NALANDA INSTITUTE
Contemplative Psychotherapy

Clase 9, módulo 2

Cocreando vínculos congeniales de mentoría con individuos y comunidades diversas

Moustafa Abdelrahman

. . . .

Transcripción: Evan Neff y Mar Aige. Texto traducido por Carol Osorio, revisado y editado por Mar Aige.

. . . .

Joe Loizzo 00:11

Moustafa Abdelrahman es un bodhisattva polifacético y multitalentoso, maestro de meditación y terapeuta contemplativo. Está certificado por la Universidad de Toronto como especialista en meditación consciente aplicada y posee un certificado en psicoterapia contemplativa del Instituto Nalanda. Es graduado del Programa de Psicoterapia Contemplativa, habiendo completado ambos años de estudio en Toronto. También imparte una variedad de cursos de certificación en mindfulness en la Escuela de Formación Continua de la UT y lidera varios talleres de mindfulness para una variedad de organizaciones corporativas y sin fines de lucro, incluyendo el Centro de Adicciones y Salud Mental. Es maestro titular en la formación de maestros de meditación en X-Hale (no estoy seguro de si aún existe). Sin duda, es uno de nuestros líderes y maestros en la formación de maestros de meditación. Además, dirige el programa de meditación Michaels en The 519, una agencia de la ciudad de Toronto

que apoya a las comunidades LGBTQ+, y sobre todo, es un querido amigo y maravilloso ser humano. Estamos muy agradecidos de que te unas a nosotros hoy.

Moustafa Abdelrahman 01:51

Muchas gracias a todos, y gracias a Joe y a la familia de Nalanda por la encantadora introducción, por darme la bienvenida y por vuestra curiosidad al uniros esta tarde para explorar lo que considero un trabajo importante, aunque desafiante, en el que todos estamos involucrados, no solo a nivel individual y en términos de cultivar relaciones con nosotros mismos y con mentores, sino también unos con otros. Las relaciones son un asunto complicado, por decirlo finamente. También queremos incluir en la discusión la amplia temática de la diversidad, y cómo podemos ser más inclusivos en nuestros estudios, en nuestra práctica, con nosotros mismos y con las poblaciones con las que trabajamos.

Moustafa Abdelrahman 03:10

Por favor, sepan que la discusión de hoy trata más sobre nosotros que sobre mí, porque no tengo respuestas, solo tengo indicaciones, temas y preguntas. Esta conversación se enriquecería si trabajamos todos juntos, si nos involucramos y mantenemos un diálogo. Conozco, diría, casi al 50% del grupo, y me encantaría saber más sobre ustedes. Ya sea que los haya conocido antes o no, me gustaría saber más sobre cómo están procesando estos temas a través de las discusiones y preguntas que hagan. Así que me encantaría que esto fuera un diálogo interactivo. Y tengo algunas diapositivas, porque ¿a quién no le gusta PowerPoint? Pero solo sirven para anclar la conversación, no para que la conversación vaya en un solo sentido. Por favor, ayúdenme aportando su perspectiva y sus preguntas al diálogo.

Moustafa Abdelrahman 06:06

¿Estaría en lo correcto al decir que el grupo ha practicado alguna meditación de vínculo con mentores anteriormente? Muy bien. Hoy estamos explorando la práctica de

conexión con mentores con comunidades e individuos diversos en mente. Ese es el tema de hoy. Entiendo que, como grupo, todos venimos de diferentes caminos de la vida, con experiencias vividas, antecedentes profesionales e intenciones distintas. Por eso he intentado mantener los temas y las preguntas que quería compartir con ustedes hoy lo más amplios posible, mientras trato de acercarme a la intención del título de la clase de hoy.

Moustafa Abdelrahman 07:24

Estamos hablando de diversidad. La pregunta más simple que tenía mientras me preparaba para hoy, es: ¿qué es la diversidad? Y, ¿por qué preparar una sesión juntos para hablar sobre diversidad? Desde mi perspectiva, simplemente significa que algo es diferente. Una respuesta simple a qué es la diversidad es que hay algo diferente. Y esa diferencia podría ser consciente, inconsciente, física, no física, podría ser sobre personas, o sobre objetos. Simplemente hay diversidad. Estamos en un mundo hermoso, lleno de diversidad. Sin embargo, esa no es la forma en que todos la reciben, puede significar muchas cosas para muchas personas. Suele estar acompañada de imágenes, recuerdos, emociones, experiencias. Cuando escuchas la palabra diversidad, mi primera reflexión es: ¿cómo lo sientes, como algo positivo, como una emoción compleja, una emoción mixta? En términos de definición, suena bastante simple, es la belleza de este mundo. Simplemente somos amor, hay este hermoso tapiz de diferentes expresiones. Pero como sociedad y como especie también tenemos una respuesta emocional bastante intensa a la diversidad. Así que mi segunda pregunta, mientras me preparaba, fue, ¿por qué es así?

Moustafa Abdelrahman 10:19

Mi pregunta es, ¿por qué la diversidad es un tema difícil para algunos, o incluso para todos, a veces? Para algunos de ustedes, la diversidad forma parte de su trabajo en términos de la población, ya sea a través de la experiencia vivida, o de su trabajo como terapeutas, sanadores o miembros de comunidades. Y muchas veces, cuando hablamos de diversidad, y cuando se discute en el contexto de la terapia, una de las

recomendaciones es cultivar la conciencia cultural. ¿Están familiarizados con ese concepto de volverse más conscientes culturalmente? Lo que quería ofrecer hoy, como un enfoque que puede ser diferente de la conversación habitual sobre competencia cultural, es reflexionar sobre la diversidad a través de un enfoque contemplativo, informado tanto por la mente oriental como por la occidental.

