



## NALANDA INSTITUTE Contemplative Psychotherapy

Clase 6, módulo 2

### Entrenamiento en compasión 1: preliminares — empatía ecuánime

J. Loizzo

. . . .

*Transcripción inglesa: Mar Aige. Texto traducido del inglés al español por Alberto Roa, revisado y editado por Mar Aige.*

. . . .

#### **Joe Loizzo 0:12**

Bienvenidos. Me gustaría pasar el resto de nuestro tiempo juntos presentándoos una de las mejores piezas de tecnología contemplativa, literatura (no estoy seguro de cómo llamarla), que conozco, y ciertamente en la tradición índica, o la tradición budista: el entrenamiento mental en siete puntos. Y solo para orientarnos y tratar de conectarnos con el lugar de donde venimos, ahora estamos en el módulo dos. El módulo uno realmente analiza los fundamentos de la psicología social y el budismo, es decir, la historia de la filosofía y los fundamentos básicos que discutimos: las ideas de interdependencia, de apertura o vacuidad. Y mirando cómo la compasión se entiende como la inteligencia emocional que nos permite prosperar en un mundo interdependiente, e incluso adaptarnos a nuestra necesidad de, como decía Stephen, corrección con los demás; nuestra necesidad biológica básica de estar positivamente conectado a otros.

#### **Joe Loizzo 1:45**

Así que ahora esto nos está llevando a una reflexión más sostenida sobre cómo cultivar una compasión más sabia. ¿Cómo cultivamos la compasión en el camino con la conciencia de la interdependencia, la apertura a la interrelación de nuestro sufrimiento personal y nuestro sufrimiento colectivo? ¿Cómo creamos ese espacio del que hablaba lama Rod que nos permite sostener nuestra experiencia y mantener nuestro corazón roto abierto, sanar y ser sensibles a los demás? Ese es un panorama general sobre el entrenamiento mental.

#### **Joe Loizzo 2:52**

Entonces, primero, permítanme seguir el rastro de la historia para que lleguemos a donde estamos, cuando hablamos de esta práctica en particular. Así que recuerden, leemos el *Sutra del corazón*, el manifiesto de la tradición mahayana de la psicología social budista, el documento de apertura que dice: el budismo tiene que salir del armario o del monasterio y comprometerse con el mundo, transformarlo. Y ese es también el tema de la clase de Bob sobre Vimalakirti, uno de los grandes maestros laicos. Se considera al responsable de recopilar el *Sutra del corazón*, Nagarjuna, como el primer maestro de Nalanda. La tradición de Nalanda, que es la tradición tibetana, se remonta a su tiempo, y él fue quien bajó al fondo del océano Índico y obtuvo los textos del rey Naga, el rey mitológico, que había estado guardando todas estas perlas de sabiduría en secreto, para el momento adecuado.

#### **Joe Loizzo 4:27**

Hubo mucha discusión sobre cómo entendemos nuestra interdependencia, la práctica de la compasión, y cómo entendemos la vacuidad, es decir, la forma en que no estamos tan separados como parecemos; hay una falta de separación o falta de soledad, o fijación, como Ethan decía. Esa discusión realmente continuó hasta Chandrakirti, alrededor del siglo VI o VII, cuando esencialmente, la comprensión de la práctica de la compasión se unió a la profunda sabiduría de la apertura radical. Así que Nagarjuna es realmente conocido por esto, lo que se llama el linaje de la visión profunda o el linaje de la sabiduría profunda de la vacuidad o la apertura. ¿Cómo rompemos realmente nuestro sentido de separación o fijaciones y nos permitimos sentir y experimentar nuestra interconexión? Hay otro linaje fundado un poco más tarde llamado linaje de hechos magníficos, que trata sobre la magnificencia de desarrollar la compasión como una forma de sanar el mundo y transformar el mundo.

### **Joe Loizzo 5:57**

Esos dos linajes se juntaron en el siglo VII, lo cual para nosotros no es tan importante conocer, pero esencialmente, es la síntesis de Chandrakirti puesta en práctica por Shantideva. Así es como llegamos a Shantideva, mediante básicamente cinco siglos de diálogo sobre cómo enseñamos a la gente la sabiduría que necesitamos para salir de nosotros mismos y ver cuán conectados estamos. Y al mismo tiempo, el cálido afecto o la compasión de sentirse conectado y estar motivado para actuar en consecuencia. Y Shantideva domina eso, y por eso le dedicamos nuestro retiro. Esencialmente, la tradición refinó las enseñanzas de Shantideva en puntos concisos cada vez más fáciles de recordar, una especie de, supongo, (¿cómo los puedo llamar?), fragmentos de sonido, para que no tuviéramos que estudiar necesariamente durante toda la vida para llegar a ese lugar de sabia compasión. Y así la gente podía aprender esta práctica de la forma en que lo hacemos, en medio de nuestras ajetreadas vidas fuera del monasterio, tratando de sobrevivir, de prosperar. Y la persona responsable de llevar ese linaje de la esencia de la enseñanza de Shantideva, a menudo considerada como la esencia de la tradición de Nalanda, es Atisha. Y él es el responsable de las sabidurías concisas que vamos a estudiar en el contexto del entrenamiento mental de siete puntos.

