



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 2

Estudante 0:11

Então considerar a natureza onírica de todas as coisas significa praticar reconhecendo que todas as coisas... Qual é o sonho? Quando dizemos onírico, o que queremos dizer? Alguém teve essa experiência, na meditação ou na vida, refletindo sobre as coisas? Então, se eu usar isso como metáfora...

Estudante 0:40

Uma ideia é que, podemos ficar muito confusos, digamos, entre essa dualidade entre as histórias em nossa cabeça sobre quem somos e quem devemos ser, e o que é real, o que está realmente acontecendo no presente, eu estou sentado nesta sala com todas essas pessoas versus eu não deveria ser isso, eu deveria ser... Onde estamos, entre essa dualidade?

Estudante 1:07

Certo, acho que tendemos a colocar muito de nós mesmos no mundo, e nos outros. E esquecemos, achamos que está realmente acontecendo como estamos experimentando, mas não está acontecendo exatamente como estamos experimentando. Pode haver alguma verdade;

alguns sonhos nos dizem coisas sobre o nosso dia, ou nossa infância, ou o que seja, mas também há confusão, porque quando estamos sonhando, achamos que é real. Então essa é a visão básica, que há um fator de "auto enganação" na mente, onde o que está dentro parece estar fora. E se não nos dermos conta disso, então estamos vivendo em nossa própria armadilha que criamos, nem mesmo sabendo disso.

Joe Loizzo 1:59

E note aqui que não dizemos, como em outras tradições, que muitas vezes há uma afirmação, que a realidade é uma ilusão, ou é um sonho, e em parte a tradição budista é fundamentalmente realista, nós realmente pensamos que há, à maneira budista, uma realidade. E nós realmente precisamos saber disso, e nós realmente podemos saber disso, na verdade, é extremamente otimista sobre o nosso potencial de saber. Mas, ao mesmo tempo, somos muito bons em nos enganar. E há uma parte da nossa mente que é projetada para dar uma verossimilhança extra ou um senso de realidade virtual para nossas próprias construções mentais, de modo que elas pareçam bastante reais. E você sabe disso quando você tem uma experiência "de alguém", como se estivesse realmente bravo com alguém porque realmente feriram seus sentimentos ou algo assim. E você está enfurecido, ou você está se sentindo profundamente ferido, ou profundamente alienado, e então você descobre que você estava realmente errado. Que era tudo na sua cabeça, ou principalmente na sua cabeça.

Joe Loizzo 3:09

E a ideia aqui é que é como um sonho, porque como em um sonho parece real até um determinado ponto, e então você acorda e sabe que não era real. Então todas essas metáforas para a ilusão, a ilusão como o onírico, são todas metáforas comuns do cotidiano para a percepção errada. Então, voltando ao que Ethan disse, a raiz de todo o nosso sofrimento é a percepção errada. E estas são metáforas onde sabemos que nossas mentes nos enganam; vemos uma ilusão, achamos que é real, vemos a bifurcação na água, achamos que é isso; então vemos um oásis no deserto, queremos ir para lá; nós temos um sonho, nós achamos que realmente aconteceu. Então sabemos isso sobre nossas mentes.

Joe Loizzo 3:57

Então essa é a primeira coisa que precisamos começar a perceber, que o que colocamos para fora, temos que trazer de volta para nós mesmos, e esta é uma maneira cognitiva de compreender o "dirigir toda a culpa a um só". Como demonizar as pessoas, que pessoa completamente odiosa que ela é, e quão má e como essa pessoa pode sempre, ou aquele país, ou aquele partido, qualquer outra coisa. E então, perceber que o que fizemos é vomitar nosso estado, nossa mente, ao afirmar sobre essa pessoa ou aquele grupo ou essa realidade. E se não nos dermos conta disso,

então estamos presos lá. Então isso é em parte um treinamento, e você medita sobre isso, você reflete constantemente. Então, normalmente, quando você acorda e encontra algo como uma ilusão ou algo como um sonho, você fica um pouco decepcionado, desorientado, talvez, pode se sentir um pouco ansioso, como: o que é real? Você sabe, como Lao Tzu sonhando que ele era uma borboleta, ou ele era uma borboleta sonhando que ele era Lao Tzu? Então há um tipo de qualidade desorientadora nisso, quando você vê como a mente é tão convincente, precisa saber que sua própria mente pode estar enganando você. Então é algo que podemos adquirir, ser capaz de simplesmente aceitar esse fato. E este é o começo de tentar responsabilizar sua mente. Somente saber: “eu tenho uma mente humana, estas são as maneiras pelas quais isso vai me enganar”. E então eu vou tentar tomar conhecimento disso, e não deixá-la me enganar, não acreditar nela. E uma das formas de treinamento é apenas refletir sobre o quão poderosamente nosso próprio estado mental, cores, distorções, e nossas memórias e experiências distorcem o mundo ao nosso redor.

