

# Éric Baret: La verdadera soledad y supervivencia

[Interlocutor]: Buenas noches, Eric. Estoy viviendo en este momento unos instantes cortos pero muy intensos de una soledad enorme. Y no sé cómo hacer frente a este momento de soledad tan grande. No es como si estuviera hundida en un pozo; es una experiencia existencial poderosa. Gracias por darme un poco de luz.

[Éric Baret]: Esa soledad de la que hablás es una soledad «de objeto». Siempre hay una sucesión de ruidos. Cualquier objeto que te complete momentáneamente, un día se va a revelar como una ausencia. Porque lo que nos completa no es el objeto, sino lo que proyectamos sobre él.

La única manera de atravesar esta experiencia de soledad es descubrir la verdadera soledad. En realidad, no hay nadie que esté solo; nada está separado. Cuando ponés el acento en los objetos —la presencia de alguien, una situación, una satisfacción colectiva— la vida constantemente va a poner en duda esa seguridad imaginaria. Y vas a encontrarte siempre en esa ausencia del objeto.

Aprovechá esta dificultad para preguntarte: ¿qué es la verdadera soledad? Es la ausencia de lo humano. Ahí es donde vas a encontrar, a presentir, un espacio de total no-soledad. Pero esto te exige volver a la sensorialidad del cuerpo. El cuerpo no conoce la soledad; es el psiquismo el que la conoce. El cuerpo nunca está separado del entorno: sentís el frío, el calor, el confort, la salud.

Si estás realmente presente en la tactilidad del cuerpo, vas a ver muy rápido que el pensamiento «estoy sola» es solo eso: un pensamiento. Es una representación. ¿Hace un rato pensabas que no estabas sola? Y luego la situación hizo que ese objeto que supuestamente te quitaba la soledad desapareciera. ¿Y ahora te sentís sola? Un niño de dos años en un salón no se siente solo; juega con lo que hay. Hay una silla, hay un libro... no está solo porque no está apegado a esa energía de la presencia del otro.

Nuestro problema es que nos apegamos a los objetos, nos apegamos a la gente. Cuando la vida pone en duda esas situaciones —por la ley misma de la vida, que es la desaparición—, aprovechá ese regalo. La vida te quitó una falsa presencia, una falsa no-soledad, para llevarte a encontrar la verdadera, donde ya no hay

nadie solo porque no estás separada del entorno.

Fijate: naturalmente, cuando mirás a tu vecino o a tu vecina, sentís eso: su tristeza, su miedo. Cuando salís a la calle, sentís el frío, sentís el calor. Cuando mirás un programa en la televisión, tenés una emoción. La vida es pura emoción, pura experiencia táctil. Es el pensamiento el que dice «estoy sola». No podés \*sentirte\* sola; solo podés \*pensarte\* sola. Volvé al cuerpo. Sentí el contacto de tus glúteos con la silla, los muslos, los pies. Sentí la textura de tu ropa. Sentí la sensibilidad de los labios, la lengua, los ojos, los dedos, los hombros, las caderas... Entregate a esta experiencia extraordinaria del sentir.

Al final, la vida es sentir. No importa si los hijos se fueron, si el marido murió o si el perro desapareció... todo eso es posible. No es el problema. El drama de la persona es que basa su felicidad en su vida, y su vida es su auto, su casa, su marido, sus hijos. Todo eso puede ser destruido en un instante. Por eso la vida te pone a prueba: para que te preguntes: «¿Qué es la verdadera soledad?».

La verdadera soledad es la ausencia de un «mí mismo», de un pasado y un futuro. Hacia eso tenés que ir, no intelectualmente, sino por la exploración más directa: el sentir del cuerpo. Porque vas a ver que el cuerpo no se siente solo; uno se \*piensa\* solo. Cuando vuelvo al sentir del cuerpo, no hay soledad posible en ese sentir.

