



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 II

Joe Loizzo 0:11

Considerar la naturaleza onírica de todas las cosas significa practicar el reconocimiento de que todas las cosas... ¿Qué es un sueño? Cuando decimos onírico, ¿qué queremos decir? ¿Alguien ha tenido esa experiencia, en la meditación o en la vida, reflexionando sobre las cosas? Así que si uso eso como metáfora...

Estudiante 0:40

Pienso que podemos confundirnos con esa dualidad entre las historias que tenemos en la cabeza sobre quiénes somos y quiénes deberíamos ser, y lo que es real, lo que está ocurriendo en el

presente; estoy sentado en esta habitación con toda esta gente, en lugar de: yo no debería ser esto, debería ser lo otro... ¿Dónde estamos, entre esa dualidad?

Joe Loizzo 1:07

Sí, creo que tendemos a poner mucho de nosotros mismos en el mundo y en los demás. Y nos olvidamos, pensamos que está sucediendo realmente como lo estamos experimentando, pero no está sucediendo exactamente así. Puede haber algo de verdad; algunos sueños nos dicen cosas sobre nuestro día, o nuestra infancia, o lo que sea, pero también hay confusión, porque cuando estamos soñando, creemos que es real. Así que esa es la idea básica, que hay un factor de autoengaño en la mente, donde lo que está dentro parece estar fuera. Y si no nos damos cuenta de eso, entonces estamos viviendo en nuestra propia trampa que hemos creado, sin siquiera saberlo.

Joe Loizzo 1:59

Y fíjate que aquí no decimos, como en otras tradiciones donde a menudo hay una afirmación, que la realidad es una ilusión, un sueño, y la tradición budista es fundamentalmente realista, realmente pensamos que hay, a la manera budista, una realidad, y necesitamos conocerla, y podemos conocerla; de hecho, es extremadamente optimista sobre nuestro potencial para conocerla. Pero al mismo tiempo, nos engañamos a nosotros mismos muy bien. Hay una parte de nuestra mente que está diseñada para dar la verosimilitud extra o el zumbido de la realidad virtual a nuestras propias construcciones mentales, para que parezcan tan condenadamente reales. Y esto lo sabes cuando tienes una experiencia con alguien, como cuando estás realmente enojado con alguien porque realmente hirió tus sentimientos o algo así, y te enfureces, o te sientes profundamente herido y lastimado, profundamente alienado, y luego descubres que en realidad estabas equivocado, que todo o casi todo estaba en tu cabeza.

Joe Loizzo 3:09

Y la idea aquí es que es como un sueño, porque igual que él, parece real en un momento dado, y luego te despiertas y sabes que no lo era. Así que todas estas metáforas de la ilusión, de lo ilusorio a lo onírico, son metáforas cotidianas sobre la percepción errónea, que, volviendo a lo que dijo Ethan, es la raíz de todo nuestro sufrimiento. Y estas son metáforas en las que sabemos que

nuestras mentes nos engañan; vemos una ilusión, pensamos que es real, vemos el tenedor en el agua, pensamos que es eso; luego vemos un oasis en el desierto y queremos ir hacia allí; tenemos un sueño y pensamos que realmente sucedió. Así que sabemos esto sobre nuestras mentes.

Joe Loizzo 3:57

Esto es lo primero que tenemos que empezar a comprender, que lo que pensamos que está fuera tenemos que traerlo de vuelta a nosotros mismos; es una forma cognitiva de conducir toda la culpa a uno en lugar de demonizar a la gente: qué persona tan odiosa es, y qué maldad, y cómo puede esa persona, o ese país, o ese partido, hacer tal cosa. Luego, nos damos cuenta de que hemos arrojado nuestro estado mental sobre esa persona, grupo, o realidad. Y si no nos damos cuenta de eso, entonces estamos atascados ahí. Así que esto es en parte un entrenamiento, y debemos meditar sobre ello, reflexionar constantemente. Así que normalmente, cuando te despiertas y encuentras con algo como una ilusión o un sueño, te sientes un poco decepcionado, desorientado, quizás ansioso: ¿qué es real? Sabes, como la historia taoísta sobre Lao Tzu soñando que era una mariposa, ¿o era una mariposa soñando que era Lao Tzu? Hay una especie de desorientación en esto, cuando ves cómo la mente es tan convincente y sabes que te podría estar engañando. ¿Correcto? Así que es un gusto adquirido el ser capaz de aceptar simplemente ese hecho. Y este es el comienzo de tratar de responsabilizar a tu mente. Sólo saber que tengo una mente humana y estas son las formas en las que me va a engañar. Y voy a tratar de ser consciente de ello, y no **autorizarlo** ni creerlo. Una de las maneras de entrenar es simplemente reflexionar sobre la fuerza con que nuestro propio estado mental colorea y distorsiona, y cómo nuestros recuerdos y experiencias distorsionan el mundo que nos rodea.

