

Éric Baret: El yoga de la no dualidad

[Interlocutor]: ...en hablar de eso.

[Éric Baret]: A nivel psicológico, el esfuerzo es un imaginario. Es decir, implica un escenario imaginario de entidades personales. Y eso no existe. No hay nadie para hacer un esfuerzo. En realidad, nunca hay un esfuerzo.

Cuando hacés algo, si tenés motivación —si la casa se quema— vas a actuar. No necesitás hacer un esfuerzo para intentar apagar el fuego. Para el observador externo eso parece un esfuerzo, pero para vos es una obviedad. La noción de esfuerzo es una mala interpretación. A menudo se usa de forma psicológica, pero se trata simplemente de utilizar las capacidades funcionalmente. No hay esfuerzo en el sentido psicológico. Vos funcionás corporal y mentalmente en función de tus capacidades.

Cuando tengo la impresión de hacer un esfuerzo, suele tratarse de técnicas mal aplicadas, pero simplemente estoy usando mis capacidades de manera más intensa. Cuando caminás... no tenés la impresión de hacer un esfuerzo. Si corrés, tenés la impresión de esforzarte. ¿Cuál es la diferencia entre caminar y correr? Es únicamente una intensidad de actividad entusiasta.

Pero lo que se presiente, el sentido profundo de lo que es, es decir, esa disponibilidad, ese silencio interior, no puede ser el resultado de una actividad mental. Podés hacer un esfuerzo para apagar el incendio de la casa, podés hacer un esfuerzo para correr en la montaña, pero para presentir lo que es esencial, el esfuerzo es imaginario. Porque lo que es esencial no es causal; no es el resultado de ninguna actividad mental ni de ninguna acción.

Si tomamos la perspectiva profunda, entendemos que lo que buscamos no puede ser adquirido por el esfuerzo o la intención. Entonces, la dinámica *hacia* algo es reemplazada por una dinámica *desde* algo: te volvéis disponible sin dirección. Y es en esa disponibilidad sin intención que eventualmente lo que resuena para vos va a poder cumplirse.

La perspectiva tradicional es siempre una disponibilidad. Nunca hay un esfuerzo. Esta disponibilidad puede expresarse de manera muy intensa. Por ejemplo, para alguien que no tiene hijos, ocuparse de un niño parece un esfuerzo; pero para una

madre equilibrada, lo que un niño requiere es algo natural. Hay un despliegue físico, pero no hay un peso psicológico.

Aquel que ha sentido esta perspectiva tradicional... ¿cómo sigue ese presentimiento? Para alguien que no tiene ese presentimiento, quizá su vida parezca una forma de intensidad externa. Pero podés darte cuenta de que habías comprendido conceptualmente que la vida era sin intención, sin necesidad, pero que todavía no lo vivís profundamente.

Entonces vas a intentar transponer corporal y mentalmente esa comprensión intuitiva. En ese momento podés entrar en una práctica, una *sadhana*, como se dice en India. ¿Por qué no? Pero no es para llegar a algo, sino simplemente para dejarle más lugar en vos a ese presentimiento. Un músico que practica puede parecer que hace esfuerzos, pero los esfuerzos solo se le aparecen al que no es músico. El músico no hace esfuerzos, hace lo que tiene que hacer.

Lo que a menudo se interpretó en India como *tapas* —que suele traducirse como esfuerzo o dinamismo— es una manera poética o romántica de hablar. El yogui que practica no hace esfuerzos; para él, un esfuerzo sería tener que ir al cine. Cada uno hace lo que se impone naturalmente, y eventualmente ese modo de vida va a reflejar esa convicción profunda.

Ese reflejo tiene múltiples posibilidades. La vía ascética es una manera de expresar ese equilibrio, pero en India también hubo reyes como el rey Janaka, que eran considerados sabios y que no renunciaron a su deber de «kshatriya», a su deber de rey para vivir la sabiduría. El asceta no está más en el odio que el rey, ni el comerciante, ni el soldado. Cualquiera sea el lugar donde uno esté, ese es el lugar adecuado para expresar este presentimiento profundo. Entonces, la palabra «esfuerzo» va a desaparecer igualmente de ese elemento.

