

---

# Meditação e Psicoterapia

---

**James Low**

**Instituto Macrobiótico de Portugal, Lisboa. 2020.**

*Transcrição original por Rob Dowling, 2020.*

*Edição por Barbara Terris, 2020.*

*Tradução por Mário César Lins Filho, 2022.*

*Revisão por Fernando Guimarães, 2022.*

Você pode assistir ao vídeo aqui: <https://vimeo.com/391641804>

## Extratos

---

*“A principal instrução de meditação é apenas relaxar e ficar aberto ao que está surgindo. Isso tem certas semelhanças com a ideia de livre associação de Freud – não inibir o surgimento da vida. Para Freud, esse é o trabalho do paciente, enquanto o trabalho do analista é fornecer uma atenção livre de flutuações. Wilfred Bion expressou o mesmo, dizendo que o analista deveria estar sem memória ou desejo, apenas presente.”*

*“Se a meditação for usada como férias da vida, pode ter os benefícios de reduzir a ansiedade ou aumentar o bem-estar, mas isso é tudo. No entanto, se você puder trazer uma presença aberta em todas as situações, poderá se conectar com a totalidade da vida. O clima está ao seu redor torna-se então seu aliado e você assume seu lugar no mundo como participante. Você começa por dentro.”*

*“Por exemplo, imagine que você não esteja sentindo nenhum cheiro. Lá está você, sentado, lendo, e então quer uma xícara de café, daí vai para a cozinha e de repente há esse aroma! A capacidade de sentir o odor surge com o objeto. Não é uma característica permanente. Mas a consciência está sempre presente, potente, como o espelho.”*

*“Se moldarmos nossa mente para ser como um jardim privado no qual queremos ter flores e nenhuma erva daninha, estaremos sempre ocupados. Para os meditadores, as ervas daninhas são bem-vindas... chegando à noite flutuando na brisa.”*

## Conteúdo

---

|   |   |
|---|---|
| Meditação e psicoterapia                            | 1 |
| Uma pessoa com o funcionamento saudável é instável! | 1 |
| Meditação na tradição budista                       | 1 |
| Dois tipos básicos de meditação                     | 2 |
| Terapia e budismo divergem                          | 2 |
| Você é meu mundo, no momento                        | 2 |
| Onde você começa?                                   | 2 |
| Perguntas e respostas                               | 2 |

## Meditação e psicoterapia

---

A psicoterapia é um campo muito grande; existem centenas de estilos diferentes de terapia agora, e meditação também é uma palavra que abrange muitas abordagens diferentes. No entanto, tanto a psicoterapia quanto a meditação têm alguns estilos que estão mais preocupados com a análise, com a tentativa de ganhar alguma compreensão das estruturas e assim trazer uma clareza de como não estar tão preso às nossas vidas. Ambas abordagens possuem um espectro com mais aproximações na busca de conhecimento por um lado, e por outro lado mais atenção na experiência imediata.

Na psicoterapia, por exemplo, temos a dramaterapia e a Gestalt-terapia, nas quais o trabalho começa por encontrar inibições. Na verdade, a inibição é o trabalho: temos que chegar perto de como nós nos limitamos. Uma coisa é falar sobre sua situação como se você fosse algum tipo de objeto lá, e outra é estar em contato direto mais nu sem nenhum lugar para se esconder. Sua abordagem escolhida pode depender do que você acha que está em jogo.

Vivendo em um país ocidental, temos certas suposições e crenças sobre como é a vida, qual é o seu foco. Geralmente pensamos que nascemos do corpo de nossa mãe, que herdamos algumas direções biológicas através do DNA, e que nossas interações na família, na escola e na sociedade moldam o que é possível e o que não é possível. Isso inclui distinções como gênero, raça e classe que são muito poderosas em certas áreas da cultura e não tão importante em outras. Você cresce e você faz o seu melhor, você vive um pouco e depois morre.

