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 2

Estudante 0:11

Eu estava pensando nas crianças e em como ensinamos às crianças: você ouve seus pais porque eles são seus pais, e você ouve os adultos e seus professores, porque eles são seus professores. E estou pensando em como tudo isso se junta. Quando você está ensinando ou criando filhos, como dar a eles essa ideia intrínseca de si mesmos? Mas também criar (não sei se você tem a resposta agora) esse valor intrínseco deles e de sua individualidade, mas também os contendo e colocando limites em torno disso. Porque eu sinto que esse tipo de trabalho provavelmente começaria por toda a sua vida, mas os adultos estão presos a si mesmos e querem ver as coisas por causa de si mesmos. Então, eu realmente não sei qual é a minha pergunta, mas este é o lugar onde minha cabeça está em relação às crianças, e como você cria as crianças dessa maneira.

Joe Loizzo 1:21

Bem, então a ideia é que, quando você diz que seu merecimento ou seu valor, ou sua dignidade é intrínseco, há outra maneira de dizer isso? Porque quando você diz isso, parece que você tem merecimento e valor, não importa como você afeta as outras pessoas, ou não importa como você depende delas, ou o que quer que seja. E a realidade é que todos nós temos merecimento e valor, simplesmente porque somos seres vivos, mas somos seres vivos por causa dos nossos relacionamentos com outros seres vivos. Portanto, isso não é intrínseco, no sentido de que todos dependemos uns dos outros e todos temos que reconhecer que cada um de nós é precioso. Se você tem essa noção de que eu sou “o precioso”, então você não é realmente capaz de viver a vida real que tem que viver, onde você tem que ser capaz de ver que cada um de nós é precioso. Então isso é parte da mudança aqui, que você realmente tente nos dar uma sensação universal de que todas as coisas vivas são preciosas e todas as coisas vivas são únicas de alguma forma. Mas que, todos nós somos o que somos através dos nossos relacionamentos, não porque temos algum tipo de etiqueta adesiva dentro de nós que diz o nosso valor.

Portanto, trata-se mais de tentar equilibrar o merecimento, ou o valor ou o significado do indivíduo, com o que torna uma vida habitável: que é a capacidade de se relacionar com os outros. Se tivermos um senso de individualidade muito forte, teremos dificuldade em nos relacionar com as outras pessoas, não teremos uma vida boa. Na verdade, não podemos ter uma vida boa. Ao passo que, por outro lado, temos as corporações, os estados corporativos baseados em clãs, que dizem: seu único valor é seu lugar nisso, sua identidade aqui, sua classe social ali. Nesse caso, você tem a sensação de que o estado tem um valor, embora tenhamos os "Cidadãos Unidos”. O estado tem um valor, ou a corporação tem um valor, embora na verdade não seja nada separado dos indivíduos. Portanto, você tem que ter um senso relativo de reconhecer que é nossa capacidade de nos relacionarmos que torna nossa vida única e preciosa. E embora desejemos reforçar que, se realmente queremos reforçar a singularidade de uma pessoa, precisamos construir nesse sentido que ela precisa ser capaz de valorizar os outros, respeitar os outros e trabalhar com os outros ao mesmo tempo que eles estão se respeitando.

Estudante 4:37

OK. Portanto, estou tentando conectar ou esclarecer em minha mente sobre a interseccionalidade de que fala o lama Rod, em uma das leituras que fizemos. Isso me leva de volta à pergunta que tive durante o retiro sobre as partes, como aquela tigela, as

partes de nós mesmos, aquela interseccionalidade para nos tornar inteiros. E eu sou pego na necessidade disso, quando no final, estamos almejando a unidade. E estávamos conversando sobre a Andrea hoje, e me lembro do comentário dela: “você tem que me ver primeiro, antes de me misturar com a tigela.” Eu ainda estou lutando com isso, porque por um lado, eu entendo isso. Mas então, por outro lado, eu acho que é o lado vencedor, e meu cérebro está assim: “por que isso importa?”

Joe Loizzo 6:01

Isso é lindo e remete a toda teoria social; as pessoas não existem no vácuo, nenhuma pessoa é uma ilha. E então, se exagerarmos nesse sentido, o que a cultura dos EUA exagera, esse sentido de individualismo de que de alguma forma é o pioneiro, o patrulheiro solitário ou o indivíduo rude que faz nossa sociedade. Mas a realidade é que, se esse indivíduo não tiver abertura para respeitar os outros, ele morrerá em breve, ou será muito infeliz, ou o que seja. Portanto, isso é apenas reconhecer que parte do que nos torna humanos, e indivíduos, é nossa capacidade de reconhecer, nos identificar e nos conectar com outras pessoas, então você não pode exagerar muito. Se você ficar muito preso às coisas individuais, você na verdade não está ajudando o indivíduo, porque você não está dando a eles o equipamento que eles precisam: o senso de abertura ou flexibilidade para serem capazes de se ver em relação aos outros e trabalhar com outros. Então você precisa de ambas as coisas; todos precisam ter a sensação de que sua felicidade é importante e valiosa, e não deve ser diminuída ou rebaixada. Mas a realidade é que essa felicidade só vai acontecer, porque somos animais sociais, por meio de nossa capacidade de nos relacionarmos melhor com os outros. Sem aprender a nos relacionar melhor com os outros, não existimos.

