

SEJA  
**SÁBIO**  
SEJA  
**GENTIL**  
VIVA  
**PLENAMENTE**

DZOGCHEN PONLOP  
RINPOCHE



L I V R O   D O   C U R S O



freshmind™



# SEJA **SÁBIO** SEJA **GENTIL** VIVA **PLENAMENTE**

## LIVRO DO CURSO

<b>DUÇÃO</b> .....	<b>1</b>
<b>CAPÍTULO 1</b>   <b>SEJA <b>SÁBIO</b> SEJA <b>GENTIL</b> VIVA <b>PLENAMENTE</b></b> .....	<b>3</b>
<b>CAPÍTULO 2</b>   <b>COMO POSSO CRIAR AS MELHORES CONDIÇÕES PARA <b>ADQUIRIR SABEDORIA</b></b> .....	<b>9</b>
<b>CAPÍTULO 3</b>   <b>OLHANDO ALÉM CONHECENDO MAIS SOBRE SI</b> .....	<b>15</b>
<b>CAPÍTULO 4</b>   <b>VENDO MAIS AMPLAMENTE CONHECENDO OS OUTROS</b> .....	<b>21</b>
<b>CAPÍTULO 5</b>   <b>COMO ACESSAR TANTO A <b>SABEDORIA DA MINHA MENTE QUANTO A DO MEU CORPO?</b></b> .....	<b>27</b>
<b>CAPÍTULO 6</b>   <b>SEJA <b>GENTIL</b></b> .....	<b>33</b>
<b>CAPÍTULO 7</b>   <b>VÁ MAIS <b>FUNDO</b> NO <b>CORAÇÃO</b></b> .....	<b>37</b>
<b>CAPÍTULO 8</b>   <b>ENCARANDO O MUNDO COM MAIS AMPLITUDE</b> .....	<b>41</b>
<b>CAPÍTULO 9</b>   <b>SER <b>GENTIL</b> EM <b>AÇÃO</b></b> .....	<b>45</b>
<b>CAPÍTULO 10</b>   <b>VIVENDO <b>PLENAMENTE</b></b> .....	<b>49</b>
<b>CAPÍTULO 11</b>   <b>VIVA <b>BEM AGORA</b></b> .....	<b>55</b>

*Viver plenamente depende de  
várias condições em conjunto  
– sabedoria, amor, gentileza e  
habilidades aplicadas.*

— Dzogchen Ponlop Rinpoche

# DUÇÃO

## SEJA **SÁBIO** SEJA **GENTIL** VIVA **PLENAMENTE**

Todos nós queremos viver plenamente, mas o que isto significa de fato e como fazemos isso? Neste curso, Dzogchen Ponlop Rinpoche nos revela o que precisamos para viver plenamente, sermos sábios e gentis. Ao tomarmos sua orientação com nossos corações, conseguimos realizar mudanças positivas em nossas vidas, na vida dos outros e contribuirmos juntos para uma mudança para um mundo melhor.

Nos quatro vídeos adicionais, o professor de meditação e coach de vida Mark Power conduz meditações, reflexões e exercícios criativos para nos ajudar a incorporar e ativar os princípios que Dzogchen Ponlop Rinpoche apresenta para viver a vida de maneira plena.

*A pessoa esperta que cai em um buraco sabe como sair. A pessoa sábia não cai no buraco.*

— Dzogchen Ponlop Rinpoche

# 1

## SEJA **SÁBIO** SEJA **GENTIL** VIVA **PLENAMENTE**

Comece a instrução com a mente “esvaziada”. Cada vez que você abrir este livro, deixe seu corpo e sua mente relaxarem. Você pode explorar uma meditação simples com o pequeno vídeo “Pause e Relaxe”. É uma prática fácil e você pode voltar a ela em qualquer lugar, a qualquer momento. Com a mente “vazia”, você cria espaço para aprender novos conceitos!

### **PAUSE E RELAXE**

Quando você se lembra de pausar e relaxar entre as atividades fica mais fácil de deixar sua bagagem para trás.

- Pause – observe o que acontece à sua volta e com você neste exato momento.
- Relaxe – respire e deixe sua atenção permanecer nas sensações físicas. Deixe seus pensamentos e emoções irem e virem. Libere a tensão e relaxe enquanto expira

In Na Primeira Sessão, Dzogchen Ponlop Rinpoche aponta o primeiro elemento necessário para viver uma vida de maneira plena: a sabedoria. O dicionário descreve a sabedoria como uma combinação de experiência, conhecimento e bom discernimento. Desta forma, a sabedoria inclui, mas também se difere da inteligência pura; ela inclui a experiência. Os obstáculos para a sabedoria são aqueles que o Rinpoche aponta como exagero ou depreciação. O exagero consiste na nossa tendência em acreditar com veemência na nossa própria forma de pensar de maneira que nos tornamos cegos(as) para o que não conhecemos. A depreciação vai na direção contrária, quando não acreditamos suficientemente no nosso potencial e capacidade. Nos dois casos, quando vamos nessas direções, perdemos nosso equilíbrio e sabedoria. O equilíbrio é um paradigma fundamental da sabedoria.





## **EXPLORAÇÃO:**

**Indo mais ao fundo – quais são os obstáculos para a sabedoria?**

Neste exercício, você vai explorar como você deprecia ou exagera. Expandir sua consciência destes obstáculos é uma forma útil de apoiar o equilíbrio na sua vida.



## REFLEXÃO ESCRITA:

Escreva livremente ao responder as próximas instruções. Tente não editar suas respostas, deixe que seus primeiros pensamentos apareçam na página.

O que eu penso da sabedoria?

Ajeite-se, faça algumas respirações tranquilizadoras e então pergunte a si mesmo(a): “O que é um exemplo de sabedoria?”  
“O que é uma imagem de sabedoria?”

Quais são os exemplos de exagero ou depreciação na minha vida?

- Como eu deprecio? (“Quando eu começo com pensamentos como não sou suficientemente bom(boa)/ esperto(a)/ capaz?”)
  - Que personagem de desenho animado, ou outro exemplo bem-humorado, me lembra a depreciação?
  - Que ação eu realizo assim ou em que situação eu ajo desta forma?
- Como eu exagero? (“Quando eu começo com pensamentos como sou a pessoa mais esperta da sala?”)
  - Que personagem de desenho animado, ou outro exemplo bem-humorado, me lembra o exagero?
  - Que ação eu realizo assim ou em qual situação eu ajo desta forma e quando tal ação se torna mais intensa?
- Como encontrar o equilíbrio?
  - Como sinto ao encontrar o equilíbrio entre o exagero e a depreciação?
  - Existe algum exemplo ou imagem que capture essa ideia?
  - Como encontrar o ponto ideal entre a depreciação e o exagero?

## **OBSERVE SINTA E RELAXE: Uma prática de apreciação** **Deixe que seu aprendizado vá além.**

Aprender sobre si é uma forma de ser gentil consigo, mas nem sempre isto é fácil. Por isso, incluímos esta prática de apreciação. A apreciação nos permite estarmos presentes durante as várias experiências que temos na nossa jornada de aprendizagem. Ela aprofunda a percepção e forma nossa curiosidade. Em cada sessão enfatizaremos diferentes aspectos da prática. Nesta sessão, o foco é notar o momento presente da nossa experiência e, ao invés de irmos com pressa pelo exercício como um tipo de lista, encorajamos que você se aquiete e ative sua curiosidade e poder de observação: “O que posso observar sobre este momento presente...?”

- Tranquelize-se, respire e prepare-se. OBSERVE sua experiência presente. Sinta os seus pés ao tocar o chão, ou onde seu corpo encosta na cadeira. Você está calmo(a) ou distraído(a)? Apenas observe sem rotular ou julgar sua experiência. Que ponto pode apreciar sobre este momento e sua experiência única dele?
- Tome notas de qualquer observação que você gostaria de lembrar.

