NALANDA INSTITUTE
Contemplative Psychotherapy

Módulo 02 - Aula 07

Disposição: arar a terra para o caminho terno e feroz

Sheryl Petty

. . . .

Transcrição inglesa: Evan Neff e Mar Aige. Texto traduzido por Karina Busnardo, revisto e editado por Adriana Cardoso e Mar Aige.

. . . .

Sheryl Petty 00:11

Olá, pessoal, prazer em ver todos vocês. É muito bom estar aqui. Todos os tipos de rostos novos, pessoas que eu nunca vi antes e que nunca me viram. Obrigada por me receberem. Na breve conversa que tive com os facilitadores do espaço, eu disse: espero que o que planejei aqui esteja na direção, na linha, no fluxo em que vocês estiveram. Torçam para que dê certo, já que não participei de todas as suas conversas... Você pode fazer toda a preparação possível e depois ver o que acontece em tempo real. Vou fazer um compartilhamento de tela e entraremos e sairemos dele. Não falarei o tempo todo, pois realmente quero ouvir a opinião de todos vocês e o que estão experimentando. Mas quero dar uma visão geral de onde acho que estamos indo. Depois, seguiremos para onde precisarmos ir no período de tempo possível... O que acham disso?

Joe Loizzo 01:12

Sheryl, posso dizer que estamos todos tão à vontade com sua participação aqui que nos esquecemos de que nem todos a conhecem como nós... Então, Sheryl, estamos muito honrados por você estar conosco. Sheryl Petty não é apenas nossa instrutora de equidade, mas uma amiga, uma companheira, uma praticante do Dharma. Ela tem recursos enormes e surpreendentes em termos de sua prática de Dharma, desde a tradição Bon e outras tradições do budismo tibetano. Além disso, ela tem uma ligação

com a tradição espiritual iorubá. E é uma dakini feroz, transformando instituições, corações e mentes no mundo ao nosso redor como consultora de equidade para instituições educacionais. Estamos muito honrados por tê-la conosco hoje, obrigado.

Sheryl Petty 02:30

Muito obrigada. Terei prazer em falar mais sobre o que faço e sobre minha formação, por favor, faça as perguntas que quiser. E acho que vou começar... Acho que não há mais nenhum preâmbulo que eu queira compartilhar agora. Se quiser ler mais, tenho certeza de que há uma biografia em algum lugar que foi distribuída. Então, vamos começar e ver o que acontece aqui. E, à medida que vocês colocarem as coisas no chat, se eu estiver deixando passar alguma coisa, por favor, levantem a mão ou saiam do modo silencioso para me avisar.

Sheryl Petty 03:17

Foi interessante conversar com Joe sobre como essas sessões que compartilharei com vocês se encaixam no fluxo do que estão fazendo. É uma coisa incrível, essa grande visão que todos vocês estão mantendo juntos e, depois, nós que estamos oferecendo essas pequenas partes. Superinteressante. Portanto, esse título vem daí. Em minha opinião, qual é o foco desta sessão o que podemos fazer juntos? Você teve várias sessões até agora, e vou perguntar sobre elas daqui a pouco: o que exatamente aconteceu que tornaria isso apropriado aqui hoje, essa noção de prontidão e de cultivar o solo? E espero que essa frase, "caminho terno e feroz", evoque algo, sobre o que também vou lhe perguntar daqui a pouco.

Sheryl Petty 05:03

Então, o que pretendo fazer é compartilhar um pouco do meu pensamento sobre o que gosto de chamar de equidade profunda; o que isso tem a ver com a prática espiritual, particularmente com o tantra? Quem somos nós no mundo e o que é a prática libertadora, se você entrou pela porta da equidade profunda ou pela porta da prática espiritual? Todos vocês fizeram uma leitura prévia, então provavelmente já sabem muito sobre o que penso a respeito disso. Não vou recapitular isso com muitos detalhes, mas falaremos um pouco sobre isso. Quero compartilhar algumas práticas. As práticas que compartilharei hoje são, na verdade, da tradição Bon. Também sou praticante da Nyingma e pratico um pouco com as comunidades Gelug. Pratico o Yuthok Nyingthig

extensivamente e já pratiquei com o Dr. Nida e outros. E depois faremos algumas reflexões e discussões. Então, acho que é isso que vai acontecer hoje.

Sheryl Petty 05:20

"Acordos de Aprendizagem da Comunidade Nalanda" [escrito no título do slide].
Você já sabe disso, tenho certeza de que já fez isso, vamos fazer isso mais tarde. Eu gosto da imagem, e é basicamente por isso que mantive esse slide. Mas, para o aquecimento, vou deixar esse slide no ar por um momento e depois vou tirá-lo, porque quero que vocês se vejam e vejam o que digitam no bate-papo e o que podem compartilhar do modo mudo. Estou curiosa para saber o que o título da aula evoca para você, considerando o que você tem feito nas sessões anteriores, sobre as quais só sei algumas informações. E que perguntas ou reflexões ele pode suscitar (apenas o título), e qualquer compartilhamento de uma expectativa que você tenha para hoje, não que ela seja necessariamente alcançada, mas podemos fazer o melhor que pudermos. Portanto, gostaria de começar com isso. E, em meio a isso, vocês podem compartilhar, se quiserem, alguns aspectos do que vocês têm feito nas semanas anteriores que, na opinião de vocês, ajudarão na nossa interação de hoje. Posso colocá-los no bate-papo quando tirar o compartilhamento de tela. Qualquer pessoa pode se sentir à vontade para começar.

