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 II

Pregunta de un estudiante 0:11

Estaba pensando en los niños, y en cómo les enseñamos: escuchas a tus padres porque son tus padres, y a los adultos y a tus profesores, porque son tus profesores. Y pensaba en lo que une a todo esto; cuando enseñas a los niños o los educas, ¿cómo les das esta idea intrínseca de sí mismos? Y creas (no sé si tienes la respuesta ahora mismo) este valor intrínseco de ellos mismos y su individualidad, pero también los contienes, y pones límites alrededor de eso. Porque siento que este tipo de trabajo es necesario a través de toda su vida, pero los adultos están atrapados en sí mismos, y quieren ver las cosas por sí mismos. No sé realmente cuál es mi pregunta, pero reflexiono sobre los niños, y cómo se les educa de esta manera.

Joe Loizzo 1:21

Bueno, la idea es que cuando dices que tu valor, valía, o dignidad es intrínseca, ¿Hay otra forma de decirlo? Porque cuando dices eso, suena como si tuvieras valor y valía, sin importar tu impacto en otras personas, o que dependas de ellas, o lo que sea. Y la

realidad es que todos tenemos valor y valía, simplemente por ser seres vivos, pero somos seres vivos por nuestras relaciones con otros seres. Así que eso no es intrínseco, en el sentido de que todos dependemos de los demás, y todos tenemos que reconocer que cada uno de nosotros es valioso. Si tienes la idea de que yo soy el más valioso, entonces no eres capaz de vivir la vida real que tienes que vivir, en la que tienes que ser capaz de ver que todos los demás también lo son.

Joe Loizzo 2:33

Así que eso es parte del cambio aquí, un sentido universal de que todos los seres vivos son preciosos y únicos de alguna manera, pero que todos somos lo que somos a través de nuestras relaciones, no porque tengamos algún tipo de pegatina dentro de nosotros que diga nuestro valor. Así que se trata más bien de intentar equilibrar el valor o el significado del individuo con lo que hace que una vida sea vivible, que es la capacidad de relacionarse con los demás. Si tenemos un sentido demasiado fuerte de individualidad, tendremos problemas para relacionarnos con otras personas y no tendremos una buena vida, no podremos crear una buena vida. Mientras que, por otro lado, están los estados corporativos basados en el clan, que dicen: tu único valor es tu lugar en esto, tu identidad aquí, tu clase social allí, y en ellos tienes la sensación de que el estado tiene un valor (aquí está el precedente de *Citizens United)*, y la corporación tiene un valor, aunque realmente no sean nada aparte de los individuos.

Joe Loizzo 4:04

Así que hay que tener una visión relativa en la que se reconozca que es nuestra capacidad de relacionarnos con los demás lo que hace que nuestra vida sea única y preciosa. Y aunque queramos reforzar esto, si realmente queremos reforzar la singularidad de una persona, tenemos que incorporar esa necesidad de ser capaces de valorar a los demás, respetarlos y trabajar con ellos al mismo tiempo que se respetan a sí mismos.

Estudiante 4:37

Bien, estoy tratando de conectar o aclarar en mi mente la interseccionalidad de la que habla lama Rod en uno de los textos que leímos. Me recuerda a una pregunta del retiro sobre las partes de tu cuenco tibetano, las partes de nosotros mismos, esa interseccionalidad para hacernos completos. Y me encallo cuando al final aspiramos a la unidad. Recuerdo un comentario: tienes que verme primero antes de mezclarme con el

cuenco. Todavía estoy luchando con eso, porque por un lado, lo entiendo, pero por otro lado, y creo que es la parte ganadora en mi cerebro, pienso: ¿Por qué importa eso?

Joe Loizzo 6:01

Eso es hermoso, y se remonta a la teoría social; la gente no existe en el vacío, ninguna persona es una isla en sí misma. Y si exageramos, como hace la cultura estadounidense, ese individualismo del pionero, el llanero solitario, o el individuo rudo que hace nuestra sociedad, la realidad es que si ese individuo no está abierto al respeto por los demás, entonces va a estar muerto muy pronto, o va a ser muy miserable, o lo que sea. Parte de lo que nos hace humanos e individuos es nuestra capacidad de reconocer, identificarnos y conectar con otras personas, así que no se puede exagerar demasiado. Si te quedas demasiado atascado en lo individual, no estás ayudando al individuo porque no le estás dando el equipo que necesita, el sentido de apertura o flexibilidad, para poder verse a sí mismo en relación con los demás y trabajar con otros. Así que se necesitan ambas cosas; todo el mundo tiene que tener la sensación de que su felicidad es importante y valiosa, y no debe ser disminuida o degradada. Pero la realidad es que esa felicidad sólo va a ocurrir, porque somos animales sociales, a través de nuestra capacidad de relacionarnos mejor con los demás. Si no aprendemos a relacionarnos mejor con los demás, no...

