

# Éric Baret: Yoga tántrico de Cachemira y no dualidad

[Interlocutor]: Buenos días, Éric. Y muchas gracias por haber aceptado mi invitación. Para empezar, ¿podrías hablarnos de tu camino espiritual? De tus maestros, tus influencias y de lo que te llevó hoy a enseñar, a transmitir el yoga y la tradición tántrica de Cachemira.

[Éric Baret]: Diría que tuve la suerte de encontrarme, en los márgenes de toda «conciencia espiritual», con algunas personas que vivían una resonancia profunda con el silencio. Tuve la suerte de escuchar a \*Ānandamayi Ma\*, estuve bastante seguido con ella. Pasé un tiempo con \*Nisargadatta Maharaj\*. Y también escuché intensamente a \*Gopinath Kaviraj\*, el gran maestro tántrico en Benarés. Todo eso, finalmente, terminó resonando según mis propias capacidades al encontrarme con \*Jean Klein\*.

Y para empezar con lo que decís, yo no enseñé «yoga de Cachemira». Esa formulación no existe, es una etiqueta muy reciente y totalmente arbitraria que no tiene sentido más que para la gente que quiere categorizar cosas. No es la tradición india. Las tradiciones cachemires son múltiples y no se pueden determinar así. El poco de resonancia que comparto es lo que asimilé con mi maestro Jean Klein. Es una disponibilidad al silencio que se sirve eventualmente del cuerpo como herramienta de percepción.

Cuando dejás una percepción libre de interferencias psicológicas, se reabsorbe naturalmente en la tranquilidad. Y como no hay sujeto sin objeto, cuando el objeto percibido se reabsorbe, la imagen del «sujeto» también se reabsorbe. Cuando ya no queda ni sujeto ni objeto, hay un percibir, una percepción, una tranquilidad. Ese es el corazón de lo que podemos llamar las tradiciones tántricas. Pero yo no conozco el sánscrito, así que sería inapropiado decir que enseñé una «aproximación india» sin conocer la lengua. Para enseñar el Tantra hay que dominar la lengua, entender la época y la cultura. Si no, es puro romanticismo. Yo no tengo ese conocimiento, tengo una resonancia con la cultura india y comparto lo poco que tengo.

[Interlocutor]: Entiendo. Evocabas la no-distinción entre el sujeto y el objeto. Estamos entonces en una tradición de la no-dualidad, si entiendo bien. Según lo que sé, hay varios tipos de aproximaciones, y la más conocida hoy en día es la del

\*Advaita Vedānta\*. ¿Hay una diferencia o distinción con lo que vos transmitís?

[Éric Baret]: Mirá, la no-dualidad no existe. Es un concepto dualista que viene de una falta de claridad. No hay no-dualidad porque no hay dualidad. La «no-dualidad» implicaría la dualidad, que es una de las mayores ilusiones de la vida.

La diferencia entre el \*Advaita\* y lo que yo viví con \*Jean Klein\* es que el \*Advaita\* ortodoxo pide la presencia de un maestro auténtico. Únicamente esa presencia, independientemente de su enseñanza, porque hay maestros que enseñan y otros que no. Hace falta esa presencia para que, cuando el cuerpo vaya a desaparecer, se produzca ese «basculament» (viraje). En ausencia del cuerpo y el mental, el maestro sostiene la presencia del alumno con su propia presencia. Siendo honestos, eso no se encuentra en cada esquina. El «Advaita» en Occidente suele ser una discusión conceptual.

El enfoque tántrico es diferente. Apunta a dejar vivir la percepción de manera experimental, sea la alegría, el miedo, el deseo o la sorpresa. Esa exploración permite que el deseo se despliegue y se reabsorba solo. Y, como dijimos, cuando el objeto se reabsorbe, el sujeto se reabsorbe simultáneamente. Esta aproximación está abierta a todo el mundo.

Para mí, el Vedanta que se enseña hoy es una caricatura. La gente llega a una relativa tranquilidad conceptual, pero cuando se le muere un hijo, cuando la mujer lo engaña o cuando tiene cáncer, generalmente esa libertad interior se ve afectada. Eso significa que su conceptualización solo valía en un mundo académico, pero no se sostuvo frente a la vida.

No veo la necesidad de apropiarse de una cultura extranjera. El silencio no necesita ninguna apropiación cultural, ni metafísica, ni dualista ni no-dualista. Solo hace falta escucha, una exploración humilde y sin expectativas: ver nuestros mecanismos, nuestros miedos, deseos, ansiedades, estrategias y defensas. No necesito imaginar que soy un «tantrika» o un «yoguiñi». No hay necesidad de imaginar nada. Seguir caminos tibetanos, hindúes o musulmanes me parece algo caduco, salvo que hayas nacido en esa cultura. Si naciste en París hoy en día, no veo la necesidad de ser nada, de seguir nada más que la exploración de tu propia arrogancia y pretensión.

[Interlocutor]: Sin embargo, hay una importancia o necesidad de cierta forma de práctica para poder explorar el sentir, ¿no?