Sheryl Petty 06:31

Isso me dá a oportunidade de ouvir suas vozes e o que pensam, para que seja interativo. Exceto por um punhado de pessoas aqui, a maioria de vocês eu realmente não conheço.

Aluno 06:57

Sheryl, olá. Você quer que a gente coloque no bate-papo ou apenas fale?

Sheryl Petty 07:02

Qualquer uma das formas é boa. Vamos dedicar um pouquinho de tempo a isso.

Aluno 07:06

Estou realmente interessada nessa ternura e ferocidade, isso me atraiu muito.

Sheryl Petty 07:17

O que vem à mente de vocês? Qualquer coisa que queiram, apenas para falar, e isso também me ajuda a sentir o pulso. Também estou tentando me conectar.

Aluno 07:25

Posso compartilhar... quando você estava lendo o título, ele se espalhou pelo meu sistema. Acho que estou chegando à conclusão de que entrei no programa em setembro pensando que iríamos cultivar o solo em setembro, e então percebi que passamos até agora descobrindo onde estávamos. E até mesmo na prática, às vezes, parecia esmagador. Porque acabamos de nos jogar no fundo do poço e agora estamos: "Ok, espere, eu não estou morto... não me dissolvi no éter para nunca mais voltar à forma. Acho que estou pronto para começar de fato. [risos] Então, estou tendo esse tipo de sensação na aula de "retroceder" e a ideia, há algumas semanas, de "voltar ao nosso estado primordial" e todas essas coisas que eles estavam lançando, meio que evocando, ternura e também ferocidade.

Sheryl Petty 08:43

Muito obrigada. Muito obrigada. Obrigada. Mais algumas pessoas. Nem todo mundo precisa compartilhar, vocês vão se reunir em pequenos grupos mais tarde, então vão conversar uns com os outros.

Aluno 08:56

Oi, Sheryl. Para mim, o título realmente evoca riqueza. E eu diria que é uma riqueza inata, como se, ao cultivar o solo, todos os nutrientes e toda a nutrição estivessem lá, e há algo no ato de revolvê-lo e de se relacionar com seu corpo que contém tudo isso, o feroz e o delicado. Adoro o fato de ele evocar um cheiro.

Verônica (aluna) 09:34

Acho que uma das coisas que todos nós, que estamos tentando ser ativos em nosso mundo e tentando liderar comunidades nesta época de mudanças, realmente estamos percebendo é que a mudança é sempre consistente, mas nunca nos sentimos confortáveis com ela. E isso custa muito às pessoas. Por isso, gosto da ideia de cultivar e abraçar essa mudança, bem como da honestidade e da dificuldade que vem com a verdade e com o fato de lidar com coisas que foram descobertas, se desejar. Foi isso que me agradou no título.

Sheryl Petty 10:29

Fantástico. Muito obrigada. E Verônica, quer dizer alguma coisa sobre o seu chat?

Verônica (aluna) 10:37

Claro! Eu também estava pensando em jogar coisas no chat. Acho que a ideia de ternura às vezes é confundida com ser gentil e simpático. Portanto, complacente às vezes. Por isso, adoro a combinação disso com a ferocidade, que, para mim, tem a ver com discernimento e habilidade e, às vezes, com o manejo de uma espada. Então, juntando tudo isso e ligando um pouco mais os pontos entre essas ideias e como trazemos isso para o trabalho de mudança social.

Sheryl Petty 11:17

Fantástico. Obrigada a todos vocês.

Rebecca (aluna) 11:26

Achei que poderia acrescentar minha voz ao bate-papo também. Penso na prática do ngondro que estamos fazendo em relação a cultivar o solo. E tenho me sentido muito feliz por estarmos dedicando um tempo substancial ao ngondro. Porque a iniciação do início do curso me pareceu muito forte e intensa. Dar um pequeno passo atrás e passar para as preliminares é algo que eu sempre quis fazer. Portanto, a ideia da ternura definitivamente ressoa em mim, porque tenho me sentido assim. Por isso, acabei de dizer no bate-papo: "curiosa sobre a parte feroz", porque talvez isso ainda esteja um pouco na indefinição ou no domínio do TBD.