Estudiante 7:54

Es porque esa autoidentificación es parte de la ayuda para colocar nuestra humanidad frente a alguien que no nos ve, que nos hace “otro”.

Joe Loizzo 8:16

Por supuesto. Así que es una forma de decir: ¡despierta!

Estudiante 8:19

Estoy aquí. Esto es lo que soy. Y esto es todo lo que soy.

Joe Loizzo 8:26

Es una forma de desafiar el egocentrismo de otra persona que no puede, que está tan aferrada a su visión de quién eres, de quién se supone que eres, o de quién es, que no puede recibirte. Eso es lo que limita esa capacidad, lo instintivamente atascados que estamos en nuestro sentir que “yo estoy aquí.” Hay muchos matices, y es un equilibrio

delicado. Volviendo a una de las principales enseñanzas budistas, el camino de la curación es un camino medio, y parte de él es, desde el punto de vista cognitivo, reconocer que a veces tenemos la tendencia a exagerar, a decir que las cosas son mucho más de lo que son, o mucho más reales, y tendemos a minimizar, socavar, negar cuán reales son. Tenemos que encontrar ese camino intermedio en el que equilibrar nuestras exageraciones pero sin quitar nada a la realidad. Lo mismo ocurre con la identidad; no queremos minimizar lo único, especial y precioso que es cada ser vivo, pero si decimos que eso es todo lo que hay, que tú eres especial pero la persona de al lado no lo es, el otro chico no lo es, entonces tienes una realidad que no funciona, ¿verdad? Así que encontrar ese equilibrio es muy delicado.

Pregunta de un estudiante 10:06

Esto es como psicodélico. Sigo queriendo hacer preguntas, y pienso: ¿Qué? Cuando empecé a escuchar este tipo de conversaciones, se supone que no soy yo, y que no existo como yo. Pero luego me digo: bueno, entonces ¿por qué estamos haciendo esta meditación en la que me imagino sentado frente a alguien? Y, por supuesto, la identidad es importante, porque es parte de cómo estamos, por la razón que sea, aquí, unos con otros, y hacemos un cuenco, y un árbol. Y entiendo el concepto y también la física de cómo las cosas no son realmente tan sólidas y estáticas. Pero me pregunto, ¿por qué tenemos hacer todo eso? ¿Puedo tener yo, pero también estar contigo? Sólo quiero decir una cosa más. Cuando un árbol cae en un bosque, cae en un bosque, porque desde tiempo inmemorial, todos los seres tienen un sentido del yo, entonces el árbol siempre está ahí. Los seres humanos no estamos allí para verlo. ¿No se trata de decir que todo está siempre ahí? Esa es otra cosa que me vuelve loco, y no entiendo.

Joe Loizzo 11:56

La idea de que el árbol no está cayendo si no lo oyes es una especie de idealismo o solipsismo. Es una forma de decir que lo único que es real es lo que es real para mí. Y sí, lo que dices es: no, todo es real por lo que es, y por cómo afecta a todo lo demás. Y tú eres una de esas cosas, no eres el árbitro ni el origen último de todo. Pero la razón por la que necesitamos dar este gran rodea que parece totalmente absurdo o innecesario de alguna manera, es porque hay una parte de nosotros que está convencida de que “todo empieza realmente conmigo”, de que “tú no eres tan real como yo”. Eso es parte del desarrollo; los niños pasan por la etapa de: es mío, soy yo, ¡no!, sus cerebros tienen que crecer, y

tenemos que ayudarles a ser capaces de desarrollar este otro lado de sí mismos, a poderse verse desde el punto de vista de la otra persona. Y entonces, en realidad, se convierten en un ser humano mucho más exitoso, sano y feliz, porque han sido "sacados de sí mismos".

