NALANDA INSTITUTE
Contemplative Psychotherapy

Clase 9, módulo 2

Entrenamiento en compasión 4: transformando la adversidad. Empoderando la compasión mediante el dar y tomar

Joe Loizzo

. . . .

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

. . . .

PARTE I

Joe Loizzo 0:11

Hay un poema que el Dalai Lama escribió, llamado 'Homenaje a los 17 eruditos o maestros de Nalanda'. Creo que está en nuestra página web, pero no sé si lo he traducido todo.

Estudiante 0:31

¿Encontró cosas que rimen con Chandrakirti?

Joe Loizzo 0:40

No estoy seguro de que rime. No te preocupes, compartiré unas palabras que puedes garabatear. Voy a presentar a estos maestros. No vas a recordara muchos tal vez, pero a algunos sí.

Joe Loizzo 1:18

La mayoría de los sutras son anónimos. Había una persona presente en el momento de la enseñanza, que resulta ser la que mejor lo recuerda. Y dice: Esto escuché. No creo que esa persona se identifique en el texto.

Joe Loizzo 1:48

Así que los textos que tienen autor son comentarios. La literatura, en la tradición hindú así como en la tradición budista, tiene sutras, que es la palabra que usamos para los textos revelados u originales. Sutra es como una cadena de cuentas ensartadas, de versos, generalmente. Y el otro tipo se llama shastra, que es una especie de comentario reflexivo de alguien que trata de explicar un sutra. Así que es como, si usted conoce el Talmud, está la Biblia, y luego hay gente escribiendo sobre, digamos, Lucas, o el Génesis, o lo que sea. Hay una tradición de comentarios. Así que la mayoría de los textos con autor son los comentarios. Shastri es el nombre de alguien que conoce todos los comentarios. Pensé que teníamos una invocación aquí en alguna parte. Leeré un extracto.

Joe Loizzo 3:19

Siempre me doy cuenta de lo que debería haber dicho exactamente después de dar una clase. Algo que me sorprendió después de repasar estos cortos versos (hay seis líneas), es que, oh dios mío, me había olvidado completamente de lo increíblemente densos que son. Y empecé a reflexionar sobre cada una de las líneas y a pensar que, en cierto sentido, cada una de ellas equivale a toda una escuela de filosofía budista, a un par de siglos por lo menos. Y eso es parte de la belleza de este texto, porque, aunque no lo tienes todo en el texto, la idea es que todo está ahí. Tratan de darte una pista, un indicio sobre lo que hay que tener en cuenta, lo básico, lo esencial de toda esa escuela. Pensé que, ya que hemos hablado un poco de las escuelas de la filosofía budista, esto podría ayudar, y el repaso también es importante, ¿no? Especialmente con algo tan abstruso.

Joe Loizzo 4:53

La primera línea dice: después de alcanzar la estabilidad, descubre el secreto, o revela el secreto. Eso se relaciona con lo que mencioné sobre Nagarjuna. Nagarjuna se considera como el segundo Buda, quien se metió de lleno en este asunto de la compasión dentro de la tradición budista. Fue contemporáneo de algunas de las personas que escribieron los comentarios del Nuevo Testamento, en el siglo II más o menos, probablemente en la época de Juan.

Joe Loizzo 5:55

Él es el verdadero responsable o culpable de formular esta variada forma técnica de utilizar la idea del vacío del Buda. Cuando el Buda enseñó sobre la vacuidad, dijo algo así como: la forma está vacía, como una burbuja. Él no pasó cientos de años detallando todos los significados y sutilezas, pero Nagarjuna realmente se tomó en serio que realmente entendiéramos de qué están vacías las cosas, y qué queremos decir al usar esa palabra. Pero en realidad lo que os quería decir es que, en ese primer comentario, están señalando el hecho de que la vacuidad como enseñanza es realmente avanzada, y presupone una base tanto en ciencia o sabiduría como en ética. Y en cierto sentido habla de la vacuidad como la cura para nuestras concepciones del mundo, pero también dice: (hay un verso en el Ratnavali, quiero decir, en el Yuktishastika, donde dice que): alguien que malinterpreta la vacuidad es como un pájaro que no tiene las alas formadas o trata de volar fuera del nido, simplemente se va a estrellar.