Sheryl Petty 11:40

Fantástico... Eu penso, quem precisa de um PowerPoint? Vamos ficar por aqui. Vou colocá-lo de volta…

Sheryl Petty 12:31

Só para avisar, não vou fazer as apresentações da maneira tradicional que vocês esperam, pois não foi assim que fui treinada. Vou fazer algo diferente que, espero, seja útil e proveitoso. E uma coisa que gostaria de dizer sobre os comentários a respeito do compartilhamento radical é que muitas pessoas frequentemente experimentam ou pensam em ternura, a noção de complacência, e a ferocidade às vezes pode ser muito

agressiva. Mas quando você junta os dois, acontece algo que é muito tântrico. O tantra baseia-se em bodhichitta, a bondade amorosa, essa ternura. Mas o tantra, como vocês já devem ter ouvido, é o caminho dos infinitos meios hábeis, o que significa que há uma infinita gama de capacidades que podemos desenvolver, aprender, exibir, para o benefício de todos. Esse é o passo que estamos dando. E como desenvolvemos a motivação para isso? Todos vocês leram um capítulo de um livro sobre resistência.

Sheryl Petty 13:58

Eu ia pedir que vocês falassem um pouco sobre suas ocupações. Tenho interesse nisso, mas, por uma questão de tempo, vamos continuar. Quero falar um pouco sobre como penso a respeito da equidade e da prática espiritual. E quero pedir a todos que tenham paciência comigo, porque alguns de vocês eu sei, alguns de vocês já viram versões disso, alguns de vocês podem estar pensando: "Oh meu Deus, o que ela está fazendo? Isso é tão rudimentar". A sugestão que eu tenho para você neste próximo conjunto de slides é que, se houver alguma coisa que você pensa: "Sim, sim, entendi, entendi, entendi, entendi", ótimo. Encontre algo ou alguma coisa em que você pense: "O que é isso? O que isso significa?" Pontos de suspensão, elipses ou curiosidade. Encontre algo em um dos slides, ou em mais de um, em que você pense: "Hmm, o que isso desperta em mim?" Em seguida, haverá um conjunto de práticas e reflexões, além de um diálogo em grupo que será abordado.

Sheryl Petty 15:16



Só para constar, quando digo equidade profunda, estou falando de justiça social e de libertação e mudança social. Do meu ponto de vista, quanto mais nos aprofundamos na equidade profunda, mais nos aproximamos da prática espiritual profunda. Descobri que o inverso também é verdadeiro: quanto mais me aprofundo na prática espiritual, mais me encontro na profundidade da equidade. A equidade profunda requer o Tantra, não há como contorná-la, não é possível evitá-la. Se alguém se torna um praticante tântrico completo, acho que automaticamente se torna um praticante de equidade profunda. A forma como você pode usar isso no mundo pode variar, depende apenas do que você faz no mundo. Esse é o ponto, isso é o que eu queria dizer sobre esse slide. Ficarei feliz em falar mais sobre isso, mas algo interessante acontece na profundidade em que as palavras mudam ou não são tão necessárias. As palavras são funcionais e úteis, mas têm limitações.

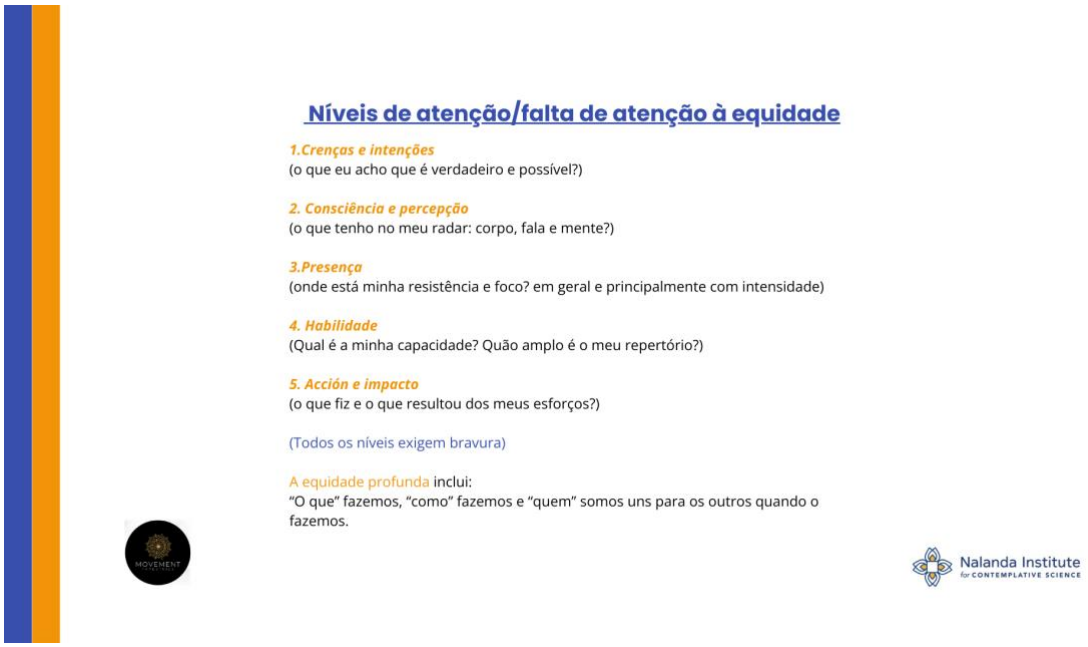
Sheryl Petty 16:24



O que vocês também devem saber é que, quando falo sobre profunda equidade, estou sempre falando sobre todas essas quatro coisas simultaneamente. E sei que todos vocês têm papéis diferentes no mundo. Não sei quantos de vocês trabalham principalmente com indivíduos, em vez de grupos, famílias, organizações. Vocês podem entrar e sair dessas caixas em seu próprio trabalho. Mas, para mim, elas são aninhadas para dentro e para fora, ou seja, todos os indivíduos fazem parte de dinâmicas interpessoais, institucionais e em nível de campo. E o inverso também é verdadeiro. Estamos sempre nos movendo em todos esses níveis, não há como não estarmos nos movendo em todos