Joe Loizzo 13:04

Y en parte eso es lo que estamos haciendo aquí, tratar de acelerar o amplificar ese proceso para que salgamos de nuestra camisa de fuerza instintiva y tengamos mucha más capacidad para ver quiénes somos realmente, dentro de la imagen cósmica más grande de lo infinitamente relacionados que estamos con todos y con todo. Pero debido a la forma en que funciona la evolución y a su naturaleza conservadora, eso es algo que tenemos que meditar y aprender con el tiempo. Igual que una persona se vuelve menos centrada en sí misma al tener amigos, seres queridos, ser padre o cuidador, cuantas más personas nos importan, más grandes nos volvemos. Y esto trata de ayudarnos a comprenderlo. Recuerda también que, en relación con la interseccionalidad y la identidad, Nagarjuna, si tradujera lo que decía sobre la identidad o la realidad, cuando dice que las cosas están vacías de realidad intrínseca, se refiere a que las cosas tienen realidad, porque eso no es intrínseco.

Joe Loizzo 14:26

No es que no tengas identidad ni realidad. Es sólo que no tienes una identidad intrínseca, no relacionada con nada más, que existe separada de todo lo demás. Y la razón por la que dice eso no es porque sea lógicamente necesario (en cierto modo puede parecer una locura recordárnoslo, porque parece muy obvio), sino porque hay una parte de nosotros que piensa que todo empieza y acaba en mí, como si yo fuera el único, naturalmente. No es una idea, no es una construcción cultural, es parte del funcionamiento de nuestro cerebro, así que tenemos que educarlo. Y este es el yoga para hacerlo.

Joe Loizzo 15:14

Quiero decir, porque se supone que veamos más cosas, que esto es maravilloso, estoy encantado de que la gente se sumerja de esta manera, porque no puedes conseguir estas cosas sin procesarlas, repasarlas y hacer preguntas una y otra vez, porque es un poco alucinante. Quería hablar un poco sobre algunos de los otros temas, y mencionar otra filosofía. Hemos pasado por tres de los puntos, esto es una revisión. Así, incluso el

remedio de la vacuidad está objetivamente libre en sí mismo de ser una identidad fija. En otras palabras, la vacuidad en sí misma no es vacía. Entonces, ¿por qué es importante esto? Porque hay esta otra escuela de filosofía que dice: no sólo las cosas existen totalmente a través de la relacionalidad, sino que también dependen de nuestro consenso social o construcción lingüística. Así que volvemos a la idea de identidad. Y, ¿por qué es tan importante que yo afirme mi identidad como tal o cual tipo de persona?

Joe Loizzo 16:52

Porque en cierto modo, a menos que lo diga, no tengo una necesariamente, la única que tengo es la que la gente me ha dicho que tengo. Pero la cuestión es que sólo es posible reclamar una identidad porque no la tenemos, no hay una escrita encima nuestro. La importancia de conseguir que otras personas asientan, reconozcan o respeten nuestra identidad, es porque esa identidad es una palabra en cierto modo, y un acuerdo para usar las palabras de una manera determinada. Así que esta es una enseñanza extraña en esta escuela en particular, que dice que las cosas son tan relativas que sólo existen en la medida en que no las examinamos. Escucha eso, ¿de acuerdo? En otras palabras, en cierto modo, lo que está diciendo es que las cosas son un poco, como... ¿Has oído algo sobre la suspensión voluntaria de la incredulidad? Esto es como la ficción, ¿Qué es la ficción? Cuando dejas de cuestionar la novela y simplemente te sumerges en ella, te dejas llevar por ella, se vuelve real para ti.

Joe Loizzo 18:10

Este es el principio de los cuentos de hadas, es el principio del conejo Velveteen. ¿Cómo funciona eso realmente? ¿Cómo es que las cosas se vuelven reales simplemente porque dejamos de criticarlas o juzgarlas? Si pensamos en un niño, ¿cómo aprende el niño sobre la realidad? Escucha a sus padres quienes dicen: esto es la realidad. Un niño aprende creyendo a sus padres. Y, parte de eso es una suspensión voluntaria de la incredulidad. Así que piensa en ello respecto a la física cuántica. Si, de hecho, sabemos que estamos sentados en un 99,999% de espacio, ¿verdad? ¿Por qué no vemos ese espacio? Porque no estamos examinando, mirando con atención, poniendo este vaso de agua bajo un microscopio de electrones o un triturador de átomos y buscando el espacio dentro de él. Simplemente, sin pensar, tomamos el vaso y bebemos. Y funciona bien. Pero si me paro y empiezo a ver dónde está el vaso, ¿son las moléculas de arena las que se juntan? ¿Es este vaso en este momento el mismo que el vaso del que bebí en el último momento? ¿O ha

cambiado de repente de alguna manera? ¿Algo ha cambiado o se ha descompuesto, algunos quarks en él o algo así se han movido? Antes de que se convirtiera en un vaso y fuera sólo un montón de arena, ¿dónde estaba el vaso? Y después de que se rompa y se tire a la basura y se recicle en algún sitio, con suerte, ¿a dónde fue a parar el vidrio?