Joe Loizzo 6:00

En este caso, obviamente, también estamos hablando de la gente, de nuestros prejuicios, sesgos, ... lo veo cuando trabajo con parejas. Ayer por la mañana estuve con dos personas muy hermosas y dulces que tuvieron una infancia muy traumática, ambos tuvieron padres increíblemente difíciles, rígidos, dominantes, más o menos narcisistas, el típico hombre fuera de sí. Y, por eso, cuando se conectan como la víctima vulnerable o el superviviente de ese tipo de abuso o locura, son como el pegamento, se sienten tan profundamente vinculados empáticamente el uno al otro. Pero en el momento en que uno de ellos malinterpreta al otro, entonces comienzan a reaccionar, porque se sienten como si se hubieran equivocado: este no es mi amigo, es mi padre. Y ambos

proyectan y ven al otro como su padre, y hay bastante de cierto en su percepción errónea. Pero la realidad es que, una vez que entran en eso, ya no ven a la persona agradable y encantadora con la que están casados, están realmente aterrorizados. Piensan que están con la misma persona neandertal, no quiero insultar al neandertal, tal vez con los dinosaurios, aunque mi hijo diría que tampoco debería insultarlos. En fin, piensan que están con una persona difícil, rígida, inviable en esta vida, y entonces se convierte en una batalla, porque tienen que defenderse de esta otra persona demoníaca.

Joe Loizzo 7:55

Así que todos sabemos que nuestra capacidad para hacer las paces con otras personas y abrazarlas en su diferencia, o en su sufrimiento, se basa generalmente en la falta de resolución de nuestros traumas infantiles, porque con los niños somos verdaderos animales supervivientes, cuando alguien nos hace mal, lo sabemos. Podemos culparnos, podemos esconderlo y olvidarlo, y reprimirlo. Pero hay una parte de nosotros que realmente es muy buena viendo lo negativo, y realmente saber que me has dañado, y que ahora te odio. O quizá realmente no eres una persona segura, o lo que sea. Y esto es lo que llamamos dinámicas fronterizas, esta vuelta a un estado en el que no se siente conexión, y nos pasa todo el tiempo, es parte de la forma en que nuestras mentes funcionan.

Joe Loizzo 8:56

Así que ser capaz de atrapar tus propias proyecciones es una práctica poderosa, una forma de indagar, de entrar en tu subconsciente y dismantelar todos los recuerdos almacenados o percepciones proyectadas, y ocuparte de todo ese sufrimiento que se está repitiendo que está en tus percepciones. De hecho, esta forma particular de ver la realidad está conectada con la teoría de Vasubandhu sobre la mente subconsciente. Lo describió, en el siglo IV, es uno de los maestros de Nalanda, que en realidad escribió uno de los grandes tratados sobre la enseñanza científica, el Abhidharma, la enseñanza superior, y también varios libros sobre la mente subconsciente y la proyección del inconsciente en el mundo. Desarrolló una teoría del inconsciente, y lo describió como un almacén donde hay todas estas semillas de memoria, o huellas del pasado, o patrones de instintos inconscientes, y que cuando son regadas por las experiencias del día o por algún tipo de percepción, emergen, y de repente colorean o hacen nuestra realidad. Así que, desde este punto de vista, vivimos en nuestra cabeza; nuestra percepción del mundo y de nosotros mismos son, en

realidad, ambas creadas internamente. Y sabemos por la psicología cognitiva y el desarrollo, que esto es cierto; no vivimos realmente en nuestros cuerpos completos, ni siquiera en nuestras mentes completas, vivimos en una narrativa construida.

Joe Loizzo 10:57

Dicen que si podemos dejar de aferrarnos a estas estructuras binarias de las imágenes que hemos creado, realmente podemos tener una revolución internamente, nos podemos transformar; Bob Thurman lo llama revolución interior. Y en ella, si aprendemos a reconocer que la fuente de nuestra experiencia y de nuestro sufrimiento están dentro de nosotros, entonces podemos descubrir que tenemos los recursos para sanar eso, y podemos limpiar nuestro inconsciente, básicamente. Así que eso es una guía muy poderosa para entrenarnos a atrapar a nuestras mentes engañándonos, y hacer eso como una disciplina. Y en este caso, la vacuidad se define como la vacuidad de la diferencia real entre sujeto y objeto, o la dualidad real entre sujeto y objeto.

Joe Loizzo 11:57

Mucha gente habla del vacío como de una especie de reino etérico místico y flotante o algo así, pero el vacío, (y esta es una de las cosas que dijo Nagarjuna, que tienes que entender cómo se usa este término), tiene un sentido de refugio, y un uso, y siendo él mismo un gramático, uno de los grandes en el linaje de la gramática sánscrita, supuestamente dijo: si quieres aprender a usar esta enseñanza, tienes que entender que “vacío” es un término, y tiene un sentido, una referencia y un uso. ¿De acuerdo? Así que en este caso, específicamente, el vacío es una forma de recordarnos que algo que esperábamos no está ahí. Y ese recordatorio varía, dependiendo de qué es exactamente lo que no está ahí. En otras palabras, si vamos a buscar un yo que no está relacionado, o separado, como hablábamos en la meditación, cuando no lo encontramos, tenemos que aceptar esa especie de vacío, sea una apertura o una sensación de desorientación.

