



NALANDA INSTITUTE
Contemplative Psychotherapy

Clase 24, módulo 5

Utilizando la muerte, el morir y las experiencias cercanas a la muerte para profundizar en la sabiduría encarnada y la apertura

Joe Loizzo y Phillip Lister

.

Transcripción: Viviana Torres y Mar Aige. Texto traducido por Carol Osorio, revisado y editado por Mar Aige.

.

Joe Loizzo 00:11

El Dr. Phil Lister, creo, ya ha sido presentado antes al grupo. Es un querido amigo que ha explorado a su manera muchos de estos aspectos de las experiencias y estados extraordinarios. Agradecemos poder tener este diálogo hoy. Vamos a dar nuestros comentarios en forma de un diálogo budista y humanista. Philip, me alegra mucho poder hacer esto contigo, gracias por tu ofrecimiento.

Joe Loizzo 01:07

Voy a retroceder un poco en nuestro mapa del camino tántrico para ubicar dónde encaja la muerte y cómo las metodologías que hemos estado explorando en términos de encarnación, energía y transformación sanadora se aplican al proceso de la muerte.

Para ello he traído algunas diapositivas, algunas de las cuales les resultarán familiares, y las repasaremos, pero otras serán nuevas.

Joe Loizzo 02:44

Bien, la ciencia y el arte de la muerte y el morir. ¿Todos pueden ver a la hermana Niguma? ¿Podemos ver la siguiente diapositiva? En nuestro retiro de apertura, el Dr. Nida nos guió a través de las dos grandes etapas del camino tántrico: la etapa de creación o imaginación creativa y la etapa de perfección, realización intuitiva o consumación.

Existen diferentes formas de representar qué es la etapa de perfección, y todas las enseñanzas relacionadas con la muerte y el morir, al menos tal como llegaron a nosotros a través del *Libro Tibetano de los muertos*, el *Bardo Thodol*, están conectadas con esta manera particular de entender los yogas de esta etapa. Estos yogas están asociados con lo que se llama los tantras madre, que tratan sobre la luz clara, sobre la madre de todos nosotros, la luminosidad esencial y la amplitud de la realidad, incluida nuestra propia mente. Esto generalmente se entiende en relación con la idea de los *seis yogas*. A Naropa se le atribuye la organización de estos yogas, aunque los recibió de Tilopa. Esa es una gran historia. ¿Les he contado la historia de Naropa y su ama de llaves?

Joe Loizzo 05:17

Naropa era abad de uno de los monasterios y, en cierto momento, estaba muy ocupado meditando y reflexionando sobre su práctica. Su ama de llaves lo confrontó y le dijo: "¿Qué derecho tienes tú a enseñar? "No sabes nada". Naropa se sintió a la defensiva y respondió: "Bueno, he estado practicando todos estos años", y siguió justificándose. Pero, en última instancia, tuvo que admitir que aún no había alcanzado una realización encarnada. Entonces, su ama de llaves se transformó en una forma de Vajrayoginī, la diosa de la sabiduría, y le sugirió: "Si realmente quieres aprender algo, deberías dejar toda esta enseñanza monástica masculina, ir a la ciudad y pedirle enseñanzas a una mujer en particular". No recuerdo exactamente si tenía un negocio, como si fuera una vendedora de vino o algo así. Pero Naropa siguió la instrucción.

Joe Loizzo 06:41

Naropa eventualmente enseñó a Marpa el traductor, quien fue uno de los primeros tibetanos en la transmisión de este linaje particular al Tíbet. Del gran estudiante de Marpa, Milarepa, se dice que fue el primer tibetano en alcanzar la iluminación completa. A través de esta tradición en particular que dio origen a la tradición Kagyu, tenemos esta transmisión de prácticas que Naropa aprendió principalmente de maestros laicos, incluyendo a la mujer que había recomendado su ama de llaves. Naropa tenía una pareja, una compañera de vida, la hermana Niguma, conocida como la dakini negra, quien también enseñó y formuló estas enseñanzas. Según parece, realmente cocrearon esta formulación.

Joe Loizzo 07:46

¿Cuáles son estas enseñanzas? Algunas de ellas ya las hemos explorado. Hemos visto el *tummo*, que trata sobre aprender a sublimar o a traer una conciencia presente y afectuosa a nuestras energías corporales, especialmente a las autónomas. El objetivo es encontrar formas de equilibrar y acceder a las energías sutiles, refinadas y armoniosas del centro. Se dice que esto es la base de la etapa de perfección, que esencialmente trata sobre trabajar con la encarnación, que desde el punto de vista tántrico, es energía.

Joe Loizzo 08:28

Aprender a trabajar con nuestra energía es lo que abre las puertas a todos los demás yogas. ¿Cuáles son algunos de ellos? Uno consiste en tomar la energía dichosa que podemos despertar y quizás purificar a través de *tummo* y prácticas relacionadas, e infundirla en una nueva forma, en una nueva manera de estar encarnados. Es decir, desde un estado de dicha, apertura y bienestar, podemos generar un nuevo sentido de cuerpo llamado ilusorio. Esto significa tener un cuerpo que reimaginamos usando nuestra imaginación, o que visualizamos. Pero, en este caso, es un cuerpo ilusorio real porque está conectado a una fuente de energía diferente a la de nuestro cuerpo habitual, el cual está principalmente impulsado por la reactividad al miedo, como comentábamos antes.

Joe Loizzo 09:37

Philip, antes hablábamos sobre la reciente visita de la profesora Jan Willis, quien nos habló sobre el movimiento no violento en el que participó y del que sigue formando parte. Se trata de tener un cuerpo diferente, que provenga de un lugar de energía profundamente equilibrada y conexión.

Joe Loizzo 10:00

Si podemos hacer eso mientras meditamos, ¿cómo dejamos que se hunda en las capas más profundas de nuestro sistema nervioso? Otros yogas que se utilizan para hacer eso son el yoga del sueño, donde tenemos la suficiente capacidad para poder tener sueños lúcidos, poder despertarnos dentro de nuestros sueños y, en lugar de ser una persona ordinaria y traumática (piensa en las aplicaciones psicoterapéuticas de esto), en lugar de ser nuestra personalidad y carácter traumático habitual en el sueño, habitamos el sueño como nuestro cuerpo ilusorio, que es nuestro ser arquetípico, completamente capaz y energizado positivamente, nuestro sanador interno, nuestro guía interno, si se quiere. Eso es el yoga del sueño.