Joe Loizzo 20:04

Así que la realidad es que si examinamos las cosas, cuando hacemos esto con nosotros mismos y empezamos a examinar nuestra propia realidad, no encontramos nada. Así que la enseñanza aquí es, ¿por qué entonces somos reales? Esta escuela filosófica en particular dice que somos reales porque estamos de acuerdo, porque no estamos realmente investigando. Porque sólo somos... no, no es estúpido... simplemente vivimos, estamos viviendo sin examinar, sin sobreanalizar ni sobreexaminarlo todo, sin preguntar qué es realmente cierto aquí, sólo vivimos y lo damos todo por sentado. Tengo un cuerpo vivo que requiere agua y este vaso tiene algo de agua y la bebo, pero si empezara a ponerme neurótico al respecto, y lo examinara todo, o me convirtiera en un filósofo, entonces no sería capaz de tomar el vaso, ni beberlo, ni encontrarlo, estaría totalmente en una sopa cuántica. Así que esa es una filosofía muy poderosa, porque dice que la realidad es lo que nosotros decimos que es.

Joe Loizzo 21:25

Y eso es extremadamente importante, porque nos muestra el poder de la publicidad y la cultura,... hay una base científica para esto, en el sentido de que si enseñas a todo el mundo a usar las mismas palabras, o el mismo conjunto de palabras y conceptos, y su cerebro empieza a operar con ese software, y generan una realidad virtual juntos, el resultado es una realidad socialmente construida. Si todo el mundo piensa que esto es bueno y malo, que esto es una nación y otra, que esto es una clase, raza, género o lo que sea, y entonces construimos esa realidad, eso se convierte en la realidad en la que estamos. Pero a menos que entendamos que eso es fluido, y que en realidad sólo se basa en nuestro acuerdo de cómo pensar, cómo decir, y en la suspensión de la incredulidad, como si no estuviéramos examinando realmente ninguna de estas cosas, entonces vamos a estar extremadamente limitados en nuestro sentido de lo transformable que es la vida.

Joe Loizzo 22:29

Pero si entendemos que la realidad en la que vivimos se construye engañando a nuestras

mentes para que trabajen juntas entorno al mismo conjunto de fantasías o abstracciones, y de alguna manera eso parece funcionar.... una de las metáforas famosas para esto, Bob la usó cuando vino y habló con nosotros, es: estás mirando un espejo y te afeitas la cara (o no lo haces tal vez pero yo sí), y ¿cómo es eso posible? Porque en realidad no estás viendo tu cara, lo que estás viendo es una ilusión, pero de alguna manera es lo suficientemente buena como para que puedas usarla para afeitarte la cara. Así que esto es parte de la forma en que las cosas realmente funcionan. No sólo funcionan porque están totalmente interconectadas entre sí, sino que también funcionan porque son totalmente, en cierto modo, infundadas e ilusorias. Eso no quiere decir que realmente no tengan una base, o que realmente sean ilusiones, sino que son mucho menos reales de lo que creemos que son. Y la buena noticia es que son mucho más transformables de lo que creemos.

Joe Loizzo 23:45

Así que eso nos lleva a la filosofía mahayana. Y las dos últimas líneas creo que realmente hablan del tantra. Bob también hablaba de esto, y lo continuaremos hablando el próximo semestre. “El camino real descansa en el reino fundamental”, porque el reino fundamental tiene que ver con esta enseñanza esotérica de lo que es la vacuidad, la realización de la vacuidad, la versión viviente de la vacuidad; esta mente que llaman la mente de la luz clara y translúcida, como la mente de la muerte; esta mente que está totalmente abierta, que puede contener cualquier cosa, y que está en el origen de toda la experiencia, no atascada en ningún sitio, no limitada ni atada a ningún lugar. Por lo tanto, esa noción de que el camino se apoya en algo sin base, completamente sin solidez, se apoya en el espacio vacío.

