

# Éric Baret: Diálogos sobre yoga (Entrevista con José Le Roy)

[Interlocutor]: Muy buenas tardes. Estoy muy feliz de recibir aquí a Éric Baret con motivo de la publicación de su nuevo libro en la editorial Alhora, «Diálogos sobre el yoga» (en edición de bolsillo). Quiero agradecer también a la librería Alhora por recibirnos hoy —gracias a Julie, Sophie y Claude—. Es una librería hermosa en París. Este encuentro está siendo grabado y el audio estará disponible en unos días en el sitio web de la editorial Alhora.

Además de este libro, también hay otra novedad importante en la actualidad de Éric: el libro de entrevistas «A la escuela de Jean Klein», de Ludovic Fontaine, que recoge diálogos con tres alumnos de Jean: Éric Baret, Francis Lucille y Jean-Marc Mantel. Les recomiendo especialmente la entrevista a Éric, que es realmente magnífica, muy bella, y va directo al corazón de su enseñanza.

Éric es muy importante para Alhora; nos acompaña desde hace mucho tiempo. La editorial nació en 2005 y cuando yo llegué, en 2009 o 2010, ya había varios libros suyos publicados, lo que para mí era prueba de que la editorial iba en serio. Publicamos \*Yoga: cuerpo de vibración, cuerpo de silencio\* en 2006, \*El único deseo\* también en 2006, \*La consagración del Dragón Verde\* en 2007 y \*Los cocodrilos no piensan\* en 2008. En cuatro años salieron cuatro libros de Éric. Luego vinieron las nuevas ediciones de \*Cuerpo de silencio\* y \*Cuerpo de vibración\* entre 2010 y 2015, y \*250 preguntas sobre el yoga\* en 2019. Aprecio mucho esa fidelidad hacia la editorial; me parece que la fidelidad es también una cualidad del camino espiritual.

Este nuevo libro, \*Diálogos sobre el yoga\*, es en realidad una reedición de una parte de los diálogos que estaban en la primera edición de 2006 (\*Cuerpo de vibración, cuerpo de silencio\*). Ese gran libro se dividió luego en dos partes sin los diálogos, no recuerdo bien por qué decidimos sacarlos en su momento.

[Éric Baret]: Entre el primero y los otros dos hubo algunos agregados.

[Interlocutor]: Sí, hubo agregados. Pero habían quedado fuera esos diálogos que son magníficos, los volví a leer y ahora están disponibles nuevamente. Hablemos entonces del yoga. Yo no practico yoga, así que espero no decir demasiadas estupideces —vos me dirás, Éric—. Hoy en día se asocia mucho el yoga con el

Hatha Yoga, con las posturas, con estudios donde se practica por salud. Pero tu yoga parece no tener nada que ver con eso. ¿Estarías de acuerdo con definir tu yoga como un «arte de la escucha»? Tengo la impresión de que para vos el yoga es una manera de estar abierto a todo lo que se presenta: sensaciones, percepciones, emociones... porque a menudo no estamos atentos a todo eso. Me parece que «yoga» es, para vos, un nombre para esa escucha de todo lo que sucede.

[Éric Baret]: Sí y no. No me gustaría encerrar la escucha ahí; no está ligada exclusivamente al yoga. El Maestro Eckhart vivía en esa escucha y no practicaba yoga. Así que escucha y yoga no son sinónimos. Digamos que en el enfoque que Jean Klein transmitió —y que él llamó «aproximación corporal» para darle una connotación práctica—, y que luego llamó «Yoga de Cachemira» (aunque ese nombre no signifique gran cosa), el acento se pone en \*darse cuenta de que no escuchamos\*.

El yoga estimula efectivamente la escucha, pero es importante entender que la escucha no está atada al yoga; se puede tener una vida profunda sin hacerlo. El acento está en descubrir a qué punto no escuchamos, a qué punto anticipamos, repasamos el pasado o proyectamos el futuro. Es la toma de conciencia de esos mecanismos lo que eventualmente nos lleva a momentos de verdadera apertura.

[Interlocutor]: Y sin embargo, el yoga suele asociarse a las posturas, a las \*asanas\*. ¿Cuál es entonces el rol de las posturas en este yoga? Si se trata de ver que no escuchamos, ¿en qué nos ayuda la postura?

