

Estando bem consigo

James Low

Transcrito por Lea Pabst, Editado by Barbara Terris

Fala pública, Crediton, Devon, 28 de Novembro de 2014

Tradução para o português por João Vale Neto

Nossa ansiedade	2
Adaptando	2
Identidade e identificação	4
Nossa projeção, nossa narrativa	9
Aproximamo-nos do frescor do mundo com nossos velhos pressupostos	
Histórias que contamos a nós mesmos	12
O centro não pode segurar	14
A identidade pertence a casa da comunicação	16
Meditação é sobre não manter	19
Dando boas vindas à riqueza da nossa existência	25

Excertos

...Vivemos em um mundo que está sempre em mudança. Novas possibilidades estão surgindo. Padrões culturais estão mudando, situações econômicas estão mudando, situações políticas estão mudando. Em relação a que, então, nós devemos nos adaptar?

... O que parece ter sentido pode ser tornar sem-sentido. E isso pode, de fato, ser algo terrível...

...O que é isto que dá ao pensamento o poder de capturar você? O poder não está no pensamento. O pensamento emerge e vai. É A nossa propensão, nossa suscetibilidade que nos faz encaminhar este pensamento naquele momento particular...

...a estrada real para a felicidade e o relaxamento é não acreditar nas histórias que contamos a nós mesmos, mas olhar para o mundo, para ver o seu potencial em revelação. Não tome uma conclusão prematura. Não se mobilize baseado em pressupostos e prognósticos. Apenas veja o que está presente e sinta sua resposta. Permita que a completa recepção da situação evoque a gama mais ampla e possível de respostas dentro de você— você vai se ver estando bem, aqui, no momento!

... Movimento é movimento. Não para. Entretanto, o espaço no qual o movimento está ocorrendo, nunca se move. O espaço sempre é quieto. ...

... Para estar tranquilos – dentro de nós – com os outros, deixe ir o que você sabe e se torne disponível para o que está presente. Este é o nosso trabalho em curso...

Eu vou falar sobre estar em paz e o que há no caminho para isto. Algumas dessas coisas vão ser de um ponto de vista psicoterapêutico, outras vão ser do ponto de vista budista. Elas não são, na verdade, muito diferente em suas orientações.

Nossa ansiedade

Ansiedade! Nós temos uma grande capacidade de pensar sobre nós mesmos e sobre as coisas que acontecem ao nosso redor de forma a nos agitarmos.

Do ponto de vista budista, isto acontece devido a forma como conceitualizamos o mundo, pelo fato de consideramos nós mesmos como sendo coisas entre coisas. Tão logo nascemos, somos introduzidos a padrões de identificação. Mesmo antes de termos nascido, somos introduzidos a estes padrões - nossos pais tem todo o tipo de fantasias sobre quem está crescendo no ventre da mãe. Nomes são pensamentos sobre algo, frequentemente planos sobre o futuro, são pensamentos orientados. Logo, a criança, que está em desenvolvimento, é envolvida dentro de toda uma matriz conceitual. Após o nascimento, essas projeções continuam mais e mais. Logo, o bebê é recebido em um mundo que tem um delineamento particular, com muitas formas, padrões e estruturas organizacionais algumas das quais apoiam a liberdade, mas muitas que são desenhadas para promover uma adaptação social.

Adaptando

Quando você olha ao redor, você pode ver que tem muitas coisas que você pode não concordar sobre como a sociedade é estruturada e, mesmo assim, é preciso encontrar uma forma de sobreviver. Nesse intuito, precisamos aprender a nos adaptar, a desenvolver nossa plasticidade, de forma que possamos fazer as acomodações que são necessárias para nos encaixarmos. Isso nem sempre funciona bem. Mesmo se a família em que crescemos seja muita harmoniosa, mesmo se a nossa escola tenha nos apoiado, vai haver algumas tensões, porque sempre somos confrontados com as nossas escolhas.

A condição humano é marcada por excesso e por perda. Temos excesso de criatividade, isso quer dizer, nós imaginamos todos os tipos de cenários que não são reais.

Nós podemos imaginar viver uma vida diferente. Isso é muito comum para crianças pequenas que têm amigos imaginários. Assim também é nos jogos do tipo 'vamos imaginar' nos quais um objeto simples se transforma em outros objetos possíveis. Ir a escola é

também aprender a refrear a nossa imaginação de forma que o que esteja sendo presentificado como a disponibilidade do que nos é dado é encorajado a ter precedência sobre outras formas de imaginarmos o que está acontecendo. Isso frequentemente é um grande problema para as crianças, por exemplo, quando elas se mudam da escola primária para a escola secundária. Ser um estudante exitoso significa aceitar que o seu valor no mundo vai ser estabelecido pela sua capacidade de se preencher com as ideias das outras pessoas. Trazer muitas das suas próprias ideias pode resultar em um certo senso de se sentir distraído.

Isso quer dizer, o alinhamento social envolve prestar atenção nos padrões que já estão estabelecidos pelas outras pessoas. Nesse sentido, as crianças começam a perceber o conflito ou as tensões entre os padrões familiares e os padrões estabelecidos como sendo normais no ambiente escolar. Dentro disso, elas tentam entender o que é certo, o que é errado, o que elas gostam e o que elas não gostam. Algumas crianças se direcionam à identificações que as colocam no centro das coisas. Outras se direcionam de forma a se identificarem mais periféricas. De que forma devemos viver? Devemos encorajar nossos filhos a ser mais *mainstream*? Devemos apoiá-los a perseguir sua própria trajetória particular de desejo? São assuntos diferentes para os pais por causa do senso de *'Oh, eu estou ajudando a moldar e a dar forma a eles para que possam conseguir a melhor interface possível com o mundo'*.

Adaptando a quê?

É claro que tudo isso faz sentido se temos um sentido de mundo como um formato definido, se o mundo for configurado como um grande jogo de quebra-cabeças, e a pequena pessoa precisa se encaixar para tomar um formato particular. Mas, é claro, nós não vivemos em um mundo como este. Vivemos em um mundo que está sempre em mudança. Novas possibilidades estão surgindo. Padrões culturais estão mudando, situações econômicas estão mudando, situações políticas estão mudando. Em relação a que, então, nós devemos nos adaptar? Se há uma tensão em curso entre ser verdadeiro a mim mesmo e a pagar o preço de pertencer, a que eu deveria me ligar? Esta é uma questão difícil de responder, especialmente na nossa cultura moderna fragmentada na qual parece haver poucos padrões de alinhamento social estabelecidos. Mas, por exemplo, quando você se dedica bastante ao que você realmente deseja fazer, surge uma dúvida: *'O que vai ser de mim?'*

Essa questão, a qual é muito profunda e muito útil, pode ser evitada ao nos fundirmos com

ideias pre-concebidas que recebemos das outras pessoas. Minha vida vai ser formulada por ter um emprego..., por fazer muito dinheiro..., por achar um modo de impressionar as outras pessoas..., por achar uma forma de dormir com muitas pessoas... Há muitas soluções que vem quando as pessoas pensam sobre qual deve ser o sentido de suas vidas.

Identidade e identificação

Estas soluções removem ansiedade, stress, confusão, doença, ser intranquilo consigo mesmo? Talvez não. Por que não? Porque a tensão que emerge é entre a minha conceitualização de mim mesmo – da minha identidade – predominantemente baseada naquilo com que eu me identifico – e as necessidades desta. Quem pontua essas necessidades? Quem eu devo seguir? Em quem devo acreditar? Em quem devo confiar? Nos dias atuais, muitas pessoas sentem dificuldade de confiar em partidos políticos. Quem sabe? Alguém pode saber?

Talvez, então, eu deva confiar em mim mesmo? Quando vamos ficando mais velhos, entretanto, olhamos para trás e pensamos nos muitos erros e confusões em que nos envolvemos, e podemos pensar: *“Eu realmente não posso confiar em mim mas também não posso confiar em você!”* Isso pode ser um tanto assustador!