esses níveis simultaneamente. Todos nós fazemos parte deles. A razão pela qual menciono isso é porque nosso conjunto de habilidades, o que é exigido de nós nesses diferentes níveis, é um pouco diferente. E isso exige que nos inclinemos em lugares onde talvez não tenhamos tanta confiança ou facilidade. E que percebamos: "Uau, onde está minha referência quando penso em equidade em profundidade, ou mudança social em profundidade, ou justiça social?" Não conheço as diferentes expressões que vocês podem usar em suas vidas. Onde está minha caixa? Quais eu não uso? Onde costumo me concentrar em meu trabalho no mundo e onde eu digo “sim, não é bem isso que eu faço”? Gostaria de sugerir que esses aspectos também sejam integrados, embora eu os tenha estruturado como caixas. Há mais alguma coisa neste slide que você queira mencionar ou perguntar antes de eu passar para o próximo?

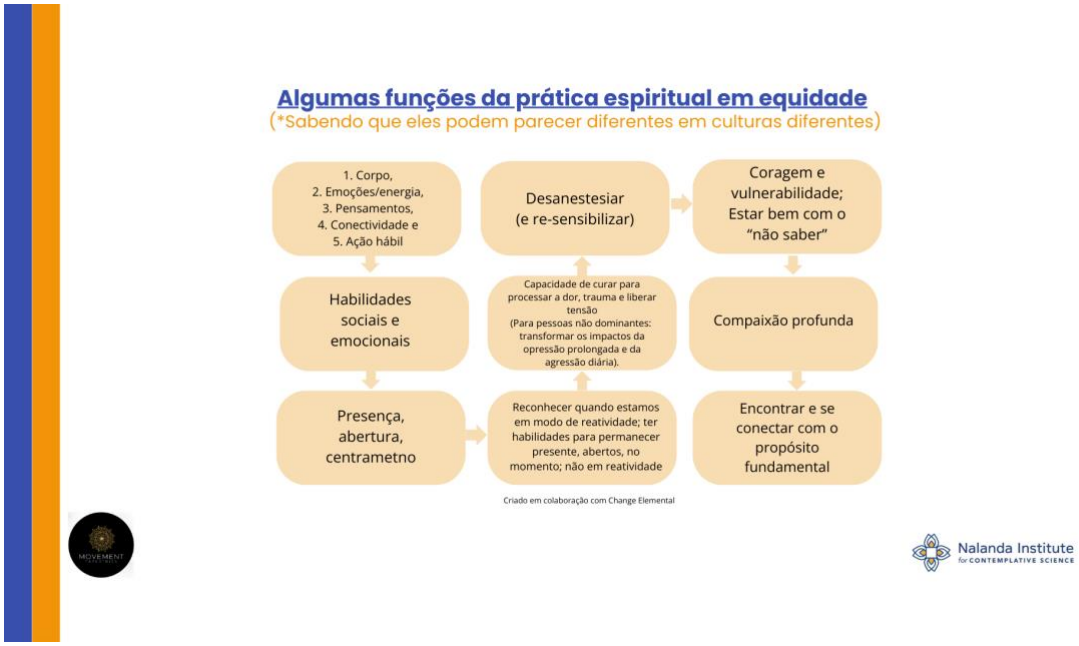
Sheryl Petty 18:17



O que eu quero dizer sobre esse slide é: o que acontece nos níveis três, quatro e cinco, que estão altamente ligados à prática tântrica? Quando falamos de presença, habilidade, expansão de repertório, ação e impacto, algo realmente interessante acontece nesses níveis, quando estamos lidando com intensidade (outra pessoa no check-in disse "a dificuldade de dizer a verdade"), o que acontece quando as coisas ficam realmente quentes, em um espaço com uma pessoa, com um grupo? Onde está nossa presença e nossa habilidade em meio a isso, para permanecermos presentes e também para sermos um agente hábil de mudança? E como refletimos sobre nossa capacidade e resistência? Tanto para a presença quanto para a habilidade, em meio a tudo isso.

Estou muito curiosa sobre isso no trabalho de vocês, e faremos algumas perguntas sobre isso mais tarde.

Sheryl Petty 19:25



Esse slide fornece uma terminologia útil; muitas vezes, os grupos com os quais trabalho estão começando no espaço da igualdade e podem ter uma prática espiritual particular que não é compartilhada no espaço institucional ou do grupo. Portanto, essas são formas secularizadas de falar sobre qual é a função; sobre o que a prática espiritual deve fazer por você. O que ela deveria estar fazendo? Em profundidade, ela deveria estar fazendo todas essas coisas.