Joe Loizzo 7:31

Así que eso es lo que dijo, que el Buda enseñó por primera vez lo que son los elementos de la realidad, una enseñanza realista. Así que recuerda, había dos primeras escuelas que son las escuelas realistas, a una la llamo realista, y a la otra nominalista. Son las primeras escuelas de la filosofía budista, que descomponen las cosas en pedazos y tratan de ayudarte a saber qué buscar en tu proceso mental y corporal. Te ayudan a obtener una visión refinada de lo que es real, lo que realmente está sucediendo dentro de ti. Aquí está mi mente haciendo esto, aquí están mis emociones haciendo eso, como la ciencia, o la psicología, describiendo: aquí está esto, ¿verdad? Así que es realmente ciencia básica, a veces me refiero a ella como ciencia básica.

Joe Loizzo 8:29

Y dijo que eso es lo que el Buda enseñó primero, que existen estos elementos de la realidad, y que hay acciones y sus consecuencias, así que esa es la ley del karma. ¿Correcto? Así que la base de toda la filosofía budista es que hay cosas, y también está lo que hacemos con ellas. Dependiendo de lo que hagamos con las cosas, obtenemos un resultado; nos sentimos miserables, dichosos, o en algún punto intermedio. Así que ese comentario está relacionado con la importancia de que la gente entienda que cuando

decimos "vacío", no estamos diciendo que las cosas no son nada, que no hay realidad, sino que no queremos exagerar, que no queremos poner una realidad que no está ahí, sino queremos ser capaces de reconocer lo que está ahí.

Joe Loizzo 9:29

Así que la otra forma de pensar sobre esto es que necesitamos el fundamento básico de la compasión; necesitamos tener una compasión relativa basada en la comprensión relativa de cómo cuidamos de nosotros mismos y de los demás. Cuidamos de nosotros mismos y de los demás mediante la comprensión, mediante un cierto grado de sabiduría, comprendiendo lo que funciona, y luego cuidándonos lo suficiente como para hacer esas cosas que funcionan. Esos son los ingredientes básicos, la base, que tiene que estar en su lugar antes de que empecemos a pensar, a “poner el ácido” y tratar de romper la visión de nosotros mismos y de los demás que limitan nuestra capacidad de conectarnos con nuestra compasión plena.

Joe Loizzo 10:16

Ese primer comentario, en cierto sentido, está resumiendo todos los preliminares que son necesarios antes de empezar a disolver nuestra separación de otras cosas, la manera como normalmente sentimos la realidad. Otra forma de pensar en esto, a la que tal vez volvamos un poco más tarde, es la comprensión de que cuando tratas de entender la realidad hay dos tipos de errores que puedes cometer. Puedes atribuir realidad a algo, o exagerar la realidad de algo. Puedes atribuir realidad a algo que no es real, o puedes negar la realidad de algo que es real. Así son los dos extremos; el realismo nos ayuda a confrontar cómo funcionan realmente las cosas, y críticas como la impermanencia nos ayudan a entender que no son tan sólidas como parecen.

Joe Loizzo 11:29

Así que hay estas dos cosas: es esto, pero no es aquello. Siempre hay un: “es esto”, así que no pienses que no hay nada; sí sufrimos, tenemos mente, importan los demás, y sí importamos. Y al mismo tiempo, no queremos quedarnos demasiado atrapados en pensar que sabemos exactamente lo que somos y lo que son los demás, porque exageraremos lo reales o fijos que somos, y no nos esforzamos en cambiar. Así que esa es la primera fase, preliminar, básica; hay que entender lo básico, cómo nos ocupamos del sufrimiento, y para ello tenemos una ciencia o filosofía, y también un motivo, que es

el cuidado y la compasión. ¿Alguna pregunta al respecto? No vamos a entrar mucho en eso, ya que lo exploramos en el año de mindfulness, y profundizamos en ello. Es importante, pero al mismo tiempo podemos empezar por donde sea necesario, y ahora mismo vamos a asumir que tenemos una idea básica de cómo funcionan las cosas respecto a la causalidad, sufrimiento y felicidad. Y vamos a profundizar un poco más.

Estudiante 12:59
¿Ha dicho que los preliminares se cubren en el primer año?

