

# Éric Baret: El yoga de la no dualidad

[Éric Baret]: ¿Hay preguntas?

[Interlocutor]: Me di cuenta de que adentro mío hago muchas cosas con una intención específica, para conseguir algo. Y dejé de hacer muchas cosas... salvo bloquear las emociones. Siento que hay emociones que intentan emerger: miedos, cólera, esperanzas... y no me doy cuenta de cómo las veo. A veces, por ejemplo, estoy comiendo y siento el plexo cerrado. Trato de dejarme atravesar por la emoción, sé que no hay nada que «hacer», pero...

[Éric Baret]: Todo lo que vos puedas imaginar «hacer» es parte de lo imaginario. Elegís una estrategia de la memoria, la querés aplicar al futuro, y esa estrategia te va a devolver siempre a la memoria. Hay que aceptar humildemente que no sabés qué hacer. Es una aceptación dinámica, no es una aceptación psicológica ni de derrota. Es una aceptación por evidencia: no sabés qué es funcional para vos.

Si te entregás totalmente a esa evidencia, sin la menor crítica ni el imaginario de que «deberías ser diferente», va a aparecer inevitablemente una gran tranquilidad. Podrás encontrar manos amigas o una mirada funcional que te ayuden a descubrir mejor tu funcionamiento, pero si buscás una técnica, una disciplina para «salir adelante», para estar mejor, para escucharte mejor... entonces entrarás en la estupidez religiosa. La religión lleva a la violencia, no puede ser otra cosa que una forma de dictadura.

Yo no sé qué te conviene, y vos tampoco podés saberlo. Ahí podemos estar profundamente de acuerdo. Pero hay que ir más lejos: no hay nada que saber. El que pretende saber vive en lo imaginario. El que dice que "habría que hacer esto o aquello" vive en lo imaginario. ¿Cómo saber qué es lo justo? ¿Qué es lo justo para vos? Eso se dirige a una personalidad que no existe. No naciste para tener éxito ni para cumplir una misión, como esos infelices que se imaginan un rol histórico o místico. Naciste para descubrir tu humildad, tu ausencia y la falta de necesidad de cumplir nada. Lo que se cumple es la vida, pero no es algo que vos hagas.

Dejá de buscar una respuesta. Viví con esa pregunta, con esa maduración. Lo único que podés hacer es ver cómo proyectás una negatividad en tu escucha. No saber es la escucha última. No sé qué falta se llenaría con una fantasía religiosa o

psicológica de saber. Hay que quedarse en ese no-saber, sin comentarlo. Si realmente tenés momentos de intimidad y descubris en vos elementos emocionales, sin la menor dinámica de querer cambiarlos, transformarlos, comprenderlos, asumirlos o resolverlos, vas a descubrir un espacio desconocido. Es el espacio desconocido lo que pone fin a este cuestionamiento.

No te escapes en la búsqueda de respuestas ni en un imaginario de acción. El conocimiento no viene de la acción. Hasta el viejo Shankara del siglo VIII lo sabía: la acción viene de un imaginario, no hay un actor que actúe. Quedate íntimamente con tu mecanismo. ¿Lo sentís bien? ¿Querés profundizar ese sentir? No escuches los cuentos de quienes quieren ayudarte, de quienes quieren decirte qué hacer o cómo hacerlo. Ahí entrarías en un imaginario ideológico. No decidís sobre tu vida. No decidís si mañana vas a escuchar a un maravilloso conferencista budista con una gran barba y te hacés budista; no decidís si te vas a unir al partido comunista o si vas a ser más ortodoxa. No tenés ninguna libertad en tu vida. No decidís si mañana te vas a enamorar, ni si vas a mirar a tu amante y decirte que finalmente se terminó. ¿De verdad decidís? ¿O simplemente constatás tus emociones? ¿O simplemente constatás otros sentires? No hay lugar para la decisión. Para nosotros, no hay huida posible. No se puede hacer frente ni huir, porque eso implicaría a una "personalidad". Y la personalidad es una idea romántica; no hay tal cosa. Hay una expresión, tu expresión y la mía son diferentes; podemos llamar a eso personalidad, pero es solo expresión. Lo que se expresa no es "algo".