Então podemos ver que há uma hesitação pervasiva que espreita ao redor, no mundo. Assim, como podemos ser assertivos se realmente não sabemos como as coisas vão se desenvolver dentro e fora de nós? Somos criaturas mutáveis. Temos flutuações de temperamento, flutuações de intenção, flutuações de interesse e de gosto. Provavelmente em nossas casas, temos objetos, ornamentos, algumas roupas, livros e discos que coletamos em algum estágio das nossas vidas mas que agora tem cada vez menos relevância para nós. Podemos olhar para trás e imaginar: *“Por que eu estive dentro disso?”* Pareceu uma boa ideia mas aquele momento se foi. Se aquilo fui eu – e realmente sinto como se tivesse sido eu – não me parece mais como sendo eu agora, assim, qual é a ‘eu-sidade’ do ‘eu’? Se eu sou uma criatura tão inconstante, se eu sou tomado pelas minhas fantasias, se eu sou realmente tão imprevisível, ainda que eu tenha sido educado para acreditar que sou um agente autônomo, racional, alguém que pode sentar e pensar sobre a vida e fazer planos e perceber quando as coisas saem um pouco dos planos e então revisá-las e reagrupá-las e movê-las em uma trajetória apropriada na direção do meu objetivo – se nós fomos educados nesta visão de nós mesmos – então a realidade da nossa imprevisibilidade é muito

assustadora.

O inconsciente freudiano é agora bastante conhecido e entendido por explicar que há aspectos de nós mesmos que nunca vão ser claramente conhecidos e que, ainda assim, são operativos dentro de nós. Dessa forma, nós somos estranhos a nós mesmos porque estamos distantes de nós mesmos.

Isso está dado como uma falha estabelecida? Estaremos sempre distanciados da totalidade do nosso ser? Se imaginarmos em termos de uma sequência histórica - tal que estávamos uma vez no Jardim do Éden onde tudo era simples e então fomos expulsos, para sempre exilados (muitas culturas têm histórias de origem deste tipo) – ou vemos isso como algo interno – que aspectos de nós mesmos vem sendo reprimidos mas que há também correntes se movendo dentro de nós as quais estão além da nosso conhecimento – não podemos conhecer-nos.

Esta é a razão pela qual é útil ter amigos – porque eles nos ajudam a saber quando estamos nos perdendo quando não estamos vendo.

Em um nível, isso é um pouco aterrorizante. Se eu estou no comando, mas eu não vejo a mim mesmo claramente, sou um motorista bêbado no comando da minha vida? Posso um dia ficar sóbrio? Há alguém aqui que tem uma ideia clara sobre as suas vidas? Sim, todos podemos acessar teorias que explicam o sentido da vida, religiões ocidentais, filósofos antigos, filósofos modernos...há tantos pensadores interessantes que vem com as suas próprias conceitualizações sobre o que estamos fazendo.

O que tudo isso oferece para nós são narrativas, que são mais ou menos coerentes e as quais nós podemos achar serem mais ou menos encaixáveis para a topologia atual e particular da nossa existência. Os contornos da nossa existência, o senso de sermos quem somos, muda através do tempo. Em certos períodos, desenhamo-nos em uma direção, em outro momento, desenhamo-nos em outra. Logo, se estamos procurando garantias de que está tudo bem por procurar padrões sintonizados com o mundo, que indiquem qualquer alinhamento, qualquer harmonia – isso sempre será por um breve período de tempo – uma vez que a forma interna e externa estão sempre em mudança.

O que parece ter sentido pode ser tornar sem-sentido. E isso pode, de fato, ser algo terrível. Por exemplo, na Inglaterra, cada vez menos pessoas agora participam da Igreja e desde os anos vinte, tanto religiosos quanto leigos exploraram a questão da perda de fé. Como pode

ser que você seja educado em um sistema particular que aparenta embalar você, segurar você em um peito quente e reconfortante, e então simplesmente fazer tudo isso perder a importância? Como você pode não mais acreditar no que uma vez você acreditou? Essa é uma questão muito profunda.

As pessoas experimentam isto também nas relações amorosas. Elas conhecem alguém, se sentem atraídas, se apaixonam e naquele momento eles veem algo profundo, algo definitivo na outra pessoa. As coisas vão bem por um tempo e então os problemas vem: *“Se você se comportar desta forma comigo, então você não é aquele que eu pensei que era. Eu me apaixonei por você porque eu pensei que você era quem eu pensava. Bem, isto significa que eu me apaixonei com as minhas próprias projeções, com a minha própria ideia sobre você! Agora que eu acordei para o fato de que você não era como eu idealizei, que você não é como a minha fantasia, que você é como qualquer outro idiota vagando pelo mundo, eu não sei se vou amar você mais!”*

Isso é muito difícil, não é? A realidade é a inimiga da fantasia. Todos sabemos disto. No entanto, ainda é algo doloroso ver como muitos dos nossos profundos sentimentos que conjuramos foram baseados em nossas fantasias, nas nossas construções mentais que projetamos no mundo. Assim, vemos nossas fantasias como existindo verdadeiramente no mundo de uma forma própria.

Se você se apaixona por alguém você sente que tem uma verdade privilegiada sobre ela. Mesmo que você introduza esta pessoa aos seus amigos e eles não estejam tão seguros sobre esta pessoa, você continua sentindo: *“Bem, isto é porque eles realmente não entendem meu amor. Ele é tão bom!”* – Na sua fantasia!!

Nossa projeção, nossa narrativa

Agora, do ponto de vista budista, isto é apenas um subconjunto de uma estrutura equivocada mas muito normal. Por exemplo, aqui está um copo de água. É bem óbvio que eu estou segurando em minha mão um copo de água. A ‘copo-idade’ do copo está no copo. É óbvio. É apenas um copo de água. Bem, não necessariamente. Porque se isto é um copo de vodka e eu bebi alguns copos de vodka, eu posso estar inclinado a esmagar o corpo e enfiar os pedaços na cara de vocês! Neste caso, eu vou estar segurando uma arma perigosa. Normalmente, entretanto, porque somos pessoas muito agradáveis e educadas, nós pensamos nisto como um copo para beber algo. Muito embora as pessoas usem copos

como armas, algo que as enfermarias de Acidentes e Emergências nos hospitais de toda Inglaterra podem confirmar.

Logo, a 'copo-idade' do copo é colocada através do nosso conceito do que isto é. A 'copo-idade' do copo é o lugar de encontro entre o potencial do que está na minha mão e a forma particular de conceitualização que eu tenho e trago para me sustentar nisto. Se, por exemplo, este copo é uma herança muito preciosa de família e uma criança de três anos o segura, você pode dizer: *"Oh Oh, muito cuidado com isso! Veja aqui, deixe eu dar a você este brilhante copo vermelho de plástico ao invés deste...Não, não toque o copo de cristal. É muito, muito feio tocar nele!"* Você pode tentar trocar os copos do ambiente, sabendo que as crianças não sabem o valor que eles têm. Nós vemos o valor. Nós vemos o valor porque sabemos, *"Este é a copo da minha tataravó. Ele está na família por cento e cinquenta anos..."* O valor não está no copo. Ele está na **sua cabeça**. É a **sua** narrativa que está se projetando sobre o copo. Portanto, a ansiedade sobre se o copo vai ou não se quebrar é a sua própria produção. O copo não tem valor intrínseco. O valor está na sua projeção.

O mundo é nossa projeção. O mundo é a nossa interpretação. Esta é uma ideia bem forte. O que ela quer dizer é que, momento a momento, quando encontramos as situações, estas situações não são auto-existentes. Agora, isto contradiz a ciência que aprendemos na escola. Aprendemos sobre a matéria: ela não é criada nem destruída, aprendemos que ela se move em diferentes formas particulares e quando essas formas se manifestam de uma maneira particular, elas podem ser conhecidas, apreendidas e empregadas de uma forma que é harmoniosa ou desarmoniosa com a sua natureza.

Aqui na sala há estas cadeiras roxo-azuladas em que estamos sentados. São moldes de plástico assentados sobre pernas de metal e desenhadas para ser baratas e carismáticas, o que é bem apropriado para espaços públicos como esse. Quando utilizamos objetos como esses esperamos que suportem nosso peso. Temos expectativas de que o mundo seja um lugar seguro baseados no nosso conhecimento sobre ele: *'Porque eu posso interpretar o mundo corretamente, eu sei como me comportar.'* Isso quer dizer: há um objeto fora daqui e uma vez que eu saiba sobre ele, eu vou estar habilitado a usá-lo com propriedade.

