NALANDA INSTITUTE
Contemplative Psychotherapy

Clase 20, módulo 4

Sellando estados de flujo con intuiciones lúcidas para desarrollar una apertura radical

Joe Loizzo

. . . .

Transcripción: Evan Neff y Mar Aige. Texto traducido por Alberto Roa, revisado y editado por Mar Aige.

. . . .

Joe Loizzo 00:00

Me gustaría hacer algún comentario, mientras vamos llegando a la reunión, en términos de apropiación y la relación con la tradición... Me encanta esa conversación, la calidad del diálogo con las personas y la comunidad. Creo que ejemplifica la manera de intentar abordar la colaboración para generar cambio. Y nuevamente, esto surge a menudo en el budismo y el dharma, o cualquier tradición indígena o cualquier tradición. Se trata simplemente de la sensibilidad, de cómo estamos tratando de continuar algo, y ser y aprender de comunidades y culturas que tienen una perspectiva, voz, encarnación, etc. diferentes, realmente aliándonos para generar un cambio.

Joe Loizzo 01:37

Y eso es importante en términos de cuando escucho a personas que hacen este tipo de cosas con el dharma, con las prácticas contemplativas, estoy realmente atento a eso. Creo que inicialmente, cuando trabajé o presenté por primera vez con Dick, él estaba trabajando con la tradición de sudarshan kriya, que creo que es realmente fascinante e interesante. Y es interesante ver el camino que tomaron a partir de ahí.

Joe Loizzo 03:14

Es realmente vital, una de las cosas que se piensa sobre Nalanda es que es posible hablar sobre cómo integrar este tipo de trabajo de manera que realmente nos proteja de nuestro condicionamiento y ayude a transformar la forma en que somos, además de aportar nuevas perspectivas y enfoques a la cultura en la que estamos.

Joe Loizzo 03:52

Algunas de las prácticas que hacemos realmente se conectan con una mayor apertura a la claridad y de eso quería hablar, de cómo la tradición ve este proceso de encarnación, y la transformación de nuestra forma de estar encarnados. Porque, si bien podemos pensar en estar más conscientes, despiertos, arraigados, centrados, o lo que sea, en realidad esta noción de poder ser de alguna manera más translúcidos, o sentirnos radicalmente abiertos a la realidad de la que somos parte. Es tan esencial y central, y de alguna manera, el viaje de los tantras trata de intentar acceder a esa capacidad natural que tenemos para ser lo que llaman una luz clara, ¿verdad?, o translucidez, como a Bob Thurman le gusta traducirlo, lo cual aprecio.

Joe Loizzo 05:14

Para llegar a esa parte de nosotros que está realmente libre de sesgos, tanto de nuestro condicionamiento como naturales, nuestra configuración por defecto. De eso es de lo que realmente espero hablarles, igual que hemos hablado de la etapa de creación, que establece el contenedor de alguna manera.

Otro punto es que la tradición tibetana no podría estar más en desacuerdo con la idea de que no se necesita meditación. Realmente sienten que cuando trabajamos con nuestra respiración y energía, tenemos el potencial de reforzar el estrés en la forma en que abordamos la respiración y la energía en el cuerpo, y que es realmente importante ser un contenedor seguro en términos de nuestra percepción, energía y afecto. De modo que cuando comenzamos a trabajar con nuestra energía, no estamos trayendo esa forma de ser normal impulsada por el ego, orientada hacia la supervivencia, condicionada culturalmente, al intento de manipular o controlar nuestra energía o cuerpo.

Joe Loizzo 06:39

En las tradiciones tántricas tibetanas, el trabajo de respiración se aborda en etapas posteriores y se considera muy importante purificar la percepción de nuestro sentido de nosotros mismos de la realidad. Una de las cosas que me gustan del enfoque del Dr. Nida y de la tradición Yuthok es que se incorpora el cuerpo mucho antes, al principio. En la tradición tibetana, en la tradición tántrica budista, no hay forma de que se pueda pensar en trabajar solo con el cuerpo sin trabajar también con la mente y la energía de manera afectiva.

Joe Loizzo 07:29

Esa es una diferencia muy importante y se considera una cuestión de seguridad. Y existe la posibilidad de que las personas, cuando utilizan estas poderosas prácticas de respiración, aviven traumas o tengan despertares de la kundalini que pueden resultar aterradores si no están preparadas para ello. Hace falta crear ese crisol de relacionalidad, seguridad y autorregulación, estar en profunda sintonía con algo: un refugio, algo que se sienta realmente seguro, antes de empezar a manipular nuestras energías.

Joe Loizzo 08:19

Entonces, con eso en mente, la pregunta es: hicimos la etapa de creación, la tocamos, de todos modos [risas]. Y esperamos entender algo del espíritu de cómo estamos tratando de ampliar nuestra forma normal de percibir, filtrando nuestro yo, el mundo, nuestra relación con nosotros mismos y el mundo.

Joe Loizzo 08:42

Y luego tratamos, de alguna manera, de conectar, tal vez, con una sensación de seguridad y apertura y conexión con lo bueno en nosotros mismos y en los demás... con nuestra energía y química. Y ahí es donde comenzamos la etapa de finalización y utilizamos la práctica de la energía de la respiración. Y con eso, en última instancia, vamos a despertar o aprovechar estados energéticos y energías de bienestar que tienden a suavizar y nos permiten disolver parte de nuestra forma normal, protegida y fragmentada de ser. Y ser capaces de disolver eso para que podamos acceder una vez más a esa sensación primaria de translucidez, transparencia, conectividad radical, oceánica. Entonces, se trata de acceder al cuerpo extremadamente sutil y a la mente extremadamente sutil, y a partir de ahí, aprender a surgir de ese lugar.

