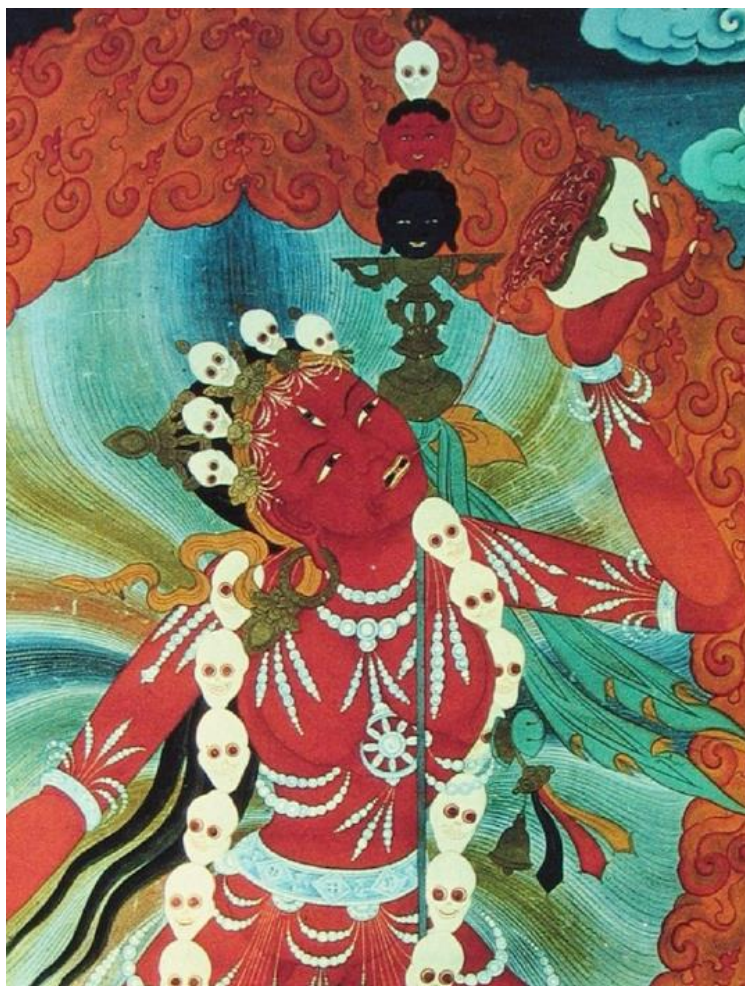




**Programa de Psicoterapia Contemplativa em Sabedoria Corporificada:
Fundamentos da Psicoterapia Contemplativa
e Mudança Psicossocial Corporificadas**



Mar Aige,
Co-Diretora, PPC E&P

James Bae
Corpo Docente

Chantelle Brown
Co-Diretora

Dr. Nida Chenagtsang
Professor Convidado

Rahshaana Green
Diretora, CPP e Equidade

Pilar Hurtado
Co-Diretora, PPC E&P

Geri Loizzo
Diretora dos Programas

Joe Loizzo
Diretor Acadêmico

Retiro de Abertura Online
Programa de Psicoterapia Contemplativa Instituto Nalanda
27-29 de setembro, 2024

AGENDA DO RETIRO

Sexta-feira, 27 de setembro - Horário de Brasília

- 13:00 - 13:30 Prática de Centramento e Orientação - *Orientação do Programa, Apresentação dos Professores*
- 13:30 - 14:00 O Yoga do Vínculo com o Mentor - *O Processo Diamante de Autocura Corporificada e Transformação de Si Mesmo e do Mundo*
- 14:00 - 14:30 Comunidade de Aprendizagem - *Aprendendo e crescendo juntos por meio de acordos comunitários*
- 14:30 - 15:00 Apresentações e Intenções - *Pequenos grupos de discussão: Compartilhamento de intenções e dedicação de encerramento*

