

Movimientos Mágicos Del Tíbet

[Steve James]: En este episodio, me acompaña Alejandro Chaoul, PhD, autor, instructor de meditación y Director del Mind-Body-Spirit Institute en el Jung Center de Houston. Alejandro es un experto en *Tsa Lung Trul Khor*, también conocido como yoga tibetano. Descubrimos las prácticas y encuentros que encendieron su fascinación por este tema: sus viajes por la India y sus encuentros con gurús como U.G. Krishnamurti, Namkhai Norbu y el exorcista y "hacedor de clima" Nagpa Yeshe Dorje. Alejandro revela detalles de su camino, su entrada en la academia y relata historias de sus relaciones personales con grandes maestros. También le pregunto sobre recomendaciones dietéticas específicas para yoguis y la práctica tántrica de retención del aliento.

Con ustedes: Dr. Alejandro Chaoul.

Alejandro Chaoul, bienvenido al podcast.

[Alejandro Chaoul]: Gracias, Steve. Muchas gracias.

[Steve James]: Sos muy conocido por popularizar el *Tsa Lung Trul Khor* bajo el ala de Ligmincha, así como por tu trabajo en el *Chöd* y temas similares. Vamos a tocar eso más adelante, pero tengo curiosidad: ¿Cómo te empezaste a interesar en la meditación y en todo esto? ¿Podés contarnos algo de tu trasfondo?

[Alejandro Chaoul]: Claro. Y después hablamos sobre esa palabra, "popularizar". Primero, mi interés empezó con la meditación cuando estaba en el colegio secundario, allá en Argentina (de donde soy originalmente). Después viajé a Estados Unidos para terminar la universidad y ahí me di cuenta de todos los tipos de meditación que existían: Zen, conocí a los Hare Krishna que me enseñaron a cocinar vegetariano y sus mantras... Pero también empecé a notar el yoga, el Tai Chi y el Qigong. Movimientos que me resultaron muy útiles para mi práctica.

Fue a través de Namkhai Norbu Rinpoche —uno de mis maestros tibetanos que vino a Argentina (de hecho tenemos un centro allá, Tashigar Sur)— que todo se abrió. Él, a través de uno de sus estudiantes, Fabio Andrico, enseñaba lo que llamaba *Yantra Yoga*. Es como una "sánscritización" del término *Trul Khor*. El texto que usaba era el *Nyida Khajor* (La Unión del Sol y la Luna). Me interesó muchísimo porque eran movimientos relacionados con la meditación que yo ya

hacía. Me resultaba difícil hacer Tai Chi o Hatha Yoga y después meditación tibetana; para mí tenía más sentido que el movimiento estuviera integrado a mi práctica principal.

Después, en un retiro con Namkhai Norbu en Nepal cerca del 91 o 92, fui a visitar a Lopon Tenzin Namdak al monasterio de Tritten Norbutse. Él me dijo: "Tenés que quedarte con nosotros en el monasterio". Me quedé y justo había un monje que venía de Amdo para enseñar *Trul Khor*. Éramos cuatro del retiro de Namkhai Norbu los que nos sumamos. Fue muy interesante: en cuatro días recorrió todo el texto de los 40 movimientos del *Zhangzhung Nyengyu* (la tradición oral de Zhangzhung). No era como hacer yoga en Occidente: no había mats, era piso duro... Fue otra gran apertura a esta tradición.

[Steve James]: Fascinante. Has escrito que naciste en una familia judía en una Argentina católica, fuiste a un colegio presbiteriano y te casaste con una mujer católica. Terminaste siendo budista y ahora Bönpo. ¿Qué fue lo que "hizo clic" con el sistema Bön? Estuviste con Namkhai Norbu, estudiaste el *Ngöndro* de Dudjom Tersar con Yeshe Dorje... pero terminaste principalmente en la tradición Bön. ¿Qué pasó con las experiencias anteriores?

[Alejandro Chaoul]: Buena pregunta. Siempre sentí la necesidad de esa relación maestro-estudiante que estudié en Filosofía con los griegos: Sócrates, Platón, Aristóteles. Cuando fui a la India en 1989 buscando un maestro, primero incursioné en el hinduismo. Conocí a U.G. Krishnamurti (no el famoso J.D., sino el "infame"). Él fue fundamental para dismantelar y derrumbar todas mis ideas filosóficas de "tener razón". Él decía: "Solo sé" (*Just be*). Pero yo no sabía cómo ser, así que me fui.

Después conocí a los tibetanos. En el 89 vi en el diario que el Dalai Lama había ganado el Nobel de la Paz y me puse tan feliz como si lo hubiera ganado mi papá o mi mamá. Fui a conocerlo. La tradición budista siempre fue importante. El paso del budismo al Bön no lo sentí como un cambio religioso drástico (como sí fue de judío a budista), sino como parte del mismo "lago de sabiduría".