Joe Loizzo 11:02

Basándonos en eso, se dice que esta puede ser una de las formas más sencillas de acceder a lo que se conoce como la luz clara. Y es importante aquí porque, según las enseñanzas budistas fundamentales, se dice que la mente es luminosa, dichosa e inmaculada. En la tradición sútrica, es decir, en el budismo Mahayana convencional, esto se llama naturaleza búdica. En la tradición tántrica se le conoce como la luz clara. Y la luz clara suele describirse de dos maneras: como la luz clara de la dicha y también como la luz clara de la muerte.

Joe Loizzo 11:41

Se dice que es la mente en la que nos disolvemos cuando entramos en el estado más profundamente deconstruido o primordial de conciencia y energía neural al que la mente y el cuerpo humano son capaces de acceder, la fuente de la cual surgen todos nuestros demás estados. Y se dice que hay dos maneras de alcanzarla. En una vida ordinaria, en realidad no se puede desde el estado de vigilia (y esto puede ser un golpe de humildad desde la perspectiva de otras formas de budismo, pero muestra cuán en

serio esta tradición toma la noción de la encarnación); desde su punto de vista, en realidad no puedes hacer esto solo en el estado de vigilia, simplemente no puedes llegar lo suficientemente profundo en tu sistema nervioso, necesitas utilizar estados alterados de conciencia.

Joe Loizzo 12:44

Philip, tal vez esto toque un punto relacionado con tu charla sobre psicodélicos. Es necesario acceder a estos estados alterados de conciencia, por los que nuestras mentes y cuerpos están pasando constantemente. Y, en última instancia, para poder acceder al nivel más profundo de la luz clara, (lo que se llama la luz clara objetiva, que es la experiencia genuina, también conocida como luz clara madre, que es la energía mental de la cual realmente venimos, lo que realmente somos) solo se puede hacer de dos maneras: una es sublimando la sexualidad ordinaria, de modo que se tenga una experiencia dichosa de intimidad y conexión apoyada por la intimidad física; la otra es a través de la muerte. Así que, o bien accedemos a esto a través de canalizar y transformar la experiencia de la sexualidad ordinaria, o a través del proceso de la muerte ordinaria, convirtiéndolo en un camino hacia la liberación, en un camino para alcanzar la luz clara. Es en ese contexto, cuando somos capaces de hacerlo, que se abre la puerta a las dos prácticas finales, que son realmente prácticas de la muerte. Una se llama la enseñanza del bardo o transición. Personalmente, me gusta la palabra transición como traducción para bardo. Bardo o antarābhava significa literalmente "lo entremedio".

Joe Loizzo 14:26

Como verán cuando hablemos más sobre esto, no se trata solo del bardo ordinario, el que la mayoría de la gente menciona, entre la muerte y la próxima vida, ¿verdad? Independientemente de si creemos en la reencarnación o no, podemos pensarlo como el más allá, lo que sucede después de que la mente y el cuerpo ordinarios cesan. Sabemos que algo ocurre, al menos durante un tiempo, porque hay personas que han regresado de experiencias cercanas a la muerte y resucitaciones que nos cuentan: "Oh, te escuché", o "Vi una luz blanca", o lo que sea que nos digan.

Joe Loizzo 15:04

Esa es una transición, y luego la transferencia es otra práctica que funciona como una salida de emergencia, en caso de no poder atravesar el camino normal del bardo por no tener aún el entrenamiento necesario. Podemos activar la salida de emergencia y lanzarnos en paracaídas hacia otra realidad de la cual hablaremos más adelante. Básicamente, ese es el panorama general.

Joe Loizzo 15:41

Voy a echar un poco hacia atrás; quizá recuerden esta diapositiva del material del Dr. Nida en nuestro retiro de apertura. Otra manera de ver los seis yogas es que hay dos que abordan los tres estados básicos de conciencia que conforman la vida humana: todo lo que sucede durante el día (vigilia), durante la noche (sueño) y lo que experimentamos al morir. La forma en que se presentan es la siguiente: tummo, el trabajo con la respiración y el cuerpo ilusorio, que trata sobre el cuerpo que podemos habitar después de disolver nuestro cuerpo ordinario condicionado por el trauma y resucitar en un cuerpo de dicha, luminoso, de compasión, energía pura y conexión, con un afecto puro y profundamente positivo. Por la noche practicamos el yoga del sueño y el de la luz clara, que luego nos conducen a los yogas de la muerte. Esto es solo para ubicarlos en el contexto.

Joe Loizzo 17:03

Por diversión, voy a mostrarles algunas imágenes de la práctica de tummo, tanto en su forma ordinaria de yogui (a la izquierda) como en su forma de deidad (a la derecha), que es Vajravarahi, la diosa madre de la sabiduría. Luego, podríamos decir que está el cuerpo ilusorio; aquí hay una pequeña representación de él. La idea es que parecemos tener un cuerpo, pero sabemos que no está separado ni diferenciado.

Joe Loizzo 17:49

En el nivel de los siguientes dos yogas, que corresponden al estado de sueño, tenemos el yoga del sueño. A la derecha está Dārika, quien fue un practicante de Vajravarahi que aparece a la izquierda y está soñando lúcidamente. Esa es una representación de él en un estado de sueño lúcido. Si alguna vez has querido volar por el cielo, esta es tu práctica. Luego está la luz clara, de la cual ya hemos hablado y a la que volveremos más adelante. Esta es solo una representación artística de ella.

Joe Loizzo 18:33

Esto nos lleva a los dos yogas de la muerte y el morir. Entonces, ¿qué es un bardo? Antes de continuar, permítanme detenerme un momento. ¿Alguien quiere aportar algo, comentar o preguntar algo? Estoy revisando el mapa, ¿siguen conmigo?

Joe Loizzo 19:11

Aquí tienen a Naropa, y tal vez ayude, si intentamos comprender qué es realmente un bardo... Solemos pensar en el bardo solo como el estado que ocurre después de la muerte, pero en realidad, se entiende como una especie de categorías de estados de conciencia de transición, donde pasamos de un estado menos diferenciado a uno más diferenciado. Por ejemplo, la concepción hasta convertirse en feto es un bardo, el bardo del nacimiento. El bardo del sueño es cuando estamos soñando y luego despertamos, pasando de un estado sutil interno, que es un proceso generado internamente y no completamente encarnado, a un estado de vigilia completamente encarnado y despierto. Pasar del estado de vigilia ordinario a la meditación también es un bardo, ya que, en cierto sentido, nos movemos hacia un estado más despierto en el proceso de la meditación. El bardo más conocido es el que ocurre después de la muerte hasta la próxima encarnación. Y luego tenemos dos bardos más.