[Éric Baret]: Es simplemente un elemento práctico. Si reunís a un grupo de personas y les decís «vamos a entregarnos a la escucha», para la mayoría eso resulta demasiado intangible. La práctica del yoga es, como cualquier arte, un poco un pretexto para la reunión. Podríamos bailar, cantar, hacer caligrafía o artes marciales; para mí sería exactamente lo mismo. El fin de la reunión es estimular la escucha. Abhinavagupta, en uno de los capítulos del \*Tantrāloka\*, dice que aquel que él llama \*sahrdaya\* —el que tiene un corazón sensible, un alma receptiva— está más cerca de la claridad en un momento de teatro o danza que un yogui en su cueva identificándose con sus «defectos» o sus esfuerzos.

Así que ya para Abhinavagupta existía esta noción de la observación artística como escucha. Él dice que si hay un entorno donde otras personas tienen esa misma perspectiva, esa misma escucha, se produce una especie de estimulación mutua. Finalmente, una reunión es eso: cincuenta personas que vienen para no hacer nada. Es esa dinámica sin dirección objetiva la que estimula la escucha.

Ahora bien, como la mayoría de la gente tiene cuerpos que no están en muy buen estado —porque se pasan ocho horas al día sentados sin moverse—, la inmovilidad les resulta muy difícil. Por eso vamos un poco hacia adelante, un poco hacia atrás, al piso boca abajo, boca arriba, un poco sobre la cabeza... es únicamente un pretexto, porque la inmovilidad exterior es muy difícil de preservar para muchos. Pero si la gente viniera con una disponibilidad corporal profunda, podríamos quedarnos sentados juntos y sería lo mismo. El movimiento es simplemente más fácil; la gente necesita moverse.

[Interlocutor]: Hablaste de claridad recién, y en la entrevista con Ludovic Fontaine noté esta frase: «el yoga no es un medio para llegar a la claridad, sino un medio para expresar esa claridad».

[Éric Baret]: Abhinavagupta dice en su *\*Tantrāloka\** que el yoga no lleva a la conciencia, sino que es la conciencia la que lleva al yoga. Dentro de la visión del Shivaísmo de Cachemira, el enfoque no es progresivo; no es que «lo menos» deba ir hacia «lo más». El yoga es, en este sentido, un arte de darse cuenta, primero, de que uno no escucha, y a través de eso se estimula la escucha.

Esa estimulación eventualmente llevará a algunas personas a darse cuenta de a qué punto la escucha es para ellos simplemente un concepto. Mentalmente creen que escuchan, pero cuando su pareja los engaña, cuando su hijo está enfermo, cuando no saben cómo pagar el alquiler, se dan cuenta de que abandonan esa escucha. Ante el dolor o el conflicto afectivo, pierden la escucha. Solo escuchan cuando todo va bien. Pero las parejas no siempre son fieles, los hijos no siempre están sanos, los cuerpos no siempre están perfectos...

Entonces, el yoga consiste en transponer la escucha que uno tiene en un momento de tranquilidad hacia la ternura y hacia la violencia; hacia el placer y hacia el dolor. Es decir, llevar al cuerpo y a la psique a poder integrar la escucha en las diferentes modalidades de la vida, y que no quede solo como una posibilidad en momentos de claridad, porque en cuanto aparece un conflicto afectivo, esa escucha desaparece. Es una transposición. Es el presentimiento de la escucha lo que lleva a alguien a darse cuenta de que, aunque hable de escucha y se interese en ella, cuando su cadera está bloqueada o tiene un conflicto afectivo, ya no escucha. Se trata de integrar la escucha en los elementos corporales y mentales.

[Interlocutor]: Y ahí citaste varias veces a Abhinavagupta y al Shivaísmo Tántrico, que es una de tus grandes referencias, como lo era para Jean también. Por otro lado, sos bastante duro con Patañjali. Hoy en día se asocia casi siempre el yoga a Patañjali y sus *\*Yoga Sūtras\**, un texto que todo el mundo venera. ¿Qué es lo que vos criticás ahí?

[Éric Baret]: No es que sea duro con él. Primero, Patañjali es una manera de hablar; no es necesariamente una persona, es un conjunto de textos probablemente. Además, es un texto de una complejidad inmensa que, si no se comprende la cultura védica en la que fue escrito, se traduce muy mal. Todos los meses aparece algún incompetente con una nueva traducción desde hace treinta años, y es igual de nula que las anteriores.