A psicoterapia pode tentar tirar alguns dos pedaços ruins e torná-lo mais livre para desfrutar alguns dos bons pedaços. Ou seja, quase todas as escolas de psicoterapia são fundamentalmente seculares; elas não incluem o objetivo da liberação. Eles tratam de encontrar maneiras de ajudar as pessoas a encontrarem e realizarem seu potencial – reconhecer como elas se sabotam, ver como elas internalizam mensagens do ambiente e como essas introjeções do ambiente podem ser incorporadas ao senso de si mesmo. Dizer que somos constituídos a partir de nosso ambiente parece bastante óbvio. No entanto, também pensamos: *'Espere, mas eu sou eu'*. Se eu sou eu, então eu sou eu, mas isso é um pouco perigoso porque 'eu sou eu' reivindica uma identificação do que encontro surgindo dentro de mim. Então, se o seus pais não acreditavam muito em você e você incorpora essa crença numa parte de como você faz sentido de si mesmo, então, muito depois de ter deixado esse ambiente formativo, você continuará a se limitar.

## *Uma pessoa funcional saudável é instável!*

---

A questão central sempre é o que é o **eu**. Sabemos que quando estamos com diferentes pessoas diferentes aspectos de nós são evocados. Se estivermos brincando com uma criança de dois anos, nossas posturas, gestos e tom de voz são particulares. Se estamos conversando com nosso chefe no trabalho, somos diferentes. Performativamente nosso potencial é liberado situacionalmente. Ou seja, eu encontro a mim mesmo situacionalmente. Não é que sabemos exatamente o que fazer, mas se encontrarmos um amigo e ele tiver um bebê, sem intenção ou esforço, nosso olhar se suavizará ao olharmos para o bebê. Faremos sons estranhos; nós apenas nos encontramos fazendo isso. Então, quando nos tornamos mais atentos, notamos que nosso desempenho é muitas vezes co-emergente com o meio ambiente. Nossa leitura da situação, no entanto, frequentemente é autorreferencial. Eu desenvolvo uma história interna para mim mesmo, que é ego-sintônica ou harmoniosa com meu senso de mim mesmo. É como se eu soubesse quem sou e o que gosto e o que não gosto.

Esta é uma maneira muito leve de abordar a questão de se há um inconsciente. Existem hábitos e desejos, impulsos que surgem através de nós e são tomados por outras pessoas como nós, e sem que sejamos o instigador ou desenvolvedor consciente dessas tendências? Dessa forma começamos a ver que há muita coisa acontecendo e que se eu prestar atenção nisso, será posta em questão a singularidade do meu senso de **eu**.

É por isso que muitas abordagens modernas de psicoterapia descrevem um eu dialógico – um eu manifestando-se através do diálogo interno, entre os subsistemas do eu. O equilíbrio desses auto-posicionamentos é evocado por fatores do ambiente. Outra maneira de descrever isso é dizer que uma pessoa funcional saudável é instável!

A psicoterapia geralmente se preocupa em como melhorar nossas possibilidades de ter uma boa vida. Alguns sistemas de terapia, particularmente a análise, não estão especialmente preocupados com o desenvolvimento de uma pessoa ética; eles estão mais preocupados em ver que é assim que operamos. As implicações de o que fazemos é descoberto, mas o que fazemos é deixado em aberto. Há uma espécie de falta de fundamentação existencial nessa abordagem. Quem pode dizer como devemos fazer alguma coisa, já que as pessoas vivem de todas as formas? Muitas culturas, por exemplo, ainda estão se arrastando lentamente para fora do patriarcado. Então pode haver uma suspeita daqueles que pretendem saber alguma coisa, por causa das pretensões de poder do conhecimento: eu sei o que você deve fazer. Sério? Em qual base? Oh, se você é uma mulher, então você deve fazer isso.

Geralmente é notado que o sentido das existências das outras pessoas se manifesta com base em uma visão muito limitada do potencial do que é uma pessoa. E com base nisso que você acredita que pode prever. Você sabe sobre isso, então pode antecipar. Antes que os fenômenos surjam, você já está planejando o que você vai fazer. Esta é basicamente uma estrutura monológica.

Quando começamos a nos livrar dessas estruturas preditivas, estamos retornando à questão da ética. Como devo viver? Qual é a minha obrigação para com as outras pessoas? Enquanto vemos as mudanças climática e as consequências do consumismo em massa, as consequências de nossas ações estão se tornando cada vez mais claras. O que devemos fazer? Será que devo sustentar uma visão geral do quadro?