Joe Loizzo 10:05

Ese es el alcance, las posibilidades. Y nos vamos a centrar en el eje central, en el que, a medida que utilizamos la respiración para permitirnos seguir soltando nuestra encarnación traumática, para tratar de apoyarnos realmente en la capacidad de bienestar para ser capaces de superar cualquier contratiempo o patrón que surja y llegar a la claridad, a la intuición. Así que si compartimos algunas diapositivas, lo haremos un poco más tangible y, con suerte, tendremos tiempo para conversar.

Joe Loizzo 11:19

La idea es que vamos a introducir lo que se denomina intuiciones lúcidas. Son cuatro sabores de luminosidad creciente, o claridad, o conciencia imparcial, por así decirlo. Esa es la parte de sabiduría de esta práctica. Así que sigamos adelante.

Joe Loizzo 11:43

Y bueno, estoy tratando de captar el sabor. Encontré esta hermosa imagen en términos del mandala corporal, simplemente pensando en traer a todos los mentores y ancestros a nuestro cuerpo, teniendo una sensación de apertura. También puedes pensar en esto, para volver a lo que habíamos discutido anteriormente, como todas nuestras partes, porque todas ellas también son solo partes de nuestra propia experiencia de la realidad, de nosotros mismos y de nuestra encarnación.

Joe Loizzo 11:43

Y ahora pasemos a la siguiente diapositiva. Una de las formas en que tradicionalmente se piensa en esto... ¿Alguien ha hecho el ngondro, las prácticas preliminares que nos dio el Dr. Nida? Si lo ha hecho, se habrá dado cuenta de que hay una práctica muy importante, intrigante y poderosa llamada chod, que significa cortar. Es la práctica de cortar. Y estamos tratando de cortar la raíz de nuestros cuerpos traumáticos, por así decirlo, nuestra encarnación traumática y nuestra forma de estar en el mundo, que es nuestro autoprotector, nuestro aferramiento al ego o como quieras llamarlo, nuestro autoencierro. Como parte de eso, existe este ritual con una copa o cuenco en forma de calavera, que es literalmente una calavera hecha cuenco, pero que también simboliza el crisol del estado de dicha-vacío. El cuenco-calavera es blanco por fuera y rojo por dentro, simbolizando la unión de lo lunar y lo solar, lo masculino y lo femenino, lo subjetivo y lo objetivo, en la experiencia de éxtasis o flujo de dicha.

Joe Loizzo 13:31

Entonces, lo que estamos tratando de hacer con el ritual es tomar todas nuestras partes normales, y si miras el cuenco de calavera a la derecha, tiene un montón de animales y humanos diferentes que representan los cinco skandhas o sistemas de vida: físico, emocional, etc. Y las cinco substancias fluidas o elementos también están allí. De todos modos, todo de lo que estamos hechos, todas las partes, todo lo que hay, lo ponemos en el crisol de la dicha-vacío y lo fundimos hasta formar un elixir.

Joe Loizzo 14:13

Y esto es realmente, simbólicamente, lo que sucede cuando hacemos la práctica de tummo. Es como un proceso alquímico en el que tratamos de encender un desapego interior o liberación de la fragmentación afligida, disolviéndonos en una experiencia profunda de néctar de apertura dichosa y claridad. A partir de eso, la metáfora es que tomamos ese néctar y se lo damos de comer a todos los seres vivos, esa es la medicina para la condición humana. Pero literalmente, ese simbolismo se basa en la práctica de tummo y en la comprensión del papel del fuego interior. Así que avanzaremos brevemente y trataré de darles una idea sobre eso.

Joe Loizzo 15:10

Esto se hace especialmente en los Yogini Tantras. Está la hermana Niguma, quien, junto con Naropa, enseñó los seis yogas, que incluyen el tummo, el yoga de la luz clara y el cuerpo ilusorio. Por ahora nos centraremos solo en esos tres yogas. Así que sigamos adelante.

Joe Loizzo 15:10

Además, para volver a la idea del mandala corporal (esto es del kalachakra, para ofrecerles otro contexto), el simbolismo del mandala está conectado con el cuerpo de muchas maneras diferentes en esta tradición. Siguiente.

Joe Loizzo 15:58

Así que se dice que la esencia de la etapa de creación es la siguiente: que encaramos la muerte en lugar de huir de ella, y practicamos el aprendizaje de fundirnos en ella, de entregarnos. Para ello, necesitamos sentirnos muy conectados y muy protegidos, incorporando a todos nuestros mentores y viendo nuestro cuerpo como un mandala; esta es la preparación para enfrentarnos a la muerte sin miedo, con la sensación de estar entrando en una profunda conexión y unión con nuestra comunidad. La tradición en la que se basa esto se llama la comunidad mística, Guhyasamaja.

Joe Loizzo 16:41

Entonces, cuando hacemos eso estamos practicando la transformación de los estados parecidos a la muerte. Imaginamos que derretimos el cuerpo, una parte a la vez. Los sólidos junto con la dimensión física y la capacidad de ver. Luego, los líquidos y la sensibilidad y la capacidad de escuchar. Estamos soltando cada uno de ellos, ensayando el proceso de la muerte; los estamos introduciendo en el crisol de la dicha, que está en uno de nuestros chakras: podría estar en el ombligo, o en el corazón. Y cuando lo fundimos todo allí, estamos practicando cómo resurgir de esa energía y encarnación búdicas más liberadas. Porque no solo tratamos de alejarnos de la realidad, sino de conectarnos con la realidad de manera imparcial y liberada para poder regresar a ella y expresar conectividad, altruismo y compasión. El objetivo no es llegar al océano; no solo la gota se desliza hacia el océano, el océano se desliza hacia la gota. Y estamos tratando de resurgir como un ser encarnado.