Estudante 7:54

É porque essa auto identificação faz parte de nos ajudar a elevar nossa humanidade diante de alguém que não nos vê, a outros que nos vêem.

Joe Loizzo 8:16

Absolutamente. Então é uma forma de dizer: acorda!

Estudante 8:19

Estou aqui. Esse é quem eu sou. E isso é tudo de quem eu sou.

Joe Loizzo 8:26

É uma maneira de desafiar o egocentrismo de outra pessoa que ela não consegue, ela acredita tanto em quem você é, ou quem você deveria ser, ou quem ela é, que não pode acolhê-lo. Mas é isso que está limitando essa capacidade, o quão instintivamente presos estamos em nossa sensação de "Estou aqui". Portanto, é muito detalhado e é um equilíbrio delicado. Voltando a um dos principais ensinamentos budistas, o caminho da cura é um caminho do meio. E essa parte desse caminho do meio cognitivamente é: temos a tendência às vezes de exagerar demais, de dizer que as coisas são muito mais do que são, muito mais reais ou muito mais do que são, e temos a tendência de minimizar e minar o quão real as coisas são, de negar o quão real as coisas são. Temos que encontrar esse caminho do meio, onde podemos equilibrar o "tirar" com os nossos exageros, sem tirar nada da realidade. E é a mesma coisa com a identidade. Não queremos minimizar o quão único, especial e precioso cada ser vivo é. Mas se falarmos que é só isso, tipo: você é especial, mas aí a próxima pessoa não é, a outra criança não é. Aí você tem uma realidade que não dá certo, né? Então você tem que ter um equilíbrio muito delicado.

Pergunta do aluno 10:06

Isso é tipo uma viagem. Eu continuo querendo fazer perguntas e penso: O quê? Espera. Eu tenho um monte de perguntas, mas só para pegar carona no que está sendo falado ... quando eu comecei a ouvir esse tipo de conversa, eu deveria estar ... Eu não sou eu, e eu não devo existir como eu. Mas então eu fico tipo: bem, então por que estamos fazendo essa meditação onde estou me imaginando sentado em frente a alguém. E, claro, a identidade é importante, porque é parte de como estamos, por qualquer motivo, aqui estando um com o outro, e fazemos uma tigela, e fazemos uma árvore. E eu entendo o conceito, e também a física de como as coisas não são realmente tão sólidas e estáticas. Mas estou apenas me perguntando, por que precisamos passar por tudo isso? Para ser apenas assim: eu posso ter o eu, mas também estou com você? Por que precisamos fazer isso tudo? Eu só quero dizer mais uma coisa. Quando uma árvore cai em uma floresta, ela cai em uma floresta, porque desde sempre, todos os seres, você tem um senso de identidade, então a árvore está sempre lá. Seres humanos, só porque não estamos lá para ver. O objetivo não é dizer que tudo está sempre lá? Isso é outra coisa que eu era, além do que estamos falando, isso me deixa louco, e eu não entendo.

Joe Loizzo 11:56

Então, a ideia de que a árvore não está caindo se você não ouvir, é uma espécie de idealismo ou solipsismo. É uma maneira de dizer que as únicas coisas que são reais são as que são reais para mim. E sim, o que você está dizendo é: não, tudo é real por causa do que é e como afeta todo o resto. E você é apenas uma daquelas coisas, você não é o árbitro, você não é a origem final de tudo. Mas a razão pela qual precisamos passar por este grande arco, que parece totalmente absurdo ou desnecessário em algum nível, é porque há uma parte de nós que está convencida de que tudo realmente começa comigo, e você não é realmente tão real quanto Eu sou. E isso é apenas parte do desenvolvimento; as crianças passam pelo estágio de: é meu, sou eu, não! E então o cérebro precisa crescer. E temos que ajudá-los a desenvolver esse outro lado deles mesmos, que pode se ver do ponto de vista da outra pessoa. E então, na verdade, eles se tornam um ser humano muito mais feliz, saudável e bem-sucedido, porque foram puxados para fora de si mesmos.