### **Joe Loizzo 7:58**

Entonces les cuento una de las historias muy tradicionales sobre quién era Atisha: era abad de una de las universidades hermanas de Nalanda, Vikramashila, que estaba un poco más al norte de Nepal. Y él era espiritualmente realizado, y estuvo en un retiro en Bodhgaya, donde el Buda alcanzó la iluminación. Si alguien alguna vez ha estado en Bodhgaya, hay una estupa enorme, relicario o monumento al Buda donde la gente tradicionalmente, como los que volvían a La Meca en un peregrinaje, iba al lugar donde el Buda logró la iluminación y caminaba alrededor de esa estupa. Así que él estaba haciendo eso, diciendo oraciones y mantras, y pensando en sí mismo como una persona tan espiritual; mientras tanto, en la pared cerca de allí, había una estatua tallada en la pared de la diosa Tara. Tara Brach es la tocaya, hay muchas Taras. Tara significa salvadora, y es como la versión compasiva de Prajnaparamita. Es la sabiduría femenina, la diosa de la sabiduría femenina de la comprensión de la apertura radical de corazón, por así decirlo. Pero Tara se centra en encarnar eso en una acción compasiva.

### **Joe Loizzo 9:51**

Tara está allí viendo a Atisha caminar alrededor de esta estupa y comienza a hablar con él. Atisha, ¿qué estás haciendo? ¿Qué crees que estás haciendo, crees que eres una persona tan espiritual? Ahí estás caminando, sin saber nada sobre la compasión. Y Atisha empezó a decir: bueno, estudié compasión, soy abad de la universidad, he estudiado compasión toda mi vida con este maestro y ese otro, y Tara le dijo dos cosas: ninguna persona viva en la India hoy comprende esta práctica, lo por supuesto, lo incluía a él. Y si realmente quieres entender la práctica, hay un tipo que vive en Sumatra, llamado Dharmakirti. Se trata de alguien que había estado en Nalanda durante décadas, originalmente de Indonesia. A Nalanda llegó gente de todo el mundo asiático: Corea, de Japón, de China, de Indonesia, del sudeste asiático.

#### **Joe Loizzo 11:11**

Y e quedó un poco sorprendido, abatido y humillado, pero le prometió que intentaría localizar a Dharmakirti. Entonces tomó el barco; el viaje duró varios meses y pasó 12 años estudiando con este Dharmakirti. Entonces, esta enseñanza de la compasión que Atisha trajo más tarde al Tíbet proviene de ese aprendizaje o diálogo que tuvo, no en la India, ni en la universidad de Nalanda, ni en ninguna otra universidad, sino en Sumatra, que en la India se considera un lugar apartado, una especie de provincia, porque la India tiene su propio chovinismo, ¿verdad?

#### **Joe Loizzo 12:02**

Entonces, una de las cosas que hizo después de estudiar todo este tiempo es que dijo que Tara se le había aparecido en sus sueños, y habían dialogado sobre lo que debería hacer para ayudar al mundo. Y alguien le había sugerido que tal vez debería ir al Tíbet, que en ese momento todavía era salvaje; el budismo había estado allí durante un par de siglos, pero todavía se le veía como una especie de país guerrero salvaje y subdesarrollado, un grupo de nómadas y guerreros. Y ella le dijo: si vas allí, tu esperanza de vida se acortará en 15 o 20 años (no recuerdo exactamente lo que le dijo). Pero tu impacto en el mundo se expandirá exponencialmente. Así que decidió hacer de bodhisattva e ir al Tíbet, y le preguntó a Dharmakirti de Sumatra:

#### **Joe Loizzo 13:10**

Bueno, entonces, ¿qué debería enseñarles? ¿Qué tipo de enseñanza traes a una cultura que aún no está realmente civilizada? Ciertamente no desde el punto de vista de las tradiciones contemplativas

de la India, o del budismo, ni nada por el estilo. No están familiarizados con nada de esto, les suena a chino hasta cierto punto, y además, son personas muy fuertes, duras y guerreras, ¿qué enseñanzas les traerías? Esta es una de las enseñanzas que traerás, lo que se llama entrenamiento mental o lojong, en tibetano, buddhi-vishodana en sánscrito, esa es la forma de transformar la mente. Así que lo hizo, regresó a la India, se fue al Tíbet, y se dice que esta es una de las enseñanzas que trajo al Tíbet. Así que ese es el origen del linaje de la enseñanza, al menos hasta el Tíbet. Y al mismo tiempo, para orientarlos un poquito, debo señalar que inicialmente esta fue una enseñanza oral, no estaba escrita para nada. Así que simplemente les dio estos concisos pedacitos de sonido a sus estudiantes, y algunos de ellos realmente lo entendieron, y se convirtieron en maestros. Y luego uno de los grandes discípulos, un nieto espiritual de Atisha, decidió que sería mejor que los escribieran, su nombre era Chekawa Yeshe Dorje, por lo que esta enseñanza en particular a menudo se le atribuye.

#### **Joe Loizzo 14:53**

Hay tres obras clásicas básicas sobre esta enseñanza de transformar la mente para encarnar la compasión. Una de ellas es esta, que probablemente sea la más conocida y utilizada. Hay otra que es aún más feroz, o incluso podrías decir más intensa, que fue enseñada por Dharmarakshita, y se llama *La rueda de las armas afiladas de la transformación de la mente*. Es como una espada muy afilada. Luego hay una versión de ocho versos desarrollada por Geshe Langri Tangpa, no estoy exactamente seguro de cuándo vivió, es corto y dulce, son solo ocho versos, muy poderosos. Este es el que se considera el corazón de la tradición.

#### **Joe Loizzo 15:59**

Entonces, con eso quiero orientarlos, no sé si hay preguntas sobre la historia o el linaje. Esta es una práctica que es querida y conocida por casi todos los tibetanos de las diferentes escuelas; se interpreta de manera ligeramente diferente, pero es conocida, amada y utilizada por casi todos. Pema Chodron, por ejemplo, es alguien cuyos escritos se basan casi por completo en el entrenamiento mental. ¿Alguna pregunta o reflexión?