[Éric Baret]: Cuando estás celoso, lo sentís. Cuando tenés miedo, lo sentís. Cuando estás enamorado o frente a un paisaje hermoso, lo sentís. No creo que

eso necesite ninguna práctica. La práctica ritual es una celebración de la claridad. Como dice \*Abhinavagupta\*: "No es el yoga el que es el maestro de la conciencia, es la conciencia la que es el maestro del yoga". Es porque alguien presintió la perspectiva de la vida y se da cuenta de que su cuerpo y su mente no están en acuerdo con esa evidencia, que va a explorar los impedimentos. El "menos" no puede alcanzar al "más".

El ritual es la acción sin intención y sin meta. No aporta nada, y por eso es profundo. Lo que te aporta algo te fija en la objetividad, en la apropiación. El ritual es el renunciamiento a la necesidad de obtener un resultado. Hay crónicas japonesas de maestros de armas durante las guerras. En medio del combate, uno de ellos se sienta y pasa media hora haciendo la ceremonia del té. Mientras tanto, matan a sus amigos, el ejército gana o pierde. Él bate el té de cierta forma, gira la taza... ¿Por qué? Porque muestra su libertad frente a lo que está pasando. Su comprensión profunda de que no hay victoria ni derrota.

Todo este mambo de que el yogui debe entregarse a limpiezas corporales o «purificadoras» es un concepto muy tardío. El yoga no es un arte fascista. La noción de purificación vino después, en la época de \*Gorakhnath\* con los \*Nath Yogis\*, que crearon ese fantasma de «convertirse en un Yogi», algo así como convertirse en un SS: la pureza absoluta, ser insensible al frío o al calor. Y a Occidente, que le encantan los héroes y las purezas frontales, se apropió de ese fantasma del yogui por encima de todo. Pero eso no es la tradición india.

La tradición india no reconoce la jerarquía de esa forma. Todo es igual, por eso existe el sistema de castas: no tenés que cambiar porque nada es "mejor" de vivir. Un \*brahmán\* que recita el \*Veda\* debe ser puro para eso; un \*chatría\* debe comer carne porque tiene que hacer correr la sangre; un campesino cuida su cosecha y un empleado sirve. No vale la pena cambiar porque todo es igual. Cuando me libero de la voluntad de cambio, me vuelvo disponible a lo esencial de la vida, que no es lo que hacemos, sino desde dónde lo hacemos. El rey \*Janaka\* es el ejemplo: no renunció a su reino para ser yogui, vivía en su palacio y es considerado un sabio supremo. La espiritualidad no es una actividad, es un presentimiento.

El yoga, en el sentido tradicional, no es un medio para llegar a la claridad, sino una de las tantas posibilidades de expresarla. Los músicos tocan música, los bailarines danzan, los poetas escriben. Pero practicar yoga no te aporta nada. Si alguien presintió el silencio, no le va a faltar nada.

Si mirás la escultura en la India, no hay ninguna que represente las posturas de yoga que conocemos. Los templos representan todo el mundo de la literatura, todas las formas de arte, pero nunca \*āsanas\*. En \*Chidambaram\* hay bailarines,

hay acróbatas (que son parte de la tradición del circo), pero la única postura que se representa es la posición sentada. Y ni siquiera es propio del hinduismo, la primera representación sentada es la del Buda, en el siglo II antes de Cristo. No vas a encontrar un yogui parado sobre la cabeza en un templo antiguo, eso no existía. Las primeras aparecen en el siglo XIII, y las pinturas de miniaturas en el XV. Lo que en Occidente se entiende por yoga (\*āsanas\*) es extremadamente tardío y no es para nada tradicional. Puede servir para poder estar sentado tranquilo o para que el cuerpo no se oxide, pero nada más.

El \*hatha yoga\* moderno es hijo de la gimnasia occidental y del entrenamiento muscular británico en la India colonial. Y hoy se lo adereza con misticismo y verborragia fundamentalista. El «Día Internacional del Yoga» es una broma atroz. Esta práctica es para los imbéciles, para los que no tienen dones artísticos como la danza, la poesía o la música. El yoga es democrático en ese sentido: cualquiera puede levantar un brazo o exhalar sin mucha capacidad. Si no tenés ningún don artístico, el yoga es una manera de expresarte tranquilamente.

Para nosotros, el movimiento es un pretexto para estar juntos. Podríamos hacer poesía, pero el yoga es más fácil. No tenemos la noción de meditación como una actividad. El silencio profundo no es algo que se "hace". La meditación es lo que hay entre dos pensamientos, entre dos percepciones. Por eso \*Jean Klein\* no usaba la palabra "yoga", porque estaba teñida de ambición; él prefería decir "aproximación corporal" para mostrar el poco interés que tenía en sí misma.

Cuando mi mujer me engaña, voy mucho más profundo en mí mismo que cuando hago una postura de yoga. Cuando mi hijo tiene un accidente de auto, veo realmente si soy libre o no. Eso es lo que importa; lo demás es anecdótico. Si no, se vuelve otro fantasma más.