Joe Loizzo 25:11

Esa es una noción clave aquí, que en realidad el tipo de camino que queremos es un camino en el que no tenemos realmente la sensación de que las cosas sean tan sólidas. Estamos aprendiendo a vivir en la amplitud, fluidez y translucidez de todo, somos mucho resistentes, pero también mucho más flexibles respecto a ver tu punto de vista, escuchar sobre mí mismo de ti, o escuchar una realidad totalmente nueva en la que nunca pensé, que tú soñaste anoche. Así que si tenemos esa capacidad, entonces realmente tenemos un camino. ¿Hacia dónde tenemos un camino? Hacia la capacidad de entendernos, dialogar con los demás y trabajar juntos para hacer cosas imposibles. Esa es la realidad del

camino. Y también lo que dicen es que si dejamos de llenar nuestras mentes con un montón de categorías de autoprotección o autodefinición que nos alejan de otras personas o nos encierran en rigideces, entonces en realidad también tenemos una mente mucho más dichosa. Esta es la otra parte, es que en realidad la vida es mucho más feliz cuando no tiene base, cuando es desinteresada y fluida.

Joe Loizzo 26:33

Ese es un elemento, esa pequeña enseñanza es en realidad un adelanto de lo que viene, nos dice que la mente que realmente necesitamos traer a la práctica de la compasión es aprender a identificarnos o a descansar en esta mente muy translúcida, sin base, abierta, indefinible e inasible. Si llamamos a eso nuestro yo, entonces estamos realmente en el camino de ser seres mucho más compasivos. En lugar de pensar: Oh, el sentido... ¿Cuál es la otra alternativa? Estoy aquí. Realmente quiero ser un ser muy compasivo, pero yo estoy aquí, y tú estás allí. Así que lo que tú necesitas no es lo que yo necesito. Pero si no sé dónde estoy, y tú estás en mi espacio, entonces quizás lo que tú necesitas es lo que yo necesito. ¿ok? Así que esta fluidez es extremadamente importante para tener un camino realmente sostenible para volverse más compasivo, volverse más poroso, y más receptivo y flexible.

Joe Loizzo 27:46

Y por último, “entre sesiones, actúa como un ser ilusorio”, es un sustituto o anticipo de la enseñanza que va junto con esta noción de la mente translúcida. La mente de un ser despierto es como una luz translúcida, una translucidez luminosa, claridad, o algo así. Es la idea de que el cuerpo de un ser iluminado es como una ilusión, que siempre somos tan conscientes de que estamos tan en proceso y tan fluidos, y que nuestro sentido de nosotros mismos como "aquí" es como una ilusión. No es tan real como parece, somos capaces de vivir de una manera encarnada con otros seres encarnados de una forma mucho más artística, más abierta al juego de roles o al cambio: "Vale, soy tu padre malo, vale, soy tu padre malo, o tu padre bueno, soy tu padre bueno. ¿Qué necesitas que sea? Voy a jugar, puedo jugarlo, puedo hacerlo". Estoy hablando de transferencia. Sé que eso puede tener otra connotación, pero no... esa no es la connotación...

Joe Loizzo 29:13

Así que ese es nuestro pequeño repaso... quizás mi mente es un poco demasiado

translúcida ahora mismo. Me refería a una conversación que tuvimos la semana pasada sobre la transferencia, y cómo la gente podría necesitar verte de cierta manera. ¿Estarías dispuesto a ser eso para ellos, sabiendo que no es realmente lo que eres? Tampoco es que seas realmente otra cosa. En realidad eres una resonancia, respondiendo juguetonamente a las percepciones y expectativas de otras personas. Esa es la visión relativa, ese es tu cuerpo, jugando compasivamente con las necesidades de anticipación de otras personas, con sus experiencias. Tu mente, quien realmente eres, es sólo el campo o espacio translúcido. Y si piensas que eres ese ser, la idea es que estarías en el camino de ser más compasivo. Así que con eso, se supone que ahora vamos a llegar al verdadero tema del día.

Estudiante 30:39
[pregunta inaudible]

Joe Loizzo 29:13
Oh, sí, el libro, ¿te refieres a la parte del tantra o a la parte de la filosofía? Mira, la idea es: ¿Cómo difiere esto de sólo querer ser una persona agradable? Porque todos queremos ser amables en cierto modo. Pero a donde nos lleva esto es, si miras la enseñanza budista que Ethan compartió, este reconocimiento de que nuestras aflicciones, estrés, o trauma es por percibir mal las cosas incluye todas las formas en las que somos parciales, prejuiciosos, alienados, poco empáticos. Todo eso se debe a que no vemos las cosas como realmente son. Y donde la teoría se pone a prueba, respecto a curar tus propias aflicciones y estar presente para las aflicciones de los demás es la sabiduría, aprender a ver las cosas como son, aceptarlas y vivir esa realidad en lugar de la realidad que nuestras mentes quieren producir para nosotros.

