

Expressões da Espiritualidade Humana: Empatia, Compaixão e Resiliência.

Lama Rinchen Khyenrab

Engro. Agrônomo, UENPR

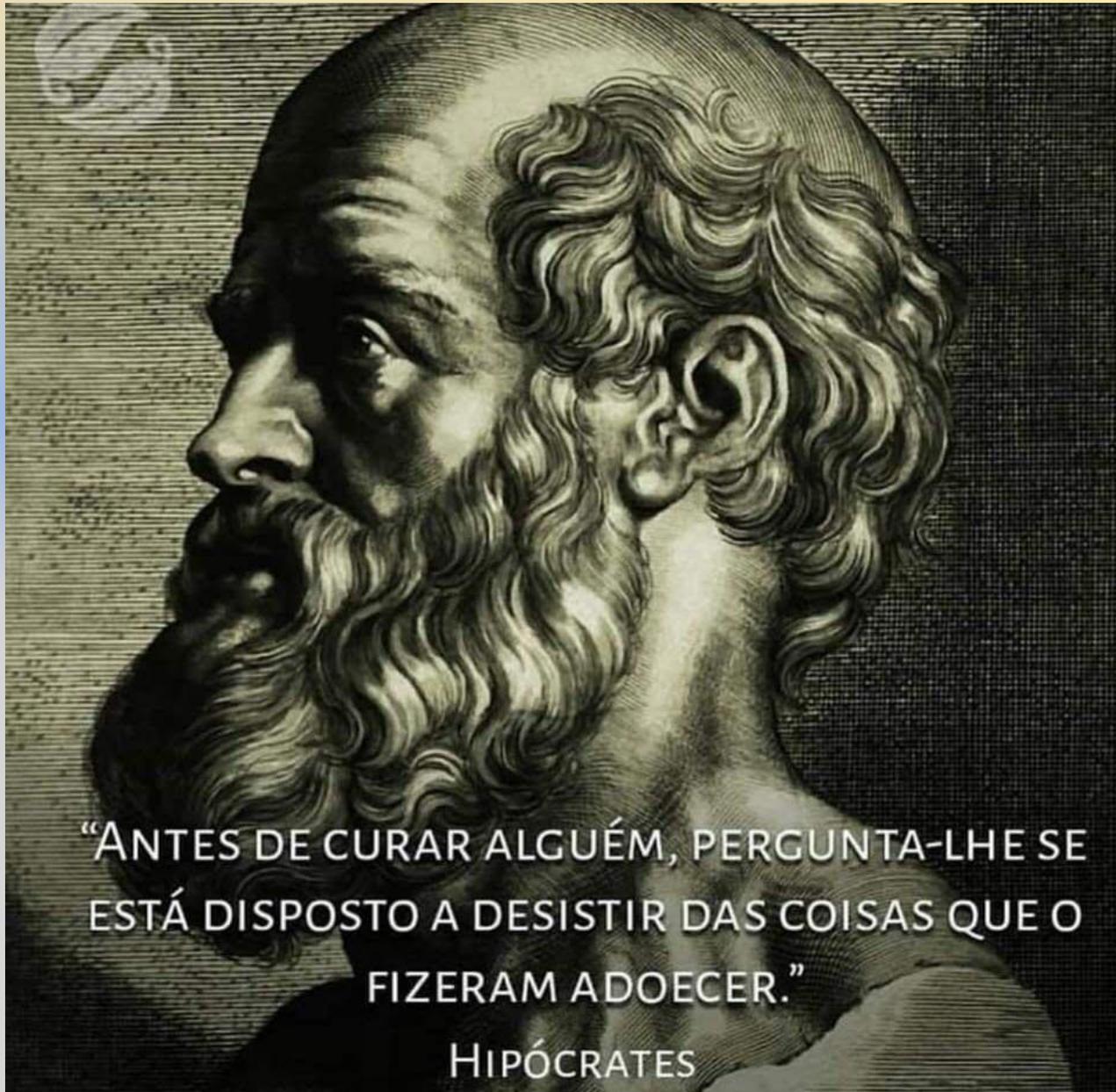
Pós-Graduado em Biotecnologia e Agronegócios – Cornell University – Ithaca – NY - USA

Mestre em Psicologia Institucional – UFES

Professor e Instrutor do CBCT – Cognitively Based Compassion Training - Emory University – Atlanta – GA-USA

Mestre em Filosofia, Psicologia e Meditação – International Buddhist Academy – Nepal

Monge Plenamente Ordenado — Nepal, Diretor Espiritual do Mosteiro Sakya Brasil.