Joe Loizzo 20:51

Uno es el bardo espiritual, el bardo de la realidad, que es el despertar de nuestra delusión, el paso de un estado en el que no estamos realmente conectados con la realidad a un estado en el que sí lo estamos. Finalmente, la vida misma se considera un bardo; el lapso desde el nacimiento hasta la muerte es una gran transición del bardo. Digo esto porque es importante reconocer que cuando hablamos del bardo, estamos hablando de una interfaz de estados de conciencia. Esencialmente, la idea principal aquí es que queremos aprender a pasar de un estado indiferenciado a un estado diferenciado con plena conciencia. La muerte es el paradigma del estado indiferenciado o del orgasmo. Queremos aprender cómo, dentro de estos estados de desdiferenciación que desestructuran nuestra experiencia ordinaria, podemos emerger de ellos con total claridad y guiar el proceso de reemergencia.

Joe Loizzo 22:19

Si recuerdan la última vez que les presenté este tema, compartí con ustedes el proceso de disolución, y voy a repasarlo nuevamente, porque creo que esto es esencial ahora que vamos a analizarlo desde la perspectiva del proceso de disolución como un ensayo de la muerte. Pero, ¿cuál es el punto central aquí? ¿Por qué nos preocupamos por la disolución? Porque la psicología o la metodología es que, si podemos permanecer lúcidos a través del proceso de disolución, cuando alcancemos el estado más indiferenciado seguiremos siendo lúcidos. Porque, en realidad, cada noche, cuando nos vamos a dormir, pasamos por una desdiferenciación de nuestra conciencia, entramos en un estado que probablemente no sea muy diferente de una experiencia cercana a la muerte o de una experiencia psicodélica, el estado de sueño profundo. Simplemente no le prestamos atención. No sabemos que estamos ahí.

Joe Loizzo 23:13

Parte de este entrenamiento es aprender a mantener la atención en estos estados sutiles de conciencia, de modo que podamos realmente transitar a través de ellos con plena conciencia y, como resultado, guiar la transición. Esto, en cierto modo, nos permite pensar en el bardo como un análogo de la impermanencia o del desarrollo. Todo es siempre impermanente, siempre está cambiando, siempre se está desarrollando. Si no lo notamos realmente, si estamos completamente ciegos y desatentos, entonces ese cambio nos sucede a nosotros. Pero si traemos atención a ello, entonces podemos aprovechar esa conciencia para guiar y moldear el proceso de transición. Esa es la esencia del bardo. Es como el yoga definitivo de la impermanencia, la forma más avanzada de utilizar la impermanencia en nuestro beneficio para moldear nuestra transformación o desarrollo.

Joe Loizzo 24:22

El yoga del bardo, el yoga del morir, es que, en la práctica tántrica, en el Yoga Tantra Inigualable, el Anuttarayoga Tantra, o la práctica del Yoga Tantra Superior, cada día podríamos, y en última instancia, probablemente, por nuestro propio bienestar y efectividad, deberíamos practicar el morir de manera consciente. Ese proceso de disolución que revisamos anteriormente (y ahora analizaré las etapas) puede imaginarse o experimentarse de dos maneras:

Una es como un proceso de disolución en una fusión dichosa, como en una fusión íntima, sexual o mística y de éxtasis con la unidad o con el otro. O también puede verse como una disolución en el proceso de morir y encontrarnos con nuestro creador, si así lo quieren llamar, esa clase de intimidad. Nuevamente, el proceso aquí consiste en observar cómo los elementos de la mente y el cuerpo burdos, o nuestra inversión en ciertos niveles burdos de materialidad, junto con los sentidos que nos permiten experimentar esa materialidad, se disuelven lentamente, a medida que conscientemente nos abrimos a ello o evocamos ese proceso.

Joe Loizzo 26:11

Digamos, por ejemplo, que cuando estás quedándote dormido puedes experimentar un estado de ensueño algo difuso, y empezar a no sentirte del todo en tu cuerpo, o incluso comenzar a sentirte un poco mareado o nublado. Este mapa de ocho pasos te permite utilizar ese estado de transición biológica natural y ordinaria para practicar la disolución consciente o la desdiferenciación consciente. Cuando puedes hacer eso, en última instancia, puedes llegar al punto en el que estás dormido, pero también despierto. Existen algunos estudios muy interesantes realizados con yoguis de este tipo de prácticas, tanto en la tradición hindú como en la budista, que muestran precisamente esto: las ondas cerebrales de algunos de estos practicantes presentan simultáneamente el perfil del estado de vigilia, como las ondas theta o alfa, e incluso en algunos casos beta, junto con el del estado de sueño, las ondas delta, al mismo tiempo. Esto nunca se ha visto en un ser humano normal, o prácticamente nunca. De alguna manera, han logrado fusionar su conciencia en estado de vigilia con su conciencia de sueño profundo.

Joe Loizzo 27:32

Eso es lo que estamos tratando de hacer: mantenernos conscientes mientras nuestro sentido ordinario de la realidad se disuelve, en lugar de quedarnos inconscientes. Nuevamente, puedes imaginar que la disolución ocurre de esta manera: desde la parte superior e inferior del cuerpo hacia el corazón. Pero también podrías imaginar que sucede desde la periferia del cuerpo. Piensa en el cuerpo externo como carne y huesos deritiéndose en los fluidos corporales. Luego, imagina esto como un conjunto de muñecas rusas: los sólidos deritiéndose en líquidos. Luego, un poco más hacia el

interior, los líquidos derritiéndose en calor. Más cerca del corazón, el calor derritiéndose en los gases de la respiración. Finalmente, los gases de la respiración disolviéndose en el espacio. No creo que sea un uso útil de nuestro tiempo repasar estos pasos ahora, ya que quiero compartir este tiempo con Philip, pero si alguien aquí quiere repasarlos nuevamente, estoy dispuesto a hacerlo. Sí, Zemeira quiere hacerlo.

Zemeira (estudiante) 29:13

No me refería a hacerlo ahora, a menos que quieras hacerlo en este momento. No es necesario, solo decía que, en general, sería bueno repasarlo.

