

El budismo explicado

[Narradora]: A las 7:00 AM vamos a hacer Nei Jang, yoga de la longevidad. Será acá en el centro de conferencias, en el lado vacío del salón. Estas son prácticas diferentes al yoga que encontrás en los estudios de yoga en Nueva York o de donde sea que vengan. Se dice que alargan la vida y mejoran la calidad de vida mientras la estás alargando. Es una recomendación muy simple. Incluso yo puedo hacerlo, y no soy un yogui. Los he hecho y son realmente vigorizantes. Esas técnicas de respiración... bueno, no las voy a hacer con el micrófono. Pero cualquiera puede hacerlas, no hace falta estar en un estado físico excelente. Recomendamos que lo prueben. Eso es todo por mi parte. Siéntense y escuchen.

[Dr Nida]: ¿Debería usar esto? No creo, es más cómodo este otro. (Risas). Sobre el Yoga del Sueño... irse a dormir. Sí... Muy bien. ¿Quiénes practican yoga? ¿Cuántos practicantes hay acá? Holas, ¿cómo están? ¿Qué tipo de yoga hacen? ¿Hatha? Ah, Hatha yoga. Muy bien.

¿Qué significa "yoga"? Vamos a hablar de eso. Yoga es la combinación de dos palabras: "Yo" y "Ga" (Nal y Jor en tibetano). "Yo" (Nal) significa el estado original o el estado inmaculado. "Ga" (Jor) significa lograr o recuperar ese estado.

Es muy parecido al agua. El agua en nuestro cuerpo representa el 70-75%, o el 80% para vos (risas). Originalmente, todo tipo de agua es pura. La naturaleza del agua es la pureza. Pero después el agua puede revolverse, mezclarse con arena o barro, y se ensucia. Incluso con contaminación o químicos. Pero la naturaleza profunda del agua siempre sigue siendo la misma: es pura. Por eso podemos filtrar el agua, ¿no? Algo similar pasa con nosotros. El estado original es puro e inmaculado, pero nos mezclamos con arena, barro, basura o químicos. Y lo llamamos "agua sucia". Pero a través del proceso de filtrado, podemos recuperar el agua pura. Es un sistema muy simple, y a eso se lo llama "yoga".

Originalmente todos somos seres humanos puros. Cuando somos chiquitos. Probablemente el momento de la concepción esté lleno de gozo (bliss). Sos como una estrella. Somos cositas chiquitas llenas de felicidad y alegría. Probablemente tu mamá decía: "¡Oh Dios, ya viene!", y vos entraste ahí... perdón, mal chiste (risas). Es un momento feliz. El inicio de esta vida es un momento feliz, puro y original. Pero después, a través del alimento y la sangre de la madre, el feto crece. Pasamos más de nueve meses ahí y nos cansamos de estar en la panza. Empezamos a patear y salimos. Y todavía nuestro estado es puro. La naturaleza

humana es muy pura al nacer.

¿Sabén cuál es el primer mantra humano? "AH". ¿Alguien les enseñó a decir "AH"? No, no sabían hablar cuando nacieron. ¿Cómo lo dijeron? (Gritos de bebé). Ese es el mantra original, el mantra immaculado: "AH". En el Yoga del Sueño también usamos el sonido "AH" en el centro de nuestro cuerpo.

Todos fuimos bebés recién nacidos, con nuestra versión original. Todos somos únicos y, a la vez, perfectos a nuestra manera. Mi nariz es más chica que la tuya, pero es perfecta en su tamaño. La vida era muy simple y pura. Nuestras emociones también: dormíamos la mayor parte del tiempo, y cuando llorábamos era porque teníamos hambre o porque nos habían hecho encima. Ahí salían nuestras pobres madres a limpiarnos y alimentarnos. Ese proceso de crecimiento es la versión original, eso se llama "Yo" (Nal).

Pero después entramos al jardín de infantes, a la escuela primaria, conocemos a los primeros maestros y ahí empiezan todos los problemas. Empezamos a aprender el ABC, las matemáticas... 1+1 es 2, 2+1 es 5 (risas). Imaginen esa agüita pura que sale de un manantial, limpia y clara. Pero al bajar se mezcla con arena, barro y basura. Así es como nuestra vida se empieza a arruinar. Nos volvemos adolescentes, enfrentamos muchas cosas, creemos que somos mejores que nuestros padres... el agua se empieza a agitar más y más. Después la universidad, las historias de amor (que agitan el agua todavía más), corazones rotos, casamientos, hijos... y ahora estamos acá.