Es un texto hecho para ascetas, es decir, es védico. La gran diferencia entre el enfoque védico y el tántrico es que el védico está hecho para los hombres y para los ascetas, y se basa en la noción de pureza e impureza. Esas nociones no se reconocen en el tantrismo. En la India, una mujer o alguien de casta baja no tenían acceso a la enseñanza védica, pero sí podían acceder al tantrismo.

El enfoque védico es el paso de la impureza a la pureza. Es una disciplina «fascista», y no lo digo en sentido negativo, sino en el sentido de que quien se compromete con el ascetismo tiene ese mismo impulso de querer ir hacia la pureza. No digo que sea falso, pero está reservado a una verdadera trayectoria ascética. Querer aplicar eso hoy en día en las escuelas de yoga, a gente que va a hacer una hora de yoga por día, pretendiendo seguir los \*Yamas\* y \*Niyamas\*, me parece de una total estupidez.

Las observancias y abstinencias son, en realidad, desde el punto de vista de Cachemira —Abhinavagupta también lo señala en el \*Tantrāloka\*—, el resultado último de la integración de la conciencia. Cuando alguien es libre de sí mismo, ya no necesita protegerse, ni mentir, ni apropiarse de cosas, ni robar. Pero pedirle a una persona, a un ego, remedios egóticos, es sumar negatividad a la negatividad. Ese es el enfoque de Patañjali.

Prohibirle a alguien que vive con una patología interior profunda —que es el caso del ser humano en general— aquello que lo hace vivir, me parece una forma de violencia. Abhinavagupta llama al enfoque védico \*Kṛtrima\*, que significa artificial. Dice que para nosotros lo natural es primero la toma de conciencia, ese presentimiento, y que luego eso se integre corporal y mentalmente. Entonces, los \*Yamas\* y \*Niyamas\* serán la expresión última de la conciencia, no un medio para llegar a ella.

[Interlocutor]: Sí, recuerdo textos de Abhinavagupta que critican las posturas del yoga.

[Éric Baret]: ¡Absolutamente!

[Interlocutor]: Comparás tu yoga con un arte. ¿Es un arte en el sentido de que, así como el violinista debe saber dominar bien su violín para tocar...?

[Éric Baret]: No, es un arte porque es gratuito. Y porque no sirve para nada. Si sirviera para algo, formaría parte del proceso védico de purificación. Cuando Abhinavagupta dice que la claridad lleva al yoga y no al revés, quiere decir que la claridad no es causal. Por lo tanto, ninguna actividad va a producirla. Como se dice en el Islam: "Dios está más cerca que la vena yugular", por lo que uno no puede "acercarse" a Dios.

Cuando Ibn Arabi describe el viaje del Profeta —su propio viaje— sobre la cabalgadura Al-Buraq, donde se encuentra con diferentes niveles, en realidad termina por verse a sí mismo de pie junto a Dios. Ibn Arabi especifica que no es un viaje \*hacia\* Dios (porque no podés acercarte si ya está más cerca que tu vena yugular), sino que es un viaje \*en los signos\* de Dios. Es el mismo lenguaje de no-apropiación.

Entonces, la práctica es una forma de exteriorización del presentimiento. Y es un arte en el sentido de que no sirve para nada. Que un músico toque tres horas de violín por día, o que un bailarín baile, ¿para qué sirve? Para nada. El bailarín podría ir a ocuparse de las ancianas que están muriendo en el hospital, o producir pozos en África... pero ¿qué hace? Toca el violín. No sirve para nada.

Y el yogui, a la mañana, inhala, exhala, sube un brazo, baja un brazo... ¿Para qué sirve? Para nada. Es esa familiaridad con la gratuidad lo que importa. Es la evidencia de que lo que busco no viene a través de un desarrollo causal. Si uno se permite estar totalmente libre de cualquier dinámica hacia algo, ahí aparece la verdadera dinámica. En ese sentido Jean Klein lo veía como un arte.

[Interlocutor]: El yoga pasa por el cuerpo, pero del cuerpo que vos hablás es muy interesante, porque solés decir que en realidad no conocemos el cuerpo, que tenemos un concepto, una ilusión, a veces incluso decís una imaginación o una defensa.