Joe Loizzo 29:21

Bien, de acuerdo, gracias, porque me has dado un punto clave sobre el tema. ¿Quién ha leído el *Libro tibetano de los muertos*, el Bardo Thodol? Veo al menos una mano levantada. El Libro tibetano de los muertos representa una tecnología que puede usarse de dos maneras: como una tecnología de primera persona, o como una tecnología de segunda o tercera persona. Se trata de comprender el proceso de disolución de la conciencia y la experiencia sensorial ordinaria. Puedes utilizar este conocimiento para entrenarte a ti mismo a atravesar estos procesos de disolución de manera consciente, de modo que puedas aprovechar la materia prima de tu psique. O bien puedes usarlo para ayudar a otra persona a atravesar ese proceso. Por ejemplo, si estás con alguien que tiene una enfermedad terminal o que está experimentando una muerte natural por cualquier motivo, y estás tratando de ser su guía o su compañero en ese proceso. Esas son las dos maneras en que se utiliza esta tecnología, pero la tecnología en sí es la misma. El entendimiento del fenómeno del proceso de la muerte se aplica a ambos casos.

Joe Loizzo 30:57

No sé si mencioné esto antes, y probablemente debería hacerlo. Voy a hablar brevemente sobre las señales de este proceso. La primera señal es que empezamos a ver la realidad de una manera parecida a un espejismo, empezamos a percibir su impermanencia. Luego nos damos cuenta de que ni siquiera es como un espejismo, sino que es aún más efímera que eso. Este es el punto en el que no solo estamos perdiendo nuestra visión dualista ordinaria—esa percepción clara de "aquí está mi

cuerpo, allá hay un objeto"—sino que también estamos perdiendo incluso la capacidad de escuchar las cosas como si estuvieran fuera de nosotros. Es decir, perdemos la distinción entre lo que está dentro y fuera de nuestra mente, y la realidad se vuelve aún más efímera. En el tercer nivel, la percepción del calor aparece, los líquidos del cuerpo comienzan a disolverse en el calor. En esta etapa perdemos el sentido ordinario del olfato, ya no podemos distinguir si un olor proviene del exterior o del interior. La señal que se presenta en esta fase es la aparición de pequeñas chispas de luz. Después se pierden el gusto y el tacto, y se presenta una sensación similar a la de una llama, en la que las chispas comienzan a transformarse en un resplandor. En este punto, estamos empezando a movernos hacia la luz de la conciencia.

Joe Loizzo 32:40

No creo que la última vez que compartí esto con ustedes haya hablado sobre la disolución de la mente, así que hablemos de ello. La disolución de la mente avanza desde la mente burda hasta la mente sutil. La mente burda está vinculada al cuerpo. La mente sutil está más relacionada con nuestra capacidad de reflexión interna o con nuestra mente onírica. Es una mente autorreferencial, por así decirlo. Y luego está la mente extremadamente sutil, que no está involucrada con nada en particular. A medida que atravesamos la disolución de las capas de la mente, pasamos por distintos niveles: el nivel que se enfoca en el apego, en la búsqueda de felicidad o seguridad fuera de nosotros mismos. El nivel que se enfoca en la agresión o en la autoprotección, en la defensa de uno mismo y de lo que poseemos, en la sensación de proteger nuestra fuerza vital. Finalmente, el nivel que tiene que ver con la inmersión total y la pérdida de la dualidad sujeto-objeto, es decir, la distinción entre el interior y el exterior.

Joe Loizzo 33:51

Junto con cada una de estas capas, creo que no mencioné, y probablemente debería haberlo hecho, que tenemos una oportunidad, cuando soltamos la conciencia orientada al apego, de liberar nuestro apego a una serie de patrones mentales-energéticos, y se dice que hay 33 de ellos. Esto tiene que ver con los afectos primarios más profundos, con los patrones de hábitos afectivos y con su grado de elementos de miedo, apego, deseo, reactividad, codicia, entre otros. Puedo compartir esta información con quienes tengan curiosidad por los detalles, pero la idea es que aquí hay una psicología

en juego, no solo una fenomenología. Se entiende que, a medida que nos adentramos en la mente, la forma en que progresamos hacia la mente extremadamente sutil es aprendiendo a soltar los hábitos aflictivos que normalmente nos mantienen en un estado más burdo y diferenciado, los cuales nos impiden liberar, soltar y adentrarnos en una conciencia no dual.

Joe Loizzo 35:05

Tenemos entonces los 33 patrones orientados al apego y, cuando los soltamos, se dice que experimentamos algo similar a un cielo otoñal iluminado por la luna. Luego están los 40 patrones orientados hacia la agresión: obsesión, obsesión romántica, lujuria, intoxicación, adicción, impulso de orgullo, dominación, posesividad. Todos estos son instintos básicos del ser humano y probablemente de los mamíferos en general. Cuando dejamos ir estos patrones, se dice que experimentamos algo parecido a un cielo al atardecer. Soltar el apego y la necesidad de aferrarnos nos brinda una experiencia similar a la luz de la luna, que tiene un efecto refrescante, ¿verdad? La luz de la luna es fría y pacífica; es como si estuviéramos dejando ir el fuego del deseo, la carencia y la necesidad de agarrar y perseguir. Por otro lado, la intuición lúcida que está relacionada con la ira, al soltar la capa de agresión, se experimenta más como un cielo crepuscular, porque hay un efecto de calidez. Cuando soltamos la agresión pasamos de un estado frío, defensivo y sin emociones a un estado de mayor calidez. Finalmente, cuando soltamos la tercera capa de condicionamientos instintivos o de conciencia dualista, experimentamos una especie de inmersión no dualista.

Joe Loizzo 36:54

Se dice que hay siete patrones de delusión como la confusión, el retraimiento, el agotamiento y la apatía, todos los cuales, por alguna razón, estoy sintiendo hoy. Luego tenemos la séptima señal, que es la luz clara, el cielo de medianoche, porque en ese punto nos sentimos completamente inmersos en una experiencia más no dualista o no separada. La noche y la oscuridad nos permiten sentir esa inminencia o cercanía. Luego llegamos a la luz clara, que es la cuarta.

Joe Loizzo 37:38

Esta es la octava señal, que obviamente, no se ve de esta manera, no tiene una apariencia dualista, pero estoy tratando de ofrecerles una imagen. Es como el cielo despejado antes del amanecer. Nuestra mente, nuestra capacidad de ser conscientes, ahora está libre de las impurezas o filtros del apego, la agresión más superficial y el engaño, así que los estamos dejando ir. La comparación es que es como el cielo sin luz de luna, sin luz solar ni oscuridad, como un cielo justo antes del amanecer. Es como una cualidad translúcida.