Desde afuera quizá dirán: "Mire cuánto se esfuerza", pero cuando hay resonancia con algo, la palabra ya no tiene sentido psicológico. Ningún esfuerzo es necesario en una práctica espiritual, al menos en la perspectiva tántrica. Hay otras perspectivas que ponen el acento allí, como el *Samkhya* de Patañjali, que es un *darshana* auténtico de India, no está en contradicción, es simplemente otra orientación. Nunca hay contradicción; hay puntos de vista diferentes sobre lo mismo.

En la perspectiva no dual del Shivaísmo de Cachemira, la noción de esfuerzo no está presente psicológicamente. En el *Tantrāloka* de Abhinavagupta hay referencias al esfuerzo, pero es un esfuerzo que viene de la resonancia. No es un esfuerzo psicológico. Hay otras vías respetables que hablan de fobias, pero para nosotros es resonancia.

Eventualmente le vas a sugerir a tu cuerpo y a tu psique que se vuelvan más disponibles a esa evidencia. No es un esfuerzo, es una integración de la resonancia. La disponibilidad es el resultado de haber visto clara la perspectiva. Cuando comprendiste profundamente que no hay nada que alcanzar en la vida, que no hay nada que cambiar, todas las energías que antes se usaban para forzar cosas positivas o impedir cosas negativas de repente quedan libres. Es un funcionamiento orgánico.

¿Cómo se presenta esto? Yo diría que es muy individual. En cada uno, la manera en que la disponibilidad se expresa es diferente. Se expresará de una manera en un soldado, de otra en una prostituta, en un banquero, en un gánster o en un albañil. No hay una «manera justa» preestablecida; depende de dónde estés. Si vivís con hombres, con mujeres, con perros, con niños... esta disponibilidad se va a expresar esencialmente bajo la forma de una escucha. Ya no tenés nada que probar, nada que imponer. ¿Qué queda en ese momento como intimidad con el entorno? Queda la escucha.

Esa escucha puede expresarse de maneras muy distintas. Es un poco como si tenés dos hijos: uno con dificultades intelectuales y otro muy brillante. ¿Vas a tener la misma escucha para los dos? Sí, pero se van a expresar diferente. Con el niño que tiene dificultades, vas a estar mucho más presente exteriormente en la escucha; con el niño brillante, quizá vas a estar menos encima, porque no lo necesita, pero no por eso estás menos a la escucha. Es la expresión la que parece ser diferente. La situación te da la expresión fenomenal de la escucha.

Si sos militar o arquitecto, por supuesto que la escucha se va a expresar según lo que sea funcional para esa situación. Por eso nunca se puede juzgar a alguien y decir "esta persona está a la escucha porque hace tal cosa" o "no lo está porque no la hace". No, eso depende de criterios demasiado complejos. Hay gente que parece estar a la escucha y no lo está, y gente que parece no estarlo en absoluto y lo está.

La escucha no es algo definitivo. Hay momentos en que estás más o menos libre de vos mismo, y ahí la escucha va a ser realmente intensa. Y hay momentos en que los mecanismos de apropiación y de pretensión vuelven a vos; en esos momentos, la escucha disminuye otro tanto. Es algo que simplemente se constata. No hay una "manera de ser" que sea la correcta; lo que es correcto es la escucha, pero se expresa de mil maneras.

Krishna Menon, el gran maestro del sur de India, decía que ser policía era el mejor de los oficios para vivir la escucha y la libertad, porque había muchísimas tentaciones. Él decía que el policía que vive la escucha es alguien realmente libre,

porque es una situación difícil. Pero él era policía desde su punto de vista.

[Interlocutor]: En momentos de peligro extremo, accidentes... hay como un abandono forzado, algo que actúa de forma extremadamente precisa. En el peligro extremo hay una suerte de liberación. ¿Qué es eso?

Muy a menudo es el cerebro reptiliano. Son los cerebros antiguos los que toman el mando, basados en la supervivencia, que son muy rápidos. Son esos cerebros los que, por ejemplo, intenta captar la publicidad. La publicidad es estúpida, pero si tu cerebralidad es madura, no te dejás engañar; en cambio, el cerebro reptiliano puede ser engañado porque le muestran cosas que estimulan simbólicamente la supervivencia o la necesidad.