Joe Loizzo 13:04
Hasta cierto punto, sí, el primer año se centra en las cuatro nobles verdades, la psicología budista básica, donde tomamos todo este material y lo dividimos en pequeñas partes. Si quieres hablar de la filosofía budista, hay cuatro escuelas básicamente. Las dos primeras se centran más en las enseñanzas de la atención plena, la tradición theravada, que es la más antigua. Y las dos segundas, en las que nos centramos este año de la compasión, tienen que ver con las filosofías mahayana, en eso nos vamos a centrar. Son filosofías diseñadas para pensar realmente en cómo nuestro sufrimiento se relaciona con el mundo, llevando la indagación y la práctica a un nivel mayor, al siguiente nivel. Así que para hacer eso, vamos a contemplar: "considera la naturaleza onírica de todas las cosas". Es la filosofía básica del yogachara, del idealismo, y tiene dualidad sujeto-objeto, de lo que las cosas están vacías.

Joe Loizzo 14:19
Así, en la primera enseñanza, en las enseñanzas preliminares, no se habla mucho de la vacuidad. Hablan del no-yo, de la impermanencia. Dicen es que no somos tan reales ni tan sólidos como creemos, que las cosas no son exactamente lo que parecen, pero no le dan mucha importancia a la vacuidad, casi nunca la citan. La vacuidad aparece cuando tratamos de profundizar un poco más en la comprensión de cuánto espacio hay para el cambio, cuán infundadas, relativas, o transformables son las cosas, porque necesitamos profundizar, porque tenemos un desafío mayor. No voy a tratar sólo de calmarme, ahora voy a tratar de salir al mundo y lidiar, como dice la última parte del entrenamiento mental, "cuando el mundo y todos los seres en él están envenenados o intoxicados por el vicio, o por los venenos del estrés y el trauma", ¿cómo los transformamos?

Joe Loizzo 15:27

Para hacer ese trabajo que requiere fuerza industrial necesitamos una filosofía que nos ayude a ver a través de la suciedad o a limpiar la suciedad de nuestra propia mente cuando dice: no, esto es imposible, no me puede importar eso, no me puede importar esa persona, esa persona es demasiado negativa, no me puedo relacionar con ella. Y ahí es donde entra el vacío. El primer tipo de vacío del que hablamos es simplemente la sensación de que las cosas están vacías del sentido extremo de la dualidad, de que soy tan diferente a ti, o de que el mundo es como yo creo que es. Así que esto es toda la alteridad que ocurre, la reificación de: no, este es mi mundo, sabes, así que si no te gusta, déjalo, o deja de negar mi realidad. Realmente se trata de romper el autoengaño de nuestras mentes, que tiende a exagerar y sentir que las proyecciones o construcciones que hacemos son reales.

Joe Loizzo 16:54

¿Te suena esto? Lo hablamos la semana pasada. La idea es que nos estamos adentrando en este asunto de la sabiduría, y si te fijas en las enseñanzas de lama Rod Owens, él habla de cómo queremos mejorar las cosas, y cuando empezamos a mejorar un poco, los muros entre nosotros y otras personas empiezan a disolverse, empezamos a ser capaces de tener empatía por otras personas. Pero para saber si realmente podemos ayudar, o cómo lo hacemos, necesitamos añadir una porción de sabiduría. Así que nos movemos en el territorio de la sabiduría muy, muy simple; entendiendo que si alguien está encerrado en la ilusión, no voy a tratar de luchar contra ellos para sacarlos de ella, tendré que ayudarlos a lidiar con sus propios problemas, o experimentar sus consecuencias para que empiecen a sufrir lo suficiente como para que tengan curiosidad.

Joe Loizzo 17:59

La otra parte es comprender realmente, a medida que profundizamos un poco, que la sensación que tengo de otras personas y del mundo que me rodea es en parte sólo una función de mi propio estado mental. Así que ahí es donde tenemos que entender realmente cómo nuestras mentes pueden externalizarse y arrastrarnos a una percepción distorsionada, miope, egocéntrica de quiénes son las personas y cómo podemos relacionarnos con ellas.