Sábado, 28 de setembro- Horário de Brasília

- 10:30 - 11:00 Prática de abertura e contexto - *Visão geral do retiro e definição da intenção*
- 11:00 - 13:00 Introdução ao Tantra: Cura e transformação corporificadas - *Histórico e visão geral pelo Dr. Nida Chenagtsang*
- 13:00 - 13:30 Intervalo e perguntas e respostas
- 13:30 - 14:00 Entendendo o caminho tântrico - *preliminares e estágios de transformação pessoal e coletiva*
- 14:00 - 15:00 Intervalo
- 15:00 - 15:30 Escuta corporificada e presença relacional/comunitária - *entrando no caminho de ser um mentor de cura/agente de mudança*
- 15:30 - 16:00 Preliminares corporificadas - *Abertura e limpeza dos canais e chakras por meio de automassagem e respiração*
- 16:00 - 16:30 Encontrando nossas raízes e nutrindo a prática - *honrando a comunidade, a indigeneidade e descolonizando o corpo*
- 16:30 - 17:00 Reflexões e práticas de encerramento

Domingo, 29 de setembro - Horário de Brasília

- 10:30 - 11:00 Prática de Abertura e Contexto - *Definindo Intenções e Recebendo Empoderamento*
- 11:00 - 13:00 Tornando-se um Mentor de Cura - *Iniciação do Buda da Medicina com o Dr. Nida Chenagtsang*
- 13:00 - 13:30 Intervalo e perguntas e respostas
- 13:30 - 14:00 Praticando o Yoga do Mentor-Arquétipo - *Escolhendo um arquétipo, trabalhando com roteiros de prática e despertando o corpo sutil*
- 14:00 - 15:00 Intervalo
- 15:00 - 15:30 Preliminares Corporificadas - *Abertura e limpeza dos canais e chakras por meio de automassagem e trabalho de respiração*
- 15:30 - 16:00 Adaptando e transplantando os Tantras para o aqui e agora - *Do Patriarcado à Relacionalidade e à Comunidade Inclusiva*
- 16:00 - 16:30 Sessão em pequenos grupos - *Acordos e compromissos, vinculando a prática à cura pessoal e à transformação do eu e do mundo*
- 16:30 - 17:00 Perguntas e respostas - *Olhando adiante: detalhes práticos, Dedicatória de encerramento*

Textos selecionados do Veículo Diamante (Vajrayana)



1. **Vínculo com o Mentor: O Caminho Profundo da Prática da Bem-aventurança Não-Dual.** Zhab-lam bLa-ma mChod-pa'i Cho-ga bDe-strong dByer-med pa, de Losang Chokyi Gyalstan (1570-1662), traduzido por J. Loizzo.
2. **Os Três Princípios do Caminho.** Lam-gyi rTso-bo rNams gSum, de Tsong Khapa Losang Drakpa (1357-1419), traduzido por J. Loizzo.
3. **Chuva de Realizações: O Canto Da Atenção Plena Quádrupla Que Revela A Visão Centrista**
bU-ma'i lTa-bri Dren-pa bZhi ten gyi Gur-yang Ngo-grub Char-beb. O VII Dalai Lama, Kelsang Gyatso (1708-1757), traduzido por J. Loizzo.

UNIÃO COM O MENTOR: O CAMINHO PROFUNDO DA PRÁTICA NÃO-DUAL DE ÊXTASE-VACUIDADE

Pelo “Primeiro Panchen Lama”, Panchen Lozang Chokyi Gyaltsan (1570-1662)

Traduzido para inglês por Joe Loizzo, português por Sarah Miranda, revisão Fernanda Castellano

I. INVOCAÇÃO

Em meus nobres mentores de bondade incomparável
Eu me refugio. Que eu seja abraçado pelo seu amor sem limites
Sempre e em todo lugar, em todos os sentidos.
Já que confiar em vocês concede uma grande felicidade corporificada
E realizações tanto mundanas como espirituais
Tão instantaneamente quanto uma joia que realiza um desejo,
Com sincera gratidão
Eu honro vocês, altruístas preciosos.
Esta prática é incomparável,
Um recurso ilimitado para os sortudos que o praticam,
O colar de guirlanda supremo selecionado
Do lago de lótus dos preceitos, comuns e incomuns.

II. PRELIMINARES

Autocriação e bênção

Pela esfera de grande bem-aventurança
Eu me torno o arquétipo-mentor
De meu corpo luminoso
Luzes de arco-íris brilham em todas as direções
Abençoando essa terra e sua vida
Revelando a maravilha e a pureza de tudo,
A consumação de toda qualidade

Neste estado expansivo, livre e claro,
Eu e todos os seres preciosos em todo o espaço
Refugiemo-nos em nossos mentores e na joia tripla,
De agora até que nossos corações despertem totalmente!