Joe Loizzo 31:53
Así que la parte de la sabiduría se considera extremadamente importante para la compasión. Al mismo tiempo, por supuesto, nos podemos quedar atrapados en esta mentalidad, fascinados con lo extrañas e irreales que son las cosas, y entonces no preocuparnos si alguien está sufriendo, o ni siquiera si nosotros mismos estamos sufriendo. Así que podemos entrar en acción y el equilibrio es extremadamente importante. No puedes tener compasión sabia sin la parte de la compasión, pero tampoco puedes llegar muy lejos en el camino de la compasión a menos que puedas cambiar tu

perspectiva radicalmente.

Así que hablando de eso, leeré... nos adentraremos en el siguiente segmento, que es: "convertir la adversidad en ventaja". Este es el punto tres, ¿verdad? Después de las enseñanzas básicas tenemos que entender cómo entrar en un camino hacia algún tipo de cordura o felicidad, eso es lo preliminar. Luego tenemos que aprender a ejercitar nuestra calidez de corazón y a no tenerle miedo, sino aprender que es nuestra amiga y nos va a curar y ayudar. Luego tenemos que aprender la sabiduría para saber dónde aplicar nuestra calidez de corazón. ¿Qué es lo que realmente ocurre aquí? Si tanto quiero cuidar, ¿cómo lo hago? Tengo que saber qué es lo que va a ayudar, y qué es lo que duele. Así que ahí es donde entra la sabiduría. Y en el fondo está la comprensión de que, principalmente, lo que nos duele es la distorsión y la percepción errónea de las cosas en formas que no podemos evitar. Así que llegamos al tercer punto, que es: vale, sabiendo eso, ¿cómo salimos al mundo y nos enfrentamos a la locura a la que nos enfrentamos? ¿Tienes tus textos contigo? Entonces los leeremos juntos. Son sólo unas pocas líneas.

Estudiante 34:14
"Cuando el entorno y toda la vida están envenenados con hábitos viciosos, convierte la adversidad en el camino hacia la iluminación compartida."

Estudiante 34:30
"Aplica la meditación a cualquier eventualidad que se presente. El mejor método es practicar con cuatro preparativos: autocorrección, cultivo de las virtudes, construcción de la generosidad y ampliación de la confianza básica."

Joe Loizzo 34:45
Vale, lo hemos conseguido. ¡Gracias! Por supuesto que todos podemos relacionarnos con la primera línea, ¿de acuerdo? Cuando el ambiente y la vida están envenenados con hábitos viciosos o con algo que ustedes podrían traducir como maldad, pecado, o lo que sea, pero es algo malo, envenenado con toxinas. Y sin embargo, ese es el mundo en el que vivimos, ¡reconocemos esa palabra! Esto se escribieo hace un milenio, pero aparentemente el mundo no era tan diferente. Entonces, ¿qué hacemos? Tenemos que aprender a lidiar con la basura, a reciclarla. Hay una enseñanza famosa, otra forma de entrenamiento de la mente, que se llama el entrenamiento de la mente como una rueda

de cuchillas. Es la rueda de cuchillas que entrena la mente, y lo que dice es que el altruista afortunado es como un pavo real que puede comer veneno y vivir de él. Así que piensa en si pudiéramos ser comedores de veneno y recicladores, si pudiéramos tomar las aflicciones y los delirios de otras personas, y saber exactamente qué hacer con ellos, convertirlos en alimento, en amor y sabiduría. Cuanto más nos enfrentamos a la aflicción de alguien, como terapeutas, profesores, padres, o lo que sea... probablemente lo entiendas, cuanto más asimilas el sufrimiento y aprendes qué hacer con él, para ver el otro lado, más fuerte te vuelves en tu capacidad de lidiar con lo que venga.

Joe Loizzo 36:37

Y así, no es por accidente que esta parte venga después de la parte de la sabiduría. Que para hacer eso tenemos que ser capaces de separar nuestra mente de nuestras propias aflicciones. Si ves la CNN y ves basura loca, la basura loca no viene a través de la televisión a tu corazón, sólo agita lo que ya está en tu corazón. Así que si tienes aflicciones serás un imán para el sufrimiento. Si quieres ser capaz de comer veneno, usar comida venenosa, o reciclarla de alguna manera, tienes que ser capaz de reciclar tus propias aflicciones, y para hacerlo necesitas ser capaz de desmantelar tus propios engaños. Así es como funciona esto. Y, cuando podemos entrar en ese ritmo y no tener miedo de lo mal que está el mundo, como para darnos cuenta, en el fondo, esta loca civilización incivilizada en la que vivimos es un montón de seres humanos. Y podríamos pensar: oh, hay un montón de seres humanos malvados en el planeta. Pero los humanos son cosas maravillosas, y cuando salen del vientre materno los amamos a todos, son tan lindos. Así que está claro que el problema no es el ser humano, sino la forma en que está condicionado, educado o lo que sea. Hay alguna debilidad en nuestra naturaleza que permite que seamos condicionados de la manera en que se produce todo eso, que fomenta toda esta locura. Pero la idea es entender que al fondo de toda la locura en el mundo hay sufrimiento humano. Como te dije, hay los dos lados de nuestra mente, o nuestro sistema nervioso, que son el lado social, y el antisocial o de autoprotección. Y la forma normal en que las culturas manejan eso es que fomentan el lado social para el grupo, y el lado autoprotector o antisocial para los extranjeros al grupo.