Joe Loizzo 18:20

El tejido de nuestro ser está conectado de manera profunda con todo, con la realidad, con esta translucidez y apertura radicales. Así que los procesos emergentes son el segundo proceso, es como un nuevo desarrollo, una nueva gestación, y luego una forma de ser completamente encarnada. Así que tomamos la vida, ahora estamos completamente encarnados pero no en un

cuerpo de dolor, no en el cuerpo del trauma, sino en un cuerpo de altruismo y de interconectividad gozosos.

Joe Loizzo 19:03

Sigamos adelante. Esa es la lógica de la etapa de creación. La idea es que vemos la mente y el cuerpo como nuestro templo, pero en ellos vamos a realizar este ritual alquímico de disolución en la luz clara de la muerte.

Joe Loizzo 19:03

Próxima diapositiva. Así es como se produce la disolución. Ocho pasos en los que nos disolvemos gradualmente en la luz clara de la muerte o dicha. Y luego nueve pasos en los que emergemos. Profundizaremos en esto, por lo que no es necesario que se preocupen por ahora por cuales son. Con suerte, tendremos tiempo para analizar el desglose de los pasos.

Joe Loizzo 19:50

Y entonces, cuando salimos, tenemos un nuevo modelo, que es nuestra nueva forma encarnada de ser. Y todos los elementos de nuestro ser están guiados por la sabiduría, por la sabiduría intuitiva. Y aquí hay cinco sabidurías intuitivas, que son diferentes de las intuiciones lúcidas, solo para que te confundas [risas]. No son fundamentalmente diferentes, son solo un poco diferentes, diferentes aspectos del arco iris.

Joe Loizzo 20:16

Así que sigamos adelante. ¿Cómo se relaciona la etapa de perfección con este proceso? La "versión etapa de perfección" de la transformación es que utilizamos el flujo de dicha que encendemos con la práctica de tummo, trabajando con nuestro sistema nervioso autónomo para generar una excitación dichosa, una calidez y un calor dichosos. Usamos eso para ayudar a

dar una sensación física y visceral de que nos estamos derritiendo y disolviendo. Es un tipo de experiencia corporal de increíble gozo cálido. Eso es lo que estamos haciendo con la energía de la respiración, inducir esas experiencias de flujo donde comenzamos a derretirnos, y la sensación de nuestra fisicidad es muy diferente.

Joe Loizzo 21:18

Y entonces, literalmente, hay una manera muy específica en la que estamos derritiendo el cuerpo. Una vez que llenamos el cuerpo con esta energía del gozo, química del gozo, néctar, lo que sea, entonces tratamos específicamente de experimentar este dejar ir y disolver nuestro sentido de yo separado o nuestra identidad ordinaria de nuestro cuerpo traumático, y nos fundimos en la luz clara, solo que esta vez no es solo una visualización o ensayo, sino una verdadera disolución o transformación energética. Nos estamos fundiendo en un estado alterado de conciencia, teóricamente, o en cierta medida, en la medida que podamos manejar.

Joe Loizzo 23:19

Y a partir de ahí aprendemos a despertar nuestra experiencia interoceptiva, a despertar de nuevo la encarnación con la sensibilidad del nivel más primario, guiados por las sabidurías intuitivas. Así que nos estamos despertando con las cinco energías: las energías que recorren nuestro intestino, nuestro corazón, nuestra respiración, nuestro sistema reproductivo y excretor. Estas energías ahora se guían por las intuiciones. Y así habitamos el cuerpo porque en nuestra experiencia interoceptiva, nuestra forma de habitar el cuerpo está guiada por la sabiduría dichosa e intuitiva, por una sensación de no estar asustado, alienado o reactivo, abrazando y conectando alegremente con nuestra corporeidad con apertura. Y luego, en última instancia, aprendemos a poner eso en marcha, en un comportamiento y una forma de ser en la vida. Esa es la vida completamente liberada que estamos tratando de crear. Y eso incluye la creación de una comunidad en la que compartamos esta forma de ser.

Joe Loizzo 23:31

La esencia de la etapa de perfección es la disolución y el resurgimiento que se producen en un ensayo, en un ensayo meditativo virtual, y que en este caso también se produce energéticamente, así como visceralmente, interoceptivamente.

Joe Loizzo 23:57

Entonces, ¿cómo hacemos esto? ¿Cómo entramos en las etapas de perfección a medida que entramos en el cuerpo sutil yóguico? Si pasamos a las siguientes diapositivas, ya han visto esto antes, los tres niveles: el nivel básico, el nivel sutil y el nivel extremadamente sutil. Y para comprender eso (y esto es repetir lo mismo), tenemos lo burdo, lo sutil y lo extremadamente sutil. Y lo que estamos tratando de hacer es disolver lo burdo en lo sutil y disolver lo sutil en lo extremadamente sutil, para que podamos resurgir del lugar de la luz clara de la dicha y lo que llamamos la encarnación virtual o la encarnación onírica. Una encarnación que no está cargada con ninguno de los dos engaños; no está cosificada y no está afligida.

Joe Loizzo 25:11

Entonces, estos son los nombres de las cinco energías, las diferentes partes de nuestro cuerpo, todas conectadas al cuerpo sutil.

Joe Loizzo 25:23

Y nombrar los tres canales en relación al sistema nervioso autónomo. Básicamente, de alguna manera, cuando trabajamos con este cuerpo sutil, estamos tratando de lograr, en el sentido occidental, el equilibrio autónomo.