O que eu sugeri mais cedo é uma visão diferente. Dizia que nunca vamos apreender o que quer que esteja fora daqui porque o movimento da nossa mente sobre os objetos do mundo

é um processo de co-criação do mundo. Não é que há uma cadeira aqui antes que eu a veja. Mas sim, nós fomos educados a perceber a cadeira de uma certa forma. Se houvesse um grupo de crianças de cinco anos aqui, eles estariam fazendo uma variedade de coisas com estas cadeiras. Algumas fariam um castelo, outras um barco, um esconderijo, uma torre, um tanque...Estes objetos seriam incorporados dentro da imaginação das crianças e expressariam esta imaginação; seriam parte e parcela do campo de imaginação da criança..

“Bem, não somos crianças mais, nós colocamos de lado coisas infantis e agora vemos as coisas pelo que elas são!” Isso não é verdade. O que fizemos foi ter entrado em um decréscimo mais prosaico, conservador e entediante da nossa capacidade de imaginação com o intuito de ter uma predictibilidade não apenas sobre o que é uma cadeira mas também para que as outras pessoas saibam que sabemos o que é uma cadeira e assim elas vão ver que somos ‘normais’. Crianças de cinco anos não estão muito preocupadas em ser normais a não ser que se sintam distanciadas do seu pequeno grupo na escola. Mas nós estamos muito preocupados em ser normais. Nós estamos muito preocupados que as outras pessoas não vão pensar que somos muito estranhos. Porque há um preço em ser estranho e não é muito agradável. Se você é normal então isso muito agradável porque você pode se esconder. Vocês devem ter visto esses programas de TV e a um grande bando de antílopes todos fugindo juntos e então o leão vem e “Grrrr”, agarra um para fora. Ele não agarra o que está no meio. É o mesmo para nós, na vida. Se você está no meio da manada, você parece normal: *“Não me pegue. Eu sou como você. Eu sou normal. Pegue um deles! Eles são estranhos!”*

Então isto é um medo generalizado e uma ansiedade que há por aí. Ele vem da nossa traição da nossa própria imaginação.

Agora, muito frequentemente nós vemos a imaginação como um tipo de construção fantasiosa: como se fossemos criar algo que não é verdade. Um novelista ou um diretor de cinema se dedica a construir um roteiro o qual podemos acreditar mas que sabemos que não é realmente verdade. Não podemos ir e conhecer esses personagens que estão na novela, mas, ao lermos a novela, por nos oferecemos a novela, é como se estes personagens se tornassem reais. Isso é o que Aristóteles se referiu como ‘suspender a descrença’: quer dizer, se formos muito céticos, muito desconfiados, se mantemos uma distância muito grande, vamos bancar um tipo particular de clareza – porque com esta perspectiva separativa, vamos ver as coisas no seu lugar correto – mas vamos nos sentir um tanto

sozinhos e distanciados.

Nós podemos realmente apreciar oferecer-nos a uma experiência, ser carregados por um bom filme, mergulhar em uma novela maravilhosa e nos sentirmos interessados pelo que vai acontecer a seguir. 'Suspender a descrença' nos permite fundir-nos em outros mundos. Agora, como adultos, aceitamos que precisamos sustentar nossas vidas juntos de várias formas, aceitamos que as experiências de ir ao cinema ou ler uma novela são um tipo de feriado, um 'tempo livre' da realidade desagradável e fixa da vida ordinária.

Mas talvez não *exista* uma realidade terrível e fixa. Talvez *tudo* seja nossa imaginação. Não é que a coisa desagradável e fixa esteja fora daqui. É que a realidade desagradável e fixa está dentro de nós! Uma vez que caímos dentro de pensamentos fixados, proposições de auto-ataque, conceitualizações limitadas sobre nossa identidade, o chão onde estamos apoiados se torna estreito, predeterminado, sobre-determinado. Nós estamos pre-ocupados por acumulações de experiências passadas as quais aparentam ser uma base substancial para o nosso senso de sermos que somos: *'Eu sou quem eu penso que sou.'* Isso é reforçado por *'Eu sou quem você pensa que eu sou.'* Eu sou cheio de pensamentos, memórias, esperanças, planos e medos que atuam como um tipo de lente através da qual eu vejo o mundo. Eu acredito nessas construções mentais como as garantias da verdade da situação.

Aproximamo-nos do frescor do mundo com nossos velhos pressupostos

A vida é sobre organizá-la, tão logo você a descubra. Não podemos simplesmente ter uma nova vida. Estamos presos com o que quer que tenhamos. Em todo caso, quaisquer novas vidas que possamos desejar é impossível tê-las porque estamos cheios de velhos pensamentos, velhas crenças, velhos pressupostos. *"Pressupostos são a mãe da desgraça"*, como se diz por aí, mas de qualquer forma os pressupostos são uma forma de fazer a vida fácil e rápida. Nós podemos comprar uma refeição pre-preparada. Podemos armazená-la no freezer. Podemos vir para casa uma noite, cansados e enfiá-la no microondas e comê-la. É fácil. É apenas comida. Provavelmente não tem o melhor dos gostos mas nós estamos com frio e com fome e está tudo bem. Isto é a nossa atividade mental. Fora do freezer do nosso banco de memória, dentro do microondas do atual momento de agitação, nós metemos dentro daquela gororoba, uma grande ou pequena colher de acordo com a situação.

Onde então está o frescor? O frescor está aqui nos fenômenos em si mesmos, no que está vindo através dos nossos olhos, nossos ouvidos, nosso nariz, nossa língua, nossa pele. Os sentidos estão sempre no momento. Os sentidos não estão existindo no tempo. Nossa interpretação das informações que são dadas pela imediatez do momento sensorial, sim, são baseadas no passado. Aproximamo-nos do frescor do mundo com os nossos velhos pressupostos. Isso é como quando você vai ao mercado para comprar vegetais frescos: trazemo-los para casa e os enfiamos em potes que já estão com mofo. Se fazemos isso, como é possível que a nossa comida tenha um gosto fresco?

Logo, como podemos mudar o passado? Somos feitos de passado. Vamos a escola, talvez vamos a Universidade mais tarde e aprendemos muitas coisas nas nossas vidas. Algumas pessoas experienciam traumas, sofrem danos cerebrais e experienciam amnésia. Elas precisam passar um monte de tempo retornando em uma relação de trabalho com o mundo, lentamente construindo um novo banco de memória para ajudá-las a funcionar. Certamente, nós estamos em nossa história, de alguma forma, mas o que eu sugeriria é que nossa história existe como ingredientes em uma cozinha. Ervas, pimentas, sal, especiarias, todo o tipo de coisas podem adicionar sabor. Você não abre cada pequena jarra e derrama-a dentro de um grande pote. Se você tem tomates, você usaria muita sálvia? Ou canela? Talvez você deva usar orégano ou manjericão.

No que diz respeito às relações com as outras pessoas, se eu desejo que elas se conectem comigo, se eu estou querendo preparar algo que vocês possam comer, que seja palatável para vocês, eu preciso prestar atenção em como vocês são. Assim, *sua* língua é um determinante do *meu* tempero.

E, como sabemos, infelizmente uma grande parte da comunicação humana é um simples monólogo em série. Uma pessoa diz algo, a outra pessoa responde mas é como navios passando na noite, porque não há contato real. Se você realmente escuta alguém e você é tocado e se move por eles, então você precisa responder para o que está presente ali, para como aquela pessoa está no momento e não de acordo com o seu senso de quem elas realmente são..

—Ah, se anime, você vai se sentir melhor amanhã!

Por que você diria isto para alguém que está triste? Nós sabemos por quanto tempo eles vão ficar tristes? Não importa se eles vão se sentir melhores amanhã. Hoje, eles se sentem tristes.

—Mas eu não sei o que dizer se eles estão tristes.

—*Por que não?*

—*O que eu devo dizer?*

Isso não vai ser respondido por nenhum tipo de “você deveria”. Se você olha seus rostos, você vê a tristeza ao redor dos olhos e permite que ela entre através dos seus próprios olhos e então seu coração se abre e alguma coisa vem.