Joe Loizzo 6:00

E particularmente neste caso, obviamente, também estamos falando de pessoas, estamos falando sobre a maneira como temos preconceitos, tendências... e eu vejo isso quando eu trabalho com casais. Eu estava sentado com um casal ontem de manhã. Duas pessoas muito bonitas e doces, que tiveram infâncias muito traumáticas, e ambas tiveram pais incrivelmente difíceis. Quero dizer, pais Incrivelmente difíceis: este homem muito rígido, dominador, mais ou menos narcisista, o típico homem fora de si. E, então, quando eles estão se considerando como uma vítima vulnerável ou sobrevivente desse tipo de abuso ou loucura, isso é como cola, eles se sentem tão profundamente, empaticamente ligados um ao outro. Mas no momento em que um deles entende mal o outro (o casal), então eles começam a reagir, porque então parece algo como: “eu estava errado”. Isto é: “este não é meu amigo, este é o meu pai”. E ambos projetam e se vêem como seus pais, e há um pouco de verdade em sua percepção errada. Mas a realidade é que, uma vez que eles entram nisso, eles não estão mais vendo a pessoa agradável e adorável com quem estão casados. Eles estão realmente aterrorizados. E eles acham que há com a mesma pessoa neandertal, eu não insultaria o Neandertal, talvez dinossauros; meu filho diria, eu não deveria insultar os dinossauros também. Mas de qualquer forma, a pessoa difícil, a pessoa rígida, a pessoa complicada de lidar nesta vida. E então se torna uma batalha, porque eles têm que se defender dessa outra pessoa demoníaca.

Joe Loizzo 7:55

Então todos nós sabemos disso, de que nossa capacidade de fazer as pazes com outras pessoas e abraçá-las em sua diferença, ou em seu sofrimento, é baseada geralmente na falta de resolução de nossos traumas de infância, porque quando crianças somos realmente animais lutando pela

sobrevivência, e quando alguém nos faz mal, sabemos disso. Podemos culpar a nós mesmos, podemos eliminá-los e esquecê-los, e reprimi-los. Mas há uma parte de nós que realmente é muito boa em escolher demônios, e realmente saber: ok, agora você está realmente pisando em meus sentimentos, e agora, eu realmente te odeio. Ou você que realmente você não é uma pessoa confiável, ou o que quer que seja. E isso é o que chamamos de dinâmica limítrofe, esta virada para um estado onde não há senso de conexão, e acontece conosco o tempo todo, é apenas parte da maneira como nossas mentes trabalham.

Joe Loizzo 8:56

Então esta é uma prática poderosa, ser capaz de perceber suas próprias projeções, e é uma maneira de investigar, é uma maneira de entrar em seu subconsciente, e desmontar todas as memórias armazenadas ou percepções projetadas, e cuidar de todo esse sofrimento que está se repetindo, está em suas percepções. Na verdade, essa maneira particular de olhar para a realidade está ligada à teoria de Vasubandhu da mente subconsciente. E a maneira como ele descreveu, provavelmente alguns de vocês ouviram sobre ele. No século IV ele foi um dos mestres de Nalanda, que realmente escreveu um dos grandes tratados sobre o ensino científico, o Abidharma, o ensino superior, e também vários livros sobre a mente subconsciente e a projeção do inconsciente para o mundo. Então ele desenvolveu uma teoria do inconsciente, e descreveu o inconsciente como um depósito, onde há todas essas sementes de memória ou impressões do passado ou padrões de instinto inconsciente, qualquer que seja, e que quando eles são regados pelas experiências do dia a dia ou algum tipo de percepção, eles emergem, e de repente colorem ou fazem nossa realidade. Então, de acordo com esta visão, estamos vivendo em nossas cabeças. Nossa percepção do mundo e nossa percepção de nós mesmos, são, na verdade, criadas internamente. E sabemos, em termos de psicologia cognitiva e desenvolvimento, que isso é verdade; nós realmente não vivemos em nossos corpos completos, mesmo nossas mentes completas, vivemos em uma narrativa construída.

Joe Loizzo 10:57

Eles dizem que se pudermos parar a fixação a estas estruturas binárias, a essas imagens que criamos, que podemos realmente ter uma revolução, internamente, que podemos transformar. Bob Thurman chama isso de revolução interior. E nessa revolução interior, se aprendermos a reconhecer que a fonte de nossa experiência está dentro, e a fonte do nosso sofrimento está realmente dentro de nós, então podemos descobrir que temos os recursos dentro de nós para curar isso, e podemos limpar nosso inconsciente, basicamente. Então é disso que estamos falando, um guia muito poderoso para nos treinarmos para perceber nossas mentes nos enganando, e fazer disso uma disciplina. E neste caso, o vazio é definido como o vazio da diferença real entre sujeito e objeto, ou dualidade real entre sujeito e objeto.

Joe Loizzo 11:57

Então, vazio, lembre-se, enquanto muitas pessoas falam sobre o vazio como algum tipo de misticismo, algo flutuante lá fora reino etéreo ou algo assim... o vazio, e esta é uma das coisas que Nagarjuna disse (é que você tem que entender como este termo é usado, é um termo, tem um uso) tem um senso de refúgio, e um uso. E ele sendo um gramático, um dos grandes na linhagem da gramática sânscrita, ele supostamente disse: se você quer aprender a usar esse ensinamento, você tem que entender que este é um termo, vazio, e tem um sentido, uma referência e um uso. Ok? Então, neste caso, especificamente, o vazio é uma maneira de nos lembrar que algo que esperávamos, não está lá. E assim esse lembrete varia, dependendo do que exatamente não está lá. Em outras palavras, se formos procurar um eu que não esteja relacionado, ou separado, como estávamos falando na meditação de Geri. Quando não o encontramos, então temos que aceitar esse tipo de vazio, o que significa que pode ser uma abertura, mas também pode ser uma sensação de desorientação.