Si vas impulsado por el cerebro reptiliano a comprar algo que no necesitás, es porque se activó un instinto de supervivencia ahí. Es este cerebro el que generalmente nos hace actuar en situaciones profundas. No es necesariamente "la escucha" en el sentido espiritual, sino una funcionalidad: el cuerpo está a la escucha de esa funcionalidad. Si te sumergen la cabeza bajo el agua, naturalmente vas a intentar sacarla; es el cerebro reptiliano el que actúa. Eso es verdad para todo el mundo.

La funcionalidad del cerebro reptiliano te hace sobrevivir. Cuando el peligro está ahí, él actúa. Si un perro te ataca, la adrenalina sube; vas a sentir menos dolor si te muerde, vas a golpear más fuerte, vas a correr más rápido para trepar a un árbol. Todo eso sucede a pesar tuyo.

Pero cuando el perro se va, el miedo ya no es necesario. Si el miedo continúa una vez que el perro se fue, es que el símbolo psicológico tomó el mando. Se apropió de la situación. Ahí es donde viene el trauma psicológico. El trauma fisiológico nunca es traumatizante en sí: el cuerpo está habituado a sobrevivir, y si es demasiado, se desmaya o el corazón cede. Todo está bien organizado en nosotros mientras sobrevivimos, mientras podemos gestionar la cosa físicamente.

Pero cuando el cerebro emocional toma el mando, ahí nace el trauma. Podés tener miedo a los perros durante veinte años porque una vez te atacó uno. La escucha consiste justamente en dejar que, cuando el cerebro reptiliano toma el mando (porque no hay elección en ese momento), esa funcionalidad se despliegue; pero cuando el perro se va, el miedo se va y la memoria también se va, porque ya cumplió su función. La adrenalina baja y todos los sistemas vuelven a la normalidad.

El que sigue teniendo miedo cuando el perro ya no está, entró en un esquema psicológico de aprendizaje. La escucha es darse cuenta de que, cuando el perro

se fue, ya no hay razón para tener miedo, y entonces dejar que esos elementos cerebrales se calmen. Si la escucha no está presente, voy a encontrar otro perro y se va a recrear el mismo mecanismo que con el primero. El miedo volverá. La escucha es esta funcionalidad que te permite tener miedo solo cuando es funcionalmente necesario, en el instante.

Ves a un perro que no conocés: no sabés si te va a morder o te va a lamer. Eso es lo interesante cuando encontrás un perro o un gato: no sabés. Y entonces, escuchás. Esa no-preparación es lo que permite la presencia. Estás listo para agarrar al perro si muerde, o para fundirte en él si te lame. Ese no-saber es lo que permite la escucha en el instante. Cuando miramos profundamente la vida, vemos que en cada instante está ese elemento: no sabemos nunca qué va a pasar. Puede aparecer una violencia extrema o una ternura extrema. La belleza de la vida es justamente esa disponibilidad a ambas. No hay una preferencia; lo que preferimos es lo que ocurre, porque no hay otra opción. Y es esa escucha la que va a permitir reaccionar de la manera más funcional posible.

Cuando uno piensa en algo, automáticamente te identificás con esa pensamiento. Ser libre de los pensamientos es una forma de imaginario. El que quiere ser libre de su pensamiento es, él mismo, un pensamiento. En India hay tradiciones respetables donde se intenta observar los pensamientos, pero eso no tiene sentido: el observador es en sí mismo un pensamiento. La idea de querer interferir con el pensamiento se termina eliminando porque el pensamiento es el resultado de tu estado afectivo, psicológico e intelectual. Vos no lo decidís. Sucede a pesar tuyo, en función de tus experiencias del pasado.

Sos "pensado", no pensás. No hay ninguna autonomía en el pensamiento. Si tomás tal droga, vas a pensar tal cosa. Si ves a un niño ser atropellado en la calle, vas a pensar eso. No tiene ninguna importancia lo que uno piensa. Por eso, en el enfoque tradicional, no nos ocupamos de lo que pensamos. Ponemos el foco en el impacto táctil, corporal de lo que pensamos.

Mañana vas a leer cosas nuevas, vas a escuchar cosas y vas a pensar diferente. Lo que pensás hoy no tiene interés, lo que vas a pensar mañana tampoco. El pensamiento es el resultado de todo nuestro bagaje afectivo: si tuviste una infancia muy afectuosa, vas a pensar diferente. Intentar «rectificar» el pensamiento para que sea «claro» es una falta de claridad, porque no pensamos en función de la claridad: pensamos en función de nosotros, de nuestro pasado racial, biológico, etc.