Moustafa Abdelrahman 11:52

Entonces, comparto aquí lo que considero filosofías occidentales, cómo he estado explorando personalmente estos temas de diversidad y desarrollando competencia cultural con el objetivo de entender por qué en la mente occidental (Occidente no es necesariamente solo un marco geográfico, así que “mente occidental” en el sentido de la experiencia vivida actual de las personas, vivan en el Este o en el Oeste, en la sociedad moderna), quería explorar eso desde lo que ha estado informando nuestra vida, nuestra visión del mundo, que ha hecho que la diversidad se convierta en un tema tan complicado y complejo. Incluyendo la idea de competencia cultural, y cómo podemos expandir, como describió la reverenda Kyodo williams, nuestra burbuja de privilegio, para poder aprender más sobre los demás y así poder expandir nuestra compasión. Estamos familiarizados con esos temas y hemos estado explorándolos.

Moustafa Abdelrahman 13:33

Inicialmente, cuando comencé a tratar de desarrollar competencias culturales, pensé: "Vale, déjame intentar enumerar de qué maneras las comunidades son diferentes". Traté de aprender más sobre cada comunidad a través de la investigación, preguntando a amigos y consultando en línea, aprendiendo desde una perspectiva lineal. Cuando intenté explorar con qué comunidad debería comenzar primero, me encontré haciendo lo que la reverendo Kyodo williams describió como "por encima del nivel de privilegio", empecé a elegir las que tenían una urgencia, trataba de entender un poco más a las comunidades que están más cerca de mi corazón, de mi experiencia vivida, o de aprender más sobre las que aparecen en las noticias. Ese fue mi primer intento.

Moustafa Abdelrahman 14:40

Luego encontré estas filosofías como parte de mi exploración, uno de los otros enfoques que os invito a explorar hoy, que es abordar la competencia cultural desde una perspectiva diferente y reflexionar sobre algunos de los temas que nos influyen hoy en día, de dónde vienen, y por qué Occidente lucha tanto con la diversidad, con la intención de cultivar sabiduría y compasión. Hablaré muy brevemente sobre estos temas y luego veré si alguien tiene preguntas, antes de hablar en términos más específicos. Estos asuntos son más bien filosóficos, sé que puede ser un poco extenso. Pero nos invito a reflexionar sobre cuál es nuestro modo de conocer como sociedad. Un modo de conocer puede describirse como: ¿Cómo vemos y experimentamos, qué sabemos unos sobre otros y sobre nosotros mismos? ¿Cómo abordamos el conocer? ¿Qué sabemos sobre nosotros mismos y los demás? ¿Qué nos ocupa en términos de lo que nos interesa, y desde esa perspectiva? Y de la misma manera, ¿cuál es el ángulo desde el cual vemos a la sociedad, nos vemos unos a otros y a nosotros mismos? Nuestra manera de ver, ¿es cerrada, es abierta? ¿Vemos con nuestros ojos, con nuestro corazón, con nuestro instinto? ¿Cómo somos?

Moustafa Abdelrahman 17:35

¿Pasamos nuestro tiempo llenando el espacio, haciendo cosas? ¿Nos detenemos a reflexionar? ¿Cuál es nuestro sentido de propósito? ¿Qué priorizamos en nuestra vida? ¿Qué es importante para nosotros?

Moustafa Abdelrahman 18:19

Si usamos las cuatro filosofías, estos cuatro elementos para reflexionar, en términos de cómo vemos el mundo y cómo nos vemos a nosotros mismos, qué nos informa, qué informa nuestra visión del mundo, hay ciertos eventos o cambios culturales que ocurrieron en la sociedad que influyeron en esta visión del mundo. Aquí he compartido un par de ellos solamente para entretenernos y reflexionar. La humanidad ha existido

durante miles de años, algunos dirían millones. Recientemente hemos sido informados por algunos cambios o eventos. Incluyendo, si lo piensas, en Occidente, en los últimos cientos de años, hemos tenido un cambio de nuestra visión del mundo y nuestra forma de conocer informado por la religión, haciendo espacio para la ciencia.

Moustafa Abdelrahman 19:44

Por ejemplo, si piensas en cuál era nuestra visión del mundo antes de la revolución científica que experimentamos hace unos cientos de años, estábamos ocupados por la reflexión basada en enseñanzas influenciadas por la religión. Tomemos, por ejemplo, el cristianismo. Creíamos en un dios en el cielo, creíamos en nuestra relación con dios; los humanos en la tierra eran el centro del universo. Nuestro sentido de propósito era estar en comunión, desarrollar una relación con dios. Entonces la ciencia descubrió que la Tierra no es el centro del universo y que los humanos tampoco lo son, e inició la revolución científica de cambiar hacia la medición, el análisis, intentando encontrar maneras de observar la realidad desde una perspectiva objetiva a través de la investigación, tratando de reducir nuestra humanidad a partes más pequeñas para poder entender la medicina, y operar nuestros corazones y pulmones, y dividir la sociedad de maneras que permitieran medir el impacto entre sus diferentes elementos.

Moustafa Abdelrahman 21:47

¿Cómo pueden las distintas sociedades ser más productivas? ¿Cómo podemos ser más eficientes? Comenzamos enfocándonos en desarrollar máquinas que realizaran tareas para que los humanos pudieran descansar, y así poder producir más. Entramos en la Revolución Industrial, empezamos a competir con estas máquinas, o las máquinas comenzaron a competir con nosotros.

Moustafa Abdelrahman 22:21

Pasamos a la Era de la Información, en la que estamos ahora. Estamos al borde de lo que consideraría la fusión entre las máquinas y los humanos. Ahora estamos pegados a nuestros teléfonos, buscando maneras de crear bots, inteligencia artificial y demás.