*A pessoa sábia pode  
tolerar a incerteza e a mudança,  
ver oportunidades em todos os  
momentos e ficar positiva.*

— Dzogchen Ponlop Rinpoche

# 2

## COMO POSSO CRIAR AS MELHORES CONDIÇÕES PARA **ADQUIRIR SABEDORIA**

### **PAUSE E RELAXE**

Quando você pausa, você cria um momento de consciência e liberdade de escolha que estimula ações intencionais e sábias.

Na Sessão Dois, Dzogchen Ponlop Rinpoche fala sobre a natureza da sabedoria: ela tem diferentes componentes e precisa de certas condições para florescer, que depende das nossas escolhas de vida e atitudes positivas.

A sabedoria nos ajuda a perceber que o mundo ao nosso redor está sempre em mudança a cada momento. Quando temos a consciência que este mundo não é estático, então podemos reconhecer que o futuro é cheio de possibilidades. Se o futuro fosse fixo, nosso destino seria então predeterminado e não seríamos capazes de realizar qualquer mudança. É como Rinpoche diz no vídeo, “Podemos remodelar o futuro para ser qualquer coisa que queiramos, o que o torna mais esperançoso do que o passado... Se não estamos condicionados, então talvez possamos ver a beleza e as possibilidades que o futuro traz.”

## **EXPLORANDO:**

### **Indo além – De que condições preciso?**

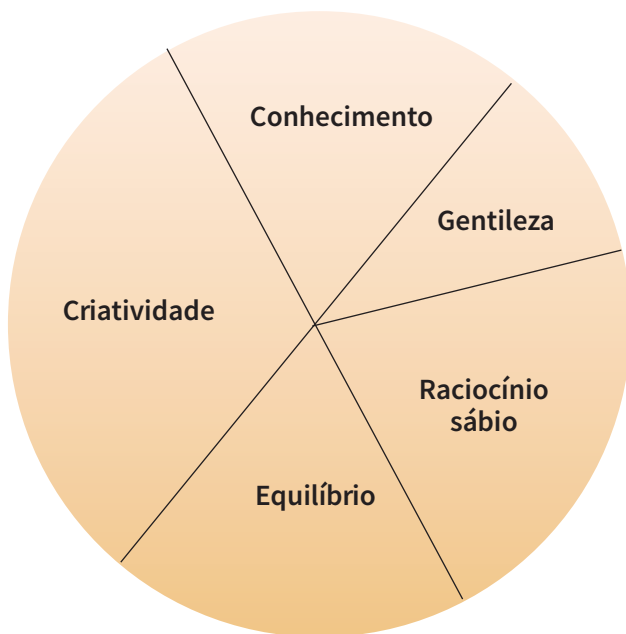
Neste exercício, você criará uma imagem para ilustrar como as condições para a sabedoria estão presentes ou ausentes na sua vida neste momento e uma segunda ilustração para mostrar quais delas você gostaria de aumentar. Quanto espaço para a sabedoria tenho em minha vida?

Cinco condições para a sabedoria:

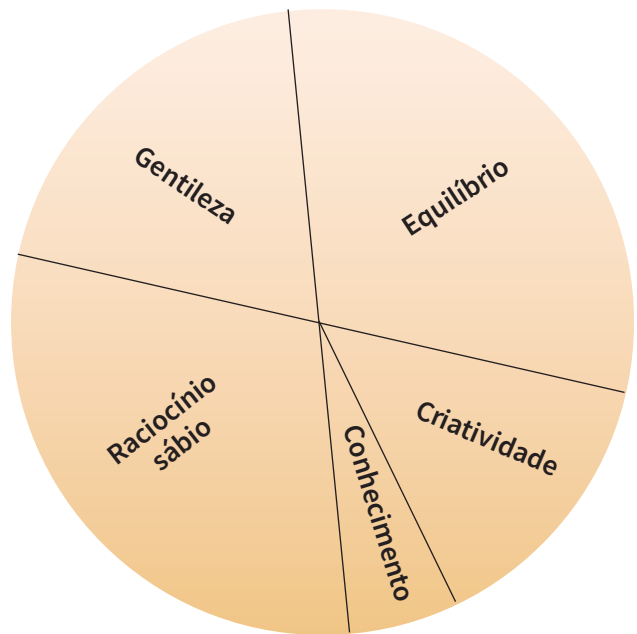
- Criatividade
- Conhecimento
- Gentileza
- Raciocínio sábio
- Equilíbrio entre mim e outros(as)

A) Rapidamente, faça um círculo dividido em partes mostrando quanto das cinco condições estão presentes na sua vida neste momento.

B) Agora, pare um pouco para refletir sobre o seu desenho. Ao vê-lo, há alguma coisa que queira mudar? Pergunte-se: “Que condições eu devo mudar para criar um maior equilíbrio entre elas?”. Depois, desenhe um círculo novamente que reflita o estado ideal. Ele é possível? Você está exagerando ou depreciando?



**Ilustração A**



**Ilustração B**

## **OBSERVE SINTA E RELAXE: Uma prática de apreciação**

O foco dessa sessão é sentir. Sentir é a habilidade de conectar-se totalmente com algo e apreciar esta experiência!

- Tranquelize-se, respire e prepare-se. OBSERVE sua experiência presente. Sinta os seus pés ao tocar o chão, sintonize seus sentidos, os sons e as cenas ao teu redor. Apenas observe, como se você estivesse em uma caminhada em um amplo lugar aberto
- Aprecie algo que você notou ou que despertou sua curiosidade nesta sessão, algo pequeno ou aparentemente pouco importante. Permaneça com isso. SINTA isso. Você pode refletir sobre como se sentiu ao ouvir algo. Sentir é focar sua atenção em um aspecto da aprendizagem com apreciação.
- Tome notas de qualquer observação que você gostaria de lembrar.





*Aceitar que nós não podemos  
saber tudo é libertador.  
Confundimos expertise  
com sabedoria.*

— Dzogchen Ponlop Rinpoche

# 3

## OLHANDO ALÉM CONHECENDO MAIS SOBRE SI

### PAUSE E RELAXE

Enquanto tenta ampliar a sua visão, faça uma rápida análise do seu corpo, do topo da sua cabeça até as pontas dos pés! Respire algumas vezes com a respiração completa, e conforme você expira, deixe ir até mesmo a menor partícula de tensão.

Na sessão três, aprendemos a desenvolver a sabedoria através do conhecimento de si com contemplação e curiosidade. No vídeo, Dzogchen Ponlop Rinpoche oferece dez dicas para ir além no conhecimento sobre si e sobre nossas experiências. Aqui, focamos em cinco pontos essenciais oferecidos por ele como guia.

## **Cinco Dimensões para nos conhecermos mais profundamente:**

- Tenha frescor: cultive a mente de iniciante, veja o mundo para além dos rótulos. Não seja severo consigo
- Seja inquisitivo: seja um aprendiz. Descubra a verdade profunda na sua vida. Aprecie fazer perguntas.
- Seja calmo e desacelere: aquiete-se e faça nada por um minuto. O que acontece? Aprenda sobre si.
- Esteja consciente: conheça o que pensa e sente, e então fale, mas nem sempre é necessário provar seus conhecimentos.
- Seja autorreflexivo: descubra seu verdadeiro eu! Reconheça suas próprias limitações e pontos fortes sem simulações. Aceite-se—é libertador!

## **EXPLORANDO:**

### **Indo além – Como posso trazer mais sabedoria para minha vida?**

Neste exercício, você mergulhará mais profundamente no conhecimento sobre si! Use um semicírculo para fazer uma “medida”, de um lado coloque sua qualidade mais negativa, no outro a mais positiva. Faça as seguintes perguntas para si e então mova o “ponteiro” para um ponto ou outro, ou mais para o meio, dependendo da sua resposta.

