



Módulo 2, aula 8

Treinamento em compaixão 3: a auto-análise como autocompaixão

Joe Loizzo

. . . .

Traduzido por Fernanda C. e Etienne Janiake, revisado por e Fernanda Passoni e Vívian Dayrell e editado por Simone Marques.

. . . .

PARTE 1

Joe Loizzo 0:12

Espero que possamos tocar um pouco mais na conversa do Lama Rod, já que foi tão poderosa. E assim, (meu colega e eu estávamos) comparando notas sobre nossa experiência da palestra do lama Rod, uma das coisas incríveis sobre ela, mais do que qualquer coisa que ele disse, só a maneira como ele comunicou sua experiência, foi realmente incrível. E a experiência que eu estive relacionado, ao que um estudante estava dizendo, foi que você sentia que cada vez que ele focava em algo, era a única coisa. E depois havia esse tipo de espaço. E então ele passava para outra coisa. E assim eu pensei, no início da palestra: onde ele vai com isso? E então, quando a conversa acabou, oh, nós realmente fomos a algum lugar! Uma apresentação muito poderosa!

Joe Loizzo 1:15

E parte disso se deve ao fato de que ele simplificou incrivelmente alguns insights profundos, mas também a forma como tudo o que ele compartilhou foi, pode-se dizer, a partir de sua própria experiência pessoal, tentando metabolizar tudo isso. Então este é um sentimento real, esta é uma tradição onde este tipo de trabalho de corporificação da compaixão é muito seriamente buscado, e é considerado realmente o remédio definitivo, para nós e para as pessoas ao nosso redor. E ele

realmente o fez, foi inspirador nisso. E tenho certeza de que voltaremos com alguns dos comentários; Geri e eu estávamos falando um pouco sobre seus comentários sobre o carma; é muito incomum que ele estivesse disposto a encarar a máfia Budista, se você quiser, a história oficial. A família Naropa, sim.

Joe Loizzo 2:12

Mas falar sobre esta coisa do carma, e sobre como é importante que o carma não seja usado como uma forma de culpar a vítima, o que pode acontecer, e muitas vezes têm sido, historicamente. E como entendê-lo de tal forma que realmente não se esteja apenas lhe jogando fora ou considerando-o como uma questão de cultura, ao mesmo tempo de fato tentando ver o que ele significa eticamente, ou qual é a sua verdadeira intenção. Portanto, talvez possamos voltar a esse ponto delicado.

Joe Loizzo 2:47

Mas aqui mesmo, onde estamos agora (e ele passou muito bem por estes passos, porque se você fala de preliminares, toda esta noção de encarar, de poder estar com seu sofrimento e suportá-lo, esses são os preliminares, certo?) Se você quiser resumir os preliminares, é o "ok, está tudo bem" de Lama Rod. Ser capaz de deixar tudo estar bem. E a maneira como ele falou sobre quando você pode fazer essa mudança verdadeiramente em si mesmo, algo muda em seu sofrimento. Uma vez que você deixa de fugir ou lutar, ou se identificar com o sofrimento, e você pode realmente considerá-lo como uma experiência, com aceitação, então você tem esta mudança fundamental onde ele não é tão ruim, é mais suportável. E então ele, penso eu, falou mesmo muito bem de como isso, com o tempo, levaria a dissolver algumas das barreiras entre nós e outras pessoas, que é onde chegamos à empatia, sendo realmente capazes de ver através da nossa própria experiência: Bem, agora que eu tenho uma experiência muito mais realista e corporificada de meu próprio sofrimento, agora eu posso realmente ter uma noção mais profunda do que você está sofrendo, eu não tenho que inventar uma narrativa sobre isso, eu não tenho que culpá-lo, ou odiá-lo, ou o que quer que seja. Porque eu posso querer estabelecer um limite, como ele estava falando, ou tentar ajudar de alguma forma, ou pelo menos posso ter empatia.

Joe Loizzo 4:29

Então, é mais ou menos onde estamos, naquela ponte de mudar desde o autocuidado ou autocompaixão, se você quiser, mas essa palavra é meio confusa aqui. Digamos apenas desde o autocuidado, o fundamento básico de poder estar pacificamente consigo mesmo, a abrir a janela para compartilhar isso com os outros, deixando isso impactar em como você experimenta o sofrimento alheio. E ele falou sobre isso como compaixão relativa, certo? Realmente tentando

entender. Então quando falamos sobre isso, o espírito emocional é uma das coisas que me refiro a ele nesta tradução que é consistente com a tradição Tibetana. Mas, literalmente, isto é muitas vezes referido como o espírito relativo da compaixão, ou espírito da iluminação. E foi sobre isso que falamos em nosso último encontro. Falamos em concentrar todas as culpas a uma só, que é ser capaz de assumir a responsabilidade por nossa própria experiência. E depois ser capaz de ver a bondade nos seres vivos ao nosso redor.