De um modo geral, a psicoterapia não se preocupa muito com isso. No entanto, algumas abordagens desenvolvidas a partir da teoria de sistemas, particularmente modelos de terapia familiar e terapia em grupo, estão preocupadas com a colaboração nas formas de relacionamento que incluem o potencial de cada pessoa.

## ***Meditação na tradição budista***

---

Na meditação budista, a visão de como somos e onde estamos é muito, muito diferente. Isto gera um *ethos* particular e uma abordagem de como viver. O primeiro ensinamento de Buda apontava para as quatro verdades: o fato de haver sofrimento; o fato de que o sofrimento pode acabar; que isso pode acabar porque tem causa; e de que há uma maneira de acabar com o sofrimento. Os sofrimentos foram nomeados como *nascimento, doença, velhice e morte*. Nós nascemos; se tivermos sorte envelheceremos, e morreremos. Muitas vezes há alguma tristeza nisso.

Mas isso não é o fim, porque à medida que nos movemos pelo mundo, nossa atividade é propulsora. Ou seja, somos criaturas dinâmicas e há um excesso no que fazemos: formulamos uma intenção; nós a trazemos à existência; uma vez concluído, como no esfregar as mãos, há uma espécie de carga elétrica que é acumulada e essa carga se manifesta como carma. Carma significa simplesmente atividade. Isto significa dizer que a atividade, por ser dinâmica, tem consequência surgindo após o término de seu resultado imediatamente visível.

Uma das coisas que Buda encorajou foi refletir sobre a natureza da impermanência. Estou há pouco tempo em Lisboa, mas parece-me que esta é uma cidade muito nostálgica, assombrada pelo passado, pela história. De certa forma, vocês têm sorte de ser chamados apenas de Portugal e, portanto, podem desaparecer suavemente. Eu sou da “Grã Bretanha”, então nosso colapso é muito mais público e embaraçoso. O que um dia já foi, não é mais o caso. O mundo muda, a economia muda, temos que encontrar maneiras de sobreviver em um mundo muito competitivo. Os países precisam se reinventar. Os indivíduos têm que se reinventar. A indústria do carvão está sob ataque em muitos países. A engenharia pesada e muitos outros trabalhos tradicionais estão desaparecendo e, portanto, os padrões de habilidades e capacidades humanas que eram úteis para trabalhar em um estaleiro não são tão aplicáveis à TI. Tudo no mundo exterior muda. As estações mudam, as folhas caem das árvores. As estruturas sociais mudam. As crianças se comportam de maneiras que horrorizam seus pais. “Por que você quer uma tatuagem? Eu não tenho uma tatuagem. Por que você quer uma tatuagem? Tatuagens são para criminosos e marinheiros.” A cultura muda. Nossos corpos mudam. Nossos pensamentos mudam. Sensações, sentimentos, padrões de memória...

Quando olhamos, vemos que todos os constituintes daquilo que consideramos ser nós mesmos são instáveis. Eles não estão lá como uma formação contínua, mas são mais como as cordas de um piano. As cordas estão lá, prontas para serem tocadas, porém os dedos de alguém precisam pressionar as teclas para que o som surja. Dependendo dos caminhos da sociedade alguns acordes surgirão com frequência e alguns permanecerão em silêncio por toda a nossa vida. Somos dinâmicos em um mundo dinâmico. Então quem sou eu? Padrões transitórios. Isso é tudo? Vemos esses padrões transitórios e temos duas abordagens para eles. Uma maneira é identificar esses padrões através da reflexão sobre o que aconteceu, deslocando os momentos da experiência e criando uma topologia de interpretação. Algumas coisas atingem um pico e parecem muito importantes, outras estão no vale e no escuro. Ao me dar uma forma,

eu me edito. Posso editar-me internamente em termos de aspectos críticos de minha própria *psique* ou em termos do que acho que será aceitável para os outros.