Entregate a esa exploración sin conceptualización, sin reflexión intelectual. Simplemente sentí. No el cuerpo que amás o dejás de amar, no el cuerpo que ves en el espejo, sino el cuerpo que \*sentís\*. Sentir no es una actividad; es lo que sos naturalmente, como cuando salís a la calle y no hacés un esfuerzo para saber si hace frío o calor. Cuando pisás un clavo, no hacés un esfuerzo para sentirlo. La sensación es el estado natural del cuerpo. Volvé a esa sensación y vas a ver que no podés sentirte sola, solo pensarte sola.

Claro que cuando el pensamiento vuelve —si pensás en tu marido que enterraste hace un mes, en tus hijos que se fueron— vas a \*pensarte\* sola. Pero si volvés al sentir, vas a ver que no es posible la soledad. De ahí brotará la profundidad de la vida.

[Interlocutor]: Gracias Eric, muchas gracias.

[Éric Baret]: Gracias a vos.

[Interlocutor]: Buenas noches, Eric. ¿Me escuchás? Hace unos meses tuve un grave accidente. He practicado muchísimas artes marciales en mi vida y siempre me apasionaron. Durante estos tres meses, tuve que aprender a «soltar el

acelerador» —cosa que nunca había hecho—, a no entrenar, a aceptar simplemente el estado de mi cuerpo herido, profundamente herido. Fue extremadamente liberador. Encontré una especie de acogida de la situación con una ligereza y simplicidad que no creía posible.

Hace poco me hice estudios y me dijeron que todo está bien, que ya no estoy herido. Sentí alivio, pero al volver a entrenar, aquello en lo que siempre me había reconocido —como ese músico que no está bien si no toca—, aquello que era mi evidencia, ya no tiene el mismo sentido. No quiero decir «irrisorio», pero es como si ya no tuviera sentido entrenar si no es en una especie de celebración de Dios. Y al entrenar, me doy cuenta de que soy como un autómatas repitiendo programas de hace 10, 20 o 30 años. Me siento un espectador. ¿Tendrías algo para decirme sobre esta falta de alegría o pasión? Pese a que sigo siendo funcional, es como si ya no estuviera ahí la excitación de la juventud.

[Éric Baret]: Creo que esto también es una gracia. Te buscaste en las artes de combate, y puedo entenderlo: es una disciplina apasionante. Mucha gente llega a las artes marciales huyendo de una vida difícil, buscando encontrar una forma de capacidad o de poder. Está todo ese imaginario de la superioridad. Cuando uno es inteligente, se da cuenta de que es puro imaginario. Porque, sinceramente, cuando tengas a alguien adelante con una ametralladora, o cuando recibamos una bomba, todos tus entrenamientos de patada voladora y tus estrangulaciones no van a servir de nada.

Que hayas soltado ese lado romántico es muy importante. Es cierto que una herida —yo tuve una suerte parecida en su momento— es una oportunidad para soltar ese imaginario. Lo que te queda ahora es, efectivamente, la celebración. ¿Por qué hacés artes de combate? ¿Por qué no? La vida es acción. Hay una profundidad en las artes de combate que no encontrás en el tenis o en otros deportes burgueses.

Lo hacés ahora por el gozo de hacerlo, por el gozo de transmitirlo, por la exploración de la extrema sensibilidad y la lectura de las situaciones. Te das cuenta cada vez más de que, en cuanto hay una premeditación, tu adversario te puede leer. Uno se vuelve un combatiente serio cuando ya no premedita nada, porque en ese momento sos impredecible.

En las artes chinas, por ejemplo, lo que se llama \*tui-shou\* (empuje de manos) —que también tenemos en el Karate de Okinawa, pero de forma distinta— se usa precisamente para aprender esto. Tocás la muñeca del adversario y se mueven juntos únicamente para aprender a leer, a sentir cuando el otro quiere algo, cuando quiere golpear. Todo su cuerpo anticipa ese golpe y, si estás bien entrenado, podés sentirlo: su brazo se tensa, su pupila se contrae... toda esta decodificación de la situación es parte de la inteligencia humana, pero estamos tan condicionados

que necesitamos reapropiarnos de ella.