Estudiante 13:25

Lo que dices parece realmente importante. Y como estaba leyendo en *Happy interdependence* sobre buscar algo, esperar ver algo; cuando nuestros pacientes no ven lo que esperan ver, están viendo algo más, sin embargo. Y así, por ejemplo, pienso en un paciente mío, uno de mis clientes más difíciles y resistentes, que describía estar en el puente Verrazano y sentirse decepcionado por

no haber tenido un ataque de pánico. ¿ok? Estaba decepcionado porque no se sentía afligido. Así que la "práctica" que hice con él fue invitarle a notar lo que sí tuvo, lo que sí experimentó, para que pudiera empezar a asentarse en la realidad de lo que pasó en lugar de poner sus deseos sobre lo que se suponía que iba a pasar, o lo que se suponía que iba a ser, o lo que el puente iba a hacer a su cerebro o lo que fuera, para que pudiera tener una experiencia real.

Joe Loizzo 14:34

Esto está muy relacionado, ¿verdad? Estamos tan apegados a nuestra sensación de que las cosas son como son, como las experimentamos, que cuando no encontramos eso, a menudo nos irritamos, nos entra el pánico, nos sentimos profundamente decepcionados, o simplemente no podemos creerlo, nos volvemos escépticos. Por eso, si te fijas en la práctica de las tres claves, encontrarás un marco básico de cómo te examinas a ti mismo con rigor. La primera clave es que estudies la forma en que te sostienes. Tenemos que ser muy honestos con nosotros mismos, ¿qué tan real creo que soy? ¿Cómo creo que soy real? ¿Cuán separado creo que estoy? ¿Cuán desvinculado? ¿Cuán intrínsecamente aquí estoy? ¿Qué tan sólido soy? ¿O permanente? Tenemos que ser realmente honestos con nosotros mismos sobre las formas en que mantenemos ese sentido del yo. Y luego, la segunda clave es que nos comprometemos con un método de análisis vinculante, en el que nos analicemos a nosotros mismos con el suficiente rigor como para que, si no encontramos lo que buscamos, una base para esa sensación de yo, para esa sensación de pánico, o lo que sea, estemos dispuestos a dejar que esa sensación desaparezca, o a reconocer que estábamos equivocados.

Joe Loizzo 15:53

La metáfora tradicional es despertarse por la noche en una habitación oscura y sentir que una tarántula te ha rozado la cara... ¿Cómo saber si era una tarántula de verdad o una pesadilla? Porque no podrás volverte a dormir si no estás seguro, y necesitas un método para examinar tu mente que sea lo suficientemente riguroso. Debes sentir que has pasado por todas las habitaciones y mirado por todas partes, y como no has encontrado la tarántula puedes estar tranquilo y aceptar el no haberla encontrado. El vacío se describe a menudo como una negación pura, lo que significa que no es una negación que implique nada más. No es como el ejemplo tradicional; el corpulento Deva Dada no come por la noche, pero bueno, debe comer durante el día. Esto es más como: no tenemos naranjas; no es que tengamos plátanos, no implica nada más,

es una pura negación. Así que cuando esperamos encontrar esa cosa que nuestra mente ha creado y no lo hacemos, tenemos que aprender, prepararnos para aceptar ese hallazgo y soltar el agarre, y no dejar que se vaya a otra parte.

Joe Loizzo 17:42

Y la tercera es pasar por un proceso de análisis riguroso y realmente mirar cuidadosamente a través de nuestra mente. Así que en este caso, yo diría, ¿cómo te entrenas para hacer esto? Tal vez para terapeutas o personas con mentalidad psicológica, no es tan inusual. Pero si te sientes profundamente reacio o amenazado por otro ser humano, o sientes que nunca podrás confiar en esa persona, o que no te importa en absoluto, entonces de inmediato te entrenas para preguntar, ¿qué es lo que estoy proyectando en ellos? Honestamente, esto es tan útil, y lo uso obviamente con las parejas, y en mi propia vida cada vez que siento que algo es tan horrible; como dicen, si hay trauma, es la infancia, este es mi mantra. Entonces tengo que desconectar o desvincularme de la persona que es tan horrible para mí, tan poco amable, tan esto o tan lo otro, y volver y preguntar: ¿Qué estoy proyectando en ellos? Esa es una forma muy sencilla de tratar de confrontar tus propios prejuicios implícitos, como ahora los llamamos, tu propia transferencia. Es una disciplina sencilla y, como terapeutas, tenemos que practicarla todos los días con nuestros clientes. Cada vez que empezamos a sentirnos enfadados, aburridos o incomprendidos, preguntémonos: vale, ¿qué le estoy poniendo a esta persona, que no puedo escucharla? Y ese tipo de entrenamiento es el que está implícito aquí. Cada vez que me encuentro con un obstáculo y no soy capaz de aceptar a otro ser humano como un ser humano como yo, ¿qué le estoy poniendo?