Pelo bem de todos os seres preciosos
Devo me tornar um arquétipo-mentor
Nesta vida, o mais rápido possível,
Para ajudar cada ser a se libertar do sofrimento
e alcançar seu próprio estado de arquétipo-mentor.
Com essa intenção, pratico este
Profundo yoga do arquétipo-mentor.

(Como um arquétipo-mentor, abençoe as oferendas externas, internas e secretas:)
Sabedoria genuína que se manifesta como experiências internas
E a diversidade de percepções externas
Servem para estimular intuições de êxtase-vazio nos seis domínios dos sentidos,
Como uma nevasca de oferendas externas, internas e secretas,
Instrumentos sagrados e aparições inconcebíveis
Cobrindo o chão até o horizonte e enchendo o céu.

III. A PRÁTICA REAL DE UNIÃO COM O MENTOR

Homenagem

Na esfera celestial do estado de êxtase-vazio,
Em meio à nuvens de aparições não-duais,
Na coroa da minha árvore ancestral espiritual
Numa vasta flor de lótus com almofadas de sol e lua,
Senta-se meu mentor de bondade tripla,
Realidade de todos os seres despertos,
Na forma de um monástico vestido de remendo, ensinando com a mão direita,
A mão esquerda em meditação, segurando uma tigela cheia de elixir.
Em seu coração está Shakyamuni, o sol dourado,
Com as duas mãos no coração no gesto de girar a roda,
Incorporando compaixão e sabedoria não-dual.
No coração de Shakyamuni está o seu ser precioso,
Personificando a maestria da bem-aventurança corporificada,
Azul meia-noite, segurando um cetro e um sino, abraçando a realidade feminina,
Que segura um cutelo e uma tigela-caveira, deleitando-se
Juntos no jogo do êxtase-vazio primordial.

Triplamente encarnado, meu principal mentor tem
Todas as marcas e sinais de perfeita maturidade,
Com uma aura de arco-íris de mil raios,
Sentados em postura de diamante, seus sistemas vitais
São os cinco puros budas contemplativos,
Seus cinco elementos, os cinco puros budas femininos intuitivos,
Seus sentidos, canais e articulações, altruístas despertos,
Seus poros, os 21.000 santos, seus membros,
Os terríveis ferozes, sua aura, protetores do reino
E fúrias juramentadas, as solas de seus pés, os deuses do mundo.

Em seu reino de grande felicidade e compaixão
Até mesmo o estado triplamente corporificado final
É concedido instantaneamente! Ó mentor precioso,
Eu honro sua forma totalmente compassiva.

Realidade de todos os seres despertos, professor dos Deuses,
Fonte de 84.000 ensinamentos libertadores,
Esplêndido em meio a toda a nobre assembleia,
Mentor da bondade, eu te honro!

Aos mentores de todos os tempos e lugares,
Supremas gemas triplas dignas de todos os elogios,
Com canções oceânicas de fé e devoção,
Eu me curvo em formas tão incontáveis quanto átomos no espaço!

Oferecimento

A vocês, honrados mentores e anfitriões,
Apresento nuvens de oceanos com diversos presentes
Águas curativas puras; flores requintadas;
Incenso pungente; lâmpadas brilhantes;
Perfumes de sândalo;
Alimentos e bebidas com cem sabores;
Uma vasta orquestra de instrumentos musicais;
Um torrente de sensações internas e externa (formas,
sons, aromas, sabores, texturas) - em toda parte;
Um bilhão de mundos de oito continentes com suas montanhas,
Águas, florestas, sol, lua e estrelas,
Suas sete maravilhas e coisas preciosas;
Seus ambientes perfeitos e os residentes de pura alegria;
Um vasto tesouro que proporciona prazer divino e humano;
Com pura gratidão eu lhes ofereço,
Mentores preciosos do êxtase-vazio corporificado

Confissão

todos os atos prejudiciais à saúde que já cometi,
hábitos adquiridos em um tempo sem início,
eu me arrependo e confesso à sua grande compaixão,
e decido nunca mais me entregar a eles.

Congratulações

Embora as coisas não tenham identidade e realidade intrínsecas,
do fundo de nossos corações nos regozijamos
em qualquer forma pura de felicidade que surja
como os sonhos de ambos os seres; sábios e equivocados.