No podés decidir hacer frente a tus miedos; eso es imaginario. No podés decidir dejar de ser celosa. No podés decidir dejar de estar angustiada. ¿Qué podés decidir realmente? La decisión es una fantasía. El alcohólico que decide todas las noches dejar de beber... ese tipo de decisión tiene poco valor. En la vida real, en la escucha, no hay decisión. De esa escucha surgen evidencias. Se puede dejar de beber, pero no por decisión, sino por evidencia. La decisión solo concreta la evidencia, pero no la genera.

Pasa lo mismo con la música. Cuando nos reunimos para un concierto, lo que toca a la gente es tanto la calidad de la escucha como el concierto en sí. Por eso se disfruta ir acompañado de un amigo o una amiga. Hay una extraña impresión de que la escucha estimula la escucha. Cuando un grupo de personas se entrega a la escucha sin restricciones ni categorías psicológicas —del tipo "esto me gusta" o "esto no me gusta"—, se escucha realmente como sabe hacerlo un músico, sin categorías. Esa escucha es la que lleva al arrobamiento, mucho más que lo que se está escuchando.

Por eso, en Oriente, lo que se escucha siempre fue secundario a la calidad de la escucha. Antes existían las óperas populares porque la gente ponía el acento en escuchar. Hoy se perdió el sentido de la escucha; la gente solo quiere ir si canta

un tenor famosísimo. El que necesita escuchar a un gran intérprete es porque no sabe escuchar. Quien sabe escuchar puede oír a un músico de mucha menor calidad y tener la misma experiencia estética. El que necesita un sonido perfecto no sabe escuchar; reemplaza la escucha por la técnica. Se puede escuchar a un músico mediocre y tener una experiencia artística absoluta. En el arte tradicional, lo importante no es solo la sonoridad, sino la calidad de la escucha. Y esto vale para todas las artes. Las notas falsas, las irregularidades de un canto, son parte de su belleza. Es la falta de escucha lo que lleva al público actual a buscar solo la perfección técnica. Mirá la alfarería coreana o japonesa de los siglos XV y XVI: todo es irregularidad. Recién en los siglos XVII y XVIII se empezó a buscar la perfección del bol de té, pero un siglo y medio antes, la imperfección era libertad.

Generalmente, eso que llamamos «cuerpo» no es el cuerpo, es una defensa. Es una herramienta creada para defendernos, y es legítimo. Cuando a los tres años recibís patadas, creás movimientos para defenderte. Cuando recibís agresiones o insultos, creás todo un mecanismo para sobrevivir. No tenías elección. Pero ese mecanismo de supervivencia estimuló la masa muscular y creó zonas donde no sentís nada, porque sentir era demasiado doloroso. Esa sensación cubrió progresivamente el cuerpo. A veces te despertás a la mañana y lo que sentís no es el cuerpo, sino esa defensa que creaste para no sentirlo. El «cuerpo adámico» sería ese cuerpo original, no defendido por todas esas estructuras que armaste para escapar del miedo. Bloquear un golpe en el momento justo es perfecto. El problema es cuando seguís bloqueando aunque ya no haya golpes. Para un niño que recibió demasiados golpes, un insulto es un golpe. Pero en realidad, el insulto no hace nada; los golpes reales son las patadas, los puñetazos. El insulto no es nada, salvo que tengas un pasado de agresiones. En ese caso, trasponés esos golpes a todos los elementos de la vida. A los 50 años, te das cuenta de que ya no hace falta defenderte; los golpes se terminaron hace mucho. El yoga es, finalmente, esa exploración del pasado, de ese cuerpo de defensa, de ese cuerpo de supervivencia. Un cuerpo que no necesita defenderse para vivir. No hay que confundir la poesía con la vida. El poeta se toma sus libertades. Cuando Rumi se dice separado o unido a Dios, las dos cosas son verdad; el poeta tiene esa libertad. La noción de caballería, que es fundamental en el islam y el cristianismo, no implica la acción voluntariosa. El caballero camina derecho, no se desvía; si aparece un enemigo, combate. Si vive o muere, lo decide Dios. No hay una decisión personal. El caballero no tiene «ganas» de combatir, hace lo que tiene que hacer. La acción justa no pasa por el mental. El «jihad» no es una decisión, es una evidencia para el que recibe la gracia. El término «combate» tiene un lado romántico, como lo tienen los yoguis decorativos en la India. Mirá la penitencia de Arjuna: siglos en un solo pie... eso es una forma de jihad. Está en todas partes. Pero la vida solitaria y silenciosa no es una decisión, es algo que no es negociable, es una gracia que te atrapa. No hay participación personal. El jihad militar es otra cosa, pero en sus textos originales, el islam era mucho más profundo que los textos cristianos de las cruzadas. Antes de una batalla, los cristianos pedían la