Joe Loizzo 39:07

Pero suponiendo que sepamos que realmente podemos desmantelar eso, que tenemos la capacidad de romperlo, y desarrollar una cultura que ayude a la gente a superar el hábito

de lo antisocial, y no ir allí, no reforzar el sentido de la alteridad, de exagerar nuestro yo y convertir a los demás en ”otros”. Si tuviéramos esa capacidad, los seres humanos estarían alineados con estos valores, y seríamos capaces de una iluminación compartida. Así que, al fondo de toda la locura del mundo está este nosotros contra ellos, y esencialmente lo que esta tradición está haciendo es invertirlo y decir: la única cosa, el "ello", con el que tenemos que tratar, somos todos nosotros, no somos nosotros contra ellos, sino todos nosotros contra toda nuestra locura, nuestras aflicciones y delirios. Y si entendemos que lo único contra lo que tenemos que trabajar es contra las aflicciones y los delirios humanos, entonces, vemos de qué se trata todo esto.

Joe Loizzo 40:31

Tan pronto como empecemos a meternos en ese trabajo y a no preocuparnos por quién es una buena persona, quién es malo, quién está bien y quién mal, y reconozcamos que todos somos seres búdicos realmente hermosos y que la única cuestión es que si no estamos viviendo o actuando de esa manera, hay aflicción y engaño al fondo. Y eso es lo que tenemos que trabajar, la aflicción y la delusión que está envenenando a estos hermosos seres y al mundo que hacemos juntos. Así que de ahí viene esta confianza loca y radical, de entender que es factible porque cada uno de nosotros tiene la capacidad de ser altamente sociable. Y si miras a lo largo de la historia, hemos ampliado nuestra capacidad de ser sociables a grupos cada vez más grandes de seres humanos. Y no hay absolutamente ninguna razón para pensar que no vamos a hacer eso para toda la comunidad global, no hay absolutamente ninguna razón para pensar eso. Y no hay ninguna razón para pensar que no vamos a ser capaces de hacer eso con todos los seres vivos del planeta, tenemos totalmente la capacidad de hacerlo, somos budas. Pero tenemos que empezar a pensar y actuar como ellos, tenemos que desafiarnos a nosotros mismos para utilizar la parte más sabia de nosotros y desmantelar tanto los prejuicios evolutivos como los culturales que han mantenido esa parte reptiliana o venenosa de nosotros mismos, almacenándola para una potencial guerra nuclear o algo así.

Joe Loizzo 42:15

¿Tiene sentido? Es una hermosa visión en cierto modo. Y puedes pensar que si eso es lo que somos, si ese es el reto al que cada uno de nosotros se enfrenta,… incluso Avalokiteshvara, recuerdas que leímos el Sutra del corazón y la persona que se supone que encarna la compasión, su nombre era Avalokiteshvara... en cierto momento, se

asustó totalmente y dijo: "¿En qué estaba pensando cuando juré salvar a todos los seres vivos? Debí de estar loco". Pero si entendemos que no podemos ser felices sin otros seres vivos, y que ciertamente no podemos vivir la vida que vivimos sin otros seres vivos, y si entendemos que no podemos ser felices cuando otros seres están sufriendo, que eso no es verdaderamente posible… sólo es posible si nos metemos en un búnker, y no vamos a ser muy felices allí.

Joe Loizzo 43:23

Así que si entendemos que en realidad no es muy heroico reconocer que tenemos que ayudar a cada ser vivo a lidiar con sus propias aflicciones y delirios, sino simplemente práctico, y que nos interesa, ya que sólo seré feliz cuando todos podamos ser felices, y todos seremos felices cuando podamos controlar y transformar nuestras propias aflicciones y delirios, sólo así va a funcionar. Así que esa es la reacción en cadena; la mentalidad aquí es que vamos a llegar a ella porque esta es la única manera. Puede parecer desordenado, idealista, poco práctico, castillos en el aire. Pero cuando piensas en las otras soluciones que hemos intentado y no han funcionado, y en lo verdadero que es esto para ti en tu mente, en las ganancias en bienestar cuando has sido capaz de dejar ir un poco de aflicción, de delusión, y te das cuenta de la enorme ganancia en calidad de vida. Ese es el experimento.