E em algum nível, é isso que estamos fazendo aqui, estamos tentando acelerar ou amplificar esse processo, de modo que esticamos nossa camisa de força instintiva e temos muito mais capacidade de ver quem realmente somos, na maior imagem cósmica de como estamos infinitamente relacionados com todos e com tudo. Mas apenas por causa da maneira como a evolução funciona, e da natureza conservadora da evolução, isso é algo que precisamos meditar e aprender com o tempo. Assim como uma pessoa se torna menos egocêntrica por ter amigos, entes queridos, ser pai ou responsável, quanto mais pessoas nos importamos, maiores nos tornamos. E isso está tentando nos ajudar a realmente envolver nossas mentes em torno disso.

Lembre-se também em relação à interseccionalidade e à identidade... Nagarjuna... se você fosse traduzir o que ele estava dizendo sobre identidade ou realidade, quando ele diz que as coisas são vazias de realidade intrínseca, ele está dizendo que as coisas têm realidade, porque isso não é intrínseco. Não é como se você não tivesse uma identidade ou uma realidade. É que você não tem uma identidade intrínseca, uma identidade não relacionada, uma identidade que existe separada de tudo o mais e não está relacionada a nada mais. E a razão pela qual ele está dizendo isso não é porque seja logicamente necessário. Pode parecer insano de certa forma nos lembrar disso, porque parece tão óbvio. Mas a razão é porque há uma parte de nós que pensa que tudo começa e termina

comigo, como se eu fosse o único, e é muito natural. Não é uma ideia, não é uma construção cultural, faz parte da maneira como nosso cérebro funciona, então temos que educá-los. E essa é a ioga de fazer isso. Só quero dizer, porque deveríamos estar fazendo muito mais, e isso é maravilhoso, e estou maravilhado que as pessoas estejam mergulhando desta forma, porque é preciso, você não consegue "sacar" essas coisas sem processar, sem passar por elas e fazer essas perguntas repetidamente, porque é um pouco confuso. Eu queria falar um pouco sobre alguns dos outros pontos aqui e mencionar outra filosofia. Então, passamos por três dos pontos. E esta é a revisão. Assim, mesmo o remédio da vacuidade é objetivamente livre em si mesmo de ser uma identidade fixa. Em outras palavras, a vacuidade em si não é vazia. Então, por que isso é importante? Porque há toda essa outra escola de filosofia que diz: não apenas as coisas existem totalmente por meio da relacionalidade, mas também dependem do nosso consenso social ou da construção linguística delas.

Portanto, isso remete à ideia de identidade. E por que é tão importante que eu afirme minha identidade como tal e tal tipo de pessoa? É porque, de certa forma, a menos que eu diga isso, não tenho necessariamente, ou a única que tenho é o que as pessoas me disseram que tenho. Mas a questão é que isso só é possível, só podemos reivindicar uma identidade porque não temos uma. Não temos nenhuma escrita dentro de nós. E a importância de fazer com que outras pessoas concordem, reconheçam ou respeitem nossa identidade é porque essa identidade é uma palavra, de uma certa maneira, é uma palavra e é um acordo para usar as palavras de uma certa maneira. Portanto, este é um ensino realmente muito avançado nesta escola em particular, que diz que as coisas são tão relativas, que só existem na medida em que não as examinamos. Ouça isso, ok? Em outras palavras, de certa forma, o que está dizendo é que as coisas são um pouco, tipo... você já ouviu isso "a suspensão voluntária da descrença"? Você já ouviu falar disso na faculdade ou algo assim? É como ficção, ok, o que é ficção?

É quando você para de questionar o romance e apenas mergulha nele e se deixa levar por ele, e ele se torna real para você. Este é o princípio dos contos de fadas, é o princípio do Coelho Velveteen. Como isso realmente funciona? Como as coisas se tornam reais simplesmente porque paramos de criticá-las ou julgá-las? E se você pensar em uma criança, como ela aprende sobre a realidade? Uma criança aprende sobre a realidade porque ouve seus pais, e seus pais dizem: isso é a realidade. Uma criança aprende

acreditando nos pais. E, parte disso é uma suspensão voluntária da descrença. Então, pense nisso em termos de física quântica. Se, de fato, sabemos que estamos realmente sentados, 99,999% de espaço, certo? Nós sabemos disso, por que não vemos esse espaço? Por que não estamos vendo isso? Porque não estamos examinando, não estamos olhando, não estamos olhando muito, não estamos colocando este copo d'água sob um microscópio eletrônico ou um esmagador de átomos, e procurando o espaço dentro dele. Estamos apenas, sem pensar, apenas pegando o copo, estamos apenas bebendo. E funciona bem. Mas se eu parar e começar a ver onde está o vidro, são as moléculas de areia que se juntam? Este copo neste momento é o mesmo que bebi no último momento? Ou mudou repentinamente de alguma forma? Algo mudou ou se deteriorou, alguns quarks nele ou algo parecido foram movidos? Antes de virar vidro e ser apenas um monte de areia, onde estava o vidro? E depois que ele se espatifou e foi jogado no lixo e reciclado em algum lugar, com sorte, para onde foi o vidro, certo?