Joe Loizzo 5:42

Então, eu acho, até agora, tudo bem. Tivemos uma pequena revisão de uma maneira muito, suponho, confessional, poética ou meditativa do lama Rod sobre a experiência vivida de trazer essa compaixão, colocar sua própria máscara de oxigênio e, em seguida, ser capaz de fazer essa mudança, do seu jeito de estar com os outros. E então ele também começou a falar sobre a compaixão definitiva e como é importante trazermos sabedoria, e não termos compaixão sentimental ou idiota, que não confundamos tentando muito, e o que ele chamou de "nós fazendo violência" e outro comentário bonito, realmente, que é apenas nos forçar a ser legais, ou fazer o que achamos que devemos fazer ou achar que é bom ou útil, quando na verdade, não estamos realmente prontos para isso, e estamos fazendo rondas para nós mesmos, e provavelmente também não estamos ajudando a outra pessoa, atrapalhando algum tipo de processo de comunicação, ou passando-lhes talvez uma mensagem doentia, ou, às vezes chega a prejudicar, nós realmente tentamos endurecer e machucar os outros, isso acontece.

Joe Loizzo 6:52

Então trazer esse tipo de sabedoria, onde podemos deixar de lado a necessidade de fazer e realmente entender quando precisamos dizer: isso está longe na lista, certo? Realmente quando eu não tenho os recursos para trazer compaixão a isso. E assim saber isso sobre si mesmo requer sabedoria, e então ser capaz de se desvincular de qualquer noção sentimental do que eu deveria fazer, ser uma boa pessoa, ou bom budista ou o que quer que seja, ou um bom terapeuta, a esse respeito, bom qualquer coisa, professor, coach. Portanto, acho que trazer a sabedoria é onde estamos agora. Essa é a segunda metade da prática, e isso é a chave; há uma grande manchete aqui. E isso ecoa o que Lama Rod estava dizendo, que a compaixão não pode ser apenas um bom sentimento, não pode ser apenas sobre querer amar ou cuidar das pessoas. Se realmente vai funcionar para aliviar o sofrimento, tem que haver sabedoria também.

Joe Loizzo 8:11

E eu diria que isto se aplica a todos os aspectos da compaixão, não se aplica apenas a ser hábil em nossas interações, ou artístico, como estava dizendo Bob, em nossas interações com outras pessoas. Também se aplica a realmente chegar ao fundo de nosso próprio sofrimento; se não

temos a sabedoria, não podemos chegar ao fundo de nosso próprio sofrimento. Não podemos realmente desbloquear. Portanto, há um ensinamento muito profundo nesta tradição, especialmente muito relacionado ao Chandrakirti (tecido em muitos elementos da cultura budista, voltando ao próprio Buda), a compreensão de que não se pode realmente parar de sofrer sem sabedoria. Você pode aliviá-lo, não pode fazer essa mudança desde a raiva destrutiva ou o ódio, como falamos, eu acho, naquela troca muito esclarecedora, para a compaixão como uma força para o bem. Quero dizer, a raiva é uma força para o bem como uma forma de compaixão feroz. Você não pode fazer essa mudança sem superar suas próprias percepções errôneas sobre quem você é, quem é a outra pessoa. Portanto, para trabalhar habilmente com qualquer emoção, e para estar livre de nossas condições habituais, quer você queira chamar isso de infância ou de relacionamento traumático com essa emoção, precisamos trazer sabedoria para o cenário.

Joe Loizzo 9:50

E é por isso que estes dois lados da prática em si são a essência dela. É cultivar esses sentimentos calorosos em relação a nós mesmos e aos outros, entendendo-os sempre que podemos, alimentando-os, nutrindo-os, e assim por diante. Mas então realmente aprender como guiá-los com a sabedoria que entende o que está doendo, e o que pode ser feito, o que posso de verdade fazer, o que preciso, o que esta pessoa precisa neste momento? E assim é onde estamos com a segunda metade deste segundo ponto, certo? Ser (ser ou não ser).