[Éric Baret]: Sí, es un miedo. Lo que la gente llama «su cuerpo» es un miedo. Es un esquema corporal que se creó muy temprano en la vida. Para darme seguridad, creé un cuerpo muscular de defensa, de agresión; las piernas, los brazos, las mandíbulas... todo el cuerpo se convirtió en un mecanismo de supervivencia.

Lo que la gente llama «sentir el cuerpo» es sentir una tensión. Cuando alguien dice «siento mi dorso», ¿qué quiere decir? Siente una tensión en el dorso. Cuando dicen «siento mi corazón», es que hay una agitación. Si sentís tus dientes, es que tenés un problema. La naturaleza del cuerpo es no ser sentido. Cuando gozás de buena salud, no sentís tu cuerpo. Si mirás la luna llena, no sentís nada más que eso. Si sentís tu cuerpo, es que hay un problema corporal.

El cuerpo está hecho para no ser sentido. Cuando caminás por la calle, no sentís tu cuerpo. Los sistemas orgánicos funcionan para no ser sentidos. En ese momento, el cuerpo es un organismo de información. Si piso un clavo, siento el pie; eso es una información de que debo prestar atención. El cuerpo me dice «cuidado». Acercó la mano a una llama y la mano me dice «cuidado», la retiro. Sentir el cuerpo es una información técnica para prestar atención.

Pero lo que la gente llama "sentir el cuerpo" habitualmente es sentir una tensión. Es una reacción, una defensa creada en la infancia para sobrevivir a los golpes, a las caricias, a las vicisitudes. Esa representación táctil se fija en el cerebro y decimos "siento mi cuerpo". No es verdad. El yoga tradicional busca poner en cuestión ese esquema corporal: ¿cuál es la verdadera sensación del cuerpo cuando saco todas las defensas corporales, todo lo que hice para sobrevivir? Es un arte de exploración del esquema corporal en un momento donde ya no hay necesidad de defenderse.

La sensación clásica es un esquema. Un psiquiatra, cuando recibe a un niño, le pide que dibuje una casa o un árbol, y ve allí inmediatamente los problemas del niño. El esquema corporal se expresa en el dibujo, en la motricidad, en la respiración.

[Interlocutor]: E indicás a la gente que escuche la sensación y deje que el cuerpo se disuelva en el espacio.

[Éric Baret]: Sí, porque la sensación natural del cuerpo es la no-separación con el entorno. La separación es un pensamiento, no una realidad objetiva. Como creé un cuerpo para defenderme, progresivamente, al tactilizar las defensas, ya no tengo necesidad de bloquear las caderas o tensar los hombros. Cuando ya no necesito inventarme ni defenderme, aparece naturalmente esa no-separación táctil con el entorno. Pero tiene que ser táctil, si no es solo un concepto.

[Interlocutor]: Justamente con ese enfoque táctil, me parece muy interesante el trabajo que hacés sobre las emociones y los traumas. A los que tienen esos traumas, en lugar de buscar la causa en el pasado, los invitás a sentir la emoción, la sensación, lo cual lleva a una liberación.

[Éric Baret]: Hay que ser honestos. Jean Klein era muy claro en esto: cuando el trauma es superficial, el simple hecho de sentirlo puede permitir que suba a la superficie y se libere. Pero si el trauma es muy profundo, eso no es suficiente. Hay que empezar por escucharlo. Al escuchar un trauma, este empieza a cambiar de lugar.

Es como cuando te duele la rodilla y el osteópata te trabaja el hombro. ¿Por qué? Porque el problema viene del hombro, compensaste con la cadera y terminaste sintiendo la rodilla. Lo que nos parece ser el trauma es en realidad una cobertura de traumas más antiguos a los que no pudimos hacer frente.

Con un enfoque táctil, dejamos vivir la cima del iceberg, el trauma aparente, y poco a poco somos llevados hacia otra periferia táctil, y luego otra, hasta que encontramos el nudo esencial. Si hay una escucha sin intención, puede surgir la intuición de cómo intervenir. Pero ya no es una intervención por reacción para "sacar" el trauma, sino para escucharlo mejor. Puede ser una cirugía, una terapia, un masaje, un cambio alimentario... pero esa tecnicidad debe venir de la escucha, no de la reacción. Si el trauma es muy fuerte, hará falta una intervención técnica, pero basada en la escucha. Eso ya no es de mi dominio, yo no soy terapeuta, pero puedo orientar a la persona para que encuentre el terapeuta adecuado (un junguiano, un psiquiatra, un kinesiólogo...).

