



NALANDA INSTITUTE Contemplative Psychotherapy

Clase 8, módulo 2

Entrenamiento en compasión 3: el autoanálisis como autocompasión

Joe Loizzo

. . . .

Transcripción inglesa: Carlos Prieto Beracoechea y Mar Aige. Texto traducido del inglés al español por Julio Torres, revisado y editado por Mar Aige.

. . . .

Parte I

Joe Loizzo 0:12

Espero que podamos revisar un poco más la charla de lama Rod, ya que fue muy poderosa. Y así, comparando notas sobre nuestra experiencia con él, lo que fue más asombroso, más que cualquier cosa que dijera, fue la forma en que comunicó su experiencia. La experiencia que tuve, como decía un estudiante, fue que sentías que cada vez que él se enfocaba en algo, eso era lo único que importaba. Y entonces se abría una especie de espacio, y luego pasábamos a otra cosa. Así que al principio de la charla, pensé: ¿a dónde va con esto? Y cuando terminó, realmente llegamos a algún lado, ¿no es así? Fue una presentación muy poderosa.

Joe Loizzo 1:15

Y en parte es por cómo simplificó increíblemente algunas ideas profundas, pero también por la forma en que compartió solamente desde su propia experiencia personal, tratando de metabolizar todo esto, sintiendo las cosas profundamente. Esta es una tradición que trata profundamente de encarnar la compasión, que es considerado como la medicina definitiva para nosotros y para la gente que nos rodea. Y él realmente lo hizo, fue inspirador. Y estoy seguro de que seguiremos comentando; Geri y yo hablábamos sobre sus comentarios sobre el karma, es muy inusual que estuviera dispuesto a enfrentarse a la mafia budista, a la historia oficial, la familia de Naropa, sí.

Joe Loizzo 2:12

Pero para hablar de este asunto del karma, y de lo importante que es que no se utilice como una forma de culpar a la víctima, como se hace y se ha hecho a menudo. Y cómo entenderlo de tal manera que realmente no lo estés tirando por la borda o considerándolo como algo cultural, al mismo tiempo tratando de ver realmente lo que significa éticamente, o cuál es la verdadera intención. Así que tal vez podamos volver a ese delicado punto.

Joe Loizzo 2:47

Pero justo aquí, donde estamos ahora (y él realmente describió estos pasos, porque si hablas de preliminares, toda esta noción de enfrentar y ser capaz de estar con y soportar tu sufrimiento, esto son los preliminares, ¿verdad?) es en ser capaz de dejar que esté bien. Y la forma en que hablaba de que cuando puedes hacer ese cambio realmente en ti mismo, algo cambia en tu sufrimiento, una vez que dejas de huir o luchar con, o identificarte con el sufrimiento, y puedes realmente sostenerlo como una experiencia, con aceptación, entonces hay un cambio fundamental y no es tan malo, es más soportable. Y creo que habló muy bien sobre cómo eso, con el tiempo, llevaría a disolver algunas de las barreras entre nosotros y otras personas, lo que nos lleva a la empatía, a ser realmente capaces de ver a través de nuestra propia experiencia, hacia: bueno, ahora que tengo una experiencia mucho más realista y encarnada de mi propio sufrimiento, puedo entender más profundamente lo que estás sufriendo, sin inventar narrativas al respecto, culparte, odiarte, o lo que sea. Porque tal vez quiera establecer un límite, como él decía, o tratar de ayudar de alguna manera, o al menos puedo empatizar.

Joe Loizzo 4:29

Así que estamos ahí, cruzando desde el autocuidado (o la autocompasión, aunque esa palabra sea un poco confusa aquí); digamos que desde el autocuidado, el fundamento básico de ser capaz de estar en paz contigo mismo, hasta abrir la ventana para compartir eso con los demás, dejando que impacte cómo experimentas el sufrimiento de los demás. Y habló de eso como compasión relativa, ¿verdad? Realmente tratando de entender. En esta traducción me refiero a esto como al “espíritu emocional”, que es terminología consistente con la tradición tibetana. Pero literalmente, a menudo lo llamamos “el espíritu relativo de la compasión”, o “espíritu de la iluminación”. Y de eso hablamos en nuestra última reunión, ¿verdad? De conducir todas las culpas a uno, ser capaz de asumir la responsabilidad de nuestra propia experiencia, y luego ser capaces de ver la bondad de los seres vivos que nos rodean.