Estudiante 19:32

¿Puede hablar de la pérdida, de la muerte, de la tristeza? Sé que has dicho que la percepción errónea es la raíz de todo sufrimiento, pero ¿qué pasa con ese tipo de sufrimiento?

Joe Loizzo 19:47

Bueno, de nuevo, la pregunta es: ¿qué pasa con la pérdida, la muerte o este tipo de sufrimientos reales? Sólo el sufrimiento del sufrimiento, como se dice en el budismo. La cuestión es, ¿qué es la muerte? ¿Qué es la pérdida? Suponiendo que tu padre es terriblemente miserable, y finalmente muere, ¿es eso una pérdida o una ganancia? ¿Te sientes aliviado y feliz por ellos? Supongamos

que pierdes a un amigo que te estaba volviendo loco, y al que tú estabas volviendo loco. Así que esto es sólo para señalar que no hay nada que sea intrínsecamente objetivo, las ideas de que las cosas son simplemente así, la muerte es así, la pérdida es así, la gente buena es así, la gente mala es así, los hombres son así, las mujeres son así, la gente así es así, las cosas son así, no se sostienen ante el análisis, ¿verdad? Porque si realmente examinas cualquier situación en profundidad, ves que tiene diferentes lados, podrías sostenerla de diferentes maneras, cambia de ser una cosa a ser otra. Así que esto es en parte aprender a aligerar el agarre de la cognición. Nuestras mentes tienden a tener este agarre de hierro. Y una vez que hemos fijado el concepto en una experiencia, o en una persona, en la realidad, simplemente está ahí, estamos atascados ahí. Y eso nos ayuda a construir la prisión para nosotros mismos, a alienarnos de otras personas en realidad, así que necesitamos entrenarnos para aligerar eso. Y lo hacemos recordándonos a nosotros mismos: pero mi mente podría estar engañándome, lo estoy experimentando de esta manera, pero ¿qué pasa si lo veo de esta manera? Y entonces tenemos que entrenarnos para empezar a mirar las cosas desde ambos lados, mirando las cosas desde el punto de vista del tiempo, sus causas y condiciones, y entrenar nuestra mente a no engañarnos.

Estudiante 22:06

Pero ¿qué pasa con algo trágico, como un anciano, o como un padre que está sufriendo, o un niño; supongo que pienso en la tristeza, qué pasa cuando se trata de la tristeza?

Joe Loizzo 22:31

Lo que haría esta enseñanza si quieres aplicarla, si te refieres a tu propia tristeza, o a la tristeza de otra persona, es que entonces profundizarías realmente en la experiencia. Digamos que un niño muere de cáncer o le disparan en una tragedia escolar. ¿Ok? Parece que sólo hay una historia allí, una manera de experimentar eso. Pero luego te adentras en la historia, y descubres que el niño había sido desgraciado, o que el niño se había preparado con su familia para morir. Como en la historia particular de un amigo mío que es psiquiatra cuya hija murió cuando tenía doce años, pero ella sabía que iba a morir cuando tenía seis. Así que la mitad del tiempo que pasaron juntos fue preparándose para esa pérdida. O, digamos que sí, disparan a un niño, pero entonces la familia y la comunidad se reúnen, y cambian la ley, y la gente está protegida y hay seguridad como consecuencia de ello.

Joe Loizzo 23:47

Uno de los amigos de mi hijo, un chico joven, no sé en qué grado estaba, ¿en sexto grado o algo así? Tercer grado, de acuerdo, lo atrepelló un coche, caminando por la calle con su padre por la noche. Esa tragedia fue una parte importante de este programa de Visión Cero en la ciudad de Nueva York, donde se hace un esfuerzo serio para tratar de cambiar la forma en que se dirige el tráfico a través de la ciudad, cambiar sus leyes, para que nadie más muera. Así que sí, no cambia de ser algo doloroso, o triste, a ser algo maravilloso. Pero de nuevo, si sólo ves “esto”, entonces la idea aquí es que tu mente probablemente te está engañando. Si no estás viendo que hay una especie de fluidez o cualidad onírica en ello, estás encerrado en un patrón, estás encerrado en la irrealidad, no en la realidad. Esa sensación de que es así y no de otra manera, y que va a ser así siempre, es el patrón de la irrealidad, porque nada es así. Nada es de una sola manera, siempre así. Nada real, sólo las fantasías, sólo las cosas construidas mentalmente son así. ¿De acuerdo? Así es como tenemos que entrenarnos, porque nuestras mentes son generadores de realidad muy, muy poderosos.