Joe Loizzo 25:38

Siguiente diapositiva. ¿Y cómo lo hacemos? Utilizando la práctica del jarrón. Este es un diagrama simple que ubica el jarrón en el abdomen, en la pelvis. Y habla de cómo eso nos permite crear una carga o depósito, empezar a construir un depósito de energía que básicamente se trata de una excitación autónoma profunda que proviene del parasimpático antiguo, que alimenta el abdomen y la pelvis.

Joe Loizzo 26:23

Así que vamos a pasar a la siguiente diapositiva. Este es el mapa de la práctica de tummo. Tenemos los cuatro chakras aquí. Cuando estás haciendo tummo, este es el sistema nervioso en el que estás trabajando. Tiene el centro abdominal, debajo y detrás del ombligo, el chakra del corazón, el de la garganta, el de la corona. Y esencialmente, verás que algunos son rojos, por lo que hay una sensación de calor que se genera específicamente en el chakra del ombligo y el de la garganta; el corazón y la coronilla son más como nieve y hielo. Estamos tratando de derretir la sensación de entumecimiento y rigidez que habita en parte de nuestro sistema. Esas son las metáforas que estamos usando. Entonces, encendemos [el fuego] a través de contención de la respiración del jarrón para desencadenar este estado de flujo con excitación mixta, y eventualmente comenzamos a desarrollar una mayor sensación de calor que sube por nuestro centro. Y luego enhebramos ese calor por el canal central. En otras palabras, llevas la conciencia interoceptiva con delicadeza y paciencia. Algunas prácticas de tummo parecen ser algo muy masculino, lineal, orquestado: lo mueves aquí y luego lo mueves allá. Pero eso es realmente solo aprender a tocar las teclas del piano. En realidad, lo que está sucediendo es que estamos tratando de guiar nuestra conciencia interoceptiva hacia el núcleo de nuestro ser, de una manera en la que podamos comenzar a sentir una calidez o una apertura y concentrarnos en ella.

Joe Loizzo 28:55

Y cuando nos concentramos en cualquier cosa dentro del sistema nervioso, aumenta su intensidad. Se produce una especie de chispa simplemente concentrándose. No es necesario

que contengamos la respiración, todo eso es parte de la práctica, pero al final no es necesario hacer tanto porque todo el sistema se reconecta y el simple hecho de concentrarse permite experimentar algo de esa sensación de derretimiento. En lugar de que el objeto de nuestra meditación consciente sea nuestra respiración, ahora será la sensación interoceptiva central de estar en nuestro cuerpo. Y simplemente la seguimos hasta la coronilla y luego volvemos a bajar, y luego a subir. Y lentamente tratamos de ahondar nuestra capacidad de tolerar una sensación de felicidad y calidez internas y de derretirnos en ella.

Joe Loizzo 29:59

Así que esa es la configuración para la disolución, que realmente estamos tratando de encender y entrar en lo que también llamamos el sistema de recompensa interna, ese sistema natural donde sentimos ese truco que se activa en los estados de flujo.

Joe Loizzo 30:24

Pasemos a la siguiente. Son algunos diagramas que ilustran eso: Vajravarahi, a la derecha, y el meditador a la izquierda, hay esa noción. Y creo que, en aras del tiempo, solo voy a hablar del proceso de disolución, de cómo es eso, y podemos hablar más tarde. ¿Está bien para todos? Porque de lo contrario no llegaremos a la moraleja, a la meta. Así que vayamos a la siguiente.

Joe Loizzo 31:15

En teoría, la manera en que se describe esto es que cuando permitimos que el calor suba a la coronilla (y esto es solo una práctica meditativa lenta, no se puede forzar), entonces lo que comienza a suceder es una sensación de liberación, o de fusión, y acceso a la dicha. Entonces, el calor, en última instancia, comienza a mejorar una sensación de dicha. Y se cree que viene de la coronilla y se derrite o gotea hacia abajo. Entonces la primera experiencia de eso se llama el estado de dicha-vacío. Estos se llaman las cuatro dichas y los cuatro vacíos. Así que solo quiero ilustrar este marco para ayudarlos a familiarizarse con el mapa de cómo pueden cultivar esto.

La idea es que no queremos hacerlo superficialmente, queremos realmente involucrarnos por completo. Entonces, primero viene la dicha-vacío, y luego la dicha baja hacia el siguiente, que está en el chakra de la garganta. Entonces, entre la coronilla y la garganta está esta experiencia de dicha y vacuidad.

Joe Loizzo 32:39

En la siguiente diapositiva verán que el viaje hasta el corazón es una experiencia llamada simplemente más dicha y más vacío. Y luego pasamos a la siguiente, en el ombligo, gran dicha y gran vacío. Y luego pasamos al chakra sacro, dicha innata y todo vacuidad.

Joe Loizzo 33:02

Pero no nos detenemos ahí, entonces pasamos a lo siguiente, realmente continuamos con el proceso de canalizar o liberar este flujo o sentimiento, liberándonos en esta experiencia de dicha y flujo interiores, hasta que comienza a llenarnos, metafóricamente o literalmente, dependiendo de tu experiencia, desde el chakra sacro hacia arriba. Así que esa sería la dicha-vacío ascendente subiendo hasta el ombligo, luego hasta el corazón, más dicha-vacío, gran dicha, gran vacío. Dicha innata, todo vacuidad es la última.

Joe Loizzo 33:43

Una vez que eso sucede, de nuevo, no nos quedamos sentados allí como si fuéramos una burbuja de felicidad. Lo hacemos con el propósito de desarmar nuestra encarnación traumática y ayudarla a sanar. Y también ayudarla a liberar toda la vigilancia y las tensiones que normalmente nos sacan del canal central en el sistema de recompensa interna. Entonces, una vez que hemos hecho eso, practicamos la disolución de nuestro sentido ordinario de la fisicidad desde arriba y desde abajo, hacia el corazón. Veamos en las próximas diapositivas cómo podría suceder eso.