Joe Loizzo 5:42

Así que por ahora, todo bien. El lama Rod nos dio un pequeño repaso confesional, poético, o meditativo, sobre la experiencia vivida de traer esta compasión, ponerse su propia máscara de oxígeno, y luego ser capaz de cambiar nuestra forma de estar con los demás. También habló de la compasión última, y de lo importante que es que traigamos sabiduría y que no tengamos una compasión sentimental o idiota, que no nos equivoquemos intentando hacer demasiado, lo que él llamó "nosotros haciendo violencia," otro bello comentario. No forzarnos a ser amables, hacer lo que pensamos que debemos hacer o lo que pensamos que es agradable o útil cuando en realidad no estamos preparados para eso, y peleamos con nosotros mismos y probablemente tampoco estamos ayudando a la otra persona, sino arruinando algún tipo de proceso de comunicación, o dándoles tal vez un mensaje poco saludable, o, a veces llegamos a hacer daño, nos endurecemos y herimos a los demás, eso sucede.

Joe Loizzo 6:52

Así que traer ese tipo de sabiduría, dejando a un lado la necesidad de hacer y realmente discerniendo cuándo algo no es prioritario, ¿verdad? cuándo no tengo los recursos para traer compasión a algo. Saber eso sobre uno mismo requiere sabiduría, y luego ser capaz de desprenderse de cualquier noción sentimental de lo que debería hacer; ser buena persona, buen budista o buen terapeuta, para el caso, o profesor o entrenador. Así que traer la sabiduría es la segunda mitad de la práctica, y es clave; y esto se hace eco de lo que lama Rod estaba diciendo, que la compasión no

puede ser sólo un buen sentimiento, no puede ser sólo querer amar o cuidar de la gente. Si realmente va a funcionar para aliviar el sufrimiento, tiene que haber también sabiduría.

Joe Loizzo 8:11

Y yo diría que esto aplica a todos los aspectos de la compasión, no sólo a ser hábiles en nuestras interacciones, o ingeniosos, como decía Bob, en nuestras interacciones con otras personas. Sin sabiduría no podemos llegar al fondo de nuestro propio sufrimiento, desbloquearnos, y por eso hay una enseñanza muy profunda en esta tradición, especialmente relacionada con Chandrakirti, (entretejida en muchos de los elementos de la cultura budista, hasta el mismo Buda), la comprensión de que realmente no puedes detener el sufrimiento sin sabiduría. Puedes aliviarlo, pero no hacer ese cambio de la ira destructiva o el odio hacia la compasión como una fuerza para el bien, como discutimos en nuestra discusión clarificadora. Es decir, la ira es una fuerza del bien como forma de compasión feroz. No puedes hacer ese cambio sin superar tus propias percepciones erróneas sobre quién eres, quién es la otra persona. Así que para trabajar hábilmente con cualquier emoción, y para liberarnos de nuestro condicionamiento habitual, llámese relación infantil o traumática con esa emoción, necesitamos traer la sabiduría al asunto.

Joe Loizzo 9:50

Por eso estos dos lados de la práctica real son el meollo de la misma. Se trata de cultivar esos sentimientos cálidos hacia nosotros mismos y hacia los demás, de agrandarlos siempre que podamos, alimentarlos, nutrirlos, etc., pero también aprender a guiarlos con la sabiduría que comprende lo que duele y lo que se puede hacer, lo que realmente puedo hacer, lo que necesito, lo que necesita esta persona en este momento. Esta es la segunda mitad de este segundo punto, ¿vale?

Joe Loizzo 10:35

Así que si pasamos a la segunda página, justo al final de la primera, encontraremos el cultivo del espíritu emocional. Y tal vez sólo como un repaso, deberíamos leerlo juntos, y luego pasar a la parte 2B, mucho más corta, pero tal vez es más difícil desempacar la sabiduría.

