

Treinar a Mente: Introdução

Treinar a mente traz vários benefícios para nossas vidas agitadas. Neste programa curto, Kyabgön Phakchok Rinpoche nos dá instruções passo-a-passo sobre como trabalhar as nossas mentes. Nós começamos observando e trabalhando com nossos processos mentais usuais. Aqui, Rinpoche se refere ao nosso estado habitual de atividade mental como “mente ativa”. Sabemos que nossas mentes estão muito ocupadas. E, principalmente, na última década, estamos constantemente e, cada vez mais, ocupados pelo uso da tecnologia. Nossas mentes sempre em movimento, reagindo a todo tipo de estímulos. Instintivamente, talvez saibamos que precisamos mudar algo. Mas como fazer isso?

Treinar a mente é um processo gradual. Nós precisaremos primeiro examinar e saber como nossas mentes pulam de uma coisa para outra. E, nesse processo, podemos descobrir algumas coisas surpreendentes. Podemos nunca ter pensado muito sobre nossos processos mentais. Em alguns segmentos curtos, Rinpoche nos fornece ferramentas que podemos usar para começar a examinar isso. Neste programa, você receberá instruções fáceis sobre como interromper nossos padrões habituais. Além disso, mais importante, através dessa interrupção, podemos aprender a ser menos reativos.

Estrutura do programa de suporte

Este programa oferece práticas tradicionais de meditação budista apresentadas de forma acessível e moderna. Rinpoche mostra como os ensinamentos de Buda, de 2500 anos, são aplicáveis e relevantes para o treinamento de mentes modernas e altamente conectadas. Oferecemos aqui vários vídeos de um ensinamento, ao vivo, oferecido em Bangkok, no início de 2017. Junto com os vídeos, fornecemos resumos escritos e materiais adicionais.

Também sugerimos uma série de exercícios de reflexão compilados para isso. Esses exercícios são baseados nos ensinamentos apresentados em vídeo. Seguindo as instruções do Rinpoche, sugerimos maneiras práticas de aplicar o treinamento. Através desses exercícios curtos, você pode aprender a cuidar de sua própria mente. Por fim, incentivamos você a usar o fórum do curso para fazer perguntas e discutir sua experiência com os exercícios.