[Éric Baret]: Cuando un trauma es ligero y la persona tiene cierta madurez, cuando comprendió que el pasado se terminó, que está muerto... lo que pasó a los cinco años ya fue. No necesito cargar con ese pasado. Las situaciones no causan el trauma por sí mismas. Jacques Lusseyran pasó dos años en Buchenwald y salió siendo un hombre feliz. Eso prueba que Buchenwald no te vuelve infeliz necesariamente.

Pero después de la guerra, en las reuniones de deportados, lo recibieron muy mal. Tuvo que irse a Estados Unidos porque los otros deportados no soportaban que les dijera que se podía ser feliz después de Buchenwald. Y cuando les dijo a los ciegos (él era ciego) que se podía ser feliz siendo ciego, lo echaron con violencia. En nuestras sociedades hay una valoración de la suficiencia, del sufrimiento, influenciada por fantasmas cristianos. Se cree que hay que ser infeliz por el trauma.

No es la situación lo que rompe a alguien. La mayoría en Buchenwald fue quebrada, pero el hecho de que uno solo no lo fuera demuestra que es posible. Y él estaba con los ciegos, en condiciones peores. Lo que importa es la disponibilidad que tenemos ante el trauma. Mis dos padres vivieron cosas violentas en la guerra. Mi padre luchó contra divisiones alemanas, caminó sobre cadáveres... y no tenía traumas. Mi madre, cuando vio el cuerpo de su hermano descuartizado por la Gestapo, tardó cincuenta años en olvidarlo.

Somos desiguales ante esto. Por eso buscar el origen es una pérdida de tiempo. Vas a llegar a Buchenwald, a la agresión... pero eso no es la raíz. Hay que ir más atrás, al nacimiento, a la vida anterior... es sin fin. Por eso para nosotros es perder el tiempo.

[Interlocutor]: Y es un proceso sin fin.

[Éric Baret]: A veces, cuando un trauma se despliega táctilmente y se reabsorbe, pueden aparecer visiones históricas del pasado que se liquidan, pero no es indispensable. Tuve un alumno en Atenas, el hombre que creó el metro allá. Había sido secuestrado en Beirut por palestinos y torturado todos los días durante tres meses. No tenía ningún trauma de estrés post-traumático. Él había descubierto solo que no eran los golpes lo que lo traumatizaban, sino el miedo a los golpes. Hizo un trabajo cuando escuchaba los pasos en el pasillo, cuando se abría la puerta... se dio cuenta de que era el miedo al golpe siguiente lo que lo quebraba, no el golpe en sí.

Jacques Lusseyran hizo la misma experiencia con la Gestapo. Vio que cuando se enojaba con su torturador, sufría mucho más. Cuando llegó a estar en paz con lo que pasaba, la experiencia cambió. Este hombre de Atenas no tiene ningún trauma psicológico; tiene traumas físicos, pero eso es la vida. Se puede ser feliz con una cadera rota. No seríamos felices con la idea de que no deberían habernos torturado.

[Interlocutor]: ¿Y esta capacidad de escucha se desarrolla progresivamente o se descubre de repente?

[Éric Baret]: Hay dos cosas. La comprensión profunda, la convicción, es súbita. Yo no tengo experiencia de eso, lo digo por lo que otros han formulado, como Ramana Maharshi o Nisargadatta Maharaj, pero no es de mi dominio. Por el contrario, para la mayoría hay una especie de progresividad al ir viendo nuestra propia arrogancia. Se va viendo cómo uno funciona.

[Éric Baret]: Les doy un ejemplo de Marsella que es muy revelador. Yo estaba allí una mañana tomando mi vino y vi una joyería frente a la Canebière. El dueño, un tipo bien vestido, llega a su negocio y encuentra a un mendigo asqueroso durmiendo en su puerta. Y empieza a darle patadas. En esa época yo no era alguien muy tierno; vi eso, me levanté y fui hacia él pensando: «Vas a ver lo que se siente recibir patadas». Pero en un instante me di cuenta de que yo era exactamente como él. A él lo molestaba el mendigo y lo pateaba; a mí me molestaba su violencia y quería pegarle. Era la misma naturaleza.