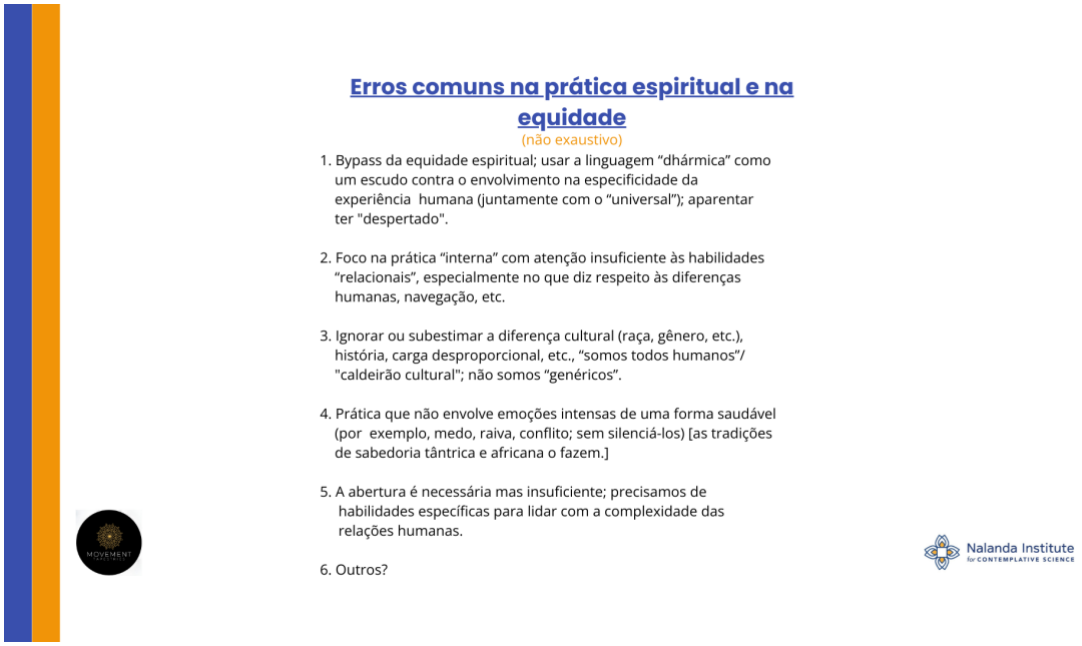
Sheryl Petty 20:14

Devemos ser capazes de nos apoiar em nossas práticas de todas essas maneiras, elas devem nos servir dessas maneiras. Estou curiosa para saber se há algo nessa lista em que você pensa: "Hmm, tenho curiosidade sobre isso", ou "não tenho certeza se o que estou fazendo, o meu kit de ferramentas, está me servindo dessas maneiras", ou: “Já tentei isso e não está funcionando...". Se houver algo assim, anote, tire uma foto disso, reflita sobre isso e traga para nossas conversas mais tarde, porque seria um lugar para se apoiar enquanto você estiver neste ano de corporificação.

Sheryl Petty 20:52

E considero algumas dessas habilidades particularmente poderosas, ou seja, muito importantes. Quanto mais nos aprofundamos em equidade, justiça social, transformação, trabalho de cura com indivíduos, grupos e instituições, algumas delas são muito mais importantes do que outras.

Sheryl Petty 21:17



Há alguns slides aqui sobre obstáculos, e vou lhe dar um minuto para digeri-los antes de continuar.

Sheryl Petty 22:10

O objetivo deste slide é também sinalizar, em minha experiência, particularmente o que a prática tântrica proporciona especificamente, e algumas das armadilhas que vi naqueles usando a prática espiritual de forma inadequada. O uso excessivo do acalmar-se, ou a válvula de escape, usando a prática para tentar ficar calmo, em estado de paz, tranquilo e pacífico o tempo todo. Não é que a calma não seja útil e saudável, o problema é o apego, e se não conseguirmos expressar outras capacidades enquanto estivermos super calmos por dentro... entende o que estou dizendo? É aí que quero chegar.

Sheryl Petty 23:06



Se você já viu algum deles (e há outro slide dedicado aos obstáculos), se já os vivenciou, se já pensou sobre eles,... eu gostaria de apontar esses aspectos, como a noção de que a amplitude ou a calma é melhor, é um estado preferido e desejável. Quando se passa para a prática tântrica, há essa noção de que existe uma interação. Já falamos sobre a interação entre vazio e forma, aqui estou falando sobre a interação entre espaço e movimento. Eles estão sempre acontecendo simultaneamente. E à medida que você se aprofunda nessas práticas e se aprofunda no trabalho profundo de equidade e justiça social, há uma capacidade de entrar e sair delas simultaneamente, mantendo um centro calmo, e a intensidade não é mais um problema ou não é mais desestabilizadora.

Sheryl Petty 24:03

Essa é a coisa principal. Essa é a ideia importante! É A coisa mais importante.

Sheryl Petty 24:15

Vocês já falaram sobre as famílias da sabedoria, Buda, Vajra, Ratna, Padma, Karma?

Joe Loizzo 24:26

Não nos aprofundamos muito nisso.