Estudante 13:25

O que você está falando é muito importante. E é como eu estava lendo em “Happy Interdependence”, quando você estava dizendo sobre procurar algo, esperando ver algo; quando nossos pacientes não vêem a coisa que eles estão esperando para ver, eles estão vendo outra coisa. E assim, por exemplo, estou pensando em um paciente meu, um dos meus clientes mais difíceis e resistentes, que estava falando sobre estar na ponte Verrazano e se sentindo decepcionado por não ter um ataque de pânico. Ok? Ele estava desapontado por não estar se sentindo aflito. E então a "prática" que eu fiz com ele foi convidá-lo a perceber o que ele tinha, o que ele tinha experimentado, para que ele pudesse começar a se conectar com a realidade do que aconteceu em vez de colocar seus desejos sobre o que deveria acontecer, ou quem ele deveria ser, ou o que a ponte deveria fazer com seu cérebro ou o que quer que fosse, para que ele pudesse ter uma experiência real.

Joe Loizzo 14:34

Isso faz muito sentido, certo? Estamos tão ligados ao nosso senso de que as coisas são do jeito que são, à maneira como as experimentamos, que quando não encontramos isso muitas vezes ficamos irritados, em pânico, profundamente desapontados, ou simplesmente não podemos acreditar, ficamos céticos. É por isso que se você olhar para a prática das três chaves ela é uma estrutura básica de como você pode se examinar rigorosamente. A primeira chave é que você estuda a maneira como você se “sustenta”. E ouça, temos que ser muito honestos com nós mesmos, quão real eu acho que sou? Como eu acho que sou real? Quão separados? Quão não relacionados? Quão intrinsecamente aqui? Quão sólido? Quão permanente? Só temos que ser

honestos com nós mesmos sobre as maneiras pelas quais mantemos esse senso de si mesmo. E então, a segunda chave é nos comprometermos com um método de análise sequencial, onde nos analisamos com um rigor suficiente para concluirmos que, se não encontrarmos o que estamos procurando, se não encontrarmos uma base para esse senso de si mesmo, uma base para essa sensação de pânico, ou o que quer que seja, que estamos dispostos a deixar esse sentido ir, ou estamos dispostos a reconhecer que estávamos errados.

Joe Loizzo 15:53

Então a metáfora tradicional aqui é como se você acordasse à noite, em uma sala escura, e sentisse que uma tarântula tinha passado no seu rosto... Como você descobriria se era uma tarântula real ou um pesadelo? Porque para voltar a dormir, você teria que saber; você não vai voltar a dormir se você não tem certeza do que é. Mas você tem que ter um método de examinar sua mente que é rigoroso o suficiente, que você sente que passou por todos os quartos, você olhou para o alto e para baixo, e como você não encontrou a tarântula, você pode ficar tranquilo, ou você pode aceitar o que não encontrou. O vazio é frequentemente descrito como uma negação pura, o que significa que não é uma negação que implica qualquer outra coisa. Não diz, como no exemplo tradicional que diz, o corpulento Deva Dada não come à noite. Bem, ele deve comer durante o dia. Mas isso é mais como: nós não temos laranjas. Não é como se tivéssemos bananas, isso não implica em mais nada, é apenas uma pura negação. Então, quando esperamos encontrar aquela coisa que nossa mente criou, e nós não encontramos, então temos que aprender, temos que nos preparar para aceitar essa descoberta e deixar de lado o apego, e não apenas deixar o apego ir para outro lugar.

Joe Loizzo 17:42

E a terceira é que nós realmente passamos por um rigoroso processo de análise, que nós realmente olhamos cuidadosamente através de nossas mentes. Então, neste caso, eu diria, como você se treina para fazer isso? Talvez como terapeutas ou pessoas psicologicamente conscientes, isso não é tão incomum. Mas se você se sente profundamente relutante, ou ameaçado por outro ser humano, ou você sente que eu nunca posso confiar naquela pessoa, ou me importar com ela de qualquer forma, então você imediatamente se treina para perguntar: o que estou projetando sobre elas? Honestamente, isso é tão útil, e eu uso isso obviamente, com casais, eu uso na minha própria vida o tempo todo sempre que eu sinto que algo é horrível. Como eles dizem: se há trauma, é na infância, este é o meu mantra. Eu tenho que então desconectar ou desligar da pessoa que é tão horrível para mim, ou que é tão desagradável ou que é tão agradável ou que...eu posso voltar e perguntar: O que estou projetando sobre eles? Essa é uma maneira muito simples de tentar confrontar seus próprios vieses implícitos, como nós os chamamos, ou sua própria transferência. É uma disciplina simples, e como terapeutas temos que praticar fazendo isso todos

os dias com nossos clientes. Sempre que começarmos a nos sentir chateados ou entediados ou mal compreendidos, vamos nos perguntar: ok, o que estou projetando nessa pessoa que eu não posso ouvi-los? E esse tipo de treinamento é o que está implícito aqui. Toda vez que me deparo com um obstáculo e não sou capaz de aceitar outro ser humano como um ser humano como eu, o que estou colocando neles?