#### **Joe Loizzo 16:50**

Entonces, la primera pregunta es, ¿cómo pasamos de cuatro pasos, que es lo que hemos estado viendo, en términos de la enseñanza de Shantideva, a siete puntos? Entonces, lo primero que quería

mostrarte, no es que necesites memorizar esto, te lo enviaré. No es que tengas que preocuparte necesariamente por eso. Pero solo para que entiendas que existe una relación entre los cuatro pasos de Shantideva y los siete puntos de Atisha y Chekawa. Básicamente, traté de poner aquí descripciones muy genéricas de cuáles son los diferentes elementos de la práctica del entrenamiento de la compasión.

#### **Joe Loizzo 17:51**

Tiene que haber una base de paz y seguridad en nuestras mentes, tenemos que sentirnos seguros, presentes y conscientes. Tenemos que ser capaces de abrir nuestras mentes para que podamos observar, notar, analizar e investigar. Y esa es la base para que comencemos a hacer el trabajo de desmantelar nuestro sesgo y reactividad, que es el primer paso de Shantideva; realmente desarrollar una empatía realista, en lugar de proyecciones o transferencias sesgadas y reactivas o inconscientes hacia las personas. Entonces tenemos que observar el yo reactivo o el yo traumatizado que es el ancla de nuestros sesgos, todo ligado al prejuicio y a la reactividad. Así que ahí es donde vemos la causa del auto-enclaustramiento; si realmente podemos comenzar a desarrollar una empatía ecuánime, y luego llegar a la raíz de lo que la hace difícil y trabajar a través de nuestro corazón roto de alguna manera, abrirlo para que podamos comenzar a acceder a la calidez más profunda que la capacidad espaciosa, de la que habla lama Rod, para poder estar bien con nuestro sufrimiento y con el de los demás, en lugar de ser un imán para él. Entonces podemos comenzar a cultivar realmente nuestro talento natural para el amor y la compasión.

#### **Joe Loizzo 19:21**

Y ahí es donde entra la práctica de dar y recibir, a lo que llegaremos más adelante en este semestre y módulo. Y luego, finalmente, comenzamos a cambiar realmente nuestra identidad, de modo que ya no nos identificamos con nuestros peores miedos sobre nosotros mismos. No solo nos estamos identificando con la parte más vulnerable, débil, herida o dañada que estamos tratando de proteger, sino somos capaces de abrazar toda la gama de nuestra capacidad y realmente poseer e identificarnos con la parte más saludable, vibrante, flexible o amorosa de nosotros. Y ahí es cuando empezamos a ser realmente capaces de ir con esto. Entonces, ¿cómo se relaciona eso con los siete puntos? Esencialmente, los siete puntos tienen una dedicación (esta equivalencia no es muy literal o lineal, pero la estoy poniendo ahí), pero los preliminares hablan de la importancia de la investigación consciente, la capacidad de analizar y dejar ir lo que está dañando.

**Joe Loizzo 20:45**

Y luego, la práctica real de la compasión se divide en dos segmentos, uno, que es más parecido a la empatía ecuánime, y otro a la autocompasión o el autoanálisis. Y luego, cuando nos adentramos en el camino del desarrollo de la compasión sabia a lo largo del tiempo, esos son los puntos tres y cuatro. Cuando lleguemos a los frutos finales de ese camino, que realmente se está adaptando para encarnar una mayor compasión, esos son los puntos cinco a siete.

**Joe Loizzo 21:25**

Esta columna trata sobre nuestro Entrenamiento de Resiliencia basado en la Compasión, pero afortunadamente, no tenemos que preocuparnos por eso en este momento. Tal vez simplemente la eliminemos, a menos que haya preguntas específicas. El propósito es simplemente ayudarlos a comprender que, aunque estemos cambiando a un marco de práctica diferente, la práctica es la misma; misma práctica, diferentes conceptos, ¿de acuerdo? Y por último, tal vez ahora podamos pasar al texto.

**Joe Loizzo 22:05**

Así que aquí está el texto. Es maravillosamente corto, solo tiene unas pocas páginas. Y como verán, está hecho de estos pequeños fragmentos de sonido concisos que son un poco pegadizos, son casi como koans, no muy fáciles de entender. Este es un género único de práctica espiritual. La mayoría de la educación monástica ofrece un curso y un texto para estudiar la compasión, otro para estudiar la sabiduría, un tercero para la meditación, y un cuarto para el desarrollo humano. ¿Qué pasa si no eres monje o monja? No tienes tiempo para asistir a todas estas clases. Entonces, parte de la forma en que esta práctica está diseñada para una aplicación en el mundo real, para el laico, y para la gente común que trata de construir su compasión, es que reúne las diferentes disciplinas que necesitamos practicar todas juntas en una. Reúne la meditación junto con la sabiduría y junta la sabiduría con la compasión.

**Joe Loizzo 24:31**

La otra forma en que es único es que no solo es una cuestión de teoría, no es solo teórico, sino que realmente trata de cómo encarnamos la práctica, y específicamente tiene una serie de compromisos y promesas al final que esencialmente hacen posible que un practicante laico no sea demasiado

relajado al respecto, sino que tenga directrices muy específicas sobre cómo incorporarlo a su vida diaria. Entonces, como veremos, los puntos seis y siete describen los compromisos y promesas, que están diseñados para ayudar a usar esta práctica de una manera bastante rigurosa. Por lo tanto, la práctica está diseñada de manera que proporcione una estructura para desarrollar compasión, incluso para las personas que no son monásticas, profesionales, espirituales o contemplativas. Entonces lo tiene todo. Esto es lo que estoy tratando de decir, que debemos tomarnos muy en serio nuestra práctica de cultivar compasión. Así que pensé que sería divertido, les he contado un poco de la historia para que puedan apreciar el texto.

#### **Joe Loizzo 26:58**

Inicia aquí ... Al comienzo de cada uno de estos puntos, en cursiva, verás una pequeña introducción, es como una nota que describe lo que se supone que debe hacer esta sección.