—*Eu não sei se eu gostaria que isso acontecesse. Eu iria me perder. Eu não sei o que dizer!*

“*Eu não sei o que dizer!*” Isto é como se toda comunicação humana precisasse passar por um comando central, um centro cognitivo onde as coisas são processadas de acordo com o nosso modelo. Todos temos ideias sobre o que é bom e o que é ruim. Uma vez que você tenha isso instalado, é bom porque então você sabe o que fazer. Tanto mais haja esse comando central, prevendo e organizando a base de certificação de ‘que eu sei o que estou fazendo’, mas eu estarei realizando uma violência em direção a você; porque eu vou estar entregando algo baseado na minha necessidade de me sentir competente. Mais exatamente: eu preciso achar uma resposta, isto quer dizer, eu preciso deixar que a resposta surja a partir de mim na sua direção.

Em estruturas com diferenças de poder como aconselhamento e terapia é muito fácil para a pessoa no lugar de poder manter todas as suas roupas e fazer com que o cliente ou o paciente, figurativamente, tire tudo. Terapeutas podem se manter na posição de um interrogador, alfinetando o paciente de uma maneira supostamente luminosa. “*Porque nós sabemos melhor e por sermos uma fonte de luz, estamos aqui para iluminar as trevas nas quais você está vagando.*” [irônico]

Mas é claro que todos estamos nas trevas. E estamos todos na luz. As trevas são, na verdade, nosso conhecimento acumulado. Estamos escondidos de nós mesmos pelo nosso conhecimento do que está acontecendo. ‘Saber’ e ‘saber sobre’ não são a mesma coisa, mas tendem a estar fundidos uma vez após a outra na condução ordinária das situações das nossas vidas. ‘Saber’ é sobre ver e receber, isso quer dizer, começa com uma relação com o mundo a qual é passiva-receptiva. Não um agente ativo, não um tipo de invasão fálica que vai fazer algo com o mundo, mas: “*Oh, isso é o que está aqui!*”

Eu só posso receber se tenho espaço dentro de mim. É a minha abertura, ou vacuidade, ou falta de preocupação, que é verdadeiramente a base da minha hospitalidade para você. Talvez você tenha visitado a casa de alguém, eles convidam você e possuem um tapete

branco, um sofá branco e então oferecem para você uma taça de vinho tinto... Há um tipo de ansiedade que vem com isso, não vem? Você não vai relaxar! [gargalhada] Alguns ambientes permitem que você seja você mesmo e se você causar um acidente, não há problema. A vida continua. Mas outros ambientes provocam mais ansiedade: *“Oh, Eu vejo que eles fazem as coisas de uma forma específica.”*

Isso não é hospitalidade. Hospitalidade significa que há espaço para você. Isso quer dizer, eu estou disponível porque você pode fazer uso da sua visão de mim. Agora, o que isso significa? Se alguém faz uso da visão que tem de mim, é nos meus termos ou nos termos deles? Todos nós existimos como um imenso potencial, um potencial que frequentemente é escondido de nós mesmos pelas nossas próprias conceitualizações de nós mesmos, mas também pelas conceitualizações dos outros sobre nós.

Histórias que contamos a nós mesmos

Trabalhando em muitas diferentes clínicas, vendo todo o tipo diferentes de pessoas, casais, famílias, comunidades terapêuticas, eu posso dizer que a maioria do que – vamos chamá-los de ‘pacientes’ – pessoas que eu conheci, fizeram vinte por cento de uso de mim. Ocasionalmente, você encontra alguém que faz uso de oitenta por cento de você. O que estou querendo dizer é: *‘Você pode ter mais. Pegue mais!’* Mas eles querem ficar dando voltas e voltas e voltas e voltas e eu quero dizer: *“Apenas cale a boca!”* [risada]

—Mas isso é muito importante! Eu vou dizer para você a mesma coisa mais uma vez. . .

Por quê? Cutucar o seu cocô não vai contar muito sobre a sua vida. Vai contar sobre o que você comeu. Vai contar sobre a sua história, o seu passado.

—Mas você apenas vai me entender se você souber sobre a minha infância. Isso não é verdade. O que isso quer dizer é: ‘Você só vai saber sobre mim se eu contar um monte sobre mim’. Agora eu sei a sua história e você sabe que eu sei a sua história e contá-la é re-contá-la é um inferno. Tudo isto faz ser um tanto difícil para mim fazer qualquer coisa para ajudar você porque podemos facilmente entrar em uma confluência, um fluxo conjunto dentro de um argumento aprisionante de que a vida é sem sentido. Mas, na verdade, em cada momento que alguém está contando a mesma história repetida e aprisionada, uma vez após a outra, há liberdade. Alguém está falando.

—Quem é o falante?

—Eu!

—Mas quem é você?

—Eu sou o que está falando!

—Mas quem é este que está falando?

—Eu!

Isso se torna um solipsismo, um círculo sem fim. *'Eu sou quem eu sou. E eu sou aquele que está fazendo isto. Estou apenas sendo eu. O que mais você quer?'* É quase impenetrável; é como uma densa cachoeira, você não pode ver o que está atrás por causa do fluxo da conceitualização, posicionada ali pela noção amedrontadora de que *'Eu sou quem eu sou, eu sei quem eu sou, e eu sou eu.'* Mas cada um neste quarto pode chamar a si mesmo de *'eu'*. No mínimo, eu sou chamado de *'James'*; talvez haja duas ou três pessoas chamadas James aqui nesta sala? Isso não é tão ruim, eu posso compartilhar minha *'Jamesidade'* com poucas pessoas. Mas se todas as pessoas aqui estivessem dizendo, *'Eu sou eu!'*... Alguém aqui acharia isso um pouco difícil?

—Eu sou eu.

—Não, eu sou eu, você cala a boca! Você é você! [gargalhada]

Uma vez que todos nós somos *'eu'* e *'Eu sou apenas eu'*, essa é a grande droga do esquecimento. Esta é a resposta que é desenhada para aniquilar a possibilidade de uma investigação. Essa é a resposta que sempre aparece, fazendo com que a questão, a questão profunda, *'O que significa se sentir vivo? O que é a existência?'* ser nunca perguntada e nunca respondida.

Aqui nós estamos, inspirando, expirando, escutamos os sons, vemos coisas, há cheiros, há sabor na nossa boca...Experiências estão emergindo. Quem as experiencia?

Se vamos ao nível da narrativa, podemos contar nossa história de formas infinitas. E, é claro, nós todos fazemos isso. Se nossos pais estão vivos, contamos a eles uma história sobre como estamos, contamos a nossos amigos outra história; é provável que contemos a um parceiro algo diferente. Se temos crianças, contamos a elas uma história distinta da que contamos ao nosso chefe. Nossa única vida, ou *'apenas sendo eu'*, é muito mais como um diamante com muitas faces. Quando encontramos as outras pessoas, apresentamos diferentes aspectos nossos. Ninguém vai conseguir ver a totalidade do que somos. Mesmo olhando para a História, as piores pessoas que ouvimos falar, tinham amigos. Tinham parceiros, tinham filhos. Alguém as amava.

Examinando desta forma, entendemos que não podemos nunca capturar a verdade total sobre alguém. De forma similar, não podemos capturar a verdade total sobre nós mesmos.

Uma das coisas que nos faz ficar desconfortáveis é que vivemos conosco mas fazemos isto com um gesto de sustentarmo-nos, apropriarmo-nos, apreendermo-nos, capturando pedaços de nós mesmos e formulando-nos de diferentes formas em diferentes situações. *'Mas se eu sou tão múltiplo, provavelmente há mais'.*

O centro não pode segurar

Sim, vivemos nos excedendo. Somos criativos. Não há fim para a capacidade que qualquer um de nós tem de contar histórias. Oferecer comentários sobre o que aconteceu no jardim, que tipo de pássaros há no momento, o que está acontecendo com o preço do leite, etc. Há coisas sem fim para comentarmos. Uma vez que novos aspectos do mundo atuam sobre nós, vemo-nos tendo opiniões e respostas que nunca imaginamos antes. Somos inapreensíveis. Os outros seres também o são..

—Mas isso significa que eu não sei quem eu sou?

—Exatamente!

—Mas isso é terrível! Você precisa saber quem é você! De outra forma, você está perdido? Como você vai seguir no mundo se você não sabe quem é você? Oh! Eu não estou gostando mais disso. Posso ir para casa agora, por favor?