O outro aspecto é que, enquanto estou andando e falando vejo a rua na minha frente, vejo as pessoas caminhando em minha direção, sinto o movimento nos joelhos e nos pés, o corpo está se movendo em consonância com as pessoas que vêm em minha direção, e há um aspecto de mim que está organizando minha participação neste mundo em movimento. É quase como se eu estivesse em um palco me movendo com outros dançarinos no palco. Tudo está sendo revelado; os carros, as luzes da rua, o brilho da água e assim por diante. Tudo está vindo de uma vez: quando terminamos aqui, descemos as escadas, saímos pela porta e há um mundo grande, que vem a todos nós de uma vez. Não estamos construindo conscientemente uma imagem.

Uma vez que a encontramos, nossa seletividade entra em operação, ou seja, dentro do campo de experiência revelado pela consciência, a organização construtiva referencial do ego particularizante seleciona algumas coisas como importantes e outras como não importantes. Assim, o potencial de mim mesmo e o potencial do mundo estão constantemente pulsando.

Em termos de meditação, existe a meditação para promover o bem-estar, para nos ajudar a ficar um pouco mais calmos, claros, talvez um pouco mais atentos. Este é um tipo de presença ego-sintônica ou ego-harmoniosa que me ajuda a ver fatores no ambiente que podem ser provocativos para quem eu penso que sou. Como 'eu', há muitas coisas que eu não gosto. O problema é que a vida já chegou! Acontece porque acontece imediatamente e então me pergunto, "por que você está dizendo isso? Por que você me olha assim?" Mas você já está me olhando assim. Não posso impedi-lo, mas posso reagir. Então o ego está quase que vindo depois do fato. O ego está fora de tempo. É como uma banda muito ruim. O baterista não entende. Então, estamos tentando acompanhar aquilo que já está acontecendo. Isso é novamente um tipo de atrito. É bastante exaustivo em parte porque quando você fica afetado, ou identificado, com seu padrão de ego específico, esse é um padrão preditivo e, portanto, você tem uma atenção seletiva. Você está procurando coisas que confirmarão sua noção de como é. Chamamos isso de autoengano: para continuar em nossas fantasias, escondemos de nós mesmos a lacuna entre como pensamos que o mundo é e como ele realmente é.

Você pode ver líderes políticos fazendo isso. "*A saúde da nação é aumentada derrubando todas as árvores.*" Isso é obviamente ridículo – algo para rir, mas não é risível porque é realmente sério. Pessoas estúpidas com poder fazem muito mal, mas você não pode dizer a elas que elas são estúpidas porque elas têm poder para prender você e lhe causar muitos problemas. Dessa forma, você pode ver como o ego e o sistema de poder do mundo andam juntos. É por isso que tradicionalmente as pessoas que fazem muita meditação se retiram para cavernas nas montanhas ou outros lugares remotos – porque política, desigualdade, histórias engraçadas, notícias falsas e assim por diante estão sempre acontecendo no mundo cotidiano.

## ***Dois tipos básicos de meditação***

---

Na tradição budista, os dois tipos básicos de meditação são *shamatha* e *vipassana*. *Shamatha* é o acalmar da mente usualmente pelo foco da atenção em um objeto estável. Pode ser a sensação da respiração nas narinas ou uma pedrinha desinteressante, algo em que você pode simplesmente respousar sua atenção.

Então, quando você perceber que sua atenção está se desviando, você a traz de volta para esse foco que você decidiu ter. Gradualmente você aprende a ter um foco mais consistente para sua atenção.

Em *vipassana* você pode usar essa atenção focada para começar a analisar como você está. Você pode, por exemplo, pegar a atenção concentrada que talvez estivesse em suas narinas e levá-la para o topo da cabeça e depois voltar para o corpo, simplesmente prestando atenção ao que está lá. À medida que você desce, ocorrem várias sensações; pode ser quente, pode ser triturante, pode ser afiada... a idéia é simplesmente estar atento a isso. Não para interpretar, não para não elaborar, mas para continuar descendo até à sola dos pés e depois inverter e voltar para cima pelo corpo. Quando você chegar ao lugar onde antes havia essa sensação de calor, observe que talvez algo mais esteja lá agora. Você pode repetir isso várias vezes observando o que está lá e as mudanças que ocorrem. Assim são os fenômenos. Eles são momentâneos, precisos e específicos.