#### **Estudiante 27:20**

0) Dedicación. Para mostrar el linaje de esta enseñanza, Atisha honra a su mentor, Tib. Serlingpa, sct. Dharmakirti de Suvarnavipa, c. 950-1025: ¡Homenaje a la gran compasión! Este néctar esencial de los preceptos se transmitió a través de Dharmakirti de Sumatra. Para resaltar el valor de la enseñanza, cita sus beneficios: se asemeja al sol, un diamante y un árbol medicinal (brilla en todos, corta el sufrimiento más duro y es útil en cada parte). ¡El propósito (y el beneficio) de comprender (este) texto es transformar (una sociedad) infectada por cinco plagas - (Materialismo, cinismo, extremismo, emociones destructivas, vida corta) - En un camino hacia el despertar (colectivo)!

#### **Joe Loizzo 28:21**

Esa es la parte principal, ¿verdad? Entonces, para mayor transparencia, todos esos comentarios que están entre paréntesis son proporcionados por mí. Por ejemplo, se citan cinco plagas, pero el texto no las enumera. Así que las he enumerado yo, esas son mis traducciones. Trato de interpretar mínimamente lo que está en el texto, para que sea más relevante. Así que ya tenemos una parte, y vemos que está diseñada para enfrentar, como me gusta decir, la práctica de la compasión de fuerza industrial, para tratar de practicar la compasión en un entorno muy destructivo. Y en ese sentido, vemos de inmediato que hay una relevancia real para nosotros por el momento en el que estamos.

### **Estudiante 29:29**

1) Confiando en los preliminares. Para la enseñanza real, el primer paso es construir una práctica y una vida contemplativas básicas: Primero aprende los preliminares: (contemple las percepciones que hacen que la mente se vuelva práctica: la preciosidad de la vida, la certeza de la muerte, la causalidad del desarrollo, nuestro potencial para la libertad y la necesidad de una guía confiable; luego practique el camino de tres disciplinas que ralentizan, detienen e invierten el ciclo del estrés y el trauma: convertir las visiones reificadas de sí mismo y del mundo en sabiduría autotrascendente; cambiar las emociones de estrés como la vergüenza, miedo y rabia en amor, compasión y ecuanimidad; y transformar los instintos y acciones de autoprotección que impulsan el sufrimiento intergeneracional en liberación colectiva y despertar encarnado).

### **Joe Loizzo 30:37**

Así que de nuevo, lo único que está en el texto original es "primero aprenda los preliminares", ¿de acuerdo? El resto lo añadí yo. Traté de profundizar en cuáles son los preliminares, para que no tengas que conocerlos para poder entender este texto. Y sí, esto estará en el sitio web, así que no te preocupes, no tienes que tomar notas ni nada.

### **Estudiante 31:13**

2a) Cultivar el espíritu emocional de compasión. El segundo punto, la práctica principal de desarrollar la empatía, el amor y la compasión sabios, tiene dos partes: el arte emocional de la compasión universal, y el arte intuitivo de la apertura radical e imparcial. Comenzamos con el primero: (Primero) lleva toda la culpa a uno: (tu propio estado del yo traumatizado), (Luego) contempla la bondad de todos los seres (cercaños y lejanos). Practica alternar tanto dar (amor) como tomar (cuidar). Empieza gradualmente asumiendo propio sufrimiento, (luego bríndate a ti mismx amor, luego cuida y da amor a los demás, uno a la vez). Monta estos dos en la (inhalación y exhalación) respiración (inhalando sufrimiento con cuidado, exhalando ecuanimidad con amor). (Monitorear) los tres objetos, los tres venenos y las tres raíces de la virtud. Es el breve precepto para las secuelas (entre meditaciones: dejar de controlar a los seres queridos, ignorar a los extraños y temer a los difíciles, comenzar a liberar a los seres queridos, abrazar a los extraños y enfrentar a los difíciles). Para fomentar la atención plena de esta (enseñanza), practique en todo lo que haga (recordando estas) palabras.

**Joe Loizzo 32:54**

Este es el texto en el que nos centraremos durante las próximas siete semanas, tomando un poco a la vez; y después de leer esto, volveremos al primer punto, las dedicaciones, y repasaremos. Estamos leyendo y tratando de obtener una visión general.

**Joe Loizzo 33:21**

2b) Cultivar el espíritu intuitivo de apertura. Después de alcanzar la estabilidad (emocional), descubre el secreto (de la apertura radical). Considera la (naturaleza) onírica de (todas) las cosas. Examina la naturaleza no creada (libre de prejuicios) de la mente. Incluso el remedio (de la apertura) en sí mismo es objetivamente libre (del yo fijo o de sesgo). La realidad del camino descansa en el ámbito fundamental (de pura apertura). Entre sesiones, actúa como un ser ilusorio: (la versión más hábil de ti).

**Estudiante 35:02**

3) Convertir la adversidad en ventaja - Transformar la adversidad en un camino hacia la apertura compasiva: Cuando el medio ambiente está totalmente envenenado por el vicio, Convierte la adversidad en el camino hacia el despertar (colectivo). Aplica la meditación a cualquier (eventualidad) que venga. El mejor método es (practicar) con los cuatro preparativos: (cultivar virtudes, corregir vicios, fomentar la generosidad y profundizar la confianza).

**Estudiante 35:51**

4) Integra la práctica de toda la vida. Práctica de por vida hasta el momento de la muerte: Para destilar la esencia de (estos) preceptos, debes aplicarlos con los cinco poderes: (Motivación compasiva, práctica persistente, nutrir la positividad y la apertura, eliminar obstáculos, desarrollar la aspiración y la dedicación). (Como) la enseñanza universal sobre la transferencia (del amor a la próxima generación) la práctica de estos mismos cinco poderes es vital.