A) Onde coloco o ponteiro quando:

- Vejo, ouço, saboreio, sinto algo: eu só assumo que sei o que é? Ou eu abordo este elemento com uma mente aberta e de fato tento ver, ouvir, saborear, tocar, sentir?
- Eu sei a resposta (e geralmente estou certo(a)!!) Ou permaneço aberto(a), curioso(a) e investigativo(a) sobre algo?
- Estou sempre ocupado(a), fazendo muitas coisas, pensando no futuro e preocupando-me com o passado. Ou tiro algum tempo para desacelerar, tranquilizar-me e conectar com uma calma interior?
- Eu reajo prontamente, ajo primeiro e penso depois sobre o ocorrido. Ou eu pauso e conecto-me com meus pensamentos, sentimentos e intenções antes de agir ou falar?
- Eu acredito que eu não tenho nada para mudar!! Ou eu percebo que alguns dos meus hábitos não são tão úteis para mim, e eu gostaria de mudá-los/ deixá-los?

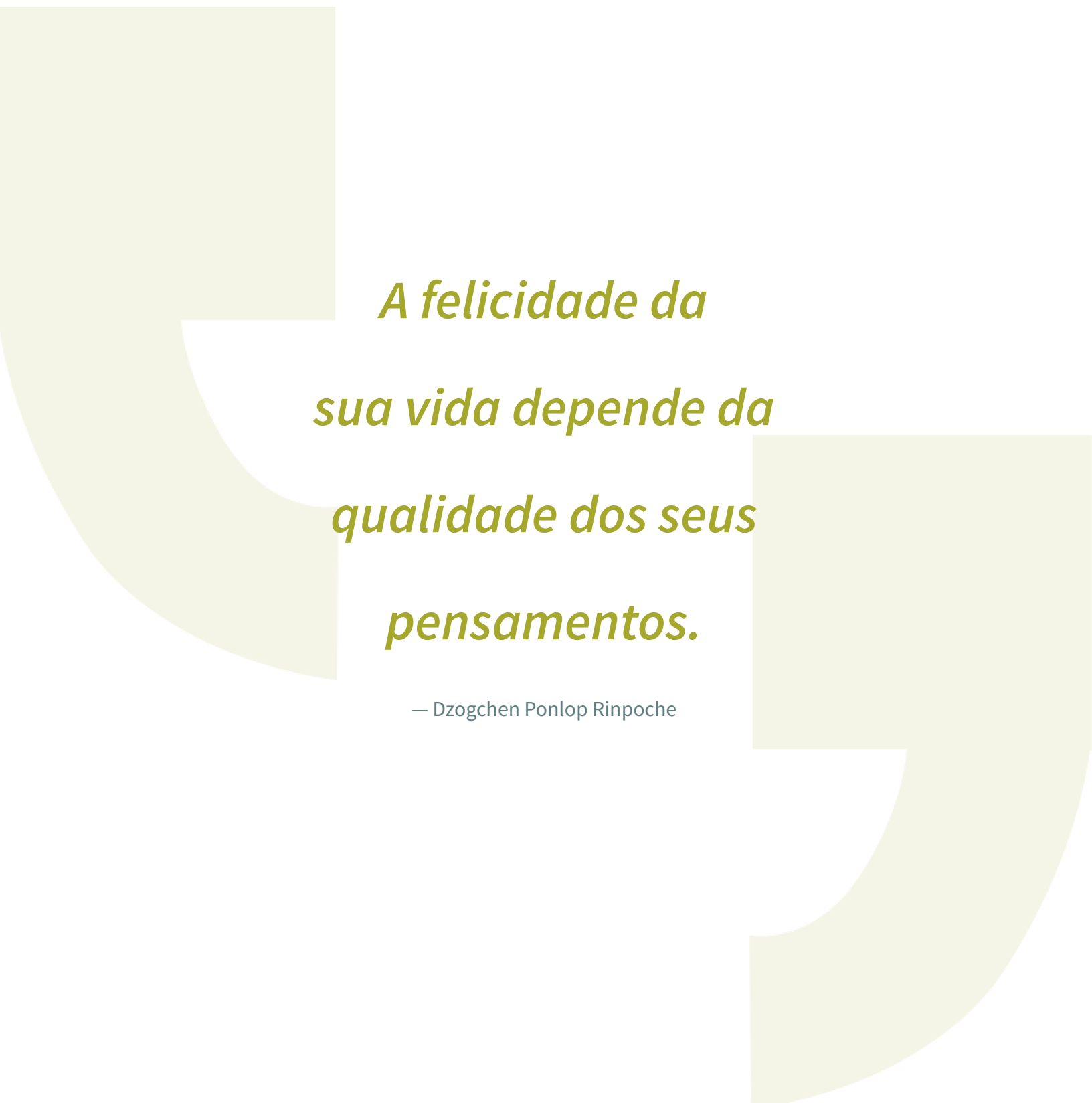
B) Onde está a minha maior oportunidade de trazer mais sabedoria e autoconhecimento na minha vida? Como posso fazer estas mudanças e não me sentir sobrecarregado(a)? Começo fazendo algumas perguntas e explorando as respostas com uma mente aberta e o mínimo de autocrítica ou julgamento. Escolha uma das cinco leituras “medidas” acima e faça as seguintes perguntas:

- Por que cheguei em tal ponto nessa medida? Por que me classifiquei com esse valor? (Se sua resposta inclui aspectos positivos e negativos, então você pode explorar os dois.)
- O que quero fazer sobre isso? Tome nota do que vier primeiro em sua mente, então volte e reveja a lista.
- Que passo posso dar? Posso dar esse passo uma ou duas vezes por dia ou por semana? Escolha uma ação e um período de tempo que sejam administráveis e que tenham ênfase no aprendizado. Pequenos passos levam a uma grande mudança!

## **OBSERVE SINTA E RELAXE: Uma prática de apreciação**

Um ponto que você pode apreciar sobre si mesmo(a) em relação às Cinco Dimensões do Autoconhecimento. Esta sessão foca em RELAXAR..

- Tranquilize-se, respire e prepare-se. OBSERVE sua experiência presente. Sinta a sensação física e tenha consciência de seus sentidos. Percebe alguma sensação emocional? Tente perceber as diferentes faces da sua experiência como se fossem cores em uma paleta contrastando bom/mau.
- Aprecie algo que aprendeu ou que tenha chamado a atenção na sessão. Permanece com isso. SINTA. Talvez este algo não seja uma resposta, talvez tenha até suscitado mais perguntas. O que você conseguiu experimentar de forma mais profunda, ou em um nível diferente?
- RELAXE seu corpo, mente e coração. Usando a respiração como suporte, sinta a completude deste momento da sua vida enquanto você inspira, enchendo seus pulmões. Enquanto expira, deixe que sua expiração seja uma válvula de escape e com cada respiração tenha a intenção de relaxar cada vez mais.
- Tome notas de qualquer observação que você gostaria de lembrar.



*A felicidade da  
sua vida depende da  
qualidade dos seus  
pensamentos.*

— Dzogchen Ponlop Rinpoche



# 4

## VENDO MAIS AMPLAMENTE CONHECENDO OS OUTROS

### **PAUSE E RELAXE**

Pause e relaxe como um primeiro passo para encontrar equilíbrio. Faça várias respirações completas, expirando plenamente a cada vez, liberando o estresse e trazendo a consciência. É assim que o equilíbrio prospera!

Na Sessão Quatro, vamos expandir nossa investigação sobre a sabedoria focando no equilíbrio entre o autointeresse e o bem comum. Este equilíbrio nos conecta ao invés de nos separar.