Joe Loizzo 38:36

Cuando llegamos aquí (esto es la gran revelación, la piedra filosofal), cuando alcanzamos este estado, ya sea a través del ensayo de la intimidad o del ensayo del proceso de la muerte, estamos tratando de desensibilizarnos a la desdiferenciación y de habitar un cuerpo sutil y sin forma. Desde este punto, se dice que ahora podemos comenzar el proceso del bardo, ¿verdad? Si realmente estuviéramos muriendo, lo que sucedería es que habría un proceso de emergencia lenta hacia un cuerpo de bardo. Un cuerpo de bardo es como un cuerpo onírico, es una forma sutil, subconsciente o generada mentalmente que sigue teniendo experiencia. Se dice que pasamos por siete de estos estados, cada uno de los cuales dura una semana.

Joe Loizzo 39:51

La noción tradicional del bardo es que dura 49 días e implica básicamente siete muertes, pequeñas muertes y renacimientos, y avanzamos en este proceso hasta que, eventualmente, vemos (según la explicación tradicional) el útero de la madre en la escena primordial, en intimidad con el padre o con cualquier otra identidad de género que corresponda. Ese útero aparece como un palacio de cristal en el que deseamos nacer, si vivimos en el engaño. Pero si no estamos confundidos, si hemos despertado nuestra conciencia y sabemos que todo esto es una transición similar a un sueño, entonces en realidad estamos eligiendo en qué útero nacer, qué pareja nos dará la bienvenida; estamos eligiendo a nuestros próximos padres adoptivos.

Joe Loizzo 40:57

Así es como esta tecnología se refleja en la noción de la reencarnación involuntaria.

Ya sea que lo aceptemos y digamos que de ahí proviene el Dalai Lama, que el anterior eligió conscientemente nacer en el vientre de su madre y luego emergió con plena consciencia, o que lo consideremos como una tecnología para relacionarnos con las oscilaciones normales de la vida en las que nos desdiferenciamos y experimentamos pequeñas muertes, para luego rediferenciarnos y tener estos pequeños renacimientos, la idea es encarnarnos de manera intencional y voluntaria, en lugar de hacerlo de manera involuntaria, reactiva, compulsiva o inconsciente. De eso es de lo que estamos hablando, de lo que se dice que trata esta ciencia: de darnos la capacidad, de entrenarnos en la capacidad de, esencialmente, soltar, estar preparados para la muerte, incluso mientras sucede en cada momento, cada noche cuando nos dormimos, o en cada meditación. Y aprender a abrazar nuestra transición fuera de ese estado como una reencarnación voluntaria. Estoy tomando forma nuevamente con la intención de ser de beneficio para los demás, eligiendo acceder a mi espíritu altruista con plena intuición luminosa y claridad. Pero no estoy eligiendo ninguno de mis hábitos mentales aflictivos, como el miedo o el apego, sino que elijo mis energías instintivas lúcidas y sociales. Esto también puede entrenarse en el contexto de este proceso de reemergencia, pero no voy a entrar en ello ahora.

Joe Loizzo 43:12

Diré una última cosa antes de pasarle la palabra a Phil o abrir el espacio para preguntas, y es que a medida que reemergemos, se dice que eventualmente aprendemos a establecer una intención sobre el tipo de encarnación que queremos. Esa intención puede tomar la forma de un pensamiento o semilla de pensamiento, como un meme, si se quiere. O puede tomar la forma de un símbolo o implemento. En esta última diapositiva, eso es lo que está representado: se puede ver la pequeña sílaba, bam, que esencialmente ha elegido aterrizar en el mandala de dicha pura, que es como el útero conscientemente elegido. De ahí, entonces, surge la deidad, Vajrayoguini, que aparece a la izquierda. Este es el proceso ordinario en el que tenemos una deidad, la disolvemos y luego reemergemos con un cuerpo de deidad. Morimos en ese cuerpo y volvemos a nacer en él. Este entrenamiento nos proporciona habilidad o fluidez en el proceso de atravesar todas estas transiciones.

Joe Loizzo 44:44

Haré una observación final: que el yoga último, la otra ruta de emergencia alternativa, es que, si no sentimos que podemos atravesar todas estas transiciones, si no tenemos la capacidad de mantenernos lúcidos a través de todos los estados sutiles de transición que surgen naturalmente y guiarnos hasta alcanzar una nueva forma material, podemos proyectar o transferir nuestra conciencia a una tierra pura. Esto es similar a como una persona, cuando está muriendo, si es de mentalidad occidental, podría imaginarse yendo al cielo. Esto también es cierto en la tradición de la Tierra Pura, que quizá conozcan, la tradición Nichiren, donde se reza para nacer en el paraíso occidental de Amitabha, donde podemos acelerar nuestro desarrollo. Es como una vía de escape de emergencia.

Joe Loizzo 45:54

Bien, ¿alguna pregunta o reflexión sobre todo esto antes de cederle la palabra a Phil?

Jonathan (estudiante) 46:07

Una pregunta rápida, Joe, sobre el último punto acerca de la tierra pura. ¿Es otro aspecto de la conciencia? ¿Qué es exactamente?

Joe Loizzo 46:31

¿Qué es una tierra pura? La idea es que una tierra pura es como una positividad sutil, una positividad energética sutil que es amorosa, cuidadosa. Está dentro del reino de las formas, ¿verdad? Es como una de las absorciones formales en el amor, el cuidado, la alegría y la ecuanimidad. En otras palabras, es una especie de estado en el que nos sentimos profundamente, amorosamente conectados con todos los seres, y es como un invernadero en el que florecemos dentro de esa conexión. Ahora bien, ¿cuál es el estatus de eso? Aquí estamos entrando en el ámbito filosófico, ¿cierto?

Personalmente, lo veo como una aspiración estabilizadora o una visión. Una de las cosas que ocurre cuando estás muriendo es que sientes una amenaza debido a que estás perdiendo el control sobre tu cuerpo y perdiendo tu base de operaciones. La respuesta natural es la autoprotección y el pánico. Si no tienes la capacidad de atravesar esas reacciones de pánico y autoprotección, podrías estabilizar tu confianza imaginando que te unirás a tu padre, Amitabha, en la Tierra Pura, ¿cierto?

Puedes verlo como un salvavidas, como la salida fácil, en la que los Budas te dicen:

"Bueno, la mejor manera es tolerar la disolución total y la transformación de tu ser, pero si no puedes hacerlo, ven y únete a mí en la Tierra Pura. Ven a encontrarme en el cielo; estaré allí esperándote".