**Estudiante 36:30**

5) Mida su éxito en el Camino de Aprendizaje por el progreso en la transformación de su mente: Todas las enseñanzas se fusionan en una sola intencionalidad (apertura compasiva). De los dos (tipos de) testigos, (interno y externo), mantenga el (interno como) primario. Confíe siempre exclusivamente en la mente feliz. La medida de haber aprendido es la eliminación (de bloqueos mentales y emocionales). La marca de haber aprendido es estar dotado de cinco tipos de magnanimidad: (Los cinco tipos de altruismo: ético, social, creativo, ejecutivo, espiritual). Cuando practiques a pesar de las distracciones, (finalmente) has aprendido.

#### **Estudiante 38:00**

6) Los (dieciocho) compromisos de transformar la mente. Adoptar compromisos que te permitan transformar tu mente: Siempre reflexione sobre tres principios (fundamentales): (Humildad, integridad, imparcialidad). Transforme su intención pero permanezca como está. No mencione las desventajas (de otros). Ni siquiera piense en las limitaciones de los demás. Primero purifique su peor adicción. Renuncie a cualquier expectativa de resultados. Renuncie a su dieta de veneno (hábitos alimenticios). No se deje llevar por la justicia propia. No reaccione a los insultos. No espere en una emboscada. No vaya por la yugular. No ponga su carga sobre los demás. No albergue opiniones falsas. No apunte a la cima del montón. No convierta su genio en un demonio. No busque satisfacción en las miserias (de los demás).

#### **Estudiante 39:28**

7) Las (veintidós) promesas de transformar la mente. Mantén promesas que ayuden a asegurar la transformación de tu mente: Practica todos los yogas como uno: (el arte de la apertura compasiva). Somete todas las resistencias con una (arte: cuidar y dar amor en la respiración). Al principio y al final (de cada día, haz) las dos acciones: (Motivación positiva inicial y corrección/dedicación final). Tolera ambos (buenos y malos), venga lo que venga. Guarda ambas (estas y las otras) promesas como tu vida. Domina los tres (desafíos) más difíciles: (Exponer, mejorar y eliminar los bloqueos a un corazón y una mente abiertos). Cultiva las tres raíces principales: (aspiración sabia, devoción pura, preparación completa). Cultiva tres cosas sin descanso: (confianza, esfuerzo y sabiduría). Hazte triplemente inseparable (de la práctica): (En cuerpo, habla y mente). Practica la perfecta imparcialidad hacia los objetos (de apego, aversión e indiferencia). Es vital aprender de manera profunda e integral. Medita constantemente en casos especiales: (íntimos, desafiantes, los que te perturban). No dependas de condiciones externas. Toma la principal (práctica) ahora mismo. No persistas en tus errores. No seas

errático. Aprende con decisión. Libérate tanto con la investigación como con el análisis. No te jactes de la práctica. No te dejes llevar por la frustración. No seas temperamental. No esperes agradecimiento.

#### **Estudiante 41:55**

Conclusión (Chekawa) reconoce su realización de la compasión: Debido a mis muchas aspiraciones, puse fin a la tragedia del sufrimiento, y recibí estos preceptos para domar el (traumático) hábito del yo; ahora (por fin) puedo morir sin remordimientos.

#### **Joe Loizzo 42:14**

De acuerdo, maravilloso. Aunque no estoy seguro de que tengáis comentarios o estéis conmovidos y tranquilos, pensé que una forma de explorar esta enseñanza sería hablar sobre algunos de sus aspectos generales. También me preguntaba si alguna de esas declaraciones concisas o preceptos simplemente os impactó o conmovió de manera significativa. ¿Alguien tiene alguna reacción al escuchar todo este asunto?

#### **Estudiante 43:16**

Puedo hablar. Aprecié las declaraciones concisas y me recordó lo que un maestro ha dicho sobre cuando surgen pensamientos inhábiles, o cuando el miedo o la duda vienen a la mente. En la India, si un mono está siendo travieso y trata de robar tus bocadillos o el teléfono, simplemente di: *harat*, *harat*, que significa piérdete. Eso es lo que me conmovió, la concisión y claridad, porque creo que a veces tiendo a darme el gusto de profundizar en las cosas y tratar de entender qué es esta frustración o este juicio o lo que sea que está pasando, y lo directo que es decir: no te dejes llevar. Entiendo que se puede interpretar como: bueno, oye, es más fácil decirlo que hacerlo. Pero a veces eso es exactamente lo que necesito escuchar. Simplemente: no lo hagas. No te dejes arrastrar.

#### **Joe Loizzo 44:40**

Sí. No estoy seguro de si hay opiniones similares...

#### **Estudiante 44:56**

Lo he estado usando desde que recibimos por primera vez una versión ligeramente diferente de esto, he estado usando parte de la 2)a, como práctica diaria, a veces varias veces al día. Escogí algunas líneas, porque es un poco largo, pero en la parte que dice: “contempla la bondad de todos los seres, cercanos y lejanos. Practica, alternando, dando amor y tomando cuidando, empieza gradualmente tomando tu propio sufrimiento. A continuación, date amor a ti mismo, y luego cuide y dé amor a los demás, uno a la vez, inhalando el sufrimiento con cuidado, exhalando ecuanimidad y amor”, descubrí que eso es una vía realmente útil para el arraigo y la compasión. Y siento que se ha convertido en parte de mi práctica diaria, así que gracias.