## EXPLORANDO:

### Indo além – Ampliando minha conexão com os outros

Explore e expanda sua consciência a respeito do seu autointeresse e do bem-estar dos outros. *Para visualizar o MindMap ampliado, por favor veja a página final do PDF.*

#### MindMap 1

- No círculo central está o “Equilíbrio Eu/Outro”
- 5 linhas partem do círculo central conectando com 5 círculos menores
- Em cada um dos círculos menores temos um dos cinco pontos:
  - Seja um ator
  - Seja transparente
  - Seja corajoso
  - Seja diferente
  - “Passeie” seus pensamentos
- Duas linhas partem de cada um dos cinco círculos

#### MindMap 2

- Em uma destas linhas está escrito um lembrete descritivo
  - (Ator) Calce os sapatos de outra pessoa.
  - (Transparente) Entenda antes de julgar
  - (Corajoso) Faça o primeiro movimento para ajudar
  - (Diferente) Seja diferente, verdadeiro e criativo ao se conectar
  - (Pensamentos) Faça uma “coleira” de consciência para seus pensamentos



**MindMap 1**

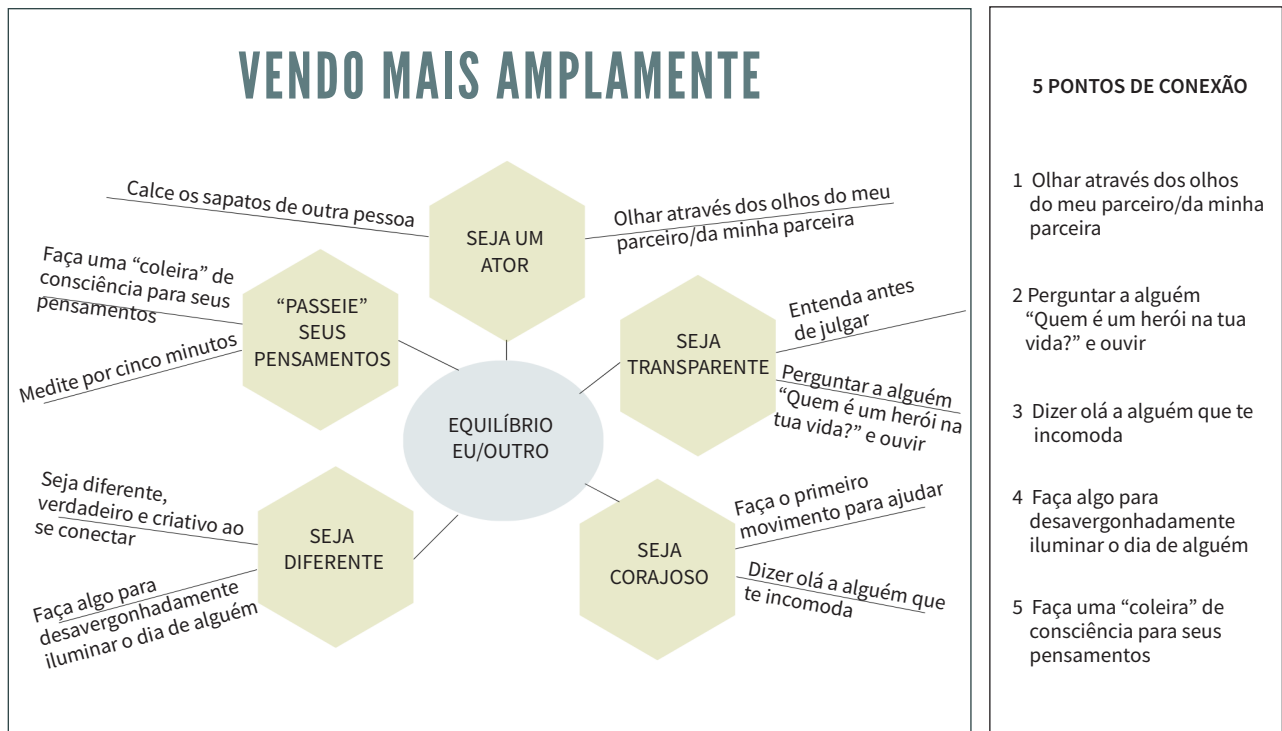


**MindMap 2**

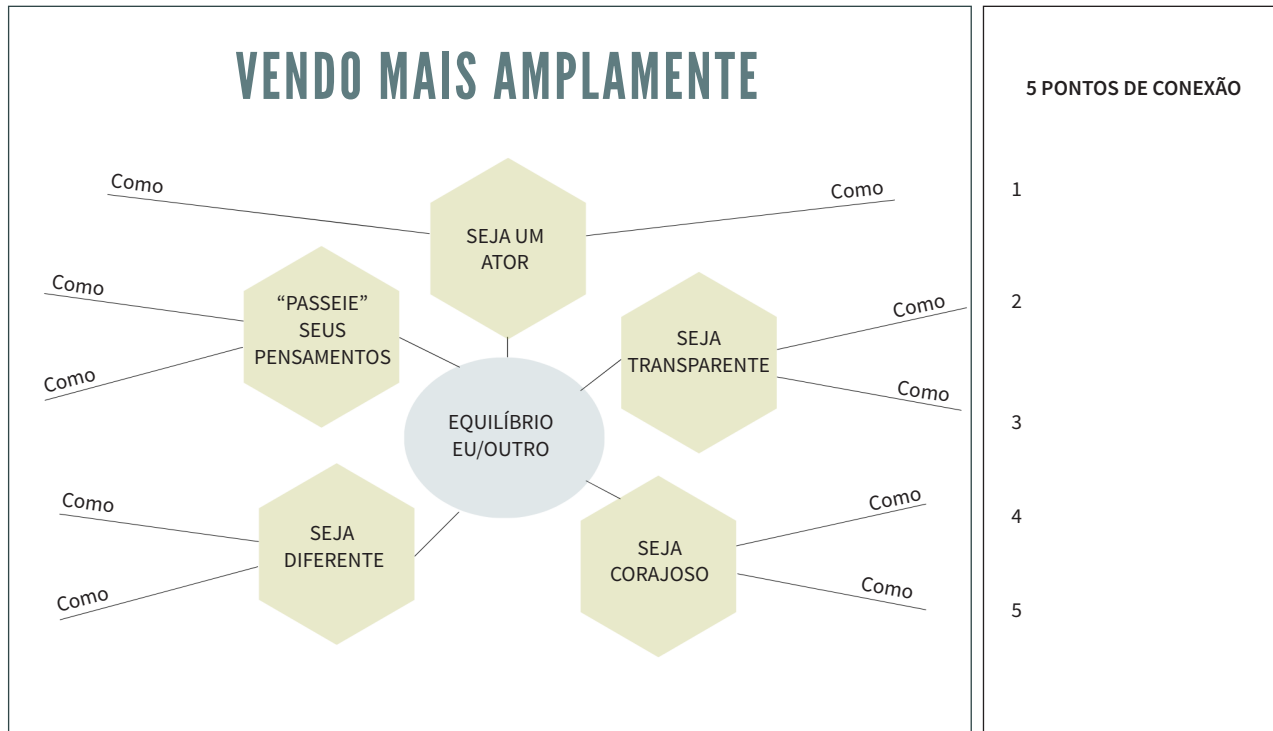
## MindMap 3

- Na segunda linha, você, gentil leitor, vai adicionar sua intenção. Isto é como você experimentará a ampliação de sua conexão com os outros. Temos aqui alguns exemplos.

- (Ator) Olhar através dos olhos do meu parceiro/da minha parceira
- (Transparente) Perguntar a alguém “Quem é um herói na tua vida?” e ouvir genuinamente
- (Corajoso) Dizer olá a alguém que te incomoda
- (Diferente) faça algo para desavergonhadamente iluminar o dia de alguém!
- (Pensamentos) Medite por cinco minutos



## MindMap 3



**Complete seu MindMap.** *Para uma versão ampliada (para impressão), por favor veja a página final do PDF.*

### **OBSERVE SINTA E RELAXE: Uma prática de apreciação**

Que parte de Olhar com Amplitude ressoou em você hoje?