Joe Loizzo 10:35

Então, se virarmos para a segunda página, bem no final da primeira página, encontraremos cultivando o espírito emocional. E talvez apenas como um lembrete, deveríamos ler isso juntos. E então, talvez, passar para a muito mais curta, mas talvez mais difícil de desvendar a sabedoria, parte 2B. Então, por onde devemos começar? Devemos apenas começar a revisar a 2A, e depois seguirmos para a 2B?

Estudante 11:25

Cultivando o espírito emocional. Quanto ao segundo ponto, a prática em si de construir empatia, amor e compaixão, há dois lados da moeda, a arte emocional de construir compaixão, e a arte intuitiva de construir abertura. Começamos com o espírito emocional do amor e da compaixão.

Estudante 12:11

Em primeiro lugar, concentre todas as culpas em uma só, seu traumático próprio hábito. Em seguida, contemple a bondade de todos os seres vivos, próximos e distantes.

Estudante 12:28

Pratique combinando tanto dar amor quanto cuidar. Comece gradualmente assumindo seu próprio sofrimento.

Estudante 12:38

Em seguida, dê a si mesmo amor, depois cuide e dê amor aos outros, um de cada vez. Coloque estes dois na exalação e na inalação.

Estudante 12:50

Inspirando o sofrimento com cuidado, exalando equanimidade com amor. Monitorar os três objetos, os três venenos e as três raízes da virtude é o breve preceito para o período entre as meditações.

Estudante 13:08

Pare de controlar seus entes queridos, ignorar os estranhos e ressentir-se com os inimigos. Comece a libertar os entes queridos, abraçar os estranhos e aceitar os inimigos.

Estudante 13:20

Para fomentar a atenção plena deste ensinamento, pratique em tudo o que fizer com a ajuda destas frases memorizáveis.

Estudante 13:42

Cultivando o espírito intuitivo de abertura. Após alcançar a estabilidade emocional, descubra o segredo da abertura radical. Considere a natureza onírica de todas as coisas. Examine a natureza não-criada, simples e livre da mente.

Estudante 14:10

Até mesmo o remédio da abertura em si é objetivamente livre de um eu fixo ou tendencioso.

Estudante 14:19

A veracidade do caminho repousa no reino fundamental da pura abertura; entre as sessões aja como um ser ilusório, a versão mais amorosa e afetuosa de você.

Joe Loizzo 14:35

Ok, ótimo. Obrigado. Então, vamos parar por aí. No que estamos nos concentrando agora, e todos nós entendemos a compaixão relativa, certo? Então, conforme lemos no 2A, as primeiras linhas ou preceitos para construir compaixão emocional, antes de mais nada, alguma coisa ressoou, alguma

coisa surgiu? Em relação a alguma de nossas experiências da semana passada, ou suas reflexões sobre essas linhas?

Joe Loizzo 15:15

O que poderia ser um exercício divertido que eu estava conversando com meu colega sobre isto, é rever a conversa de Lama Rod e tentar mapear alguns de seus comentários sobre estes preceitos. Podemos fazer isso, em qualquer caso, podemos tentar mapeá-los também em nossa prática diária.

Estudante 15:37

[ininteligível] Em seguida, dê a si mesmo amor, depois cuide e dê amor aos outros, um de cada vez. E na conversa dele, quando ele está falando sobre estar ok, e indo para aquele lugar onde você se cansa de estar ok, e quer sentir outra coisa, e aí talvez os outros também queiram sentir outra coisa, e "droga! isso é um saco". E que todos os seres estejam livres do sofrimento, é assim que chegamos a esse lugar.

Joe Loizzo 16:34

Então essa é uma bela progressão. E sim, lembramos que falamos sobre a tradição Lam Rim, as a tradição das etapas do caminho, como uma forma de expressar os preliminares, certo? Que você vá de reconhecer qual é o significado desta vida, é bom estar apenas vivo, e o que posso fazer com ela? E então, olhar para a iminência da morte, olhar para o sofrimento, a causa e o efeito. Mas onde você chega ao final disso é a comum, muitas vezes descrito como a renúncia especial, ou há palavras diferentes para isso; emergência, emergência definitiva, onde você como que finalmente percebe que tem treta demais que é uma merda, perdão pelo meu francês, certo? Então, apenas uma citação, isso é uma citação. Portanto, passamos demasiado tempo em estados mentais negativos. E então você começa a ter o que se chama esta determinação pela liberdade; você começa a dizer, deve haver algo melhor do que isto, eu não quero viver assim, eu mereço melhor que isso. E posso até estar envolvido nisso como uma suposição de que posso fazer melhor do que isso, certo? Que há uma maneira de fazer melhor, não é apenas desejar, mas há de verdade algo que eu posso fazer.