Estudiante 11:25

Cultivar el espíritu emocional. En cuanto al segundo punto, la práctica real de construir empatía, amor y compasión, hay dos caras de la moneda, el arte emocional de construir compasión y el arte intuitivo de construir apertura. Comenzamos con el espíritu emocional del amor y la compasión.

Estudiante 12:11

Primero, conduce la culpa hacia tu auto-hábito traumático. Luego contempla la bondad de todos los seres vivos, cercanos y lejanos.

Estudiante 12:28

Practica la combinación de dar amor y cuidar. Empieza poco a poco asumiendo tu propio sufrimiento.

Estudiante 12:38

A continuación, date amor a ti mismo, luego cuida y da amor a los demás, de uno en uno. Monta estos dos en la respiración de salida y de entrada.

Estudiante 12:50

Inhalar el sufrimiento con cuidado, exhalar la ecuanimidad con amor. Vigilar los tres objetos, los tres venenos y las tres raíces de la virtud es el breve precepto para el tiempo entre las meditaciones.

Estudiante 13:08

Deja de controlar a los seres queridos, de ignorar a los extraños y de resentir a los enemigos. Empieza a liberar a los seres queridos, a abrazar a los extraños y a aceptar a los enemigos.

Estudiante 13:20

Para fomentar la conciencia de esta enseñanza, practica en todo lo que hagas con la ayuda de estas frases mnemotécnicas.

Estudiante 13:42

Cultivar el espíritu intuitivo de la apertura. Tras alcanzar la estabilidad emocional, descubre el secreto de la apertura radical. Considera la naturaleza onírica de todas las cosas. Examina la naturaleza libre, simple, increada de la mente.

Estudiante 14:10

Incluso el propio remedio de la apertura está objetivamente libre de yo fijo o de sesgo.

Estudiante 14:19

La actualidad del camino descansa en el ámbito fundamental de la pura apertura; entre sesión y sesión actúa como un ser ilusorio, la versión más amorosa y cuidadosa de ti.

Joe Loizzo 14:35

Genial, gracias, vamos a parar ahí. Todos entendemos la compasión relativa, ¿verdad? Así que mientras leíamos el 2A, las primeras líneas o preceptos para construir la compasión emocional ¿resonó algo, surgió algo con respecto a nuestra experiencia de la semana pasada, o nuestras reflexiones sobre estas líneas?

Joe Loizzo 15:15

Podría ser un ejercicio divertido, como decía a mi colega, volver a la charla de lama Rod y tratar de mapear algunos de sus comentarios en estos preceptos. Podemos hacer eso, en cualquier caso, podemos tratar de trazarlos estos en nuestra práctica diaria también.

Estudiante 15:37

“Luego, date amor a ti mismo, cuida y da amor a los demás, uno a la vez”. En su charla, cuando habla de estar bien, y de llegar a ese lugar en el que te hartas de estar bien, y quieres sentir otra cosa, y quizá los demás también quieran sentir otra cosa, y "mierda que apesta". Y que todos los seres se liberen del sufrimiento, así es como llegamos a ese lugar.

Joe Loizzo 16:34

Es una hermosa progresión. Sí, recuerda que hablamos de la tradición del lam rim, las etapas del camino, como una forma de expresar los preliminares, ¿verdad? Reconoces cuál es el significado de esta vida, si es bueno estar vivo, y qué se puede hacer con ella. Luego se observa la inminencia de la muerte, el sufrimiento, la causa y el efecto. Al final de todo esto se llega a esa renuncia común, a menudo descrita como la renuncia especial, hay diferentes palabras para ello: surgimiento, el surgimiento definitivo donde finalmente te das cuenta de que hay demasiada mierda que apesta, perdón por mi francés, ¿verdad? Así que sólo una cita, eso es una cita, pasamos demasiado tiempo en estados mentales negativos. Entonces empiezas a tener lo que se llama determinación por la libertad, empiezas a pensar: debe haber algo mejor que esto, no quiero vivir así, merezco algo mejor. Y puede que incluso contemple que puedo hacer algo mejor que esto, ¿verdad? Que hay una forma de hacerlo mejor; no es sólo desearlo, sino que realmente puedo actuar.