- Tranquelize-se, respire e prepare-se. OBSERVE sua experiência presente. Amplie sua consciência um pouco ao se fazer a seguinte pergunta: “Quais são as três coisas comuns que eu não observo à minha volta?”
- Aprecie algo relacionado ao Olhar com Amplitude. Permanece com isso. SINTA. Que sentimentos isto evoca?
- RELAXE seu corpo, mente e coração. Esteja aberto(a) e mantenha a curiosidade sobre o que o próximo momento trará.
- Tome notas de qualquer observação que você gostaria de lembrar.

*A sabedoria é a  
natureza inerente da mente.*

*Está sempre lá  
em seu completo potencial.*

— Dzogchen Ponlop Rinpoche

# 5

## COMO ACESSAR TANTO A SABEDORIA DA MINHA MENTE QUANTO A DO MEU CORPO?

### PAUSE E RELAXE

Pause e relaxe para reconectar com sua própria sabedoria. Seja um(a) observador(a)!

Respire, relaxe e observe. O que está acontecendo com sua mente? Qual é o estado de suas emoções?

Na Sessão Cinco, Dzogchen Ponlop Rinpoche explica que sabedoria não é algo que precisamos aprender uma vez que ela está conosco em nossas mentes, mas nem sempre temos consciência disto ou não conseguimos nos conectar com ela. Existe uma certa parte de redescobrimto que temos que buscar. O mesmo processo acontece com a sabedoria de nosso corpo.

## EXPLORANDO

### Indo além – Deixe seu verdadeiro brilho vir à tona!

Neste exercício, você vai explorar formas de conectar-se com sua sabedoria interior, tanto de corpo quanto de mente.

Primeiro, aprenda com os mais sábios. Quem são meus guias sábios e quais são suas qualidades? Faça uma lista delas. Colete imagens que possam te lembrar destas qualidades e faça uma colagem ou uma montagem de foto no teu celular ou qualquer outro dispositivo. Você também pode tentar achar uma única imagem que expressa a qualidade dos sábios na sua vida. De qualquer forma, refletir com uma imagem visual ajuda a criar uma conexão mais profunda e transformar isso em um processo mais pessoal e até mesmo lúdico. Você pode até mesmo tentar falar com um destes sábios e perguntar sobre sua vida, aprendizagem e experiência – ouvindo com grande atenção e humildade.

- Agora reflita: “Destas qualidades que eu vejo dos sábios na minha vida, quais eu também possuo? Quais são minhas qualidades sábias? Você tem vergonha de nomeá-las (depreciação)? Ou talvez você se apresse um pouco ao reconhecê-las (exagero)? Há alguma imagem em particular da sua colagem, caso você a tenha feito, ou em sua imaginação que possa te encorajar e inspirar para que você também confie em sua sabedoria?”



Em segundo lugar, aprenda a “ser o sábio”. Use as ferramentas! Acesse a sabedoria do corpo e da mente.

- Deixe seu corpo se aquietar e perceba o que é relaxar com consciência – com lucidez e naturalidade. Sinta-se relaxar ao expirar.
- Depois, “apenas seja” ao repousar simplesmente, deixe sua mente livrar-se de qualquer projeto, e sinta-se cada vez mais totalmente presente.
- Posteriormente, observe sua experiência de mente e corpo, como a observar as estrelas no céu, relaxado(a) e curioso(a). Sem perseguir pensamentos e também sem bloqueá-los. Eles podem ser como estrelas cadentes, um segundo e eles já se foram!


Em seguida, você pode “tornar-se livre do drama do eu e dos outros”. Não bloqueie sua sabedoria!

- Deixe ir a barreira entre você e os outros. Tente realizar este exercício com uma atitude lúdica, como um experimento. (Você pode verificar a sessão no vídeo nº 5 onde Rinpoche demonstra este exercício).
- Encontre um objeto e imagine que ele seja na realidade a barreira entre você e alguém (algo pequeno e que não vá quebrar ou machucar alguém ao cair!)
- Agora, segurando o objeto em suas mãos, prepare-se por um momento e tente sentir esta barreira entre você e alguém, prestando atenção em seus pensamentos. Então, apenas largue – só por um momento – imaginando que o objeto é de fato a barreira, deixe a barreira cair e deixe a sensação da barreira cair também percebendo o que acontece com sua mente e corpo ao fazer isso.
- Depois relaxe, começando pelo seu corpo, deixe sua respiração à vontade.
- Quando você o faz com mais leveza e menos drama, é mais fácil deixar a barreira cair. Isto é somente um experimento, não fará a barreira desaparecer totalmente, mas pode melhorar a percepção e mostrar que isto é possível. Veja como se sente ao fazer isso sozinho(a). Daí tente fazer o mesmo com alguém com que você tenha algum tipo de barreira ao relacionar-se (mas não jogue o objeto na pessoa!)

## **OBSERVE SINTA E RELAXE: Uma prática de apreciação**

Que aspecto da sabedoria você consegue perceber em si? Ainda que seja um sentimento de incerteza, você pode apreciá-la como um primeiro passo para explorar uma nova direção... redescobrimo sua própria sabedoria?

- Tranquelize-se, respire e prepare-se. OBSERVE sua experiência presente. Deixe sua atenção e consciência fluidas. Sinta seu senso natural de “conhecer”, como você naturalmente conhece o mundo.
- Aprecie algo que tenha aprendido ou algo que tenha despertado sua curiosidade nesta sessão. Permaneça com isso. SINTA isso. Conecte-se com suas qualidades de sabedoria e consciência.
- RELAXE seu corpo, mente e coração. Faça respirações completas, liberando um pouco mais a cada exalada. Que novas experiências te esperam no próximo momento?
- Tome nota de qualquer observação que você gostaria de registrar.



*A generosidade  
não é opcional,  
é uma necessidade.*

— Dzogchen Ponlop Rinpoche



# 6

## SEJA GENTIL

### PAUSE E RELAXE

Pause e relaxe para experimentar a gentileza natural que é parte do seu coração. Um momento de consciência pode interromper o impulso de um hábito! Um momento de gentileza pode tornar algo difícil em uma oportunidade de conexão.

Na Sessão Seis, Dzogchen Ponlop Rinpoche ensina como gentileza e amor são condições indispensáveis para adquirir sabedoria. Ainda assim, encontramos obstáculos ao longo do caminho, como o medo ou sentir-se muito vulnerável.

## EXPLORANDO

### Indo além – Como ser gentil com coragem, inteligência e força?

Rinpoche fala sobre a gentileza como algo que “sempre está presente no coração de todos”. Isto pode ser um pouco difícil de acreditar ao encontrarmos vários exemplos de falta de gentileza ao longo do dia. Neste contexto, como podemos desenvolver uma conexão mais profunda e a confiança de sermos gentis de maneira genuína? Uma forma é descobrir mais sobre o tópico. Vamos dar uma olhada em cada um dos sentidos!

- Com que a gentileza se parece?
- Como ela soa?
- Que música inspira gentileza em você?
- Há algum cheiro que te suscita a sensação de gentileza?
- O que você sente em seu corpo quando você experimenta a gentileza?
- E que tal um gosto que também te faça lembrá-la?
- Ser gentil algumas vezes significa colocar limites entre você e os outros, por exemplo: não permitir um comportamento que seja prejudicial para alguém. Você consegue pensar em exemplos onde colocar limites também seja um ato de gentileza? Qual é a sensação de se fazer isso?

Com uma destas reflexões, pense sobre como é quando você é gentil com os outros. O que você poderia fazer para ser gentil com alguém? Hoje... agora?