Agora, quando você sente essa sensação quente, você pode se perguntar o que é. 'O que é isso?' Você formula sua pergunta assim. Isso implica que existe um quê. Você quer dar um jeito nisso. Oh, alguma dor está lá. Não é muito, mas de qualquer forma, não somos muito corajosos. 'Ah, o que é isso?' Então existe uma preocupação. Quando você estiver subindo pelos seus pés, você vai querer dar uma olhada. Como está ficando a dor? Ao dar atenção à formação como algo, você a está investindo de atenção, o que a torna mais espessa. Dá uma importância a isso. Você está fazendo a dor e agora o que devo fazer com ela? Eu deveria pensar sobre ela? Eu deveria contar a alguém sobre ela? Devo ir ao médico? Muitas pessoas vão ao médico com esse tipo de pergunta. O que isso significa? Não significa nada. Você tem um corpo humano; está cheio de nervos e eles vão assim e vão assado. Não tem sentido, mas aconteceu. Estou cheio de ocorrências sem sentido. Mas quero que minha vida tenha sentido, então aplico tudo o que sei para embrulhar este evento, para dar-lhe uma forma. Eu tenho um nome para isso, e cada vez que eu presto atenção nele eu o injeto com mais densidade e mais intensidade. Esse é o processo de reificação. Eu estou fazendo uma coisa. Foi um evento transitório e impactante, inegável e ainda assim inapreensível. Agora que determinei o que é, posso agarrá-lo.

Mas o que estou agarrando? A sensação já se foi há muito tempo. Estou agarrando minha ideia. Então eu vou para o médico e digo a ele: '*Não sei o que aconteceu ontem, tive essa sensação muito estranha.*' "*Bem, o que você sente agora?*" '*Na verdade, parece ter ido agora, mas ontem doeu muito, muito.*' Dessa forma, podemos ver como os fenômenos transitórios se tornam blocos de construção para a criação de estruturas de significado e identidade.

Alguém vem à terapia e diz que sofreu *bullying* na escola. — 'Ah, quando foi isso?' 'Vinte anos atrás'. 'Algum *bullying* recente?' 'Não.' Se o terapeuta perguntasse: 'Então, por que isso é importante para você agora?' isso não soaria muito educado. '*Estou lhe pagando dinheiro e, portanto, você deveria ouvir. Me escute melhor Sr.Terapeuta! Sofri bullying, coitado de mim.*' Algo aconteceu. Temos 'algo' e 'aconteceu'. 'Algo' é grande. 'Aconteceu' se foi. Então você pode perceber como, embora o passado tenha desaparecido, ainda o mantemos perto de nós. Na verdade, muitos sintomas são iatrogênicos, são criados pelo médico ou terapeuta, alimentando-se da aparente importância dos fenômenos.

---

## Terapia e budismo divergem

---

Do ponto de vista budista, ficar fascinado pela história e sua narrativa aumentará o sofrimento em vez de diminuí-lo. Terapia e budismo divergem aqui; vão em direções opostas. Do ponto de vista budista, o objetivo é perceber como você se envolve.

Apesar de estarmos sentados de forma relaxada, ainda há muita coisa acontecendo. Sons do lado de fora, talvez um cachorro latindo, um carro passando, as pessoas podem estar se movendo um pouco. Diferentes pensamentos e sentimentos surgem, surgem e desaparecem, surgem e desaparecem. Nossa orientação do ego sente que há algo lá, algo importante acontecendo. No entanto, a instrução da meditação é estar ciente desse desejo de apego e envolvimento.