Joe Loizzo 18:01

Así que esto es algo realmente poderoso. Y ese es el final, si miras su mapa del camino gradual, la forma en que nos llevó gradualmente a través de su propio proceso. Comienza con el reconocimiento, el sentimiento, la conexión una vez más con la preciosidad de esta vida, y luego va a este lugar, este surgimiento definitivo o decidirnos por la libertad. Y entonces ves, así es como el espíritu de empatía por los demás se convierte en lo que llaman el espíritu de amor y compasión; lo llamamos bodhicitta a veces. Encontrar el bodhicitta, la mente despierta, si se quiere; es muy difícil de traducir. Bob Thurman lo llama el espíritu de la iluminación. Pero ¿qué es realmente? Es ese deseo en el que te das cuenta de que puedes ser libre, de que todo el mundo puede ser libre, y todos podemos hacerlo mejor. Cuando te das cuenta de eso, wow.

Joe Loizzo 19:09

¿Qué haría yo, como dice Shantideva, cuando me diera cuenta de la alegría que vendría si todos los seres se liberaran, qué podría hacer? ¿Para qué quiero una libertad solitaria? Me siento mucho más feliz si todos festejamos, o al menos nos soportamos unos a otros, trabajamos juntos, superamos las cosas juntos. Pero empezamos con una aspiración inusual para un individuo, salir de esta forma de sentir y sentirse atado y atrapado en el sufrimiento y la supervivencia. Y entonces entendemos que esta persona también puede, y la otra, y la siguiente, y para un clínico, maestro, humano o lo que sea, esto es realmente muy poderoso, como hemos hablado, ser capaz de enfocarse en esa parte de la persona que no está atada. Y puedes hablarle a esa parte, y esa parte se puede despertar. Gracias por remarcar eso, es hermoso.

Joe Loizzo 20:22

Entonces, ¿cómo aportamos sabiduría a esta práctica?

Estudiante 20:35

¿Puede recordarme qué es la sabiduría?

Joe Loizzo 20:46

Es algo así como en Sócrates. La sabiduría, ciertamente si piensas en ella como lo explicó Ethan, es la capacidad de retirarnos de nuestra experiencia y ver dónde estamos distorsionando o estamos equivocados. Esa es la esencia de algunas meditaciones que hicimos en clase; nos sentimos a nosotros mismos, pero ¿alguna vez nos distanciamos de eso, no actuamos sobre eso, o fuera de ahí? Es esa capacidad de ver las cosas con claridad, con discernimiento, para ver cómo son en realidad, ¿verdad?

Joe Loizzo 21:29

Así que eso es prajanamala, la sabiduría inmaculada que explica el abidharma, la enseñanza científica del budismo, la capacidad de discernir las cosas, su funcionamiento y elementos. Normalmente en el budismo hay dos lados, igual que en el cerebro; la realidad última y la relativa. La sabiduría relativa es saber realmente cómo funcionan las cosas, lo que daña, lo que ayuda. En el

sentido más profundo, ¿por qué sufrimos? ¿por qué la vida es tan difícil? ¿por qué nos atascamos? ¿por qué repetimos? Y cómo podemos desarraigar eso, cambiarlo, o desbaratarlo. Esa es la parte relativa, que está relacionada con la comprensión del karma, de qué tipo de acciones o intenciones conducen al sufrimiento y qué tipo conducen a la felicidad. Esa es una sabiduría relativa, y luego la sabiduría última es saber de alguna manera cómo liberarnos totalmente de nuestro punto de vista limitante ordinario, cómo conseguir suficiente espacio.