Moustafa Abdelrahman 22:46

Entonces, ¿qué tiene todo esto que ver con la diversidad? ¿Y por qué Moustafa está hablando de todas estas cosas en una clase que tiene que ver con la terapia? Después de todas estas revoluciones, siento que los remanentes de cada uno de estos temas o épocas han continuado influyendo en la forma en que nos vemos a nosotros mismos y al mundo, y nos han influenciado hasta hoy. Compartiré con vosotros un par de diapositivas que describen un poco eso y ayudan a clarificarlo. Como la ciencia buscaba entender y, específicamente, el materialismo científico buscaba entender, medir, investigar y probar, tuvo que pasar por una fase en la que necesitaba concentrarse en entender por qué las partes de nuestro cuerpo funcionan, cómo funcionan, cómo hacer que funcionen. Tenía que aislar cada parte para poder medirla, mover variables, observar cada una objetivamente, no subjetivamente. Nos miden desde el momento en que nacemos hasta el momento en que morimos, incluyendo, al nacer, nuestra altura, nuestro peso, el número de células sanguíneas, etc. A medida que nos hacemos mayores, se miden nuestras calificaciones en la escuela. Anteriormente hubo un enfoque en ciencias que son medibles. Luego continuamos con nuestra perspectiva hasta el día de hoy.

Moustafa Abdelrahman 24:50

Como sociedad, nuestra visión del mundo ha sido influenciada en los últimos cientos de años por la función y la reducción, en lugar de centrarse en la comunidad, se ha centrado en el individuo, enfocándose en el éxito y midiendo el éxito de manera objetiva. Desde esa perspectiva occidental en la que estamos ahora (Hollywood puede dar fe de esto, Clint Eastwood lo haría, lo digo por si sois fans) comenzamos a priorizar un enfoque individualista, y también a priorizar ciertas cualidades en un ser humano. El éxito se mide según cuánto haces, cuán activo, productivo, fuerte eres. No hay espacio

para la vulnerabilidad, para las diferencias, para las personas que no pueden cumplir con la visión del mundo de lo que la ciencia nos ha informado que es saludable y exitoso. De ninguna manera estoy despreciando a la ciencia, solo estoy compartiendo; la ciencia también ha sido la razón por la que hemos sobrevivido de muchas maneras como especie humana. Estoy haciendo referencia específicamente al materialismo científico y cómo ha estado informando nuestra visión de la sociedad hasta el día de hoy.

Moustafa Abdelrahman 26:49

Este es un enfoque muy amplio para decir que, debido a estos elementos, lo que nos importa como sociedad ha estado beneficiando a ciertos individuos en nuestra sociedad más que a otros. Y a partir de ahí, la diversidad comenzó a volverse compleja, y también injusta. Si no eres uno de los nuestros, si te miden para ver si eres capaz o discapacitado, fuerte o débil, rápido o lento, y demás…

Moustafa Abdelrahman 27:46

¿Cómo nos influye eso como sociedad? Todos, de alguna manera, estamos intentando estar a la altura de una cierta visión del mundo sobre cómo alguien debería comportarse, actuar, qué debería decir, cómo debería vestirse, qué tipo de trabajo debería tener, cuánto dinero debería ser capaz de ganar. Esto también ha influenciado el sistema dentro del cual operamos.

Moustafa Abdelrahman 28:30

Nuestro sistema educativo está diseñado para centrarse en el enfoque materialista científico de la calificación, y desafía cada vez más a los estudiantes con actividades que se centran en el cerebro. En el sistema de salud, durante mucho tiempo, especialmente en lo que refleja la salud mental desde la perspectiva de un terapeuta, se ha enfocado en el psicoanálisis, resaltando lo que no va bien, lo que está mal en nosotros, siguiendo el modelo DSM, que intenta encontrar formas de separar todo lo

que puede estar mal en la mente de una persona. Lo cual también es muy valioso de ciertas maneras, y al mismo tiempo, sigue ese mismo enfoque de no mirar a la sociedad, de no ver al individuo como un todo, enfocándose en cómo se puede arreglar, para que pueda desempeñarse en una sociedad que se centra en valores que quizás no reflejen el sentido de propósito, la manera de conocer y ver, que puede no ser de apoyo para el individuo.

Moustafa Abdelrahman 30:26

De nuevo, esto no es para desacreditar la psicoterapia occidental, quiero decir que soy psicoterapeuta y disfruto de mi trabajo. Simplemente estoy reflexionando sobre algunos de los temas, sobre cómo nos vemos a nosotros mismos y cómo vemos a nuestros pacientes o clientes. Por ejemplo, aquí, si normalmente estás trabajando con un cliente y están tratando de averiguar cuáles son sus objetivos en la terapia, cuál es el propósito de acudir a terapia, generalmente es tratar de adaptarse a la sociedad en la que viven. Y como terapeutas, algunos de nosotros quizás también estemos usando indicios de pensamientos y sentimientos que aparecen en la sesión (o quizás el cliente lo haga), como si fueran hechos.

Moustafa Abdelrahman 31:44

Existen herramientas para determinar los síntomas y seguir el DSM. Los indicios de éxito generalmente se relacionan con la estabilidad o el autocontrol, entre otros. Durante mucho tiempo el enfoque estuvo en la narrativa, y ahora está cambiando. Además, hay muchos otros programas que se centran en el individuo completo, en lugar de solo en el cerebro dentro del cráneo.

Moustafa Abdelrahman 32:29

La razón por la que quería compartir todos estos elementos es, antes de abordar la visión del mundo desde una perspectiva oriental, decir que esto es realmente importante, no solo para desarrollar un sentido de competencia cultural y entender las

dinámicas que están operando en nuestros sistemas y las comunidades que funcionan en esos sistemas en los que vivimos, sino también para reflexionar sobre cuando estamos tratando de trabajar con un mentor, o tratando de encontrar un mentor, qué cualidades estamos aspirando encontrar en ese mentor también.