Toda la decodificación de lo que aprendiste es necesaria, pero la vida es mucho más creativa que nuestros imaginarios. La situación real es siempre nueva. Progresivamente, si ya no tenés expectativas ni esperanza de eficacia —porque esa esperanza reduce tu disponibilidad—, la espera es reemplazada por la escucha. En la escucha ocurre una transmisión extremadamente importante. Aprendemos una manera de combatir, la del profesor, pero vos no tenés su misma morfología ni su mismo peso. El arte marcial de tradición real es el arte de la \*total adaptación\*.

Al principio uno está obligado a acumular técnicas y reflejos para deshacerse de otros hábitos. Normalmente, si el adversario levanta el brazo, el principiante levanta la rodilla mirando al aire y recibe una patada abajo. Progresivamente, tu visión te enseña que cuando alguien levanta el brazo, ves el brazo pero también las piernas. Todo eso es parte del aprendizaje exterior para deshacerte de viejos hábitos. Pero luego hay que deshacerse también de lo aprendido, porque no aguanta frente a una situación inesperada. En cuanto hay una expectativa o un deseo de eficacia, esto reduce tu disponibilidad.

¡Pero lo lograste! Soltaste el romanticismo, es genial. Soltaste el imaginario de que «sirve» para algo... porque puede servir, pero francamente, los que sabemos pelear sabemos lo que es recibir golpes. Prefiero ir al hospital antes que mandar a alguien al hospital. Has perdido el motor egoico del combate. Ya no peleás para sobrevivir, porque ¿por qué mi vida sería superior a la del otro? Ese es un concepto totalmente egoísta. Puede haber circunstancias donde el combate sea parte de la vida, pero no por pensar que mi vida vale más.

Es una suerte haber soltado ese imaginario enorme que hay en estas artes. La mayoría entra por miedo, por necesidad de fuerza y supervivencia. Hace falta mucha suerte y encontrar gente de calidad que enseñe para pasar más allá de eso y descubrir el arte en tanto que arte.

Puedo darte otro ejemplo, incluso si no encaja con el estado agresivo «excepcional». Hace poco, un mes atrás, hubo un campeón de Jiu-Jitsu en Brasil que fue empujado en una discoteca; respondió, el otro sacó un revólver y lo mató. Y hace dos o tres años, un miembro de nuestros amigos los Gracie también fue empujado en Brasil; corrió tras el atacante, lo atrapó y fue asesinado por un revólver. Eso muestra los límites de las artes marciales. Así que es genial haber dejado atrás este imaginario. A veces hace falta un accidente para lograrlo. En ese momento, miralo verdaderamente como una celebración. Podrías estar haciendo otra cosa, pero hacés esto. Uno podría dedicarse al canto o a la poesía.

Tradicionalmente, las artes marciales nacieron para sobrevivir en el campo de batalla: infligir el máximo daño al otro con el mínimo daño propio. Es un valor militar. Pero el arte real —que es algo reciente en la tradición— solo surge cuando abandonás esos fantasmas de supervivencia y de fuerza. Tarde o temprano, cuando tengas 95 años, se te va a ir toda capacidad de todos modos. Por eso, los que no tienen la suerte de tener un accidente tienen la vejez para ayudarlos a volverse humildes, a volver a la escucha.

Es una práctica maravillosa, pero hay que limpiarla de fantasmas. El yoga y las artes marciales comparten los mismos delirios: querer ir "mejor", querer sobrevivir, ser "fuerte". Al principio es normal, pero luego te das cuenta de que el corazón de la vida es la debilidad, la disponibilidad, no la fuerza ni la arrogancia. Aprovechá esta oportunidad. Trabajá sin razón. Allí se encuentra el corazón de la verdadera práctica.

