NALANDA INSTITUTE
Contemplative Psychotherapy

Módulo 02 - Aula 09

Co-criando vínculos afines de mentoria com indivíduos e comunidades diversas

Moustafa Abdelrahman

. . . .

Transcrição inglesa: Evan Neff y Mar Aige. Texto traduzido por Fernanda Castellano, revisto e editado por Adriana Cardoso e Mar Aige.

. . . .

Joe Loizzo 00:11

Moustafa Abdelrahman é um bodhisattva multifacetado e multitalentoso, professor de meditação e terapeuta contemplativo. Ele é certificado pela Universidade de Toronto como especialista em meditação aplicada à atenção plena e tem um certificado em Psicoterapia Contemplativa do Instituto Nalanda, portanto, é graduado no Programa de Psicoterapia Contemplativa, em ambos os anos, que ele fez em Toronto. Ele também ministra vários cursos de certificação em mindfulness na School of Continuing Studies da UT e conduz vários workshops de mindfulness para diversas organizações corporativas e sem fins lucrativos, incluindo o Center for Addiction and Mental Health. Ele é professor sênior do treinamento de professores de meditação na X-Hale (não tenho certeza se ainda existe). Ele é certamente um de nossos líderes e professores de treinamento de professores de meditação. Ele também lidera o programa de meditação Michaels na The 519, uma agência da cidade de Toronto que apoia as comunidades LGBTQ+, e é um amigo querido e um ser humano maravilhoso. Somos muito gratos por tê-lo conosco hoje.

Moustafa Abdelrahman 01:51

Muito obrigado a todos e obrigado ao Joe e à família Nalanda pela bela apresentação, por me darem as boas-vindas e pela curiosidade de participarem desta noite para explorar o que acredito ser um trabalho importante, porém desafiador, que todos nós estamos fazendo, não apenas em nível individual, mas também em termos de cultivar relacionamentos dentro de nós mesmos, com mentores e uns com os outros. Relacionamento é um negócio complicado, para dizer o mínimo. Mas também trazer a ampla discussão sobre diversidade e como podemos ser mais inclusivos em nossos estudos, em nossa prática, dentro de nós mesmos e com as populações com as quais trabalhamos.

Moustafa Abdelrahman 03:10

Portanto, saibam que a discussão de hoje é mais sobre nós do que sobre mim, porque não tenho respostas. Só tenho dicas, temas e perguntas. Mas essa conversa seria enriquecida se trabalhássemos todos juntos, se estivéssemos engajados e dialogando. Eu conheço, eu diria, talvez quase 50% do grupo, e adoraria saber mais sobre vocês. Quer eu os tenha conhecido antes ou não, adoraria saber mais sobre como vocês estão processando esses temas por meio das discussões e das perguntas que farão. Portanto, eu gostaria que este fosse um diálogo interativo. E tenho alguns slides, porque quem não gosta de PowerPoint? Mas eles servem apenas para ancorar a conversa, não para que seja uma conversa dirigida em um único sentido. Portanto, ajude-me nesse diálogo, apresentando sua perspectiva e suas perguntas.

Moustafa Abdelrahman 06:06

Maravilhoso, obrigado. Eu estaria correto em dizer que o grupo já praticou uma meditação de vínculo com o mentor antes? Certo, ótimo. Então, com base nesse tema, hoje estamos explorando a prática de vínculo com o mentor tendo em mente comunidades e indivíduos em diversos contextos de vida? Portanto, esse é o tema de hoje. Entendo que, em termos de nós, como grupo, todos temos diferentes estilos de vida, diferentes experiências vividas, diferentes formações profissionais e também diferentes intenções. Por isso, tentei manter os tópicos e as perguntas que gostaria de compartilhar com vocês hoje tão amplos quanto possível, ao mesmo tempo em que tentei me aproximar da intenção do título de hoje.

Moustafa Abdelrahman 07:24

Estamos falando de diversidade. A pergunta simples que eu tinha, enquanto me preparava para a sessão de hoje, era: o que é diversidade? E por que teríamos uma sessão para falar sobre diversidade? Do meu ponto de vista, significa apenas que algo é diferente. Uma resposta simples para o que é diversidade é que há algo diferente. E essa diferença pode ser consciente, inconsciente, física e não física, pode se tratar de pessoas, pode se tratar de objetos. Há apenas diversidade. Estamos em um mundo lindo, cheio de diversidade. No entanto, não é assim que essa palavra aparece para todos, não é assim que ela é recebida. Ela pode significar muitas coisas para muitas pessoas também. Em geral, ela vem acompanhada de imagens, lembranças, emoções e experiências. Portanto, quando ouvimos a palavra diversidade, minha primeira reflexão é: como ela é vista por nós, como algo positivo, como uma emoção complexa, uma emoção mista? Portanto, em termos de definição, parece bastante simples. É apenas a beleza deste mundo. Somos apenas amor, há essa bela tapeçaria de diferentes expressões. Mas, como sociedade e como espécie, também temos uma reação bastante emocional à diversidade. Portanto, minha segunda pergunta, enquanto tentava me preparar, foi: por que isso acontece?

Moustafa Abdelrahman 10:19

Minha pergunta é: por que a diversidade é um tema difícil para alguns de nós? Ou até mesmo para todos, às vezes? Para alguns de vocês, a diversidade faz parte de seu trabalho em termos de população, seja por meio da experiência vivida, mas também por meio de seu trabalho como terapeutas, curadores ou membros de comunidades. E, muitas vezes, quando estamos falando de diversidade e quando ela é discutida no contexto da terapia, uma das recomendações é cultivar a consciência cultural. Você está familiarizado com esse conceito de tornar-se mais consciente culturalmente? Então, o que eu gostaria de oferecer hoje, como uma abordagem que pode ser diferente da conversa usual sobre competência cultural, é refletir sobre a diversidade por meio de uma abordagem contemplativa, informada pela mente oriental e ocidental.