Moustafa Abdelrahman 33:17

Llevando esto al tema del vínculo con el mentor, también voy a reflexionar sobre la visión del mundo oriental en unos momentos. Cuando personalmente observo estos temas y lo que ha estado influyendo en la sociedad, lo que hace es eliminar la idea de que hay una persona equivocada que necesito encontrar para poder cambiarla con compasión y sabiduría, de modo que la sociedad mejore. Ese fue mi enfoque inicial simplista para intentar expandir la sabiduría, la compasión y desarrollar conciencia cultural y la comprensión de por qué la diversidad es un tema tan complejo en la sociedad. Sin embargo, al reconocer que no hay una secuencia única, un evento, una persona malvada o un grupo de malvados, sino que ha sido en realidad una acumulación de eventos durante el desarrollo, en los que una cosa llevó a otra y llegamos hasta donde estamos ahora, a cómo vemos los éxitos y la sociedad, a quién destacamos, quién se beneficia, a quién elevamos y quién se queda atrás. Ahí encuentro mi capacidad para expandir la compasión sin tanto agotamiento como al principio, cuando intentaba practicar lo que la reverendo Kyodo williams explicaba como expandir la burbuja de privilegio para permitir que nuestra compasión se vuelva más inclusiva.

Moustafa Abdelrahman 35:07

También me ayudó a cambiar un poco cuando intentaba preguntarme: ¿a quién debería añadir al árbol de las joyas? ¿Y a qué valores aspiro auténtica y verdaderamente? Es más fácil elegir un mentor o ver a Buda desde la mente oriental. Pero en realidad, en estos tiempos, mi comportamiento y mis acciones no siempre están alineados con los mentores que estoy buscando. Entonces, ¿qué está pasando realmente aquí? Ser capaz de reflexionar sobre dónde estamos en el andamiaje de las

diferentes maneras de ver el mundo, nuestra forma de conocer. Volviendo a eso, cada vez que notaba que yo u otros entrábamos a espacios que parecían desordenados, empecé a reconocer que hay más tras y bajo la superficie que simplemente “lo correcto o lo incorrecto”. Es más complejo que decir que este grupo de personas es mejor, o este grupo de personas está equivocado, y demás.

Moustafa Abdelrahman 36:27

Voy a hacer una pausa aquí, porque sé que esto es bastante amplio y algo filosófico, quiero ver si seguís despiertos y qué pensáis, antes de adentrarnos un poco en la mente oriental. Quiero interactuar con vosotros y ver qué os ha llamado la atención sobre las diferentes cosas que he compartido, y cómo os resuena, en el área del instinto, en vuestros corazones y en vuestro hermoso cerebro también.

Veronica (estudiante) 37:09

No tiene que ser respondido ahora, no es en respuesta a tu pregunta, Moustafa. Cando hablamos de la conexión con el mentor anteriormente, hemos estado usando varios términos en el programa, así que tenía curiosidad sobre si podríamos pensar que las prácticas de vínculo con un mentor son lo mismo que el yoga del gurú externo, o si son totalmente diferentes, si hay coincidencias y diferencias entre ellas.

Moustafa Abdelrahman 37:53

Mi respuesta es que, sinceramente, no sé, Verónica, la diferencia entre ambas, así que no podría ayudar aunque estuviera relacionado. No estoy seguro si Joe podría responder a eso por mí. Gracias por tu pregunta y tu aportación. Si bien puede que no sea súper relevante, tal vez responderla te ayudaría a avanzar, para que no te sientas estancada. Joe, ¿tienes respuesta a esa pregunta?

Joe Loizzo 38:35

Sí, si recuerdas el capítulo del Dr. Nida, él habla sobre los diferentes tipos de gurú. Así que el gurú aquí, en esta tradición, con eso me refiero a la tradición índica en general, especialmente la tradición tántrica budista, existe todo un espectro de formas de conectar con el refugio, con la guía. Esto puede manifestarse en la forma de un ser humano real, caminando y hablando, o de una visualización que nos conecta con los seres humanos, o en forma de libro, puede surgir de una intuición o guía internas, y puede llegar en forma de una comprensión de algún tipo de experiencia alterada de la realidad que sea profundamente transformadora. Ese es el gurú supremo. Un gurú es más bien una forma de hablar sobre la naturaleza personal de la manera en que nos afectan los demás, y sobre la naturaleza personal de cómo experimentamos la transformación, supongo, lo que nos ayuda a transformarnos.

Veronica (estudiante) 40:09

Sí, planteé esa pregunta hace tiempo, espero que no haya sido demasiado disruptivo responder ahora. Pero quizás, Moustafa, para volver a tu pregunta actual, diré que el comentario que hiciste sobre que no hay un simple criminal, una sola influencia, y que es algo simplista este deseo de descubrir cómo aplico compasión y sabiduría para cambiar a una persona, y luego el sistema mejora... eso realmente resonó conmigo. Creo que esta noción está comenzando a encajar, conectar las ideas de vacuidad, o talidad, como queramos definirla, tener la capacidad de ver a cada persona por lo que es, nos exige no quedarnos atrapados en nuestros preconceptos ni dejarnos engañar por las cosas que traemos, que ya están ahí atascadas. Requiere que veamos claramente. Nos da acceso a la plena potencialidad de lo que es posible, que para mí es la manifestación de esa vacuidad, o esencia pura. Esto está conectando un montón de cosas para mí, en términos de trabajo, cómo pienso sobre la diversidad y la inclusión y todo eso, con la práctica budista y la práctica espiritual. Realmente aprecio que hayas creado espacio. Pero algunos de nosotros podríamos haber venido a esto deseando que hubiera un camino claro y una forma simple de avanzar, y es solo un recordatorio, nuevamente, de la complejidad de todo ello, de todo lo que sostenemos, y de todo lo que podemos practicar mientras seguimos avanzando en el trabajo.

Moustafa Abdelrahman 42:06

Gracias por compartir eso. Pilar, hablaste de un cliente, recuerdo que eso me llamó mucho la atención, enseñando, entrenándonos para hacer lo que hacen los padres, madres y demás cuidadores cuando están en sintonía, que es tratar de ponernos como terapeutas en este espacio donde podemos ver y sentir el mundo desde el punto de vista, desde la perspectiva de nuestro cliente, para poder estar con ellos y estar juntos. Y aún así, ofrecer nuestro sentido regulado del ser en ese proceso, para poder permitir que los cambios ocurran.