[Interlocutor]: Evocás mucho el lugar de las sensaciones y las emociones. ¿Cómo se enfrenta una emoción en tu aproximación? Porque solemos querer deshacernos de lo "negativo".

[Éric Baret]: Para nosotros no hay negativo ni positivo. Las cosas no son tan blancas o negras como quisiera el imaginario burgués. Vemos cómo funciona la emoción. Una emoción es una seguridad, es un agarre. Si tratás de eliminarla, se va a compensar por otro lado. No podés sacarla, podés ponerla en otro lugar. Si tenés una tensión en la mano (que simboliza el cuerpo: el hombro, la cadera) y tratás de soltar los dedos técnicamente, podés hacerlo, pero la causa de la tensión va a buscar otra rama de la cual agarrarse.

La aproximación tántrica es sentir la emoción sin apropiarse de ella. Cuando sentís una emoción, se despliega como una rosa que se abre y después muere. El

problema es que cuando sentimos miedo, no queremos tener miedo. Esa resistencia es lo que bloquea. Si un perro te ataca y sentís el miedo, vas a ser más rápido, vas a reaccionar mejor. Pero si «tenés» miedo, te paralizás.

Yo experimenté las dos cosas. Cuando era chico, en Marsella, vi una moto que venía de lejos bajando una pendiente. Me dio tanto miedo que me quedé paralizado en el medio del camino; por suerte no pasó nada grave, pero no pude moverme. Muchos años después, en Nepal, llevábamos unas bolsas con objetos... digamos, sagrados, que no eran para llevar a la frontera. La policía nepalesa en esa época torturaba y mataba tibetanos, había mucha presión de China. Nos acercamos a un control y sentí el miedo, como todo el mundo. Pero nos miramos y nos estallamos de risa. Sentí el miedo sin «tener» miedo. No hubo parálisis. Pasamos sin problemas.

La gente paga fortunas para tirarse de un puente con un elástico, pagan para «sentir miedo». ¿Por qué? Porque ahí no se defienden, dejan que el miedo los recorra y los haga sentir vivos. Es como ver una película de terror: podés disfrutarla porque no rechazás la sensación. El trauma nunca viene del evento, sino de la defensa frente al evento. La vida es la no-defensa. Esto es lo que dice el \*Vijñāna Bhairava Tantra\*: las emociones, en vez de ser combatidas, son la puerta. Cuando la tensión local se globaliza en todo el cuerpo y se abre al espacio, ya no es una tensión.

Me acuerdo de un momento muy fuerte para ver mi propia arrogancia. Yo era joven, tenía 15 o 16 años, y pasaba mucho tiempo en las discotecas de Marsella. Salía a las 5 de la mañana y me sentaba en la Canebière. Enfrente había una joyería de lujo y un linyera durmiendo adelante. A eso de las 8 llega el dueño de la joyería. Vi en mí el impulso de levantarme y darle una patada a ese tipo por lo que le estaba haciendo al pobre hombre. Quería que supiera lo que era recibir una patada.

Y simultáneamente vi que yo era igual a ese joyero. Al joyero le molestaba el linyera porque le arruinaba la estética de su entrada. Y a mí me molestaba la violencia del joyero. Como me molestaba, yo quería golpearlo. Yo era como él. Ver tu propia bajeza es fundamental. Cada espasmo relata tu miedo desbordado. La vida es el maestro: perder a tu padre, a tu mujer, a tu hijo, tu dinero... ahí es donde ves cómo funcionás. Estar disponible a la vida es la única enseñanza.

Me acuerdo de que, después de 15 años con Jean Klein, me senté con él y le dije: "Mirá, Jean, hace 15 años que no tengo enseñanza. Como como se supone que hay que comer, hago el amor como se supone que hay que hacerlo, vivo como un viejo... y al final sigo siendo un imbécil". Él me miró fríamente y me dijo: "Todavía estás esperando". Y en un instante vi que toda mi idea de enseñanza era una

forma de apropiación. No podés apropiarte de nada. La acción no da el conocimiento. La sumisión a la evidencia es lo esencial.

No tenés tiempo para esperar a encontrar un gurú con barba larga, ni para cambiar tu alimentación, ni para pararte de cabeza, ni para aprender sánscrito o árabe. No hay tiempo. La vida es ahora. Mañana puede caer una bomba o podés tener un infarto. Dejá de fantasear con la \*sādhānā\*, con la purificación. ¿Qué pasa ahora, en medio de la nada? Si vas en un avión y el avión se cae, ¿qué practicás? Es ese estado de equilibrio en la caída lo que importa. Nada lo puede impedir. La libertad es soltar el pasado (el desespero) y el futuro (la esperanza). Esa intensidad es lo único que hay.

[Interlocutor]: Es muy liberador lo que decís. Te agradezco mucho por este tiempo y por compartir esta intensidad.

[Éric Baret]: Muchas gracias por tu tiempo también. Hasta luego.