Joe Loizzo 48:51

De hecho, como transición a lo que Phil está diciendo, una de las formas en que practicas esto en los Tantras es cuando tienes a un ser querido, o a alguien a quien aprecias, que está muriendo, o si estás acompañando a alguien en su proceso de muerte. Se reza a los Budas que habitan en el estado intermedio (bardo), como el Buda Heruka, Chemchok Heruka y otros, cuya misión es venir y visitar a las personas que están atravesando estas transiciones, tranquilizarlas y guiarlas. Es simplemente una manera de hablar sobre los recursos sutiles dentro del inconsciente, si queremos pensarlo desde un punto de vista psicológico, a los que podemos recurrir, ya sea si estamos en nuestro propio proceso de muerte o si sabemos que un ser querido lo está atravesando. Es decir, cómo invocamos estos introyectos, si queremos llamarlos así, esas experiencias amorosas y positivas de conexión segura, para estabilizar la mente a lo largo de cualquier transición por la que esté pasando. Espero que esto tenga sentido.

Joe Loizzo 50:05

¿Alguna otra reflexión o pensamiento? ¿Estamos todos listos para morir esta noche y renacer en nuestros cuerpos de sueño, o despertar mañana como...? Bob Thurman tiene una hermosa enseñanza que dice que una de las razones por las cuales los tantras son un vehículo rápido es porque, si realmente practicas esto de la manera tradicional, estás muriendo y renaciendo seis veces al día. Evolucionas muy rápidamente. Cada vez obtienes un nuevo cuerpo y tienes la oportunidad de actualizarte y descargar toda la sabiduría que adquiriste en el cuerpo anterior. Nuevamente, si piensas en esta práctica como una forma de flexibilidad mental extremadamente creativa en cuanto a nuestra relación con el cuerpo, entonces el acto de encarnar se convierte en una forma de arte.

Jonathan (estudiante) 50:05

Gracias.

Joe Loizzo 51:10

Con esto, creo que debería cederle la palabra a Phil y no quitarle más tiempo.

Philip Lister 51:35

Hace poco estuve con ustedes hablando sobre experiencia somática, lo recuerdo bien. Mientras hago una revisión de mi propio cuerpo, quiero invitarlos a hacer lo mismo con el suyo, en relación a todo lo que hemos estado metabolizando junto a Joe durante la última hora. Es una parte particular de nuestro sistema. Yo diría, a modo de resumen, que la gente suele referirse a ello como el hemisferio izquierdo del cerebro, el que conceptualiza y organiza: nueve de estos, ocho de estos, quizás seis de aquellos, 33 de estos, 40 de estos... creando orden, estructurando, diagramando. Tómense un momento para sentir su cuerpo.

Philip Lister 53:08

Esta imagen podría llevarnos a un lugar ligeramente diferente en nuestro sistema cuerpo-corazón-mente. Este es un tipo de encarnación diferente. Este es mi nieto, Owen, y mientras dejo que él me ayude a calmarme, mencionaré algo. Estoy seguro de que ya me presenté, o que Pilar y Joe lo hicieron la última vez, pero no estoy seguro de si se incluyó este ángulo. La razón por la que estoy aquí tiene que ver con el hecho de haber conocido a Pilar, lo que fue posible porque había ofrecido un curso en el Union Theological Seminary llamado Facing Death (Enfrentando la muerte). Ofrecí ese curso después de haber enseñado durante muchos años un curso sobre desarrollo, algo así como el desarrollo de la cuna a la tumba, en un semestre. Pero después de enfrentarme a la muerte de mi hija, me interesó sumergirme en todo lo que pudiera encontrar sobre la muerte y el morir. Así que compartiré.

Philip Lister 55:06

Pueden ver a esta niña, es Liza. Mi hija murió hace aproximadamente 25 años. Solo nota en tu cuerpo, corazón y mente que estamos yendo a un lugar diferente, en la medida en que nos permitamos ir allí. Y cuando recuerdo el título del curso, Enfrentar la muerte, me encanta esta foto, porque ella parece, según la interpreto, dispuesta y capaz de enfrentarse a cualquier cosa. Esa es la fotografía de portada de mi libro.

Philip Lister 56:25

En el tiempo que tenemos, no estoy muy seguro sobre qué valdría más la pena reflexionar juntos. En general, me encanta la idea del intercambio o el diálogo, en lugar de simplemente divagar. Pero algunas cosas han venido a mi mente mientras escuchaba a Joe.

Philip Lister 57:10

Una de ellas tiene que ver con la idea de enfrentarse a la disolución, a la muerte. Y, aun cuando me escucho tratando de hablar de ello, siento que una parte de mí quiere frenar, salirse del camino, apartarse, mirar hacia otro lado, mientras otra parte está lista para seguir adelante y permanecer con ello.

Philip Lister 57:49

Un elemento importante en nuestro camino fue decidir si compartir información con Liza sobre la situación, sobre su enfermedad, sobre su muerte inminente, cuando quedó claro que el tratamiento no iba a funcionar. Nuestra actitud fue... daré los rasgos generales: Liza tenía cuatro años cuando le diagnosticaron leucemia.

Aproximadamente un año después, cuando parecía estar bien y en camino a sanar, tuvo una recaída. Eso fue a los cinco años. Luego, aproximadamente tres cuartos de año después del segundo tratamiento, que incluyó un trasplante de médula ósea, tuvo una segunda recaída y, con eso, el sistema médico ya no tenía más tratamientos que pudieran curarla. Tal vez pudieran extender un poco su vida con cuidados paliativos, pero moriría a causa de su enfermedad, y eso fue lo que sucedió aproximadamente tres meses después.

Philip Lister 59:42

Nuestro enfoque, desde el principio, fue dar la bienvenida a su curiosidad, tratar de darle la información que le interesaba, seguir su ritmo. Mi esposa y yo somos terapeutas infantiles, así que teníamos la idea de que la mente de un niño está constantemente ocupada construyendo explicaciones, tal vez con especulaciones completamente erróneas. Así que queríamos acoger esa energía y, de esta manera, ser respetuosos con ella, con su imaginación, su mente y sus capacidades. También, en la medida en que ella estuviera interesada, queríamos sentirnos unidos a ella, estar

en esto juntos, no como si nosotros estuviéramos dirigiendo todo y ella estuviera al margen. Ella estaba tan involucrada como quería estar. Y tenemos otra hija tres años mayor, así que con ella fue un proceso similar: dar la bienvenida a su curiosidad, tratar de seguir su ritmo y respetar tanto si no quería saber más como si sí quería.