[Interlocutor]: Gracias Eric.

[Éric Baret]: Gracias a vos.

[Interlocutor]: Buenas noches. Siento una sensación particular en mi corazón, un calor que me invade y no sé por qué. Quería preguntarte sobre el significado de Bhairava, el nombre de tu sitio. También vi una página sobre la diosa Kali; no pude leerla bien, sentí como una barreras, seguramente un miedo. ¿Cuál es el simbolismo de esta diosa? Gracias.

[Éric Baret]: Sobre el nombre Bhairava, hubo que elegir algo de manera un poco arbitraria. En el sentido tradicional, \*Bhairava\* representa la forma liberadora de la conciencia. La conciencia suele representarse de manera antropomórfica en sus aspectos de creación, mantenimiento y destrucción (\*Brahmā\*, \*Viṣṇu\*, \*Śiva\*). \*Bhairava\* es una de las formas de \*Śiva\* en su aspecto destructor: la destrucción del apego, la destrucción del miedo, la destrucción de la ilusión. Es la destrucción de todo lo que nos limita.

La diosa \*Kālī\* es exactamente lo mismo. En la iconografía india, el dios \*Śiva\* representa la conciencia pura, y la \*Śakti\* (la diosa) representa esa misma conciencia desde el punto de vista del espacio-tiempo. Se dice que \*Kālī\* aparece cuando el orden del mundo se inclina hacia la oscuridad. Aparece en el campo de batalla para combatir a los demonios.

Hay un demonio cuyas gotas de sangre, al tocar el suelo, hacen nacer a otro demonio. Por eso \*Kālī\* estira su lengua para lamer todas las gotas de sangre antes de que toquen el suelo, impidiendo así que la oscuridad renazca. \*Kālī\* no es negativa ni violenta en un sentido destructivo objetivo; solo destruye la ilusión:

tu imagen de vos misma, el miedo, el deseo, la ansiedad, la imagen del pasado y del futuro. Por eso se la considera "auspiciosa" en la tradición india. Es como la noche, que destruye el día; no es algo malo, es simplemente la reabsorción de lo manifestado en lo no-manifestado. No tengas miedo de los nombres de las diosas; solo destruyen lo que es imaginario.

[Interlocutor]: Me impactó esa representación de la conciencia; tuvo un impacto en mis sensaciones. Quizás despertó un miedo profundo. Siento una inhibición de ir... no sé, ¿hacia la luz? Por ejemplo, sé que mi cuerpo ama el yoga, hace poco hice un taller, pero hay como una fuerza en mí, quizás un miedo, que me retiene de lanzarme de lleno en mi camino.

[Éric Baret]: No hay ninguna razón para "tener que" hacer yoga. ¿Por qué querés hacerlo?

[Interlocutor]: Porque siento que necesito armonizar mis energías en mi cuerpo, y hay una parte de mí que sabotea esa armonía deliberadamente.

[Éric Baret]: Lo importante es sentir justamente, sin comentarios, esa reticencia que tenés. Cuando hay un miedo, no importa el «de qué» tenés miedo; lo importante es el miedo en sí. Si tenés la suerte de sentir miedo, tenés que sentirlo corporalmente: ¿donde está ese miedo? ¿En el vientre, en el pecho, en la garganta? Sentilo, dejá que se despliegue en tu cuerpo.

Y si sentís algo que sabotea lo que imaginás que es positivo, sentí ese sabotaje sin comentarios. Sabé que no hay errores en la vida. No estás acá para rectificar tu vida, ni para levantar bloqueos, ni para lograr nada. Ya lograste todo lo que había por lograr por el hecho de ser lo que sos. No hay nada en qué convertirse.