Joe Loizzo 33:53

Estas son las etapas de la disolución: una sensación de solidez se transforma en una sensación de liquidez o fluidos. Los fluidos se disuelven en calor, el calor en gases, los gases en espacio. Y luego, cuando disolvemos nuestra sensación de encarnación en una sensación de espacio (una sensación de espacio interior, una sensación de espacio de nuestra conciencia), empezamos a atravesar capas de conciencia. Y entonces hay tres disoluciones más que atraviesan las diferentes capas de conciencia: las capas orientadas al apego, las orientadas a la agresión y las orientadas al engaño de nuestra mente sutil. Así que vamos a nuestro inconsciente y tratamos de desarmar y disolver nuestros patrones instintivos traumáticos ordinarios. Esta es la parte psicológica de la disolución.

Joe Loizzo 35:39

Entonces, ¿cómo sucede eso? Sigamos adelante. La primera forma es (hay un número infinito. esta es solo una forma indicativa de como esto podría suceder), disolver un chakra a la vez en el corazón. Normalmente, cuando hacemos trabajo mental, como movernos hacia la luz clara o a través de las intuiciones lúcidas y demás, eso normalmente sucede en el corazón. Y de esta manera, a diferencia de algunas tradiciones tántricas donde estas cosas suceden en la coronilla, en la mayoría de los sistemas budistas esto se hace en el corazón o tal vez en el ombligo, uno u otro. Digamos que hay una fusión hacia abajo de la sensación de fisicidad que tenemos alrededor de nuestra cabeza, hacia la garganta.

Joe Loizzo 36:50

¿Cómo es eso? Siguiente diapositiva. Se dice que la disolución de los sólidos y la visión de los fluidos es como un espejismo. Entonces comenzamos a sentir que nuestro sentido de nosotros mismos, que es muy sólido, se suaviza y comienza a tambalearse.

Y luego está el siguiente, el segundo de estos pasos y señales, en el que la energía mental se derrite desde el chakra sacro hasta el del ombligo. Es la disolución de los fluidos en calor, fluidos y audición. Y es como la experiencia del humo. Cosas incluso menos tangibles que el espejismo, no parecen claras ni diferenciadas. Es como un enredo fluido y ondulado, o humo, nube, nebulosa.

Entonces, desde la garganta hasta el corazón, ese es el siguiente paso en la disolución, ¿y cómo es? Siguiente diapositiva. La tercera señal, tenemos la disolución del calor y el olor en aire. Y se supone que es algo así como experimentar chispas. Es como una alucinación interior o destellos interiores.

En el cuarto paso, el ombligo se disuelve hacia el corazón. ¿Cómo experimentamos eso, cuál es el fenómeno? Es la disolución del aire, el gusto y el tacto en el espacio. Es como una llama, o resplandor es mejor traducción. Así que nuestra conciencia ahora se ha fundido, nuestro sentido de encarnación se ha fundido en una dimensión en el corazón, un foco. Y es como un resplandor allí.

Y luego pasamos a la siguiente, ¿qué sucede allí? Las siguientes disoluciones en realidad ocurren concéntricamente en el corazón, porque estamos tratando de disolver la conciencia y nuestra capacidad de experimentar en una sola gota. Eso se llama la gota indestructible en el corazón.

Joe Loizzo 37:05

Se trata de una especie de metáfora estética de la contemplación. No es algo literal, obviamente, la idea es que estamos tratando de sumergirnos en una experiencia enfocada en la dicha, claridad y apertura. Por lo tanto, tenemos que movernos a través del círculo exterior, por así decirlo, de energías y conciencia orientadas al apego. Y así, para darte una idea de lo

explícito que es el sistema, si pasamos a la siguiente, verás los 33 patrones instintivos orientados al apego.

Joe Loizzo 40:28

Entonces, en esta primera intuición lúcida, aquí es donde los últimos cuatro signos son las cuatro intuiciones lúcidas. Estas son intuiciones que se describen como: tu mente se siente como un cielo, como un cielo de otoño, como un cielo de otoño claro bañado por la luz de la luna, o del sol, o impregnado de medianoche, antes del amanecer, o ninguna de estas cosas. Sin embargo, psicológicamente, ¿qué significa eso? Significa que en este punto estamos pasando de una sensación física de desencarnación o desmaterialización del cuerpo traumático, a una sensación psíquica, inconsciente y sensorial de desmaterialización o deconstrucción de nuestras reactividades traumáticas. Y entonces comenzamos primero con los 33 patrones reactivos que están orientados al apego. Y la intuición luminosa lunar, en realidad es la capacidad de tener un estado de conciencia que es fresco, que está libre del calor del apego, del impulso de obtener y retener. Así que la metáfora es que es la luz de la luna, pero en realidad se trata de la sensación de enfriar la conciencia, de liberar la conciencia de ese control.

Joe Loizzo 42:11

Veamos tal vez algunos de ellos para darles una idea. Estamos liberando tres grados de apego: sutil/leve, moderado y severo. Tres grados de dolor: una especie de extroversión, estar apegados a objetos y a otros, apego deseoso y aversión enojada. Tres grados de anhelo: dependencia, piedad, compasión sentimental, que es lástima. Estos son los tipos de patrones por los que, teóricamente, nos movemos naturalmente en este nivel de disolución de nuestra conciencia encarnada ordinaria, o subjetividad encarnada.