Sheryl Petty 24:30

Está bem. Não faremos isso hoje.

Aluno 24:32

Você pode repetir o que foi dito sobre desestabilização? Porque isso reverbera, mas eu perdi parte porque fiquei empolgado quando você disse isso. Então, não entendi a parte sobre intensidade e desestabilização.

Sheryl Petty 24:48

Sim. Dê-me as frases que todos vocês usam: equidade, justiça social, mudança social, quero usar a linguagem que todos vocês usam, o que vocês usam?

Aluno 25:08

Justiça social.

Sheryl Petty 25:25

Certo, então a vida está acontecendo, estamos fazendo um trabalho de justiça social com quaisquer grupos, indivíduos, comunidades em que você esteja, e a intensidade está acontecendo, as emoções estão à flor da pele, alguma bagunça quente aconteceu, é longa, e é como, "ah", e estamos sentindo tudo. O corpo está se movendo, a mente está se movendo, a energia está se movendo, as emoções estão se movendo. Na profundidade da prática, essa experiência não o afasta de sua bodhichitta centrada, lúcida, clara e perspicaz. Isso também não significa que essas experiências se acalmem. Assim como o vento pode soprar, ele não afeta minha visão.

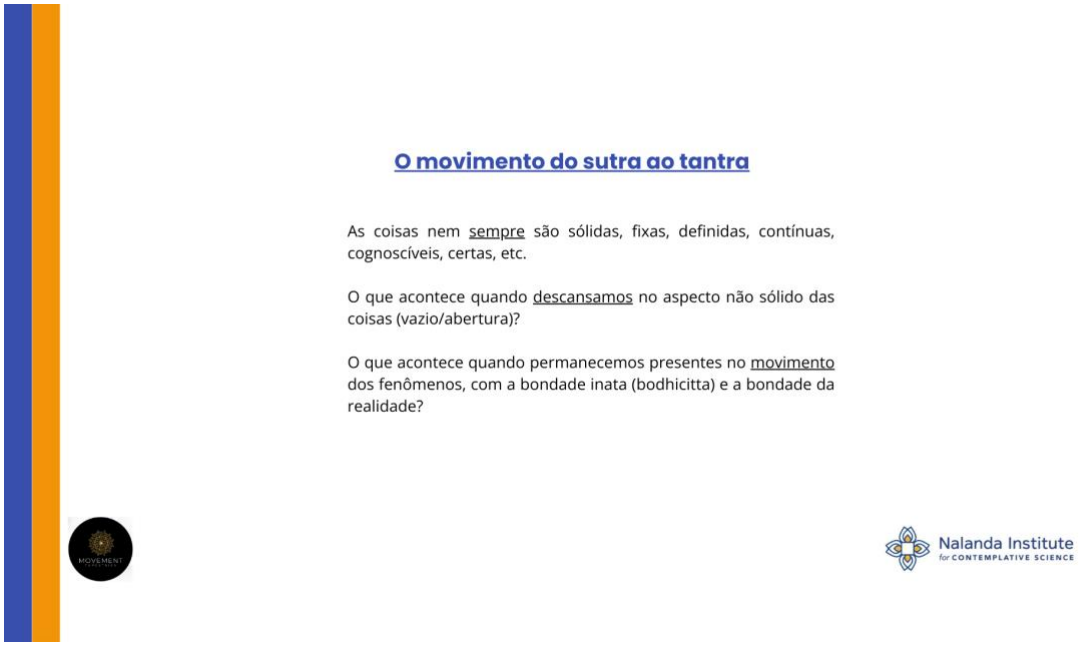
Sheryl Petty 25:59

É sobre isso que estou falando. Portanto, é para onde estamos indo na prática. Essa é a última linha da página. É para onde você está indo. É para onde acredito que vocês estão indo neste ano. Não vamos fazer tudo isso hoje. Mas minha tarefa hoje é sinalizar, é como se eu fosse um sinalizador. Eu digo: olhe, é para onde estamos indo. É para onde o trem está indo. Estou sinalizando a direção.

Sheryl Petty 25:59

Vou continuar. E por causa disso, a última linha aqui diz algo sobre a ação benéfica espontânea que surge por conta própria, quando necessário. Essa linha é uma linha dzogchen, é isso que ela é, só para você saber.