Geralmente, em nosso relacionamento com objetos externos e internos, existem dois movimentos principais; um é desejo/apego/fusão/mistura e o outro é aversão/afastamento. Ambos os posicionamentos surgem da sensação de que alguma coisa aconteceu. Eles são uma reação à *coisidade*. Aqui uma leitura budista é muito diferente da maioria das leituras de terapia. A *coisidade* do ponto de vista budista não é intrínseca. É um composto: uma construção feita pelo investimento do nosso potencial. Como na Gestalt-terapia, trazemos algo para o primeiro plano, o tornamos figural, e o resto fica em segundo plano. Quando as coisas estão em segundo plano, elas não desaparecem, mas estão em uma espécie de estado de limbo, onde podem vir a existir ou permanecer como um potencial. No entanto, uma vez que eles se apresentam, é como se algo estivesse acontecendo e então reagimos – gostando, não gostando, se envolvendo, afastando. A instrução da meditação é apenas relaxar e ficar aberto ao que está surgindo.

Isso tem certas semelhanças com a ideia de associação livre de Freud: não inibir o surgimento da vida. Para Freud, não inibir o que surge é trabalho do paciente, ao passo que o trabalho do analista é fornecer a atenção livre de flutuações. Wilfred Bion expressou o mesmo, dizendo que o analista deve estar sem memória ou desejo, apenas presente, porque assim que você se compromete a identificar padrões, você entra na co-criação de significado.

O meditante, no entanto, permite ambos simultaneamente, o fluxo livre e ininterrupto da experiência e uma atenção aberta e livre, sem preconceitos ou julgamentos. É claro que temos muitas formações de hábitos à espreita – ansiedade psíquica, policiais psíquicos que tentarão manter padrões que sejam socialmente aceitáveis ou aceitáveis para nossos símbolos internalizados. Nós permitimos que eles surjam na prática, mas não nos fundimos com eles. A voz de nossa mãe fala através de nós nos dizendo o que pegar e o que deixar cair. Mas se não pegarmos, aquilo só está lá. Se moldarmos nossa mente para ser como um jardim privado no qual queremos ter flores, mas nenhuma erva daninha, estaremos sempre ocupados. Para os meditantes, as ervas daninhas são bem-vindas... aparecendo à noite flutuando com a brisa. Manter um jardim arrumado dá muito trabalho. Até as roseiras precisam ser podadas porque ficam muito grandes. Então tudo isso é automanutenção, ter que estar no trabalho o tempo todo.

Mas de quem é essa mente? Todas essas coisas estão surgindo; ela só se torna 'minha' mente quando eu a adoto. Mas se eu relaxar, então este é um parque público, não um jardim privado. Todos os tipos de coisas acontecem em um parque público. Nos arbustos pode haver pessoas injetando heroína. Outras pessoas podem estar fodendo atrás de uma árvore. Todos os tipos de coisas estão acontecendo. Simplesmente acontece, e o paradoxo é que quanto menos envolvidos estivermos, mais clareza teremos.

Quanto mais tentamos, mais estúpidos nos tornamos. Talvez você seja muito inteligente e até tenha um doutorado, mas ainda é estúpido se não estiver lá no momento do surgimento. Construímos um edifício

de conhecimento e informação ao qual nos referimos para análise e organização após o fato. No entanto, através da meditação temos a possibilidade de perceber diretamente o nascimento do ego. O ego não é uma entidade duradoura. Não é uma 'coisa' que temos: 'eu tenho um ego'. É uma função organizacional. É como damos sentido ao que está ao nosso redor, o que está dentro de nós, quando temos nosso ponto de partida 'Este sou eu'.

## *Você é meu mundo, no momento*

---

Então aqui estou eu, de pé olhando para você. Você é meu mundo. No momento. Você não é “um extra” adicionado. Não é uma salada de acompanhamento. Não é as fritas de acompanhamento. Depois de um tempo eu vou me levantar e sair deste ambiente e talvez eu não o veja novamente. Nossas vidas apenas se cruzam por um momento. É isso. Mas, neste momento, você é tudo que eu sou. Você sou eu. Porque você é aquilo que está acontecendo para mim. Isso é a experiência direta. Você tem sua vida. Eu tenho minha vida. Mas no momento você é minha vida. Não é que você esteja na minha vida como se minha vida fosse um balde. Não é como se eu te colocasse por um tempo e depois te tirasse de novo. Mas diretamente, isso é o que existe. Temos o passado que se foi. Temos o futuro que não chegou. E aqui estamos. E isso é isso, vital, vivo, conectado. Somos co-emergentes neste momento. Somos o campo de experiência se manifestando na diversidade de cada um de nós nesta situação.