Joe Loizzo 44:40

Así que esa es una hermosa visión. Y el texto sigue así: “aplica la meditación a cualquier eventualidad que venga”; en otras palabras, usa tu mejor mente. Sea lo que sea que tengas que enfrentar, usa tu mente más sabia, y reflexiona; así es como manejas la adversidad. Cuando las cosas son horribles, tal vez en el momento exageres, o tal vez odies a alguien, pero luego vuelves y usas tu mejor mente, tratas de trabajar con tus propias aflicciones, te pones tu propia máscara de oxígeno. ¿Qué necesito para estar en mi mejor mente? Y entonces lo tratas desde esa mente; nunca traes de resolver un problema con otra persona en tu mente normal. Si es un problema real, tienes que estar en tu mejor mente. Y esta es, de nuevo, la razón por la que la terapia funciona, porque a alguien se le paga por estar en su mejor mente. ¿Entiendes lo que quiero decir? Y básicamente, cada uno de nosotros, todos la tenemos. Somos afortunados si nos pagan por estar en ella.

Joe Loizzo 45:58

Así que la última línea es: “el mejor método es practicar con los cuatro preparativos.” Y esto es para ayudarnos a acostumbrarnos a la idea de que esto es una maratón. Los cuatro preparativos como cuando entrenas para el triatlón, (uno de mis clientes me decía que empezó a nadar todas las noches porque está haciendo una locura de triatlón. No le voy a decir que es una locura, pero da igual. Supongo que se está poniendo en forma, yo probablemente debería hacer algo más de natación, y él debería hacer otra cosa.) son las formas en que construimos la fuerza para hacer esto, eso es lo que es. Y se remonta en cierto modo a algunos de los preliminares básicos, es decir, cuando identificamos nuestra propia aflicción o ilusión, nos ocupamos de ella. Esa es la primera preparación, seguimos buscando las aflicciones y los engaños en nuestra propia mente, y los corregimos.

Joe Loizzo 47:00

Así que estamos asumiendo la responsabilidad de purgar y purificar nuestra mente de los venenos, a eso se le llama purificación. También estamos cultivando las fortalezas y cualidades que necesitamos, como la sabiduría y la compasión, que nos facilitan cada vez más hacer eso, nos ayudan a ser más capaces de aplicar eso a otras personas. Construimos la generosidad porque la necesitamos, dicen que es la primera causa de ser humano, querer compartir, "¿Quieres compartir? Puedes tener algo de lo mío". Como los pequeños bebés, algunos de ellos, tratando de alimentar a sus padres, es tan lindo. Eso es humano. Eso es lo que hacemos, compartir comida, información, esto es lo que nos hace humanos. Pero no alimentamos mucho eso, ni lo practicamos, le tenemos miedo. "No quiero dar demasiado. ¿Quién me va a quitar las cosas?" Así que tenemos que practicar la construcción de la generosidad.

Joe Loizzo 48:02

Y eso también tiene que ver con el perdón. La generosidad ética, la generosidad de espíritu, no sólo regalar cosas. Y luego extender la confianza básica. Así que entendemos... ¿Cómo meditas realmente en la construcción de la generosidad? Te imaginas regalándolo todo; tu vida, el mundo, constantemente dándolo todo. Y lo practicas; puedes empezar con algo muy pequeño, algo que no te importe mucho. Pero la cuestión es que practiques, sigas practicando, y construyendo ese músculo. Y la ampliación de la confianza básica es que aprendemos a confiar en nosotros mismos y en la naturaleza humana, en la bondad básica fundamental de las cosas vivas, algo que no

hacemos mucho. No pensamos mucho en ello, siempre estamos preocupados por si algunas personas no son muy buenas, o el resto de nosotros no somos lo suficientemente buenos, o lo que sea. Así que esto es algo poderoso para permitirnos saber que somos lo suficientemente buenos, que lo podemos hacer... como diría el lama Rod, tenemos los recursos. Así que estas son las cuatro formas simples de practicar que dicen que nos entrenarán para el maratón. Con eso, tendríamos que concluir. Muchas gracias a todos.