NALANDA INSTITUTE
Contemplative Psychotherapy

Módulo 2, aula 9

Treinamento em compaixão 4: transformando a adversidade, empedrando a compaixão ao dar e receber

Joe Loizzo

. . . .

Traduzido por Fernanda Castellano e Rachel Alencar da Silva, revisado por Miriam Rocha e Kauanne Raio de Sol e editado por Simone Marques

. . . .

PARTE 1

Joe Loizzo 0:11

Há um poema que o Dalai Lama escreveu, eu acho, chamado Homenagem aos 17 estudiosos de Nalanda ou mestres de Nalanda. Acho que está em nosso site, mas não sei se traduzi todos eles.

Estudante 0:31

Ele encontrou coisas que rimam com Chandrakirti?

Joe Loizzo 0:40

Não tenho certeza se rima. Não se preocupe, vou lhe dar algumas palavras, fique à vontade para rabiscar. Vou apresentar estas pessoas. Você não vai se lembrar de muitas talvez, mas talvez algumas.

Joe Loizzo 1:18

Muito bem, então a maioria dos sutras são anônimos. Uma pessoa presente no momento do ensinamento, que por acaso foi quem se lembrou melhor, algo assim. Certo? Assim eu ouvi, ou assim eu tenho ouvido. Porque eu não acho que essa pessoa se identifique no texto.

Joe Loizzo 1:48

Portanto, as coisas que são autorais são os comentários. Na literatura, e isto é verdade na tradição hindu, assim como na tradição budista, eles têm sutras, que é a palavra para textos revelados ou originais. O sutra é como um colar de contas encordoadas juntas, um colar de versos, geralmente. E o outro é chamado de shastra, que é uma espécie de comentário reflexivo, ou alguém tentando explicar um sutra. Então é como, se você conhece o Talmud, é como, há a Bíblia, e depois há pessoas escrevendo sobre, digamos, Lucas, ou Gênesis, ou o que seja. E assim existe uma tradição comentarista. Portanto, a maioria dos sutras onde se tem um autor são de comentários. Shastra. Shastri é o nome de alguém que conhece todos os comentários. Pensei que tínhamos uma invocação aqui em algum lugar. Alguém se lembra para onde foi? Aqui, leia um trecho.

Joe Loizzo 3:19

Eu sempre percebo exatamente o que deveria ter dito depois de dar uma aula. Então, uma das coisas que me impactou depois que revisamos estes pequenos versos, há seis linhas, é que, oh meu Deus, eu tinha esquecido completamente como isso é incrivelmente condensado. E então comecei a refletir sobre cada uma das linhas e pensar, de certa forma, que cada uma dessas linhas é como uma escola inteira de filosofia budista, pelo menos há alguns séculos. E isso é parte da beleza deste texto, porque embora não se entenda tudo no texto, a ideia toda é que está tudo lá. Eles estão tentando dar uma dica, ou uma pista, sobre qual é o caminho para casa, qual é o básico, o resumo de toda aquela escola. Mas eu pensei que, para o nosso bem, porque falamos um pouco sobre as escolas de filosofia budista, que isso poderia ajudar, e também só porque a revisão é importante, certo? Especialmente com algo tão intrincado.

Joe Loizzo 4:53

Portanto, a primeira linha, se você se lembra, estou lendo a apostila: Após alcançar a estabilidade, descubra o segredo, ou revele o segredo. Portanto, isso se refere às coisas que mencionei sobre Nagarjuna. Nagarjuna é considerado como o segundo Buda, e ele é considerado como aquele que iniciou todo este negócio de compaixão, de verdade, na tradição budista. E ele está vivendo na

época de algumas das pessoas que escreveram os comentários ao Novo Testamento, como o segundo século ou algo assim, provavelmente por volta da época de João.