Portanto, a realidade é que, se examinarmos as coisas, ao fazermos isso conosco mesmos e começarmos a examinar nossa própria realidade, não encontramos nada. Portanto, o ensinamento aqui é: por que então somos reais? Esta escola particular de filosofia diz que somos reais porque concordamos, somos reais porque não estamos realmente olhando para isso. Porque nós apenas somos... Não, não é realmente estúpido... estamos apenas vivendo, estamos vivendo sem examinar, sem analisar e examinar demais tudo. Sem perguntar o que é realmente verdade aqui, estamos apenas vivendo e considerando tudo como garatindo. E para isso, porque provavelmente eu tenho um corpo vivo que precisa de água e esse copo tem um pouco de água e eu bebo, de novo, mas se eu começar a ficar neurótica com isso, e aí começar a examinar ou me tornar um filósofo e examinar tudo, aí eu não conseguiria pegar o copo, não conseguiria beber, não conseguiria encontrar, estaria totalmente na sopa quântica. Essa é uma filosofia muito poderosa. E é uma filosofia poderosa, porque diz: a realidade é o que dizemos que é.

E isso é extremamente importante, porque mostra o poder da publicidade e da cultura, explica o quê... e há uma base científica para isso, no sentido de que se você ensinar todo mundo a usar as mesmas palavras, ou o mesmo conjunto de palavras e conceitos, e seus cérebros começam a operar naquele software, e eles geram sua realidade virtual juntos, então você tem uma realidade socialmente construída. Se todo mundo pensa que isso é bom; e isso, ruim; isso é uma nação e esta é outra, esta é classe ou raça ou gênero ou o

que for, e então construímos essa realidade, que se torna a realidade em que estamos. Mas, a menos que entendamos que isso é fluido, e que isso se baseia apenas em concordarmos em como pensar, em como dizer e na suspensão da descrença, é como se não estivéssemos realmente examinando nenhuma dessas coisas. Então, seremos extremamente limitados em nosso senso de como a vida é transformável. Mas se entendermos que a realidade em que vivemos é realmente construída enganando nossas mentes para trabalharem juntas em torno do mesmo conjunto de fantasias ou abstrações, e de alguma forma isso parece funcionar... uma das famosas metáforas para isso é... Bob usou-o na verdade quando veio e falou conosco: você está olhando para um espelho e raspa o rosto (ou talvez não faça isso, mas eu faço), e como isso é possível? Como você não está vendo seu rosto, o que está vendo é uma ilusão, mas de alguma forma é bom o suficiente para que você possa fazer a barba. Então, isso é parte da maneira como as coisas realmente funcionam. Não só funcionam porque estão totalmente interligados, mas também porque são totalmente, de certa forma, sem base e ilusórios. Isso não quer dizer que eles realmente não tenham uma base, ou que sejam realmente ilusões, mas que são realmente muito menos reais do que pensamos que são.

E a boa notícia é que eles são muito mais transformáveis do que pensamos que são. Isso nos leva através da filosofia Mahayana. E as duas últimas linhas, realmente acho, realmente falam do Tantra. E isso também é algo sobre o qual Bob estava falando, é algo sobre o qual falaremos mais no próximo semestre. O caminho real repousa no reino fundamental, porque o reino fundamental realmente tem a ver com este ensinamento esotérico do que é a vacuidade: o que é a compreensão da vacuidade ou o que é a versão viva e respirante da vacuidade? A versão viva respirante da vacuidade é essa mente que eles chamam de mente translúcida da clara luz, como a mente da morte. Essa é essa mente que está totalmente aberta, que pode conter qualquer coisa, e que está totalmente na origem de todas as experiências, mas não está presa em nenhum lugar, não está limitada ou presa em qualquer lugar. Então, essa noção de que o caminho repousa sobre algo sem base, completamente não sólido ela repousa no espaço, repousa no espaço vazio.