victoria. Los textos turcos, persas o árabes pedían que Dios decidiera y aceptaban Su decisión. Hay una humildad, una abdicación del imaginario personal mucho más marcada en esos textos.

[Interlocutor]: Por lo que decís, me da la impresión de que entiendo que el libre albedrío no existe para el ser humano.

Desde un punto de vista jurídico existe el libre albedrío; la ley y la sociedad necesitan ese imaginario, si no, ninguna ley sería posible. Si le decís a un policía que «no decidiste la velocidad de tu auto», va a ser difícil para él o para un juez. Pero en la evidencia profunda de la vida, no hay libre albedrío. ¿Acaso decidiste tu inteligencia? ¿Decidiste tus fracasos, tus éxitos o tus enfermedades? ¿Decidiste ser heterosexual u homosexual? ¿Decidiste tus gustos musicales o tu comida favorita? ¿Qué decidiste de verdad? No decidiste ser pianista o deportista; son cosas que se imponen. No decidiste enamorarte ni divorciarte. La decisión es completamente imaginaria, aunque tenga su lugar en el código civil de una sociedad. Por eso las leyes son diferentes según la cultura. Pero para la evidencia interior, no hay responsabilidad personal. Es normal que un juez condene a un criminal, pero para un psicólogo, el criminal es alguien a quien escuchar. Nosotros nos basamos en un punto de vista más humanista: escuchamos a la gente. No tengo problemas con los jueces ni los policías; cada uno hace su oficio, pero no se pueden mezclar.

El sueño es como el estado de vigilia; hay que escucharlo con la misma intensidad. Cuando entrás a la casa de alguien y mirás su biblioteca o su heladera, tenés muchas indicaciones sobre su vida; el sueño es lo mismo: es una foto de tu vida psíquica. Pero no se trata de interpretarlo, al menos no desde la perspectiva metafísica. Psicológicamente es legítimo que un terapeuta lo interprete según su escuela, pero en el enfoque directo no se interpreta, porque la interpretación siempre es ideológica. Por eso los manuales de interpretación de sueños de Oriente —Corea, Birmania, Nepal, Japón— son todos inútiles, porque son interpretaciones culturales que fuera de contexto no tienen sentido. Para nosotros, el sueño es como la vigilia: nos negamos a toda comprensión. Comprender es reducir lo inmenso a algo minúsculo, a nuestro estado afectivo del momento. No hay nada que comprender en el sueño ni en la vigilia. Cuando dejás de pretender comprender, de juzgar qué está bien o mal, y reemplazás el saber por la escucha, empieza a crearse un espacio. En ese punto, el sueño se vuelve un indicador más fino que la vigilia. Si en la vigilia le tenés miedo a los gatos negros, pero soñás con uno y no tenés miedo, significa que pronto dejarás de tener miedo en la vigilia. El sueño precede a nuestra capacidad en la vigilia. Por eso las grandes transmisiones místicas se dan en el sueño; el sueño no se puede fabricar. Es un espacio de revelación donde se concretan presentimientos que luego fluyen hacia la vigilia.

El corazón es invulnerable; solo el ego es vulnerable. Por eso, no tengas miedo de ser vulnerable. Todo lo que te toca, te hace crecer. Lo que te daña, te purifica. Lo que te debilita, te da tu fuerza real. Solo querés defender una imagen. Pero lo que sos profundamente no puede ser tocado; pueden matar tu cuerpo, pero vos no vas a ser alcanzado. No hay nada que defender ni nada que exponer.