Pedindo ensinamentos

Das nuvens cheias de sua perfeita sabedoria e amor
Por favor, faça chover os ensinamentos profundos e magníficos

Para deleitar e nutrir o campo de lírios noturnos desses
Incontáveis seres, nutrindo o crescimento e a longevidade.

Pedindo presença

Embora seu corpo de diamante não tenha nascimento nem morte,
Eu lhe peço que permaneça sem entrar no nirvana
Até o fim do mundo
No vaso místico de sua integração.

Dedicação

Todo o mérito assim reunido
Eu dedico a ser cuidado em todas as vidas
Por um mentor precioso de tríplice bondade,
Até que eu corporifique a integração do diamante.

Voto

Você, meu mentor! Você, meu arquétipo!
Você, meu modelo! Você, protetor!
De agora até o despertar completo
Não busco refúgio além de você;
Nesta vida e em todas as vidas imagináveis,
Mantenha-me no gancho de sua compaixão até o fim,
Liberte-me dos temores da existência e da paz,
Conceda-me todas as conquistas e seja o companheiro constante
Que me protege do mal!

Consagração

Em virtude de fazer esse pedido três vezes
Do corpo, da fala e da mente de meu mentor principal,
Raios e néctares brancos, vermelhos e azuis
Vêm em sequência, e depois juntos, para se fundir
Em sequência, e depois juntos, em meus três pontos vitais (superiores),
Purificando quatro blocos, concedendo quatro consagrações,
A obtenção de quatro corpos semelhantes a gemas e um mentor duplicado
Que alegremente se funde em mim e concede bênçãos.

IV. SOLICITANDO AJUDA EM TODAS AS ETAPAS DO CAMINHO

Em virtude de oferecer e fazer pedidos sinceros
Para o campo das gemas, meus nobres mentores
Raízes da felicidade, que vocês
Abençoem-me com alegria com seus cuidados constantes.

Renúncia

Ao perceber que esta rara oportunidade pode surgir apenas uma vez,
Tão difícil de encontrar e desaparecendo tão rapidamente—
Peço sua bênção para compreender sua verdadeira essência
E que não me distraia com as atividades sem sentido desta vida.

Temendo as dores ardentes do infortúnio,
Refugiando-me de coração na joia tripla
Peço sua bênção para me esforçar com devoção
A renunciar ao vício e acumular todo o estoque de virtudes.

Aagitado num mar de evolução e compulsão,
Devorado pelos crocodilos dos três sofrimentos,
Abençoe-me para desenvolver o desejo de liberdade
Deste vasto e turbulento mar de existência.

Ajude-me a manter o modelo real de liberdade,
Guardar o tesouro das três nobres disciplinas,
E desistir de ver como um bosque de prazeres
Esta vida cíclica insuportável, semelhante a uma prisão.

Espírito aspirante de altruísmo

Reconhecendo todos esses seres enfermos como queridas mães
Que gentilmente cuidaram de mim repetidas vezes,
Ajude-me a desenvolver a compaixão autêntica
Como o amor de uma mãe por seu precioso filho.

Já que ao não querer nem um pouquinho de dor
E não me contentar com nenhuma quantia de prazer
Não há como me distinguir dos outros,
Peço sua bênção para trazer alegria aos outros.

Vendo esta doença crônica de auto centramento
Como a raiz que produz sofrimento insuportável,
Ajude-me a tornar meu ressentimento o culpado,
E transforme esse demônio auto limitador.

Vendo como a porta para toda excelência o gênio
Que mantém as mães queridas e garante sua felicidade,
Ajude-me a considerar esses seres mais preciosos do que a vida
Mesmo quando aparecem como inimigos.

Em suma, uma vez que os ingênuos trabalham apenas para si mesmos,

Enquanto os despertos trabalham para beneficiar os outros,
Ajude-me a distinguir méritos de falhas,
E a aprender a me igualar e trocar a mim mesmo pelos demais.

Visto que o auto centramento é a porta para todos os males,
E estimar as mães, a base de toda excelência,
Ajude-me a agir de acordo com o preceito essencial,
A arte de trocar o auto centramento pelo altruísmo.

De agora em diante, meu mentor compassivo,
Que as dores, as falhas e os bloqueios de todos os seres-mães
Impacte-me totalmente agora,
E ajude-me a dotar todos os seres de bem-aventurança,
Ao compartilhar com os outros as minhas virtudes e felicidade.