Joe Loizzo 18:01

Então, isso é algo muito poderoso. E isso é mais ou menos o fim, se você olhar para seu mapeamento do caminho gradual, a maneira como ele nos levou gradualmente através de seu próprio processo. Ele começa com o reconhecendo, sentindo, conectando-se novamente com a preciosidade desta vida. E depois vai a este lugar, a esta emergência definitiva ou esta determinação pela liberdade. E então você vê, é assim que o espírito da empatia pelos outros se

transforma no que eles chamam de espírito de amor e compaixão, ou nós o chamamos de bodhicitta às vezes. Encontro com a bodhicitta, a mente desperta, se você quiser; é muito difícil de traduzir. Bob Thurman chama isso de espírito de iluminação. De qualquer forma... seja o que for... mas o que é isso realmente? É apenas aquele desejo em que você percebe que pode ser livre, e então você se dá conta, todos podem ser livres, e todos nós podemos fazer melhor. Quando você percebe isso, então se torna como, uau!

Joe Loizzo 19:09

O que eu faria, como diz Shantideva, quando percebesse a alegria que viria se todos os seres fossem libertados, o que eu poderia fazer? O que eu quero com uma liberdade solitária? Eu fico muito mais entusiasmado se todos nós fizermos uma festa, ou pelo menos todos nós podemos apoiar uns aos outros e trabalhar juntos e superar as coisas juntos. Mas é aí que saímos de, apenas um indivíduo, uma alta aspiração muito incomum para um indivíduo, que é que eu posso realmente sair desta forma de sentir, desta forma de se sentir amarrado, e preso no sofrimento e na sobrevivência. E então a luz se apaga: Uau, essa pessoa também pode, essa pessoa também, e a outra pessoa também, e como clínico, ou como humano ou como professor, ou o que quer que você esteja fazendo, isto é realmente muito poderoso, nós falamos sobre isto, realmente ser capaz de focar naquela parte da pessoa que não está amarrada. E você pode falar com essa parte; essa parte da pessoa pode ser despertada para isso. Obrigado por apontar isso, Renee, lindo.

Joe Loizzo 20:22

Então, como trazemos sabedoria para essa prática? Apenas para ir para as próprias linhas... alguém mais tem algum outro pensamento que queira acrescentar a isso?

Estudante 20:35

Você pode me lembrar o que é sabedoria?

Joe Loizzo 20:46

É mais ou menos como Sócrates. Então, sabedoria, certamente, você pensa sobre isso em termos do que Ethan disse, a capacidade de nos afastarmos da nossa experiência, e ver onde estamos distorcendo, ou enganados; essa é a essência da meditação que Geri nos conduziu. Temos a noção de nós mesmos, mas será que alguma vez nos afastaremos dela? Ou estamos apenas agindo com base nela, ou fora dela? Então é essa capacidade de ver as coisas com clareza, com discernimento, de ver como elas realmente são, certo?

Joe Loizzo 21:29

Então isso é prajnamala(?), a imaculada sabedoria que é dita no Abidharma, o ensinamento científico do Budismo; a habilidade de discernir as coisas, o funcionamento das coisas, os elementos das coisas. Normalmente, no Budismo, há dois lados, assim como há os dois lados do cérebro, há a realidade última e a relativa. A sabedoria relativa realmente é saber como as coisas funcionam de fato. Saber o que realmente produz dano, o que produz auxílio; no sentido mais profundo, por que estamos sofrendo? Por que a vida é tão difícil? Por que ficamos presos a ela? Por que repetimos isso? E como podemos desarraigar isso, mudar, ou interromper isso. Então essa é a parte relativa, que está relacionada à compreensão do carma, relacionada à compreensão de quais tipos de ações ou intenções levam ao sofrimento, e quais levam à felicidade. Assim, essa é uma sabedoria relativa, e então a sabedoria última é saber de alguma forma como nos libertar totalmente de nosso ponto de vista limitado usual, como ter espaço suficiente.