Sería una pena no comprender esto. Yo no le voy a decir a mi hija: «no tenés padre». Que ella misma lo descubra será su propia gracia. Y un día quizás me diga: «sabés, no tenés hija», y yo le diré que ya lo sé. Pero no le voy a imponer el hecho de que la relación padre-hija es completamente imaginaria. Cuando estoy con ella, soy un padre. Pero para mí, no tengo hija. Mi hija no está ahí, no hay padre, pero ella entra en la habitación y el padre aparece: es su vivencia. Luego, si ella profundiza en su vida, un día sabrá que esa vivencia es inútil. Pero nunca hay que imponer nada al entorno. Si tu marido piensa que tiene una mujer, no tenés por qué decirle: «pero si no hay mujer». No, no, es cosa de él verlo, si la gracia lo toca. El entorno debe ser respetado. No le vas a decir a un cristiano que Dios no existe, ¿no? Hay que respetar. A los que se imaginan que tienen un futuro, si les decís «no hay futuro», lo van a vivir como una agresión. Todo lo que piensa el entorno es justo... para ellos. El comunista, el fascista, el islamista, el capitalista, el burgués... para mí, todos tienen razón desde su punto de vista, porque no pueden tener otro. Si yo comiera como ellos, pensara a través de ellos, viera el mundo como ellos, pensaría igual. Hay que respetar el punto de vista ajeno. ¿Estamos obligados a tener el mismo? ¿Estamos obligados a tener un punto de vista siquiera? ¿Para qué? Es raro que la lengua tenga un punto de vista. ¿Cómo puedo saber yo qué es lo justo? Es como si me preguntaran cuál es la frontera justa para Cachemira: ¿la del mapa paquistaní, la del chino o la del indio? No sé qué es lo justo. Tampoco sé cuál es la frontera de Jordania, ni de Irak, ni de Palestina. ¿Por qué debería saberlo? Hay quienes saben, y me alegro por ellos; según dónde nacieron y su edad, entiendo que su saber sea diferente. Si sos dictador, político o militar, es distinto, tenés que actuar en función de un punto de vista, y eso es respetable. Pero nosotros no somos dictadores ni políticos; no tenemos por qué saber cuál es el mapa justo del mundo. Miramos los movimientos, las influencias, y comprendemos que un chino se vea en tal posición, un ruso en tal otra, y que el europeo o el americano tengan las suyas. Comprendemos la geopolítica, pero viendo que el mapa de cada país es un mapa falso para los demás. Así, en un momento dado, el punto de vista del otro te parece totalmente justo para él. Él lo necesita. Cuanto más espacio encuentre en sí mismo, menos lo necesitará. Y en algún momento, eventualmente, ya no hará falta tomarse por nada. Entonces uno empieza a respirar, se da cuenta de que no tiene padres, ni hijos, ni familia, ni país, ni raza... y la vida se vuelve infinitamente más fácil. Es una gracia que cae, o no. No es algo que se pueda discutir ni imponer. Por eso, esto debés mantenerlo en secreto, muy íntimo con vos. El hecho de no tomarse por nada es un secreto que guardamos. Al contrario, cuanto más flexible seas con vos misma, más fácil te va a resultar estar con un comunista, con un fascista, con un rico, con un pobre,

con un joven o con un viejo. Vas a ver qué fácil es porque comprendés su punto de vista: «claro, él es así», «claro, necesita ver el mundo así para sentirse seguro, para probar esto o afirmar aquello». Escuchás. Es maravilloso escuchar a los otros cuando no tenés nada que decir. Y a veces, muy excepcionalmente, si sentís un espacio, si el otro casi insiste preguntando: «yo veo las cosas así, ¿pero hay otra posibilidad?», lo cual ocurre una vez cada cien años... entonces podés decirle: «tenés razón, es bueno que te lo preguntes. Lo ves así y es justo desde tu punto de vista, pero mirá, hay otras posibilidades que no son necesariamente falsas». Podés llevar a la persona a ese cuestionamiento. Pero nunca vas a decir qué es lo «justo», porque no existe tal cosa. Lo justo es escuchar. Las cosas no son justas, son imaginarias. Al mismo tiempo, está ese inmenso secreto de tu espacio interior, que no le concierne a nadie, ni siquiera a vos misma.