Quando olhamos para a realidade dos fenômenos no lugar das nossas idéias sobre eles, não podemos encontrar uma essência para eles. A essência é imputada. A gente conhece alguém. Aprendemos seu nome, o que faz, se está com alguém ou não, se tem filhos ou não... Construímos nossa imagem deles e achamos que nossa imagem deles está de alguma forma ligada a eles. Mas eles estão vivos momento a momento, isso, isso, isso; isso é ele. Cada um de nós é a isso-idade de nossa existência. A narrativa é uma explicação após o fato.

No entanto, se você dissesse isso em uma entrevista, não conseguiria o emprego. Você diz: *'Eu posso realizar essas tarefas. Eu sou uma pessoa confiável. Eu sou treinado, eu sou qualificado. Eu sei o que estou fazendo.'* Isso lhe dará os euros. Se você disser *'Isso, eu sou muito bom em fazer isso'*, eles pensarão: *"Como vamos ganhar dinheiro com 'isso'? O que queremos é 'aquilo'. É naquilo que está o dinheiro. Traga-nos 'aquelas coisas'."* Então, se queremos um emprego, temos que nos solidificar. E nós fazemos. Este é o ego.

O ponto chave é não fazer disso uma questão de “ou um/ou outro”. Quando você vê que o ego é uma formação de padrões e você manifesta esse padrão, como eu fazia quando trabalhava no Serviço Nacional de Saúde ou ensinava em treinamentos de terapia, mover-se com as marés de gostar e não gostar não era tão sério, pois eu não estava produzindo minha vida. Minha vida não é um resultado de minhas atividades. Minha vida é esse momento aberto, nu e fresco. Revelando e revelando e revelando todos esses padrões de interação.

Na verdade, você pode estar em algumas situações em que se sente bem aprisionado, por exemplo, você pode estar cuidando de pais idosos, e isso pode levar muito tempo e ser muito triste. Então, como você pode ser livre? Porque você está sempre livre. Sentir-se preso também é apenas um padrão particular que surge no campo brilhante da imediatez.



## Onde você começa?

---

Portanto, a função da meditação é nos ajudar a mudar o ponto de partida. Se você começa com a ideia do si mesmo, com a pessoa que pensa ser, você está começando com suposições. Isso cria uma capacidade razoavelmente eficiente de operar no mundo como o imaginamos, mas por causa da gravidade e da solidez você encontra o atrito. Você se desgasta. Você se cansa. Você dá o seu melhor. A vida é difícil. Você está nela. Não parece ficar mais clara. Coisas acontecem. Você está preso. Quem está prendendo você? Não seu parente doente, mas sua própria interpretação conceitual de sua identidade. Assim, a função da meditação é abrir-se à consciência, que está sempre presente, mas raramente percebida.

Por exemplo, você se levanta de manhã, vai ao banheiro, se olha no espelho e se vê. Talvez feliz, talvez triste. De qualquer forma, isso sou eu. O que é improvável é que você diga: *'Obrigado espelho por me mostrar o reflexo'*. Sem o espelho não teríamos reflexo, mas o espelho não é levado em consideração. O espelho é como a consciência. É a base da exibição. Nossa atenção, no entanto, vai para a imagem e não para o espelho. Então, estamos ocupados com isso e isso e isso e não conseguimos encontrar a abertura em que todos esses movimentos estão ocorrendo. Essa consciência aberta é em si algo que está presente o tempo todo. Consciência – em termos de consciência através dos sentidos e processamento mental – a consciência vem e vai. Por exemplo, imagine que você não esteja sentindo nenhum cheiro. Lá está você, sentado, lendo, e então quer uma xícara de café, daí vai para a cozinha e de repente há esse aroma! A capacidade de sentir o odor surge com o objeto. Não é uma característica permanente. Mas a consciência está sempre lá, sempre potente, como o espelho. A meditação oferece a possibilidade de se libertar da limitação da identidade do ego e ser a totalidade de quem você é.