Joe Loizzo 22:51

Y esto está relacionado con lo que hablaba lama Rod, en cuanto a saber cuándo tenemos que desprendernos, cuándo tenemos que devolverlo. Me encantó que diera su sufrimiento a sus recursos, a sus mentores, etc. La capacidad de soltar esas cosas, ahí es donde realmente empieza la libertad, y cómo las soltamos, esa es realmente la sabiduría definitiva. Y es por eso que encontrarás que en la forma budista de enseñar esto, la sabiduría última se expresa en términos de negaciones. Las negaciones no están ahí para decir que algo real no es real, o que tienes que dejar algo que es realmente delicioso, ni nada así. Nos enseñan lo que no está ahí pero creemos que sí que está, ¿verdad? Así que la sabiduría no implica dejar ir nada, excepto nuestra propia ilusión sobre lo que hay.

Joe Loizzo 23:52

Así, la impermanencia es lo primero. Y la forma budista de verla entiende que tenemos el deseo de vivir para siempre, y eso distorsiona nuestra perspectiva. Nos cuesta mucho enfrentarnos a cómo funcionan realmente las cosas porque lo miramos todo desde ese sesgo, demasiado cerca de nuestros instintos de autoprotección. Lo siguiente es la ausencia de yo, que vimos en la meditación de las tres llaves, que trata de ayudarnos a liberar, o al menos a iluminar, el hecho de que todos estamos absolutamente convencidos de que somos quienes creemos que somos. Que realmente estamos aquí, que cuando digo que estoy aquí, como si hubiera algo todo el tiempo en algún lugar de mi caja torácica o algo así. Y luego el tercero es el vacío. En la tradición Mahayana en particular, este tipo de sabiduría última trata sobre la vacuidad. Y en cierto modo, puedes pensar en ello como diferentes tipos de ácido o disolvente; nos atascamos en el sufrimiento porque nuestra mente se atasca en nuestra percepción distorsionada y la emoción reactiva en respuesta al sufrimiento. Así que tenemos que retroceder antes de aprender a lidiar hábilmente con él, incluso ver lo que hay. Y así, estas reflexiones negativas son formas de tratar de disolver el agarre. Si meditas en el hecho de

que no vamos a estar aquí al final de la noche, ni digamos dentro de 100 años (no debería decir eso, tal vez algunos de nosotros vamos a descubrir las píldoras de la longevidad).

Joe Loizzo 26:02

Entonces, está ese disolvente que nos permite empezar a soltar el agarre de: necesito estar aquí para siempre, necesito ser yo, único, separado, sin relación contigo ni con nadie, tengo esta identidad. Y luego el vacío de necesitar tener esta realidad, aferrarme a mi convicción de que la forma en que veo la realidad es lo que realmente es, el apego a las visiones o percepciones del mundo. Pero se trata de desatascar la mente de su tendencia natural de supervivencia, excesivamente agarrada. Ha sido una respuesta larga, pero es una buena pregunta.

Estudiante 26:45

[ininteligible] La sabiduría, o la experiencia, ¿es algo que proviene de alguna idea que elegimos?

Joe Loizzo 27:05

Hay tres (siempre hay una respuesta a esto, y siempre hay números involucrados). La pregunta es: ¿es la sabiduría una acción? ¿Es una experiencia? ¿Es una forma de pensar, o lo que sea? Así que, tradicionalmente, hay tres niveles de sabiduría, la que proviene de la comprensión de un concepto; (los seres humanos es la capacidad de saber que vamos a morir, y no muchos seres vivos tienen esa capacidad; pueden sentirlo, temerlo, pero no saben realmente que va a ocurrir, y que antes de que ocurra, debo hacer esto, y luego lo otro). Existe la sabiduría intelectual, que es realmente pensar con claridad, pensar algo que se sostiene con algún tipo de análisis y es algo descriptivo o consistente con la realidad. Luego está la sabiduría que nace de la reflexión, tener una buena idea que realmente me importa y con el tiempo la pongo en práctica, la discuto con otras personas, la asimilo en mis reflexiones, o si estoy en un monasterio, la debato con otros monjes o monjas, haciendo mucho ruido en el proceso. Esa es la segunda, y la tercera es la sabiduría meditativa que nace de la realización meditativa, *bhavana*. En realidad, literalmente, esa palabra, *bhavana*, a veces se traduce como meditación, significa realmente llegar a ser. Así que es cuando te conviertes en lo que sabes, en lo que has pensado que podría ser cierto, en lo que has probado, en tu experiencia real, la compasión realmente funciona, es una forma más fácil de pasar el día, ¿verdad? Lo has

puesto a prueba y luego, cuando finalmente te das cuenta de que puedes convertirte en eso, puedes realmente vivir en sintonía con esa realización o esa realidad. Así que esa es la más profunda.