Por eso necesitamos el "Ga" (Jor): tenemos que refiltrar. Nadie nació con depresión, ni con infelicidad, ni con estrés, ansiedad o problemas. Incluso si creemos en el karma. La naturaleza "Yo" es nuestra versión original. Como las flores: no importa el color, el tamaño o dónde crezcan. Todas son perfectas a su manera. Nosotros también. Pero con la educación y el estudio... que puede ser bueno, pero es un proceso de "lavado de cerebro". Ahí es donde se revuelve el agua y perdemos nuestra naturaleza original. Nos volvemos como un ejército: tenemos que pensar como los demás, ser como los demás, hablar como los demás. Ahí perdemos el "Yo". Nos llenamos de condiciones secundarias: cultura, tradición, educación, sociedad. Y muchas se convierten en la causa de la presión, del trauma, etc. En vez de ser flores individuales creciendo a nuestro modo, crecemos en una granja con pesticidas y químicos.

Incluso a nivel físico, el 80% de nuestro cuerpo es líquido. Cuando tenemos problemas físicos, nuestra agua está "messed up" (revuelta). Lo mismo pasa mental y emocionalmente. Estamos hechos de químicos, no somos libres de ellos. Pero hay químicos "originales" o immaculados que son parte de vos y mantienen el

equilibrio de la vida. El tema es que perdimos ese estado original por las condiciones externas. Y por eso necesitamos el proceso de "refiltrado" (Jor).

Todos los ejercicios que hacemos (físicos, mentales, mantras) son parte del "Ga" (Jor). Refiltramos y refiltramos para volver a nuestra naturaleza original. Eso es Yoga. En sánscrito algunos dicen que significa "unión" (con Dios, con el ser divino, etc.). Es más simple: es ser nuestra versión original. Esa naturaleza nunca se pierde del todo, no puede ser destruida, como la naturaleza del agua. Solo está mezclada.

En tibetano lo llamamos "Naljor". La traducción del sánscrito al tibetano es muy precisa porque el tibetano es muy cercano al sánscrito. Es el único idioma que tradujo "Yo" y "Ga" por separado y después los unió: "Nal" (prístino/original) y "Jor" (lograr/recuperar).

Si conocen el Ashtanga Yoga (las ocho ramas), verán que explican el yoga de ocho formas diferentes. Es un sistema complejo. Hoy en día, especialmente en Occidente, el yoga se conoce principalmente como ejercicio físico. "Yoga" para todo el mundo es estirar los músculos, como un "deporte espiritual". Eso es un yoga superficial. Pensar que el yoga es solo trabajo corporal es una visión equivocada. Para refiltrarnos, tenemos que procesarnos de tres maneras diferentes, que son los tres aspectos de nuestro ser. En la tradición tibetana se llaman "las tres puertas": Cuerpo, Habla y Mente.

Vayan abriendo esas puertas. Algunos de nosotros entendemos mejor cómo acercarnos a nosotros mismos de forma física, otros a través del habla y otros a nivel mental. Hay gente más deportista a la que le encantan los ejercicios físicos. Ustedes pueden mostrarnos el "yoga del cuerpo", ¿no? Eso se llama Yoga Cóporeal.

Es gracioso cómo funciona la psicología occidental: si tenés un problema mental, hablás con un psicólogo. Quieren arreglar el problema con psicología. Si eso no funciona, te mandan al psiquiatra. Ahí usan electroshocks, inyecciones químicas, pastillas poderosas... básicamente te ponen a dormir y, si no funciona, te encierran. Esas son las diferentes etapas de la psicología occidental (bueno, esperemos que no todas). A veces alguien tiene problemas mentales, pero quizás no hay nada malo en su mente, sino que necesita desbloquear algo físicamente. Quizás necesita caminar o hacer ejercicio. Su "puerta" es el cuerpo, no la mente. Si tratás de arreglar una mente perdida con más mente, lo terminás revolviendo más ("doble agitación"). Una amiga me decía: "Por favor, no me mandes al psicólogo, yo pensaba que estaba bien hasta que fui y ahora tengo problemas para dos horas". (Risitas).

Por eso el concepto de la "puerta" es tan importante. Todos tenemos altibajos, tristeza, infelicidad, ansiedad... si sabés cuál es tu tipo (cuerpo, habla o mente), podés encontrar tu camino. Esa es tu puerta de entrada. Abrís ese portón y es el principal. Yo creo que el trabajo corporal puede arreglar problemas mentales, y viceversa. Si tenés una fractura, necesitás cirugía, pero también requiere un estado mental equilibrado y relajación para que cure rápido.