“ANTES DE CURAR ALGUÉM, PERGUNTA-LHE SE
ESTÁ DISPOSTO A DESISTIR DAS COISAS QUE O
FIZERAM ADOECER.”

HIPÓCRATES

Viver é ser útil aos outros.

Sêneca



Momento de acolhimento



"A experiência, a possibilidade de que algo nos aconteça ou nos toque, requer um gesto de interrupção, um gesto que é quase impossível nos tempos que correm:

requer parar para pensar, parar para olhar, parar para escutar, pensar mais devagar, olhar mais devagar, e escutar mais devagar;

parar para sentir, sentir mais devagar, demorar-se nos detalhes, suspender a opinião, suspender o juízo, suspender a vontade, suspender o automatismo da ação,

cultivar a atenção e a delicadeza, abrir os olhos e os ouvidos, falar sobre o que nos acontece, aprender a lentidão, escutar aos outros, cultivar a arte do encontro, calar muito, ter paciência e d a r - s e t e m p o e e s p a ç o . "

Jorge Larrosa Bondía

O QUE É MEDITAR?

Meditar é uma prática que possibilita o desenvolvimento de certas qualidades humanas fundamentais: **“É o processo de Familiarizar-se”**

Trata-se principalmente de familiarizar-se com uma visão clara e justa das coisas, além de cultivar qualidades que todos nós possuímos, mas que permanecerão em estado latente se não nos esforçarmos para desenvolvê-las.

POR QUE MEDITAR?

Não queremos sofrer!

Verifica-se que é possível desenvolver de forma considerável qualidades como a **atenção**, o **equilíbrio emocional**, o **altruísmo** e a **paz interior**.

Transforma-se interiormente, treinando a mente, é a mais apaixonante das aventuras e é o verdadeiro sentido da meditação.

SOBRE O QUE MEDITAR E COMO MEDITAR?

O objeto da meditação é a mente!

A meditação não tem por objetivo feri-la ou anestesiá-la, mas sim, torná-la **livre, clara e equilibrada.**

A Meditação não diz respeito às palavras, mas à prática!

MOTIVAÇÃO

Este sofrimento originário da confusão mental que obscurece nossa lucidez e nosso julgamento só pode ser combatido se adquirirmos uma **visão justa da realidade e transformarmos nossa mente.**

DIRIGIR A MENTE PARA A MEDITAÇÃO

Com o objetivo de reforçar nossa determinação para meditar, eis quatro temas de reflexão que merecem nossa atenção.

- 1. O valor da vida humana**
- 2. Sua fragilidade e a natureza transitória de todas as coisas**
- 3. A distinção entre os atos benéficos e nocivos**
- 4. A insatisfação inerente a um grande número de situações de nossa existência**

A NATUREZA EFÊMERA DE TODAS AS COISAS

De que serve refletir sobre a natureza transitória dos seres e das coisas?

**A vida humana, por mais breve que seja,
tem um valor inestimável!**

A reflexão sobre a **impermanência** permite apreciar o valor do tempo, dar-se conta de que cada segundo de vida é precioso, enquanto, habitualmente, deixamos o tempo escoar como ouro puro entre os dedos.

REFLEXÃO SOBRE A CONSCIÊNCIA PLENA

A consciência plena possui igualmente um ***componente ético*** que permite discernir se é ou não benéfico manter esse ou aquele estado de espírito e dar prosseguimento ao que estamos fazendo no momento.

Espiritualidade

“Considero que a espiritualidade esteja relacionada com aquelas qualidades do espírito humano – tais como amor e compaixão, paciência, tolerância, capacidade de perdoar, contentamento, noção de responsabilidade, noção de harmonia – que trazem felicidade tanto para a própria pessoa quanto para os outros.

É por isso que às vezes digo que talvez se possa dispensar a religião. O que não se pode dispensar são essas qualidades espirituais básicas”.

Dalai Lama – Ética para o novo milênio

A Escuta

A arte de escutar é como uma luz que dissipa a escuridão da ignorância.

Dalai Lama

Ética

Que nossas Ações do Corpo, Fala e Mente jamais venham a ser causas e condições para o sofrimento do outro e nem de nós mesmos.