Estudante 19:32

Você poderia falar sobre perda, morte, tristeza? Eu sei que você disse que a percepção errada é a raiz de todo o sofrimento, mas e esse tipo de sofrimento?

Joe Loizzo 19:47

Bem, novamente, então a questão é: e sobre a morte por perda ou esse tipo de sofrimento real? Apenas sofrimento do sofrimento, como dizem no budismo. A questão é, o que é a morte? O que é perda? Certo? Supondo que seu pai está terrivelmente deprimido, e finalmente ele morre, isso é uma perda ou um ganho? Está aliviada e feliz por ele? Supondo que você perca um amigo que estava te deixando louco, e você estava deixando-o louco? Então, isso é apenas para salientar que não há nada que seja intrinsecamente objetivo, toda a ideia de que as coisas são apenas assim, que a morte é assim, a perda é assim, as pessoas boas são assim, pessoas ruins são assim, os homens são assim, as mulheres são assim, pessoas assim são assim, toda essa ideia de que é o que é, não se sustenta à análise, certo? Porque se você realmente examinar qualquer situação profundamente, você vê que tem lados diferentes, você poderia considerá-las de maneiras diferentes, ela muda de uma coisa para ser outra coisa. Então isso é em parte aprender a aliviar o apego da cognição. Nossas mentes tendem a ter esse forte apego. E uma vez que nós solidificamos uma experiência, ou uma pessoa, ou uma realidade, isto está apenas lá, estamos presos lá. E isso é parte de nossa forma como construímos a prisão para nós mesmos, e como nos afastamos de outras pessoas na realidade, então precisamos nos treinar para aliviar isso. E fazemos isso nos lembrando: mas minha mente pode estar me enganando, e estou experimentando assim, mas e se eu olhar dessa forma? E temos que nos treinar para começar a olhar as coisas de ambos os lados, olhando para as coisas em termos de tempo, olhando para as coisas em termos das causas e condições relacionadas a elas, temos que realmente treinar nossas mentes para nos desenganarmos.

Estudante 22:06

Seria mais ou menos isso, mas e quando ocorre uma tragédia como quando um idoso ou um pai está sofrendo, mas e quanto a uma criança ou, acho que penso em tristeza, e quando se trata de tristeza?

Estudante 22:31

Então, o que esse ensinamento faria se você quisesse aplicá-lo, se você está falando sobre sua própria tristeza, ou a tristeza de outra pessoa, é que você realmente iria mais fundo na experiência. Digamos que uma criança morre de câncer, ou leva um tiro em uma tragédia escolar. Ok? Parece que só há uma história lá, ou uma maneira de experimentar isso. Mas então você entra na história, e descobre que a criança tinha sido miserável, ou a criança tinha se preparado com sua família para morrer. Quero dizer, uma história particular de um amigo meu que é um psiquiatra cuja filha morreu quando ela tinha 12 anos. Mas ela sabia que ia morrer quando tinha seis anos. Então, metade do tempo que passaram juntos estava se preparando para essa perda. Ou, digamos, sim, uma criança leva um tiro, mas então a família e a comunidade se reúnem ao redor, e eles mudam a lei, e as pessoas estão protegidas e há uma segurança que vem disso.

Joe Loizzo 23:47

Um dos amigos do meu filho, um garoto, não sei que idade ele tinha, na sexta série ou algo assim? Terceira série, foi morto por um carro, andando do outro lado da rua com seu pai à noite. E essa tragédia foi uma grande parte de todo este programa Vision Zero em Nova York, onde há um grande esforço para realmente tentar mudar a forma como o tráfego é distribuído por toda a cidade, para mudar todas as suas leis, para que ninguém mais seja morto. Então, sim, isso não muda isso de ser uma coisa dolorosa, ou uma coisa triste para ser uma coisa maravilhosa. Mas, novamente, se você está olhando para ele, é apenas isso, então a ideia aqui é que sua mente provavelmente está enganando você. Se você não está vendo que há um tipo de fluidez ou qualidade onírica para ele, você está apenas trancado em um padrão, você não está preso na realidade, você está preso em irrealidade. Entende? Essa sensação de que é assim e não é de outra maneira e vai ser assim para sempre, é o padrão de irrealidade, porque nada é assim. Nada é só uma maneira, e é sempre assim para sempre. Nada real, apenas fantasias, apenas coisas mentalmente construídas são assim. Ok? Então é assim que temos que treinar nós mesmos, porque nossas mentes são geradoras de realidade muito, muito poderosas.