Joe Loizzo 5:55

Ele é realmente o responsável, ou o culpado, por formular estas várias formas técnicas de usar a ideia de vacuidade do Buda. Quando Buda ensinou a vacuidade, ele apenas disse: a forma é vazia, como uma bolha, ou algo do tipo. Ele não passou vários 100 anos, explicando todos os significados e sutilezas, mas Nagarjuna realmente levou a sério que era importante que realmente entendêssemos do que as coisas estão vazias, e o que queremos dizer ao usar essa palavra. Mas na verdade o que eu queria dizer, era que naquele primeiro comentário, eles estavam apontando o fato de que a vacuidade como ensinamento é realmente um ensinamento avançado, e que isso pressupõe algum fundamento tanto na ciência ou sabedoria quanto na ética. E, de certa forma, ele fala da vacuidade como a cura para nossas visões de mundo, mas ele também diz: Bem, (se as pessoas...) há um verso no Ratnavali, quero dizer, no Yuktishastika, os 60 versos, onde ele diz, que alguém que não entende a vacuidade é como um pássaro cujas asas não estão formadas ou tenta voar para fora do ninho, simplesmente vai se espatifar.

Joe Loizzo 7:31

Então foi isso que ele disse, que o Buda ensinou primeiro o que são os elementos da realidade, ele ensinou primeiro este ensinamento realista. Portanto, lembrem-se, tivemos aquelas duas primeiras escolas que são as escolas realistas, uma que eu chamo de realistas e a outra nominalistas. Mas elas são as primeiras escolas de filosofia budista, que dividem as coisas em pedaços, e tentam ajudá-lo a saber o que procurar em seu processo da mente e do corpo. Elas ajudam você a obter uma lente refinada do que é real, do que realmente está acontecendo dentro. Então aqui está minha mente fazendo isso aqui, aqui minhas emoções estão fazendo isso, meio que como a ciência, ou como a psicologia, descrevendo; aqui está isto, certo? Então é realmente ciência básica, eu às vezes falo dela como ciência básica.

Joe Loizzo 8:29

E o que ele disse é que foi isso que o Buda ensinou primeiro. Ele ensinou que existem estes elementos da realidade, e que existem ações e suas consequências, de modo que esta é a lei do carma. Certo? Então a base de toda a filosofia budista é, existem coisas, e depois há o que fazemos com elas. Dependendo do que fizermos com as coisas, obtemos um resultado; ficamos tristes, felizes, ou em algum lugar no meio. Portanto, esse comentário está realmente relacionado à importância de as pessoas entenderem que quando estamos dizendo vazio, que não estamos

dizendo que as coisas não são nada, não há realidade. Estamos dizendo, não queremos exagerar, não queremos colocar uma realidade que não existe, mas queremos ser capazes de reconhecer o que existe.

Joe Loizzo 9:29

Portanto, a outra maneira de pensar sobre isto é que precisamos do alicerce básico da compaixão. Precisamos ter compaixão relativa com base na compreensão relativa, como cuidamos de nós mesmos e dos outros. Cuidamos de nós mesmos e dos outros através da compreensão, um certo grau de sabedoria, compreendendo o que funciona, e depois nos importando o suficiente para fazer as coisas que funcionam. Portanto, esses são os ingredientes básicos, esse é o alicerce, que tem que estar colocado antes de começarmos a pensar, colocar o ácido e tentar discriminar as visões de nós mesmos e dos outros que limitam nossa capacidade de acessar nossa plena compaixão.

Joe Loizzo 10:16

Esse primeiro comentário, de certa forma, é realmente uma síntese de todos os preliminares necessários antes de começarmos a realmente dissolver a noção da nossa separatividade das outras coisas, nosso senso normal da realidade. Outra maneira de pensar sobre isso, talvez voltemos a isso um pouco mais tarde, é o entendimento de que se você tentar entender a realidade, o importante é que existem dois tipos de erros que você pode cometer. Você pode atribuir a realidade a algo, ou exagerar a realidade de algo. Você pode atribuir a realidade a algo que não é real, ou você pode negar a realidade de algo que é real. Certo. Então há estes dois extremos, e é por isso que temos, por um lado, o realismo que nos ajuda a enfrentar como as coisas realmente funcionam, e temos críticas como a impermanência, que nos ajudam a entender que não é tão sólido quanto parece.