Sheryl Petty 27:11



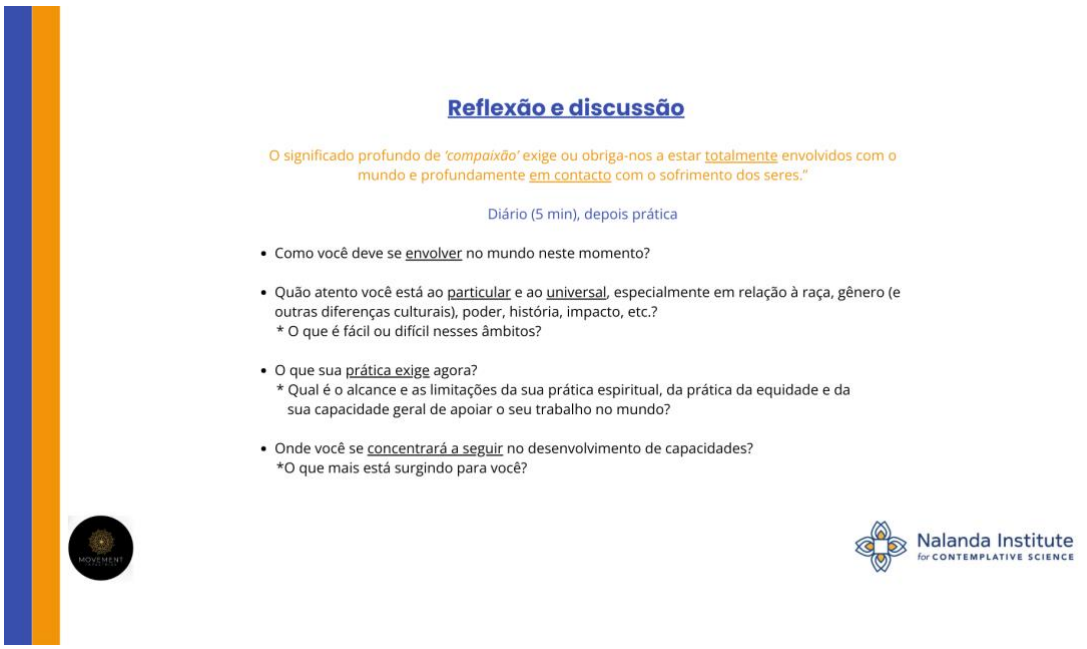
Acho que este é o último slide antes de eu lhes dar algumas perguntas para refletir no diário e, depois, faremos alguma prática. Obviamente, não é possível que este slide seja exaustivo, mas gostaria de compartilhar algumas coisas. Muitos de vocês estão familiarizados com o Mahayana, seja por meio do Nalanda ou em sua própria prática. Em minha linhagem, falamos sobre sutra, tantra e dzogchen. E em minha linhagem Bon, também falamos sobre xamanismo, sutra, tantra e dzogchen, penso neles como círculos concêntricos. Estou tentando ser concisa.

Sheryl Petty 28:34

Do ponto de vista da Nyingma, quando você estabiliza a prática do sutra, fica muito relaxado e confortável na abertura. Há um senso de: "Tudo bem, as coisas nem sempre são sólidas, eu mudo, as coisas mudam, as pessoas mudam, e eu posso descansar nessa transformação". O que acontece quando somos realmente capazes de descansar nessa abertura e quando o movimento surge nela? Que criatividade pode emergir disso, o que acontece quando conseguimos ficar presentes tanto nessa quietude quanto nesse

movimento, tanto nessa abertura quanto nessa exibição ao mesmo tempo? É isso que estamos prestes a praticar e é para onde iremos em um momento. Vou parar de falar em um segundo, mas esta é a visão geral da experiência de cultivo do solo.

Sheryl Petty 28:59



Vou mostrar as perguntas de reflexão. Este primeiro exercício é um diário. Vou lhe dar cerca de três ou quatro minutos para escrever sobre essas perguntas. O significado mais profundo da primeira citação, do meu ponto de vista, é: a compaixão nos obriga a estar totalmente engajados no mundo e em contato com o sofrimento dos seres, inclusive o nosso. Sem se sentir insensível ou isolado, e a profundidade da prática nos ajuda a não ficarmos sobrecarregados quando tocamos esse sofrimento. Portanto, algumas perguntas para você escrever no diário - não é necessário abordar tudo, você pode se concentrar em uma ou mais que lhe pareçam interessantes - são estas: como você está sendo chamado a se engajar no mundo neste momento? Isso é muito pessoal; não sei nada sobre sua situação na vida, profissionalmente, pessoalmente. Quão atento você está ao particular e ao universal? Fiz essa pergunta porque a número dois é a pergunta de bypass espiritual. Eu ouço muitas pessoas e elas vão para o caldeirão cultural: "somos todos um e todos e todos, todos, todos..." Ok, mas o Tantra exige que fiquemos em contato com o universal e o particular simultaneamente, eles não se apagam. E então, considerando o que você disse sobre os números um e dois, o que sua prática exige neste momento? Qual pode ser a extensão e as limitações de sua prática espiritual, de

sua prática de equidade e justiça social e de sua capacidade em geral? E então, no que você pode se concentrar em seguida? O que mais está surgindo para você? Então, na verdade, vou deixar esse slide no ar, para que você possa ter seu tempo de diário, vamos ficar em silêncio e eu o avisarei quando faltar um minuto para o final. [tempo de silêncio dedicado ao registro no diário].

Sheryl Petty 33:22

Você também pode refletir sobre: onde estão os limites para você neste momento? O que você considera limítrofe, como um horizonte? Mais um minuto...