Isso é o tipo de ansiedade que emerge quando temos o que é dito como 'choque mental'. Frequentemente é neste ponto. O centro não pode segurar. Esta força centrífuga nos dispersa, fragmenta, e estamos espalhados por todo lugar. Não estamos mais inteiros, não podemos mais entender o que está acontecendo. Antes, nós estávamos somando e subtraindo pedaços de nós mesmos. Pensamos, *'Eu tenho coisas ruins, preciso me livrar delas.'* E então, *'Eu sou bom nisso, preciso ter mais disso.* Tentamos construir um tipo de perfil 'Lego' com todo o tipo de ingredientes de nós mesmos, justapondo-os em todo o tipo de padrões socialmente aceitáveis. Quando tudo isso começa a se despedaçar...[gesto: sem palavras]

Mas, na verdade, pode haver liberdade nisso, porque os padrões que nos dão uma imagem de certeza de sermos quem somos começam a desaparecer. Não sabemos quem somos. Isso é errado ou negativo? Não, mas se vamos nos segurar mutuamente, precisamos de algo

para agarrar. Porque não queremos nos despedaçar.

Isso indicaria que há uma hipótese básica que temos sobre nós mesmos, a de que somos um tipo de entidade, que somos uma coisa, uma coisa operando em um mundo de coisas. Coisas precisam ser colocadas juntas, de outra forma, elas não funcionam. Isso envolve planejar e controlar os esforços de manutenção. Esse modelo mecânico da condição humana está se tornando incrivelmente comum agora que nos movemos para uma cultura androide na qual as pessoas estão programando telefones e não estão realmente percebendo que também estão sendo programadas enquanto programam. Não percebem que chegamos a uma relação recíproca com a oposição binária de programas matemáticos que derivam estes incríveis aplicativos que usamos. Fomos pegos em um mundo binário de sim/não, certo/errado/bom/ruim. Isto ou aquilo. Se é isto, não é aquilo. Se é aquilo, não é isto. Então você supostamente sabe onde você está. Você é um menino ou uma menina? Você é jovem ou velho? Você é feliz ou triste?

Mas não somos assim. Somos complicados. Esse é o motivo pelo qual quando tentamos contar uma história sobre nós – quando conhecemos alguém novo e queremos nos apresentar – somos pegos em uma história sem fim, porque sempre há algo mais para dizer. O que quer que seja que digamos sobre nós....

“Bem, eu estive pensando sobre o que eu disse a você ontem. Será que foi assim mesmo na minha família? Sim, meu pai era um pouco difícil, coisa e tal, mas, na verdade, nós também tivemos um tempo bom juntos. Eu costumava jogar golf com ele e fazíamos outras coisas juntos...”

São coisas sem fim, acontecendo sem parar, porque isto é a nossa vida. Em um segundo, todo o mundo é revelado para nós. Nós entramos em uma sala—tudo está aqui! Caminhamos para fora, há uma igreja, há o céu e as árvores. Tudo já está lá! Montamos a cabana toda, em um segundo. Não temos que sentar e entender pedacinho por pedacinho, de forma mecânica. Há tanto e ainda assim, sentimos que falta. *“Algo está faltando em mim. Eu não estou no caminho certo. Se eu fosse mais como você...Você aparenta estar apto a fazer qualquer coisa. Você tem tanta autoconfiança. Por que eu não sou como todo mundo? Oh, Deus, os anos passando e isso é tudo o que eu tenho...”*

A identidade pertence a casa da comunicação

O que está em falta? A falta é o auto-abandono do nosso ser, que vem através da apreensão da nossa noção de identidade, a qual sempre é uma traição. O que quer que você diga sobre você pode ser situacionalmente verdadeiro, mas não pode ser intrinsecamente verdadeiro. É uma construção do momento. Isto é, o auto-conhecimento pertence a casa da comunicação, ou a casa da compaixão. É relacional. Nossa identidade é relacional. Viemos a ser junto das outras pessoas. Apresentamo-nos de acordo a forma como nos sentimos através das outras pessoas: quente/frio, atraídos/não-atraídos, olhar rente/olhar para baixo, etc. Há expansão e contração e isto é dinâmico e mutável. Não é fixo. A identidade é um fenômeno do mundo, um campo fenomênico.

Nossa identidade é, exatamente, o lugar que marca a nossa participação no mundo com os outros. É um 'sendo' no mundo com os outros, mas o que é 'ser' por si mesmo? Qual é o chão ou a base a partir da qual eu me revelo a mim mesmo e aos outros no momento em que venho a ser junto com eles?

Isto é um 'sendo'. Nós estamos aqui como uma presença, uma presença a qual está aqui antes de qualquer gesto que possamos fazer para nos comunicar. Digamos, por exemplo, que vamos para uma festa. Você encontra algumas pessoas e acha que pode falar com elas livremente e ter uma boa conversa. Então você se vira e olha para alguém e imagina o que diabos você pode dizer para estabelecer uma relação com esta pessoa.

Este não é um sinal de que você não é uma boa pessoa. É o sinal de que a nossa conexão com os outros é energética, vem da barriga. É um fenômeno de incorporação. Não é sobre ter talentos sociais, porque se você aplicar os seus talentos, vai estar apenas cumprindo uma tabela; você pode ter uma boa conversa, mas não um verdadeiro sabor nisso. O sabor é a dádiva da vida, e mostra que nos conectamos mais com algumas pessoas do que com outras. Isso quer dizer; não é uma decisão consciente do ego; não é um sinal da nossa capacidade de sermos participantes sociais. Não é um sinal de que não estamos sendo uma pessoa boa. Ao invés disso, está mostrando que o mundo se revela para nós em uma doação do que acontece quando nos aproximamos. Estamos abertos ou nos contraímos. Não decidimos o que fazer. Apenas acontece. É claro que podemos manejar se é um pouco demais, mas....

[A identidade se baseia em edição](#)

Então nós temos dois principais caminhos que podemos tomar neste momento. Eu vou descrevê-los em termos da categoria budista tradicional dos cinco elementos. Os cinco

elementos são terra, água, fogo, ar e espaço. Água, fogo e ar são elementos de movimento. Terra e espaço são estáveis. O espaço é inapreensível, mas é muito estável. Não muda. É o espaço infinito onde os fenômenos estão ocorrendo.

O que tende a acontecer conosco na nossa formação é o elemento espaço, porque é muito sutil, quase imperceptível. Movemos mais nossa atenção para aquilo que é manifesto:

A terra, a água, o fogo e o ar. Os três elementos que se movimentam são a turbulência da nossa vida; algumas vezes excitante, outras vezes provocadoras de ansiedade. Quando a turbulência aumenta um tanto, procuramos algo para nos segurar. Esse é o elemento terra: *'Eu desejo segurar as coisas. Eu quero saber quem eu sou. Eu quero saber algo definitivo sobre mim. Eu sou isso!'*

Quando eu era criança, aprendi que era escocês. Isso se tornou muito importante. *"Eu sou escocês, não inglês!"* Eu não sabia o que isso significava, mas de qualquer forma, eu diria: *"Eu não gosto dos ingleses!"* Eu cresci em Glasgow então, *"Eu não gosto das pessoas de Edimburgo!"* Eu nunca estive em Edimburgo mas, *"Eu não gosto das pessoas de Edimburgo!"* Além disso, eu cresci na parte oeste de Glaslow, *"Eu não gosto das pessoas do Sul ou de Leste"* Eu cresci em uma rua e eu não gostava das pessoas da outra rua! Na verdade, eu não gostava do meu irmão também! [gargalhada] Então, *"Eu sou eu e o resto todo é uma merda!"* Esta é uma forma muito comum de estabelecer uma identidade.

Freud descreveu esse processo como 'o narcisismo das pequenas diferenças'. Uma vez que é tão difícil definir a si mesmo é muito mais fácil dizer o que você não é. Por excluir todos esses outros fatores do campo, que são quase – mas não exatamente como nós – o resto é 'eu mesmo'. Embora você nunca termine propriamente de excluir todos os outros – de forma que nunca você vai ter uma verdadeira narrativa vertical sobre quem você é. O que está muito bem, porque não 'somos'. Somos 'sendo' e 'vindo a ser'...