Entonces, en un momento dado, dejamos de ocuparnos de nuestro pensamiento y nos ocupamos de ver cómo una situación dada reacciona en nosotros. Si alguien me dice que me ama, ¿cómo lo siento? Si me insultan, ¿cómo lo siento? Ese

"sentir" es lo que se vuelve el sujeto de estudio funcional, porque el sentir es una puerta directa hacia el silencio. El pensamiento, no. El pensamiento es siempre conceptual. Tu vida afectiva es lo importante, no lo que pensás.

No sos responsable de lo que pensás; es tu educación, tu familia, lo que leíste... todo eso hace que pienses una cosa u otra. No tiene ninguna importancia lo que uno piensa. En cambio, el sentir lo que ocurre... eso sí es importante. Sentir si la situación está bloqueada, si hay violencia... muy poca gente va a sentir eso realmente. En ese sentir hay una forma de intimidad que se crea, y esa intimidad es la puerta hacia lo esencial.

[Interlocutor]: ¿Qué hay de los sueños? A veces me despierto agotado después de muchos sueños, pero tras un sueño ligero, me siento compuesto.

[Éric Baret]: Un sueño es un estado de vigilia. Cuando un cocodrilo te muerde en un sueño, no es un sueño: es la realidad hasta que te despertás. Los sueños a menudo liberan movimientos psicológicos del día. Si querés estrangular a tu vecino pero no tenés el coraje, podrías hacerlo en un sueño. Si tenés un día neutro con una imagen de vos mismo disminuida, necesitás muy poco sueño; quizás de 3 a 5 horas. El resto es "sueño de compensación".

En francés tenemos la palabra *songe* (sueño visionario). Es en estos *songes* donde grandes luminarias como Ibn Arabi o Maheshwarananda "recibieron" sus textos profundos. Por eso los textos tradicionales (como los Vedas) no tienen "autor": los escritores estaban en un espacio donde la verdad simplemente se inscribía. No se tomaban a sí mismos como los autores.

No podés mentir en un sueño. Durante el día, podés fingir que no sos celoso o que no estás traumatado a través del control y el orgullo. Pero el sueño te mostrará la verdad. Si creés que superaste el miedo a los perros, pero en tu sueño seguís aterrorizado, el miedo sigue ahí. Por el contrario, si todavía sentís un poco de miedo durante el día pero no tenés miedo en el sueño, el miedo realmente te está dejando. Es importante *escuchar* el sueño, pero no *interpretarlo* intelectualmente. Sentí la resonancia del sueño al despertar: la excitación, la alegría, el pánico. Quedate con la sensación. Como despertar de un viaje de drogas, la "vibración" o el "perfume" de la experiencia necesita tiempo para integrarse.

¿Sueño lúcido? Eso es una fantasía de control. ¿Quién es el que quiere ser lúcido? Es el mismo ego que quiere ser "lúcido" durante el día. Crea una dicotomía. La auténtica no dualidad no se trata de control o de "conciencia objetiva".

[Interlocutor]: Hablemos del dolor.

El dolor es lo que es. El dolor se vuelve "doloroso" cuando interviene un elemento psicológico: el miedo y el rechazo. Eso es muy interesante. Se ve con los niños pequeños. Hace una veintena de años estuve en un hospital en Estados Unidos acompañando a mi hija, y pasé diez días en la sala donde estaban los niños muy pequeños en estado de supervivencia. Algunos morían, otros vivían. Algunos no podían hablar, tenían uno, dos, tres años. Observé mucho cómo funcionaban esos niños cuando subía el dolor: los gritos, los llantos. Y observado a los padres que estaban alrededor.

Un niño de un año siente un gran dolor y grita, pero cuando el dolor para, deja de gritar. Se queda tranquilo. Si el dolor vuelve, vuelve a gritar, claro. Pero cuando mirás a los padres, aunque el niño ya no grite, el padre interiormente sigue gritando. ¿Por qué? Por la memoria, por el nudo psicológico. Los padres ya ven los signos de que el dolor va a devolver y sufren antes de que el niño sufra. Los padres premeditan eso. Lo que quiero decir es que una parte del dolor es un agregado psicológico, no todo.