Sheryl Petty 34:58

Onde quer que você esteja, use os próximos momentos para acrescentar elipses a esse pensamento, vamos liberar esse pensamento e nos concentrar por um momento. E vamos praticar como apoio ao que foi dito no diálogo. Então, fazendo uma pausa na parte intelectual por um momento, quero compartilhar algumas práticas, e faremos outras versões delas. Esses dois conjuntos de práticas, alguns podem ser semelhantes às práticas que você já tem ou que foram compartilhadas com você. Elas são baseadas em uma das linhagens com as quais pratico. Tenho permissão para compartilhar essas práticas com todos vocês. A função delas é promover essa abertura e presença, bem como uma sensação de repouso, o que pode incluir a estabilização do sistema nervoso. Elas são práticas de prelúdio para as práticas de tsalung, que são práticas corporais sutis, e apoiam essa noção de limpeza de bloqueios internos e promoção do fluxo. Há 97 trilhões de coisas a dizer sobre isso, promovendo o fluxo dentro de nossos próprios corpos, entre nós e os outros e nos sistemas, inclusive nos sistemas sociais. Do meu ponto de vista, há tsalung para o planeta que se pode fazer. E essa noção de destemor, essa ternura feroz, também apóia isso. Portanto, sinta-se à vontade para me seguir como puder.

Sheryl Petty 35:44

Há muitas versões de respiração com narinas alternadas, esta é uma delas. Não vou falar em detalhes sobre os canais e o sistema do corpo sutil, não tenho certeza do quanto isso foi abordado no trabalho que o Dr. Nida ou James Bae fizeram com todos vocês, mas realmente se trata dos canais esquerdo, direito e central. E essa prática em particular trata de limpar o apego, a fixação ou o agarrar-se, o retraimento, a

agressividade e a desorientação. Essa é uma versão para falar sobre os três venenos. Portanto, você pode simplesmente encontrar o que é natural para seu corpo: posição ereta, mas relaxada. Encontre, à sua maneira, sua coluna vertebral empilhada confortavelmente em seu assento, suas vértebras, exatamente como é apropriado para seu próprio corpo, sua própria constituição. Sua própria postura, ereta e tranquila.

Sheryl Petty 37:09
Vou começar com a mão direita e vou pegar o polegar direito e colocá-lo na base do dedo anular. E se, por algum motivo, isso não funcionar para você, seu nariz estiver entupido, você pode simplesmente sentar-se conosco, respirar profundamente e fazer as práticas em sua mente.

Sheryl Petty 38:23
Vou fechar a narina direita e inspirar na esquerda. Trocando, expirando pela direita. Trocando, inspiro pela esquerda e expiro pela direita... O último, inspirar pela esquerda e expirar pela direita.

Sheryl Petty 39:25
Você pode soltar a mão e depois descansar e observar.

Sheryl Petty 39:34
Pegue a mão esquerda, pegue o polegar na base do dedo anular, feche a narina esquerda, inspire com a direita, expire com a esquerda, inspire com a direita, expire com a esquerda.

Sheryl Petty 40:19
Solte as mãos agora e observe apenas a sua condição.

Sheryl Petty 40:25
Nas últimas três, vou inspirar profundamente pelas duas narinas, até a base... e expirar. Inspire e expire. Pela última vez, inspire e depois expire.

Sheryl Petty 41:10
Observe como você se sente, seu próprio estado interno.

Sheryl Petty 41:17

Vamos continuar, pode deixar a câmera desligada para isso, não precisa me ver para isso. Apenas ouça minha voz. Com o que quer que tenha experimentado no último conjunto de práticas, comece a perceber a quietude do seu corpo, como está descansando na cadeira, no assento e na parte inferior traseira, nos pés, nas mãos, nas costas, apenas percebendo a quietude.

Sheryl Petty 42:31

E descanse ali. Descansando, sem nada para fazer.

Sheryl Petty 42:53

Quando você se sentir inspirado novamente a fazer pequenos movimentos, qualquer parte do corpo, mova as mãos, o pescoço, os pés, os braços, o que quiser, e veja se no meio desse movimento você consegue encontrar quietude, no meio das emoções...

Sheryl Petty 43:28

E descanse aí, mesmo quando estiver se movendo. Descanse, libere o movimento.

Sheryl Petty 44:02

E comece a perceber os sons ao seu redor, que podem ser de pessoas, trânsito, aviões, animais, eletrodomésticos. Apenas perceba os sons ao seu redor e veja se consegue encontrar o silêncio no meio do som e descanse ali, no silêncio.

Sheryl Petty 45:56

Quando estiver pronto, comece a fazer alguns sons ao seu redor. Veja se consegue encontrar o silêncio mesmo em meio aos novos sons e descanse nele...

Sheryl Petty 46:53

Deixe isso de lado. Quando estiver pronto, comece a perceber os pensamentos em sua mente, se houver, e veja se consegue encontrar espaço em torno deles, e em torno de você, e descanse aí, no espaço em torno dos pensamentos.

Sheryl Petty 48:10

E, se quiser, comece a introduzir um novo pensamento, algo pequeno, simples, fácil, e veja se consegue encontrar espaço em torno desse pensamento, desses pensamentos, e descanse ali.

Sheryl Petty 49:17

Comece a perceber como você se sente. Observe seu corpo, sua condição, sua mente, sua energia, suas emoções, sensações e volte sua atenção para o grupo.