Philip Lister 1:01:26

En el léxico de viñetas, me distraje con una. A la hora de dormir, las niñas, en ocasiones, tenían lo que llamábamos juego antes de dormir. En lugar de solo leer cuentos, jugábamos, y en lugar de que fuera un progenitor con una niña y el otro con la otra, como era nuestra costumbre, todos jugábamos juntos. En esta ocasión, una de las facetas del juego antes de dormir era la zapatería. Las niñas dirigían la tienda, y mi esposa y yo éramos los clientes. Ellas podían desordenar los armarios y revisar todos nuestros zapatos. Liza y Molly, su hermana, estaban apenas la tienda, era día de rebajas, así que los clientes iban a llegar en masa. Mi esposa y yo tuvimos la suerte de ser los primeros clientes. Mientras Liza organizaba las cosas, dijo que había estado fuera, que Molly había estado a cargo de la tienda.

Philip Lister 1:03:20

Le dije: Oh, bueno, eso es interesante. ¿Dónde has estado? Ella respondió: bueno, estuve en el hospital. Estaba enferma. Le dije: ¿En serio? ¿Cuál era el problema? Y entonces ella dijo: tuve... En ese momento, miró al otro lado de la habitación, donde estaba sentada mi esposa. La fina línea entre el juego imaginativo o semi-imaginativo estaba a punto de romperse. Estaba a punto de preguntarle a su madre, pero en su lugar, encontró la respuesta: "tengo leucemia". Creo que era la primera vez que la oía decir esa palabra. Y creo que simplemente me vino a la mente. Para mí, había algo muy dulce en eso, pero también algo muy poderoso en su manera de asumirlo y entenderlo, en su disposición para nombrarlo sin rodeos. Así que, adelantándonos un poco en el tiempo, llegamos al momento en que nos enteramos de que su enfermedad era terminal.

Philip Lister 1:04:49

Liza sentía mucho dolor en todo su cuerpo. La leucemia se había propagado por su médula ósea y estaba proliferando. Le habían realizado múltiples biopsias de médula

ósea. Mi esposa y yo habíamos salido a dar un paseo y, cuando regresamos, la doctora estaba de pie junto a la puerta de Liza con los resultados. Nos llevó a una habitación tranquila, no a una sala psiquiátrica, aunque bien podría haberlo sido, y nos dijo que la leucemia había regresado. Fue el momento más horrible. Olas de dolor nos golpearon y nos atravesaron. La doctora fue increíblemente paciente y comprensiva. Estoy muy agradecido por esa sensación de no tener prisa. Tuvimos algunas preguntas, como: ¿Se puede hacer algo?

Philip Lister 1:06:34

Y luego llegó la gran pregunta: ¿Cómo se lo diremos a Liza? Decidimos, junto con la doctora, que ya conocía bien a Liza y a nosotros en ese momento, que le diríamos que los glóbulos blancos enfermos habían regresado. Con el tiempo, algunas personas han cuestionado si esa fue una buena decisión. Pero para nosotros, lo fue. Siento que fue una decisión muy acertada, porque nos permitió atravesar esto juntos. Y eso fue algo maravilloso en medio de lo horrible. Un tiempo después, esa sensación empezó a desvanecerse, pero en ese momento fue algo fuerte y poderosamente útil. Ese vínculo entre nosotros se sintió enormemente sólido y necesario. Y tal vez se extendió, de alguna manera, a su hermana y a mi madre, que también fue una aliada muy importante en la evolución de todo lo que sucedió.

Philip Lister 1:08:35

Compartiré dos viñetas más y una reflexión, y trataré de detenerme. Esa noche, en el hospital, Liza hizo una serie de preguntas: "¿Nunca llegaré a ser adulta, a ser madre?". Mi esposa, con una claridad asombrosa, respondió: "No lo creo, Liza" o simplemente "No, Liza". Me lo contó más tarde por teléfono. Esa era nuestra costumbre. Cuando Liza se dormía, mi esposa y yo hablábamos por teléfono para ponernos al día. Así que cuando regresé al hospital la noche siguiente para estar con Liza, ella repitió prácticamente la misma serie de preguntas conmigo: "¿Nunca podré jugar?" "¿Llegaré a cumplir siete años?" "¿Creceré para ser adolescente?" "¿Nunca...?".

Philip Lister 1:10:29

En cualquier caso, poco después nos fuimos a casa, porque había un énfasis en salir del mundo médico y estar juntos en la comodidad del hogar. Ya en casa, después de

un tiempo, Liza empezó a mostrarse muy ansiosa. Se notaba en cómo se mordía las uñas y otros gestos. Comenzó a decir: "Tal vez la medicina que me van a dar me cure." Mi esposa y yo nos miramos el uno al otro, pensando: "Esto es una sorpresa". Pero si necesitaba esa creencia como una especie de defensa para ayudarla, queríamos respetarlo. Por otro lado, parecía realmente nerviosa, no su versión habitual, serena y equilibrada. Así que, ¿qué hacer? Nuestra idea fue decirle a Liza que parecía que tenía muchas preguntas en su cabeza sobre lo que estaba pasando y que nosotros, sus secretarios personales, podríamos hacer una lista de sus preguntas. Así, la próxima vez que viéramos al médico, que no sería en mucho tiempo, podríamos pedirle que se sentara y respondiera todas sus dudas. Liza dijo que era una buena idea.

Philip Lister 1:11:42

A ella le gustaba cuando le ofrecíamos hacer de secretarios o escribas. Así que formuló su pregunta, y fuimos a ver al médico. Llamé al doctor y le dije: "Creo que Liza podría estar confundida, o tal vez simplemente necesita mantener una cierta idea sobre lo que viene. "Si pudieras tomarte unos minutos para hablar con ella, sería genial". Y así lo hizo. "Liza, entiendo que tienes algunas preguntas." Estábamos en un pequeño círculo: Mi esposa y yo, a cada lado de Liza; el doctor, la enfermera practicante del doctor, su asistente, creo, la trabajadora social y otra persona más. En total, éramos siete en ese pequeño círculo. Liza inclinó la cabeza hacia Elena, mi esposa, y le susurró algo al oído.

Philip Lister 1:11:49

Entonces Elena formuló la pregunta por Liza: "¿Cuánto tiempo viviré?" Y el doctor respondió: "No estoy seguro, Liza. "Nadie tiene una bola de cristal". Luego, Liza se inclinó hacia mí y me susurró otra pregunta, con su manera calmada y equilibrada. Yo la expresé en voz alta por ella: "¿Llegaré a cumplir siete años?" "No", respondió el doctor. Y luego la conversación avanzó desde ahí. "¿Llegaré a cumplir seis?" Faltaban tres meses. "Es posible", dijo el doctor.