Joe Loizzo 18:35

Entonces pasamos a la siguiente pregunta, que es: si reconocemos que las cosas no son tan reales como parecen, que están hechas de pequeños momentos o elementos y siempre están cambiando, ese es el primer nivel de comprensión. Miremos un poco más profundo y veremos lo que realmente está sucediendo, sin asumir que sé por qué estás sufriendo o qué es el sufrimiento, y busquemos los pequeños elementos del mismo, y las causas; ¿qué podrías estar haciendo que te haga sentir miserable? Lo siguiente es empezar a reconocer que parte del sufrimiento en el que puedo quedar atrapado o en el que otra persona puede quedar atrapada es tomar mi propio estado mental y proyectarlo en el mundo. Si tengo un mal día el mundo parece muy hostil, adverso, o difícil. Si no soy consciente de que podría estar engañándome a mí mismo, podría pensar que estás siendo muy irracional. ¿Cómo puedo empatizar contigo, o cómo entenderte si estás siendo tan testarudo? Y luego darme cuenta de que, de hecho, tal vez lo que estoy haciendo es añadir algunos de mis peores miedos o proyecciones demoníacas, o proyectar mis propias debilidades o traumas en ti, y luego hacer que realmente seas algo que no eres.

Joe Loizzo 20:21

Necesito ser capaz, primero, de romper la aparente solidez del sufrimiento para poder pensar en cómo trabajar con él y darme cuenta de que es cambiante. Luego tengo que ser capaz de reconocer cuándo mi propia mente me está engañando empujando a no ser curioso o abierto a aprender quiénes son laspersonas, qué está pasando realmente en el mundo, porque estoy proyectando mi estado mental en el mundo y en los demás.

Joe Loizzo 20:52

Hay un tercer nivel de análisis, que es el Madyamaka o la vía centrista, la escuela de Nagarjuna. Y esencialmente lo que Nagarjuna dijo fue que tenemos que ser incluso críticos con la identificación con la mente. Así que la comprensión de que sentir que estoy aquí, y el mundo está allá, que esta conciencia es mi conciencia, la conciencia de Joe, de un hombre, de una persona, en sí misma es tan relativa que tenemos que ser capaces de no quedar atrapados en ella. Hay un comentario muy conocido que hizo Tsongkapa, filósofo del siglo XV, fundador de la escuela del Dalai Lama, del sombrero amarillo, que dijo sobre la tradición idealista, que por supuesto, es posible si te quedas atascado en el barro, levantarte y salir de él. ¿Pero no sería mejor no quedarse atascado en el barro en primer lugar? ¿Qué quiere decir con eso? Lo que está diciendo es que el problema de

estar muy centrado en tu propia mente, y creo que esto es una desventaja de la terapia, es que acabas siendo un poco egocéntrico, centrado en ti mismo, y puede ser un escondite para tu sensación de que estoy aquí, y todo es como lo experimento.

Joe Loizzo 22:41

Así que esa es la idea, que si exageramos cuán falta de relación, real, o fundamental es la mente, ese puede ser otro lugar donde nuestro ego se engancha, y nos podemos sentir como Descartes, por ejemplo: Pienso, luego existo. Él no pudo concebir que su experiencia de reflexión no fuera real. Bueno, no miró profundamente, necesitaba observar su hígado, sus células cerebrales, o cómo le ven los demás cuando está sentado meditando, o lo que piensa su mujer, ¿qué haces ahí dentro, Renee? Así que queremos ser capaces de romper con la noción de mente, y ver que en sí misma es totalmente relativa, que sólo es mente porque es muy diferente de la materia. Si no existiera la materia, si todos estuviéramos flotando en el vacío, como meros cuerpos de información, ¿dónde estarían nuestras mentes, todos seríamos mente, verdad? Si, de repente, rompemos la barrera del cuerpo, ¿cómo vamos a diferenciar tu mente de la mía? Como si tuvieras dos partes diferentes del espacio, esta parte del espacio, y esta otra; cuál es cuál, ¿verdad?

Joe Loizzo 24:19

Así que, cuando tratamos con la mente tenemos que entender realmente que podemos quedarnos atascados en ella si no cuestionamos la sensación realmente vívida que tenemos de que algo muy único y muy mío está sucediendo aquí mismo, cuando experimento o veo las cosas desde un cierto punto de vista. Ahí es donde realmente entra la vacuidad, la que enseñó Nagarjuna, y esta es una de las cosas a las que quería dedicar un poco más de tiempo, esta noción de "todo está vacío de cualquier cosa que no sea relativa". Así que, recuerda la meditación de la semana pasada en que se habló de mirar a través de la mente y el cuerpo, porque dices que tienes esta experiencia, y ¿quién cree que está realmente aquí? ¿Quién siente que está realmente aquí en este momento? ¿No parece eso lo más obvio posible?