Essa é uma noção muito importante aqui, que na verdade o tipo de caminho que queremos é um caminho onde não temos realmente a sensação de que as coisas são tão sólidas. Estamos aprendendo a viver na amplitude e na fluidez e na translucidez de tudo,

somos muito mais flexíveis, e resilientes, mas também muito mais flexíveis em termos de ver o seu ponto de vista, ou ouvir sobre mim a partir de você. Ou ouvir uma realidade totalmente nova que eu nunca pensei, que você sonhou na noite passada. Portanto, se tivermos essa capacidade, teremos realmente um caminho. Para onde temos um caminho? Para pessoas que realmente têm a capacidade de se entender, dialogar e trabalhar juntas para fazer coisas impossíveis. Então essa é a realidade do caminho. E também o que eles estão dizendo é: se pararmos de encher nossas mentes com um monte de categorias de autoproteção ou autodefinição que nos diferenciam de outras pessoas ou nos prendem em rigidez, então, na verdade, também temos uma mente muito mais feliz. Esta é a outra parte, é que na verdade a vida é muito mais feliz quando não tem base, quando é altruísta e fluída. Então esse é um elemento. Esse pequeno ensinamento, na verdade, é uma prévia das atrações que se aproximam, nos dizendo que a mente que realmente precisamos trazer para a prática da compaixão está aprendendo a nos identificar ou descansar neste estado de mente aberta muito translúcida, sem base, indefinível e incompreensível.

Se chamarmos isso de “nosso eu”, então estamos realmente no caminho para sermos seres muito mais compassivos. Em vez de pensar: ah, que sentido... qual é a outra alternativa? Estou aqui. Eu realmente quero ser um ser muito compassivo, mas estou aqui e você ali. Então, o que você precisa não é o que eu preciso. Mas se eu não sei onde estou e você está no meu espaço, então talvez o que você precise seja o que eu preciso. OK? Portanto, essa fluidez é extremamente importante para ter um caminho realmente sustentável para se tornar mais compassivo, mais poroso e mais ágil e flexível. E, finalmente, o intervalo entre as sessões, agindo como um ser ilusório, é uma posição ou uma prévia do ensinamento que acompanha essa noção da mente translúcida. A mente de um ser desperto é como uma luz translúcida, é como uma translucidez luminosa, ou clareza ou algo parecido. É a ideia de que o corpo de um ser iluminado é como uma ilusão, que estamos sempre tão cientes de que estamos muito em processo e tão fluidos, e que nossa percepção de nós mesmos como "aqui" é como uma ilusão. Não é tão real quanto parece que somos capazes de conviver, e até mesmo incorporar, viver de uma forma incorporada com outros seres incorporados de uma forma que é muito mais artística, ou muito mais divertida, ou muito mais aberta para interpretar ou mudar, como: "Certo, então eu sou seu papai mau? Ok, eu sou seu papai mau... Ou seu papai bom? Eu

sou seu papai bom. Então, o que você precisa que eu seja? Posso interpretar, posso desempenhar isso, eu consigo."
Estou falando sobre transferência. Eu sei que pode ter outra conotação, mas eu não sou ... essa não é a conotação... Então essa é a nossa pequena revisão, e devemos falar um pouco sobre... Sim, comecei a me perguntar no momento em que disse isso, mas na verdade estava me referindo a... talvez minha mente esteja um pouco translúcida agora. Estava me referindo a uma conversa que tivemos na semana passada sobre transferência e como as pessoas podem precisar ver você de uma certa maneira. E você estaria pronto para ser isso por eles? Saber que não é realmente quem você é. Não que você seja realmente outra coisa. Que você na verdade sempre é uma "ressonância de", respondendo de forma divertida às percepções e expectativas das outras pessoas. Essa é a visão relativa, esse é o seu corpo, brincando compassivamente com as necessidades e experiências de antecipação das outras pessoas. Sua mente, quem você realmente é, é apenas o campo ou espaço translúcido. E se você pensa que é esse ser, a ideia é que você estaria no caminho para ser mais compassivo. Com isso, devemos agora chegar ao verdadeiro tópico do dia.

Estudante 30:39
[pergunta inaudível]

Joe Loizzo 29:13
Oh, sim, o livro, estamos voltando a isso... Quer dizer, a parte do Tantra ou a parte da filosofia? Olha, a questão é: como isso difere de apenas querer ser uma pessoa legal? Porque todos nós queremos ser bons em algum nível. Mas onde isso realmente está nos levando é, novamente, se você olhar para o ensinamento budista com o qual eu acho que Ethan nos iniciou, esse reconhecimento de que nossas aflições, nosso estresse, nosso trauma existem porque estamos percebendo as coisas erroneamente. E isso inclui todas as maneiras pelas quais somos tendenciosos, preconceituosos, alienados, sem empatia. Tudo isso acontece porque simplesmente não vemos as coisas como realmente são. E onde o trabalho começa a acontecer, em termos de cura de suas próprias aflições, e estar presente nas aflições dos outros é sabedoria, aprender a ver as coisas como elas são, aceitar isso e viver essa realidade em vez da realidade que as nossas mentes querem produzir para nós. Portanto, a sabedoria é considerada realmente importante, extremamente importante para a compaixão.