Parece que el ser humano necesita ritualización. Los niños de uno o dos años, antes de acostarse, necesitan poner una piedra acá, hacer un dibujo allá... si no, duermen mal. Las religiones codificaron esos elementos. Es una forma respetable, no son ritos iniciáticos reales, son como los rituales de iniciación de los estudiantes o de los militares; existen en todas partes. En Oriente, en África... el ser humano crea constantemente ritos iniciáticos. En el deporte pasa lo mismo; el deporte es un rito iniciático un poco degenerado, pero es el mismo combate codificado por leyes. Reemplaza al combate real, pero con la misma adrenalina, la misma intensidad de violencia que se busca en la guerra. Miramos eso con afecto, con simpatía; es un poco infantil, como el hecho de creer en algo o ser religioso, pero es simpático. Siento mucho afecto cuando voy a la India y veo tridentes y lingams por todos lados. Es simpático e inútil, pero simpático. Tengo amigos cristianos con cruces en sus casas; yo no tendría eso, pero me parece bien. He tenido amigos atraídos por ritos de violencia iniciática, y lo entiendo, yo mismo me sentí atraído por eso. Pero hay un lado un poco simple en lo religioso e iniciático, en el sentido de que no estamos obligados a pasar por rituales. El ritual es algo mundano; la prueba es que se ve. Lo que es serio es lo invisible. Todo lo que se ve es secundario. Un niño necesita ser felicitado, se le nota que lo necesita, pero un día crece y ya no lo requiere. Si el hombre madura, ya no necesita estos ritos iniciáticos. Están bien si uno siente que le sirven, es mejor que ir a una discoteca o comprar acciones para ser más rico, pero no hay una gran diferencia para nosotros. Para quien nace en un contexto tradicional, no se le puede pedir que sea libre de su religión, no es posible. El Maestro Eckhart no pedía a los alemanes de su época que no fueran cristianos; Abhinavagupta no pedía a los suyos que no fueran shivaístas. Pero, ¿es realmente indispensable hoy? Si alguien nace en Córcega, ¿necesita apropiarse de una vida iniciática? Quizás sí, si lo siente así, pero el equipo de fútbol también funciona por un tiempo. ¿Necesito después disfrazarme? Abhinavagupta rechazaba la iniciación a quienes portaban marcas externas shivaístas, lo dice en el Tantraloka. Ya entonces había una crítica a la forma exterior. Los textos tántricos dicen que quien tiene una perspectiva clara debe comportarse externamente como un vishnuista —es decir, respetar las

formas sociales y la inmanencia de la vida—, ser un caballero en sus acciones, estudiar los tantras y agamas —el presentimiento metafísico— y ser en su corazón un adorador de la Diosa —lo cual no se muestra—. Es entregarse a la celebración de la conciencia sin contradicciones. El vishnuismo, en los textos tántricos, significa ser religioso, que es el primer nivel intuitivo. Luego viene el presentimiento metafísico y finalmente, en el corazón, la realización del silencio, donde toda forma externa desaparece. Los ritos son pasajes. Respeto lo iniciático, me parece importante y justo, pero eminentemente inútil. Quien necesite probar su virilidad en el boxeo, debe hacerlo. Quien necesite iniciaciones masónicas o tántricas, que las reciba. Pero quizás un día se pregunte: "¿Para qué me sirve? ¿Qué me falta?". No falta nada. Pensar que falta algo es una falta de respeto hacia la vida, hacia lo divino; es como creer que Dios cometió un error y debo rectificarlo con una iniciación comprada en la India o en el Tíbet.