Naturalmente, se você fizer uma psicanálise clássica, em que há um afrouxamento do ego, superego e inconsciente e, conseqüentemente, mais capacidade de estar com o movimento dinâmico do psiquismo, isso tende a ser uma capacidade que está presente no consultório, uma situação particularmente privilegiada que pode ser difícil de levar para o mundo. Quando fazemos a meditação há o mesmo risco. Muitas pessoas fazem longos retiros e longas práticas intensivas e, quando saem, sentem-se estranhas. Eles não conseguem voltar ao ritmo da vida. A nossa é uma cultura em que você precisa ganhar dinheiro e ter um emprego, já que ninguém mais vai cuidar de você. Portanto, isso pode ser um problema para as pessoas que saem de longos retiros.

O tipo de meditação que vou ensinar é feito por períodos de tempo curtos, seguidos da observação de como o tom desse sentimento, humor ou presença, muda à medida que nos levantamos de nossa almofada de meditação e passamos para a vida cotidiana. Se a meditação for usada como férias da vida, pode ter os benefícios de reduzir a ansiedade ou aumentar o bem-estar, mas isso é tudo. No entanto, se você puder trazer uma presença aberta em todas as situações, poderá se conectar com a totalidade da vida. O clima daquilo ao seu redor torna-se então seu aliado e você assume seu lugar no mundo como participante. Você começa por dentro.

A alienação é um problema na vida moderna, alienação, solidão e desolação. As cidades podem ser hostis. Nossas vidas podem ser tristes. As estruturas familiares podem não ser fortes. Então, onde eu pertencço? Quando você relaxa e se abre, você já está aqui. A consciência é inclusiva e o ego é exclusivo. Então, se você conseguir uma presença da consciência em sua vida, de repente tudo se tornará mais fácil.

## Pergunta e resposta

---

**Pergunta:** Se eu me tornar um praticante ou experimentar a meditação, qual é o papel da psicoterapia? Alguém que pratica meditação regularmente ainda precisa de psicoterapia?

**James:** De um modo geral no budismo existem dois aspectos; sabedoria e compaixão. Ao fazer a meditação, temos a sabedoria de ver que nossa autoconstrução não é um castelo seguro para habitar, mas na verdade um limite para nosso potencial. Quando vemos isso em nosso próprio caso, podemos sentir alguma compaixão por outras pessoas que também estão limitando desnecessariamente suas vidas. A meditação, da maneira que estou descrevendo esta noite, significa uma recepção aberta a tudo o que surge ou ocorre. A mente é um parque aberto; não é meu, eu não estou no comando. Dizemos, o que vier, vem. Se pudermos levar esse humor para a terapia, haverá a possibilidade de associação livre.

As proibições parentais internalizadas colocam medo no ego: *'Se eu não for aceitável para os outros, vou desmoronar por dentro. Preciso da aprovação de outras pessoas para ser eu mesmo.'* E isso é verdade porque a inclusão significa que estamos nisso juntos; eu só posso ser eu com você. Estou falando aqui hoje porque você está aqui. Imagine se a sala estivesse vazia e eu estivesse falando. Ou que são duas horas da manhã e o pobre e solitário James está aqui falando sozinho. O que diabos ele está fazendo? Eu estou falando *com você*. Espero que eu não esteja falando *a* você ou mesmo *para* você, mas *com* você.

Encontrar um ambiente onde estamos conectados é a base da psicoterapia. Toda neurose vem da ausência de amor e o amor é acolhedor. O amor é bem-vindo. *"Venha como você é!"*

Muitas técnicas terapêuticas foram desenvolvidas atualmente. Por exemplo, alguns estilos de análise fazem uma longa avaliação inicial, o que pode ser bastante objetificador. O ponto chave é que haja uma sensação de que 'eu posso ser eu aqui'. Como não sei quem sou, necessariamente estarei aqui na minha artificialidade. Em minha persona. Com minha máscara. Gradualmente, a máscara começa a se diluir e há um 'eis-me-aqui-dade' mais nua. Isso, eu acho, é facilitado principalmente pela qualidade do olhar do terapeuta, pelo tom de sua voz e pelo acolhimento que eles incorporam.

Espero que isso tenha sido útil. Muito obrigado a todos por estarmos aqui juntos.