Joe Loizzo 11:29

Portanto, temos estas duas coisas: é isto, mas não é aquilo. Sempre existe, é isto, então não pense que não é nada, nós sofremos, nós temos mentes, outras pessoas importam, nós importamos. E, ao mesmo tempo, não queremos ficar muito presos a pensar que sei exatamente o que sou e o que as outras pessoas são, porque vamos exagerar o quanto somos reais ou fixos, e não vamos realmente trabalhar para mudar. Então essa é a primeira fase, de certa forma, o básico preliminar, temos que entender o básico, como cuidar do sofrimento, e para isso temos uma ciência ou filosofia, e também temos o motivo, que é o cuidado e a compaixão. Alguma pergunta sobre isso? Não vamos falar muito sobre isso, é mais sobre isso que falamos no primeiro ano, e

vamos aprofundar muito. E é importante, mas ao mesmo tempo, podemos começar onde for preciso e agora vamos assumir que temos uma noção básica de como as coisas funcionam em termos de causalidade, sofrimento e felicidade. E vamos seguir em frente para realmente avançar um pouco mais.

Estudante 12:59
Você disse que os preliminares são abordados no primeiro ano?

Joe Loizzo 13:04
Até certo ponto, sim, o primeiro ano se concentra nas Quatro Nobres Verdades, psicologia budista básica, onde pegamos todas essas coisas e as dividimos em pequenas partes. Se você quiser falar sobre filosofia budista, existem basicamente as quatro escolas. E as duas primeiras realmente se concentram mais nos ensinamentos da atenção plena, a tradição Theravada, eles são os mais antigos das escolas. E as duas segundas que estamos realmente enfocando neste ano, no ano da Compaixão, têm a ver com as filosofias Mahayana. E é aí que vamos nos concentrar. E estas são filosofias que são elaboradas para realmente pensar em como nosso sofrimento se relaciona com o mundo. Levando a investigação e a prática para um nível mais amplo, para o próximo nível. Então, para fazer isso, vamos analisar: considerar a natureza onírica de todas as coisas. E isso é de fato, como eu disse, a filosofia básica do yogachara, ou a filosofia do idealismo. E ela tem a dualidade sujeito-objeto, é do que as coisas estão vazias.

Joe Loizzo 14:19
Assim, no primeiro ensinamento, nos ensinamentos preliminares, as pessoas simplesmente não falam muito sobre a vacuidade. Falam de altruísmo, de impermanência. O que eles dizem é que não somos tão reais ou não somos tão sólidos quanto pensamos, as coisas não são exatamente o que parecem, mas simplesmente não dão grande importância à vacuidade. Quase nunca se lê isso nos primeiros ensinamentos. A vacuidade surge, quando estamos realmente tentando ir um pouco mais fundo na compreensão de quanto espaço existe para mudança, quão não fundamentadas, ou relativas, ou transformáveis são as coisas. Porque precisamos ir mais a fundo, porque temos um desafio maior. Não vou apenas tentar me acalmar, agora vou tentar sair para o mundo e lidar, como diz no final do treinamento da mente, quando o mundo e todos os seres nele estão envenenados ou intoxicados pelo vício, ou pelos venenos do estresse e do trauma, como os transformamos?

Joe Loizzo 15:27

Para fazer esse trabalho de força industrial, precisamos de uma filosofia que nos ajude a ver através da lama, ou limpar a lama de nossas próprias mentes que diz: Não, isto é impossível, não posso realmente me importar com isso, ou não posso me importar com aquela pessoa, ou aquela pessoa é muito negativa, não posso me relacionar com aquela pessoa. E é aí que entra a vacuidade. E o primeiro tipo de vacuidade de que falamos é simplesmente a noção de que as coisas estão vazias da noção extrema de dualidade, que eu sou tão diferente de você, ou, o mundo é exatamente como eu penso que é. Portanto, esta é toda a alteridade que segue, ou a reificação de: não, este é meu mundo, sabe, então se você não gosta dele, deixe-o, ou pare de negar minha realidade. Portanto, é realmente falar sobre como quebramos a noção... a natureza auto-traiçoeira das nossas mentes, que tende a exagerar o quão reais são as projeções ou construções que fazemos.