Joe Loizzo 25:15

Ok, então é melhor pararmos aqui, caso contrário não vamos chegar ao remédio. Então passamos da maneira idealista de olhar para o vazio, para o confronto mais profundo com a natureza da mente. E isso é mais como passar do idealismo simples para o que as pessoas podem chamar de Dzogchen ou Mahamudra. É uma prática de consciência não dual. Então, supondo que eu não fui capaz de me perder em nenhum dos estados mentais, as projeções que minha mente vomita, e eu sou tão bom em ver através deles, que eu não sou enganado por nenhum deles, todos eles parecem transparentes para mim, como ondas ou padrões que podem ser bonitos ou feios, ou neutros, mas não pegam meu registro de realidade, certo? E então eu começo a olhar para a

mente que está criando tudo isso. Então pode ser que eu começaria a sentir, e esta é uma das críticas do idealismo, que mesmo que os produtos da mente não sejam, em última análise, reais, a mente em si é, em última análise, real, que há algum campo de consciência que é tipo, a Realidade, com R maiúscula.

Joe Loizzo 26:38

E aqui, há uma nova crítica da mente como realidade, dizendo que, se examinarmos a natureza fundamental da mente, entendemos que a ideia da própria mente é uma ilusão, e isso se relaciona muito com o senso de subjetividade; nós temos essa sensação de: eu estou aqui, e eu estou experimentando todos vocês e tudo isso. Mas então, se você voltar para a meditação de Geri sobre a natureza, a realidade é, se eu sou parte da natureza, e o que quer que esteja aqui que esteja ciente, está ciente como parte da natureza, então por que sou eu? E por que é mesmo a mente? Poderia ser um certo meio de processamento de informações de energia intensa, ou campo? Poderia ser apenas a vida, tentando ser flexivelmente inteligente, ágilmente criativo, ou algum tipo de criatividade fractal? Assim, toda a ideia do ponto de vista deles é que o sentido da subjetividade pode em si, mesmo que não seja tão sólido como um objeto, como um senso objetificado da realidade, pode ser uma armadilha, pode travar-nos no sentido de que estou aqui. E temos que ser capazes de perfurar isso, examinando o que é mente. Como é a mente, qual seria a subjetividade sem objetos? O que seria um sonho sem acordar a realidade? Se não tivéssemos nada com que sonhar, com o que estaríamos sonhando?

Joe Loizzo 28:35

Então esse entendimento de que precisamos não ficar presos nas projeções externalizadas de nossa mente, mas também precisamos aprender a não ficar presos na interioridade, no sentido de que nossa mente é esse espaço interno, onde eu possa recuar e me esconder, ou onde eu realmente estou, e então esse é o próximo nível dessa crítica de sabedoria é aprender a até mesmo desidentificar com a mente como minha, como minha mente, porque não há código de barras em minha mente que diz: é a minha mente, não a sua; minha mente processa informações usando os mesmos produtos químicos e padrões elétricos que o seu. E por que é meu? Se você compartilha uma ideia, e está na minha mente, é sua ideia ou minha ideia agora? Nós realmente temos que entender a relatividade dessa noção, mas também o fato de que nossa mente pode ficar viciada em si mesma, de certa forma, e em seu próprio senso de inferioridade ou realidade. Então esse é um conceito talvez mais sutil, as coisas ficam mais sutis à medida que vamos por aqui.

Joe Loizzo 29:48

Então isso é agora o que podemos chamar de crítica ao idealismo. E isso vem de um entendimento de que não são apenas objetos que estão vazios de serem tão objetivos quanto parecem, por mais reais que pareçam, mas também tudo está vazio de ser tão real quanto parece, incluindo minha própria subjetividade. Isso faz algum sentido? Eu sei que é difícil lidar com isso, mas pense nisso, se você imaginar olhar para si mesmo de fora, olhando para o seu corpo, mesmo conhecendo-se através dos olhos de outra pessoa, através de amar você, então há uma desorientação lá, certo? Ou mesmo se você se olhar no espelho, o seu corpo, e sair da sua mente, você percebe que isso desorienta ou desaloja a sensação de que estou aqui, sou esse tipo de coisa espacial, confusa e etérea “que sabe”. Então precisamos ser capazes de desalojar isso, e aliviar nosso controle sobre esse senso de interioridade, a fim de realmente descobrir completamente todo o potencial de nossa mente, que é realmente saber sobre tudo e todos. Mas tem um pequeno gancho nele, ou um tapa olhos que diz: não, esta é a mente de Joe, esta é a mente de um cara ou o que quer que seja. Então não é realmente sua realidade completa. Sua realidade completa não é possível assim.

Estudante 31:38

Obrigado por isso. Eu tenho uma pergunta sobre a prática em trabalhar nisso, porque eu luto muito. Como quando fazemos uma meditação, eu certamente posso identificar pensamentos, e fazer isso sem julgamento, e vê-los pelo que eles são, etc. Mas eu tenho um monte de problemas com o terceiro escopo da atenção plena. E também reconheço que gosto de ser intelectual, e gosto dos meus pensamentos, e me identifico muito com o pensamento, e sei que reclamo disso. Se você pudesse falar um pouco mais sobre como você trabalha em se separar disso. O que eu acho que está relacionado com o que você está falando, corrija-me se eu estiver errado?