Quando 'sendo' e 'vindo a ser' estão alinhados, então temos 'pertencendo'. Pertencer é o sentimento de participar no campo compartilhado da atividade. Entretanto, se ignoramos o 'sendo' (e eu vou dizer um pouco mais sobre o que entendo por este termo em breve) temos apenas o 'vindo a ser'. Então, momento a momento, estamos nos tornando isto ou aquilo. E então temos que nos segurar nestes fragmentos, estes momentos de experiência, extrapolando-os do seu contexto, e tentando construir uma imagem de quem somos, do que gostamos, do que não gostamos, quais são nossos planos...Há uma solidez nisso. Então,

cindimos o elemento terra. Há pessoas como eu; estas são as minhas amigas. Há pessoas que eu não gosto; estas são as minhas inimigas. Há comidas que eu gosto, há comidas que eu não gosto. Há alguns tipos de roupas que eu visto, algumas que eu não visto. Empurramos para fora o que não gostamos e tentamos trazer para nós o que gostamos.

Dessa maneira, vivemos por manter uma identidade que é baseada em edição. Trazemos nosso preconceito, nossa predileção, para dentro do campo emergente da experiência, momento a momento, baseados na nossa atenção seletiva. Estranhamente, a coisa curiosa é que as outras pessoas escolhem algo diferente! Por que elas fazem isso? *“É porque elas são imbecis! Se eu fosse você, eu não faria isso, mas, de novo, eu sou apenas eu. Então você faz do seu jeito. Má sorte! É bem melhor ser ‘eu’.”* [gargalhada] Pensando desta forma, o que você faz, não me importa. É como ir a um restaurante, olhar o menu e escolher algo. Outras pessoas estão comendo outras coisas, mas é isso o que você quer. É isso que estamos fazendo o tempo todo. Momento a momento, o menu infinito do mundo está na nossa frente, mas *'Garçom, você sabe o que eu quero. Apenas traga o de sempre.'*

Não importa se estamos intranquilos ou alienados de nós mesmos. Se – como estou sugerindo – nosso potencial de *ser* é um potencial que é chamado a vir na sua riqueza através da mais ampla participação possível, quando eu estreito meu olhar sobre como o mundo é e excluo uma grande parte do que está aqui na minha frente, então, eu também estou excluindo uma grande parte de mim mesmo. Muitos aspectos potenciais sobre como eu poderia ser permanecem adormecidos porque eu estou sempre repetindo a compulsão de resintalar a minha noção imaginada de quem eu sou..

Neste sentido, eu estou fazendo uma diferenciação sobre a identidade como um constructo – como se tivéssemos passaportes ou cartões de identidade que mostram de forma oficial sobre quem somos. Quando passamos pelo controle de passaporte, esse pequeno documento nos permite entrar no país. Se não temos, se o perdemos, então vamos passar por um monte de problemas. Mas se dizemos, *'Veja esta foto e agora olhe para mim, somos a mesma coisa.'* Então este documento importante confirma-nos e abençoa-nos como sendo um verdadeiro cidadão do país.

Isso quer dizer, nossa identidade está para fora de nós mesmos. Nossa identidade é parte da comunicação com o mundo. Não é um raio-X da nossa alma. Não é uma verdadeira definição

de quem somos. É apenas um jogo de convenções, que movimentamos por aí e mudamos de acordo com os diferentes ambientes que encontramos nas nossas vidas.

Antes disso, há o sendo. O que é o sendo? Sendo é o que está aqui. É apenas estar aqui. Aqui dentro ou lá fora, você senta e apenas deixa a vida acontecer. Pensamentos estão vindo...sensações no corpo...os sentidos estão abertos...você escuta sons, cheiros, etc...E eles estão passando...e eles estão passando...e eles estão passando...

As experiências estão ocorrendo, muitas diferentes experiências, algumas você toma como sendo prazerosas, outras você toma como sendo desagradáveis; mas toda a gama de experiências está ocorrendo. Comumente você vem sendo o gerente ocupado tentando proteger a si mesmo das coisas que você não gosta, segurar as que você gosta, mas se você apenas relaxar isso tudo por um momento, você é o experimentador. Tudo está acontecendo e você apenas está experimentando isso.

Meditação é sobre não manter

Quem é o experimentador? Na tradição, esta é a base para a meditação. Meditação é sobre gradualmente dissolver a cola que ata sujeito e objeto juntos.

Porque sujeito e objeto estão, de forma turbulenta, se alternando e nós estamos assentados na nossa subjetividade—que é o nosso senso de um self pessoal, eu sendo eu, eu sendo quem eu sou, quem eu sei que sou, levando-nos para dentro do domínio da nossa narrativa sobre nós mesmos —quando isso está colado sobre a padronização que se desvela durante a emergência do objeto, então eu estou ocupado para sempre. Vinte e quatro horas por dia eu estou me ajustando e mantendo e, por causa dessa emergência, desse negócio ocupado, não há um senso do espaço no qual tudo isso está acontecendo.

Por exemplo, você entrou nesta sala, as cadeiras já estavam posicionadas e você pode pensar: *'Bem, aqui é onde vamos sentar. Há um lugar na frente, então James provavelmente vai sentar ali olhando as filas das outras cadeiras. Ok, eu vou sentar perto para poder ouvir com mais tranquilidade...ou eu devo me sentar atrás onde eu posso me esconder mais...'* Qualquer que seja a sua fantasia. Entretanto, a sala tem um formato interessante, e muito do potencial do espaço é escondido pela forma como as cadeiras são posicionadas. Se você veio mais cedo, antes das cadeiras serem arrançadas, você teria mais consciência do potencial do espaço. As cadeiras podem ser colocadas em

espiral, em um círculo, em um quadrado, em um retângulo, em uma elipse...Você pode colocá-las de muitas formas. Alinhando-as nestas filas seriadas cria um clima particular. A sala é posicionada para uma palestra e vamos ter uma palestra, logo, essa arrumação é bem adequada e sensível. Mas não vemos o espaço!

É a mesma coisa com a sua mente quando a mobília é colocada, você não vê o espaço, porque você está seguindo o pensamento, a sensação, uma vez depois da outra...sem cessar.

O teatro é apenas possível baseado em um palco vazio. É o espaço vazio que permite a elaboração do drama da vida. Uma vez que o drama começa, você vê os atores se movendo pelo palco mobiliado. Você é cativado pela atividade e o espaço fica invisível. Mesmo se você vai ao ballet, há todo esse exuberante movimento no espaço. Sem o espaço, eles não estariam se movendo, mas o que vemos são corpos e movimentos. Vemos formas.

É o mesmo com as pinturas. A não ser que tenhamos aprendido a ler arte, somos cativados pelo que é figurativo. Estamos conscientes disso observando o plano de fundo e, na verdade, sem ele, não teríamos nada no primeiro plano. Se você está olhando para as pinturas de Rembrandt, seus planos de fundo tendem a ser muito, muito escuros. E você tem essas faces ou corpos emergindo com sua intensidade – a partir do escuro. Sem o escuro, não haveria a intensidade da figura. A figura e o plano de fundo vão juntas. A base aqui é sempre o espaço.

Da mesma forma que na nossa vida mental. O espaço é a base. Os pensamentos se movimentam através do tempo e do espaço. Os sentimentos emergem no tempo e no espaço. As sensações no corpo ocorrem porque há espaço para recebê-las. Quando você solta a fixação da atenção no sempre ativo movimento da vida, você começa a ver o espaço no qual o movimento está ocorrendo. Movimento é movimento. Não para. Entretanto, o espaço no qual o movimento está ocorrendo, nunca se move. O espaço sempre é calmo. O fato é que este movimento é incessante. Uma vez que você desperte pela manhã até você ir dormir a noite, sempre vai haver algo acontecendo. Os meditantes mudam suas posturas sentadas, você se coça, se inquieta, tem alguma dor nas costas, repentinamente você lembra de algo importante para fazer amanhã...Somos como uma praça de mercado atravessada por todo o tipo de mensagens. Isso não para.

Movimento está sempre se movendo: você não pode pará-lo

Portanto, neste nível da sua existência, você não vai encontrar paz. Você não vai encontrar paz. Movimento é movimento. Não para. Entretanto, o espaço no qual o movimento está ocorrendo, nunca se move. O espaço sempre é quieto.

Um dos grandes problemas na saúde mental é que as pessoas tentam parar o movimento. *'Eu tenho esses pensamentos negativos e quero que eles parem!'* Você pode passar um monte de tempo tentando fazer isso e pode aprender todo o tipo de métodos maliciosos mas estas técnicas tendem a perder sua potência depois de um tempo. O ponto principal é: *'Quem é que é capturado pelo pensamento?'*

O que é isto que dá ao pensamento o poder de capturar você? O poder não está no pensamento. O pensamento emerge e vai. É a nossa propensão, nossa suscetibilidade que nos faz encaminhar este pensamento naquele momento particular. Justo como se você fosse às compras numa loja grande e houvesse muitos tipos de sapatos, muitos tipos de camisetas. Seu olhar se volta para uma delas. Outras pessoas se encaminham na direção de outras.