Joe Loizzo 25:15

Bien, será mejor que sigamos, porque si no no llegaremos a la medicina. Así que pasamos de la forma idealista de ver el vacío a la confrontación más profunda con la naturaleza de la mente. Y esto es más bien pasar del simple idealismo a lo que se podría llamar dzogchen o mahamudra. Es una especie de práctica de conciencia no dual. Supongamos que soy capaz de no creer en ninguna de las proyecciones mentales que mi mente emite, y que soy tan bueno viendo a través de ellas que no me engaña ninguna, todas me parecen transparentes, como ondas o patrones que pueden ser hermosos o feos, o neutros, pero que no captan mi medidor de realidad, ¿verdad? Y entonces empiezo a mirar la mente que está creando todo esto, y puede ser que empiece a sentir, y esta es una de las críticas al idealismo, que aunque los productos de la mente no son en última instancia reales, la mente misma es en última instancia real, que hay algún campo de conciencia que es como “la Realidad”, con R mayúscula.

Joe Loizzo 26:38

Y aquí hay una crítica más a la mente como realidad, diciendo que si examinamos la naturaleza fundamental de la mente, comprendemos que la idea de la mente en sí es una ilusión, y esto se

relaciona mucho con el sentido de la subjetividad; sentimos que estamos aquí, experimentando todo esto, y a ti. Pero si volvemos a la meditación de Geri sobre la naturaleza, la realidad es que si soy parte de la naturaleza, y lo que sea que esté aquí consciente, es consciente como parte de la naturaleza, entonces ¿por qué soy yo? ¿Y por qué es incluso la mente? ¿Podría ser un cierto medio de procesamiento de información de energía intensa, o campo? ¿Podría ser simplemente la vida, tratando de ser flexiblemente inteligente, ágilmente creativa, o algún tipo de creatividad fractal? Así que la idea desde su punto de vista es que el sentido de la subjetividad puede en sí mismo, aunque no sea tan sólido como un objeto, como un sentido objetivado de la realidad, ser una trampa, encerrarnos en sentir que estoy aquí. Y tenemos que ser capaces de perforar a través de eso, examinando qué es la mente. ¿Cómo es la mente, qué sería la subjetividad sin los objetos? ¿Qué sería un sueño sin la realidad despierta? Si no tuviéramos nada que soñar, ¿qué estaríamos soñando?

Joe Loizzo 28:35

Así que esta comprensión de que necesitamos no quedarnos atascados en las proyecciones externalizadas de nuestra mente, ni en la interioridad, en el sentido de que nuestra mente es este espacio interior donde puedo retirarme y esconderme, donde realmente estoy, y así el siguiente nivel de esta crítica de la sabiduría es aprender a desidentificarnos incluso con la mente como mía, como mi mente, porque no hay ningún código de barras en ella que diga: es mi mente, no la tuya. Mi mente procesa información usando los mismos químicos y patrones eléctricos que la tuya. ¿Por qué es mía? Si compartes una idea, y está en mi mente, ¿es tu idea o la mía? Realmente tenemos que entender la relatividad de esta noción, pero también el hecho de que nuestra mente puede engancharse a sí misma, en cierto modo, y en su propio sentido de inferioridad o realidad. Así que ese es un concepto quizás más sutil, las cosas se vuelven más sutiles a medida que avanzamos.

Joe Loizzo 29:48

Esto es lo que podríamos llamar la crítica del idealismo, y viene de una comprensión de que no solo los objetos están vacíos de ser tan objetivos como parecen, tan reales, sino tampoco mi propia subjetividad ni nada más es tan real como parece. ¿Tiene sentido? Sé que es difícil de entender, pero piénsalo, si te imaginas como mirándote desde fuera, viendo tu cuerpo, incluso conociéndote a través de los ojos de otra persona, amándote, es desorientador, ¿no? O si te miras

en un espejo, ves tu cuerpo y sales de tu mente, te das cuenta de que eso desorienta o desaloja la sensación de que estoy aquí dentro, soy esta especie de conocimiento espacial, borroso, etéreo. Así que tenemos que ser capaces de desalojar eso y aligerar nuestro agarre en esa sensación de interioridad para realmente descubrir todo el potencial de nuestra mente, que es realmente conocerlo todo y a todos. Pero tiene un pequeño gancho, o un par de anteojeras que dicen: no, esta es la mente de Joe, de un hombre, o de lo que sea. Entonces no es realmente su realidad completa, su realidad completa no puede ser posible.

Estudiante 31:38

Gracias, tengo una pregunta sobre la práctica de trabajar con eso, porque me cuesta mucho. Por ejemplo, cuando hacemos una meditación, ciertamente puedo identificar los pensamientos, y hacerlo sin juzgarlos, y verlos por lo que son, etc. Pero tengo muchos problemas con el tercer ámbito de la atención plena. Y también reconozco que me gusta ser intelectual, y me gustan mis pensamientos, y me identifico mucho con el pensamiento, y sé que lo reivindico. Si pudieras hablar un poco más sobre cómo trabajas para desapegarte de eso...creo que está relacionado con lo que acabas de decir, corrígeme si me equivoco.