Moustafa Abdelrahman 11:52

Então, estou compartilhando com vocês aqui o que considero filosofias, filosofias ocidentais, de como eu pessoalmente tenho explorado esses temas de diversidade e desenvolvimento de competência cultural com a intenção de entender por que na

mente ocidental (ocidente não é necessariamente apenas geográfico, então mente ocidental como na experiência vivida atualmente pelas pessoas, quer vivam no oriente ou no ocidente, quando se trata da sociedade moderna), eu queria explorar o que tem informado nossa vida, nossa visão de mundo, que fez com que a diversidade se tornasse um tópico tão complicado e complexo. E incluir também a ideia de competência cultural e como podemos expandir, como o reverendo Kyodo williams descreveu, nossa bolha de privilégios, para podermos aprender mais sobre os outros e expandir nossa compaixão. Estamos familiarizados com esses temas e temos explorado isso.

Moustafa Abdelrahman 13:33

E, inicialmente, quando comecei a tentar desenvolver competências culturais, eu pensava: Ok, vou tentar fazer uma lista de como as comunidades são diferentes. E tentar aprender mais sobre cada comunidade por meio de pesquisa, perguntando a amigos e verificando on-line, aprendendo com uma perspectiva linear. E quando tentei explorar por qual comunidade deveria começar primeiro, me vi fazendo o que a reverenda Kyodo williams descreveu como “acima do nível de privilégio”, comecei a escolher aquelas em que havia uma urgência, em termos de tentar entender as comunidades, ou aprender mais sobre as comunidades que estão mais próximas do meu coração, ou da minha experiência vivida, ou tentar aprender mais sobre as comunidades que estão nas notícias. Essa foi minha primeira tentativa.

Moustafa Abdelrahman 14:40

E então encontrei essas filosofias como parte da minha exploração, que é uma das outras abordagens que estou convidando vocês a explorar hoje, que talvez seja abordar a competência cultural de uma perspectiva diferente e refletir sobre alguns dos temas que estão nos influenciando hoje, e de onde eles vieram, e por que o Ocidente está lutando tanto com a diversidade, com a intenção de cultivar a sabedoria e a compaixão. Portanto, falarei brevemente sobre esses temas e depois verei se alguém tem perguntas sobre eles, antes de começar a falar em termos mais específicos. Esses assuntos são mais filosóficos, sei que podem ser um pouco extensos. Mas estou nos convidando a refletir sobre qual é a nossa maneira de conhecer como sociedade? E uma maneira de conhecer pode ser descrita como: como vemos e experimentamos, e o que sabemos uns sobre os outros e sobre nós mesmos? Como

abordamos o conhecimento? E o que sabemos sobre nós mesmos e sobre os outros? O que nos ocupa em termos do que nos interessa, e a partir dessa perspectiva? E, da mesma forma, qual é o ângulo pelo qual vemos a sociedade e vemos uns aos outros e a nós mesmos? Nossa maneira de ver é fechada ou aberta? Vemos com nossos olhos, vemos com nosso coração, vemos com nossas entranhas? Como nosso modo de ser?

Moustafa Abdelrahman 17:35
Passamos nosso tempo ocupando espaço, fazendo coisas? Damos um passo atrás? E qual é o nosso senso de propósito? O que priorizamos em nossa vida? O que é importante para nós?

Moustafa Abdelrahman 18:19
Portanto, se usarmos as quatro filosofias ou esses quatro elementos para refletir, em termos de como vemos o mundo e como vemos a nós mesmos, o que nos informa, o que informa nossa visão de mundo, há certos eventos ou mudanças culturais que aconteceram na sociedade que influenciaram essa visão de mundo. Compartilhei aqui alguns deles apenas para diversão e reflexão. A humanidade existe há milhares de anos, milhões de anos, alguns diriam. Muito recentemente, fomos informados por algumas mudanças ou eventos. Inclusive, se pensarmos que, no Ocidente, nos últimos 100 anos, tivemos essa mudança de nossa visão de mundo, nossa forma de saber, informada pela religião, abrindo espaço para a ciência.

Moustafa Abdelrahman 19:44
Por exemplo, se pensarmos em qual era nossa visão de mundo antes da revolução científica que experimentamos há alguns 100 anos, estávamos ocupados com a reflexão baseada em ensinamentos influenciados pela religião. Por exemplo, com o cristianismo. Acreditávamos em um Deus no céu, acreditávamos em nosso relacionamento com Deus, os seres humanos na Terra eram o centro do universo. E nosso senso de propósito era estar em comunhão, desenvolver um relacionamento com Deus. E então a ciência descobriu que a Terra não é o centro do universo e que os seres humanos não são o centro do universo, e começou a revolução científica de passar a medir, analisar, tentar encontrar maneiras de olhar para a visão objetiva por meio de pesquisas, tentando reduzir nossa humanidade a partes menores, para que possamos descobrir a medicina e operar nosso coração e nossos pulmões, e dividir a

sociedade de maneiras a fim de poder medir o impacto entre seus diferentes elementos.

Moustafa Abdelrahman 21:47

Como as diferentes sociedades podem ser mais produtivas? Como podemos ser mais eficientes? Começar a se concentrar no desenvolvimento de máquinas que façam coisas para que os humanos possam descansar. E para que eles possam produzir mais. E entramos na Revolução Industrial, e começamos a competir com essas máquinas, ou as máquinas começaram a competir conosco.

Moustafa Abdelrahman 22:21

Passamos para a Era da Informação, na qual estamos agora. E estamos no limiar do que eu consideraria máquinas e humanos se tornando um só. Agora estamos presos aos nossos telefones, estamos procurando maneiras de criar esses bots, IA e assim por diante.

Moustafa Abdelrahman 22:46

Então, o que tudo isso tem a ver com diversidade? E por que Moustafa está falando sobre todas essas coisas em uma aula que tem a ver com terapia? Assim, com todas essas revoluções, sinto que os resquícios de cada um desses temas ou épocas continuaram na forma como vemos a nós mesmos e ao mundo. E eles nos influenciam até hoje. Vou compartilhar com vocês alguns slides que descrevem um pouco isso e que nos ajudam a entender melhor. Como a ciência estava tentando entender, e especificamente o materialismo científico estava tentando entender e medir, pesquisar e testar, ela teve de passar por essa fase em que precisou se concentrar em entender por que partes do nosso corpo funcionam, como funcionam, como fazê-lo funcionar. Teve de isolar cada parte para poder medi-la, mover variáveis, analisar cada uma delas objetivamente, não subjetivamente. E somos medidos desde o momento em que nascemos até o momento em que morremos, incluindo, quando nascemos, nossa altura, nosso peso, o número de células sanguíneas e assim por diante. E à medida que crescemos, nossas notas na escola, e antes havia um foco nas ciências que são mensuráveis. E assim continuamos com nossa perspectiva até hoje.