Joe Loizzo 25:31

Y esta es la base de nuestro sentido de la realidad, esa sensación de que hay algo muy único o separado que no es como tú, que no está relacionado contigo ni con nada más, que está ahí dentro. Cuando empiezas a enfrentarte a eso, te das cuenta de lo atascado

que está, de lo completamente sólido que parece, y de lo difícil que es cuestionarlo. Y aprendemos a cuestionar mirando realmente lo que está pasando en este barrio, ¿verdad? Hay un cuerpo en este vecindario, una percepción, emociones, pensamiento, y tratamos de mirar realmente a través de todo eso y ver si hay algo tan sólido en como me siento, tan fijo o no relacionado con lo que alguien dijo, lo que comí en la cena, o lo que sea.

Joe Loizzo 26:34

Y cuando no lo encontramos, eso es un vacío, algo que esperamos que esté ahí, y no lo está, algo independiente... daré algunos términos técnicos, para hacer esto un poco más fácil en cierto modo, aunque sean un poco torpes. Así, en el sistema de Nagarjuna, la vacuidad se entiende no como la vacuidad del yo y del otro, o del sujeto y del objeto, como en el sistema de Vasubandhu; la vacuidad significa que mi experiencia está vacía de la dualidad entre yo y tú, mi subjetividad y mi objetividad. Esas cosas, cuando las busco no las encuentro, porque todos somos parte de lo mismo; mi experiencia de ti es parte de mi experiencia de mí mismo, y viceversa. El tema de Nagarjuna es que las cosas están vacías de realidad, identidad u objetividad intrínsecas. Esas son grandes palabras. Lo que realmente queremos decir con eso es que la realidad significa que hay un ser ahí, algo muy sólido y sustancial que realmente está ahí. Intrínseco significa que está en la cosa, y no lo ha añadido otra cosa, ¿verdad? No viene de una relación, ya está ahí incorporado. Está construido, como algunas personas dicen, desde su propio lado, o propio ser, o yo, incluso Kant, filósofo occidental de la Ilustración, tiene este término, habló de las cosas en sí mismas. Así que todos tenemos esta sensación de que esto realmente es un papel, no depende de mí si el árbol cae en el bosque y no hay nadie que lo escuche, es realmente un árbol, y realmente está cayendo en el bosque.

Joe Loizzo 28:34

Y en realidad, lo que dice la tradición budista es que tenemos esa sensación por la forma en que pensamos que estamos realmente aquí. Y tomamos esa sensación exagerada de que estoy realmente aquí y la ponemos sobre todo lo que experimentamos, es como un pegamento, se pega a todo. Nagarjuna trató de conseguir despegar todo eso para que pudiéramos ver realmente lo que hay y no exagerar. Y lo hizo señalando que, de hecho, si lo observas todo con suficiente cuidado, ves que su realidad, la forma en que funciona, las partes de las que está hecho, la forma en que cambia con el tiempo, es totalmente

dependiente de las relaciones con otras cosas. Las cosas surgen debido a las relaciones con otras cosas, causas y condiciones. Cambian con el tiempo porque este momento de mí depende del último momento de mí; si los átomos no están, o la energía falta, o falta algo en el momento anterior, este momento no va a suceder. Y sin este momento, el siguiente momento no va a suceder.

Joe Loizzo 29:42

Todo tiene partes. Este cuenco tibetano no es muy complicado, pero incluso él tiene partes, como estas pequeñas piezas de supongo que son de latón. Hubo que darle forma de cuenco, y cada uno de esos pequeños elementos de latón tiene átomos. No sé de qué está hecho el latón. Y del mismo modo, esta pieza de madera, con su grano, tiene esto en ella. Si juntas estas cosas parece que tienes algo muy real y sólido. Pero si las separas, tomas los pequeños elementos de latón y haces una pila, y vuelves a poner la madera en su gran tronco, ya no tienes el cuenco. Si miras a un ser humano, hay mente, cuerpo, emociones, percepciones, y dentro de todas esas partes hay aún más partes, te das cuenta de que no estaríamos aquí como cuerpos humanos a menos que tuviéramos tejidos, y los tejidos no estarían aquí a menos que tuviéramos células, y las células no estarían aquí a menos que hubiera genoma, y el genoma no estaría aquí a menos que hubiera moléculas, y las moléculas no estarían aquí a menos que hubiera átomos, y sigues y sigues y no encuentras un lugar donde puedas parar.