Joe Loizzo 22:51

E isto está relacionado ao que o Lama Rod estava falando, em termos de saber quando precisamos nos separar, quando precisamos devolvê-lo. Eu adorei ele dar seu sofrimento a seus recursos, aos seus mentores e assim por diante. A capacidade de soltar essas coisas, é realmente onde a liberdade começa, e como soltamos, essa é de fato a sabedoria última. E é por isso que você verá que na maneira Budista de ensinar isto, a sabedoria última é expressa em termos de negações. E as negações realmente nos dizem, não estão aí para dizer que algo real não é real, ou que algo que é realmente delicioso, você tem que se desapegar, ou algo assim, não. O que elas estão aí para nos contar é o que não está aí que pensamos que está, certo? Portanto, a sabedoria não envolve, na verdade, abrir mão de nada, exceto nossa própria ilusão sobre o que está lá.

Joe Loizzo 23:52

Portanto, a impermanência é a primeira. E a forma budista de vê-la, entendendo que temos um desejo de viver para sempre, e que isso distorce nossa perspectiva. E temos muita dificuldade em encarar como as coisas realmente funcionam, porque olhamos para tudo a partir desse preconceito, muito próximos dos nossos instintos de autoproteção. O próximo é o altruísmo, que é realmente o que a meditação do Gerry conduziu, a meditação das três chaves a qual voltaremos, o que de fato está tentando nos ajudar a nos libertar, ou pelo menos a lançar uma luz sobre o fato de que todos nós estamos absolutamente convencidos de que somos quem pensamos ser. Que estamos realmente aqui, que quando eu digo que estou aqui, há realmente algo fica aqui o tempo todo em algum lugar da minha caixa torácica ou algo assim. E então a terceira é a vacuidade. Portanto, o que isso está se referindo em particular, este tipo de sabedoria última na tradição Mahayana é sobre a vacuidade. E de certa forma, você pode pensar nisso como diferentes tipos de ácido, ou diferentes tipos de solvente. A mente fica presa, nós ficamos presos no sofrimento, porque nossa mente fica presa em nossa percepção distorcida, e na emoção reativa em resposta

ao sofrimento. E por isso precisamos recuar antes de aprender a lidar habilmente com isso, ou mesmo ver o que está lá. E então essas reflexões negativas são maneiras de tentar dissolver o entendimento. Como, se você se lembrar, se você meditar sobre o fato de que não vamos estar aqui, bem, no final da noite, mas nenhum de nós vai estar aqui, digamos, daqui a 100 anos... ou talvez eu não deva dizer isso, não sei, talvez alguns de nós vão descobrir as pílulas da longevidade.

Joe Loizzo 26:02

Então, há aquele solvente que nos permite começar a soltar dos entendimentos de que eu preciso estar aqui para sempre, eu preciso ser eu mesmo. E único, separado, sem relação com você ou qualquer outra pessoa, eu tenho esta identidade. E então a vacuidade que é: Preciso ter esta realidade, preciso manter minha convicção de que a maneira como vejo a realidade é o que ela realmente é, que é o apego a visões de mundo ou percepções. Mas é tudo uma questão de desanuiar a mente em sua tendência natural e excessivamente agarrada à sobrevivência. Essa foi uma resposta longa, mas é uma boa pergunta.

Estudante 26:45

[ininteligível] Sabedoria, ou experiência, é algo que vem de uma ideia que escolhemos?

Joe Loizzo 27:05

Então são três; há sempre uma resposta para isto, e há sempre números envolvidos. A pergunta é: a sabedoria é uma ação? É uma experiência? É uma forma de pensar, ou algo assim? Então, tradicionalmente, há os três níveis de sabedoria, há sabedoria que vem da compreensão de um conceito; a singularidade de nós como seres humanos, é que temos a capacidade de saber que vamos morrer. E poucos seres vivos têm essa capacidade. Ou eles podem senti-la, podem temê-la, mas na verdade não sabem que vai acontecer, e antes que aconteça, eu deveria fazer isso, depois a outra coisa. Então existe a sabedoria intelectual, que é realmente pensar com clareza, pensar algo que se sustenta em algum tipo de análise e é algo descritivo ou consistente com a realidade. Depois há a sabedoria que nasce da reflexão. E é aqui que eu tenho uma boa ideia que realmente fala comigo. Mas com o tempo, eu a coloco em prática, discuto com outras pessoas, assimilo nas minhas reflexões, ou se você está em um mosteiro, você debate com os outros monges ou freiras, fazendo muito barulho no processo. Então esta é a segunda, e a terceira é a sabedoria meditativa nascida da realização meditativa, bhavana. O que na verdade, literalmente, essa palavra bhavana, às vezes é traduzida como meditação, significa realmente tornar-se. Então é quando você se torna o que você conhece, o que você pensou que poderia ser verdade, o que você testou, na sua experiência real, como se a compaixão realmente funcionasse, a compaixão é uma maneira mais fácil passar pelo meu dia, certo? Você a testou e então quando você eventualmente percebe que

pode se tornar isso, você pode de verdade viver em sincronia com essa realização ou essa realidade. Portanto, essa é a mais profunda.