Moustafa Abdelrahman 24:50

Portanto, como sociedade, nossa visão de mundo foi influenciada nos últimos 100 anos pela função e pela redução (em vez do foco da comunidade ser sobre o indivíduo), focando no sucesso e medindo o sucesso objetivamente. E a partir dessa perspectiva ocidental que temos agora (Hollywood pode atestar isso, Clint Eastwood o faria, se você for um fã) começamos a priorizar essa abordagem individualista e também a priorizar certas qualidades em um ser humano. O sucesso é medido pelo quanto você faz, o quanto você é ativo, o quanto você é produtivo, o quanto você é forte e assim por diante. Não há espaço para vulnerabilidade, não há espaço para diferenças, não há espaço para pessoas que não são capazes de atender à visão de mundo que a ciência nos informou como saudável e bem-sucedido. Não estou desmerecendo a ciência, a propósito, estou apenas compartilhando; a ciência também tem sido a razão pela qual vocês sobreviveram de muitas maneiras como espécie humana. Estou apenas me referindo especificamente ao materialismo científico e como ele tem informado a forma como vemos a sociedade até hoje.

Moustafa Abdelrahman 26:49
Essa é uma abordagem muito ampla para dizer que, devido a esses elementos, o que nos interessa como sociedade tem beneficiado certos indivíduos em nossa sociedade mais do que outros. E, a partir daí, a diversidade começou a se tornar complexa. E também injusta. Se você não é um de nós, se você é medido pelo fato de ser capaz ou deficiente, se você é forte, se você é fraco, se você é rápido, se você é lento, e assim por diante.

Moustafa Abdelrahman 27:46
Como isso nos influencia como sociedade? De certa forma, estamos todos tentando nos adequar a uma determinada visão de mundo sobre como alguém deve se comportar, como deve agir, o que deve dizer, como deve se vestir, que tipo de emprego deve ter, quanto dinheiro deve ganhar. E isso também influenciou o sistema no qual operamos.

Moustafa Abdelrahman 28:30
Nosso sistema educacional foi projetado para se concentrar na abordagem materialista científica de avaliação e desafiar cada vez mais os alunos com atividades que se concentram no cérebro. E no sistema de saúde, por muito tempo, especialmente ao

refletir sobre a saúde mental como terapeuta, o foco tem sido a psicanálise, destacando o que não está indo bem, o que há de errado conosco, seguindo o modelo DSM, que tenta encontrar maneiras de separar tudo o que pode estar errado na mente de uma pessoa. O que também é muito valioso em certos aspectos e, ao mesmo tempo, adota a mesma abordagem de não olhar para a sociedade, de não olhar para o indivíduo como um todo, concentrando-se em como ele pode ser consertado, para que possa atuar em uma sociedade que se concentra em valores que podem não ser o senso de propósito e a maneira de conhecer e ver, que podem não apoiar o indivíduo.

Moustafa Abdelrahman 30:26

Mais uma vez, não se trata de renegar a psicoterapia ocidental, quero dizer, sou psicoterapeuta e gosto do meu trabalho como terapeuta. Estou apenas refletindo sobre alguns dos temas e sobre como nos vemos e como vemos nossos pacientes ou clientes. Por exemplo, aqui, se normalmente você está trabalhando com um cliente e ele está tentando descobrir quais são seus objetivos na terapia, qual é o propósito de vir à terapia, geralmente é tentar se adaptar à sociedade em que vive. E como terapeutas, para alguns de nós, talvez também estejamos usando as deixas de pensamentos e sentimentos que aparecem na sessão, ou talvez o cliente o faça, como se fossem fatos.

Moustafa Abdelrahman 31:44

Existem as ferramentas a serem usadas para determinar os sintomas e seguir o DSM. E os sinais de sucesso geralmente se referem a algo relacionado à estabilidade, autocontrole e assim por diante. Durante muito tempo, o foco foi a narrativa, mas agora está mudando. E há muitos outros programas que enfocam no todo, em vez de apenas o cérebro dentro do crânio.

Moustafa Abdelrahman 32:29

O motivo pelo qual eu quis compartilhar todos esses elementos, antes de falar sobre a visão de mundo a partir de uma perspectiva oriental, é para dizer que isso é realmente importante, não apenas para desenvolver um senso de competência cultural, para entender a dinâmica que está em ação em nossos sistemas e as comunidades que operam nesses sistemas em que vivemos, mas também para refletir sobre quando

estamos tentando trabalhar com um mentor, ou estamos tentando encontrar um mentor, quais qualidades estamos aspirando nesse mentor também.

Moustafa Abdelrahman 33:17

Então, trazendo isso para a parte do vínculo com o mentor, vou refletir sobre a visão do mundo oriental em alguns momentos também. Quando analiso pessoalmente esses temas e o que tem influenciado a sociedade, o que isso faz para mim é remover a ideia de que há uma pessoa errada que preciso encontrar para poder mudá-la com compaixão e sabedoria, para que a sociedade melhore. Essa foi minha abordagem inicial simplista para tentar expandir a sabedoria e a compaixão e desenvolver a consciência cultural e a compreensão de por que a diversidade é um tema tão complexo na sociedade. No entanto, reconhecer que não há uma sequência, ou um evento, ou uma pessoa ou um grupo de pessoas malvadas, foi, na verdade, um acúmulo de eventos de desenvolvimento, que uma coisa levou a outra até onde estamos agora, e como vemos os sucessos e a sociedade e quem destacamos também, e quem se beneficia, quem elevamos e quem é deixado para trás. E, com isso, percebo que minha capacidade de expandir a compaixão não está tão fatigada quanto antes, quando tentava praticar o que a reverenda Kyodo williams estava chamando de expandir a bolha do privilégio, para permitir que nossa compaixão se torne mais inclusiva.