Así que abandoná ese fantasma de «la luz». Volvete íntima con ese mecanismo de sabotaje, sin juicio, y vas a ver que progresivamente pierde su necesidad. Si después estás hecha para el yoga o para otra cosa, se va a cumplir. Pero no esperes nada de eso. El yoga no es para transformarte, porque no hay nada que transformar: ya sos perfecta como sos. El yoga es un arte de escucha para ayudarte a ver esa perfección, no para convertirte en otra cosa. No creas lo que dicen las revistas sobre el yoga espiritual o del éxito; eso es pura megalomanía. Sentí íntimamente esa fuerza que te impide hacer lo que pensás que es justo para vos, simplemente como una sensación, sin comentarios.

[Interlocutor]: Gracias.

[Éric Baret]: Gracias a vos.

[Interlocutor]: Buenas noches, Eric. ¿Podrías hablarnos del «soltar» (lâcher prise), del abandono del control ante la emoción?

[Éric Baret]: Llamamos «soltar» o «controlar» a dos conceptos que superponemos a la realidad. En realidad, no puede haber «soltar» porque no hay control posible. El control es un equilibrio imaginario. No decidís lo que hacés; somos movidos por algo y luego actuás, pero la acción es creada por esa dinámica, no es decidida conceptualmente.

La progresión de la disponibilidad no es algo que uno pueda decidir o fabricar; solo se puede constatar. La acción comienza antes de la intención. Benjamin Libet probó que la actividad cerebral del movimiento se activa antes que la zona de la intención. No te levantás porque querés levantarte, sino que querés levantarte porque ya te estás levantando. La «decisión» es un imaginario.

Así que la idea de soltar y controlar te va a abandonar, pero será a pesar tuyo. Es como un boxeador que entrena repeticiones, pero en el combate real actúa funcionalmente: es el adversario el que decide qué golpe tira el boxeador. El boxeador se somete a su adversario. La vida es siempre una disponibilidad sin comentarios. Nada es falso en el control y nada es justo en el soltar; es la situación la que se impone de forma orgánica. Manejar un auto a 200 por hora requiere control y soltar al mismo tiempo, según el derrape. La vida es un derrape a 200 por hora: no se puede anticipar.

[Interlocutor]: ¿Se puede tener un despertar espiritual tomando antidepresivos?

[Éric Baret]: La pregunta más importante es si se puede tener un brote psicótico \*sin\* antidepresivos. En general, la gente con riesgos espirituales debería tomar antidepresivos, porque el «despertar» es a menudo una forma de imaginario, y volver a una realidad funcional es más importante.

Los antidepresivos son herramientas de la vida, como la comida moderna o las computadoras. Si un médico competente te los recetó para que tu cerebro funcione, no hay problema. El «despertar» es hoy en día una marea comercial. Olvidate de ese imaginario. Lo que queda es la escucha: descubrir el funcionamiento de uno mismo de forma humilde e intensa. No tengas miedo de carecer de una iluminación imaginaria por culpa de los antidepresivos. La gente que se enamora o tiene penas de amor está mucho más «fuera» de la realidad y vive vidas mucho más vulnerables que los que toman medicación para estar estables.

[Interlocutor]: Gracias.

[Éric Baret]: Gracias a vos.

[Interlocutor]: Buenas noches, Eric. Cuando tenía unos 10 años, mi abuelo decidió suicidarse en la casa de mi madre. Se pegó un tiro. Me ocultaron ese drama, me mintieron durante décadas. Siento que aquello que viví como niña, esas emociones imposibles, no pudieron vivirse porque me ocultaron la verdad. Ahora tengo 50 años y no confío en mi sentir; desconfío de mis emociones y me cuesta seguir mi intuición. Me pregunto si tiene sentido intentar revivir esa emoción de aquel período para liberar todo eso. ¿Cómo podría sentir en mi cuerpo ahora lo que sentí entonces para por fin soltarlo?