Moustafa Abdelrahman 43:22

Veo este compartir como un poco de eso, pero desde una colectividad, buscando entender por qué los seres humanos están donde están, en términos de nuestros valores y manera de conocernos a nosotros mismos, de enfocamos en cosas específicas, de destacar cosas en nosotros mismos y en los demás. Puedes llamar a esa conciencia competencia cultural, pero realmente es un sentido más profundo de conexión con el colectivo. Y también reconociendo, como dices, Verónica, que no se trata de una persona o un grupo, de un evento o dos, sino que ha habido una progresión de cambios que continúan sucediendo. Perduran aún restos de la época religiosa, el materialismo científico, la era industrial y los traumas intergeneracionales que vinieron de ahí, y los beneficios y privilegios que vinieron con esos cambios. Siguen infiltrándose. Están dentro de nosotros, porque somos parte de este colectivo. Y también nos influyen mientras practicamos la conexión con el mentor.

Moustafa Abdelrahman 45:14

Cómo nos vemos a nosotros mismos, nuestra experiencia subjetiva de nosotros mismos, está informada por el colectivo, que es parte de lo que el modelo de estrés de minorías consideraría la internalización de la vergüenza o el trauma, desarrollando un vínculo traumático. Al mismo tiempo, ya que queremos ser parte del colectivo debido a nuestros instintos prosociales, no es fácil retroceder. Tiende a suceder que incluso nuestra práctica de conexión con el mentor también esté influenciada por eso, en cierto

grado, para una mente occidental. O se siente difícil y no completamente conectada, porque hay aspectos de nosotros que no son bienvenidos si practicamos desde una mente occidental. Hablamos de eso anteriormente, de que separamos partes de nosotros mismos. Cuando meditamos, a veces intentamos mostrar solo las partes buenas, las partes de la mente oriental, las que estamos cultivando, y el resto lo dejamos para más adelante. Así que también en nuestro vínculo con el mentor, intentamos elegir las partes con las que nos conectamos, que pueden no incluir nuestra manera de conocer, nuestro propósito, nuestra manera de ser y ver el mundo. Y se siente desconexión, en lugar de calidez e integridad.

Moustafa Abdelrahman 47:26

¿Tiene sentido, al menos un poco? Sé que es un tema amplio, pero las sutilezas de este trabajo realmente ayudan, en el sentido de que, si miramos esto, podemos reconocer realmente nuestra humanidad común en el mundo occidental con una sensación de tranquilidad, sabiendo que no se trata de si es correcto o incorrecto, sino que es lo que es. No se trata de un evento, persona, o grupo. Enfocarse en eso es en cierto modo fútil, porque todos estamos en ello. Lo internalizamos, sepámoslo o no. Lo colocamos entre paréntesis, y esas ganas de mejorar, de hacer más para tener éxito, de funcionar en la sociedad, de actuar, de tener resultados cuantificables, están completamente bien y son geniales, pero no pueden ser la única manera en que nos valoramos como sociedad o destacamos a nuestros mentores.

Zemeira (estudiante) 49:00

No sé si esto es una pregunta tanto como una reflexión basada en lo que acabas de decir. Realmente aprecio estos marcos para analizar el materialismo científico y el individualismo, porque se convierten en conceptos invisibles. Y luego todos estamos operando desde ellos, y la psicoterapia y la práctica budista también se encasillan y se miden a través de esas lentes. Algunos trabajos de la reverendo ángel han sido brillantes ayudándonos a ver eso. Supongo que realmente estoy apreciando más la forma en que lo estás enmarcando, porque son buenas preguntas que podemos

hacernos: cuando estoy midiendo cualquier cosa que hago, ya sea cómo me relaciono con los clientes o, cómo ellos están viendo su propio progreso, ¿están operando estos puntos de vista de manera invisible? ¿Puedo observarlos? Mi formación es como terapeuta narrativa, nuestra práctica es observar eso a través del lenguaje y ver cuáles son las narrativas dominantes que están operando, pero me gusta esta forma de abordarlo. Gracias.

Moustafa Abdelrahman 50:33

Me alegra verte, lo aprecio.

Joe Loizzo 50:37

Si no hay otras intervenciones, quería compartir que también estoy valorando esta visión más amplia, porque creo que es algo a lo que me he enfrentado, cómo traducir la cultura de los tantras para la cultura occidental de manera verdaderamente liberadora y empoderadora. En cuanto a la diversidad, podrías pensar en la enseñanza de la tradición tántrica en la que eliges a un mentor que sea *ishta devata*, el ideal de tu elección. Hay una individualización, de alguna manera. Sin embargo, hay mucha cultura que influye en esas imágenes, incluso valores y conceptos asociados a imágenes de la tradición budista. Planteas varios problemas sobre la cultura, la idealización de lo exótico, la devaluación de lo propio, el intentar escapar, etc, pero lo más importante que te oigo decir, que creo que es realmente poderoso, es entender que, de alguna manera, estos mentores también están describiendo una forma de estar en comunidad, encarnando no solo una manera diferente de ser un individuo, sino una forma completamente diferente de ser, de relacionarse y conectar en la sociedad. Y creo que eso a menudo se pierde en Occidente cuando el mentor se convierte en un proyecto de autosuperación, si realmente no reconocemos que no hay un yo independiente de la relacionalidad, ni un individuo independiente de la comunidad. Entonces, si queremos ser una persona diferente, tenemos que tener una comunidad diferente. Pensar en eso es algo que hemos estado tratando de resaltar en este programa, pero no ha entrado mucho en la conversación.