Ao mesmo tempo, é claro, as pessoas podem ficar presas nessa embriaguez e fascinadas demais com o quão bizarras e irreais as coisas são, e então não se importar quando alguém está sofrendo, ou nem mesmo quando se está fazendo alguém sofrer. Para que possamos começar, o equilíbrio é extremamente importante. Você não pode ter a compaixão sábia sem a parte da compaixão. Mas você também não pode ir muito longe no caminho da compaixão a menos que possa realmente mudar sua perspectiva, radicalmente. Falando nisso, vou ler para vocês e começaremos... vamos dar um pontapé no próximo segmento, que é: transformando a adversidade em vantagem. Então este é o ponto três, certo? Então, depois de obter os ensinamentos básicos, temos que entender como entrar no caminho para algum tipo de sanidade ou felicidade. Essa é a preliminar. Então temos que aprender a exercitar nosso coração caloroso, e não ter medo dele, mas aprender que é nosso amigo e vai nos curar e nos ajudar. Então, precisamos aprender a sabedoria para saber: onde devo aplicar minha cordialidade? O que realmente está acontecendo aqui? Se eu quero cuidar, se eu quero tanto cuidar, como faço isso? Tenho que saber o que vai ajudar e o que está doendo. Então é aí que entra a sabedoria. E no fundo disso está o entendimento de que principalmente do que estamos sofrendo é de distorcer e perceber as coisas erroneamente, de maneiras que não podemos ajudar. Então chegamos ao terceiro ponto, que é: “Ok, sabendo disso, como vamos sair para o mundo e lidar com a loucura que estamos enfrentando?” Você tem seus textos com você? Então, vamos lê-los juntos. São apenas algumas linhas.

Estudante 34:14

Quando o meio ambiente e toda a vida estão envenenados por hábitos viciosos, transforme a adversidade no caminho para a iluminação compartilhada. Aplique a meditação a qualquer eventualidade que surgir. O melhor método é praticar com quatro preparações: autocorreção, cultivo de virtudes, construção de generosidade e extensão da confiança básica.

Joe Loizzo 34:45

Ok, então nós fizemos isso. Obrigado! E então, é claro que todos nós podemos realmente nos relacionar com a primeira linha, certo? Quando o meio ambiente e toda a vida estão envenenados com hábitos viciosos ou com vícios ou com alguns... vocês podem traduzir isso como “mal”, ou “pecado”, ou o que seja, mas é uma coisa ruim, está envenenada

com coisas ruins e tóxicas. E ainda assim é o mundo em que vivemos, reconhecemos essa palavra! Isso foi escrito há um milênio atrás, mas aparentemente o mundo não era tão diferente naquela época. Então, o que fazemos? Temos que aprender a lidar com o lixo, temos que aprender a reciclar o lixo. Existe um ensinamento famoso, outra forma de treinamento da mente, é chamado de treinamento da mente como uma roda de lâmina. É a roda da lâmina treinando a mente. E o que ele diz é que os sortudos, os altruístas, os altruístas sortudos, são como um pavão que pode comer veneno e viver dele.

Então pense nisso, se pudéssemos ser comedores de veneno e recicladores. Se pudéssemos pegar as aflições e delírios de outras pessoas, e simplesmente aceitá-los, e saber exatamente o que fazer com eles, para transformá-los em alimento, em amor e sabedoria. Tipo, quanto mais enfrentamos a aflição de alguém, como terapeutas ou como professores ou pais, ou o que seja... você provavelmente entende isso, mais e mais você aceita o sofrimento e aprende exatamente o que fazer com ele, para ver o do outro lado, mais forte você fica em sua habilidade de lidar com o que quer que esteja por vir. E então, não é por acaso que esta parte vem depois da peça de sabedoria. Para fazer isso, temos que realmente ser capazes de separar nossa mente de nossas próprias aflições. Se você assiste à CNN e vê um lixo maluco, o lixo maluco não passa pela TV para o seu coração, está apenas mexendo com o que já está em seu coração. Portanto, se você tiver aflições, será um ímã para o sofrimento. Portanto, se você quiser ser capaz de comer o veneno, usar a comida venenosa ou reciclá-la de alguma forma, precisa ser capaz de reciclar suas próprias aflições. E se quiser reciclar suas próprias aflições, você precisa ser capaz de desmantelar suas próprias ilusões. Então é assim que funciona. E, quando podemos realmente entrar nesse ritmo, e não temer o quão ruim é o mundo, tipo perceber, lá no fundo do mundo, nessa civilização maluca e incivilizada em que vivemos, está um bando de seres humanos. E podemos pensar: “ah, há muitos seres humanos malignos no planeta”. Mas os humanos são coisas maravilhosas. E quando eles saem do útero, nós amamos todos eles, eles são tão fofos.