Moustafa Abdelrahman 35:07

Também me ajudou a mudar um pouco quando eu estava tentando me perguntar: quem devo acrescentar à árvore de jóias? E a que valores eu aspiro, de forma autêntica e verdadeira? É mais fácil escolher um mentor ou ver Buda a partir da mente oriental. Mas, na realidade, nos dias de hoje, meu comportamento e minhas ações nem sempre se alinham com os mentores que estou buscando. Então, o que está acontecendo de verdade aqui? E ser capaz de refletir sobre onde estamos no andaime das diferentes maneiras de ver o mundo, nossa maneira de saber. E voltando a isso, toda vez que eu percebia que eu ou outras pessoas entravam em espaços que pareciam confusos, eu começava a reconhecer que há mais por trás e abaixo da superfície do que apenas certo ou errado. E é mais complexo do que dizer que este grupo de pessoas é melhor, ou que este grupo de pessoas está errado, e assim por diante.

Moustafa Abdelrahman 36:27

Então, vou fazer uma pausa aqui, porque sei que isso é muito amplo e um pouco filosófico, e ver se alguém ainda está acordado e o que vocês acham antes de entrarmos um pouco na mente oriental. Quero interagir com vocês e ver o que se destacou das diferentes coisas que compartilhei e como está se assentando em vocês, na área visceral, em seus corações e também em seu belo cérebro.

Verônica (aluna) 37:09

Não precisa ser respondido agora. Não é uma resposta à sua pergunta agora, Mustafa. Foi mais para falar sobre o vínculo com o mentor, há muitos termos que estamos usando no programa. Então, eu estava curiosa para saber se pensaríamos que as práticas de vínculo com o mentor são a mesma coisa que o guru ioga externo ou se, na verdade, são totalmente diferentes. E se há sobreposições e diferenças.

Moustafa Abdelrahman 37:53

E minha resposta é que, sinceramente, não sei, Veronica, a diferença entre os dois, então não poderia ajudar se fosse relevante. Portanto, não tenho certeza se Joe poderia responder a isso para mim. Obrigado por sua pergunta e oferta. E mencionar se ela pode não ser muito relevante, mas talvez respondê-la a ajude a se mover, a não ficar presa. Joe, você tem uma resposta para essa pergunta?

Joe Loizzo 38:35

Sim, se você se lembra do capítulo do Dr. Nida, ele fala sobre os muitos diferentes tipos de guru. Portanto, guru aqui, nesta tradição, e com isso quero dizer apenas o Índico geral, especialmente a tradição tântrica budista, é todo um espectro de formas de, digamos, conexão com refúgio, com orientação. E isso pode vir na forma de um ser humano real, andando e falando, pode vir na forma de visualização que nos conecta aos seres humanos, pode vir na forma de um livro, pode vir na forma de uma intuição ou guia interior e pode vir na forma de uma realização de algum tipo de experiência alterada da realidade que é profundamente transformadora. Esse é o guru definitivo. Um guru é mais uma forma de falar sobre a natureza pessoal da maneira como somos afetados pelos outros e a natureza pessoal da maneira como vivenciamos a transformação, eu acho, o que nos ajuda a transformar.

Verônica (aluna) 40:09

Sim, e eu fiz essa pergunta há muito tempo, espero que não tenha sido muito incômodo respondê-la para o pessoal agora. Mas talvez Moustafa, voltando à sua pergunta atual, eu diria apenas que o comentário que você fez sobre não haver um simples mau ator, um solo ponto de alavancagem, e que é meio simplista, ou que há esse desejo de descobrir como aplicar compaixão e sabedoria para mudar uma pessoa, e então o sistema melhora... isso realmente ressoou para mim. Acho que apenas essa noção de que é fácil para mim conectar os pontos entre as ideias de vazio, ou de talidade, ou como quisermos definir isso, ter a capacidade de ver todos como eles são, exige que não fiquemos presos em nossos preconceitos e que não nos iludamos com as coisas que estamos trazendo, com as coisas que já estão presas lá. Isso exige que vejamos com clareza. E isso nos dá acesso a toda a potencialidade do que é possível, o que, para mim, é a manifestação do vazio, ou da talidade. Então, isso está linkando um monte de coisas para mim, em termos de trabalho, e como eu penso sobre diversidade e inclusão, e tudo isso, com a prática budista e a prática espiritual. E eu agradeço muito por você ter aberto espaço. Mas alguns de nós podem ter chegado até aqui desejando que houvesse um caminho claro e simples a seguir, e isso é apenas um lembrete, mais uma vez, da complexidade de tudo isso, e de tudo o que temos, e de tudo o que podemos praticar à medida que continuamos a avançar no trabalho.

Moustafa Abdelrahman 42:06

Obrigado por compartilhar isso comigo. Pilar, você falou sobre um cliente, eu me lembro que isso se destacou muito para mim, você está ensinando, treinando para fazer o que os pais, cuidadores ou mães fazem, se estiverem sintonizados, que é tentar nos colocar como terapeutas nesse espaço em que somos capazes de ver e sentir o mundo do ponto de vista, da perspectiva do nosso cliente, para que possamos estar com ele, para que estejamos juntos. E ainda oferecer nosso senso de self regulado nesse processo, para que possamos permitir que as mudanças aconteçam.

Moustafa Abdelrahman 43:22

Portanto, vejo este compartilhamento como um pouco disso, mas a partir de um coletivo, buscando entender por que os seres humanos estão onde estão, em termos de nossos valores e maneira de se conhecer, no que nos concentramos, o que

destacamos em nós mesmos e nos outros. E essa consciência pode ser chamada de competência cultural, mas o que realmente é, é um senso mais profundo de conexão com o coletivo. E também reconhecer, como você está compartilhando, Veronica, que não se trata de uma pessoa ou de um grupo, e não se trata de um evento ou dois eventos, mas sim de uma progressão de mudanças, e essas mudanças continuam ocorrendo, ainda que os remanescentes da era religiosa, do materialismo científico, da era industrial, dos traumas intergeracionais disso, e dos benefícios e privilégios que vieram com essas mudanças também. Eles ainda estão se infiltrando. E também estão dentro de nós, porque fazemos parte desse coletivo. E elas também nos influenciam, pois praticamos o vínculo com o mentor.