Joe Loizzo 16:54

Isto soa familiar? Nós meio que tocamos nisto na semana passada. A ideia aqui é que estamos entrando nesta coisa de sabedoria, e se você olhar para o ensinamento de Lama Rod Owens, ele está falando sobre como: sim, queremos melhorar as coisas, e quando começamos a melhorar um pouco, as paredes entre nós e outras pessoas começam a se dissolver, começamos a ser capazes de ter empatia por outras pessoas. Mas para saber se podemos realmente ajudar, ou como podemos realmente ajudar, precisamos dessa peça de sabedoria. Então é aqui que estamos entrando; existe a sabedoria muito, muito simples de apenas compreender, ok? Se alguém está preso à ilusão, não vou tentar lutar com eles para tirá-los dela, preciso ajudá-los a lidar com seus próprios problemas, ou experimentar suas próprias consequências, para que eles comecem a sofrer o suficiente para ficarem curiosos.

Joe Loizzo 17:59

Mas a outra parte é realmente entender, à medida que vamos um pouco mais fundo, que a noção que tenho das outras pessoas e do mundo ao meu redor, é em parte apenas uma função do meu próprio estado de mente. Então é aí que precisamos realmente entender como nossas mentes podem se exteriorizar e nos puxar para uma percepção distorcida, ou uma percepção míope ou egocêntrica de quem as pessoas são e como podemos nos relacionar com elas.

Joe Loizzo 18:35

Então, passamos à próxima pergunta, que é, se estamos reconhecendo que as coisas não são tão reais quanto parecem, elas são feitas de pequenos momentos ou pequenos elementos, e estão

sempre mudando. Esse é o primeiro nível de compreensão, vamos olhar um pouco mais fundo e ver o que está realmente acontecendo aqui, não vamos apenas assumir que eu sei porque você está sofrendo ou o que é sofrimento. E realmente buscar os pequenos elementos e as causas; o que você pode estar fazendo que está te deixando infeliz? Este tipo de coisas, e a próxima é realmente começar a reconhecer que parte do sofrimento no qual eu posso ficar preso ou outra pessoa pode ficar presa, é pegar meu próprio estado de mente e projetá-lo para o mundo. Então, estou tendo um dia ruim, e o mundo parece muito hostil, ou muito qualquer coisa, adverso ou, difícil. E, se eu não estiver ciente de que posso estar me enganando, posso estar pensando que você está sendo muito insensato. Como posso ter empatia por você, ou como posso entender você por ser tão cabeça dura com isso? E então perceber que, na verdade, talvez o que eu esteja fazendo é colocar alguns dos meus piores medos ou algumas das minhas próprias projeções demoníacas, ou projetar minhas próprias fraquezas ou traumas em você, e então fazer de você algo que, de fato, você realmente não é.

Joe Loizzo 20:21

Portanto, preciso ser capaz de primeiro, quebrar a aparente solidez do sofrimento, para que eu possa pensar em como lidar com ele e perceber que é mutável. Então preciso ser capaz de reconhecer quando minha própria mente está me enganando para não estar realmente curioso ou aberto para aprender quem são as pessoas, o que está realmente acontecendo no mundo, porque estou projetando meu estado de mente para o mundo e para os outros.

Joe Loizzo 20:52

Depois há este terceiro nível de análise, que é o Madyamaka ou o caminho centrista. Portanto, esta é a escola de Nagarjuna. E essencialmente o que Nagarjuna disse foi que temos que ser críticos até mesmo quanto à identificação com a mente. Portanto, o entendimento que a própria noção de que eu estou aqui, e o mundo está ali, com a própria noção de que esta consciência é minha consciência, a consciência de Joe, a consciência de um homem, a consciência de uma pessoa, que por si só, é tão relativa que precisamos ser capazes de não ficar presos a ela. Há um comentário bem conhecido que Tsongkapa fez, este filósofo do século XV, o fundador da escola do Dalai Lama, a escola do chapéu amarelo. E ele disse sobre a tradição idealista, que, naturalmente, é possível se você ficar preso na lama, se levantar e sair dela. Mas não seria melhor não ficar preso na lama, em primeiro lugar? Então, o que ele quer dizer com isso? Isso é uma coisa difícil de se dizer sobre toda uma escola de filosofia. O que ele está dizendo é que o problema de estar muito concentrado em sua própria mente, e eu acho que este é um lado negativo da terapia, por exemplo, é que você acaba sendo um pouco, egocêntrico ou

autocentrado, e pode ser um esconderijo para sua noção de que eu estou aqui, e tudo é como eu experimento.