Joe Loizzo 43:07

Entonces, ¿cómo es el siguiente? Parece un cielo otoñal iluminado por la luna.

Joe Loizzo 43:19

El siguiente es el circuito orientado al apego. El circuito orientado al apego se funde ahora en el circuito orientado a la aversión o agresión. Veremos cómo es esto en la próxima diapositiva.

Joe Loizzo 43:38

Así pues, hay 40 patrones instintivos de orientación agresiva, como la obsesión sexual romántica, la lujuria sexual romántica, tres grados de placer, el impulso de intoxicación y adicción, el de éxtasis, el de contacto físico, el de confrontación y superioridad, el de dominación y posesividad y el de orgullo. Todos estos impulsos instintivos naturales que surgen de un sentimiento de frustración y de ira se están disolviendo. Y lo que ocurre a partir de ahí es que empezamos a desarrollar, se dice, una sensación de calidez, una especie de conciencia, una capacidad para una conciencia cálida y lúcida, clara y cálida.

Joe Loizzo 44:28

Así que el siguiente es sólo un signo que va con eso, que es el cielo del atardecer. Nuestras mentes se vuelven como un cielo permeado por el atardecer. Eso se llama resplandor, la intuición radiante. Así que el primero fue la intuición luminosa, este es la intuición radiante.

Joe Loizzo 44:51

Y el siguiente es atravesar la capa de nuestro inconsciente orientada hacia el engaño, por así decirlo. ¿Y qué hay ahí?

Joe Loizzo 45:05

Si pasamos al siguiente: sesgos, olvido, confusión, retraimiento, agotamiento, apatía y aburrimiento. Eso es todo lo que tenemos que dejar ir para poder pasar al siguiente, ¿cómo lo experimentamos?

Joe Loizzo 45:20

La siguiente diapositiva tiene como un cielo despejado de medianoche. Se llama intuición de inminencia o intuición inminente. Es la luz clara, la noche oscura del alma. Eso es lo que es, la capacidad de estar en una especie de oscuridad en presencia de algo sin aferrarse, sin ponerse a la defensiva y sin nublarse ni adormecerse, de una manera muy íntima. Como estar en presencia de alguien con quien te sientes totalmente seguro en una habitación oscura. Una sensación de estar cerca, sin miedo. La audacia forma parte de ello.

Joe Loizzo 46:12

En el siguiente llegamos a la luz clara. Se supone que esto ocurre cuando la conciencia se disuelve por completo en la gota genética extremadamente sutil del corazón. Sea lo que sea que eso signifique, es una especie de inmersión en una experiencia de totalidad, unidad, que es apertura impregnada de dicha y claridad. Y se llama la luz clara de la dicha, o la luz clara de la muerte. Se dice que es como nuestra naturaleza de Buda. Y esa es nuestra mente extremadamente sutil.

Joe Loizzo 46:56

Y si vamos a la siguiente diapositiva, haremos un pequeño intento. Intenté hacer una metáfora, una imagen para hacer esto.

Joe Loizzo 48:54

Bien, ahora estamos en la luz clara. ¿Todo el mundo puede ver eso? ¿No es hermoso? Es un cielo antes del amanecer, en el que no hay luz de luna, luz solar ni oscuridad. En otras palabras, no hay apego, agresión ni engaño. Esa es la mente libre de esos sesgos y de todos los patrones que surgen de ellos.

Joe Loizzo 49:31

Y luego pasamos a lo que viene a continuación, que es que necesitamos aprender a vivir desde ese lugar. ¿Y cómo sucede eso? Hay un surgimiento de nueve pasos. Y nuevamente, se dice que se siente como la recreación cósmica del universo. Porque nos hemos fundido hasta antes del Big Bang. Y entonces el primer paso es esta conciencia lúcida de la energía, el gusto y el tacto. Y hay una gran ráfaga de viento, una sensación de movimiento. Luego, al sentir esa energía con conciencia lúcida, hay un calor corporal y surge el olor. Y se siente como un lugar de calor o fuego.

Joe Loizzo 49:49

Y luego, al sentir el calor corporal, llega la conciencia lúcida de la química, o la fluidez de los fluidos y sonidos corporales, y el signo es un estanque reluciente. Y luego el cuarto paso es que al sentir la química llegamos a esta conciencia lúcida de la fisicidad y las visiones, las podemos sentir sin ninguna sensación de cosificación o solidez. Ese es el cuadrado del signo de tierra. Y luego llegamos a la mente. Así que esa es nuestra corporeidad, de la que han surgido esos cuatro elementos. Nos hemos encarnado en un nivel físico. Ahora estamos habitando desde la subjetividad y motivación. Y eso es como un disco lunar, surge como la salida de la luna. Entonces surge un sentido de objetividad, junto con el pensamiento, y eso es como el amanecer. Y luego el séptimo paso es que nuestra mente aparece ahora en un cuerpo espiritual, en la imagen de lo que llaman el cuerpo onírico, virtual, o ilusorio. Así que este es el otro lado de la luz clara.

Joe Loizzo 51:49

La luz clara es como la mente clara, la claridad de la mente de Buda. El cuerpo ilusorio es como el cuerpo de Buda. ¿Cómo te encarnas como un Buda? Ves a través de tu cuerpo, sabes que es un sueño, una ilusión. Y sin embargo juegas con ella, como en un sueño lúcido, como en una encarnación lúcida. El quid de esto es que tus cinco energías están guiadas por la sabiduría intuitiva, interoceptiva. Así que tu respiración del corazón está guiada por la sabiduría intuitiva, la inhalación está guiada por la sabiduría reflexiva, la exhalación por la sabiduría expresiva, la respiración del intestino está guiada por la sabiduría empática y la respiración de la raíz por la sabiduría altruista.