Joe Loizzo 32:28

Sim, porque tudo isso faz parte dessa experiência de estar em nossas cabeças. Nossas mentes são geradoras de realidade incrivelmente poderosas. E nós somos pegos no vórtice que parece que estamos na origem de todas as coisas, ou estamos no olho da tempestade, e a realidade é que é um produto disso é outro truque que a mente joga em si mesma para se reificar, ou exagerar sua separação de todo o resto, incluindo a matéria. Há uma gama de maneiras diferentes de fazer esse tipo de reflexão, muitas delas são analíticas. Então você pode pensar, esta é a minha mente, onde eu estou? Sou eu mesmo? E você pode olhar como sua mente muda de momento em momento, uma maneira muito clássica de olhar para isso; minha mente neste momento não é a mesma que minha mente no momento anterior. Então, onde está minha mente verdadeira? Qual é a minha? Você tem que treinar se quiser usar isso; em última análise, eles têm métodos de treinamento dessa habilidade analítica. Então isso é realmente dividir as coisas, ver como as coisas dependem de suas partes. Geri fez isso com o corpo. Tudo depende de partes da mente, depende de causas e

condições como o corpo, então quando você está em sua mente, você está ciente de que há respiração lá dentro, e a respiração está conectada a um corpo, e como a mente é, certo? Mas também o método tradicional é olhar para os períodos de tempo, momentos de consciência ou estados da mente. Tipo, agora estou em um bom estado de espírito, é a minha mente? Ou o que acontece quando eu fico em um estado de espírito muito ruim, é a minha mente também? E os dois são iguais, ou são diferentes?

Joe Loizzo 34:39

Como disse Tsongkhapa, há maneiras de mostrar a si mesmo o vazio de qualquer coisa, mas é um gosto adquirido porque a mente, por uma questão de sobrevivência, se construiu no viés oposto, que é: não, eu não quero desreificar as coisas, eu quero somente reificar as coisas. Caso seja real, quero vê-lo como real, ou no caso de alguém me atacar, quero acreditar que estou realmente aqui, então tenho o reflexo para me defender. Então, de qualquer forma, este é um caminho mais difícil de seguir, mas também é realmente inestimável pensar sobre isso, digamos, em termos de nossa capacidade de esticar nossa consciência em diferentes estados alterados de consciência, ou em diferentes estados de humor ou auto-estados, temos esse tipo de flexibilidade mental? Porque uma vez que dizemos: esta é a minha mente, é como colocar uma caixa em torno dela. E isso significa que não tende a ir para onde poderia ir, não está aberto ao fato de que não há realmente nenhuma parede entre minha mente e sua mente. E talvez não haja diferença. Quero dizer, se você pudesse de alguma forma tirar as mentes de nós e colocá-las na mesa, você pode não ser capaz de dizer a diferença.

Joe Loizzo 36:31

E se estamos nessa consciência espaçosa, também, minha mente em um estado horrível pode não ser, essencialmente, radicalmente outra. Em outras palavras, talvez eu não tenha que identificar meu estado mental familiar como minha mente, e outro tipo de outro estado onde de repente me sinto ótimo, muito positivo, ou eu poderia sentir que uma emoção reprimida surgiu, ou talvez um tipo de preconceito que eu não quero possuir. Assim, dismantelar a identificação com a subjetividade habitual é a chave para dismantelar nossa consciência limitada, ou essa pequena consciência egóica, e de certa forma, dismantelar o inconsciente. Porque se pudermos esticar nossa consciência para saber isso...meu experimento favorito disso é a mente quando você acorda, fora do jetlag profundo, ou algo assim, e estar nessa mente que nem sabe que é uma pessoa, ou é uma mente, ou onde ela está, ou quando, ou não tem palavras. E se em vez de dizer: isso não é a minha mente, isso é um pânico, se pudermos dizer: bem, talvez isso seja tanto a minha mente quanto essa outra coisa que eu estou tão acostumado a pensar como minha mente. Então podemos esticar os limites e capacidades, e podemos começar a integrar nossa consciência e expandir nossa capacidade de consciência. Isso é o que é realmente a iluminação.

Joe Loizzo 37:51

E a visão aqui é que compaixão incondicional requer uma mente ilimitada, temos que ser capazes de aceitar a experiência de qualquer um, e que seja tanto nossa experiência quanto o que pensamos como nossa experiência, temos que realmente ser capazes de entrar no lugar da pessoa. E se há algo bloqueando isso, porque eu tenho um pequeno código de barras ou um pequeno marcador ou uma linha de fronteira aqui, que diz: não, esta é a minha mente, não isso, então não podemos realmente ter empatia pela outra pessoa. Então nós queremos ter essa mente que não é uma mente, isso é mais do que uma mente, isso é como uma força, ou apenas uma abertura ou qualquer outra coisa. Então eu devo dizer que nós vamos ter que voltar a isso, obviamente, certo? Porque todo mundo está olhando para como: o que ele está falando? E eu não culpo vocês.

Estudante 38:45

Eu estava ouvindo um podcast que eu falei com vocês hoje cedo, Rick Hanson estava falando com Dan Siegel, e Dan Siegel estava dizendo como ele sempre teve problemas com o conceito de vazio, o que foi uma espécie de alívio. E ele estava dizendo que alguns de seus colegas estavam em Nova York se encontrando com o Dalai Lama, e eu não sei se isso é apócrifo ou não, mas que o Dalai Lama disse que também poderia ser plenitude. E quando ouço você falando sobre isso, me pergunto se isso ressoa também.