Esto es fundamental: cada vez que algo nos choca, es porque somos de la misma naturaleza que eso que nos choca. No soportamos la homosexualidad o la arrogancia en los demás porque eso está en nosotros. Ver ese mecanismo es lo que permite que algo cambie.

[Interlocutor]: En este arte de la escucha decís: «nada es escuchado» y «nadie escucha».

[Éric Baret]: Claro, porque la dualidad es una representación cerebral. En realidad, no hay ni percepción ni objeto percibido. Es nuestro cerebro el que nos obliga a verlo así. Si mi perro estuviera acá y yo quisiera describirle lo que pasa cuando siento el viento fresco en mi cara... si mi perro fuera de una raza «inferior», le diría: «siento el viento». Si fuera más avanzado, le diría: «es mi mejilla lo que siento». Pero si fuera brillante, le diría: «lo que siento no lo puedo decir». Porque en el fondo ni siquiera lo «siento», hay algo que simplemente \*está\* ahí.

Para formularlo, estoy obligado a usar la relación sujeto-objeto: «siento el viento» o «siento mi mejilla». Pero es una limitación de nuestra semántica y de nuestro condicionamiento cerebral. Formular en términos duales algo que, en la experiencia, es no-dual, no significa que la dualidad sea real; significa que el lenguaje no permite otra opción.

[Éric Baret]: Sí, Jean Klein hablaba de los dos miedos: el que paraliza y el que da alas. Yo experimenté el paralizante cuando éramos chicos: venía una moto, yo tenía tres segundos para moverme, pero tenía tanto miedo que no pude moverme y me atropelló. Luego, hace 30 años en Nepal con un amigo tibetano... Llevábamos algunos artículos «ilícitos» y al doblar una esquina nos encontramos con un bloqueo policial. Realmente sentí miedo, pero mi amigo —que arriesgaba mucho más que yo— me miró y ambos estallamos en risas. Atravesamos el bloqueo riendo y nos dejaron pasar sin revisarnos. Eso es sentir el miedo sin ser el miedo. El enfoque tántrico consiste en sentir la emoción sin el «yo».

[Interlocutor]: Éric, ¿qué es exactamente el «aceite de charas»?

[Éric Baret]: Esa es una excelente pregunta, tan excelente que no tiene respuesta. Tenés que encontrarlo. Pero es lo único que nunca vas a olvidar.

[Interlocutor]: Comprendo. Y al mismo tiempo, tampoco te gusta mucho la palabra «no-dualidad». Decís que no existe, que es un concepto dualista que viene de una falta de claridad.

[Éric Baret]: Claro, la palabra «no-dualidad» implica que existe la dualidad. Y como no hay dualidad, tampoco puede haber «no-dualidad». Son representaciones cerebrales con valor pedagógico. A un niño le decís «hiciste bien» o «hiciste mal», aunque no sea verdad, porque pedagógicamente puede estar justificado para educar a un hijo o a un perro. Es solo una manera pedagógica de vivir.

[Interlocutor]: ¿Y cómo se practica concretamente? ¿Cuánto tiempo? ¿Das indicaciones sobre esto una vez que la gente termina un taller?

[Éric Baret]: Primero, cuando se termina el taller, uno ya no vuelve. El que vuelve es porque no entendió. Esa es la primera cosa. Después, a los infelices que tomaron notas les digo que las tiren. No hay nada de qué acordarse, porque si uno se acuerda, va a repetir. Y la vida no está en la repetición, sino en la novedad absoluta.

Entonces decimos: «¡Olvidate de todo!». Si algo te concierne, volverá a vos en algún momento, pero no a mi manera, sino a la tuya. Y eso sí, escuchalo y seguí esa resonancia. Si seguís esa resonancia, te vas a sentar en tu mat y vas a hacer como el primer yogui. ¿Qué hizo el primer yogui? No escuchó a nadie, porque no tenía a nadie a quien escuchar. No tenía videos, ni libros, ni editorial Almora. Simplemente escuchó.

Hay que hacer lo mismo. Es la única posibilidad de volver a la escucha primordial. Y como no somos una cebra ni un cocodrilo, nuestro cuerpo se va a mover de manera específica. Tendremos momentos de inmovilidad exterior —porque la inmovilidad real no existe, todo es movimiento— y luego el cuerpo se va a mover hacia adelante, hacia la derecha, hacia atrás... Vamos a terminar encontrando todos los movimientos del yoga naturalmente, porque tenemos una estructura articular específica.