Cuando volví de Nepal y practicaba budismo en casa haciendo el *Ngöndro*, yo era parte del grupo que trajo al Dalai Lama a Argentina. Me acuerdo que cuando la gente me preguntaba si era budista, yo decía: "No, soy judío pero practico budismo". Era culturalmente judío pero practicaba budismo. La primera vez que dije que era budista fue gracias a Monseñor Quarrachino (el cardenal de Buenos Aires). Estábamos organizando el encuentro interreligioso para el Dalai Lama en la Catedral porteña. Yo tenía unos 25 años y él me miró y me dijo: "¡Che, pibe! ¿Vos sos budista?". Lo miré y le dije: "Sí, soy budista". Siempre digo que tomé refugio

con la bendición de Quarrachino.

Después, Namkhai Norbu me dijo en el 91 que tenía que conocer a Lopon Tenzin Namdak. Cuando vi a Lopon y a Tenzin Wangyal Rinpoche enseñando juntos en el 93... fue como si todo el linaje se encendiera. Fue como llegar al agua después de cavar muchos pozos. Ahí todo se volvió claro.

[Steve James]: Contame más de ese encuentro con U.G. Krishnamurti. Tu relato de cómo te "desmanteló" encaja con su reputación. ¿Tuviste tiempo personal con él?

[Alejandro Chaoul]: Sí. Estaba en Srinagar (Cachemira) cuando leí lo del Nobel del Dalai Lama. Volví a Delhi y conocí a un tipo indio que me dijo: "Tenés que conocer a mi maestro, U.G. Krishnamurti, te va a encantar". Fuimos a su departamento, éramos un grupo chico, unos veinte. Me quedé tres días con ellos. Como dije, fue genial para limpiar el peso de lo filosófico, pero él no me daba técnicas. "Solo sé", me decía. Yo le preguntaba "¿hacia este lado o aquel?" y era como rebotar una pelota contra la pared. Por eso, conocer a los tibetanos y que me dieran el *Ngöndro* fue un alivio. Muchos occidentales lo ven como una carga, pero para mí fue: "Acá tenés un camino, va a ser largo, pero el río llega al océano eventualmente". Los tibetanos me dieron la forma de aprender a "ser" lentamente.

[Steve James]: ¿Y cómo conociste a Nagpa Yeshe Dorje, el "hacedor de clima" del Dalai Lama y exorcista?

[Alejandro Chaoul]: Otra coincidencia. Mi primer viaje a India iba a ser por tres meses y me quedé casi un año. No tenía agenda. Tenía un amigo en Bombay (cuyo cumpleaños es hoy, justamente) y esa era mi base. Un día en Dharamsala me dijeron que había una habitación en un monasterio para alquilar. Era el monasterio de Yeshe Dorje. Él no estaba, pero estaba su hijo, Karma Sonam. Me ofrecieron la habitación y me quedé. Ellos estaban en un retiro de tres años. Me hice amigo de Karma Lundrup, que era el que hablaba inglés.

Cuando Yeshe Dorje volvió de EE.UU., me invitaron a almorzar por el Losar (Año Nuevo) a las 4 de la mañana. Tomamos *Chang* (cerveza tibetana caliente con arroz). Él me impactó: una sonrisa increíble, pelo largo con un texto atado arriba... No hablaba inglés ni español, así que nos comunicábamos con las manos y los ojos. Un día, tres occidentales pidieron el *Ngöndro* y yo también quería. Él dijo: "Se los enseño, pero solo si se comprometen a terminarlo. Y nada de la versión corta; les enseño la larga". Ese fue mi gran compromiso. Me llevó siete años terminarlo.

[Steve James]: Hablanos de Namkhai Norbu. Muchos estudiantes se lamentan de que, al ser tan popular, era difícil tener contacto personal. Vos fuiste afortunado.

[Alejandro Chaoul]: Sí. Él venía a Argentina para su segunda visita, cuando compraron la tierra para Tashigar (en Tanti, Córdoba). Yo estaba en Buenos Aires y el traductor original no pudo ir, así que me pidieron a mí que tradujera. Me fascinó. Tenía un acento italiano muy marcado al hablar inglés, y como en Argentina tenemos mucha influencia italiana, nos entendíamos muy bien.