Joe Loizzo 39:28

Sim, não estamos falando do significado de vacuidade... lembre-se que vazio é um termo relativo. Então, quando dizemos vazio, tudo isso está vazio, que está vazio, você sempre quer se perguntar: vazio de quê? Tem que ser vazio de alguma coisa. Se tudo é relativo, até o vazio é relativo. E é em relação a que? Então estamos falando que nosso conceito de mente é de um eu fixo e permanente, é como um eu subjetivo, ou um eu intangível, ou um espírito, ou uma alma, há um monte de conceitos que nós humanos fizemos sobre isso. E a ideia é que você quer relativizar isso e entender: bem, ok, então não é permanente, porque está sempre mudando. Não é sem sentido, porque são diferentes estados mentais. Então queremos tentar quebrar essa sensação da fixação disso.

Joe Loizzo 40:31

E ainda assim, a razão pela qual estamos fazendo isso não é só porque gostamos de separar as coisas, porque somos apenas meninos, ou o que seja. O Dalai Lama e eu temos essa questão de separar as coisas em comum. Mas porque estamos tentando abrir espaço e nos libertar das limitações que vêm de se agarrar em um aspecto, ou uma experiência de algo, um sabor de algo.

Então, uma vez que você faz isso, então a realidade é que a mente está no máximo. É uma mente de Buda, o que em uma mente búdica: é uma mente ou não é uma mente? Há toda uma discussão: é uma mente de buda, a mente? Ou é uma realidade? Porque o entendimento é, se você pudesse conhecer sua mente, qual é a sua mente realmente? E você pode saber, além da noção de que a mente não pode ser algo que não depende de um corpo, não pode ser algo que não tem objetos. Então, se entendemos que talvez realmente a mente seja algum campo dentro do processamento de informações materiais, o que for, então temos uma relação muito diferente com nossa mente. E então ela pode realmente fazer o seu trabalho.

Joe Loizzo 42:03

Então, na verdade, de certa forma estamos sabendo que a parte mais fluida da realidade está dentro de nós. É como se houvesse poeira estelar, você sabe que as nebulosas se desenrolam, está acontecendo dentro de nós. Mas está lá por uma razão, que parte fluida da realidade está lá para que possamos aprender. Ela está lá para que possamos nos adaptar rapidamente a novas informações, e passá-la, ou trabalhar nelas, ou transformá-la. E uma vez que colocamos esse cimento de: esta é a minha mente, não obrigado, não aqui, então torna-se limitado e menos útil, mesmo como um fenômeno evolutivo.

Joe Loizzo 42:45

Então deixe-me dizer, eu acho que estamos ficando sem tempo, eu quero pelo menos tocar em alguns desses outros termos. E eu já me alonguei e falei sobre a próxima linha, que é: até o remédio do vazio em si é objetivamente livre de auto fixação ou preconceito. E isso é fundamental, porque se você quer ver que há um rigor nessa tradição, ou este método de pensamento, você entende que há uma espécie de natureza auto-dissolvida aqui. Eles estão dizendo que, se você olhar para o vazio a qualquer momento, você não encontrará algo que você está procurando, você percebe que não é um fato final. Porque aquilo que você não encontra, o vazio que você não encontra, é relativo ao que você esperava encontrar. É relativo ao que está lá que te levou a exagerar? Então, entender que o vazio das coisas não está além delas em algum lugar, em algum reino vago e etéreo que todos nós podemos ir, ou podemos apontar, é na verdade apenas um aspecto de como as coisas realmente são, que é o aspecto em que elas são infinitamente relativas, infinitamente complicadas e infinitamente inseparáveis. Elas não podem ser compreendidas, porque há sempre um outro lado, há sempre outro aspecto, ou outro momento, elas estão sempre mudando, como com a incerteza, está sempre mudando enquanto tentamos investigá-la.

Joe Loizzo 44:20

Então o vazio do vazio é o que está sendo ensinado nessa linha. E a ideia aqui, e isso pode parecer que é o mais difícil das duas formas de treinamento de compaixão, é realmente desgrudar nossas mentes, para que possamos realmente aprender a ver as coisas mais claramente. É realmente muito simples, e a complexidade vem de quantas maneiras diferentes que nossas mentes podem ficar presas: em não perceber suas projeções como realidade, não percebendo a si mesma como o centro de toda a realidade, ou como uma coisa fixa, em ver o remédio de deixar ir como uma coisa em si mesma, e de alguma forma acabar meio que caindo no espaço o tempo todo. Então, a mente pode ficar presa em qualquer lugar, é pegajosa. Então precisamos continuar olhando para todos os lugares onde ela pode ficar presa, e aprender a praticar percebendo que ela está presa, e desprendê-la. E aqui está a última coisa: não fique nem preso a essa ideia de vazio. Não faça isso. E entenda que é realmente sobre tentar ajudá-lo a ver o que está lá, o que está na frente do seu rosto, não está tentando tirar nada, ou fazer qualquer coisa se sentir espacial, ou fazer qualquer coisa se sentir vazia. É só tentar tirar o que não está lá. Ou se livrar do que você não tem.