[Éric Baret]: Sabés, si ocultaron la muerte de tu abuelo de esa forma, no necesariamente hubo una emoción reprimida. Quizás te dijeron que se había ido a pescar o no sé qué cuento. No tiene por qué ser traumático. No hay nada dramático en la vida: que se haya suicidado, que se lo haya comido un zorro o que lo haya pisado un auto... en sí, el hecho es neutro. Entiendo que en las familias burguesas el suicidio estaba mal visto y por eso se ocultaba, pero ¿por qué pensar en un trauma?

Quizás sentiste un vacío afectivo si estabas muy ligada a él, pero no pienses que eso te afectó de otra manera solo por el modo en que murió. Yo recuerdo que mi abuelo murió de un infarto. Estaba con mi abuela y mi madre, yo tenía unos 7 u 8 años. Mi abuela me dijo: "Tu abuelo se está muriendo, no quiero que veas esto, andá a esperar afuera al jardín". Diez minutos después salió y me dijo: "Pobre hijo mío, tu abuelo acaba de morir". Fue un choque, claro, pero no necesariamente un drama irreparable.

No veo necesidad de buscar traumas. Si tuvieras pesadillas o pruebas psicológicas de un bloqueo, podrías hacer una terapia, pero eso es asunto de la psicología. Lo importante para vos es ver tu vida actual. Decís que tenés dificultades con las emociones, pero no se trata de "confiar" en ellas. Cuando tengo miedo, no digo «confío en mi miedo», simplemente siento el miedo en el cuerpo, en la garganta. No hay que tener razón ni estar equivocado para sentir miedo.

Si alguien le tiene miedo a un ratón, es un miedo real para esa persona. Lo importante es la emoción, no la causa de la emoción. Olvidate del pasado. El pasado está muerto, se terminó. La vida es ahora. Estate a la escucha de tus emociones hoy. La intimidad con la vida empieza cuando podés sentir la envidia, el rencor o la agitación táctilmente, sensorialmente. Es una exploración táctil que no necesita ninguna rememoración del pasado ni justificaciones. No busqués traumas donde quizás no los hay.

Si necesitás un terapeuta, buscá uno bueno. Un buen psicólogo se reconoce porque, cuando salís de la sesión, te sentís con ganas de vivir, sentís la vida más fácil. No importa si es brillante o si dice cosas lindas; lo importante es cómo te sentís vos al salir. Pero no pienses que "tenés" que estar traumada porque tu abuelo se suicidó.

[Interlocutor]: De acuerdo.

[Éric Baret]: Además, dos abuelos... no es para tanto.

[Interlocutor]: No sos terapeuta, pero me siento mejor. Gracias.

[Éric Baret]: Gracias a vos.

[Interlocutor]: Buenas noches, Eric. Quería hacerte una pregunta sobre el sueño. Últimamente me despierto por la noche sobresaltada y con una sensación de pánico. Siento mi corazón latiendo fuerte, el pecho apretado, las costillas cerradas... me siento agotada. Me preguntaba cómo acompañar a mi sistema nervioso en esto que estoy viviendo.

[Éric Baret]: Es difícil responder en general. Cuando hay este tipo de reacciones por la noche, suele significar que percibís tu vida entera como algo complejo. Sos inteligente, así que fijate qué es lo que te está frenando, porque si no, eso va a salir por la noche. Comé poco a la noche, fijate qué comés, tomate una ducha tibia (no fría) antes de dormir. Mantenete lejos de la televisión y de las noticias por ahora.

Pero más allá de eso, lo que describís es que hay algo que todavía no fue totalmente vivido. Al explorar, no usés ninguna técnica para ir "mejor", porque eso solo pospone el problema. Estás condenada a ser íntima con vos misma. Cuando sientas esa presión en el pecho, sentila totalmente.