Então, claramente, não é o ser humano que é o problema, é a maneira como o ser humano é condicionado, educado, seja o que for. Existe alguma fraqueza em nossa natureza que nos permite ser condicionados da maneira que produz tudo isso, ou que fomenta toda essa loucura. Mas, o ponto é se entendemos que, no fundo de toda a loucura do mundo, existe o sofrimento humano. Como eu disse a você, a maneira normal

pela qual entendemos os dois lados de nossa mente, ou nosso sistema nervoso, que é: o lado social, e o lado anti-social ou autoprotetor. E a maneira normal com que as culturas administram isso é fomentando o lado social para o grupo interno e o lado autoprotetor ou anti-social para o grupo externo. Mas supondo que saibamos que poderíamos realmente desmantelar isso, que na verdade temos a capacidade de quebrar, de desenvolver uma cultura que ajudasse as pessoas a superar o hábito do anti-social. Como de simplesmente não ir para esse lado, não reforçar o senso de alteridade, de exagarego da noção de nós mesmos e exagero da noção de outros. Se tivéssemos essa capacidade, seríamos capazes de ter seres humanos que realmente se alinhariam com esse valor, seríamos capazes de ter uma iluminação compartilhada.

Então, no fundo de toda a loucura do mundo, existe esse nós contra eles, e essencialmente o que essa tradição está fazendo é inverter essa coisa de “nós contra eles” e dizer: a única coisa, o "isso", que precisamos lidar, somos todos nós, não somos nós contra eles, somos todos nós contra toda a nossa insanidade. Todos nós contra todas as nossas aflições e todas as nossas delusões. E se entendermos que a única coisa contra a qual devemos trabalhar são as aflições e delusões humanas, então veremos do que se trata. Assim que começamos a fazer esse trabalho e não nos preocupamos com quem é uma pessoa boa, quem é uma pessoa má, quem está certo e quem está errado, e reconhecemos que somos todos seres de Buda realmente lindos, e a única questão é, se não estamos vivendo assim, ou agindo dessa forma, há aflição e delusão no fundo de tudo. E é com isso que precisamos trabalhar, a aflição e a delusão que estão envenenando esses lindos seres e envenenando o mundo que criamos juntos.

Então é daí que vem essa confiança radical e louca, é de entender que é possível, porque cada um de nós tem a capacidade de ser altamente sociável. E se você olhar através da história, nós expandimos nossa capacidade de ser sociável para grupos cada vez maiores de seres humanos. E não há absolutamente nenhuma razão para pensar que não faremos isso, para toda a comunidade global, não há absolutamente nenhuma razão para pensar isso. E não há razão para pensar que não seremos capazes de fazer isso por toda a vida e todas as coisas vivas no planeta, temos totalmente a capacidade de fazer isso, somos budas. Mas temos que realmente começar a pensar e agir como eles, temos que nos desafiar a usar a nossa parte mais sábia e desmantelar tanto os preconceitos evolutivos quanto os culturais que mantiveram aquele modo reptiliano ou qualquer parte venenosa

de nós mesmos, guardando-os para alguma guerra nuclear potencial ou algo parecido. Então, isso faz algum sentido? De certa forma, é uma bela visão. E nesse sentido, você diz, se isso é o que somos, se esse é o desafio que cada um de nós enfrenta, você pode pensar, bem, até mesmo Avalokiteshvara - lembre-se de que lemos o Sutra do Coração e a pessoa que supostamente representa a compaixão, seu nome era Avalokiteshvara? - diz-se que, a certa altura, surtou totalmente e disse: "O que eu estava pensando quando jurei salvar todos os seres vivos? Devo ter ficado louco." Mas veja, se entendermos que não podemos ser felizes sem outros seres vivos, e certamente não podemos viver a vida que vivemos sem outros seres vivos, e se entendermos que realmente não podemos ser felizes quando outros seres estão sofrendo, que isso simplesmente não é realmente possível. Só é possível se nos colocarmos em um esconderijo.

E não seremos muito felizes lá. Portanto, se entendermos isso, na verdade, não é uma coisa muito heróica reconhecer que precisamos ajudar cada ser vivo a lidar com suas próprias aflições e delusões. É apenas prático, é do meu interesse. Eu só vou ser feliz quando todos nós pudermos ser felizes, e todos nós só seremos felizes quando pudermos dominar e transformar nossas próprias aflições e delusões. É a única maneira de funcionar. Então essa é a reação em cadeia; a mentalidade aqui é essa, vamos lá, porque esse é o único caminho para nós. Pode parecer confuso ou idealista, ou não prático, ou uma utopia. Mas quando você pensa sobre todas as outras soluções que tentamos, que não funcionaram, e você pensa sobre como isso é verdade para você em sua mente, quais são os grandes ganhos reais em seu próprio bem-estar, quando você já foi capaz de se livrar um pouco de uma aflição, ou um pouco de uma delusão, você percebe o grande ganho em qualidade de vida que isso representa. E então esse é o experimento, é o que faz acontecer. Essa é uma bela visão.