En el nivel funcional, la exploración pedagógica consiste en ver lo que es puramente funcional. Lo que es funcional, el cuerpo siempre puede soportarlo: si es demasiado, nos desmayamos; si es más que eso, morimos. Pero psicológicamente es diferente: viene el miedo. Eso se ve muy bien en las artes de combate. Ves cómo la gente reacciona al dolor. Al principio, los primeros años de combate consisten en aprender a absorber los golpes.

Cuando alguien empieza, en cuanto recibe un golpe, le duele muchísimo. Pero poco a poco comprende que no le duele porque el golpe en sí duela; los golpes son neutros. Preguntale a un boxeador después de una pelea si le duele; no va a entender la pregunta. Lo que duele es la resistencia al golpe. Se aprende a absorber los golpes. Y cuando recibís un golpe absorbiéndolo, el golpe es un golpe. Un boxeador, después de recibir 300 o 500 golpes, ¿se siente agredido? No. ¿Sufre? No. Puede tener dolor en una región del cuerpo al día siguiente, pero no hay dolor psicológico.

Alguien que no es boxeador recibe dos o tres golpes y le duele horrores por la resistencia. Por eso a veces nos preguntan qué hacer, porque el yoga que enseñamos es muy suave. Si alguien quiere algo más intenso para comprender esta perspectiva, yo les pido que hagan artes de combate de contacto. Ahí te das cuenta de que el golpe no duele; duele la resistencia. Y eso se transpira a la vida cotidiana: es la resistencia a una situación lo que duele.

La exploración consiste en ver cuándo el dolor es puramente funcional y dejarlo ser lo que es, y cuándo intervienen el miedo o el rechazo. Cuando tenés un dolor de muelas muy fuerte, te contraés para que te duela menos, pero al contraerte te duele más. Si técnicamente lográs dejar que la pulsación del dolor se extienda a todo el cuerpo —como un boxeador que absorbe un golpe con todo el cuerpo— el dolor disminuye inmensamente. El movimiento natural del cuerpo es rechazar, lo cual es normal.

Cuando recibís un golpe en el hombro, empujás el hombro hacia adelante porque rechazás. Pero cuando sabés recibir golpes, absorbés. Al nivel del dolor es igual: siento dolor y me pongo rígido. Ese es mi movimiento natural; rechazo el dolor. Pero hay una posibilidad de exploración táctil para ver a qué punto ese rechazo está anclado en nosotros. Y si no me defendiera... ¿qué pasaría? Es como cuando tu amante te pone las manos alrededor del cuello y aprieta. El primer reflejo es defenderse. Pero si me digo: "Finalmente, me quiere bien, no me quiere estrangular...", quizá hay algo ahí.

He trabajado mucho los estrangulamientos en combate, y lo primero que querés es salir de ahí. Pero lo que hay que hacer es lo contrario: es el soltar el control lo que permite algo. Requiere mucho entrenamiento dejarse estrangular hasta el desvanecimiento, por ejemplo, sin resistir. Algunos amigos con los que trabajaba no se defendían, pero para mucha gente es imposible no intentar defenderse. Con el dolor es lo mismo. ¿Puedo dejar que la sensibilidad táctil viva? Cuando dejás que el dolor viva, empieza a perder su característica local. Se vuelve un ritmo, un movimiento, una pulsación.

Empieza en un punto y naturalmente se extiende... y llega un momento en que incluso sentís que el dolor está en el espacio. Cuando el dolor se expande así, se pierde la característica de "mi" dolor. Hay algo ahí, por supuesto. No digo que esto sea posible en todos los dolores, pero me acuerdo de Jean Klein cuando se hizo operar de la próstata en Londres. Le prescribieron calmantes que eran hormonas femeninas. Vio la receta y dijo: "No los quiero. No voy a mirar a una mujer como un hombre, no tomaré eso". El cirujano decía que nadie podía soportar ese dolor.