Moustafa Abdelrahman 53:18

Eso está muy bien dicho. Porque esa es la parte complicada; a medida que comenzamos a practicar la meditación en general, y específicamente la conexión con el mentor, que es el tema del que queremos hablar un poco más, es muy fácil hacer bypass y volver a nuestra visión del mundo actual, debido a nuestras tendencias prosociales de tratar de impresionar. Quieres ser mejor para la sociedad, quieres ser mejor para tus seres queridos, quieres ser mejor. Queremos sanar para poder conectar, eso es realmente lo que está sucediendo. Entonces, cuando comenzamos a cambiar, puede suceder como un desliz muy sutil, muy inconsciente; una vez sentimos que ahora estamos volviéndonos más resilientes, intentamos volver a conectar con la sociedad, que también está destacando y enfocándose en elementos que pueden no estar en sintonía con tu sistema de valores, que pueden no estar configurados para que tengas éxito y te sientas amado, o bienvenido, porque hay prioridades, ¿verdad?

Moustafa Abdelrahman 54:44

Mencioné a Clint Eastwood, obviamente, eligiendo a esa figura de hombre cisgénero, heterosexual y atractivo montando a caballo, luchando la buena batalla. Pero podrías elegir a cualquier otra persona, como a Oprah, a quien adoro, quien aboga por el cambio, “tú también puedes cambiar tu vida y mejorarla considerablemente, puedes alcanzar el éxito”, o elegir los éxitos en sus historias, la fama y el dinero, y todos los demás elementos maravillosos de su ser. O a Kim Kardashian y su versión del éxito y demás. Estos son los mensajes que seguimos recibiendo como sociedad, lo que destacamos, quién creemos ser y la jerarquía de nuestra visión del mundo, quienes han alcanzado la cumbre de esa visión del mundo. Como somos seres prosociales, amamos a nuestros seres queridos. A veces tenemos que dejar ir a nuestros seres queridos y encontrar una familia de elección, por segunda o tercera vez en nuestra vida, dependiendo del momento en que nos encontremos ahora. O puede que quizás quieras ir a vivir a una montaña para que no te distraigan las visiones del mundo. Algunos sentimos que queremos ser parte de la visión del mundo, pero queremos cambiarla un poco y ser parte de la integración de prácticas orientales y occidentales y

crear algo nuevo. Encuentro que la práctica de vínculo con un mentor, para mí, es difícil desde esa perspectiva, a veces parece que dependa de la hora del día, de si tomé café o té, mi relación con los mentores cambia y se transforma. Pero también la encuentro bastante sanadora, porque siento que el amor que tengo por mis mentores, el amor que ellos tienen por mí, sigue creciendo incluso cuando no estoy practicando. Están conmigo y no siento esa individualidad, aislamiento, simplificación, utilitarismo y cosificación de mí mismo y de la sociedad. Esa no es mi visión del mundo, porque sigue expandiéndose con el amor que siento con esta práctica.

Moustafa Abdelrahman 57:29

Debería tocar un poco la perspectiva oriental y luego podemos volver a la occidental. Si sales de la sesión de hoy sintiendo que tu cerebro está un poco confuso, entonces he hecho un gran trabajo, esa es mi intención. Hemos hablado de la visión del mundo en Occidente. La visión del mundo en el Este (aquí predico a los conversos) es algo similar. Son mundos parecidos. Evidentemente, lo oriental no se limita solo a las prácticas budistas contemplativas clásicas de hace miles de años; diferentes linajes, diferentes enseñanzas dependen de a quién se le hayan proporcionado, pueden ser diferentes, como notas distintas a pie de página. Estoy diciendo, desde una perspectiva muy genérica, igual que hice con la mente occidental, que [en la mente oriental] la sabiduría proviene de muchas direcciones, pero en este contexto, la visión del mundo, la forma de conocer en la mente oriental es a través de la experiencia, no solo a través del cerebro dentro del cráneo; no se conoce solo a través del pensamiento.

Moustafa Abdelrahman 59:12

En términos de la forma de ver, tenemos las prácticas de reconocimiento de fenómenos. No nos enfocamos solo en los sentidos, pensamientos o emociones, son todos los pilares de la atención plena. Es subjetivo, no objetivo. Es una mente que reconoce lo que Dan Siegel llamó "el proceso", el flujo de energía de la información, por lo que es relacional. Es subjetivo en esa interconexión. No aprendes sobre ti mismo aprendiendo sobre la investigación objetiva en la mente oriental, tu práctica y tu forma

de conocer es a través de la experiencia. Es subjetivo en cierto sentido, y a través de eso estás conectado con lo objetivo y lo colectivo. La forma de ser es reconocer la naturaleza de mwe, la esencia de mwe, cómo somos mwe, a través de la sabiduría, y su forma de propósito y sentido del propósito es la compasión. Las cuatro nobles verdades, las famosas primeras enseñanzas, hacen lo mismo, casi como una visión del mundo en la mente occidental se enfoca en lo que está mal en nosotros, lo que necesita arreglarse, hay una percepción errónea de que en el budismo el enfoque está en el sufrimiento. Pero no desde la perspectiva de "correcto" o "incorrecto", sino desde la perspectiva del discernimiento y la claridad.

Moustafa Abdelrahman 1:01:39

De manera similar, para comprender el sufrimiento, se medita. Para reconocerlo, está el sufrimiento ordinario de "todos vamos a morir", "todos vamos a enfermar", o “vamos a perder a alguien”; está el sufrimiento del apego y la resistencia, y está el sufrimiento que lo permea todo. Y reconoces que hay un camino hacia la libertad, hablamos del camino óctuple. Si intentas ponerlos en categorías, resúmelas como sabiduría, compasión y meditación. La sabiduría es reconocer la naturaleza del cambio, que no hay un yo estático o fijo, que hay sufrimiento, e interconexión. A través de lo que se considera compasión, reconocer la compasión por todos los seres; sin compasión, la sabiduría no está completa, y sin sabiduría, la compasión no está completa. Porque sin sabiduría, hay fatiga por compasión. Sin estar apegado al resultado, nuestra compasión debería ser un reconocimiento de que la experiencia se moverá, cambiará; los pensamientos, las emociones, los eventos no van a durar, no son eternos. Nuestro proteger al yo ya no es el propósito, estamos enviando compasión a eso, en lugar de quedarnos atrapados en ello. Todos estos elementos que conoces de diferentes estudios que has realizado, cuando los experimentas en tu meditación, en tu práctica personal y práctica con otros, se considerarían el camino hacia la libertad. Vivir una vida sin sentirnos atrapados, sin la tensión, sin el sufrimiento de vivir en modo de supervivencia, tratando de protegernos continuamente.