Já que os resultados do vício cobrem o mundo e os seres
Em uma chuva de lesões, estresse e trauma,
Ajude-me a transformar a adversidade em caminho
E a escolher atos que acabem com o retrocesso.

Em resumo, quer o que amanhã pareça bom ou ruim,
Ajude-me a desenvolver a mente de êxtase pura
Para torná-la um caminho para ambos os espíritos de altruísmo,
Com os cinco poderes para tirar o melhor proveito de todas as coisas.

Ajude-me a dar sentido a esta oportunidade,
Aprendendo como a educação e os votos treinam a mente,
Então me aplicando intensamente à meditação
Através do domínio de todas as quatro preparações.

Espírito real de altruísmo

Ajude-me a conceber o espírito de altruísmo
Para libertar os seres do oceano da existência
Com amor, compaixão, alta determinação,
E a magia de sustentar dar e receber com a respiração.

Abençoe-me para me esforçar com devoção
Para observar o etos triplo do veículo diamante,
Para vincular minha mente aos votos do herdeiro de um vencedor,
O único caminho seguido por todos os vencedores em todos os lugares.

Ajude-me a aperfeiçoar a generosidade transcendente
Por preceitos que cultivam a doação desapegada
O que transforma o corpo, recursos e reserva de mérito de todos os tempos

Em materiais adequados à necessidade de cada ser.

Ajude-me a aperfeiçoar a justiça transcendente
Que beneficia os seres e reúne virtudes,
Ao manter votos de libertação, despertar
E o processo corporificado mais caro que a vida.

Ajude-me a aperfeiçoar a tolerância transcendente
Que responde à lesão trabalhando para ajudar,
Não perturbado por insultos, críticas e ameaças,
Ou até mesmo a raiva de todos os seres em todos os lugares.

Ajude-me a aperfeiçoar o empreendimento transcendente
Que luta pelo despertar supremo
Com empatia inabalável, até mesmo permanecendo em
Oceanos de eras no inferno para cada ser.

Ajude-me a aperfeiçoar a meditação transcendente,
Abandonando falhas de distração e entorpecimento,
Para concentração equipotencial uni-focada
Sobre a natureza da vacuidade, a realidade de todas as coisas.

Ajude-me a aperfeiçoar a sabedoria transcendente
Pela prática do equilíbrio espaçoso final,
Unindo fluxo extático de grande bem-aventurança
Com sabedoria discriminando a realidade.

Ajude-me a aperfeiçoar o resultado sonhador,
Percebendo como a aparência das coisas
Exterior e interior são irreais como um sonho ou uma ilusão,
Ou o reflexo da lua num lago cristalino.

Visão perfeita

Ajude-me a perceber a verdadeira intenção de Nagarjuna, na qual
Não há um átomo de mundo intrinsecamente real ou transcendência
E a relatividade inexorável de causa e efeito
Ambas nascem como complementares, sem contradição.

Tantras Yoga Insuperáveis

Já que o oceano da prática corporificada é atravessado
Através da gentileza do piloto, o ser diamante,
Abençoe-me por apreciar mais do que a própria vida
Os votos e promessas, raízes de realização.

Abençoe-me para ver todas as aparências surgirem como formas arquetípicas,
todas purificadas das impurezas da percepção habitual comum
Pela prática do primeiro estágio convertendo
morte, estágios intermediários e vida em três corporificações triunfantes.

Abençoe-me para transformar esta vida em caminho,
A integração da mente de clara luz e do corpo onírico
Que vem da sua dança sublime
No lótus coração de oito pétalas em meu canal central.

Em resumo, cuidando de mim
Sempre, através desta vida e além,
Abençoe-me para ser um herdeiro principal
Que introjeta seu corpo, fala e mente místicos.

Com esses pedidos, mentor,
Que você venha com prazer abençoar minha coroa
Então, para o meio do meu coração, lótus,
Traga sua dança de afeto lúcido para ficar!