Jean Klein dijo que se iba del hospital, hubo que firmar una descarga. El cirujano me dijo: "Mire, guardamos la habitación vacía porque va a tener demasiado mal". No volvimos. Al llegar a casa se acostó de lado y empezó a describirme esa extraordinaria pulsación de dolor que entraba en él y se expandía. Estaba blanco, pero completamente tranquilo. De repente sonó el teléfono. Era para mí, se lo pasé. Era una mujer inglesa que pedía consejos sobre cómo encontrar a su gato perdido. Jean Klein estuvo cinco minutos dándole consejos con toda naturalidad. Cuando colgó, me siguió describiendo el dolor. Yo lo vi con mis propios ojos. Esa misma noche me dijo: "Qué bien se siente estar libre del propio cuerpo".

Cada uno lo hace según sus capacidades. Yo nunca tuve un dolor así de intenso, no tengo experiencia ahí, pero sobre dolores relativos... como en las artes de combate, es una evidencia absoluta: lo que duele es la resistencia. Es importante ver a qué punto mi movimiento de contraer el dolor es importante para mí. Alguien te insulta, ¿quieres insultar al otro? Funcionamos así. Tengo que descubrir ese mecanismo táctica y sensorialmente, porque también se construye psicológicamente.

Hay elementos que interpreto por mi sistema defensivo como una agresión. Hay gente a la que uno no puede insultar o despreciar... ¿Para qué? ¿Por qué debería sentirme despreciado si alguien me desprecia? ¿Por qué deberían respetarme? Si no me respetan, respeto eso, no tengo problema. ¿Por qué deberían amarme si no me aman? Ese es el problema. Ahí es donde no sufro de nada. Cuando comprendí estructuralmente el mecanismo de rechazo cuando la situación no es conforme a mi imaginario, en ese momento, ese imaginario va a cesar.

Esa necesidad de ser reconocido, amado o escuchado son enfermedades patológicas que hacen la vida más difícil que los dolores físicos. Hay que sentirlo corporalmente primero, porque intelectualmente es fácil estar de acuerdo, pero bajo una crisis, la inteligencia ya no juega; es el cerebro reptiliano el que toma el mando. Todo lo que aprendiste o comprendiste no sirve para nada en una crisis. Por eso las artes de combate modernas no tienen valor funcional: se entrenan en situaciones sin miedo. Las únicas artes de combate con valor real son donde tenés miedo. Porque cuando te agredan en la calle, vas a tener miedo y vas a perder el 95% de lo aprendido.

Hay que trabajar con el miedo, si no, no sos funcional en una crisis. Hay que sentir el rechazo sin justificarlo ni criticarlo. El solo hecho de sentir que me defiendo, a veces, hace que algo empiece a moverse. Dejo de defenderme un poco menos, la sensación se expande... es un juego. La exploración es la escucha.

[Interlocutor]: Hablás de equilibrio...

[Éric Baret]: "Equilibrio" es una palabra pedagógica. Sigue refiriéndose al "desequilibrio", por lo que es un concepto hueco. Como "bueno" y "malo", estas palabras son para enseñar a los niños. ¿Cuál es el criterio para el equilibrio? Solo hay conciencia. Las cosas son lo que son, ni "correctas" ni "incorrectas". En la práctica, el equilibrio es útil, pero la práctica es siempre una contradicción de la teoría. La no dualidad no es una práctica. La práctica es dualista por naturaleza. Los intelectuales no pueden entender la práctica porque preguntan "por qué". Si preguntás "¿por qué el yoga?", no estás hecho para el yoga. El equilibrio o la "verticalidad" son solo formas de hablar. Lo horizontal es solo verticalidad mal vista. Cuando miras de cerca el desequilibrio, ves el equilibrio absoluto, porque

nada más podría existir en ese instante excepto lo que está allí.

No deberíamos intentar reconciliar la teoría y la práctica. El arte y la sabiduría están hechos para ser *escuchados*, no leídos. La lectura es una forma de degeneración. La sabiduría es *śruti* (lo que se escucha). Escuchar el texto te acerca a la escucha. Las traducciones a menudo pierden el "silencio" que está presente en los sonidos originales.

[Interlocutor]: ¿Y el hachís? ¿Tiene algún lugar en la tradición?