Moustafa Abdelrahman 45:14

Como nos vemos a nós mesmos, nossa experiência subjetiva de nós mesmos e informada pelo coletivo, que é parte do que o modelo de estresse minoritário consideraria internalizar a vergonha ou internalizar o trauma, desenvolvendo um vínculo traumático? E, ao mesmo tempo, por querermos fazer parte do coletivo, por causa de nossos instintos pró-sociais, não é fácil recuar. Até mesmo nossa prática de vínculo com o mentor tende a ser influenciada por isso, até certo ponto, para uma mente ocidental. Ou parece difícil e que não estamos nos conectando totalmente, porque há aspectos de nós que não são bem-vindos na prática de vínculo com o mentor, devido à sua mente ocidental. Falamos sobre isso anteriormente; colocamos partes de nós entre parênteses. Quando meditamos, às vezes tentamos mostrar apenas as partes boas, as partes da mente oriental, as que estamos cultivando, e o resto fica para depois. Isso também acontece em nossa ligação com o mentor, tentamos escolher as partes com as quais nos conectamos, que podem não incluir nossa maneira de saber, nosso propósito, nossa maneira de ser e de ver o mundo. A sensação é de desconexão e não de calor e integridade.

Moustafa Abdelrahman 47:26

Então, isso faz um pouco de sentido? Sei que é um pouco amplo, mas também as sutilezas desse trabalho realmente ajudam, no sentido de que, se olharmos para isso, podemos realmente reconhecer nossa humanidade comum, no mundo ocidental, com uma sensação de facilidade, sabendo que não se trata de certo ou errado, é o que é. Não é um evento, não é uma pessoa, não é um grupo. E concentrar-se nisso é inútil, de

certa forma, porque todos nós estamos envolvidos nisso. E nós o internalizamos, quer saibamos disso o tempo todo ou não. E nós os colocamos entre parênteses, querendo fazer melhor, fazer mais para ter sucesso, funcionar na sociedade, ter desempenho, ter resultados quantificáveis, o que é muito bom e ótimo, mas não pode ser a única forma de nos mantermos como sociedade ou de destacarmos nossos mentores.

Zemeira (aluna) 49:00

Não sei se isso é uma pergunta, mas uma reflexão baseada no que você acabou de dizer. Eu realmente aprecio essas estruturas de análise do materialismo científico, do individualismo, porque elas se tornam essas construções invisíveis. E então todos nós estamos operando a partir da estrutura do individualismo, e como a psicoterapia e a prática budista também são encaixadas para serem medidas por meio dessas lentes. Alguns dos trabalhos da reverenda angel foram brilhantes em nos ajudar a enxergar isso. Acho que estou apenas apreciando mais a maneira como você está estruturando o assunto, porque são boas perguntas que podemos nos fazer: quando estou medindo qualquer coisa que estou fazendo, seja como estou me relacionando com os clientes ou como eles estão vendo seu próprio progresso, essas visões de mundo estão operando de forma invisível? E posso dar uma olhada nelas? Minha formação é de terapeuta narrativa, nossa prática é observar isso por meio da linguagem e quais são as narrativas dominantes que estão operando, mas gosto dessa maneira de abordar o assunto. Obrigada.

Moustafa Abdelrahman 50:33

Que bom vê-la, eu agradeço.

Joe Loizzo 50:37

Se outras pessoas não quiserem participar, gostaria de compartilhar que também estou apreciando essa perspectiva mais ampla, porque acho que é algo com que tenho lutado, em termos de como traduzir a cultura dos tantras para a cultura ocidental de uma forma que seja verdadeiramente libertadora ou fortalecedora. Em termos de diversidade, é de se esperar que haja esse ensinamento na tradição tântrica, que você escolha um mentor que seja Ishta devata, que seja o ideal de sua escolha. De certa forma, há uma individualização. No entanto, há muita cultura envolvida no que essas imagens são, e até mesmo todos os valores e concepções que estão ligados às imagens

na tradição budista. E acho que todas as questões que você está levantando sobre cultura, essa idealização do exótico e a desvalorização da sua própria cultura, e talvez a tentativa de escapar, ou qualquer outra coisa. Mas acho que a coisa mais importante que ouvi você dizer, que considero realmente poderosa, é entender que, de certa forma, esses mentores também estão descrevendo uma maneira de estar em comunidade. Eles também estão corporificando, não apenas o fato de ser um indivíduo, de uma maneira diferente, mas uma maneira totalmente diferente de ser, incluindo uma maneira totalmente diferente de se relacionar e se conectar em uma sociedade. E acho que isso muitas vezes se perde no Ocidente, quando o mentor se torna um projeto de autoaperfeiçoamento, e não estamos realmente reconhecendo que não existe um eu independente da relacionalidade, e nenhum indivíduo independente da comunidade. Portanto, se quisermos ser uma pessoa diferente, temos de ter uma comunidade diferente. Pensar sobre isso, é uma das coisas que estamos tentando trazer à tona neste programa, mas que ainda não entrou muito na conversa.

Moustafa Abdelrahman 53:18

Isso foi muito bem dito. Porque essa é a parte complicada, quando começamos a praticar a meditação em geral e, especificamente, o vínculo com o mentor, que é o tópico, e queremos tocar nesse assunto um pouco mais, é muito fácil entrarmos nesse bypass? e voltarmos à nossa visão de mundo atual, que é devido às nossas tendências pró-sociais de tentar impressionar. Queremos ser melhores para a sociedade, queremos ser melhores para nossos entes queridos, queremos ser melhores. Queremos nos curar para que possamos nos conectar, é isso que realmente está acontecendo. Então, começamos a mudar, isso pode acontecer, é como um deslize, é muito sutil, é muito inconsciente; quando sentimos: ok, estamos nos tornando mais resilientes agora, então vou tentar voltar a me conectar com a sociedade, a sociedade também está destacando e se concentrando em elementos que podem não estar em sincronia com seu sistema de valores, ou que podem não estar preparados para que você tenha sucesso e se sinta amado ou acolhido, porque existem prioridades, certo?