Joe Loizzo 22:41

Então é essa a ideia, que se exagerarmos o quão não relacionada, ou quão real, ou fundamental é a mente, que ela pode ser outro lugar onde nosso ego se prende, e podemos sentir que, por exemplo, isso aconteceu com Descartes: Penso, logo existo. Ele não conseguia superar sua impressão de que, como posso duvidar de que minha experiência de reflexão é real? Bem, ele não está olhando fundo o suficiente, ele precisa olhar para seu fígado ou para suas células cerebrais, ou como outras pessoas o vêem quando ele está ali sentado meditando, ou o que sua esposa está pensando, o que você está fazendo aí, Renee? Não está Renee, mas o Renee Descartes. Portanto, queremos ser capazes de atravessar a noção de mente, e ser capazes de ver que a própria mente é inteiramente relativa, que é apenas mente porque é muito diferente da matéria. Como, se não houvesse matéria, se todos nós estivéssemos flutuando no vazio, como simples corpos de informação, onde estaria nossa mente, todos nós seríamos mente, certo? Se, de repente, quebrarmos o corpo como um limite, como vamos saber a diferença entre sua mente e minha mente? Como se você tivesse duas partes diferentes do espaço, existe esta parte do espaço, e essa parte do espaço, e qual é qual, certo?

Joe Loizzo 24:19

Portanto, quando estamos lidando com a mente, precisamos realmente entender que podemos ficar presos a ela, por não questionar a real vívida noção que temos de que algo muito único e muito eu, está acontecendo justo aqui, quando eu experimento ou vejo as coisas desde um certo ponto de vista. Então é realmente aí que entra vacuidade, a vacuidade que foi ensinada por Nagarjuna, e esta é uma das coisas em que eu queria dedicar um pouco mais de tempo, é esta noção de "tudo é vazio de qualquer coisa que não seja relativa". Então, lembre-se da meditação de Geri na semana passada, ela falou sobre olhar através da mente e do corpo, porque você diz que tem esta experiência, quero dizer, quem pensa que está realmente aqui? Quem sente que está realmente aqui agora? Isso não parece ser a coisa mais óbvia possível?

Joe Loizzo 25:31

E esta é a base da nossa noção de realidade, é essa noção de que existe algo muito único ou separado ou que não é como você, ou não é relacionado a você, ou não é relacionado a nada mais, que está bem aí. E quando você começa a encarar isso, então você percebe o quanto está preso, como parece completamente sólido e como é difícil questionar. E parte da maneira que

aprendemos a questionar é aprender a olhar realmente o que está acontecendo neste bairro, certo? Há um corpo neste bairro, há uma percepção neste bairro, há emoções neste bairro, há pensamento neste bairro, e nós tentamos realmente olhar através de tudo isso, e ver se realmente há algo aí que seja tão sólido quanto eu sinto que sou, que seja tão fixo ou não relacionado ao que alguém disse, ou ao que eu comi no jantar, ou, o que quer que seja.

Joe Loizzo 26:34

E quando não encontramos, isso é uma vacuidade, algo que esperamos que esteja lá, não está lá, meio que independente... Vou lhes dar alguns termos técnicos, só para facilitar um pouco de certa forma, mesmo que os termos sejam meio desajeitados. Assim, no sistema de Nagarjuna, a vacuidade não é entendida como o vazio de si mesmo e do outro, ou sujeito a um objeto, como no sistema de Vasubandhu, vacuidade significa que minha experiência é vazia da dualidade entre eu e você, ou da minha subjetividade e minha objetividade. Essas coisas, quando as procuro, não consigo encontrá-las, porque somos todos parte do mesmo, você sabe, minha experiência de você é parte da minha experiência de mim mesmo, e vice-versa. A questão de Nagarjuna é que as coisas estão vazias de realidade intrínseca, identidade intrínseca, ou objetividade intrínseca. Essas são palavras grandes. O que realmente queremos dizer com isso é que a realidade significa, existe um ser, existe algo muito sólido e substancial, que realmente está lá. Intrínseco significa que está na coisa, e não é acrescentado por nada mais, certo? Não vem de um relacionamento, já é inerente. É inerente o que algumas pessoas dizem, seu próprio lado, ou a seu próprio ser, ou si mesmo, até Kant tem este termo, filósofo ocidental do Iluminismo, ele falou das coisas em si mesmas. Então todos nós temos essa noção de que isto realmente é um pedaço de papel, não cabe a mim. Se a árvore cai na floresta, e não há ninguém ouvindo, é realmente uma árvore, e está realmente caindo na floresta.