El shivaísmo folclórico, tanto en el Himalaya como en el sur de India, usa mucho el hachís. Honestamente, no tengo referencias textuales de hachís en Abhinavagupta, pero leo traducciones, no sánscrito. El uso ritual siempre es parte de un enfoque intencional de purificación. A los *sadhus* les permite soportar una vida físicamente muy dura. Me acuerdo hace mucho en el Himalaya, encontramos un templo en ruinas con un gran *lingam*. Apareció un *sadhu* y nos preguntó por qué estábamos ahí. Le respondí que le preguntara al *lingam*, que él era quien sabía. Le gustó la respuesta.

Mandó a un chico a buscar un *chilom* enorme. Cuando lo trajo, empezó a recitar mantras rítmicos mientras lo encendía. Me lo pasó y yo lo agarré con una mano. Él casi saltó encima mío y me dijo: "¡Con las dos manos, por Shiva!". Me di cuenta de que para él era puramente ritual. El dominio de las drogas es el de los *ganas*, los elementales de Ganapathy, el hijo de Parvati y Shiva. Pero en la tradición cachemiro propiamente dicha, no he visto que sea un medio fundamental.

Los maestros indios conocían los daños cerebrales que producen las drogas. Es poco probable que se usaran como medio funcional principal en los ritos. En India no hay vino tradicional. Puede que tuviera su lugar como celebración, como mirar un espectáculo de danza, pero no como medio, porque el "medio" no forma parte del enfoque tradicional.

Lo que nos sirve aquí es lo que Jean Klein transmitió: el elemento metafísico, no el religioso. El elemento religioso requiere un conocimiento cultural que la mayoría de los occidentales no tiene. Apropiarse de la religión shivaísta en Occidente suele ser puro exotismo, imaginería tántrica sin interés metafísico real. Lo que nos interesa es lo esencial, lo que dice el capítulo 2 del *Tantrāloka*: aquello que está más allá de la vía. Eso resuena para todos, no pide purificación ni cambios funcionales.

Mi padre, la primera vez que vio a Jean Klein, le preguntó qué pensaba de la droga. Jean le dijo: "Si sabés usarla —poniendo el acento en el 'si'— puede llevarte a la cima de lo mental, igual que el yoga". Pero para mí, la cima de lo

mental y la base son lo mismo. No es lo que nos interesa. Es falta de perspectiva.

[Interlocutor]: ¿Y cuando practico yoga o masajes? Siento que hay un «yo» adentro, como capas de una cebolla.

Cuando masajéas, no hay masajista, solo sensibilidad. Liso, rugoso, caliente, frío... psicotáctil. No necesitás tomarte por un masajista. Dejá que tus manos sigan lo que se impone. La técnica es secundaria al sentir. Podés pelar todas las capas, pero es como la cebolla: al final no hay nada en el medio. La información es cómo olvidarse de uno mismo.

En el combate es igual. Solo existe el otro. Si pensás en vos mismo, perdiste, ya no sentís al otro. Hay que hacer abdicación de uno mismo. No hay masajista. Al terminar el masaje el "yo" vuelve y se cree masajista... es una imagen inútil. Mañana tenés diferentes oportunidades: podés hacer yoga, ir a pescar o jugar a las bochas. No es alguien que decide. Dejás vivir esas posibilidades en vos y una se impone. No es personal.

Nunca hay una decisión personal. Si decido personalmente es porque hay una expectativa, y si hay expectativa habrá decepción. ¿Por qué hacemos yoga? Es absurdo, una pérdida de energía. Alguien racional no haría yoga. Estar sentado es malo para las rodillas, estar sobre la cabeza es malo para las cervicales... hablale a un osteópata y verás lo que piensa del yoga. No sirve para nada a nivel interior.

Si venís es por resonancia, no por pensamiento. Si lo pensás, no venís. ¿Por qué ir a que te peguen durante dos horas en artes marciales? Si pensara, no iría. Hoy no puedo estirar las piernas porque me destruí a golpes durante años; si hubiera pensado, no lo habría hecho. Pero hay una resonancia y uno la sigue. Si pensás, no tocás el violín porque te quedás sordo. Los músicos no piensan, no pueden *no* hacer música.

No hay que decidir nada. Lo que decidas, lo vas a lamentar. No se decide, hay que hacerlo. Si buscás algo del yoga, serás decepcionado. El yoga no trae nada. No hay nada que traiga nada. Si hay una dinámica hacia algo, la energía no está disponible para la escucha. El que hace yoga con esperanza no puede abrirse a la escucha porque va en una dirección, y la escucha es multidireccional.