Lo más importante es la escucha. Mirá de instante en instante cómo funcionás. Cuando hay una expectativa, hay una frustración. Si buscás la "tranquilidad" en una situación, vas a terminar decepcionada porque ninguna situación puede nutrir la tranquilidad real. La tranquilidad no está en las situaciones, está en la escucha. Cuando descubrás esto, todas las situaciones se vuelven más dulces.

Quizás mañana te pise un auto o caiga una bomba; no tenés tiempo para cambiar tu comportamiento o hacer una terapia larga antes de que eso pase. Entonces, ¿qué hacés cuando no tenés tiempo? Te entregás a la intensidad. No a cómo "deberías" estar, sino a cómo estás. Sentada en tu silla, explorá el sentir del cuerpo sin comentar. Eso es lo único espiritual: sentir lo que hay, incluso si es

miedo o ansiedad. Sentilo en el vientre, en el plexo, en la espalda, en las mandíbulas... Es una vía puramente sensual. Todo lo demás son distracciones. Disfrutá de esa gracia, de ese momento de intensidad.

[Interlocutor]: Gracias.

[Éric Baret]: Gracias a vos.

[Interlocutor]: Buenas noches, ¿me escuchás? Mi pregunta tiene que ver con la práctica. Con el tiempo y la práctica hay menos expectativas, más facilidad para soltar. Pero en el ámbito profesional encuentro dificultades. Ahí veo que hay metas que alcanzar, objetivos que cumplir, algo que producir. Eso me pone en dificultad porque son expectativas más, pero también mis jefes las tienen. No logro vincular lo que me parece simple el resto del tiempo con lo que pasa en el trabajo.

[Éric Baret]: No busqués trasladar el sentimiento de que "no hay nada que lograr" a la vida profesional. Es como cuando jugás al tenis o al ajedrez: no hay nada peor que un compañero que no quiere ganar. El juego se crea por la dinámica, y la dinámica implica un ganador y un perdedor. Tenés que jugar \*como si\* quisieras ganar. Por eso los grandes jugadores de ajedrez juegan siempre contra sí mismos: juegan con blancas, luego se dan la vuelta y juegan con negras. Cuando juegan con blancas, quieren ganar; cuando se dan la vuelta para jugar con negras, también quieren ganar. Eso es muy importante, y es lo que se llama la vida.

Cuando cuidás un jardín, matás las "malas hierbas". No es que las hierbas sean malas en sí, es una funcionalidad. Si mañana te toca ir a la guerra, tenés que jugar a la guerra como si quisieras ganar, por respeto a tus compañeros. No significa que odies al que tenés enfrente, significa que estás en la guerra y hacés lo que hay que hacer.

En tu trabajo es lo mismo: tus jefes te piden resultados y es legítimo para que el edificio funcione. Hacé lo que se imponga orgánicamente. Si tus jefes consideran que no sos lo suficientemente "mala" o competitiva, quizás tengas que cambiar de trabajo. Pero lo importante es ser funcional.

Cuando vuelvas a tu casa a la noche, que hayas ganado o perdido el partido de ajedrez laboral debe darte lo mismo. Hiciste lo que pudiste hacer. No sos responsable de la calidad de tus competidores. No busqués "realizarte" en el trabajo. En la oficina, jugá a que querés ganar por respeto al entorno, pero en tu fuero interno, no te apropiés de esa ideología. A la noche, no ganaste nada psicológicamente. Si sos libre de los comentarios y de los resultados, sos libre. Jugamos a ganar, pero sabemos que no perdemos nada si perdemos. Es una forma de respeto por el juego de la vida.

[Interlocutor]: Muchas gracias.

[Éric Baret]: Gracias a vos.

[Interlocutor]: Eric, últimamente en mis prácticas meditativas siento que se me traba algo a nivel del corazón y del pecho. Siento que hay algo profundo ligado a eso y me gustaría saber tu opinión.

[Éric Baret]: ¿Qué es para vos una "práctica meditativa"?