V. DEDICAÇÃO

Dedico a clareza e as virtudes assim alcançadas
Para apoiar os ensinamentos textuais e práticos,
E realizar os objetivos ilimitados de todos
Os despertos e seus herdeiros para sempre!
Que com a força desta prática possa eu em todas as vidas
Não partir do veículo gradual de quatro rodas,
E completar os caminhos da renúncia,
Altruísmo, visão clara e ambos os estágios.
Finalmente, dedico isto para que todos os seres possam ser cuidados
Sempre e em todo lugar por nobres mentores, raízes de bênção!

Nota de rodapé: Vínculo com o Mentor: O Profundo Caminho da Prática do Vazio da Bem-aventurança Não-Dual (Zhab-lam bLa-ma mChod-pa'i Cho-ga bDe-strong dByer-med pa), também conhecido como Gurupujasyakalpa, composto pelo “Primeiro Panchen Lama”, Panchen Lozang Chokyi Gyaltsan (1570-1662), juntamente com sua Missa de Vínculo com o Mentor; e a Canção para Mover o Coração da Heroína (de Changkya Rolpai Dorje (1717-1786), foram traduzidos por Joe Loizzo, M.D., Ph.D., para o Retiro de Inverno Coração Precioso de 1994, no 575º aniversário de paranirvana de Je Tsong Khapa Lozang Drakpa (1357-1419), a pedido do Venerável Ngawang Gelek Demo Rinpoche (1939-2017). Eles foram revisados em 2010, 2015, 2017 e 2022 para o Instituto Nalanda de Ciências Contemplativas.

OS TRÊS PRINCÍPIOS DO CAMINHO

por Je Tsong Khapa Lozang Drakpa (1357-1419)

Traduzido para inglês por Joe Loizzo, português por Fernanda Castellano

Homenagem a todos os mentores espirituais!

(Neste breve texto) explicarei da melhor forma possível
A quintessência de todos os ensinamentos de Buda
O caminho revelado por seus nobres herdeiros,
Como a travessia para os afortunados buscadores da liberdade.

Ouçam com a mente aberta, afortunados
Que quebram o vício dos prazeres mundanos,
E trabalham para dar significado ao tempo livre e à oportunidade,
Confiando no caminho que satisfaz os Budas.

O impulso de sobreviver une todos os seres encarnados,
E nenhuma cura pode conter a busca por prazer,
marés de mera sobrevivência, mas a verdadeira transcendência,
Portanto, antes de tudo, trabalhe para alcançar a renúncia!

Tempo livre e oportunidade são muito difíceis de encontrar,
E uma vida inteira não deixa tempo a perder - reflita sobre isso
E você combaterá as obsessões de uma vida mundana.
A ação e a reação compulsivas causam inexoravelmente
Ciclos futuros de dor - contemple isso repetidamente
E você combaterá a obsessão por uma vida após a morte.

Com a prática, sua mente não vai entreter
Nem mesmo fantasias passageiras de riqueza ou fama mundanas,
Mas buscará a liberdade dia e noite.
Então você desenvolveu a transcendência!

Já que a transcendência sem determinação altruísta
não pode produzir a felicidade coletiva
da plena iluminação (de um Buda),
O sábio concebe o espírito de altruísmo.

Levados pelas torrentes do nascimento, doença, envelhecimento e morte,
Presos firmemente pelas correntes da compulsão implacável,
Aprisionados na gaiola de ferro da autoproteção,
Presos na cega mortalha da delusão,
Vivendo e revivendo incessantemente o ciclo do trauma,
Constantemente sofrendo no corpo, na fala e na mente,

Esse é o estado dos seres, todos queridos como mães.
Portanto, de sua resposta natural nasce uma determinação heroica!

Mesmo que você pratique a renúncia
E cultive a determinação altruísta,
Sem a sabedoria para compreender a realidade,
Não é possível cortar a raiz da vida traumática.
Portanto, trabalhe na arte de ver a relatividade.

Quem vê a inexorável causalidade de tudo
Seja qual for - mundana e transcendente
E elimina qualquer indício de reificação,
Entra no caminho que satisfaz os Budas.

A aparência é invariavelmente relativa
E a vacuidade é desprovido de convicção.
Enquanto essas duas percepções surgirem separadamente,
Você ainda não realizou a intenção do Buda.

Mas quando eles aparecem simultaneamente, sem alternância,
A partir do menor insight imparcial da relatividade
A percepção corretiva rompe o hábito reificador,
E sua busca pelo insight genuíno estará completa.