Es como en los primeros años de combate: si alguien levanta el brazo, tenés conciencia de eso pero mantenés la globalidad visual. Si te sintonizás solo con el brazo, te meten una patada abajo. La metafísica es no esperar nada. Eso no impide la acción, pero la acción ya no es *para* algo, sino *por* algo. Se hace por alegría, por evidencia, no por estrategia.

Me acuerdo de Tamura, discípulo directo del creador del Aikido. En una entrevista le preguntaron por qué la gente hacía Aikido. Dijo: "Algunos vienen por flexibilidad, cuando la tienen, siguen practicando. Otros vienen por miedo, otros para aprender a pelear... pero cuando logran eso, siguen practicando". Lo que quería decir es que la práctica está más allá del imaginario inicial. La práctica "para" algo es reemplazada por la práctica "por" algo. Te volvés un discípulo de la práctica, no su dueño.

[Interlocutor]: ¿Existe una "vía de la energía"?

[Éric Baret]: La vía individual, la vía de la energía, la vía de Shiva y la "no-vía" (*Anopaya*) son simplificaciones pedagógicas poéticas. Si una percepción se despliega en una mente abarrotada de conceptos, esa es la "vía individual". Si se siente como tactilidad y energía, esa es la "vía de la energía". Si es verticalidad, es la "vía de Shiva". Si no hay perceptor ni objeto —solo no-percepción—, esa es la "vía directa". Son como caramelos que se les dan a los niños para calmarlos. En realidad, cada percepción es una oportunidad para la escucha.

India tiene una manía por categorizar y cortar las cosas en pedazos, como las 18 clases de "vacuidad" en el budismo tibetano. Son representaciones. Pueden ser bellas, pero no son la realidad. Un texto no es la revelación; es una máquina para traerte de vuelta al silencio. El texto es un "campo de exterminio": su objetivo es la eliminación total del concepto. Si lo lees para "aprender", no has entendido nada. La revelación ocurre cuando el texto muere en vos.

La base del yoga es vivir la presencia. No hay futuro. Cuando inspiro, no anticipo la espiración. Esa presencia es la base de todo arte tradicional. No hay elección. No elegiste tu cuerpo, ni tu inteligencia, ni tus gustos políticos o musicales. No elegiste si querés amar a hombres o mujeres, ni si sos capaz de vivir o no. Algunos no son capaces y se suicidan; no es una elección, es una evidencia para ellos.

No hay jerarquías en la vida. Es el sistema egoico el que dice "esta vida es un éxito" o "esta vida es un fracaso". No hay vida fracasada ni maravillosa. Cuando la conceptualización te deja, queda la intensidad. Y ahí ya no hay preguntas sobre la vida. Cuando te das cuenta de que no tenés nada entre las manos, la vida se vuelve ligera. No sabés si vas a volver vivo a tu casa esta noche... eso es soberbio, porque no necesitás proyectos. Lo que te pase es lo indispensable, por el solo hecho de que te pasa.

No hay pasado ni futuro. El pasado está muerto, es una idea presente. El futuro es una idea presente. Hace diez mil años... esa es una idea del instante. Mañana... es una idea del instante. La vida no está en el pensamiento, está en el sentir. Nadie es viejo. Preguntale a un viejo si es viejo: no lo es, los jóvenes lo ven viejo.

El cuerpo envejece físicamente, pero el sentir de la vida no tiene edad. Escuchás un sonido: es una caricia. Si te quedás en la sonoridad, no hay pensamiento. Un teléfono que suena es una caricia que se apaga en tu cuerpo. No hay «teléfono», hay vida táctil. El problema es que pensamos la vida en lugar de sentirla. El ruido molesta a la pensada, no al cuerpo. En la tactilidad no hay problemas psicológicos.

Pero para entender esto hay que sentirlo. Si lo entendés sin sentirlo, solo te sirve cuando todo va bien. Cuando viene la enfermedad o el dolor, la idea conceptual no aguanta. Pero si te das a ese sentir táctil, si un sonido o incluso una picadura es solo una sensación que se siente sin juicio ni crítica, ahí es cuando la comprensión se vuelve funcional de verdad, tanto en la calma como en el caos.

Y esa es la funcionalidad de la vida. Gracias por venir.