A veces uno sugiere observar el aliento, pero eso suele ser un recurso por falta de pedagogía en otras escuelas. Te dicen: «respirá en la panza». Nosotros decimos que no, que no es verdad. Si te abrí la panza con un cuchillo, vas a ver que no hay aire ahí. Respirar «en la panza» es una imagen. «Respirar en el espacio» es otra imagen. La imagen de respirar en el cuerpo trae un centramiento, es un recurso para el ego; la imagen de respirar en el espacio trae una expansión, es un recurso para la conciencia. Son solo herramientas, no realidades objetivas.

¿Por qué uso la palabra "escucha"? Porque se presta poco al imaginario espiritual. Cuando hablamos de "conciencia", de "presencia", de "ser", se crea mucho ruido mental. Hay gente que dice estar «consciente de la conciencia» (\*aware of awareness\*), lo cual es el colmo de lo absurdo. La palabra «escucha» deja poco espacio para la imaginación pseudo-espiritual. Nadie se siente orgulloso de estar «en la escucha». Es una palabra «anti-espiritual» y por eso me gusta. Pero, como todo lo demás, no hay que tomarla al pie de la letra: en realidad no significa nada. Porque, como decíamos antes, no hay nada que sea escuchado ni nadie que escuche.

La «persona» es una representación simbólica. Cuando decimos «llueve», no hay nadie «lloviendo», el llover sucede. Cuando decimos «camino», es una manera simbólica de hablar; no hay nadie caminando. La digestión, la respiración, la

cicatrización suceden solas. Y el pensamiento también sucede solo. El pensamiento «zanahoria» sucede. No hace falta un «pensador» para que haya un pensamiento. El «pensador» es solo otro pensamiento más. Pero por falta de claridad, me imagino que yo soy el que piensa. Creerse un «pensador», un «hombre» o un «francés» nace del miedo.

Yo tomé suficiente LSD para darme cuenta de que lo que uno piensa es pura mecánica. Tomás una pastilla roja y pensás de una manera, tomás una azul y pensás de otra. Lo que pensamos es una reacción a nuestra biología, a nuestros padres, a nuestra cultura. No somos responsables de nada: ni de nuestra sexualidad, ni de nuestras opiniones, ni de nuestra identidad cultural. Jurídicamente es otra cosa, pero psicológicamente no somos responsables. Por eso, a un momento dado, la noción de "pensador" es una apropiación totalmente gratuita.

[Interlocutor]: Ya son las ocho y media, quizás una última pregunta.

[Éric Baret]: No hay prerequisites. Al que no le interesa es porque no lo necesita, y la vida es igual de bella en él. La conciencia no está más presente en el que se interesa por esto que en el que prefiere el tenis o el fútbol. No hay jerarquía; un sabio no es "más" que un ignorante, son solo expresiones distintas de la vida. Abhinavagupta menciona los cinco aspectos de la conciencia de Shiva: creación, mantenimiento, disolución, revelación y... ocultamiento (ignorancia). Y él pone al ocultamiento, a la ignorancia, como la cima de la conciencia. Es el poder más grande.

[Éric Baret]: Para los que se sienten tocados por este presentimiento de la vida, suele ser porque ya probaron todo lo demás. Tenés un marido fiel, un amante estupendo, tus hijos están sanos, tenés salud, tenés una buena jubilación, tenés un buen auto... y sin embargo, sentís que falta algo. Te das cuenta de que cambiar de marido o de auto no va a funcionar. A la noche, cuando estás sola en tu intimidad, sabés que hay algo que no está ahí. Sabés lo que \*no\* es, pero no sabés lo que \*es\*.

Ese es el perfil del que escucha: cuando todas las energías que antes se usaban de manera centrífuga para buscar la solución afuera, vuelven a su centro naturalmente por falta de uso. Ya sabés que nada de lo que hagás va a funcionar: ni divorciarte, ni viajar a la India, ni aprender sánscrito, ni hacer yoga, ni cambiar tu alimentación. En ese reposo de la energía, en ese silencio, es donde el presentimiento de la verdad puede revelarse. Mientras sigas pensando que alguna situación externa te va a salvar, seguís en el imaginario.

[Interlocutor]: Muy bien. Gracias, Éric, muchas gracias.