejáveis".
- Experienciar o espaço e movimento como não-duais.
- Ação espontânea e benéfica que surge naturalmente, sem medo, como e quando necessário. [vamos nessa direção]

MOVEMENT TAPESTRIES

Nalanda Institute for CONTEMPLATIVE SCIENCE

O movimento do sutra ao tantra

As coisas nem sempre são sólidas, fixas, definidas, contínuas, cognoscíveis, certas, etc.

O que acontece quando descansamos no aspecto não sólido das coisas (vazio/abertura)?

O que acontece quando permanecemos presentes no movimento dos fenômenos, com a bondade inata (bodhicitta) e a bondade da realidade?

MOVEMENT TAPESTRIES

Nalanda Institute for CONTEMPLATIVE SCIENCE

Reflexão e discussão

O significado profundo de *'compaixão'* exige ou obriga-nos a estar totalmente envolvidos com o mundo e profundamente em contacto com o sofrimento dos seres."

Diário (5 min), depois prática

- Como você deve se envolver no mundo neste momento?

- Quão atento você está ao particular e ao universal, especialmente em relação à raça, gênero (e outras diferenças culturais), poder, história, impacto, etc.?
  * O que é fácil ou difícil nesses âmbitos?

- O que sua prática exige agora?
  * Qual é o alcance e as limitações da sua prática espiritual, da prática da equidade e da sua capacidade geral de apoiar o seu trabalho no mundo?

- Onde você se concentrará a seguir no desenvolvimento de capacidades?
  *O que mais está surgindo para você?

MOVEMENT

Nalanda Institute for CONTEMPLATIVE SCIENCE

Compartilhando práticas e abordagens

Baseado na tradição indígena do Tibete, chamada Bön
Pode ser integrado de forma a respeitar suas próprias práticas

PROPÓSITO:

- Abertura
- Presença
- Descanso/tranquilidade (incluindo acalmar o sistema nervoso)
- Eliminação de bloqueios internos e promoção do fluxo interno
- Resposta e ação compassiva, corajosa e criativa (não reativa)

MOVEMENT

Nalanda Institute
for CONTEMPLATIVE SCIENCE

9 respirações:
Equilibrando e purificando os canais

(muitas versões...)

Usada para liberar:

Apego/fixação

Acovardamento/agressão

Alucinação fantasiosa

Não copiar nem distribuir. © Tenzin Wangyal Rinpoche & The 3 Doors, https://the3doors.org

MOVEMENT TAPESTRIES

Nalanda Institute for CONTEMPLATIVE SCIENCE

3 portas: quietude, silêncio, espaçosidade

** Postura relaxada e ereta*

Portais para:
Abertura, descanso, enraizamento, criatividade, presença

Quietude ↔️ Movimento

Silêncio ↔️ Som

Espaçosidade ↔️ Foco

Não copiar nem distribuir. © Tenzin Wangyal Rinpoche & The 3 Doors, https://the3doors.org

MOVEMENT TAPESTRIES

Nalanda Institute for CONTEMPLATIVE SCIENCE