Joe Loizzo 29:18

E eles dizem que isso não é dualista ou conceitual, é muito intuitivo. É por isso que esta palavra intuitivo está ali. Isso significa, em última análise, que quando você tem uma sabedoria não dual nesta tradição, você tem uma espécie de conhecimento que é como ser o que você conhece, não há uma terceira coisa no meio que seja um conceito ou um símbolo ou uma memória ou uma ideia. É aquele tipo de fusão com a realidade que está te salvando ou que é sólida, confiável e ancorada.

Joe Loizzo 30:04

Ok, muito bom. Esta é uma ótima maneira de começar. E depois, claro, bem especificamente quando ele diz: Depois de alcançar a estabilidade emocional, descubra o segredo da abertura radical. Esta é uma espécie de referência popular muito específica à Shantideva, que fala da arte de dar e receber, e especificamente da arte de trocar entre si mesmo e os outros que discutimos no retiro. Lembram-se disso? Os quatro passos, ele fala sobre isso como um segredo, como um nobre segredo. Também está relacionado um pouco com a compreensão da vacuidade, por si só, realmente isso se trata da vacuidade. O nobre segredo é o ensinamento secreto, que pode ser visto como o remédio para todas as visões reificadas. Todas as maneiras em que nossa mente não está nos ajudando, mas está na verdade nos prejudicando, qual é o remédio para isso? Agora, a razão pela qual é um segredo, por que seria um segredo, se é tão útil, por que quereríamos mantê-lo em segredo? Alguém tem alguma ideia sobre isso? Isso foi meio que conversado, o porquê; se deixarmos nossa mente não refletida agarrar-se a um conceito disso, e é um conceito negativo como: as coisas são todas vazias. Podemos na verdade acabar não nos importando muito, e pensar ah, bem, isso realmente não importa. Ou ter uma relação fácil, privilegiada ou escapista ou distanciada com o sofrimento, ou Bob fala sobre a unicidade complacente, que é mais sobre estar avoado na verdade, do que necessariamente ir a fundo.

Joe Loizzo 32:06

Então, é por isso que é segredo, e o próprio Nagarjuna fala sobre o fato de que o ensino da vacuidade, diz ele, pode causar danos às pessoas. Portanto, é um remédio poderoso, mas como uma cobra mal capturada, ou uma receita mal aplicada, pode realmente causar danos. E a razão é precisamente porque se alguém começa a pensar sobre a última, bem, por que se preocupar com a compaixão relativa(?), eu vou direto para a última! E então: Certo, bem, eu não estou realmente aqui e você também não, então quem se importa? Assim, se nós não nos acomodarmos a isto, e se não soubermos como desreificar o desreificador, se não soubermos como não ser fígados pelo

remédio, então podemos realmente ficar doentes. Então é aí que entender a vacuidade, entender seu uso como uma fórmula terapêutica, se quiser, por que funciona? É muito difícil de fazer, porque é muito sutil, é algo que pode ser facilmente transformado em uma espécie de niilismo ou escapismo.

Estudante 33:27

Novamente, também é possível que se trouxermos o aspecto de desenvolvimento, que se as pessoas tiverem experimentado uma traição significativa, ou negligência, ou abuso nos estágios iniciais de seu desenvolvimento, haverá divisão, haverá a garota boa e a má, ou em estados traumáticos falamos de eu e não-eu. Sabe, não fui a mim que isso aconteceu, foi outra pessoa. Há uma espécie de transferência, ou preservação destas velhas formas de responder ao mundo que experimentamos como acontecendo agora, como um flashback, mas eles são na realidade a preservação, não apenas a constelação dos sentimentos, pensamentos e impulsos daquele tempo fixo, mas também o estágio de desenvolvimento no qual foi vivido então. Assim, quando falamos de auto absorção ou egocentrismo, estamos realmente falando de pessoas, todos nós, tendo aspectos de nossa mente que estão meio que presos naquele pré, naquele lugar de desenvolvimento onde fomos capazes de alcançar isso.