A partir de então, toda aparência dissipa o absolutismo,
E cada vacuidade elimina o niilismo.
Vendo como a vacuidade surge como causalidade,
Você não fica mais cego por visões tendenciosas.

Assim, uma vez que você perceba os pontos vitais
desses três princípios do caminho,
Recorrer à solitude e ao esforço incansável
Você alcançará rapidamente a meta eterna, criança!

CHUVA DE REALIZAÇÕES:
O CANTO DA ATENÇÃO PLENA QUÁDRUPLA QUE REVELA A VISÃO CENTRISTA

Pelo VII Dalai Lama, Kelsang Gyatso (1708-1757)

Traduzido para inglês por Joe Loizzo, português por Yara Koberle, revisão Fernanda Castellano

1.

Sentado no trono da imutável união da sabedoria e da arte,
está meu mentor de bondade, realidade de todos os refúgios,
com a liberdade e a realização da iluminação plena.

Abençoada com uma visão imaculada e pura,
Que a minha mente possa permanecer maravilhada em admiração e devoção,
E com uma atenção plena inabalável, mantenha esse estado puro.

2.

Presos no sofrimento inexorável da vida cíclica,
Seis tipos de seres sencientes se desviam da felicidade,
As mães e os pais que bondosamente me nutriram.

Rejeitando o desejo e a raiva, que eu possa praticar o amor e a compaixão,
(Até que) a minha mente permaneça maravilhada em compaixão,
E com uma atenção plena inabalável, mantenha esse estado caloroso.

3.

Na mansão da grande bem-aventurança, cheia de encanto,
Os sistemas e elementos puros do meu corpo assumem uma forma divina,
Uma corporificação trina inseparável do meu arquétipo escolhido

Renunciando ao meu self ordinário por uma visão e dignidade de um arquétipo,
Que a minha mente permaneça maravilhada em um estado de profunda visão,
E com uma atenção plena inabalável, mantenha esse estado profundo.

4.

A esfera dos objetos de conhecimento nascentes e em evolução
Está repleta de translucidez espaçosa da realidade última,
O modo natural de ser que é sua verdade indescritível.

Sem complicação, vendo a realidade nua da vacuidade,
Que a minha mente permaneça maravilhada no campo da realidade,
E com uma atenção plena inabalável, compreenda esse assunto.

5.

Onde a aparência da diversidade encontra os seis estados da mente,
Eu vejo a experiência da dualidade encantada e sem base,
Como a ótica ilusória dos truques mágicos de um ilusionista.

Não a considero real, mas vejo sua real vacuidade,
Que a minha mente permaneça maravilhada no domínio da forma-vazio,
E com uma atenção plena inabalável, compreenda esse assunto.

Nota de rodapé: Estas instruções sobre o cultivo da realização corporificada da vacuidade-aparência baseada na prática da atenção plena quádrupla foram compostas pelo VII Dalai Lama, Kelsang Gyatso (1708-1757), com base na transmissão oral da orientação pessoal do Bodhisattva Manjushri revelada ao Grande Mestre Tsong Khapa Losang Drakpa (1357-1419). Elas foram traduzidas por Joseph Loizzo para a classe do Instituto Nalanda de Ciências Contemplativas, Tecendo o Potencial Total, ministrada por Geri Loizzo em 2017, consultando a tradução de 1972 de Jeffrey Hopkins e o comentário do 97º Titular do Trono de Ganden, Yong-dzin Ling Rimpoche, ensinamento oral de 1980, oferecido por Ngawang Gelek Demo Rimpoche no Garrison Institute em 2004, e publicado pela Jewel Heart International em 2009.

Quatro Verdades Caminho Individual	Quatro Âmbitos Caminho Individual	Quatro Passos Caminho Comunitário	Quatro Habilidades Caminho Comunitário	Quatro Empodera- mentos Caminho Corporifi- cado	Quatro Artes Caminho Corporifi- cado
Sufrimento	Corpo	Estresse Social	Empatia	Vaso	Criação
Origem	Sensibilidade	Hábito do Eu	Auto-análise	Secreto	Sublimação
Cessação	Mente	Compaixão	Dar e Receber	Sabedoria	Intuição
Caminho	Elementos	Altruismo	Troca	Palavra	Integração

Tabela 1. Verdades e Âmbitos, Passos e Habilidades, Empoderamentos e Artes. Loizzo, 2024.