Joe Loizzo 32:28

Sí, porque todo esto forma parte de esa experiencia de estar en nuestras cabezas. Nuestras mentes son generadores de realidad increíblemente poderosos, y nos quedamos atrapados en la vorágine, como si estuviéramos en el origen de todas las cosas, en el centro de la tormenta, y la realidad es que es un producto de ese otro truco que la mente usa para reificarse o exagerar su separación de todo lo demás, incluyendo la materia. Hay una gama de diferentes maneras de hacer este tipo de reflexiones, muchas de ellas son analíticas. Puedes pensar: esta es mi mente, ¿dónde estoy? ¿Soy el mismo? Puedes ver cómo tu mente cambia de un momento a otro, una forma muy clásica de verlo, mi en de este momento no es la misma que en el momento anterior. Entonces, ¿dónde está mi mente real? ¿Cuál es la mía? Tienes que entrenar tu capacidad analítica con métodos como dividir las cosas y ver cómo dependen de sus partes. Geri hizo esto con el cuerpo. Todo depende de partes de la mente, de causas y condiciones como el cuerpo, así que cuando estás en tu mente, ¿eres consciente de que hay respiración, y de que está conectada a un cuerpo, y de cómo está la mente? El método tradicional también observa los períodos de tiempo, momentos de conciencia, o estados de la mente. Si ahora estoy en un estado mental muy bueno,

¿es esa mi mente? Qué pasa cuando me pongo en un estado mental realmente feo, ¿es esa mi mente también? ¿Y son lo mismo o cosas diferentes?

Joe Loizzo 34:39

Como dijo Tsongkhapa, hay formas en que te puedes demostrar la vacuidad de cualquier cosa, pero es un gusto adquirido porque la mente, en aras de la supervivencia, ha incorporado el sesgo opuesto, que es: no, no quiero desreificar las cosas, quiero reificarlas por si acaso. Quiero verlas como reales; en caso de que alguien se abalance sobre mí o me ataque, quiero creer que estoy realmente aquí y tener el reflejo de defenderme. Este es un camino más difícil, pero también es valioso pensar en ello, desde nuestra capacidad para agrandar nuestra conciencia para que incluya estados alterados de conciencia, estados de ánimo o estados del yo diferentes, ¿tenemos este tipo de flexibilidad mental? Porque una vez que decimos: “esta es mi mente”, es como poner una caja alrededor de ella. Y eso significa que no tiende a ir hacia donde podría ir, no está abierta al hecho de que realmente no hay una pared entre mi mente y tu mente. Y tal vez ni siquiera hay una diferencia. Es decir, si de alguna manera pudieras sacar las mentes de nosotros mismos y ponerlas sobre la mesa, tal vez no podrías notar la diferencia.

Joe Loizzo 36:31

Y si miramos esto desde una consciencia espaciosa, mi mente en un estado horrible puede no ser radicalmente otra. En otras palabras, tal vez no tenga que identificar mi estado mental familiar con mi mente, ni hacer lo contrario con otros estado en los que de repente me siento muy bien, positivo, o si surge una emoción reprimida, o ¡un tipo de sesgo que no quiero poseer. Así que dismantelar la identificación con la subjetividad habitual es clave para dismantelar nuestra conciencia limitada, nuestra pequeña conciencia egoica, y en cierto modo, dismantelar el inconsciente. Porque si podemos estirar nuestra conciencia para saber que, como en mi experimento favorito, la mente con la que te despiertas de un profundo jetlag, esa mente que ni siquiera sabe que es una persona, ni que es una mente, ni dónde está, o en qué tiempo, no tiene palabras. Y si en lugar de decir: eso no es mi mente, es pánico, si podemos decir: bueno, tal vez eso es tanto mi mente como esta otra cosa que estoy tan acostumbrado a pensar que lo es, entonces podemos estirar sus límites y capacidades, y empezar a integrar nuestra conciencia y expandir nuestra capacidad de conciencia. Eso es lo que realmente es la iluminación.

Joe Loizzo 37:51

La idea es que la compasión incondicional requiere una mente ilimitada; tenemos que ser capaces de aceptar la experiencia de cualquier persona y dejar que sea tanto nuestra experiencia como lo que pensamos que es nuestra experiencia, tenemos que ser realmente capaces de meternos en la piel de la persona. Y si hay algo que lo bloquea, porque tengo un pequeño código de barras o marcador o línea divisoria que dice: no, esta es mi mente, no esa otra, entonces no podemos tener realmente empatía por la otra persona. Así que queremos tener esta mente que no es una mente, que es más que una mente, que es como una fuerza, o simplemente una apertura o lo que sea. Así que debo decir que tendremos que volver a esto obviamente, ¿verdad? Porque todo el mundo me está mirando como: ¿de qué está hablando? Y no los culpo.