Moustafa Abdelrahman 54:44

Coloquei Clint Eastwood, obviamente para escolher aquela figura masculina cisgênero e heterossexual que é bonita, que monta o cavalo e luta o bom combate. Mas você

pode colocar qualquer outra pessoa, você pode colocar a Oprah, que eu adoro, que está defendendo a mudança, e você também pode mudar sua vida e torná-la muito melhor, você pode alcançar o sucesso e os sucessos em suas histórias, fama e dinheiro e, obviamente, todos os outros elementos maravilhosos de seu ser. Ou você pode colocar a Kim Kardashian e a versão dela de sucesso e coisas do gênero. Essas são as mensagens que continuamos recebendo, como sociedade, sobre o que destacamos, quem acreditamos ser e na hierarquia de nossa visão de mundo, quem alcançou o topo dessa visão de mundo. E como somos seres pró-sociais, amamos nossos entes queridos. Ou temos de deixar de lado nossos entes queridos e encontrar a família escolhida, pela segunda ou terceira vez em nossa vida, ou onde quer que você esteja em sua vida agora. Ou talvez você queira ir morar em uma montanha, de modo que não podemos nos distrair com as visões de mundo. Ou, para alguns de nós, sentimos que queremos fazer parte da visão de mundo, mas queremos mudá-la um pouco e fazer parte da integração das práticas orientais e ocidentais e criar o novo. Portanto, acho que a prática de vínculo com o mentor é difícil para mim, a partir dessa perspectiva, porque às vezes pode parecer que, dependendo da hora do dia, se tomei café ou chá, meu relacionamento com os mentores muda e se transforma. Mas também acho isso bastante curativo, porque sinto que o amor que tenho pelos meus mentores e o amor que eles têm por mim continua crescendo mesmo quando não estou praticando e eles estão comigo, e não sinto aquela sensação de individualidade, isolamento, redução, funcionalismo e objetificação de mim mesmo e da sociedade. Essa não é minha visão de mundo, porque ela continua se expandindo com o amor que sinto com essa prática.

Moustafa Abdelrahman 57:29

Devo abordar um pouco a perspectiva oriental e depois podemos voltar para a ocidental? Se você sair da sessão de hoje com o cérebro um pouco confuso, então fiz um ótimo trabalho, essa é a minha intenção. Falamos sobre a visão de mundo no Ocidente. A visão de mundo no Oriente - estou pregando para o coro aqui - é um pouco semelhante. Portanto, são mundos semelhantes. E, obviamente, o Oriente não é apenas suas práticas budistas clássicas e contemplativas de milhares de anos, diferentes linhagens, diferentes ensinamentos, dependendo de para quem os ensinamentos foram dados, podem ser diferentes, como todas as notas de rodapé. Estou apenas dizendo que, de uma perspectiva muito genérica, assim como fiz com a

mente ocidental, [na mente oriental] a sabedoria vem de muitas direções, mas específica para o contexto aqui, a visão de mundo, a maneira de saber, na mente oriental, é por meio da experiência, não é apenas por meio do cérebro dentro do crânio; você simplesmente não sabe por meio do pensamento.

Moustafa Abdelrahman 59:12

E em termos da maneira de ver, temos as práticas de reconhecimento dos fenômenos. Não estamos nos concentrando apenas nos sentidos, não estamos nos concentrando apenas nos pensamentos ou emoções, são todos os pilares da atenção plena. E isso é subjetivo, não é objetivo. É uma mente que reconhece, o que Dan Siegel chamou de "o processo", o fluxo de energia da informação, portanto, é relacional. E também é subjetivo nessa relacionalidade. Você não aprende sobre si mesmo aprendendo sobre a pesquisa objetiva na mente oriental, sua prática e sua maneira de saber é por meio da experiência. Em certo sentido, ela é subjetiva e, por meio dela, você está conectado ao objetivo e ao coletivo. O modo de ser é reconhecer a natureza de mwe, a essência de mwe, como somos mwe, por meio da sabedoria, e sua forma de propósito e senso de propósito é a compaixão. E as quatro nobres verdades, famosamente os primeiros ensinamentos, fazem a mesma coisa, quase que em uma visão de mundo na mente ocidental focada no que há de errado conosco, no que precisa ser consertado, há essa percepção errônea de que no budismo o foco está no sofrimento. Mas não da perspectiva de apenas "certo" ou "errado", mas da perspectiva de discernimento e clareza.

Moustafa Abdelrahman 1:01:39

Assim, o sofrimento, da mesma forma, para ser compreendido, é, de certa forma, meditado. Para reconhecer o sofrimento, há o sofrimento comum de "todos nós vamos morrer", "todos nós vamos ficar doentes", ou "vamos perder alguém"; há o sofrimento do apego e da resistência, e há o sofrimento que tudo permeia. E você reconhece que há um caminho para a liberdade e falamos sobre o Caminho Óctuplo. Se você tentar colocar essas coisas em categorias, resuma-as em sabedoria, compaixão e meditação. A sabedoria é o nosso reconhecimento da natureza da mudança, de que não existe um eu estático ou fixo e de que há sofrimento e interconexão. Por meio do que é considerado compaixão, reconhecendo a compaixão por todos os seres; sem compaixão, a sabedoria não está completa, e sem sabedoria, a compaixão não está

completa. Porque sem sabedoria, há fadiga de compaixão. E reconhecer que não estar apegado ao resultado, que nossa compaixão deve ser um reconhecimento de que a experiência vai se mover, vai mudar; os pensamentos, as emoções, os eventos não vão durar, não são eternos. Que nosso senso protetor do eu não é mais o senso de propósito, que estamos enviando compaixão a ele, em vez de ficarmos presos nele. Todos esses elementos que você conhece de diferentes estudos que fez, quando os experimenta em sua meditação e em sua prática pessoal e com os outros, seriam considerados o caminho para a liberdade. Viver uma vida sem se sentir preso, sem a tensão, sem o sofrimento de viver no modo de sobrevivência e tentar se proteger continuamente.