Joe Loizzo 51:49

Así que, esencialmente, estamos siendo y viviendo en nuestro cuerpo desde el espacio de

claridad como una especie de juego que emerge de la claridad. Y esa transparencia o juego nos permite guiar todas nuestras energías, de modo que estamos viviendo, encarnando plenamente esta forma de ser clara y dichosa. Y ahora el cuerpo-mente sutil se vuelve como un diamante, como el vajra. Así que en el corazón de todo esto está el cuerpo y la mente extremadamente sutiles, en el medio, y esa es la gota indestructible. Y justo alrededor de la gota indestructible está el cuerpo sutil, los tres chakras, y eso parece el florecimiento, la siguiente parte de esta imagen es el florecimiento que surge de la cuenta central allí. Y esos son los seis chakras que emergen. Y de eso surge el cuerpo-mente burdo, que está más diferenciado y en algunas versiones, están los cinco radios, que simbolizan los cinco skandhas o los cinco agregados.

Joe Loizzo 54:06

Y aquí volvemos a Vajrayogini. Su mandala es lo que se llama dhadaya, esta pirámide doble invertida, como una estrella de David cuando la miras desde arriba. Representa todo lo que

emerge del útero de la sabiduría intuitiva de la dicha-vacío. Así que eso es realmente lo que ella representa, esta capacidad de vivir y encarnar a partir de esa fuente, y esa es la primicia.

Joe Loizzo 54:38

Vaya sistema. Es una manera, un hermoso y fenomenal esquema de cómo podría ocurrir la transformación. Digamos que así es como lo entiendo. ¿Qué les pareció?

Richard (estudiante) 55:23

Lo disfruté.

Joe Loizzo 55:26

¿Disfrutaste el paseo? Es como Space Mountain. Una de mis atracciones favoritas...

Richard (estudiante) 55:34

Fue útil porque sentí que utilizaste muchas palabras y también le brindaste mucha comodidad al proceso. Y noté cosas, y hubo cuestionamiento y traté de ver si había alguna conexión [risas]. Así que fue útil, tipo: bueno, tengo algunos juguetes nuevos, veamos qué pasa.

Joe Loizzo 55:59

Hermoso, me encanta eso. A mí también me encantan los mapas. Te ayuda a sentirte más orientado o animado a pensar que hay un mapa, que estás en un viaje, pero que alguien estuvo allí antes que tú y dejó instrucciones. Y que no te estás metiendo en la vacuidad en el mal sentido de la palabra. ¿Alguien más tiene reflexiones que quiera compartir?

Susanna (estudiante) 56:32

Voy a arriesgarme y compartir. Estoy muy agradecida por tener la enseñanza sobre las causas, porque estoy descubriendo esto muy profundamente (no puedo evitar ponerme sentimental al respecto, porque eso no le hace ningún bien a nadie), pero estoy muy, muy agradecida de encontrarme con estas enseñanzas, y no solo esta noche, sino que sucede una y otra vez. Eso fue lo que me estaba sucediendo. Si me sentara y tratara de hacerlo, y si alguien me preguntara más tarde, ¿qué aprendiste en la clase de esta noche? Podría decir algo como... no puedo entender los detalles. No los conozco. Me gustaría seguir aprendiéndolos, pero simplemente te afecta a un nivel muy corporal. Y estoy realmente feliz por estar aquí, por todas las circunstancias que nos han permitido acceder a esto y beneficiarnos de ello.

Joe Loizzo 57:49

Hermoso. Me alegra mucho escuchar eso. Estoy agradecido por tener la oportunidad de compartir. Este sistema obviamente me ha tocado de una manera muy poderosa en mi vida, y lo sentí como una especie de regalo. Sí, agradezco que hayas compartido esa experiencia conmigo... con todos nosotros.

Richard (estudiante) 58:14

Tengo una pregunta práctica, pero quiero dejar espacio para otros también... realmente me estaba guardando la idea para el final del día.

Chantelle 59:21

También me conmueven profundamente las enseñanzas. Además de la práctica, siento que tal vez estoy en una etapa en la que todo está cobrando sentido o uniéndose de manera encarnada, como la idea de una muerte espiritual, pero también de un renacimiento espiritual, como un proceso completo, un ciclo completo. Y entonces me pregunto: oh, ¿cuánto tiempo lleva eso, cómo se vive?

Joe Loizzo 1:00:03

Hermoso, gran pregunta. Lo que tiene esta tradición, aunque haya un poco de todo, de todos lados a la vez, es que respeta la naturaleza gradual de todos los procesos vivos reales. Así que realmente parte del regalo es que se convierte en una licencia o permiso para ensayar, para sentir. Y a medida que sentimos más y más, comenzamos a ver que no solo estamos sintiendo, sino que las cosas están sucediendo. Creo que el tiempo que lleva depende de cuánto tiempo tengas para practicar, francamente. Pero una de las cosas preciosas para mí sobre esta tradición es que se nos invita a un nivel muy profundo de despertar espiritual, y no tenemos que ser profesionales contemplativos a tiempo completo, meditando en celdas las 24 horas. Dicen que, en ese caso, puede suceder tan rápido como de seis a ocho años, que es la duración de adquirir la maestría en cualquier cosa, en realidad. Pero si no lo haces a tiempo completo, puede llevar, como dicen, de una a dieciséis vidas. [risas] Lleva más tiempo si no lo haces a tiempo completo, pero en mi experiencia personal se trata simplemente de estar en camino. La cuestión es que somos criaturas con múltiples capas, así que es como si ocurriera en capas cada vez más profundas a lo largo de los años. Esa es mi experiencia.