Estudiante 38:45

Estaba escuchando en este podcast del que te hablé antes a Rick Hanson quien hablaba con Dan Siegel, y Dan decía que siempre ha tenido problemas con el concepto de vacío, lo cual era una especie de alivio, y que algunos de sus colegas estaban en Nueva York reunidos con el Dalai Lama, y no sé si esto es apócrifo o no, pero que el Dalai Lama dijo que también podía ser plenitud. Y cuando te oigo hablar de ello, me pregunto si eso también resuena.

Joe Loizzo 39:28

Sí, no estamos hablando de un significado vacío... Recuerda que vacío es un término relativo. Así que cuando decimos que algo está vacío, quieres preguntarte: ¿vacío de qué? Tiene que estar vacío de algo. Si todo es relativo, incluso el vacío es relativo. ¿Y relativo a qué? Así que estamos hablando de que nuestro concepto de mente es como de algo fijo, permanente, como un yo subjetivo, intangible, o un espíritu, un alma, hay un montón de conceptos humanos sobre esto. Y la idea es relativizar y entender: bueno, no es permanente porque siempre está cambiando. No es sin partes, porque son diferentes estados mentales. Así que queremos intentar romper esa sensación de fijeza.

Joe Loizzo 40:31

Y, sin embargo, la razón por la que lo hacemos no es sólo porque nos guste desmenuzar las cosas, porque seamos como niños (tanto el Dalai Lama como yo compartimos el gusto por desarmar las cosas), sino porque estamos tratando de hacer espacio y liberarnos de las limitaciones que vienen de aferrarse a un aspecto, una experiencia, un sabor de algo. Una vez que haces eso, la mente está al máximo, es una mente búdica, y una mente búdica, ¿es una mente o no es una mente? Se ha discutido mucho si una mente de Buda es mente o realidad. ¿Qué es realmente tu mente, si la pudieras conocer? Más allá de la noción de que la mente no pueda no depender de un cuerpo, no tener objetos. Así que si entendemos que tal vez la mente es un campo dentro del procesamiento de información de despliegue material, por ejemplo, entonces cambia nuestra relación con ella, y puede hacer realmente su trabajo.

Joe Loizzo 42:03

Entonces, en cierto modo nos volvemos más conscientes de que esta parte más fluida de la realidad está dentro de nosotros. Es como si hubiera polvo de estrellas, ya sabes que las nebulosas se despliegan, y eso está sucediendo justo dentro de nosotros. Está ahí por una razón, esa parte fluida de la realidad está ahí para que podamos aprender y adaptarnos rápidamente a la nueva información y transmitirla, o trabajarla, o transformarla. Y si cementamos: “esta es mi mente, no gracias, aquí no”, entonces se vuelve limitada y menos útil, incluso como fenómeno evolutivo.

Joe Loizzo 42:45

Creo que nos estamos quedando sin tiempo, pero quiero al menos tocar otros temas. Me he adelantado y he hablado de la siguiente línea, que es: incluso el remedio de la vacuidad en sí mismo está objetivamente libre del yo fijo o del sesgo. Y esto es clave, porque si quieres ver que hay un rigor en esta tradición o método de pensamiento, entiendes que aquí hay una especie de naturaleza que se autodisuelve. Están diciendo que si miras el vacío en cualquier momento y no encuentras lo que estás buscando, te das cuenta de que no es un hecho definitivo. Porque lo que no encuentras y el vacío que encuentras son relativos a lo que esperabas encontrar, a lo que exagerabas. Así que entender que la vacuidad de las cosas no está aparte de ellas en algún lugar, en algún reino difuso y etéreo al que todos podemos ir, al que podemos señalar, es en realidad sólo un aspecto de cómo son las cosas realmente, infinitamente relativas, complicadas e inasibles. No pueden ser comprendidas porque siempre hay otro lado, aspecto, momento, siempre están cambiando, como con la incertidumbre cambia constantemente mientras tratamos de investigarla.

Joe Loizzo 44:20

Así que la vacuidad de la vacuidad es lo que se enseña en esa línea. La idea, que puede parecer la más difícil de las dos formas de entrenamiento de la compasión, es desatascar nuestra mente para que podamos aprender a ver las cosas con más claridad. Es muy simple; la complejidad viene de las muchas maneras diferentes en que nuestra mente puede atascarse: percibiendo erróneamente sus proyecciones como realidad, percibiéndose erróneamente como el centro de toda la realidad, o como una cosa fija, viendo la medicina de dejar ir como una cosa en sí misma, teminar como si cayéramos en el espacio todo el tiempo. Entonces, la mente puede quedarse atascada en cualquier lugar, es pegajosa. Así que tenemos que seguir observando todos los lugares en los que puede atascarse, y aprender a practicar el darse cuenta de que está atascada, y despegarla. Y esto es lo último: ni siquiera te atasques en esta idea de la vacuidad. Simplemente no vayas allí. Y entiende que realmente está tratando de ayudarte a ver lo que está ahí, lo que está frente a tu cara, no está tratando de quitar nada, ni hacer que algo se sienta disperso, o vacío. Simplemente trata de quitar lo que no está ahí, de deshacerte de lo que no tienes.