Joe Loizzo 29:18

Y dicen que no es dualista ni conceptual, sino intuitiva. Por eso la palabra intuitiva está ahí, significa que en última instancia, cuando tienes una sabiduría no dual en esta tradición, tienes un tipo de conocimiento que es como ser lo que sabes, no hay una tercera cosa en el medio que sea un concepto o un símbolo o un recuerdo o una idea. Es una fusión con la realidad que te está salvando o que es sólida, fiable y con fundamento.

Joe Loizzo 30:04

Muy bien, es una gran manera de empezar, y luego, específicamente cuando dice: Después de alcanzar la estabilidad emocional, descubre el secreto de la apertura radical. Esta es una especie de referencia muy específica a Shantideva, que habla del arte de dar y recibir, en concreto del arte de intercambiar el yo y el otro que discutimos en el retiro. ¿Lo recuerdas? Habla de los cuatro pasos como de un noble secreto. También se relaciona con la comprensión de la vacuidad per se, realmente se trata de la vacuidad. El noble secreto es la enseñanza secreta que puede entenderse como la medicina para todos los puntos de vista reificados, todas las formas en que nuestra mente no nos ayuda sino que nos perjudica, ¿cuál es la medicina para eso? ¿Por qué sería un secreto, si es tan útil? ¿Alguien tiene alguna idea al respecto? Si dejamos que nuestra mente irreflexiva se aferre a un concepto negativo sobre esto, como si las cosas estuvieran vacías, podríamos terminar sin preocuparnos mucho y pensar que, bueno, realmente no importa, o tener una relación privilegiada o escapista con el sufrimiento (Bob habla de la unidad fácil), que trata más de distanciarse que de profundizar.

Joe Loizzo 32:06

Por eso es secreto, y el propio Nagarjuna habla de que la enseñanza de la vacuidad puede causar daño a la gente. Así que es una medicina poderosa, pero como una serpiente mal atrapada o una fórmula mal aplicada, puede realmente causar daño. Y la razón es precisamente porque si alguien empieza a pensar en lo último, bueno, para qué molestarse con la compasión relativa, voy a ir directamente a la última. Y entonces: vale, bueno, realmente no estoy aquí y tú tampoco, así que

¿a quién le importa? Si no llegamos a esto, y si no sabemos cómo desreificar al desreificador, cómo no engancharnos a la medicina, entonces podemos enfermar. Por eso entender el vacío y su uso como fórmula terapéutica, su funcionamiento... es muy difícil de hacer, porque es muy sutil, es algo que puede convertirse fácilmente en una especie de nihilismo o escapismo.

Estudiante 33:27

Si incluimos el aspecto del desarrollo, ¿es posible que si las personas han experimentado alguna traición significativa, negligencia, o abuso en las primeras etapas de su desarrollo, se produzca una división entre la chica buena y la mala? En los estados de trauma hablamos de yo y no yo. Sabes, no es a mí a quien le ha pasado esto, es otra persona; hay una especie de arrastre o preservación de estas viejas formas de responder al mundo que experimentamos como si ocurriera ahora, como un flashback, pero son realmente la preservación, no sólo la constelación de los sentimientos, pensamientos e impulsos de ese tiempo fijado, sino también la etapa de desarrollo en la que se experimentó entonces. Así que cuando hablamos de ensimismamiento o egocentrismo, en realidad estamos hablando de que las personas, todos nosotros, tenemos aspectos de nuestra mente que están como atascados en esa etapa previa, en ese lugar de desarrollo en el que éramos capaces de lograr eso.