### **OBSERVE SINTA E RELAXE: Uma prática de apreciação**

Quando você considera a possibilidade de ser gentil, que pensamentos e emoções surgem? Quais são as dúvidas e intuições? Você consegue trazê-las para a jornada de aprendizagem?

- Tranquelize-se, respire e prepare-se. OBSERVE sua experiência presente. Traga uma atenção gentil para as sensações em seu corpo e o movimento de seus pensamentos. Tente observar com gentileza, sem puxar ou empurrar?
- Aprecie algo que tenha aprendido sobre ser gentil nesta sessão. Permaneça com isso. SINTA isso. O que ser gentil significa para mim, em um sentido genuíno, e não como uma fórmula? Onde sinto essa gentileza em meu corpo e mente?
- RELAXE seu corpo, mente e coração. Deixe que as sementes da sabedoria e da gentileza façam seu trabalho em seu próprio tempo. Esteja aberto(a) para o que o próximo momento trará, o próximo momento de oportunidade.
- Tome nota de qualquer observação que você gostaria de registrar.

*A generosidade é  
a mais natural  
expressão externa de  
nossa gentileza interna.*

— Dzogchen Ponlop Rinpoche



# 7

## VÁ MAIS **FUNDO** NO **CORAÇÃO**

### **PAUSE E RELAXE**

Pausar e relaxar como um primeiro passo na construção de reforços positivos com gentileza. “Quando eu não reajo, mas ao invés disso faço uma pausa e relaxo, eu crio um espaço para a escolha. Posso escolher usar este momento para adicionar gentileza no mundo, especialmente para aqueles ao meu redor.”

Na Sessão Sete, Ponlop Rinpoche explica que quando vamos mais a fundo em nosso coração, descobrimos a generosidade para nós mesmos(as) e para os outros. Podemos aprender como sermos gentis conosco e com os outros e fazer disto um hábito.

## EXPLORANDO:

### Indo além – Inspire um hábito gentil! Prelúdio

- Prelúdio – Considere criar alguns cartões sobre gentileza
  - O que significa ser gentil comigo?
  - Quando dou a mim mesmo como presente o perdão: como é?
  - Como é quando sou gentil com os outros sem nenhuma expectativa de retorno?
- Então, crie, procure ou compre sete cartões com imagens que inspirem a gentileza de diversas formas. Em cada cartão, escreva um dia da semana e sua intenção para aquele dia. Tente ser específico em relação ao que pretende fazer. Seja sensato (a) e humilde, além de seguir sua inspiração.
- Depois, ao final do dia, faça a revisão e escreva suas reflexões. Tente manter a mente da observação gentil versus julgamento. Todo esforço em direção à gentileza é válido e deve ser apreciado, especialmente em direção a si mesmo (a). Você pode fazer isso todos os dias e desta forma construir sobre sua aprendizagem e experiência – trazendo a sabedoria para a gentileza.

Se um cartão por dia soar demasiado ambicioso, crie, procure, ou compre um único cartão para si com uma imagem que lhe ressoe como gentileza. Na parte de trás, faça uma lista de suas intenções e ações de gentileza para a semana. Coloque-o em um lugar que consiga visualizar no início do dia. No final do dia, reflita sobre sua aprendizagem.

Se um cartão físico não é seu estilo, faça um digital! No seu telefone, crie um cartão virtual e faça-o como papel de parede por uma semana.

## OBSERVE SINTA E RELAXE: Uma prática de apreciação

Quando fazemos da gentileza parte de nossa visão de mundo, haverá momentos em que nos sentiremos vulneráveis. Este é o território da nova aprendizagem, onde não temos respostas. Você consegue apreciar a coragem que temos que ter para dar um único passo?

- Tranquelize-se, respire e prepare-se. OBSERVE sua experiência presente assim como qualquer grau de ansiedade ou de conforto. Traga sua atenção para cada um dos sentidos.
- Qual é um dos pontos aprendidos nesta sessão que você apreciou, ou que te pareceu único, ou como algo que você gostaria de explorar mais? Como é quando você permanece com esta percepção ou intenção? SENTIR é uma forma de prestar bastante atenção e olhar honestamente a experiência.
- RELAXE seu corpo, mente e coração. Deixe que sua respiração guie o processo de liberação. Quando você expira, seu corpo libera a respiração. Você consegue deixar que sua mente libere algo a que ela esteja apegada, ainda que seja um pouco? Qualquer quantidade de liberação e relaxamento permite que você seja mais aberto(a) para o próximo momento.
- Tome notas de qualquer observação que você gostaria de lembrar.

*Quando você traz  
gentileza para o mundo,  
é muito importante estar  
totalmente presente.*

— Dzogchen Ponlop Rinpoche

# 8

## ENCARANDO O MUNDO COM MAIS AMPLITUDE

### PAUSE E RELAXE

Pause e relaxe quando sentir emoções fortes. Quando você faz uma pausa e relaxa, pode escolher suas próximas palavras e ações de acordo com sua intenção gentil. Você, seus amigos, seus colegas e família ficarão mais felizes!

Na Sessão Oito, aprendemos como trazer gentileza para o mundo mais amplo – com seus desafios sociais, injustiças e grande sofrimento. Para fazer isso, Dzogchen Ponlop Rinpoche explica que primeiro precisamos nos conectar com um senso de gentileza e compaixão verdadeiro e honesto.

## EXPLORANDO:

### Indo além—reconhecendo e cultivando a gentileza em mim - Seja presente, positivo(a) e agradecido(a)

Assim como as gotas de chuva, quando caem na superfície imóvel do lago, criam ondas que se sobrepõem em todas as direções, a gentileza pode ser desenvolver no nosso interior e transbordar para os outros, até incluir a todos.

#### Exercício de pé

**Seja presente** - ouça com total consciência

*Assim como a superfície da água está imóvel antes da gota cair...*

- Em pé, permaneça relaxado(a) e aquiete-se, com seus olhos abertos e uma atitude de boas-vindas. Sem se mexer, estenda sua consciência para todos os sentidos e acolha tudo que observar na completude desse momento, tanto dentro de você quanto no mundo à sua volta. Esteja totalmente presente!

*E quando a gota de chuva primeiro toca a superfície do lago, cria uma impressão e adentra...*

**Seja positivo(a)** - convide a gentileza e libere o mito da perfeição, especialmente sobre si mesmo.

- Traga sua atenção para dentro, para o seu coração, convide a confiança, confie em si. A confiança é gentileza.

*Então as ondulações ampliam-se naturalmente, sem esforço extra, irradiando para fora...*


**Seja agradecido(a)** - Note as oportunidades de gentileza que os outros te oferecem.

- Faça uma pequena mudança e estenda sua gentileza-consciência para fora, imaginando ondas de gentileza que vão cada vez mais além, conectando-se com o mundo e com todos. Dê gentileza.
- Esta é uma forma simples de treinar nossa mente e coração em gentileza. O que quer que treinemos se fortalece, e começar com pequenos passos nos ajuda a construir confiança na nossa capacidade.

## OBSERVE SINTA E RELAXE: Uma prática de apreciação

Como é sentir as ondas de gentileza indo além e além para o mundo? Como você se sente? Em que parte do corpo?

- Tranquelize-se, respire e prepare-se. OBSERVE sua experiência presente da mesma forma que você observa a chuva cair em um lago, com conforto e curiosidade.
- Aprecie algo que tenha aprendido durante esta sessão. Permaneça com isso por um ou dois minutos. SINTA o que foi aprendido ao notar as “texturas” dos pensamentos e sentimentos. “O que mais posso notar aqui?”
- RELAXE seu corpo, mente e coração. Faça respirações completas e receba o próximo momento. Imagine sua gentileza e consciência naturalmente se expandindo para fora.
- Tome nota de qualquer observação que você gostaria de registrar.