Moustafa Abdelrahman 1:04:42

De certa forma, a beleza disso quando falamos de diversidade é que ela nos permite suavizar. As experiências, as lutas, os desafios que enfrentamos se não estivermos no topo da hierarquia que se baseia na visão de mundo da mente ocidental, sabemos que há uma maneira de superá-los, e essa maneira é por meio da suavização.

Moustafa Abdelrahman 1:05:25

Há um Caminho Óctuplo, mas mesmo nesses ensinamentos, é um pouco complicado, porque nossa visão do que é a fala correta, o que é a ação correta e assim por diante, está alinhada com nossa visão de mundo? Qual é o nosso valor, e o nosso senso do eu é diminuído por isso também? Portanto, há essa ideia de que, na mente oriental, queremos reconhecer nosso eu como fluido, não fixo, em constante mudança. Mas, se a sociedade já lhe disse que você não é suficiente, que precisa se esforçar mais para ser amado ou aceito, ou para ter chances de sobreviver, etc., então essa prática se tornaria uma oportunidade de contornar, o que significa que sua visão de mundo é informada pelas mensagens da sociedade de internalizar a vergonha, ou de não ser suficiente, ou de não ser amado, ou o que quer que seja. E então, Essa é uma maneira de evitar ou lidar com isso? a flexibilidade da insubstancialidade do eu, ou a ausência de um eu fixo, é uma oportunidade de encontrar bondade, espaço, compreensão, acolhimento de tudo o que o torna maravilhoso, belo, diferente e igual... sem precisar mudar quem você é?

Moustafa Abdelrahman 1:07:55

É aqui que as mentes oriental e ocidental podem se integrar, mas também não é um ajuste exato. E descubra o que funciona para você, dependendo de onde você está em termos de sua jornada de autocompaixão e compaixão pelos outros também. Falo muito sobre algumas das maneiras pelas quais podemos tentar encontrar espaço em nós, como pessoas que talvez não estejam no topo da hierarquia do que é considerado.... nós somos a diversidade, certo? Portanto, há um grupo que é o núcleo da sociedade, geralmente o topo da lista, e o restante de nós é considerado "diversidade". Será que essas práticas (práticas contemplativas, vínculo com o mentor) podem ser utilizadas de forma a nos permitir praticar, não apenas da maneira que é ensinada literalmente, mas de uma forma que também celebre e reconheça nosso senso de identidade, para que ele possa se tornar mais completo? Assim, podemos aparecer plenamente nessa prática e não tentar afastar as partes que, em nossa visão de mundo, precisam ser perdoadas e curadas por nosso mentor, de modo que estejamos nos esforçando para tentar mudar dentro de nós mesmos ou em nossa prática.

Moustafa Abdelrahman 1:09:51
Joe fala sobre isso de uma maneira diferente: pode ser desafiador encontrar um mentor que exemplifique as qualidades que esperamos desenvolver. Minha pergunta para você é uma reflexão sobre quais são essas qualidades que você espera desenvolver, sabendo o que sabe agora?

Moustafa Abdelrahman 1:10:36
E como podemos encontrar um caminho que acolha ambas as perspectivas, tanto o trabalho de militância, o ativismo, o orgulho, a celebração do eu, o amor por nós mesmos, trazendo visibilidade, destacando a experiência vivida por aqueles que não estão na corrente dominante, ao mesmo tempo em que suavizamos nosso relacionamento com o que, em nossa visão de mundo, criamos como alteridade?

Moustafa Abdelrahman 1:11:12
Há um grupo de pessoas que está ganhando, e elas estão nesse outro lado, mas há um muro entre nós e eles. E é o trabalho deles fazer isso, e eu preciso me cuidar, e é o papel deles, e é o meu papel, e assim por diante. Podemos encontrar maneiras de explorar a competência cultural, aprendendo mais uns sobre os outros, de uma forma

que cultive a sabedoria, a compaixão, a suavização e a integração, sem contornar, sem fragmentar e sem colocar entre parênteses partes de nós mesmos?

Moustafa Abdelrahman 1:12:04

E esses são deslizes muito sutis, quase inconscientes em muitas situações, que acontecem quando praticamos o vínculo com o mentor. Por isso, falo muito sobre a comunidade queer, devido ao meu interesse pessoal e à minha experiência pessoal, mas esse é apenas um exemplo. Queremos trazer à tona o que é verdadeiro para nossas identidades, nossa experiência vivida nessa prática. Mas com uma compreensão mais profunda do que influenciou a maneira como vemos nossas identidades e o que aspiramos, pelo fato de fazermos parte da sociedade e querermos fazer parte da sociedade por causa de nossos instintos pró-sociais.

Moustafa Abdelrahman 1:13:07

Então, em vez de Clint Eastwood, encontre sua visão de mundo, as pessoas que não conseguem se encontrar na representação dominante, seja por meio de figuras celebratórias orientais ou ocidentais, só precisam ser um pouco mais criativas com seu trabalho aqui, com o vínculo com o mentor, para conseguir encontrar espaço e cultivar seu próprio senso de totalidade. E também reconhecer que nem mesmo o Buda era perfeito. E que não se trata de seres perfeitos e mentores perfeitos. Esse termo "perfeito" vem da visão de mundo do materialismo científico. Não é da visão de mundo oriental, mas se infiltra em nossa prática: precisamos meditar corretamente, precisamos ser compassivos de uma forma perfeita, precisamos encontrar um mentor perfeito, e a imperfeição não é bem-vinda em nossa prática. Esses são os mitos ocidentais, esse é o materialismo científico, e o materialismo científico não é ruim. É uma evolução, você tem que começar de algum lugar, e agora está mais abrangente com a neurociência e todos os diálogos com o Dalai Lama e todas as outras pessoas para tentar integrar formas subjetivas, experienciais, completas e qualitativas de ser. Não se trata de, não estou aqui para desmerecer a ciência ou o materialismo científico, trata-se apenas de reconhecer que isso influenciou a maneira como praticamos o vínculo com o mentor e a maneira como praticamos em geral.