Caso não possa fazer o Bem não faça o Mal,
dome a sua mente.

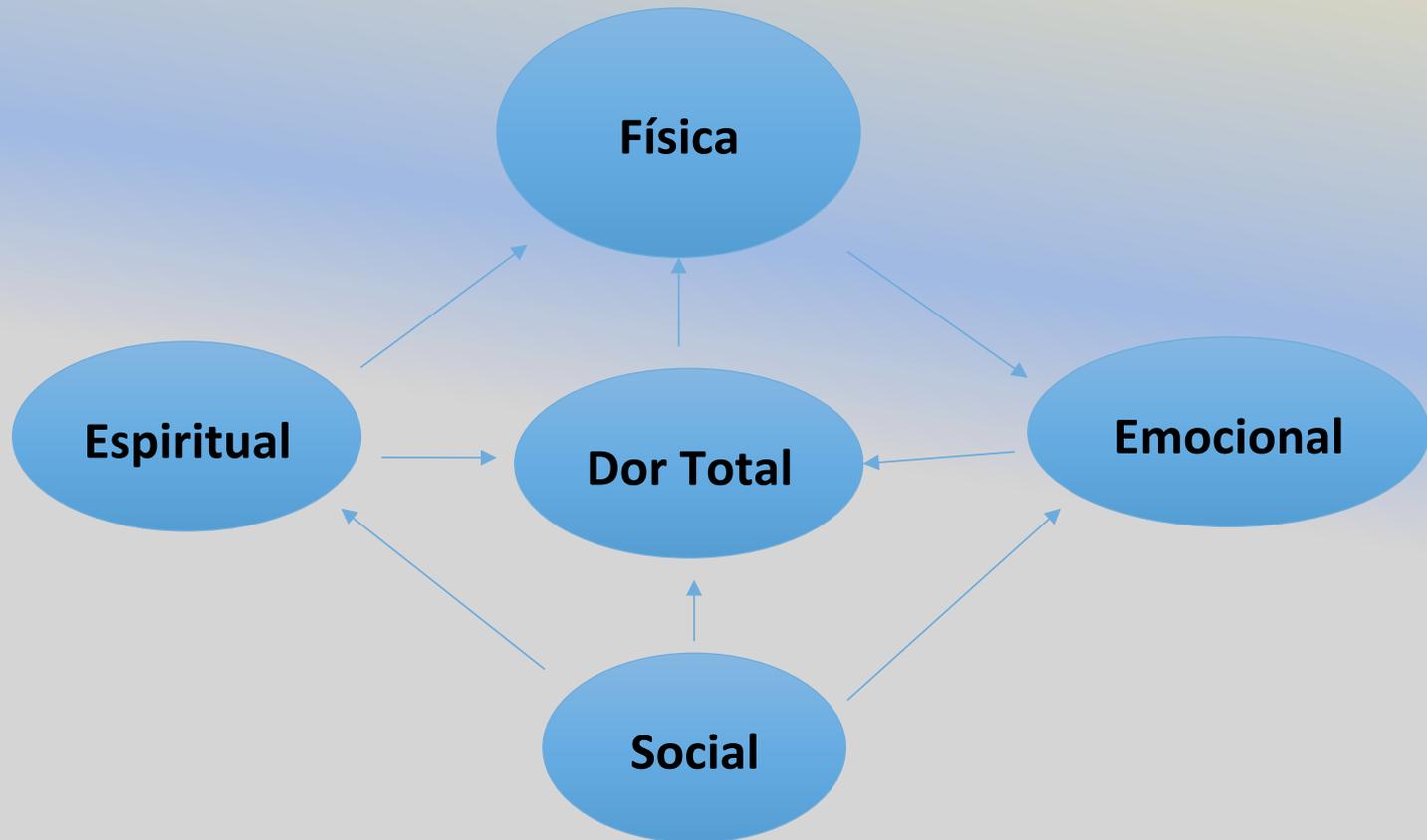
IMPERMANÊNCIA

nascer, crescer, adoecer e morrer

INTERDEPENDÊNCIA

"o que temos é graças a bondade de incontáveis outros"

Conceito de Dor Total



O que é Compaixão?