**Joe Loizzo 46:00**

Sí, gracias. Creo que hay mucho contenido en estas máximas; aunque cortas y dulces, o en cierto modo, agridulces, o un poco agrias y picantes en ciertos momentos ... sientes la intensidad de esta práctica, sientes, como el alumno anterior, también la tremenda dulzura o amabilidad, o humanidad de ello. Y por eso quiero volver a la introducción, a la forma en que dice: es como un néctar, el néctar de los preceptos esenciales. Entonces, esencialmente, esto se ve realmente como la esencia de la tradición de Nalanda, de su plan de estudios y de su espíritu, es como una declaración de eso, ¿verdad? Porque llega al meollo del asunto: ¿Qué es? ¿Qué estamos tratando de hacer?

**Joe Loizzo 47:06**

Y es como el sol, porque, en realidad, todos necesitamos hacer esto. Y tiene esa dureza, como un diamante. Algunos de estos comentarios son difíciles, como si nos golpearan duro; llevar toda la culpa a uno, ¿qué significa eso? ¿Soy responsable de todo lo malo que me pasa? Es parecido a culpar a la víctima, ¿se supone que debo sentirme culpable todo el tiempo? Tenemos que luchar para comprender realmente lo que se estaba tratando de decir, cómo usarlo. Algunas de estas líneas son bastante claras y accesibles, con otras tenemos que tratar de entender lo que significan realmente. Y luego también está: “como un árbol medicinal, muchas de sus partes son útiles.” Así que para que pueda hacer eso exactamente, puedes tomar la frase que realmente sea adecuada para ti hoy o este mes. Les animo a que hagan eso, lean y vean qué les habla, qué líneas, y simplemente vivan con ellas un tiempo, y espero que esa sea una forma en que todos podamos coexplorar juntos esta poderosa enseñanza.

**Joe Loizzo 48:27**

Son líneas realmente hermosas, ¿verdad? Ahí es donde estamos, hoy iba a hablar sobre los preliminares. Esa comprensión de: ¿qué queremos decir con llevar toda la culpa a uno, y qué es contemplar la bondad de una manera en la que todo está ahí? Esa es la esencia de la enseñanza. ¿Alguna otra reflexión o pregunta?

#### **Estudiante 49:14**

Agregaste entre paréntesis: después de convertir todas las culpas en una sola (tu traumático hábito del yo). ¿Qué quieres decir con eso?

#### **Joe Loizzo 49:27**

La idea es que si esto fuera realmente un ejercicio de masoquismo, no sería lo que queremos; no queremos andar sintiéndonos culpables, como si yo tuviera la culpa de todo lo malo que me pasa. ¿Cuál es la idea? En cierto modo, esta es la línea más difícil de todas, así que gracias por llamar nuestra atención hacia ella. La idea es ver, como dijo lama Rod: Yo vivo en esta cultura racista que está sobre mí, que me oprime, y tal vez podría sentirme muy quebrantado por eso. Pero luego puede decir: pero en realidad no se trata de mí. Y al mismo tiempo, mira cómo tu corazón está roto. Entonces, la culpa es el indicador, el indicador psicológico de la respuesta al estrés social. ¿Quién robó la galleta del tarro de galletas? Yo no. Él lo hizo. ¿Correcto? [nota: alude a una conocida canción tradicional para niños]

#### **Joe Loizzo 50:44**

Cuando nos sentimos injustamente atacados, juzgados, nuestro primer instinto es señalar con el dedo a alguien o algo más, y podríamos tener toda la razón al respecto. Pero cuando hacemos eso, en realidad estamos perdiendo nuestro poder, o proyectándolo en lo que nos hace sentir amenazados. Una vez hemos proyectado nuestro poder en lo que nos hace sentir amenazados, nosotros mismos quedamos discapacitados. Entonces, es como una posición de kung fu en la que no te preocupas por tus oponentes, sino por tu propio estado de ánimo. Al observar los principios de Shantideva, el primero es: ¿qué sucede entre usted y otras personas? ¿Cómo le causan estrés? El segundo principio es: observa cómo se siente desvalido, impotente o pequeño por dentro, y cómo eso crea un imán para el estrés en el mundo que le rodea.

### **Joe Loizzo 51:51**

Así que esto es como un movimiento preestablecido de kung fu con el que tratas de reconocer que no tienes influencia sobre lo que hacen otras personas. Y si tu atención se dedica a cómo controlarlos, luchar contra ellos o lo que sea, a menudo no brindarás tu mejor juego, desperdiciarás tu energía, o simplemente te agotarás. Mientras que si realmente puedes observar: está bien, esto no revuelve acerca de mí, pero ¿cómo me activó? ¿cómo lo despego por dentro? Y quizás otra forma muy simple de describir esto es, en otro pasaje, Shantideva dijo: la superficie de la tierra está cubierta de rocas y espinas. Y podemos afrontarlo de dos formas, intentando cubrir toda la superficie con cuero, o usando sandalias. Básicamente, cuando caminamos por un mundo infectado por plagas de negatividad y violencia, prejuicios, odio y todo eso.

### **Joe Loizzo 52:52**

Podríamos intentar controlar todo eso, pero sería como cubrir la superficie de la tierra con cuero. Si miramos cómo me está impactando y aprendemos a proteger nuestras mentes tanto como sea posible, a sacarle el aguijón, tal como dijo lama Rod: no se trata de mí, me doy cuenta de que no se trata de mí. Y esa comprensión tiene que ver con no identificarse con tu sentido traumático de ti mismo. Así que tienes el corazón roto, el estado del yo traumático es como el desconsuelo de: ¿qué me pasa? Luego, lo que intentas hacer es conseguir ese espacio; él hablaba de crear ese espacio para contener el desconsuelo, y el espacio proviene de dar un paso atrás de lo mal que nos sentimos con nosotros mismos, de lo heridos, indefensos e impotentes que nos sentimos, y no identificarnos con eso. Así que esa es la esencia del “dirige todas las culpas a uno”: alejarse de lo que nos engancha al estrés social, que es tomarlo como algo personal, y sentir que queremos reaccionar. Es una enseñanza muy difícil, como una parte del diamante; si puedes reducir esto, puedes reducir cualquier cosa.