Philip Lister 1:13:33

Y entonces ella declaró: "Quiero probar todas las medicinas que existan. Sé que podría contraer una infección, sé que podría necesitar transfusiones de sangre, pero quiero intentarlo todo". Ella había escuchado la idea de que los medicamentos que

podrían ofrecerle tal vez prolongaran su vida, aunque no curaran la enfermedad. Y el doctor le dijo: “Te escucho, eso es lo que haremos.” Pero ella lo interrumpió y le pidió: “¿Podrías repetírmelo, por favor?” Y él se lo repitió palabra por palabra. “¿Lo dije bien?”, preguntó él. “Sí”, respondió ella. Podría seguir hablando sobre todas las formas en que Liza fue valiente y clara en su mirada, y sobre cómo se creó un ciclo virtuoso entre nosotros. Podíamos sentir cómo nuestro apoyo la fortalecía, y ella podía percibir cómo su apertura y su amorosa actitud hacia nosotros nos fortalecían a su vez.

Philip Lister 1:15:13

Creo que esas son dos viñetas. Ahora, aquí está la reflexión. Recuerdo un proyecto con mi hijo en el que subimos al techo de nuestro edificio para ver la luna aparecer en el horizonte y ascender por el cielo. No recuerdo exactamente cuál era su tarea, pero tenía que medir algo. Sin embargo, lo que se me quedó grabado fue la realización de lo rápido que realmente se mueve la luna, especialmente cuando prestas atención al horizonte. Es como si ya estuviera subiendo; ya está más arriba, más arriba.

Philip Lister 1:16:22

¿Por qué me viene esto a la mente? Porque todo lo que Joe ha estado diciendo sobre la transición y el bardo nos desorienta todo el tiempo. Lo vemos con más claridad cuando alguien muere. Lo sentimos con gran intensidad, aunque de manera diferente, cuando alguien nace. Todo el sistema a nuestro alrededor cambia radicalmente. Este nieta bebé despierta un torrente de afecto. Sin esfuerzo, sentimos cómo brota de nosotros. Sin esfuerzo, él lo atrae. Y nuestra relación con los demás cambia radicalmente. Un círculo entero a su alrededor ha cambiado. Es fácil verlo ahí, pero tal vez haya otras formas en las que nuestra manera de hablar con el mundo, de estar con los demás, también cambien.

Philip Lister 1:17:45

Así que siento que esta cosa horrible terminó siendo, en muchos sentidos, enormemente hermosa. Y me ha dado regalos que apenas puedo empezar a comprender. Nos quedan seis minutos para cualquier discusión. Puedo hablar sobre más elementos, pero también doy la bienvenida a cualquier intercambio de ideas, si hay pensamientos o preguntas.

Pilar Jennings 1:18:38

Gracias, Phil. Es desgarrador escucharte, y todos estamos muy agradecidos de poder aprender de ti. Me pregunto si hay preguntas o reflexiones que alguien quiera compartir.

Joe Loizzo 1:19:14

Mientras todos procesan, quiero decir algo. Me encanta escuchar la voz profundamente conectada, sincera y compasiva con la que acompañaste a Liza en este proceso, y cómo todavía la sostienes en tu corazón. Creo que ese es el modelo de las enseñanzas desde el punto de vista budista: traer esa presencia desapegada, pero también una conexión compasiva. Y lo que me impresiona es cómo eso fue posible, cómo pudiste ofrecerle eso, y ella pudo recibirlo. Tú fuiste los Budas Heruka, los Budas en el Bardo que la ayudaron, la sostuvieron con amor y compasión. Y creo que eso le permitió tener una buena muerte. Esa es realmente la enseñanza encarnada, así que gracias por compartirlo.

Estudiante 1:20:49

Hola, Phil, tu historia me ha conmovido profundamente. Muchísimas gracias por compartir un momento tan precioso de tu vida. Sonó tan íntimo... Soy terapeuta infantil, y me encantó lo que compartiste sobre mantener su sentido de agencia en todo el proceso y permitirle estar donde necesitaba estar. Fue realmente hermoso. Estoy muy conmovida por tu historia. Muchas gracias.

Philip Lister 1:21:20

Gracias por decir eso.

Fiona Brandon 1:21:39

Phil, también te agradezco muchísimo haber compartido tu sabiduría y tu historia. Además, quiero expresar mi gratitud hacia tu esposa, porque siento su presencia en todo lo que has compartido. Aprecio este contraste entre lo que compartió Joe y lo que compartiste tú. Valoro la estructura de las listas budistas y el marco estructural que ofrecen, pero también valoro, Phil, este recordatorio de que, por más listas que haya o por mucha estructura que se ofrezca, todo es solo una guía porque este proceso de

disolución es tan rico, fluido y complejo, que requiere la capacidad de sostenerlo. Sé que muchas veces las enseñanzas se presentan de manera lineal, como cuando Joe explica que pasamos de una fase de disolución a la siguiente. En mi caso, traigo mi experiencia de dar a luz a mi hija, y eso es, en gran medida, una experiencia de disolución. No es un proceso lineal, pero puedo relacionarme con lo que ambos han compartido. Así que aprecio esta danza entre ustedes dos: la estructura por un lado, pero también esta fluidez y apertura. Muchas gracias.

Philip Lister 1:21:40

Gracias por nombrarlo. Eso es lo que también intentaba expresar al principio. Y sí, el nacimiento está de alguna manera tan cerca de la muerte, y, en cierto sentido, la persona que eras antes de llevar dentro a otro ser y traerlo al mundo, ya no puedes ser esa persona. Esa versión de ti desaparece, en cierto modo.

Joe Loizzo 1:24:09

Me encanta lo que compartiste, Phil, sobre el momento de ver la luna con tu hijo y sobre cómo simplemente no percibimos este nivel de realidad. Desde un punto de vista pedagógico, creo que parte de la razón por la que el dharma se enseña de manera tan meticulosa es para calmar la mente, de modo que sea posible estar presente cuando surgen estos momentos. Y creo que es maravilloso ver cómo te conectas con esos momentos vivos, porque hay una dimensión de nuestras realidades que es muy no lineal y completamente inaprensible.

Joe Loizzo 1:25:26

Muchas gracias por acompañarnos, Phil, y por compartir.

Pilar Jennings 1:25:30

Gracias de todo corazón, Phil. Cuídense, amigos.

Joe Loizzo 1:25:41

Buenas noches. Cuídense.