Cuando yo tenía 20 años, antes de mi primer viaje a la India, fui a ver a mi maestro Jean Klein. Él mismo me enviaba. Le dije: "Siento que me van a proponer una iniciación shivaísta allá". No sabía nada en esa época, pero lo presentía. Le pregunté si podía aceptarlas. Él me dijo: "Todo lo que te transmitan allá, vas a tener que quitártelo cuando vuelvas. Así que no vale la pena. No hay nada que recibir; eso que pensás es exterior". Luego comprendí por qué me lo dijo. Pero para quien cree que sin el rito no hay nada, el rito es indispensable. Es mejor ir a la iglesia que a un partido de fútbol, pero llegará un día en que ya no vayas a la iglesia... aunque sigas yendo al fútbol. Sobre la droga... depende del contexto. La diferencia es que la iniciación tradicional no altera el cerebro, mientras que la droga obliga a ver algo que no habías visto antes; hay una violencia en eso. Y hoy se puede probar científicamente que la droga destruye células cerebrales. No es grave, porque usamos muy pocas de nuestras capacidades y tenemos células de sobra, pero la droga usada en un contexto ritual —como el peyote en América del Sur, de manera moderada— puede tener un lugar. Pero si abusás, lo negativo es que la droga es un regalo que te hacés con tu propio dinero: es una forma de masturbación. Quien es muy sensible llega un momento en que ya no puede masturbarse, porque en el acto sexual el placer está en el otro; la masturbación resulta insatisfactoria. La droga es igual: te das placer con tu propio dinero. Lo que te hace feliz es ofrecer un regalo, no recibirlo. En la iniciación es distinto, no viene de vos, es un regalo que alguien te hace para que puedas presentir algo. Hay una pasividad de buen augurio. Uno nunca "busca" una iniciación, es la iniciación la que te busca en cierto plano. Es más orgánico ser iniciado en el sufismo, el hinduismo o el cristianismo que tomar drogas arbitrariamente sin conocer su uso ritual específico. En sentido profundo, la iniciación es la concreción de un presentimiento. Quien busca la iniciación para "tener" un presentimiento, tiene las cosas al revés. Abhinavagupta decía que es Shiva quien lleva al yoga, no el yoga el que lleva a Shiva.

Shiva. Quien se inclina por la práctica ritual lo hace porque ya recibió la gracia. Pero quien pretenda recibir la gracia cumpliendo rituales, curiosamente se excluye del proceso auténtico. El yoga no es un medio, es una expresión de la vida, un reconocimiento de la vida; y la iniciación es una expresión de ese reconocimiento. No es un medio para conseguir algo. A menudo se dice que Shankara, a pesar de su profundo conocimiento, fue a buscar la iniciación de su gurú, Govinda, simplemente por tradición. Se cuenta que golpeó a la puerta y cuando Govinda le preguntó "¿quién es?", Shankara recitó el Atma Bodha: "No soy el cuerpo, no soy el mental, soy Shiva, la conciencia...". Aun así, pidió la iniciación. No para alcanzar la claridad, sino como expresión de esa claridad. Ibn Arabí también visitó a alguien al final de su vida para recibir una iniciación que no necesitaba. Puede haber una ritualización para estar en acuerdo con una vía iniciática, viéndola como una etapa o una expresión del presentimiento de la verdad. No es un problema, a menos que se vea como un medio mecánico. Lo vemos mucho en el budismo tibetano, donde la gente corre tras iniciaciones cada vez más "altas", cayendo en una especie de capitalismo espiritual de acumulación. Para nosotros, eso está lejos de la resonancia directa.

Todo es símbolo si lo mirás así. Las líneas del piso, el círculo del micrófono, el blanco de las paredes, la luz... ¿qué no sería simbólico? En nuestra sociedad moderna, la gente vive tan hacia afuera que olvidó esta evidencia. Todas las formas tienen un sentido no conceptual, arcaico, vivo. Es el placer de vivir con un objeto antiguo, hecho sin razones mercantiles. Cuando vivís con un objeto ritual antiguo, ves que el material se eligió porque correspondía orgánicamente a su destino ritual, en acuerdo con las fuerzas de la naturaleza. El peso, la textura, la proporción... cuando todo está en armonía, el objeto se vuelve "mágico". Pero en realidad, todo es mágico; no hay nada más mágico que un árbol. El objeto ritual es mágico porque fue concebido en acuerdo total con la naturaleza. El objeto no ritual, en cambio, se hizo sin escuchar a la naturaleza. Si un objeto ritual es de madera, el árbol se cortó en una estación específica y se secó según ciertos ritos. Por eso después de siglos la madera no se mueve. Un piso moderno, a los 30 años, ya se ondula porque la madera se cortó de cualquier forma y sin respetar las estaciones, total pensamos que en 30 años vamos a rehacer la casa. El piso antiguo es ritual en un sentido profundo. Todo es ritual. El objeto ritual es aquel en el que hubo un exceso de conciencia en su fabricación. Pero no se queden en eso; el primer ritual es mirar el sol, las estrellas, el mar, sentir el viento. Las montañas, los valles, las tormentas, las lluvias... eso es el ritual. Ver el nacimiento, la muerte, el sufrimiento, el amor, el odio... esos son los ritos básicos. Luego condensamos eso en formas ideológicas según cada cultura. De ahí viene la belleza de un tapiz bereber, iraní o turco; son especificaciones, pero el símbolo original es la naturaleza. ¿Qué hay más simbólico que una inspiración, una expiración, el latido del corazón o el movimiento del cuerpo? El primer ritual es la cicatrización, la digestión, el combate de las células que defienden el cuerpo: ese es el verdadero jihad. El ritual es solo "hacer conciencia". Hay una especie de éxtasis en los