[Interlocutor]: Simplemente estar atenta, en mi cotidiano o en momentos de inmovilidad.

[Éric Baret]: Cuidado con crear la escucha como una actividad. La escucha no es una actividad; es lo que somos naturalmente. No "hagas" nada, dejá hacer. Si dejás hacer, puede ser que aparezca alguna tensión. Si fuera un problema cardíaco real, tendrías que ir al cardiólogo, pero generalmente lo que se siente en la zona del corazón es el diafragma.

Desde un plano exterior, el pecho corresponde a las manos. Si tenés una tensión en el pecho (el esternón, las costillas), tenés que evocar la sensación de las manos. Sentí el calor de tus manos. Cuando las manos están listas, su irradiación penetra el cuerpo, los hombros se relajan a través de las manos... y vas a ver cómo se suelta la zona del pecho.

Pero cuidado: que no sea un "querer soltar". La meditación debe ser espontánea, natural. Si te sentás con una intención, eso crea tensión corporal. La meditación es no hacer nada. Dejá que las zonas del cuerpo aparezcan en la superficie de tu atención: los labios, los ojos, las narices, el pecho, el vientre... Dejá que pase lo que tenga que pasar. El cuerpo es movimiento. Lo que sentís como una tensión es un movimiento que está bloqueado por la psiquis. Sentí ese movimiento, dejá que se dilate.

Poco a poco, el contacto de las manos va a atravesar el pecho y todo se va a desplegar. Pero no lo hagas para que se pase, sino para conocer cómo funciona tu sistema.

[Interlocutor]: De acuerdo, muchas gracias.

[Éric Baret]: Gracias a vos.

[Interlocutor]: Hola, buenas noches. Quería agradecerle porque traés mucha estabilidad con tus palabras. Quería preguntarle: dado que solemos tener un imaginario sobre la divinidad, la idea de que hay algo «eterno e infinito»... ¿esta idea no es acaso una forma de violencia para nosotros? Así como en el cuerpo hay zonas rígidas que no quieren seguir el movimiento, ¿buscar eso eterno no es una rigidez?

[Éric Baret]: Cualquier idea es una seguridad. Cuando tenemos una idea, nos protegemos de la inseguridad. Es normal: algunos creen en Dios, otros en la conciencia, en el despertar... es la necesidad de tener una seguridad. Para mí, estas cosas son necesarias mientras están ahí. La violencia sería querer sacarle a alguien una convicción que necesita.

Creás en lo que creás, la vida es movimiento. Llega un día en que ya no necesitás creencias: ni en Dios, ni en el futuro, ni en vos misma. En esa no-separación hay una intensidad donde las creencias ya no son necesarias. Vivís con la realidad objetiva de los eventos. Las creencias vienen del miedo. Cuando el miedo disminuye, la necesidad de creer disminuye.

Un día te vas a dar cuenta de que todo lo que te hizo feliz o infeliz era imaginario. Como la nena que sufre cuando le sacan su muñeca de plástico. Un día se da cuenta de que era plástico. ¿Qué es lo que la hacía feliz? El imaginario que puso en el plástico. Nuestras «muñecas de plástico» son el marido, el auto, la situación económica... siempre es el imaginario lo que hace sufrir al mundo. El que se da cuenta de esto ya no necesita creer.

Vivís en la constatación de tu funcionamiento. Me gusta esa imagen de la persona que mira a una gaviota volar y se emociona al darse cuenta de que no puede hacer nada por retenerla. Esa es la verdadera paz.

[Interlocutor]: De acuerdo, gracias Eric.

[Éric Baret]: Gracias a vos.

[Interlocutor]: Muchas gracias, Eric. Llegamos al final de esta charla. Gracias a todos por su presencia.

[Éric Baret]: Gracias a todos.

[Interlocutor]: Y mañana sigue el seminario. Buenas noches a todos.

[Éric Baret]: Buenas noches.