Moustafa Abdelrahman 1:04:42

De cierta manera, la belleza, cuando hablamos de diversidad, es que nos permite suavizarnos. Las experiencias, las luchas, nos enfrentamos a desafíos si no estamos en la cima de la jerarquía basada en la visión del mundo de la mente occidental; sabemos que hay un camino, y ese camino es suavizar.

Moustafa Abdelrahman 1:05:25

Existe el camino óctuple, pero incluso en esas enseñanzas es un poco complicado, porque ¿nuestra visión de lo que es el habla correcta, la acción correcta y demás está alineada con nuestra visión del mundo? ¿Cuál es nuestro valor, y disminuye nuestro sentido del yo por él? Así que existe la idea de que en la mente oriental queremos reconocer nuestro yo como fluido, no fijo, siempre cambiante. Pero entonces, si la sociedad ya te ha dicho que quien eres no es suficiente, que necesitas trabajar más duro para ser amado o para ser aceptado, o para tener oportunidades de sobrevivir o lo que sea, entonces ¿podría esta práctica convertirse en una oportunidad para eludir, en el sentido de que tu visión del mundo está informada por los mensajes de la sociedad de internalizar la vergüenza, de no ser suficiente, de no ser amado, o lo que sea? Y entonces, ¿es esta una manera de evitar, o de encarar la flexibilidad de la insustancialidad del yo, la ausencia de un yo fijo, una oportunidad para encontrar bondad, encontrar espacio, comprensión, acogiendo todo lo que te hace maravilloso, hermoso, diferente y lo mismo... sin tener que cambiar quién eres?

Moustafa Abdelrahman 1:07:55

Aquí es donde las perspectivas oriental y occidental pueden integrarse, aunque no de manera perfecta. Busca lo que funcione para ti, dependiendo de dónde te encuentres en tu camino de autocompasión y compasión por los demás. Hablo mucho sobre alguna de las maneras en que podemos tratar de encontrar espacio en nosotros como personas que quizás no ocupan los primeros puestos en la jerarquía de lo que se considera... nosotros representamos la diversidad, ¿verdad? Entonces hay un grupo que es el núcleo de la sociedad, generalmente al principio de la lista, y el resto somos considerados "diversidad". ¿Pueden estas prácticas (prácticas contemplativas, la

conexión con un mentor) ser utilizadas de manera que nos permitan practicar no solo de la manera en que se enseñan textualmente, sino que se celebre y reconozca nuestro sentido de identidad, para que puedan ser más completas? Y así poder presentarnos plenamente en estas práctica,s y no tratar de alejar las partes que en nuestra visión del mundo son las que necesitan ser perdonadas, sanadas por nuestro mentor, por lo que nos esforzamos en cambiar, ya sea dentro de nosotros mismos o en de nuestra práctica.

Moustafa Abdelrahman 1:09:51

Joe habla de esto de manera diferente, puede ser desafiante encontrar un mentor que ejemplifique las cualidades que uno espera desarrollar. Mi pregunta para ti es ¿cuáles son las cualidades que esperas desarrollar, sabiendo lo que sabes ahora?

Moustafa Abdelrahman 1:10:36

¿Cómo podemos encontrar un camino que acoja ambas perspectivas, tanto el trabajo de militancia, el activismo, el orgullo, la celebración del yo, el amarnos a nosotros mismos, dando visibilidad, destacando la experiencia vivida de aquellos que no están en la corriente principal, mientras suavizamos nuestra relación con lo que en nuestra visión del mundo hemos denominado diversidad?

Moustafa Abdelrahman 1:11:12

Hay este grupo de personas que ganan, que están en el otro lado, y hay un muro entre nosotros y ellos. Es su trabajo hacer esto, yo necesito cuidarme, ese es su rol, este es mi rol. ¿Podemos encontrar maneras de explorar la competencia cultural aprendiendo unos de otros, cultivando sabiduría y compasión suavizando e integrando, sin eludir, fragmentar ni separar partes de nosotros mismos?

Moustafa Abdelrahman 1:12:04

Estos son deslices muy sutiles, casi, en muchas situaciones, inconscientes, que suceden mientras practicamos el vínculo con el mentor. Por eso hablo mucho sobre la comunidad queer, debido a mi interés y experiencia personales, pero es solo un ejemplo. Queremos traer a la práctica aquello que es fiel a nuestras identidades, nuestra experiencia vivida, pero con un entendimiento más profundo de lo que ha influenciado la forma en que vemos nuestras identidades y a lo que aspiramos por el hecho de ser parte de la sociedad y querer ser parte de ella debido a nuestros instintos prosociales.

Moustafa Abdelrahman 1:13: 07

Entonces, en lugar de Clint Eastwood, encuentra tu visión del mundo con personas que no estén representadas en la corriente dominante, ya sea a través de figuras celebratorias orientales u occidentales. Simplemente tenemos que ser un poco más creativos con nuestro trabajo de vínculo con el mentor para poder encontrar espacio y cultivar un sentido de integridad propio, reconociendo que incluso el Buda no era perfecto. No se trata de encontrar seres perfectos, ni mentores perfectos. Ese término, "perfecto", proviene de la visión del mundo del materialismo científico. No proviene de la visión del mundo oriental pero se filtra en nuestra práctica: necesitamos meditar correctamente, ser compasivos de manera perfecta, encontrar un mentor perfecto, la imperfección no es bienvenida en nuestra práctica. Estos son mitos occidentales, materialismo científico, que no es malo. Es una evolución, hay que empezar en algún lugar, y ahora se ha vuelto más inclusivo con la neurociencia y los diálogos con el dalái lama y demás personas para tratar de integrar formas subjetivas, experienciales, completas y cualitativas de ser. No se trata de criticar la ciencia o el materialismo científico, sino de reconocer que ha influenciado la forma en que practicamos la conexión con el mentor así como la forma en que practicamos en general.