Joe Loizzo 30:58

Incluso los físicos que siguen buscando más y más profundamente la partícula elemental, siguen encontrando más pequeñas partículas cada vez más pequeñas. Y, de hecho, Vasubandhu y Nagarjuna predijeron eso, que no es posible que haya una partícula irreductible, simplemente seguiremos por siempre y para siempre. Entonces, ¿dónde comienza la realidad? Cuando observamos un cuerpo humano, realmente pensamos que es una cosa. Pero cuando lo miramos de esta manera analítica, nos preguntamos: bueno, ¿es una cosa en sí misma? ¿O es un nexo complicado y en constante cambio de relaciones con otras cosas? Pero no es así como vemos las cosas, porque no es así como nos vemos. No creo ser un complicado nexo de relaciones complejas con otras personas, creo ser el principio y el fin de todo.

Joe Loizzo 31:53

Y así es como vemos las cosas. Nagarjuna dijo que están vacías de realidad, identidad y objetividad intrínsecas, lo que quiere decir que están enteramente llenas de "relacionalidad". Hay un comentario en Nagarjuna, en el capítulo 20 de su gran obra magna, donde alguien dice: bueno, si como dices que todas las cosas estuvieran vacías, no habría ningún agente ni acción, causa ni efecto, sustancia ni esencia, esclavitud ni liberación. Así que la enseñanza del Buda sería completamente falsa, incluso las cuatro nobles verdades serían completamente falsas. Y la respuesta de Nagarjuna a eso es: no, no lo estás entendiendo. La idea es que, si las cosas no estuvieran vacías, no habría causa y efecto, agente ni acción, porque entonces no podrían relacionarse. Así que si las cosas no estuvieran vacías, no habría causa, efecto, agente, acción, esclavitud, o liberación, y la enseñanza budista de las nobles verdades sería falsa. Este es el punto clave, todo el mundo tiene que entenderlo.

Estudiante 33:42
Tengo una pregunta sobre el yo y el concepto del yo en la cultura en la que vivimos. Vi una entrevista con Dan Siegel, y hablaba sobre cómo, desde hace 100 años, nuestra cultura gira en torno al yo. Y destruimos el planeta porque no nos relacionamos realmente con nada de lo que nos rodea. Pero en realidad pensando en ello, todas las culturas han sido sobre el yo. Quiero decir, me encantaría estar en una cultura donde tú lloras, y por lo tanto yo lloro, pero es acerca de que mientras me cuide a mí mismo, tal vez pueda ser algo para alguien más. Es lo contrario. Así que no sé si tienes alguna reflexión al respecto.

Joe Loizzo 34:35
¿Dices que crees que esto es único, o que todas las culturas que conoces lo comparten?

Estudiante 34:41
Sí, hablaba de los últimos 100 o 200 años, pero estas enseñanzas son tan antiguas...

Joe Loizzo 34:58
En cuanto a la cultura budista, consideran que este egocentrismo es normal. Esta es la forma básica de la vida, y piensan que es algo aprendido (en otras palabras, aprendemos

a llamarnos yo, nosotros mismos, pensamos que mi cuerpo es mío, o mi mente es mía, tenemos una etiqueta, una identidad, una historia social con la que rodeamos eso. Y nuestras culturas hacen lo mismo, quieren ponernos una etiqueta, categorizarnos, y nos dicen: eres esto, eres aquello a lo que perteneces, y de ahí viene la clase, y la identidad), y también es algo instintivo. Así que, desde su punto de vista, esto se remonta al principio de los tiempos, no estamos hablando de 100, 1000, 10.000, o 2 millones de años; las criaturas han sido egocéntricas desde el principio. Tenemos una gran resaca que superar.

Joe Loizzo 36:19

Así que, en realidad, se refieren a que una cultura puede encerrarse en eso y explotar ese sentido de egocentrismo, o desafiarlo, suavizarlo, abrirlo. Y, en general, la mayoría de las culturas hacen ambas cosas. Desde mi punto de vista, la mayoría de las culturas nos enseñan a ser menos egocéntricos, más amables con los vecinos, la familia, la madre, o a alistarnos en el ejército y luchar por nuestro país. Pero siempre hay una manera en que las culturas conservan el egocentrismo y dicen: bueno, esa gente viene a atacarnos, somos nosotros contra ellos. O si estás en una determinada clase social y esas personas son de otra clase, como en el sistema de castas, no puedes tocar a esa persona porque está en una clase inferior. Así que o perteneces al grupo o estás fuera de él, y la mayoría de las culturas humanas han explotado eso, han mantenido o no han desafiado mucho el sentido de autoinvolucramiento o autoencerramiento, para poder explotar la voluntad de la gente de sacrificarse por su país, encajar en una clase social, o salir y hacer la guerra a sus vecinos.