*Dê amor  
e gentileza  
em ação.*

— Dzogchen Ponlop Rinpoche





# 9

## SER GENTIL EM AÇÃO

### PAUSE E RELAXE

Pause e relaxe antes de realizar um ato aleatório de generosidade! Faça uma pausa tornando-se quieto(a) e atento(a), de forma que suas ações tenham o suporte da lucidez e do propósito. Você pode pausar agora?

Na Sessão Nove, nós aprendemos que o próximo passo depois de conectarmos com o amor e a gentileza (nos nossos corações) é oferecer amor e gentileza para os outros nas nossas ações. Há muitas formas de fazermos isso, e Dzogchen Ponlop Rinpoche dá dez exemplos.

## EXPLORANDO:

### Indo além – o que posso oferecer aos outros?

Encontre formas de oferecer atos tangíveis de generosidade para os outros. Faça algo inesperado!

Comece seu dia com uma reflexão: “Hoje, o que posso oferecer aos outros para encorajar a esperança? O que quer que se pareça com esperança para mim é o que darei aos outros hoje. Este será o meu ato aleatório de gentileza”.

- Seja específico e simples: “O que posso fazer para ser gentil?” Se você não está sentindo isso, talvez o primeiro ato de gentileza deve ser para consigo. Reconecte-se com seus pensamentos, sentimentos, imagens dos exercícios anteriores para reaquecer a gentileza no seu coração. Depois, pense em uma pessoa ou situação onde você pode expandir esta expressão de gentileza.
- Lembrete: Se for difícil realizar aquilo que identificou, você será tentado a “esquecer”. Para encorajar-se, coloque um papel de lembrete no seu espelho ou telefone.
- Celebre: Aprecie qualquer intenção ou gesto de gentileza com o qual você conseguir se envolver e comprometa-se novamente. Qualquer gesto tem valor.

## **OBSERVE SINTA E RELAXE: Uma prática de apreciação**

Termine seu dia com uma reflexão como: “sou grato(a) por qualquer gesto de gentileza e generosidade que eu tenha feito.” Tranquelize-se, respire e prepare-se. Enquanto você reflete sobre suas experiências ao praticar generosidade observe qualquer coisa que surja como uma sensação física, emocional e pensamentos relacionados com seus esforços.

- O que seria algo que você poderia OBSERVAR sobre sua tentativa, sua realização ou fuga, caso isso tenha ocorrido. Experimente trazer gentileza para cada faceta da experiência nesta reflexão, especialmente as difíceis. Permaneça com isso. SINTA isso. Caso seja difícil sentir, tente a curiosidade: O que aprendi sobre mim e sobre a gentileza hoje foi...?
- RELAXE com sua mente e coração. Faça respirações completas e convide a abertura para o próximo momento, colocando-se em movimento para outra investigação: Amanhã começarei novamente, com café e gentileza! :)
- Tome nota de qualquer observação que você gostaria de registrar.

*Com o equilíbrio correto  
entre sabedoria e gentileza  
você torna qualquer momento  
da vida significativo,  
alegre e livre.*

— Dzogchen Ponlop Rinpoche

# 10

## VIVENDO **PLENAMENTE**

### **PAUSE E RELAXE**

Pause e relaxe antes de definir suas intenções para o dia. Sinta a integridade do seu corpo, mente e coração, cheio de potencial.

Na Sessão Dez, Dzogchen Ponlop Rinpoche ensina que o sentido da vida depende do significado que nós damos a ela. Com um equilíbrio entre o eu e o outro, uma mente sábia e um coração aberto, podemos aprender a viver plenamente e tornar nossas vidas significativas.

## **EXPLORANDO: Indo além – Como posso tornar minha vida de fato significativa?**

Explore maneiras de balancear sabedoria e gentileza no seu dia-a-dia.

### **Reflexão escrita: Descobrendo um equilíbrio entre sabedoria e gentileza**

Que sementes de sabedoria e gentileza você plantou durante este tempo de observação, escuta e exploração? Como estas sementes crescerão e o que florescerá quando você aplicá-las em viver plenamente?

- Aqui, você irá explorar perguntas que são importantes para você e que te ajudarão a definir sua visão de vida plena. Alguns exemplos podem ser:
  - O que é mais importante na minha vida? Por quê?
  - O que quero fazer menos na vida? O que faria diferente?
  - O que quero mais em minha vida? O que isto traria de possível?
- O estilo de escrita que sugerimos é aquele que chamamos “escrita livre”. Quando você faz a “escrita livre” começa a escrever e não para até acabar o tempo prescrito. Talvez seja uma boa ideia começar com sete minutos, caso nunca tenha feito isso antes. Quando achar que não sabe o que dizer em seguida, você pode escrever “não sei o que escrever agora...” ou você pode escrever uma observação sobre alguma percepção de um sentido. “Estou sentindo a textura da caneta na minha mão.” Esta atenção ao momento presente ajuda a superar o editor interior que quer que escrevamos a resposta “correta”, a resposta “perfeita” para a questão. Deixe a curiosidade te guiar.

- Este exercício provavelmente será um desafio até que o tenha feito algumas vezes. Muitos de nós temos a tendência a querer respostas certas e rápidas, isto pode criar alguma tensão. Além disso, este exercício não é para fazer com que escrevamos mais. Você pode escrever sem pressa, sentindo a caneta na sua mão, observando as formas das letras no papel e a pequena ansiedade do seu cérebro dizendo “Eu não sei o que dizer!” Tente pausar e relaxar em sua mente durante a atividade de escrita.
- Quando terminar de escrever, pause, relaxe e respire por um minuto. Depois, leia o que escreveu. Alguma coisa te surpreende?
- Estas reflexões são uma forma de refinar sua visão em relação ao que é mais importante na sua vida. Elas são as ideias de “primeiro pensamento”, livres do peso dos julgamentos. Além disso, são os primeiros passos. O trabalho real vem ao aplicar as percepções dia após dia.


## **OBSERVE SINTA E RELAXE: Uma prática de apreciação**

Procurar por equilíbrio entre sabedoria e gentileza é ao mesmo tempo inspirador e desafiador, uma vez que isto implica em nos tornarmos mais conscientes e atentos (as) em relação ao nosso modo de vida. Com tantos compromissos na nossa rotina, talvez nos esqueçamos da importância de apreciar cada pequeno passo. Esta prática de apreciação é um perfeito exemplo de equilíbrio!

- Tranquelize-se, respire e prepare-se. OBSERVE sua experiência presente. Que pensamentos e sensações revelam o vídeo ou o exercício escrito? Tente observá-los separado de seus julgamentos sobre eles. Julgamentos surgem naturalmente (“isto foi bom, isto foi ruim” “eu gostei disso, não gostei daquilo”) mas a oportunidade de aprendizado aqui é observar e então tornar-se aberto(a) e curioso(a). É como subitamente emergir da água, um mundo de percepções se abre.
- Aprecie algo que tenha aprendido nesta sessão ou uma pergunta que inspirou significado e propósito. Permaneça com isso. SINTA isso. Deixe que as perguntas vão e venham. Mais importante, aprecie as questões, e deixe que elas tenham algum tipo de desenvolvimento. Estas questões nos guiam em direção ao significado.
- RELAXE seu corpo, mente e coração. Faça respirações completas e tenha abertura para o próximo momento. O que você quer guardar contigo desta sessão?
- Tome nota de qualquer observação que você gostaria de registrar.







*Consciência,  
Consciência,  
Consciência*

— Dzogchen Ponlop Rinpoche



# 11

## VIVA BEM AGORA

### PAUSE E RELAXE

Pause e relaxe para ver de verdade, ouvir, sentir, cheirar e experimentar o mundo à sua volta!