A essência da compaixão é um **desejo de aliviar o sofrimento dos outros e promover seu bem-estar**. Esse é o princípio espiritual do qual todos os outros valores interiores positivos emergem

Sua Santidade o Dalai Lama - Beyond Religion

Em um nível básico, **compaixão (nying je)** é compreendida principalmente em termos de empatia – nossa habilidade **de sintonizar-nos ao sofrimento do outro** e, de algum modo, compartilhá-lo

Sua Santidade o Dalai Lama – Ética para um novo milênio

O que é **auto-compassão**?

Um instinto ou habilidade de ser gentil e atencioso para consigo mesmo.

-Geshe Thupten Jinpa

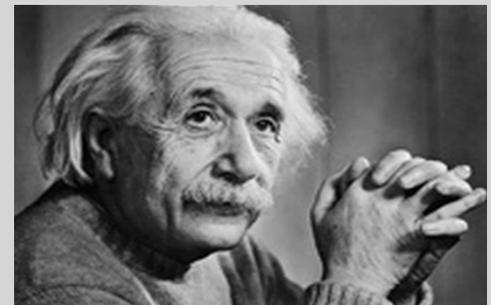
Elementos fundamentais da **Autocompaixão**

1. Atenção ao desejo fundamental de bem-estar.
2. Recordar das dificuldades universais da vida.
3. Abraçar a universabilidade das mudanças.
4. Aceitar as limitações com gentileza.
5. Ver os benefícios na diminuição das expectativas de felicidades em coisas externas.
6. Realizar as mudanças a partir do interior.

A compaixão pode ser cultivada?

Experimentamos a nós mesmos, com nossos pensamentos e sentimentos, como algo separado do resto. Um tipo de ilusão de ótica da consciência. Essa ilusão é um tipo de prisão para nós, nos restringindo aos nossos desejos pessoais e afeição pelas pessoas próximas a nós. **Nossa tarefa deve ser libertar-nos dessa prisão expandindo nosso círculo de compaixão para envolver todas as criaturas viventes** e toda natureza em sua beleza. O verdadeiro valor de um ser humano é determinado pela medida em que obteve liberação do ego e em que sentido o fez. Nós devemos chegar a uma substancial **mudança na nossa maneira de pensar** se a humanidade quiser sobreviver.