Joe Loizzo 45:56

Então suponha que possamos fazer isso, então temos essas duas linhas no final, que eu amo que são muito poderosas, e são, na minha opinião, artigos (você estava falando sobre compromissos) de uma constituição para uma nova maneira de ser. Então, a ideia é como uma maneira de ser realmente, totalmente, 100% alinhada com compaixão, conectividade ou consciência, seria? Porque essa não é a forma que eu sou. Então, aqui está uma maneira de descrever como poderia ser: repousar no reino fundamental. E o reino fundamental, Bob Thurman estava falando sobre a clara luz translúcida, essa sensação de que, fundamentalmente, nem tudo é tão sólido quanto parece, é mais como um universo quântico, onde na verdade as coisas são muito mais espaçosas, e não são sólidas, são translúcidas. E há uma liberdade feliz e alegre nisso, nesse tipo de consciência. Então isso é realmente falar sobre quando você gradualmente liberta sua mente cada vez mais, você começa a ser capaz de encontrar um lugar para viver nessa ausência de base, nessa desorientação, ou que a ausência de solidez, ou de auto centramento se torna uma nova base para você. E assim você começa a ser capaz de viver na realidade, no sentido da realidade, como um reino ilimitado, aberto, infinito de possibilidades, ou esfera de possibilidades. E imagine se você pudesse se identificar com isso, se essa pudesse ser sua mente. Tipo, sua mente não é: oh, eu sou Joe, eu tenho que ir aqui, lá, pagar meus impostos, o que quer que seja, mas sua mente seria essa luz de deixar todos serem ou deixar o velho ir, essa luz de ser capaz de não ficar preso na rede de suas próprias construções, mas deixá-la ser o que for, enquanto está aberto para as construções de todos os outros. Como refletir com o que quer que esteja lá. Supondo que você tivesse esse tipo de mente, que poderia apenas refletir o que está lá, sem se apegar, sem fazer julgamentos, empurrando as coisas para longe ou se agarrando.

Joe Loizzo 48:32

Então essa seria uma mente muito diferente de ter. E então supondo que você saiu para o mundo, onde as pessoas viram o que você olhou, sentiu, ou que estava se comportando de uma certa maneira, e supondo que você não poderia se apegar a isso (você tinha isso muito lindamente resolvido, em termos desse conflito dentro-fora). Supondo que você não se preocupasse com o fato de que você não era o que as pessoas viam, mas você aprendeu a usar isso como uma forma de jogo. Ou uma forma de arte empática, e isso é parte do que é transferência; você está aprendendo a usar as projeções de alguém em relação a você para ser útil, para ser a pessoa carinhosa que eles precisam que você seja. Mas você só pode fazer isso se você for muito flexível com você mesmo e não se preocupar com eles pensando que você é a mãe deles, ou odiando você porque eles nunca chegaram a odiar seu pai ou qualquer outra coisa. Você tem que ser capaz de brincar com isso. E é aí que você age como um ser ilusório. Se você pode desatracar seu senso de subjetividade interior de uma identidade fixa ou mesmo uma categoria fixa, uma autoimagem ou autoconceito, e realmente ter uma consciência totalmente livre, liberada e aberta e operacional, inteligente, o que quer que seja, então você teria essa capacidade de ser um pouco mais compassivo, como Bob gosta de dizer, ser capaz de ser o que as pessoas precisam. E realmente ser capaz de ser isso porque você não é outra coisa. E você sabe que é apenas uma ilusão, ou como uma ilusão, no sentido de que, enquanto eles precisam de você para ser isso, eles estão bem com isso, e então quando eles não, eles vão pensar que você é outra coisa.

Estudante 50:38

É realmente possível parar de se apegar a si mesmo e reificar-se e procurar coisas que não estão lá?

Joe Loizzo 50:47

Mas então entenda que sua mente já está pregando um truque, porque você está pensando que isso é um estado interno, calmo, uma felicidade à parte. E a realidade é, eu diria a você, neste mundo louco, disfuncional, totalmente interconectado, há outra maneira de viver que seja prática? É prático ser uma pessoa que se identifica como apenas uma coisa neste planeta nos dias de hoje? É possível ser uma pessoa que se sente ameaçada pela complexidade ou pela diversidade, ou pelo estresse? Esta é realmente uma maneira muito mais prática de ser.

Joe Loizzo 51:32

Eu tento o meu melhor para ser um pouco mais aberto a cada dia, ou o que quer que seja, para continuar voltando a esta abertura. Porque isso não é natural, é um estado cultivado. É algo que você pode fazer com a mente humana e o corpo, não é o estado padrão de uma mente e corpo humano. Mas podemos fazer isso, podemos cultivar essa maneira de estar em nossa mente e

corpo. E minha experiência pessoal é: tudo funciona muito melhor. E o “lixo” gruda em você muito menos. Porque, você está usando uma parte diferente de si mesmo. Está lá, essa outra parte de você está lá, mas nós não usamos. Então, vamos voltar a isso, certo? Está bem. Obrigado a todos vocês.