### **Joe Loizzo 54:20**

Sin embargo, ni siquiera es fácil entender exactamente lo que se quiere decir ni cómo hacerlo. En Occidente interpretamos esto como culpar a la víctima, como si en realidad fuera tu culpa. Y me entristece decir que hay algunas interpretaciones budistas tradicionales de esta enseñanza que creo que son parecidas. No me parecen adecuadas, ni a mis profesores. Ese no es el significado.

### **Joe Loizzo 55:03**

Y el otro lugar en el que la tradición o la enseñanza podrían malinterpretarse seriamente es en comentarios tipo: “confía siempre exclusivamente en la mente feliz”, o “contempla la bondad de todos los seres”, donde podrías tomar eso como un bypass espiritual. ¿Qué pasa con muchas personas que no son amables en absoluto? Entonces, ¿cómo contemplas la bondad de los monstruos sociópatas más horribles, o los que causan caos en nuestro mundo? Y, ¿cómo te mantienes feliz cuando hay tanto sufrimiento? De nuevo, tienes que aprender a comprenderlos de manera que te permita trabajar con ellos. En otras palabras la forma de mantenerse regulado frente al superdesregulador es reconocer la humanidad, porque si la puedes reconocer, seguirás siendo humano. Puede que no sean muy humanos, pero podrás preservar tu humanidad si puedes ver la bondad en los demás.

#### **Joe Loizzo 56:12**

Entonces es una de las formas de redirigir la dirección de la culpa, que siempre está buscando, como sabes, cuando alguien nos lastima: ¿qué le pasa?, o ¿qué es lo malo en ellos?, o, son tan poderosos, y me están amenazando tanto. Mientras que aquí estamos tratando de decir: recuerda que esa es solo una persona, y que tiene humanidad, aunque la esté usando mal, se cierre a ella, o lo que sea. Ese es el lugar desde el que trabajamos. No se puede negar que es muy difícil encontrar la amabilidad en algunas personas, a veces es difícil ver siquiera una gota de amabilidad. Pero cuando la buscamos, ahí es donde podemos preservar la nuestra. Y esa es una forma de ver eso.

#### **Joe Loizzo 57:09**

Permítanme darles un pequeño adelanto. La semana que viene nos enseñará P. Jennings, será lindo volver a verla, porque como de costumbre, intentará anclar estas prácticas en la psicología y su trabajo como analista y terapeuta. Así que podemos disfrutar realmente de la forma profundamente psicológica en que piensa sobre estas cosas. Luego hablaré sobre la psicología de la compasión, y sobre lo que realmente se necesita para que un ser humano la desarrolle. A continuación empezaremos a medir los avances en el camino, e intentaremos abordar un punto por clase. Más adelante hablaremos sobre la práctica desde un punto de vista tradicional. Y habrá una clase final, nos reuniremos y trataremos de destilar la esencia.

#### **Joe Loizzo 59:18**

Creo que viajaremos muy profundamente con este texto. Como podéis ver, es lo suficientemente corto como para que realmente podamos familiarizarnos con él. Y en el primer punto dice: “para fomentar la atención plena de esta enseñanza, practica en todo lo que haces recordando estas palabras”. Entonces, en parte, esta práctica está diseñada de forma que la leemos y no tenemos que hacer nada más que eso para funcionar. En realidad, solo necesitas pasar un poco de tiempo leyéndolo durante tu práctica, una o dos veces, o tantas como desees, tal vez parando a reflexionar sobre cualquier cosa que te conmueva o desconcierte. Al familiarizarte con las palabras en sí mismas, verás que son muy poderosas, casi como si metieran bajo tu piel. Y cuando te encuentres en una situación recordarás: oh, sí, “no esperes agradecimiento”, o “no pongas tu carga sobre otra persona”. Aparecerá en tu cabeza. Y eso es parte de la forma en que enseña, como una medicina muy bien digerida. Tal vez para que practiques esto, vamos a animarte a que practiques la autocompasión en tu meditación, pero también a leer un poco estas tres páginas y ver los efectos que tiene en tu mente, tu corazón y tu cuerpo, ¿de acuerdo?

#### **Estudiante 1:01:08**

Quería decir que creo que hay una razón por la que menciona montar los dos en la respiración, ya que siempre estamos respirando. Debe haber algo en eso, como si con cada respiración pudiéramos reflexionar, incluso si no es palabra por palabra, sobre la esencia de la enseñanza. ¿No es poderoso que seamos seres que respiran, que la respiración sea lo que nos anima y nos da vida? Es la idea de convertirla en una parte tan importante de nosotros como nuestro propio aliento.

#### **Joe Loizzo 1:01:40**

Correcto, y esto es en parte lo que hace de esto una práctica encarnada, aunque sea sùtrica, es decir, que no viene del budismo esotérico que estudiaremos en el tercer año, que se enfoca en prácticas encarnadas, asume esa comprensión, y por eso hay énfasis en transformar el mundo, tomando sus venenos o aflicciones, y aprendiendo a reciclarlos para convertirlos en medicina, para convertirte en una fábrica de medicina. Y luego puedes compartir la medicina. Y parte de eso es esta sabiduría secreta acerca de que, si recuerdas lo que decía Stephen Porges, inhalar estimula tu sistema nervioso autónomo, tu sistema simpático, y exhalar estimula el parasimpático. Entonces, si se hace de manera consciente, estás manteniendo un equilibrio en tu sistema nervioso autónomo. Y cuando estás alrededor del estrés, cuando te enfrentas a alguien que está en un lugar realmente horrible, ya sea

que esté dirigido a ti o no, si te enfocas en tu propio sistema nervioso autónomo es mucho menos probable que te retraumatises o reacciones con un trauma, porque estás aportando una conciencia tranquila al funcionamiento de tu sistema nervioso autónomo.