objetos rituales porque fueron habitados por gente que los usó conscientemente, con un sentido de celebración, de agradecimiento y devoción. Por eso el objeto se carga con esos momentos de humildad. Pero no hay que volverse ideólogo de esto. No necesitamos objetos ritos; sentir la vida ya es el rito máximo. El gran momento ritual es la muerte; los demás momentos son secundarios o participan de ella. Por eso los sabios no festejan cumpleaños, sino la fecha de su muerte: ese es el momento en que la persona se libera, el momento de regocijarse y reunirse. Festejar el nacimiento es una última grosería grotesca; lo que importa es cómo se muere.

[Interlocutor]: Su enseñanza podría resumirse en esta cuestión de la escucha y lo que ella engendra.

[Éric Baret]: Primero, aquí no hay enseñanza. Pero sí, todo enfoque tradicional se basa en la escucha. Lo que no es escucha es ornamental, es decorativo. Por razones pedagógicas, la escucha se adornó con elementos culturales de distintas tradiciones, y eso es respetable porque la gente no tenía otras posibilidades. El ser humano necesita formas, necesita seguridad. Inventamos el matrimonio, la fidelidad, la propiedad, la nacionalidad... rituales un poco en desuso, pero que nos hacen creer que estamos seguros o que somos amados. Sin embargo, en el fondo de todas las apropiaciones rituales, incluso las místicas más extremas, está la escucha. Maestro Eckhart no hablaba de escucha pero hablaba de humildad: es lo mismo. No hay grados en la humildad; no se puede ir «más allá» de la humildad, que es la no-apropiación total. El que se desprende de las cosas pero se guarda a sí mismo no dio nada; el que se desprende de sí mismo puede quedárselo todo y no tiene nada. Los cristianos lo llaman desapego, los sufís lo llaman de otra forma, pero hablamos de lo mismo. Yo uso la palabra «escucha» porque es la que menos presta al mental. El «desapego» nos suena a algo difícil, casi a flagelación, por nuestro pasado judeocristiano. Pero si te digo «escucha», no viene ninguna imagen. No hay representación, ni a favor ni en contra. Es una palabra tan «nula» que ni siquiera se puede pensar en ella. Por eso la usamos: nos permite no crear nada «magnífico». Toda tradición se basa en la escucha y en el silencio que escucha. Podés leer a Maestro Eckhart, a Ibn Arabí o a Rumi; dicen cosas extraordinarias, pero cuando terminás de leerlos, lo que queda es la escucha. El sermón se reabsorbe, lo que dijo muere y te destruye, te obliga a abdicar en tu propia humildad. En un texto tradicional lo importante no es el texto, sino lo que queda después, como el silencio tras un concierto. La escucha me parece una palabra justa, pero hay otras, aunque a veces se prestan más al imaginario espiritual que queremos evitar.

Si hay una última pregunta... no los quiero tener acá toda la noche. La peur (el miedo) es el motor de la vida. Sin miedo, la gente se quedaría inerte. Te casás por miedo, te divorciás por miedo, te acostás con el vecino por miedo, comprás un