Tenemos el Yoga del Cuerpo (que en Occidente es lo más conocido). En tibetano se llama "Lu-jong" (entrenamiento del cuerpo). Y después tenemos el Yoga Mental, que es la meditación. Es exactamente lo mismo. En el Ashtanga Yoga se habla de visualizaciones mentales, pero hoy casi todo el yoga es físico. En tibetano, al yoga mental lo llamamos "Yid-kyi Naljor". Alguna gente no es muy buena físicamente, no son deportistas, pero son súper talentosos mentalmente. Su mente es afilada y disfrutan de usarla, calculando, pensando... ahí su puerta es la mente.

Y después tenemos la tercera puerta: el Habla. ¿A quiénes les encanta hablar? (Solo cuatro personas, estamos en problemas, tengo que hablar los próximos días). Creo que Bob es de la "puerta del habla", no la cierra nunca (risas). Si Bob viniera, abriríamos su puerta de par en par. A algunas personas les encanta hablar, cantar, recitar mantras. Pueden estar horas cantando, pero les decís de hacer yoga físico y son vagos. O yoga mental y se aburren... son vagos mentales (bueno, mal chiste). Son perezosos físicos y lentos mentales, pero les encanta la charla. Su puerta es el habla. Su yoga debe ser la meditación con cantos. En tibetano lo llamamos "Ngak-kyi Naljor" (yoga de la palabra/energía). El Pranayama indio (respiración) es un yoga típico del habla/energía en la tradición tibetana.

A partir de mañana a las 7 AM vamos a hacer el yoga del cuerpo, el ejercicio matutino. Si no son vagos, estaría bueno que se unan. En el Yoga del Sueño vamos a usar un poco de las tres puertas. Pero, ¿con cuál creen que se conecta más el sueño? Con la mente, claro. ¿Qué le pasa a nuestro cuerpo físico cuando soñamos? Básicamente se paraliza. Los músculos no funcionan, es un estado de relajación profunda o parálisis. Se ve clarito en los chicos cuando duermen: el cuerpo está paralizado, los canales no funcionan igual. ¿Y el habla? ¿Podés hablar mientras dormís? Rara vez. El ronquido no es yoga, es un trastorno (risas). ¿Alguien ronca acá? Se ríen... ¿están casados? ¡Oh Dios! (Risas). Pobre pareja. Alguien pregunta por qué los hombres roncan más que las mujeres: "Porque somos más complicados" (risas).

¿Por qué el corazón no es una puerta? El corazón y la mente van juntos. En tibetano, cuando decimos mente ("Yid" o "Sem"), incluimos el corazón y la

conciencia. Son todo uno. El corazón es donde están los sentimientos, el amor, la devoción... por eso el Guru Yoga (yoga del maestro) trata sobre el amor, la compasión, la devoción y la aspiración. Todo eso entra en la puerta de la mente.

Como decía, el cuerpo y el habla se "apagan" a la noche. Las puertas se cierran (salvo la respiración y los roncadore). Pero la mente está activa. Es interesante: dos partes de nosotros se apagan y una queda abierta. Por eso nuestra mente/corazón tiene tantas chances a la noche de crear un espacio interno. Es como abrir la puerta a otro universo. El universo entero. Por eso el Yoga del Sueño se considera parte del Yoga Mental.

¿Escucharon hablar de los Seis Yogas de Naropa? Son muy famosos en la tradición tibetana. En nuestra tradición también tenemos los Seis Yogas de Yuthok. Se dividen en tres grupos:

1. Yoga del día (Yoga diurno): incluye el Calor Interno (Tummo) y el Cuerpo Ilusorio (Cuerpo Mágico).
2. Yoga de la noche (Yoga nocturno): incluye el Yoga del Sueño y la Luz Clara (Luz Clara del Dormir).
3. Yoga del momento de la muerte: incluye el Bardo (estado intermedio) y el Phowa (transferencia de conciencia).

Toda nuestra vida es un ciclo de día y noche. Si no les gusta, lo llamamos noche y día (risas). No tenemos otra cosa. Ese ciclo es el "Samsara". Repetimos día y noche una y otra vez. Por eso, si querés "refiltrarte", tenés que limpiarte durante el día. Ahí entran los yogas diurnos: Tummo y Cuerpo Ilusorio. El profesor Thurman prefiere traducir "Cuerpo Ilusorio" de una manera especial...