Joe Loizzo 34:42

Muy literalmente, permítanme decir, respecto a entender el ciclo del origen dependiente, que el mal conocimiento es el primer eslabón, la emoción engañosa o la emoción equivocada es el segundo eslabón, y luego llegas a una conciencia o estado de conciencia contaminada o sesgada, seguida de la autoconstrucción. Así que está claro que la comprensión de cómo se desarrolla el sufrimiento implica este reconocimiento de que la mente tiende a reificar sus categorías como experiencias, y luego lo divide todo en bueno y malo, tú y yo, algo binario. Compartiste una cita de Vasubandhu, ¿verdad? Esa noción de *graha dvaya*, de dualismo, el aferrarse a la dualidad, la forma en que la mente tiende a hacer su trabajo fácil y a aislarse de la realidad aferrándose a sus categorías. Y una vez hacemos eso, y no sabemos que lo hicimos, estamos atrapados en ese camino. Construimos una prisión de la que no podemos salir.

Joe Loizzo 36:13

Así que sí, por supuesto, la dualidad es la visión particular del mundo en la que nos quedamos atrapados, es una función de nuestro desarrollo, totalmente. Pero también es una función de nuestra evolución, porque hay un inconsciente, una ilusión adquirida o aprendida, las visiones del mundo que adquirimos a través del sufrimiento en esta vida, a través de la mala educación o lo que sea, pero también hay una reificación instintiva, inconsciente, que tienen mis gatos o una cucaracha, sentir que, sabes, estoy aquí, caminando. Es esa sensación de estarla protegiendo. Hay algo, un esto que estoy protegiendo; Bob [Thurman] lo llama “el número uno”, una reificación inconsciente que está en la raíz de la forma más sutil, donde reificamos los productos de nuestra mente, la forma en que categorizamos nuestra experiencia. Y la vacuidad se entiende aquí como el último disolvente, y por lo tanto es como la herramienta de poder, el ácido para ayudarnos a desencolar nuestras mentes de estas prisiones construidas o telarañas. Pero, por supuesto, tenemos que estar preparados para lidiar con eso con una capacidad firme para manejar lo que surge cuando empezamos a deshacer las piezas de la prisión, lo que sale, tenemos que tener esa estabilidad básica para poder cuidarnos, y no ponernos agresivos o violentos.

Joe Loizzo 38:12

Y esa es parte de la razón por la que en esta tradición se pone mucho énfasis en construir primero la compasión simple, la capacidad de cuidar de uno mismo y de los demás. Así que cuando vamos a los indicadores específicos, si vamos a hablar de la vacuidad, ¿cómo hablamos de ella? ¿Y cómo nos ayuda en nuestras relaciones con otras personas?

Joe Loizzo 38:37

Entonces, “considera la naturaleza onírica de todas las cosas”, en cierto modo revisa toda la filosofía Mahayana. Así que recuerda, hablamos cuando Ethan estuvo aquí y otras veces de las cuatro escuelas de la filosofía budista, y de las dos que se relacionan con el Mahayana, la forma moderna de budismo basada en la compasión, socialmente comprometida. Y de esas dos, una de ellas era la de “mente solamente”, que está muy cerca de la filosofía que se incorporó a la psicoterapia, porque Freud estaba muy influenciado por Schopenhauer y otros. Bueno, no se puede decir que Nietzsche fuera un idealista, pero ciertamente Schopenhauer sí lo era. Así que la cuarta idea, de la transferencia o proyección, de que tenemos nuestra experiencia interna y la ponemos en otras personas u otras situaciones en el mundo, y esa es la raíz fundamental de repetir el trauma o de percibir mal la realidad, quedándonos atrapados en nuestra propia mente. Y habló de cómo sus

pacientes sufren de reminiscencias. Así que el tema es que si nuestra mente está viviendo en una caja o una bolsa de papel que construimos, y simplemente la reciclamos una y otra vez, entonces si no era una bolsa de papel muy feliz, nos vamos a sentir realmente atrapados en ella. Es realmente una de esas bolsas de basura.