auto por miedo. Hacés yoga por miedo, hacés dieta por miedo, tenés hijos por miedo... ¡te volvéis brillante por miedo! El miedo es esa dinámica de creer que no tenés nada, que no sos nada, y que por eso necesitás enriquecerte. Pero un día te das cuenta de que no hay de qué tener miedo, porque lo que sos profundamente no corre peligro. Tu cuerpo morirá como todo lo demás, pero lo esencial no tiene miedo a la vida. Lo que pasa es inevitable. Cuando salís del discurso ideológico de juzgar qué es mejor o peor, el miedo desaparece. Cuando estás con un amigo que muere, no hay miedo a que muera, porque entendés que es la vida. Hay presencia, intensidad, amor por la vida y por ese amigo, esté vivo o muerto. El miedo se disuelve en la intensidad. El miedo es una forma de postergación: creo que debo "tener" algo y tengo miedo de no conseguirlo; entonces busco seguridades cada vez más extrañas. Pero la vida funciona así: hoy te aman, mañana quizás no. Por fiel que sea alguien, puede tener un accidente o un cáncer. No podés sostener nada. Tenés hijos, tenés casa... pero date cuenta de que no los "tenés". Ese miedo a perder se reemplaza por la escucha de lo que hay aquí ahora. Tenés miedo porque proyectás un futuro. Date pequeños momentos de "no-futuro", de "no-pasado", entre dos pensamientos o entre dos percepciones. A la noche, cuando llega el sueño profundo, date ese momento de no fabricar nada. El pasado murió, el futuro no llegó... ¿qué soy en este momento? Vas a ver que ahí no hay miedo. El miedo siempre depende de nuestros futuros. Si cada noche te vas a dormir en la intensidad, muriendo a cada momento sin imaginar que te vas a despertar, esa frecuentación del "fin del mundo" te quitará el miedo. Mientras te duermas con un futuro, el mañana ya contendrá el temblor de la inseguridad.

Sentir el miedo es importante; la mayoría de la gente no lo siente, no se imagina que lo tiene. Quien siente el miedo ya tiene una madurez, se da cuenta de que solo actúa por miedo: miedo a perder, a no tener, a que no lo quieran, a no saber, a no llegar... Ver esto es fundamental. Cuando ves que tus acciones nacen del miedo, podés investigar eso, no conceptualmente sino sintiéndolo. Date momentos de no hacer nada. Son las cuatro y media, tu próxima actividad es a las cinco. No hagas nada. Ahí aparece la sensación del cuerpo, que suele estar sofocado por la acción. Cuando dejás de hacer, el cuerpo aparece: los pies, las nalgas, la espalda, el vientre, el rostro, los codos... Todo empieza a sentirse: calor, frío, pesadez, densidad, vibración... Es como un viaje táctil maravilloso, como si tomaras una droga magnífica y despertaras todo un mundo táctil. Y luego vas a buscar a tus hijos o a tu perro. Otro día, hacé lo mismo: sentate tranquilo y no hagas nada, ni siquiera yoga. Vas a ser visitada por un cuerpo que siempre está amordazado por la acción. Dejá que crezca esa locura táctil, esa intensidad de espacios. Si hacés esto de forma poética —no por obligación—, vas a ver que en esos momentos no hay miedo. Y poco a poco, esa intensidad táctil ocupará tanto espacio que la vida será demasiado bella para tener un futuro o un miedo. Si me dicen que muero en media hora, no tengo tiempo para tener miedo; tengo una media hora extraordinaria de vida para sentir, gustar y respirar. El miedo es una forma de «ñoñería» (mièvrerie). Las tradiciones místicas —el sufismo, los ritos indios, los

kirtans o bhidjans, las homilias cristianas— buscan eso: volver a la intensidad presente. ¿Qué es el éxtasis? Es presencia. El éxtasis es el signo de la presencia ahora, no de una existencia futura. La peur (el miedo) fisiológico es indispensable para sobrevivir; el dolor también. Si no sintieras dolor, dejarías la mano en el fuego. El dolor hace que retires la mano y la salves. El miedo fisiológico te hace correr más rápido si te ataca un perro; la adrenalina es importante para la supervivencia. Pero el miedo psicológico es el que te paraliza, el que te impide correr. Esa parálisis se elimina con la intensidad táctil. Lo más directo es darse esos pequeños momentos de actividad no voluntaria; verás que la intensidad táctil es tan fuerte que ya no podés tener miedo (aunque sientas la reacción física ante un peligro). Esto es la teoría; lo importante es el trabajo práctico.

[Éric Baret]: Gracias, Edwin.

[Interlocutor]: Gracias.