Joe Loizzo 45:56

Así que supongamos que podemos hacer eso. Hay estas dos líneas al final, que me encantan, que son muy poderosas, y son, en mi opinión, artículos, (hablando de compromisos...) para la constitución para una nueva forma de ser. Así que la idea es ¿cómo sería una forma de ser alineada al 100% con la compasión, la conectividad o la conciencia? Porque yo no soy así. Esta es una manera de describirla: descansa en el reino fundamental. Bob Thurman hablaba de la translucidez de la luz clara, esta sensación de que, fundamentalmente, las cosas no son tan sólidas como parecen; como en un universo cuántico, son mucho más espaciales, y no sólidas, sino translúcidas. Y hay una libertad dichosa y alegre en ello, en ese tipo de conciencia. Así que esto se refiere a que cuando gradualmente liberas tu mente más y más, empiezas a ser capaz de encontrar un lugar para vivir en esa falta de base, desorientación, o solidez; el no enfocarte en ti mismo se convierte en una nueva base para ti. Y así empiezas a ser capaz de vivir en la realidad, en el sentido de la realidad como un reino de posibilidades ilimitado, abierto, infinito; una esfera de posibilidades. Imagina si pudieras identificarte con eso, si eso pudiera ser tu mente. Como si tu mente no pensara: oh, soy Joe, tengo que ir aquí, allí, pagar mis impuestos, lo que sea, sino que tu mente fuera esta luz que deja que todo sea, que todo se vaya; una luz capaz de no quedar

atrapada en la red de tus propias construcciones, que las deja pasar, abierta a las construcciones de los demás, reflejando lo que hay. Suponiendo que tuvieras ese tipo de mente que pudiera reflejar lo que está ahí, sin apegarse a ello ni hacer juicios, apartarlo, o agarrarlo.

Joe Loizzo 48:32

Esa sería una mente o un yo muy diferente. Y luego, suponiendo que salieras al mundo, donde la gente notara que te veías, sentías o te comportabas de cierta manera, y suponiendo que no pudieras apegarte a eso (a ese conflicto interior-exterior), que no te preocuparas de no ser lo que la gente ve, sino aprendieses a usarlo como un juego o una forma de arte empático. Esto es parte lo que es la transferencia, estás aprendiendo a usar las proyecciones de alguien sobre ti para ser útil, para ser la persona comprensiva que necesitan que seas. Pero sólo puedes hacerlo si tú mismo vas a ser muy flexible y no te preocupas de que piensen que eres su madre, o que te odien porque nunca llegaron a odiar a su padre o lo que sea. Tienes que ser capaz de jugar con eso. Y ahí es donde actúas como un ser ilusorio. Si puedes despojar tu sentido de subjetividad interna de una identidad fija o incluso de una categoría fija, imagen o concepto de ti mismo, y tener una conciencia, inteligencia, totalmente libre, liberada, abierta y operativa, entonces tendrías esta capacidad de ser un poco más omnicompativo, como le gusta decir a Bob, siendo capaz de ser lo que la gente necesita. Y realmente ser capaz de serlo porque no eres otra cosa. Y sabes que es sólo una ilusión, o como una ilusión, en el sentido de que, mientras necesiten que seas eso, están bien con ello, y luego cuando no lo necesiten, pensarán que eres otra cosa.

Estudiante 50:38

¿Es realmente posible dejar de autoagarrarse y cosificar y buscar cosas que no están ahí?

Joe Loizzo 50:47

Tu mente ya te está jugando una mala pasada, porque estás pensando que es algo interno, tranquilo, un estado de felicidad aparte. Y la realidad es que, en este mundo loco, disfuncional y totalmente interconectado, ¿hay otra forma de vivir que sea práctica? ¿Es práctico ser una persona que se identifica como una sola cosa en este planeta en esta época? ¿Es posible ser una persona que se sienta amenazada por la complejidad o la diversidad, o las tensiones? En realidad, esta es una forma de ser mucho más práctica.

Joe Loizzo 51:32

Me esfuerzo por ser un poco más abierto cada día, y seguir volviendo a ello. Porque este es un yoga, no es natural, es un estado cultivado. Es algo que puedes hacer con la mente y el cuerpo humano, no el estado por defecto de una mente y cuerpo humano. Pero podemos hacerlo, podemos cultivar esta forma de ser en nuestra mente y cuerpo. Y mi experiencia personal es que todo funciona mucho mejor, y la basura se te pega mucho menos, porque estás usando una parte diferente de ti mismo. Está ahí, esa otra parte de ti está ahí, pero no la usamos. Así que volveremos a esto, ¿de acuerdo? Muy bien. Gracias a todos.