Moustafa Abdelrahman 1:15:32

Voy a detenerme aquí para escuchar a más personas, sé que esto es bastante amplio y hay mucho que compartir. Reconozco que puede no ser apropiado debido al tiempo

que tenemos, y a que no nos conocemos lo suficiente. Pero me emocionaba compartir mis reflexiones con ustedes, mi confusión, mi cerebro confuso y también aprender de ustedes. Por favor, compartan lo que van sintiendo mientras escuchan estas palabras y ven estas diapositivas.

Moustafa Abdelrahman 1:16:17

Sé que es un grupo grande, así que les animo a no buscar la perfección en su pregunta o reflexión; compartan lo que surja, es bienvenido.

Victoria (estudiante) 1:16:52

Gracias, en primer lugar, Moustafa, es bueno verte, esto es realmente tan amplio y una forma tan interesante de enmarcar todo esto, has convertido mi cerebro en papilla. Voy a dormir con estas ideas esta noche. Esto me recordó a cuando Pilar habla sobre la intersubjetividad y cómo estar abiertos a ella en una sesión de coaching o en clase. En parte lo que nos divide es el miedo que podríamos sentir porque no reconocemos cosas en la otra persona, por eso estamos confundidos. Y eso provoca quizás una respuesta del sistema nervioso, que también es una creación en nuestra mente. Para mí, hay un conflicto o contraste cuando subyacemos la vacuidad a todo esto, desmontando los conceptos que tenemos sobre nosotros mismos y los demás en este mundo diverso, deshaciéndolos. Hay algo fundamental ahí, ya que al desmantelar, nos conectamos con lo que tenemos en común. Pero al mismo tiempo, no podemos dejar de reconocer toda la subjetividad.

Moustafa Abdelrahman 1:18:44

Eso es hermoso, gracias por compartirlo. Sí, el miedo que surge cuando no nos entendemos, cuando no vemos una conexión. Me encanta eso. Y cuando surge el miedo, se siente como una invitación a reconocer: aquí está, esta es la parte de mí que

quiere conectar. Me está dando este mensaje de supervivencia de que si no se siente la conexión, surge el miedo. ¿Cómo podemos encontrarla, cómo podemos conectar?

Moustafa Abdelrahman 1:19:37

Para ti, la sabiduría de la vacuidad, del suavizamiento en esta enseñanza puede ser un camino. Y comparto otra invitación: quizás la conexión no esté ahí porque la forma en que nos vemos el uno al otro ha sido enturbiada por algunos principios, valores y prioridades que parecían urgentes en este período de nuestro viaje en la humanidad y que continúan filtrándose hasta hoy, o sea: que necesitamos medirnos unos a otros. Necesitamos ser normales. Lo que es normal se basa en lo que la sociedad y la comunidad han heredado. Es muy sutil, pero está muy arraigado en nuestra trama; necesitamos operar y funcionar, ser capaces, tener éxito, crecer, y no quedarnos atrás. De lo contrario, nos metemos en problemas.

Moustafa Abdelrahman 1:21:03

Dentro de mi familia, mi hermano tiene una dificultad con…, es muy amable, a veces la cognición puede ser un desafío; no pudo completar su educación porque el sistema educativo no permitía que su sabiduría floreciera de cierta manera. Él ha sido un hermoso maestro en mi vida, porque veo que la mayoría de los desafíos a los que se enfrenta se deben a los sistemas. Muchos problemas con los bancos, facturas, teléfonos, que no están diseñados para él. Y entonces mi hermano se convierte en un problema. Esa es nuestra visión del mundo. Es un desafío ser mi hermano. La mente oriental diría: los sistemas en los que vivimos, la visión del mundo, los privilegios -- usamos la palabra “privilegio”, pero puedes usar “prejuicio inconsciente”, todos estos son términos que he usado en el pasado para hablar de cómo nuestras diferencias son evaluadas inconscientemente por esta información que he compartido con ustedes; no son suposiciones completamente formadas ni precisas las que estoy compartiendo, pero apuntan en la dirección de donde estamos como sociedad. Tengo muchos ejemplos que podría compartir.

Joe Loizzo 1:23:14

Gracias, Moustafa, la pregunta que planteas sobre el perfeccionismo es muy importante. Creo que al menos la parte de visualización, pero también la conexión con el mentor y el formato de gurú yoga intentan involucrar nuestra idealización y sentido de perfeccionismo, que podrías llamar "fantasías narcisistas de la persona que me gustaría ser". Creo que estas son buenas advertencias; la suavización, la transformación que estás intentando realizar, es muy importante, porque... es homeopático, activamos el perfeccionismo para tal vez poder enfrentarlo, aceptarlo y trabajar con él de manera diferente. Creo que estás planteando algunos problemas muy importantes que no son solo interculturales, son problemas de la psicología y los tantras (al menos desde mi perspectiva como estudiante blanco occidental), que están integrados en la complejidad y las sutilezas de cómo funciona esta tradición.

Moustafa Abdelrahman 1:25:02

Muchas gracias, Joe. Sé que esta conversación está lejos de ser una respuesta definitiva. Pero la forma en que funciona para mí es que intento reconocer la humanidad común en este trabajo, humanidad común que intento desglosar un poco para que sea tangible para mí, reconociendo que estos son los valores con los que trabaja la sociedad, y no es culpa de nadie. Por lo tanto, mis mentores son bastante eclécticos; ninguno de ellos es perfecto, y eso no es lo que me importa. Muchas gracias por tenerme hoy y por estar tan abiertos a este diálogo y conversación, ha sido un placer.