Chantelle 1:02:09

Sí. Y hay múltiples prácticas delineadas y múltiples etapas, y bueno, ¿cómo sabes en qué etapa estás? Pude identificar algunos lugares en los que pensé: oh, eso parece apropiado. Entonces pensé: oh, espera, no, todavía no he llegado allí [risas]. Es tan complejo, el mapa es tan vasto.

Joe Loizzo 1:02:33

Eso es parte del propósito del mapa, ayudar a orientarnos hacia el lugar en el que estamos realmente, para tener una idea sobre qué herramientas usar y en qué trabajar. Así que realmente está diseñado como un mapa de práctica. Y es parte de la tradición de enseñarlo como tal, aunque no todos los maestros tántricos tibetanos lo enseñan de manera explícita.

Esto proviene de un linaje muy específico, la tradición geluk y la sakya enseñan de manera muy explícita. Las tradiciones nyingma y kagyu enseñan de manera más experiencial. Y, con suerte, tu maestro está muy atento respecto a dónde estás. Esto es más como un manual de "hágalo usted mismo," donde buscas ayuda cuando estás perdido. La razón por la que las instituciones geluk y sakya lo desarrollaron es porque estaban procesando grupos mucho más grandes de estudiantes, con miles y miles de estudiantes. Entonces no necesariamente tenías esa guía íntima uno a uno. Las personas tenían que supervisarse a sí mismas hasta cierto punto, con respaldo.

Joe Loizzo 1:03:54

Creo que tal vez tengamos tiempo para una última pregunta rápida. Richard, ¿quieres participar con esa pregunta práctica?

Richard (estudiante) 1:04:02

Claro, gracias. Realmente aprecio ese guiño hacia el enfoque de hacerlo uno mismo, y consultar cuando se necesite ayuda. Porque simplemente ayuda a calmar esa parte que dice: quiero ser respetuoso y honrar...

Richard (estudiante) 1:04:14

La pregunta está relacionada con, hacia el final de esa parte estabas hablando de cómo nos adentramos cada vez más en el cuerpo y vivimos a través de él. Quiero reflejar eso en una experiencia de conversación que tuve con un maestro de dharma. Estábamos hablando de mis prácticas de atención plena y se produjo una situación muy activadora. Y me encontré como si estuviera viviendo al borde mismo de mi piel, altamente reactivo. Es demasiado. Él dijo: ok. Uno, tiene sentido, y dos, es una forma interesante de describir dónde estás.

Richard (estudiante) 1:04:55

Luché con eso durante casi dos semanas. Y finalmente me sentí cómodo como para profundizar más. Y me di cuenta a medida que iba avanzando, incluso durante una emergencia leve el sábado, cuando mi perro mayor se enfermó, y no hubo tiempo para reaccionar. Cuando mi pequeño se enfermó y fuimos al césped, pensé: "oh, ve a casa", y lo asimilé de inmediato. Es interesante, porque lo que surgió en la resistencia a asimilar antes de ese incidente, y en la observación que surgió un poco después, fue realmente cuestionarme, casi quedándome estancado en la pregunta: ¿cómo respeto esta dicha, este conocimiento, pero también algo muy hábil, muy significativo, que podría salir muy mal, o muy bien? No sé cómo respetarlo, así que simplemente voy a rondar por ahí. Y luego me di cuenta, después del incidente, de que la cuestión del respeto no era necesaria, porque sabía que podía acceder a ella, y lo hice. Tan pronto como mi mejor amigo de 12 años cayó, me metí de lleno en mi cuerpo. Nos movíamos hábilmente, le hablaba, respiraba profundamente, aguantaba, nos estábamos regulando todo el tiempo...

Richard (estudiante) 1:06:29

Entonces, me preguntaba: ¿dónde está eso en el mapa? Porque siento que es parte de estar en el camino correcto. Pero debería decirnos dónde estamos

Joe Loizzo 1:06:44

Me identifico totalmente con lo que dices sobre esta naturaleza de umbral del crecimiento espiritual: es un riesgo. Nos hace sentir muy vulnerables; estamos comprometiendo nuestra psique, nuestra energía y nuestra encarnación por nuevas experiencias. Así que tenemos que sentirnos listos para apoyarnos en ellas, y no podemos forzarnos a hacerlo. Y algo de esto tiene que ver con mi experiencia, sucede así, a borbotones. Como si estuvieras rondando un umbral durante bastante tiempo y te preguntaras: ¿Estoy realmente ahí? ¿Está esto realmente bien? ¿Puedo dar el siguiente paso? Y luego, de repente, empiezas a sentir: bien, ahora es el momento de dar ese paso.

Joe Loizzo 1:07:33

Y simplemente hay que ser paciente con el proceso. Creo que el respeto es, en realidad, respeto por la seriedad de comprometernos a nivel tan crudo y vulnerable, que es algo sagrado, no queremos ir en la dirección equivocada, ni caer en la arrogancia. Queremos tener bastante claro que hemos comprobado todos los posibles fallos o puntos débiles y problemas de seguridad o lo que sea, y que realmente estamos en el camino correcto. Porque lo más importante es que no hay prisa. Es importante hacerlo bien, por así decirlo, estamos creciendo en una determinada dirección. Queremos tener mucho cuidado. Es como criar a un niño... No soy muy bueno con las plantas, pero me imagino que tal vez sea como cultivar una planta: quieres estar muy seguro de que esté lista para la siguiente fase.

Joe Loizzo 1:08:47

Gracias por esta maravillosa noche, aprecio esta oportunidad de compartir algo que realmente me apasiona, y gracias por su retroalimentación.