Moustafa Abdelrahman 1:15:32

Vou parar por aqui para que tenhamos tempo de ouvir mais pessoas. Só ouvi alguns, e sei que isso é bastante amplo e há muito a ser compartilhado. Portanto, reconheço que talvez não seja apropriado para o período de tempo e que não nos conhecemos o suficiente. Mas me senti empolgado em compartilhar minhas reflexões com vocês, queria compartilhar minha confusão e meu cérebro confuso, para que eu também aprendesse com vocês. Então, por favor, compartilhe conosco o que está aparecendo para você ao ouvir essas palavras e ver esses slides.

Moustafa Abdelrahman 1:16:17
Sei que é um grupo grande, por isso, incentivo-os a não buscarem a perfeição em sua pergunta ou reflexão, compartilhem o que aparecer, é bem-vindo.

Victoria (aluna) 1:16:52
Obrigada, antes de mais nada, Moustafa, que bom vê-lo, essa é uma maneira realmente muito ampla e interessante de enquadrar tudo isso, você transformou meu cérebro em mingau, vou dormir com isso hoje. Isso me trouxe à mente quando a Pilar fala sobre intersubjetividade e como podemos estar abertos a isso, se estivermos em uma sessão de coaching ou ensinando. Parte do que nos divide é o medo que podemos sentir, porque não reconhecemos coisas na outra pessoa, e por isso estamos confusos. E isso traz talvez uma resposta do sistema nervoso, que também é uma criação, em nossa mente. Para mim há um conflito ou contraste quando subjazemos o vazio a tudo isso, quando estamos desfazendo todas essas construções que temos sobre nós mesmos e sobre qualquer outra pessoa neste mundo diverso á uma raiz que, quando a desfazemos, nos conectamos a essa semelhança que temos. E, ao mesmo tempo, não podemos deixar de reconhecer toda a subjetividade.

Moustafa Abdelrahman 1:18:44
Isso é lindo, obrigado por compartilhar isso. Sim, o medo que surge quando não estamos entendendo uns aos outros, quando não estamos vendo uma conexão. Eu adoro isso. E quando o medo surge, parece um convite para reconhecer que: oh, aqui está, esta é a parte de mim que quer se conectar. E ela está me transmitindo essa mensagem de sobrevivência de que se a conexão não for sentida, surge o medo. E será que podemos encontrá-la, como podemos nos conectar?

Moustafa Abdelrahman 1:19:37

Para você, na sabedoria do vazio, a sabedoria do abrandamento nesse ensinamento pode ser um caminho. E estou apenas compartilhando outro convite: talvez a conexão não exista porque a forma como nos vemos uns aos outros tenha sido um pouco turva por alguns princípios, valores e prioridades que pareciam urgentes nesse período de nossa jornada na humanidade e que continuam a se infiltrar até hoje, ou seja, precisamos medir uns aos outros. E precisamos ser normais. E o que é normal se baseia no que a sociedade e a comunidade herdaram. É muito sutil, mas está muito arraigado em nosso tecido, que precisamos operar e funcionar e ser capazes, e ter sucesso, e crescer, e não ser deixados para trás. Caso contrário, estaremos em apuros.

Moustafa Abdelrahman 1:21:03

Na minha família, meu irmão tem uma dificuldade com… é muito gentil, portanto, a cognição pode ser um desafio às vezes, pois ele não conseguiu concluir os estudos, porque o sistema educacional não estava permitindo que sua sabedoria desabrochasse de certa forma, e assim por diante. Ele tem sido um ótimo professor em minha vida, pois vejo que a maioria dos desafios que ele enfrenta se deve aos sistemas. Muitos problemas com bancos, contas, telefones, que não foram projetados para meu irmão. Então, meu irmão se torna um problema. Essa é a nossa visão de mundo. É um desafio ser meu irmão. Assim, a mente oriental diria que os sistemas em que vivemos, a visão de mundo, os privilégios - usamos a palavra privilégio, você pode usar preconceito inconsciente, todos esses são termos que usei no passado para falar sobre como as diferenças que temos entre nós são avaliadas inconscientemente por essas informações que compartilhei com vocês. Não são precisas, não são suposições totalmente formadas que estou compartilhando, mas elas apontam para a direção em que estamos como sociedade. Posso compartilhar muitos exemplos.

Joe Loizzo 1:23:14

Obrigado, Moustafa. Acho que a questão que você levantou sobre o perfeccionismo é muito importante. Também acho que pelo menos a parte da visualização, mas também a ligação com o mentor e o formato do Guru Yoga, tenta envolver nossa idealização e nosso senso de perfeccionismo - você pode chamá-lo de “fantasias narcisistas da pessoa que eu gostaria de ser”. Por isso, acho que essas são realmente

as notas de advertência, ou o abrandamento, ou a suavização que você está tentando fazer é muito importante, porque .... é homeopático, está ativando o perfeccionismo para que possamos talvez enfrentá-lo, aceitá-lo e trabalhar com ele de forma diferente. Acho que você está levantando algumas questões realmente importantes que não são apenas transculturais, são questões da psicologia e dos Tantras (pelo menos da minha perspectiva como um estudante ocidental branco), são questões que estão embutidas na complexidade e nas nuances de como essa tradição funciona.

Moustafa Abdelrahman 1:25:02

Muito obrigado, Joe. Sei que esta conversa está longe de ser uma resposta. Mas a maneira como isso funciona para mim é que tento reconhecer a humanidade comum neste trabalho, e a humanidade comum eu tento decompô-la um pouco para que seja tangível para mim, reconhecendo que esses são os valores com os quais a sociedade trabalha, e não é culpa de ninguém. Portanto, meus mentores são bastante ecléticos, e nenhum deles é perfeito, e não é isso que me interessa. Muito obrigado por me receber hoje e por estar tão aberto a esse diálogo e a essa conversa. Foi um prazer.