Joe Loizzo 37:58

Creo que estamos en un momento particular en el que esto tiene que cambiar, por muchas razones diferentes, estamos tan interconectados, pero no estoy de acuerdo con que este asunto tenga sólo 100 años de antigüedad. De hecho, creo que esto es una especie de mito moderno que inventamos durante el individualismo. Los antropólogos a menudo dicen que la mayoría de las culturas nativas tradicionales se enfocaban en individuos que negociaban entre sí, en el consenso del clan. Y no hay un sistema basado en el consenso a menos que realmente reconozcas la importancia de cada persona en ese sistema. Y ciertamente, el budismo dice que tú no eres tu identidad, pero no piensan que no tienes un yo, eso no es lo que realmente quieren decir. Lo que dicen es que no eres tu identidad, lo que te han dicho, y que no tienes que hacer nada de lo que te digan.

Eres una persona libre, puedes descubrir por qué estás aquí y puedes mejorar. Así que la ausencia de yo es realmente, en mi opinión, una especie de enseñanza liberadora.

Joe Loizzo 39:25

Volviendo a Nagarjuna, en cierto sentido puedes pensar en la noción de vacuidad como sacar esos lugares... suponiendo que reconozcas (porque eres sabio, tranquilo, culto, o has estudiado filosofía budista, o tomado LSD) que no tienes un sentido del yo tan sólido, y me creas; tu sentido del yo es tan antiguo y evolutivo que se va a esconder en algún lugar, no va a salir de tu mente simplemente, va a ir a alguna parte, hacia algún sentido de identidad. Por ejemplo: bueno, soy un hombre que vive en el cuerpo de este hombre. Si no puedo ver que no soy este cuerpo, entonces, en cierto modo, mi sentido de identidad se esconde allí. O podría estar en mi propiedad. He hecho psicoanálisis y sé que soy muy poroso, pero mi cuenta bancaria no lo es, es mía. Mis impuestos no son míos, pero mi cuenta bancaria. sí

Joe Loizzo 40:46

La idea es que el vacío está diseñado para sacarnos de encima este hábito engañoso y odioso que tenemos de aferrarnos a algo como el centro del universo y no dejarlo ir por nada del mundo. Y está diseñado para que realmente podamos llegar a ser, abrirnos, aprovechar nuestra capacidad de ser totalmente abiertos, flexibles, relacionales, y experimentarnos realmente como somos, como un nexo de relaciones, intercambio, o diálogo, más que como un punto. Si observas la noción de que las cosas no tienen realidad intrínseca, la vacuidad significa que carecen de esa realidad intrínseca, la razón por la que Nagarjuna decía que si las cosas no estuvieran vacías no funcionarían es que, piénsalo, si una cosa fuera lo que es en y por sí misma, y no cambiara, ¿cómo estaría involucrada en nada significativo? ¿Cómo podría tener causas y condiciones? Si ya fuera lo que es, ¿por qué necesitaría una causa? Si necesitara una causa, ¿cómo podría ser lo que era, intrínseca o independientemente?

Joe Loizzo 42:13

Así que él realmente desafía la idea de que las cosas son en sí mismas, y dice: no, las cosas no funcionan así, nunca podrían funcionar así. Las personas surgen porque tenemos padres, vivimos porque tenemos vecinos, familias, y amigos. Si dices: no, soy una isla en mí mismo, lo que obtienes es algo que no es viable. Y eso es filosóficamente cierto si observas la idea de causalidad, o de tener partes, de que las cosas se unen para producir

una cierta realidad. Y una vez que dices que la realidad no depende de esas cosas que se juntan, entonces realmente lo que estás diciendo es que esa cosa no puede ser parte del nexo de causas y condiciones y partes y tiempo que realmente la hacen lo que es. Así que eso es lo que dice, que si las cosas no estuvieran vacías, entonces no habría causa y efecto, ningún agente en acción, porque las cosas sólo serían estáticas y atascadas, fijas, sólo serían lo que son y serían así para siempre, y eso sería todo. Ese es un concepto tal vez extraño, no sé, veo que tenéis dudas.