Joe Loizzo 28:34

E na verdade, o que a tradição budista diz é que temos essa noção por causa da maneira como pensamos que estou realmente aqui. E pegamos essa noção exagerado de que estou realmente aqui, e a colocamos em tudo o que experimentamos, é como cola, se cola a tudo. E Nagarjuna está tentando descolar tudo isso, para que possamos ver o que realmente está lá e não exagerar. E ele faz isso apontando que, de fato, se você olhar tudo com bastante cuidado, você verá que a realidade que algo tem, a maneira como funciona, as partes de que é feito, a maneira como muda com o tempo, é totalmente dependente das relações com outras coisas. As coisas acontecem por causa das relações com outras coisas, causas e condições. Elas mudam com o tempo, porque este momento de mim depende do último momento de mim, sem que os átomos estejam lá, ou a

energia ou o que seja que esteve lá no momento anterior, este momento não vai acontecer. E sem este momento, o momento seguinte não vai acontecer.

Joe Loizzo 29:42

Tudo tem partes. Isto não é muito complicado, mas mesmo isso tem partes, como estas pequenas partes de latão. Tinha que ser moldado em uma tigela, e cada um desses pequenos elementos de latão tem átomos nele. Eu não sei de que é feito o latão. E da mesma forma, esta coisa, pedaço de madeira, tem grão nela, tem esta coisa nela. Agora, juntando estas coisas, parece que você tem uma coisa que é muito real e muito sólida. Mas se você as desmontar, você pega os pequenos elementos de latão que se juntam, e os coloca em uma pilha, e então você pega a madeira aqui, e a coloca de volta no tronco grande, você não tem mais esta coisa. Ou se você olhar para um ser humano, você tem mente, você tem corpo, você tem emoções, percepções, você pega todas essas coisas, e dentro de todas essas partes, ainda há mais partes, e você percebe que eu não estaria aqui como um corpo humano a menos que eu tivesse tecidos, e os tecidos não estariam lá a menos que eu tivesse células, e as células não estariam lá, a menos que houvesse o genoma, e o genoma não estaria lá, a menos que houvesse moléculas, e as moléculas não estariam lá, a menos que houvesse átomos, e você simplesmente continua... E você não encontra um lugar onde se possa parar.

Joe Loizzo 30:58

Até mesmo os físicos que procuram cada vez mais profundamente pela partícula elementar, e encontram cada vez mais pequenas partículas, cada vez menores. E na verdade, Vasubandhu e Nagarjuna previram isso, ambos disseram que não pode haver uma partícula irredutível, vamos continuar para todo o sempre. Então, onde começa a realidade? E quando olhamos para um corpo humano, realmente pensamos que é uma coisa. Mas quando olhamos para ele desta forma analítica, perguntamos: bem, é uma coisa em si mesma? Ou é um nexo de relações complicado e em constante mudança com outras coisas? Mas não é assim que vemos as coisas. Porque não é assim que vemos o eu. Eu não acho que sou um nexo complicado de relações complicadas com outras pessoas, acho que sou o começo e o fim de tudo.

Joe Loizzo 31:53

E é assim que vemos as coisas. Nagarjuna disse, as coisas estão vazias de realidade intrínseca, identidade intrínseca, ou objetividade intrínseca. O que ele está dizendo é que elas estão inteiramente cheias de relacionalidade. É isso que ele está dizendo, que elas são inteiramente feitas de relacionalidade. E há um comentário em Nagarjuna, em seu 20º capítulo de sua grande

obra magna, onde alguém diz: bem, se você diz que todas as coisas estão vazias, então, não haveria nenhum agente ou ação, não haveria nenhuma causa ou efeito, não haveria nenhuma substância ou essência, não seria possível ter prisão e libertação. Assim, o ensinamento de Buda seria completamente falso, mesmo as Quatro Nobres Verdades seriam completamente falsas. E a resposta de Nagarjuna a isso é: não, você não está entendendo isso aqui. A questão é que se as coisas não estivessem vazias, não haveria causa e efeito, não haveria agente em ação. Porque se não estivessem vazias, então não poderiam se relacionar. Portanto, se as coisas não fossem vazias, não haveria causa e efeito, nenhum agente, nenhuma ação, nenhuma prisão, nenhuma libertação, e o ensinamento budista das Nobres Verdades será falso. Este é um ponto muito importante, todos têm que entender isto.