E basicamente o resto deste ponto particular aqui segue, ele diz: aplique a meditação a qualquer eventualidade; em outras palavras, use sua melhor mente. Seja o que for que tenha de enfrentar, seja o que for que enfrente, você tem que continuar usando sua mente mais sábia e refletindo realmente, e é assim que você lida com a adversidade. Quando as coisas estão horríveis, talvez no momento em que você reage exageradamente, ou talvez no momento em que odeia alguém, mas então você volta e usa sua melhor mente, e tenta trabalhar suas próprias aflições, coloca sua própria máscara de oxigênio. O que eu preciso para estar em minha melhor mente? E então você

lida com isso a partir dessa mente; você nunca tentou resolver um problema com outra pessoa em sua mente normal. Se for um problema real, você tem que estar em sua melhor mente. E é, novamente, por que a terapia funciona, porque alguém está sendo pago para estar em sua melhor mente. Você sabe o que eu quero dizer? E, basicamente, cada um de nós, todos nós temos isso, todos nós temos isso. Teremos sorte se você for pago para estar lá. Então, a última linha é: o melhor método é praticar com as quatro preparações. E isso realmente nos ajuda a nos acostumar com a ideia de que isso é uma maratona. As quatro preparações, como quando você treina para o triatlo, um dos meus clientes estava me dizendo que ele começou a nadar todas as noites porque está fazendo um triatlo maluco. Não vou dizer a ele que é loucura, mas tanto faz. Eu acho que ele está realmente ficando em forma, eu provavelmente deveria nadar um pouco mais, e ele deveria estar fazendo outra coisa.

Mas de qualquer maneira, as quatro preparações, essas são as maneiras pelas quais construímos a força para fazer isso, é isso que é. E isso remonta a, algumas delas são as preliminares básicas, ou seja, quando identificamos nossa própria aflição ou delírio, cuidamos disso. Essa é a preparação um, continuamos procurando as aflições e delusões em nossa própria mente e as corrigimos. Portanto, estamos assumindo a responsabilidade de purificar, de purificar nossa mente dos venenos, em nossa própria mente, é isso que estamos fazendo, isso é chamado de purificação. A outra coisa que estamos fazendo é cultivar as forças e as qualidades de que precisamos, como sabedoria e compaixão, que tornam cada vez mais fácil para nós fazermos isso, nos ajudam cada vez mais a sermos capazes de aplicar isso a outras pessoas. Nós construímos generosidade, porque precisamos de generosidade, generosidade que eles dizem ser a primeira causa de ser humano, que queremos compartilhar, "Quer compartilhar? Você pode ficar com um pouco do meu." Como você vê os bebezinhos, alguns deles, tentando alimentar os pais, é tão fofo. Isso é humano. Isso é o que faz compartilhamento de alimentos, compartilhamento de informações, isso é o que nos torna humanos.

Mas nós deixamos isso com fome, não alimentamos muito isso, não praticamos tanto, temos medo disso. "Eu não quero doar muito. Quem vai tirar as coisas de mim?" Portanto, precisamos praticar a construção da generosidade. E isso também tem a ver com perdão. Generosidade ética, generosidade de espírito, não apenas dar coisas. E então estendendo a confiança básica. Então, nós entendemos... como você realmente

medita em construir generosidade? Ao se imaginar oferecendo tudo, você está entregando sua vida, oferecendo o mundo, você constantemente imagina oferecendo tudo livremente. E você pratica isso; você pode começar com algo muito pequeno, algo com o qual você não se preocupa muito. Mas a questão é que você pratica, continua praticando e continua construindo esse músculo. E, então, estender a confiança básica é aprendermos a confiar em nós mesmos, e confiar na natureza humana e confiar na bondade, a bondade fundamental e básica das coisas vivas, que não fazemos muito. Não pensamos muito nisso, estamos sempre preocupados: bem, algumas pessoas não são muito boas, ou o resto de nós não é bom o suficiente, ou o que seja. Portanto, é uma coisa poderosa saber que somos bons o suficiente para fazer... como diria o lama Rod, temos os recursos. Portanto, essas são as quatro maneiras simples de praticar o que, segundo eles, nos treinarão para a maratona. Então, com isso, talvez precisemos encerrar um pouco. Muito obrigado a todos.