Na Sessão Onze, Dzogchen Ponlop Rinpoche conclui a série com a percepção de que a consciência é a chave para viver no momento presente, e quando você vive o momento, você vive plenamente. Para além das técnicas que podem ser encontradas e, *Seja Sábio, Seja Gentil*, Rinpoche dá outras dicas e práticas para viver bem no momento, incluindo uma de suas preferidas – o humor.

## **EXPLORANDO:**

### **Neste mundo ansioso, como posso ter mais leveza e trazer a risada para minha vida?**

Tire uma foto de algo que prende a sua atenção a cada dia, por uma semana. Toda noite, olhe cuidadosamente para a foto para ver o que mais você consegue observar. Ao trazer atenção para os nossos sentidos, no momento em que tiramos a foto, assim como no momento de revê-la, expandimos nossa consciência. Nossos sentidos estão sempre trabalhando no momento presente! Quando você traz sua total atenção para qualquer um destes sentidos, observe as sensações no seu corpo.

Ou, pegue um objeto que você considere bonito e mova-o para outro lugar na sua casa todo dia, por uma semana. Cada vez que encontrá-lo, pause e deixe que suas sensações preencham o momento. Relaxe na sensação completa do seu corpo naquele momento e naquele lugar.

Ou, cada vez que você degustar sua bebida favorita, pause antes de tomar o próximo gole e coloque sua total atenção no aroma. Faça isso doze vezes ou vinte! Cada vez é uma experiência nova, completamente nova! Depois, faça o mesmo com o sabor da bebida.

Ou, coloque sua atenção no sentido da audição e ouça os sons ao seu redor. Expanda sua atenção e consciência para ouvir a cada vez um pouco mais. O som do tráfego, e daí o do motor dos carros, o som da música, pássaros, insetos, vento, água...

## **OBSERVE SINTA E RELAXE: Uma prática de apreciação**

Quer você tenha tomado parte em uma ou em todas as sessões desta série, você encontrou um guia útil para ser sábio, tornar-se gentil e viver plenamente. Estas lições e percepções podem nos ajudar a modelar nossas vidas em expressões de sentido e felicidade genuína. Sabemos que esta é

uma longa jornada, não é algo rápido, então gostaríamos de aproveitar esta oportunidade extra para oferecer um encorajamento: todo esforço que você fizer nesta direção é válido para ser apreciado, mesmo celebrado, e será um suporte para o seu próximo movimento. Gradualmente, e com erros e lapsos (se você é como qualquer um de nós!) estes temas criarão raízes na sua vida e se tornarão mais vívidos. Quando Rinpoche nos encoraja a ser intencionalmente positivo(a) realça o processo do treinamento genuíno, e o que treinamos torna-se mais forte. Quando consistentemente treinamos nossa mente para engajar-se com a positividade, gradualmente isto se torna mais natural e genuíno, e nossa felicidade aumenta.

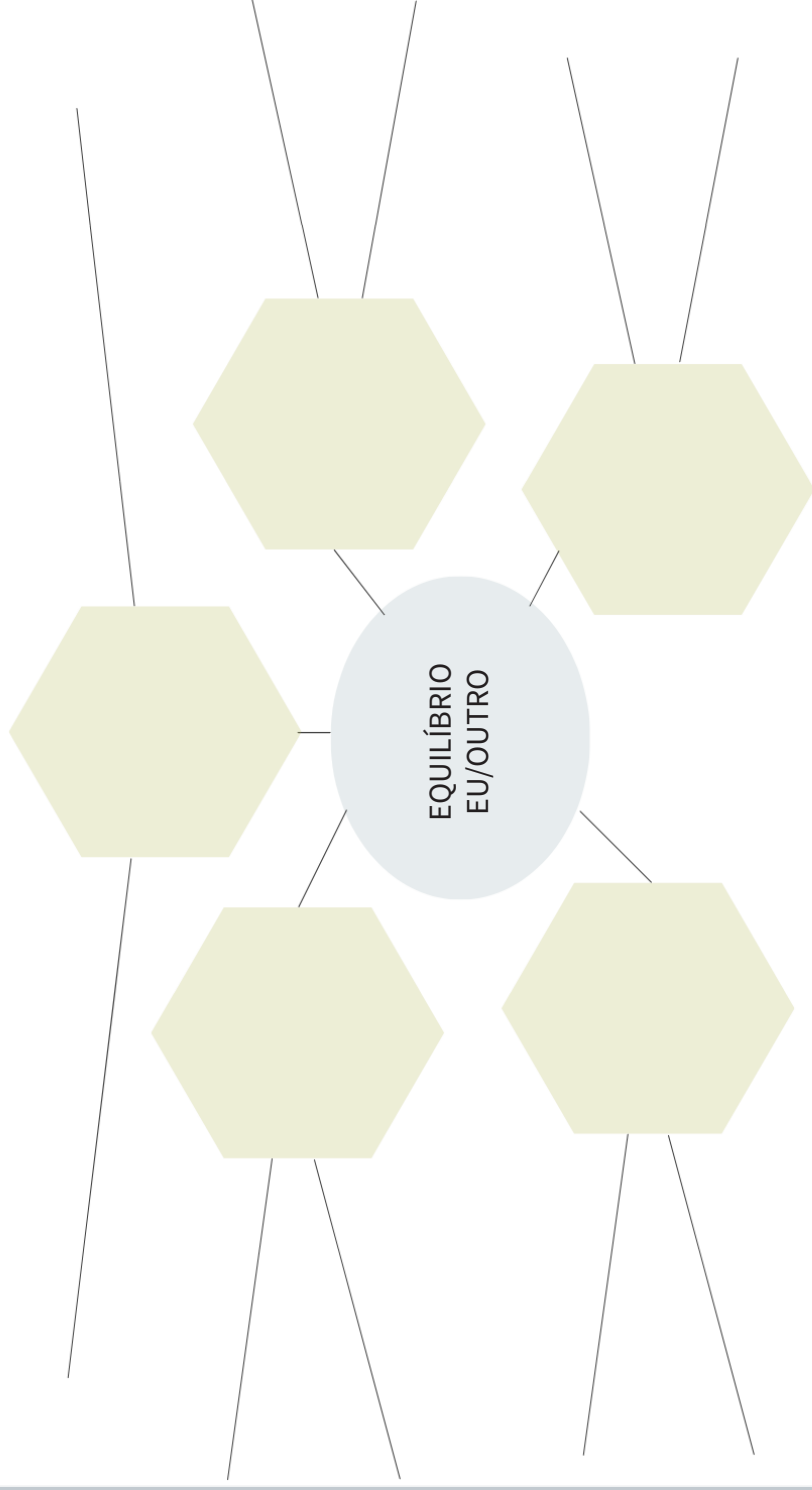
- OBSERVE a completude deste momento de ser “Você”. Faça respirações completas, observe todos os sentidos com uma consciência tranquila e fluida. O que você nota sobre a vivacidade neste momento?
- SINTA as impressões, questões, experiências do seu aprendizado. É ao mesmo tempo algo completo e ainda assim, também um início. Intencionalmente convide a apreciação para sua sabedoria interior que te guia nesta jornada. Além disso, intencionalmente gere apreciação por este momento da sua vida. É na simplicidade de escolher apreciar nossas vidas em breves momentos que nós começamos a sentir os efeitos ondulando.
- RELAXE nesta jornada, gentilmente libere as expectativas de “terminar” ou “concluir”. A respiração é um guia perfeito, ela não diz “Eu não quero outro sopro, isto é tão chato!” Toda respiração expressa frescor e vida. Nossa jornada é dia após dia, e realmente momento a momento. Agradecemos pela companhia!
- Tome notas de qualquer observação que você gostaria de



freshmind™

© 2021 Rebel Buddha All rights reserved.

# VENDO MAIS AMPLAMENTE



5 PONTOS DE CONEXÃO

1

2

3

4

5

*Para detalhes sobre o preenchimento do MindMap, veja as páginas 22-25.*