**Joe Loizzo 1:03:01**

Entonces, en realidad, no se trata solo de “tracción en las cuatro ruedas”, como a veces lo llamo, refiriéndome a la potencia, al trabajo en el terreno difícil de nuestras vidas. Porque si pasas a dar y tomar en la respiración estás protegido, hablando en términos relativos, de parte de la reactividad subliminal que se desencadena al estar cerca del sufrimiento.

Supongo que deberíamos cerrar con una breve meditación de autocompasión, tal vez en un formato ligeramente diferente. Espero que todos tengan una gran semana, deseo seguir este viaje con ustedes cuando Pilar se una a nosotros.

**Joe Loizzo 1:04:06**

Bien, intenta sintonizar con tu cuerpo que respira. Intenta regular tu propio sistema autónomo, encuentra un lugar de equilibrio con la respiración, calmando la mente reactiva y reviviendo la mente congelada o cerrada. Y mientras enciendes la luz de tu atención plena en la mente misma, haz brillar esa luz sobre quién o qué está notando tu respiración y tu cuerpo. ¿Dónde está la mente que observa? Y moviéndote a través de las cosas que están en tu mente, lo que haya surgido por nuestra reunión de hoy, donde tu mente vaya, queremos movernos a través de eso hacia la quietud, el espacio más claro y abierto dentro de tu mente en este momento. Simplemente trata de descansar allí, descansa la mente en una especie de baño donde puedas dejar ir algunos de los pensamientos, sentimientos e imágenes, y volver a tu mente desnuda, tu conciencia primordial, vacía.

**Joe Loizzo 1:05:48**

Y a continuación queremos crear un pequeño espacio de trabajo en el que podamos intentar conectarnos más profundamente con nosotros mismos. Permítete visualizar en tu mente la parte más sensible de ti, la que siente más, la más sensible, vulnerable, quizás herida o preocupada. Comienza por involucrar a esa parte subjetiva de ti, como si te estuvieras mirando en el espejo, viendo a la parte más sensible. Da la bienvenida a esa parte de ti que podría sentir que necesita protección, o que

podría sentirse insegura, o menos que otras, como harías con un amigo. Es algo integral, vital, imprescindible. Observa cómo se siente esa parte de ti cuando la recibes con este tipo de atención más sabia, observadora y consciente. Quizás se sienta un poco más segura, conectada o regulada por tu atención.

#### **Joe Loizzo 1:07:26**

Y luego simplemente verifica, ¿cómo te sientes ahora? Después de esta clase juntos, de la semana que hemos pasado, y escucha: así es como me siento. Cualquier malestar, necesidad o deseo que puedan surgir, deja que te lleguen, saboréallos, deja que toquen tu corazón, apreciándolos. Si es un deseo: “escucho que realmente quieres esto, o sientes esto”, sintiéndolo. Trata de realmente estar con esa parte de ti que comparte tu vulnerabilidad contigo. A medida que sientes que se siente escuchada por ti, tal vez también puedas sentir una inseguridad más profunda sobre lo que sea que esa parte de ti esté sintiendo, ¿verdad? Así que quizás puedas averiguarlo, espero que sepas que no hay vergüenza en sentir, querer o escuchar lo que sientes. No hay culpa en eso, es parte de ser humano, del territorio de tener un cuerpo humano que es mío.

#### **Joe Loizzo 1:09:07**

Y es perfectamente aceptable. Está bien, de verdad, está bien. Lo ves llegar con tu yo sensible, apreciando cualquier sentimiento de vergüenza o inseguridad, estigma o timidez acerca de ese sentimiento vulnerable, y hay un alivio en eso. Y luego, tal vez rápidamente, conforme vamos cerrando, preguntamos: ¿cómo puedo ayudar, qué necesitas? Deja que aterrice y espera a que ese punto de vista subjetivo te dé ese mensaje, con un poco más de atención y un poco más de tiempo de quietud, con más relajación, consciencia, o lo que sea.

#### **Joe Loizzo 1:10:09**

Asimila esto, deja que te conmueva, y tal vez deja que te motive a estar ahí para cuidarte mejor y darte más amor. Al escuchar esto tratamos de ver la bondad en tu ser sensible, vulnerable, y tomar la conciencia de cualquier malestar con cuidado, dando amor a esa parte sensible, sintiendo que se siente curada o completa, un poco más hueca, en el momento presente, segura, conectada, regulada, como prefieras llamarlo. Luego permite que esa parte sensible de ti regrese a tu corazón, sea parte de ti, y sienta. Compruébalo en ti mismo ahora, con todas tus partes. ¿Cómo te sientes? ¿Hay un poco

más de sensación de plenitud, conciencia, vulnerabilidad, aceptación, puedes sentirte más presente en tu piel? Sea lo que sea.

**Joe Loizzo 1:11:22**

Y a su propio ritmo, regresen para dedicar esta breve práctica a su práctica continua de sanación y compasión, y aprendizaje a través de nuestro viaje juntos, profundizando en nuestra práctica y compartiéndola con el mundo, para nuestro beneficio y el de todos los seres. Al sintonizar ahora mismo con la energía de la respiración, libera el enfoque en tu mente y conéctate a tu cuerpo de respiración y su sensibilidad vulnerable. Trata de sentir tu cuerpo apoyado en la silla, en la habitación, y a tu propio ritmo, abre los ojos.

**Joe Loizzo 1:12:24**

Muchas gracias a todos. Ha sido una reunión maravillosa. Gracias por compartir y por recibir este hermoso texto. Nos vemos la semana que viene.