*—Ah, esses sapatos! Fabulosos! Exatamente o que eu estava procurando!
Preciso tê-los!*

Outras pessoas não estão olhando para esses sapatos.

—Por que não? Eles são fabulosos!

Para você, talvez! Isso quer dizer, eles não são intrinsecamente fabulosos. São fabulosos de acordo com a sua matriz interpretativa. De fato, eles podem não ser sempre fabulosos para você. A cola, a potência, o poder não está nos sapatos; está na sua incorporação do sapato dentro de um padrão do que é desejável. Os outros sapatos estão organizados dentro da padronização do que é indesejável. Isso é a atividade mental.

—Ah, não! Mas veja como esses sapatos são bem feitos!

Ninguém mais está correndo para pegá-los. É como se fosse assim sobre você! Cada um de nós vive uma sensibilidade única. Cada um de nós está brilhando, radiante, único. Isso é vital, isso é vivo, esse é o momento a momento, brilhando, irrepetível.

Por que então somos tão tontos? [gargalhada] É visível! A vida é vibrante, brilhante. Não há nada a não ser isso. Você, vivo, tendo experiências. Não há outra coisa a não ser isso. Os tipos de experiências você tem são determinadas não pelo que está fora daqui — porque muito disso que está fora você nunca viu, nunca provou—é determinado pela mobília nessa pequena caixa de 'você mesmo'.

Por que seguramos nessa mobília?

—Porque sou eu!

O que estou sugerindo é que se queremos ficar tranquilos conosco precisamos entender que o que tomamos como sendo nós mesmos é melhor visto como uma gama de ingredientes. Por quê? Porque se você se apropria da sua narrativa sobre você mesmo como algo fixo e determinado, vai ser muito difícil mudar.

Na tela, você pode ver programas como 'O homem mais forte do mundo'. Eles tem um grande ônibus estacionado e o homem forte precisa empurrá-lo com a força da sua mandíbula. A parte mais difícil é fazer o ônibus se mover. Uma vez que o ônibus tenha se movido, é mais fácil. Logo, se você quer mudar algo, a mudança é algo que já está em movimento.

—Mas eu tenho esses pensamentos há muito tempo. Eu acordo no meio da noite e eles estão sempre lá.

—Eles estão aqui exatamente agora?

—Não.

—Eles não estavam aqui, eles estão aqui e então eles se vão.

—Eles estavam aqui, eles não estão aqui, eles vão voltar...Eles estão se movendo, você pode movê-los. Eles não estão fixos como um ônibus ou uma construção.

—Mas eles aparentam ser fixos. E eu disse a você como eles são ruins! É tão difícil, a minha vida! Você não entende. Tão difícil.

—Humm, Eu acho que vou falar sobre você com um colega [terapeuta].

Nos endurecemos nós mesmos, congelamos nós mesmos. Somos uma massa sólida, pegajosa. Cobrimos nosso mundo com gelatina. Por que? Porque queremos alguma coisa. Queremos alguma coisa definitiva. Isso é como enganamos a nós mesmos.

Somos um potencial que se revela na situação, e a base desse potencial que se desvela é a o espaciosidade aberta, a mente não nascida em si mesma tal como descrito no budismo. Ou o darmakaya, a mente do Buda.

Isso não significa que isto é completamente aleatório e desestruturado. É claro que temos padrões, mas padrões são formações dinâmicas. Reconhecemos os padrões, mas o reconhecimento não é a coisa em si mesma. Se você está no interior e você vê um belo arbusto ou bonitas rosas selvagens, você pode pensar: '*Oh, como são amáveis as rosas selvagens!*' Esse conhecimento talvez permita você olhá-las por dois segundos e então se

dispersa. Mas se você se abre e vê e vai além, você vê o rosa e o branco incríveis e a delicada, a delicada formação, você a recebe. E não é mais apenas uma rosa selvagem. Você se transformou naquele momento de olhar. William Blake chamaria isso de 'limpar as portas da percepção'. As 'portas da percepção' não são cobertas pelo lodo do mundo. São cobertas pelo nosso conhecimento, nossos pressupostos, nosso senso de que somos agentes poderosos que sabem o que é o que. Libertar-nos é permitir que nós mesmos possamos não saber, com o poeta John Keats chamou 'a capacidade negativa'. Estar aberto e em tranquilidade e permitir o desvelamento do mundo.

Nenhum motivo para se preocupar, porque —para usar a imagem dos potes de ervas e temperos que trouxe para vocês mais cedo—nós temos um monte de conhecimento. Você não vai perder esse conhecimento. A questão é se você usa isso de forma que seja adequado à situação. Porque se você usa o conhecimento como uma lente a partir da qual você vê através, ele vai restringir a sua visão, dando mais do mesmo. Se você a usa de forma defensiva para definir e fixar, em uma tentativa de exercer poder sobre a situação — então você consegue um tipo de esgotamento que surge com isso. Nos tornamos escleróticos porque nos tornamos rígidos. Tanto mais nos tornamos rígidos, mais amedrontados nos tornamos, porque nos assustamos com a possibilidade de que algo possa nos atingir e nos fragmentar.

Na verdade, nosso ser no mundo—quando permitimos que seja assim—é muito flexível, muito leve, muito dinâmico. Somos como algas no oceano, movidas por aí pelos eventos. *“Mas eu não quero me mover por aí. Por que acontece isso de tudo me levar?”* Muitas pessoas vem e me dizem, *“Eu sofro de super-sensibilidade.”* Que sorte! Cada cemitério é cheio de pessoas que não são mais sensíveis a nada! [gargalhada]

Como lidar com isto? Bem, você pode curtir! Mova a sua sensibilidade para coisas que são bonitas. Evite situações que sejam difíceis. No verão, tire os seus sapatos e meias e vá caminhar com os pés descalços. Talvez você precise praticar de primeira na areia fofa. Depois de um mês você pode caminhar em praias com seixos e não dói mais, porque a pele endureceu. Nesse sentido, precisamos mudar a nossa interface. É claro, não é sobre acumular pele grossa. É mais como uma lente de câmera, que muda a velocidade do obturador de acordo com a quantidade de luz. Como um sistema, um sistema vivo, temos um movimento imediato, imenso em direção e no sentido contrário das coisas. Se eu corro através de você e tento enfiar meu dedo no seu olho, vocês vão embora. É exatamente assim. Podemos confiar na nossa velocidade. Não precisamos construir uma grande defesa

se podemos nos mover. E estamos sempre nos movendo. O que nos prende é o senso de que não estamos nos movendo, que somos fixos, que somos entidades, que somos coisas, que somos uma propriedade de nós mesmos.

‘Eu preciso me cuidar.’ Agora esta é uma construção gramatical estranha. *‘Bem, eu sou eu, e preciso me cuidar. Logo, uma vez que preciso me cuidar eu não posso ser eu mesmo. Logo, eu sou eu mas eu não sou eu, porque se eu for exatamente como sou, eu não posso cuidar de mim!’*

Em um sentido, é claro, isso é correto. Um bebê é ele mesmo, mijando e cagando onde quer que ele queira e chorando no meio da noite. Eles não podem se cuidar. No momento em que o bebê começa a crescer, eles aprendem a saber que precisam ir ao banheiro antes de ir para cama. Eles aprendem a limpar seu bumbum, etc. E tudo isso nós fizemos. Nos acostumamos com a noção de construção dualista. Há um ‘mim’ como uma coisa e há um ‘Eu’ como um sujeito. *‘Eu vou cuidar de mim.’* Eu olho no espelho e o que eu vejo? *“Oh, meu Deus, eu realmente fiquei tão pesado? Certo! Saúde! Na primavera, eu vou definitivamente mudar minha dieta, me exercitar mais. Cuidar melhor de mim. Eu estou no comando de mim. Eu estou na direção!”*

Agora, em um nível, de fato, isso é verdade mas não é a história toda. Isso traz uma quantidade enorme de ansiedade, porque *“Se eu vou cuidar de mim, porque eu comi essa quantidade extra de biscoito. Eu não preciso do biscoito, eu nem mesmo queria o biscoito. Eu comi o biscoito. Quem comeu o biscoito? Eu comi o biscoito, mas não era verdadeiramente eu porque eu já havia decidido que não comeria o biscoito. Eu disse, ‘Eles estão olhando para o biscoito mas eu não preciso disso então eu vou deixá-lo no prato.’ e então, de algum jeito, lá estou eu comendo!*

Então, como vou cuidar de mim quando eu não sei o que estou fazendo? Esse é o problema da fixação egóica do *‘Eu estou no comando’*. Estamos trabalhando com as circunstâncias; há circunstâncias externas e há circunstâncias internas. Algumas das nossas circunstâncias internas podemos chamar de ‘impulsos’ e os impulsos emergem e se movem através de nós e vemo-nos bebendo mais uma taça de vinho.