Estudante 33:42

Tenho uma pergunta, não quero desviar, é sobre o eu e o conceito do eu na cultura em que vivemos, vi uma entrevista com Dan Siegel, e ele falou sobre como, desde 100 anos, nossa cultura é toda sobre o eu. E destruímos o planeta, porque realmente não nos relacionamos com nada que está ao nosso redor. Mas, na verdade, pensando nisso, todas essas culturas têm sido sobre o eu. Quero dizer, eu adoraria estar em uma cultura onde é como, oh, você chora, e portanto eu choro, mas é mais como, não, esta cultura é mais sobre enquanto eu cuidar de mim mesmo, talvez eu possa ser algo para outra pessoa. É como se fosse o contrário. Portanto, não sei se você tem alguma reflexão sobre isso.

Joe Loizzo 34:35

Então você está dizendo que acha que isso é único, ou que todas as culturas que você conhece compartilham isso?

Estudante 34:41

Sim. E ele estava falando dos últimos 100 ou 200 anos, mas estes ensinamentos são tão antigos...

Joe Loizzo 34:58

No que diz respeito à cultura budista, eles pensam neste egocentrismo como normal. Esta é a maneira básica que a vida é, e eles a vêem como... tanto aprendido, como, em outras palavras, aprendemos a chamar eu, a nos chamarmos, eu ou a mim, e pensamos em meu corpo como meu, ou minha mente como minha, temos um rótulo ou uma identidade, temos uma história social com a qual rodeamos isso. E nossas culturas fazem a mesma coisa, querem nos colocar em um rótulo, em uma categoria, dizem: você é isso, você é aquilo que pertence, e é daqui que vem a

classe, e a identidade também. E depois há o autocentramento instintivo. Assim, do ponto de vista deles, isto remonta ao início dos tempos, não são apenas 100 anos, ou 1000 anos, ou 10.000 anos, ou 2 milhões de anos; no que diz respeito aos budistas, as criaturas têm sido autocentradas desde que começamos. E por isso temos um grande hangar sobre nós que precisamos superar.

Joe Loizzo 36:19

Então o que eles realmente estão falando é que uma cultura pode ou se prender a isso e explorar essa noção de autocentramento, ou desafiar, amenizar e abri-la. E, de modo geral, a maioria das culturas faz ambas essas coisas. A meu ver, na maioria das culturas, há maneiras pelas quais somos ensinados a ser menos autocentrados, a ser gentis com seus vizinhos, ou com sua família, ou com sua mãe, ou algo ou outro, ou a entrar para o exército e ir lutar pelo seu país. Mas há sempre uma maneira pela qual o autocentramento é preservado pelas culturas. E novamente, principalmente para que então possam dizer: bem, essas pessoas estão vindo para nos atacar, geralmente é como uma coisa de nós contra eles. Ou você está em uma certa classe social, e essas pessoas são outra classe, como o sistema de castas, você não pode tocar nessa pessoa, porque ela está em uma classe inferior ou algo parecido. Portanto, há sempre uma coisa dentro do grupo, fora do grupo. E a maioria das culturas humanas tem explorado isso, têm mantido, não têm desafiado particularmente, ou muito, o senso de auto-envolvimento ou de auto-reclusão, para que elas possam explorar a vontade das pessoas de se sacrificar por seu país, ou se encaixar em uma classe social ou sair e fazer guerra contra seus vizinhos.