Albert Einstein



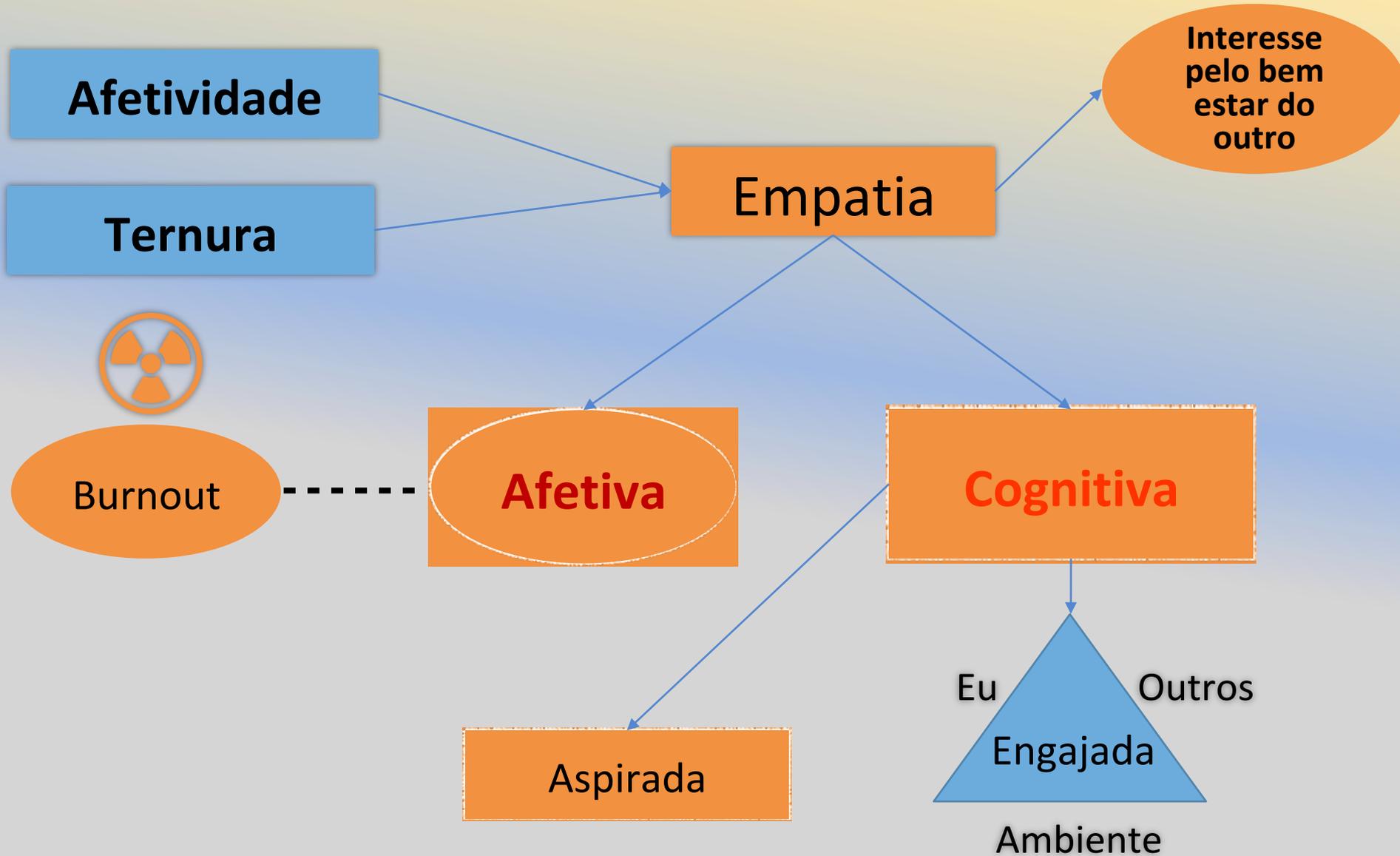
Benefícios da compaixão

A capacidade humana de cuidar dos outros não é algo trivial ou corriqueiro. Mais do que isso, é algo que devemos valorizar. Compaixão é uma maravilha da natureza humana, um recurso interior precioso e o **fundamento de todo nosso bem-estar e harmonia das nossas sociedades**