Joe Loizzo 34:42

Então, muito literalmente, deixe-me apenas dizer, em termos de compreensão do ciclo da originação dependente, você entende que a ignorância é o primeiro elo, a emoção desiludida ou a emoção mal orientada é o segundo elo, e então você chega a uma consciência manchada ou tendenciosa ou estado de consciência, e então você chega à autoconstrução. Então está claro que a compreensão de como o sofrimento se desenvolve, envolve este reconhecimento de que a mente tende a reificar suas categorias como experiências, e então divide tudo em bom e mau, você e eu, esse tipo de binômio, esse básico... você estava compartilhando uma citação de Vasubandhu, certo? Essa noção de dvaya, graha dvaya, a noção de dualismo, o apego da dualidade, a maneira como a mente tende a facilitar seu trabalho, e se isolar da realidade, agarrando-se às suas categorias. E que uma vez que fazemos isso, e não sabemos que o fizemos, ficamos presos dessa forma. Construímos uma prisão da qual não podemos sair.

Joe Loizzo 36:13

Portanto, a questão é, sim, claro, a dualidade é a visão particular de mundo em que ficamos presos, é uma função do nosso desenvolvimento, totalmente. Mas é também uma função de nossa evolução, porque há um inconsciente, uma ilusão adquirida ou aprendida, as visões de mundo que adquirimos através do sofrimento nesta vida, ou através da má educação ou o que seja. Mas há também uma reificação instintiva, inconsciente, que meus gatos têm ou uma barata

tem, é a noção de, sabe... eu estou caminhando aqui. É aquela noção de que estou protegendo isto. E há algo, há um algo que estou protegendo; Bob chama isto de número um, mas há uma reificação inconsciente que está na raiz da forma mais sutil com a qual lidamos, onde reificamos os produtos de nossa mente, a forma como categorizamos nossa experiência. E a vacuidade é realmente vista aqui como o solvente definitivo e, portanto, é como a ferramenta elétrica, ou o ácido que realmente para nos ajuda a desvincular nossas mentes dessas prisões construídas ou teias. Mas é claro, temos que estar prontos para lidar com isso, e a prontidão aí significa que temos que ter uma capacidade firme de administrar o que surge, quando começamos a desfazer os pedaços da prisão, o que surge, o que se revela, temos que ter essa estabilidade básica para sermos capazes de cuidar do que quer que seja, e não ficar agressivo ou violento com isso.

Joe Loizzo 38:12

E essa é parte da razão pela qual, nesta tradição, eles colocam muita ênfase em primeiro construir apenas compaixão simples, apenas na habilidade de cuidar de si mesmo e dos outros. Assim, quando vamos então a quais são os indicadores específicos, se vamos falar sobre a vacuidade, como falamos sobre isso? E como isso nos ajuda a superar nossos relacionamentos com outras pessoas?

Joe Loizzo 38:37

Considere a natureza onírica de todas as coisas. De certa forma, isto é realmente uma revisão de toda a filosofia Mahayana. Portanto, lembre-se, falamos sobre quando Ethan esteve aqui e outras vezes falamos sobre as quatro escolas de filosofia Budista. E falamos sobre as duas que se relacionam com esta moderna, a Mahayana, a forma do Budismo baseada na compaixão ou engajada socialmente. E dessas duas, uma delas era: apenas mente, que está muito próxima da filosofia que estava embutida na psicoterapia, porque Freud foi muito influenciado por Schopenhauer e outros. Bem, não se pode dizer que Nietzsche era um idealista, mas certamente Schopenhauer era. Portanto, a quarta ideia, de transferência ou projeção, a ideia de que temos nossa experiência interna, e a colocamos em outras pessoas ou outras situações no mundo, e isso é uma fonte fundamental de repetição de traumas ou da percepção equivocada da realidade, permanecendo presos em nossas próprias mentes. E ele falou sobre como seus pacientes sofrem com as reminiscências. Assim sendo, se nossa mente está vivendo em uma caixa que construímos, ou num saco de papel que construímos, e apenas reciclando-o uma e outra vez, então se não foi um saco de papel muito feliz, então vamos nos sentir realmente presos nele. É realmente um daqueles sacos de lixo.