Traduje para él en el retiro y al final estaban eligiendo al Ganchakyil (el equipo voluntario). Pusieron mi nombre y yo dije: "Pero si recién empiezo". Tiraron los nombres en un bol para que Rinpoche eligiera. Él me miró con una mirada pícaro y me dijo: "Elegí vos". Saqué el papelito... y era mi propio nombre. Tuvimos una relación hermosa pero él era muy estricto. Por ejemplo, desde que volví de India yo era vegetariano. Estábamos comiendo y él, que sabía que yo no comía carne, pinchaba un pedazo de bife (típico de Argentina) con su tenedor y me lo ponía en el plato. Me decía: "Andá más allá de las limitaciones". Una vez cocinó él para Fabio Andrico y para mí; hizo *Chapshale* (como si fueran empanadas de carne fritas). Solo cocinó eso. Me empujaba constantemente a mis límites.

[Steve James]: Mencionaste tu relación con Tenzin Wangyal Rinpoche, con quien hoy colaborás profesionalmente. ¿Cómo ves esa relación maestro-estudiante desde tu lado?

[Alejandro Chaoul]: Me siento increíblemente afortunado. En Virginia íbamos juntos a aprender tibetano por la mañana, almorzábamos juntos, lavábamos los platos juntos. Nos hicimos amigos, salíamos a tomar un vino. Pero para mí él siempre fue "Rinpoche". Me sorprendía que en la universidad llamaran a los profesores por su nombre de pila como "Jeffrey". Quizás es mi educación argentina, pero para mí mis maestros académicos ahora son colegas, pero Rinpoche siempre es Rinpoche.

Tuvimos discusiones, como seres humanos. A veces por temas organizativos: cómo organizar retiros, qué cosas deben ser gratuitas y qué no. Rinpoche bromea mucho con que los argentinos somos famosos por nuestro ego, especialmente los de Buenos Aires. Mucho de lo que discutíamos era por mi forma de pensar o por choque cultural entre la visión occidental y la tibetana. Pero para mí él siempre fue mi maestro, aunque no estuviéramos en un momento de salir a tomar café. Esos "dolores de crecimiento" los superamos y fueron muy importantes.

[Steve James]: ¿Podrías diferenciar los términos *Tsa Lung Trul Khor*, *Yantra Yoga*, *Kum Nye*? A veces parece que todo es lo mismo.

[Alejandro Chaoul]: *Tsa Lung Trul Khor* es la categoría general. Yo prefiero traducirlo como "Movimientos mágicos de canales y vientos". *Tsa* son los canales, *Lung* es el aliento o *prana*. Hacer *Trul Khor* sin el trabajo interno de *Tsa Lung* es, como dice mi maestro, "como niños jugando". Podés saltar por el aire, pero no tiene sentido si no movés la energía.

Tummo* es una práctica específica dentro de esto, muchas veces preparatoria. Significa "Mujer Feroz", pero se entiende como Calor Interno. Es nuestro "Bikram interno": generás tu propia temperatura para que los canales sean maleables. *Kum Nye* viene más de la tradición médica; a veces se ve como un masaje (como enseña Tarthang Tulku) o movimientos muy lentos.

[Steve James]: Tengo tres "preguntas comodín" finales: regímenes dietéticos, prácticas sexuales y retención de semen. ¿Qué dice la tradición sobre esto?

[Alejandro Chaoul]: Sobre la dieta: en general mis maestros no me pusieron restricciones estrictas, salvo evitar el ajo y la cebolla en algunos retiros específicos en Menri, o evitar la carne y el alcohol en ciertos días. Está el área del *Chulen* (extraer la esencia de los elementos). Yo tomo cada mañana una cucharada de un *Chulen* de ajo y ghee que prepara Phuntsog Wangmo (la sobrina de Namkhai Norbu). Es muy bueno para generar calor. Lo único que me dijeron mis maestros es no comer pesado antes de practicar, pero tampoco hacerlo con el estómago vacío si la práctica es exigente. Un poco de *tsampa* o avena en agua caliente es lo ideal.

Sobre las prácticas sexuales: nunca fui introducido a ellas, así que no sé. He leído al respecto, pero mis maestros vienen de un trasfondo monástico, así que no se incluían. Y sobre la retención de semen: es otra forma de control energético. Si el yoga tibetano usa lo "neumático" (la respiración), esto sería más "hidráulico", pero el principio de llevar la energía al canal central es similar. De nuevo, no es una práctica que yo haya realizado.

[Steve James]: Alejandro Chaoul, muchísimas gracias. ¿Dónde puede encontrarte la gente?

[Alejandro Chaoul]: Mi sitio es alechaoul.com (Ale por Alejandro, no por la cerveza *ale*, como dicen ustedes). Pero lo mejor es ligmincha.org o mbsihouston.org para ver lo que hago en el Mind-Body-Spirit Institute.

[Steve James]: Gracias por escuchar Guru Viking. Visiten www.guruviking.com para más entrevistas.