Se, portanto, buscamos felicidade para nós próprios, devemos praticar compaixão. E se buscamos felicidade para os outros, devemos praticar também compaixão!

Sua Santidade o Dalai Lama - *Beyond Religion*

Empatia e Compaixão



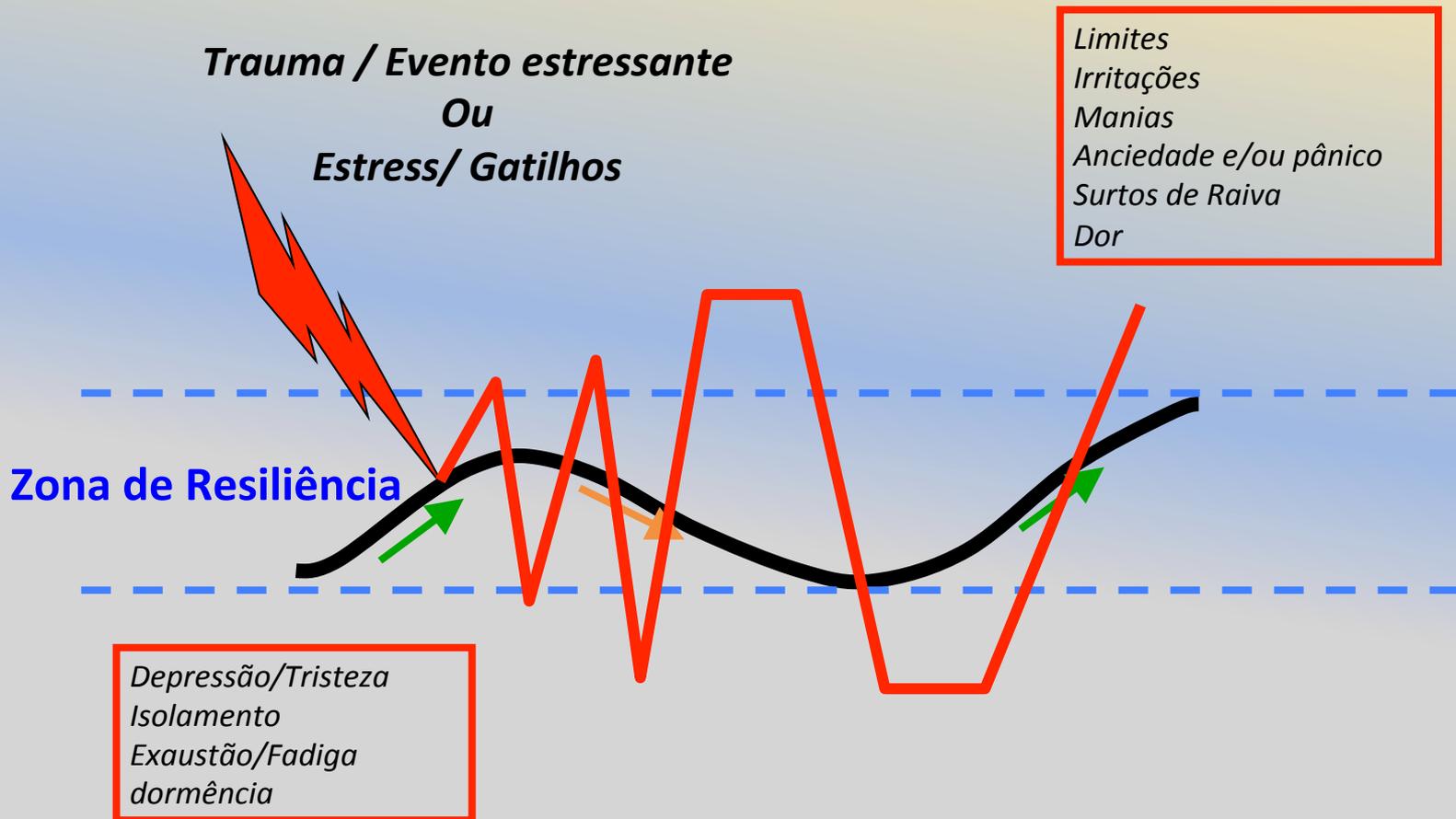
O QUE É RESILIÊNCIA?