—Por que estou bebendo? Que horas são? Já está muito tarde. Eu preciso trabalhar cedo amanhã. Mmm, mas isso é bom.

Eu estou dividido contra mim mesmo. Essa poderia ser uma interpretação normal. Mas isso pressupõe que eu sou a primeira pessoa do singular. Se eu sou a primeira pessoa do singular, se eu sou o círculo todo, realmente eu preciso saber sobre mim agora mesmo. Certamente, se eu tomei a decisão, eu deveria estar apto a realizá-la. De outra forma, convenhamos!

Mas não conseguimos. E as pessoas reprimem-se e torturam-se baseadas *'Eu não posso me controlar. Eu não posso controlar o que eu como...'* Serviços de saúde gastam um monte de dinheiro em anéis gástricos porque as pessoas não podem controlar a si mesmas.

Dando boas vindas a riqueza da nossa existência

O que estou sugerindo esta noite é que se considerarmos todo o paradigma do controle inútil, precisamos, na verdade, fazer amizade com a complexidade da nossa existência. Precisamos colaborar com a riqueza do potencial que podemos mover nas várias direções. Para fazer isso, precisamos relaxar e abrir e confiar que a espaciosidade do nosso 'sendo' é infinita o suficiente para conter essas muitas tendências. E isto, por permiti-las estar aqui, elas ocupam o seu devido lugar. É quando ligamos os faróis e tomamos uma firme decisão que achamos estar vendo na penumbra. Mas então, do nada, algo nos surpreende fora do campo de visão e somos pegos pelos nossos impulsos!

Se, entretanto, você se abrir para você mesmo e souber: *'Eu tenho muitas vozes, eu tenho muitas sub-personalidades, eu tenho muitos aspectos ou muitas faces. Sim, elas não estão sempre em harmonia; algumas vezes elas estão em conflito mas se eu oferecê-las um lugar na mesa, se todas elas souberem que irão ter algo para comer, elas vão se acalmar.'*

Lembram-se da história da Bela Adormecida? A mãe e o pai estavam tão orgulhosas do nascimento de sua linda filha que ofereceram uma grande festa e convidaram todos para celebrar. Todos, menos a maliciosa fada que ninguém gostava. Ninguém gostaria de alguém como ela na festa. Mas então ela aparece de toda forma e coloca uma maldição na bebê. E a história se desenrola.

É sempre perigoso excluir. Surge o retorno do reprimido. O que quer que nós não queremos saber sobre nós mesmos não desaparece simplesmente. E sim, se move embaixo do tapete. Se move por detrás das paredes. Vai sempre se manifestar mais cedo ou mais tarde.

Logo, no intuito de estar bem consigo, na verdade nos voltamos e damos boas vindas a riqueza da nossa existência como uma participação dinâmica e em desdobramento em um mundo que é além do controle mas não sem controle. Não está no meu controle mas também não é caótico. Há padrões nos quais, se estou presente, posso achar equilíbrio. Encontro o ponto fulcral e, pela minha própria flexibilidade e natureza dinâmica, eu ocupo o meu lugar; algumas vezes me expandindo, outras me contraindo; algumas vezes cheio de felicidade, outras vezes cheio de tristeza. Cada um desses é válido. Por que não deveríamos estar tristes? Por que não podemos nos sentir sozinhos? A solidão é um sabor. É uma cor na paleta. Qual sabor tem? Não é venenosa. Se você acredita que é venenosa você pode começar a se sentir perseguido. Na verdade, o que é esta tristeza? *'Eu sou sozinho.'* *'Ninguém me ama.'* O que é este sentimento? Eu sou. Tudo está presente, o sendo está aqui. O sabor presente é 'sem amor'. O que é isso? Há um lugar para isso. Se você oferecer espaço, isso vai desaparecer, porque 'ser sem amor' é um movimento da mente, um movimento da sensação e do sentimento.

Oferecer hospitalidade para o que quer que emergja na verdade, e de forma paradoxal, é permitir que isso se vá.

Se você sentar em meditação vai perceber que seus pensamentos estão sempre mudando. Sentimentos estão sempre mudando. Sensações no corpo estão sempre mudando. Apenas quando você está imerso na narrativa, que é pesada e solidificante, que estabilizamos noções sobre nós mesmos. *'Eu não tenho jeito.'* *'Eu não posso fazer isso.'* *'Eu não sei fazer isso, eu não posso fazer isso.'* Assentamo-nos dentro dessa definição estreita e porque sabemos disso sobre nós, evitamos a situação que nos oferece uma chance de tentar. *'Ah, eu não vou ser tão bom quanto você. Eu não vou fazer isso, porque você vai rir de mim.'* Quanto da nossa vida foi diminuída a partir dessa ansiedade sem sentido, comparação infinita e contrastante. Não importa o que as pessoas podem fazer. Se bloqueamos nossa própria força vital, se escondemos a nossa riqueza de nós mesmos, estamos também escondendo isso das outras pessoas. E fazemos isso a partir do constrangimento, da vergonha, da culpa, do orgulho...porque não estamos seguros se vamos fazer certo. Então, abordagem avaliativa, crítica, a qual, em um certo sentido, pode apenas ser aplicada a entidades reais, se torna nossa direção de aprisionamento.

Onde *estão* essas entidades reais? *'Eu sou assim.'* Como você sabe? Uma vez depois da outra na prática de psicoterapia vemos pessoas aprisionadas em visões negativas centrais A partir de eventos familiares primários ou eventos que aconteceram em suas vidas, as pessoas

acreditam que são inúteis ou estúpidas ou incapazes de ser amadas, etc. Esse pensamento transitório, repetido, surge com a sua cola semântica e aparece para dizer toda a verdade sobre alguém. *‘Eu não posso.’* A libido ou o prana, ou o chi, ou a energia vital se extingue baseado em um pensamento tão transitório.

O ponto central, na nossa meditação ou na nossa terapia, é começar a confiar que possamos estar mais presentes no momento: que as acumulações de conhecimento e informação que temos do passado podem ser re-enquadradas ou re-identificadas como potenciais ou ferramentas ou recursos que podemos convocar se necessário. Nós só vamos saber se é necessário, entretanto, se vemos o que está aí.

Imagine possuir uma caixa de ferramentas com todo o tipo de chaves inglesas ou chaves de fenda. Você olha para o parafuso e vê se ele tem uma rosca estrelada, uma de encaixe ou uma Phillips e então você se apropria da chave correta para encaixar nele. *“Meu pai costumava usar esta chave todo o tempo e então quando ele estava mais velho, ele me deu. É o melhor presente que ele já havia me dado então eu sempre preciso usar esta chave!”*

Não, você não precisa. Veja o parafuso. Se não encaixa, então use uma das muitas outras ferramentas que você tem na caixa de ferramenta.

Então a estrada real para a felicidade e o relaxamento é não acreditar nas histórias que contamos a nós mesmos, mas olhar para o mundo, para ver o seu potencial em revelação. Não tome uma conclusão prematura. Não se mobilize baseado em pressupostos e prognósticos. Apenas veja o que está presente e sinta sua resposta. Permita que a completa recepção da situação evoque a gama mais ampla e possível de respostas dentro de você—você vai se ver estando bem, aqui, no momento!

É assim fácil, ainda que seja difícil fazer. Por quê? Porque não deixamos ir o que sabemos.

Para estar tranquilos – dentro de nós – com os outros, deixe ir o que você sabe e se torne disponível para o que está presente. Este é o nosso trabalho em curso.