Joe Loizzo 37:58

Acho que agora estamos em um momento particular em que isto tem que mudar, por diversas razões diferentes, estamos tão interconectados. Mas sim, eu não concordo com eles, que tem apenas 100 anos. Na verdade, acho que este é um mito moderno que inventamos no individualismo. E eu acho que os antropólogos muitas vezes dizem que as culturas nativas tinham um senso muito forte de indivíduos negociando uns com os outros, a maioria das culturas nativas tradicionais são baseadas em clãs e em consenso. E não se tem um sistema baseado em consenso a menos que se reconheça realmente a importância de cada pessoa nesse sistema. E certamente, no budismo, o que eles estão dizendo agora é que você não é sua identidade. Você pode dizer, eles pensam que você não tem um eu. Mas não, não é isso que eles realmente querem dizer. O que eles estão dizendo é que você não é sua identidade, não é o que lhe disseram, não tem que fazer nada que alguém lhe diga. Você é uma pessoa livre, você pode descobrir porque está aqui e pode melhorar a si mesmo. Portanto, o altruísmo é realmente, a meu ver, uma espécie de ensinamento libertador.

Joe Loizzo 39:25

Então, para voltar a Nagarjuna, em certo sentido você pode pensar em toda essa noção de vacuidade como descobrir os lugares... supondo que você reconheça, porque você é realmente sábio, ou você tem estudado a filosofia budista, ou você é super tranquilo ou iluminado, derramando muito ácido ou algo assim; você não tem uma noção tão sólida de si mesmo. Mas então você acredita em mim, porque é tão antigo e evolucionário, sua noção de si mesmo vai se esconder em algum lugar, não vai apenas deixar sua mente, vai para algum lugar. E isso vai levar para uma noção de identidade. Por exemplo, uma noção de, bem, eu sou um homem, que vive no corpo deste homem. Se eu não posso ver que não sou este corpo, então, de certa forma, minha noção de identidade está escondida ali. Ou pode estar em minha propriedade. Eu sei, sou muito poroso, porque fiz psicanálise, mas minha conta bancária não é, ela é minha. Eu não pensaria isso sobre meus impostos, mas certamente pensaria isso sobre minha conta bancária.

Joe Loizzo 40:46

Portanto, a ideia é a vacuidade é realmente projetada para descobrir este hábito ilusório, este hábito detestável que temos de nos fixarmos em algo como sendo o centro do universo, e não abandonar isso por uma vida. E foi projetada para fazer isso, para que possamos realmente nos tornar, como eu estava dizendo na semana passada, para nos abrir, acessar nossa capacidade de sermos totalmente abertos, flexíveis, relacionais, e realmente experimentar a nós mesmos como somos, como um nexo de relacionamentos, ou um nexo de intercâmbio, ou de diálogo, ou o que seja, em vez de um ponto. Se você olhar para esta noção das coisas não tendo realidade intrínseca, a vacuidade significa que elas não têm essa realidade intrínseca, a razão pela qual Nagarjuna estava dizendo que se as coisas não fossem vazias, elas não funcionariam é que, pense nisso, se uma coisa fosse o que fosse por si só, e não estivesse mudando, como ela estaria envolvida em algo significativo? Como ela teria causas e condições? Se ela já fosse o que fosse, por que precisaria de uma causa? Se precisasse de uma causa, como poderia ser o que fosse, intrinsecamente ou independentemente?

Joe Loizzo 42:13

Então, toda a ideia de que as coisas são por si mesmas, ele está realmente desafiando e dizendo: não, as coisas simplesmente não funcionam dessa maneira, elas nunca poderiam funcionar dessa maneira. As pessoas surgem porque temos pais, e vivemos porque temos vizinhos, e famílias, e amigos. Se você pegar isso e disser: não, eu sou uma ilha para mim mesmo, você acaba com algo simplesmente inviável. E isso é, literalmente, filosoficamente verdadeiro se você olhar para a

ideia de causalidade, ou de ter partes, é a ideia de que as coisas se unem para produzir uma certa realidade. E uma vez que você diz que a realidade não depende dessas coisas se reunirem, então o que você está dizendo é que essa coisa não pode realmente ser parte do nexo de causas e condições e partes e tempo que de fato fazem dela o que ela é. Então é isso que ele está dizendo, se as coisas não estivessem vazias, então não haveria causa e efeito, nenhum agente em ação. Porque as coisas seriam apenas estáticas e presas, fixas, seriam apenas o que são e seriam assim para sempre, e isso seria tudo. Esse é um conceito talvez estranho, não sei, eu vejo cabeças balançando.