É a capacidade do ser humano de enfrentar as adversidades;

Enfrentá-las e superá-las,

E ser transformado positivamente por elas.

Fadiga Empática / Burnout / Resiliência



Graphic adapted from an original graphic of Peter Levine/Heller, original slide design by Genie Everett
By Elaine Miller-Karas of the Trauma Resource Institute

Compaixão, Conectividade Social e Bem Estar



“Nossos corpos e mentes, são feitos para a vida social, e nos tornamos desesperados em sua ausência. É por isso que , próximo a morte, o confinamento solitário é nossa pior punição.”

Franz de Waal, Primatologist
“The Age of Empathy”

CBCT E O FOCO TRIPLO

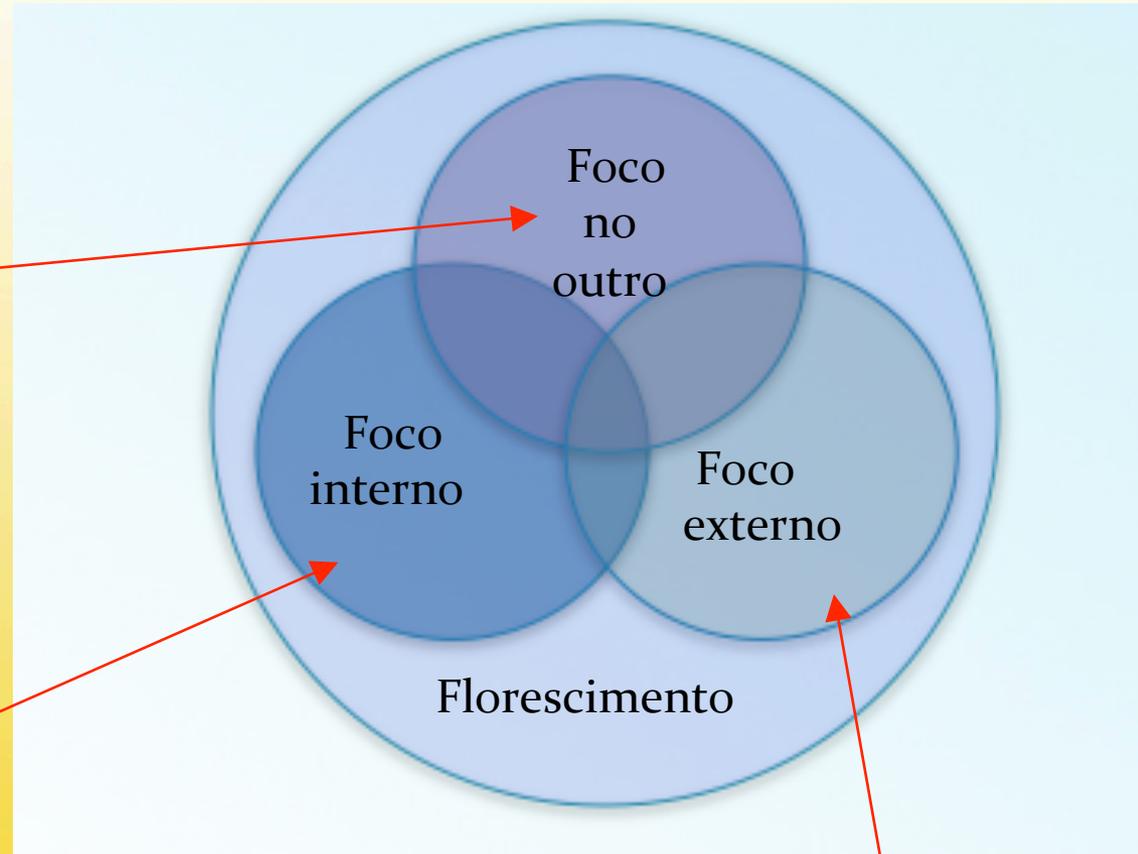
IV. Cultivando
Imparcialidade

V. Estima e afeto pelos
outros

I. Estabilidade da atenção
e clareza

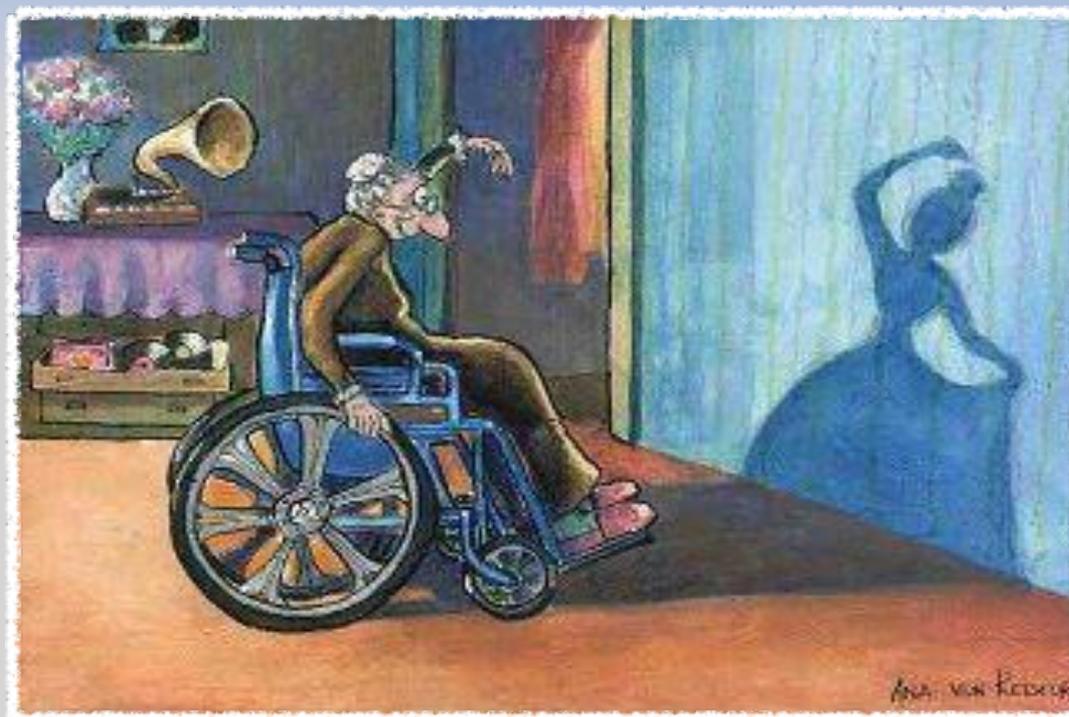
II. Compreendendo a
natureza da experiência
mental

III. Auto-compaixão



VI. Empatia &
Compaixão Engajada

"Mas se olharmos para essas incertezas com mais atenção, veremos que sua própria natureza cria intervalos, espaços em que profundas oportunidades de transformação florescem continuamente – desde que possam ser vistas e aproveitadas."



Obrigado pela atenção
e *presença!*

carloshenrique@educamentecorpo.com.br

EDUCA
MENTE
& CORPO



www.educamentecorpo.com.br