

Principios y Prácticas

Esta conferencia del Dr. Ian Baker en la Buddhist Society (6 de abril de 2019) ofrece una visión magistral sobre la historia y los fundamentos del Vajrayana y el yoga tibetano. Baker explora la transición del modelo de renuncia del budismo temprano hacia el modelo de integración y gozo (*Sukha*) del Tantra, detallando la importancia del cuerpo sutil, la práctica de *Tummo* y los Seis Yogas de Naropa. La charla destaca la relevancia de estas prácticas viscerales en el siglo XXI como un antídoto al enfoque puramente cerebral y una forma de reconectar con la "inteligencia del corazón".

[Desmond]: [Nota: Introducción breve sobre el conferencista y el tema del día].

[Ian Baker]: Muchas gracias, Desmond. Es un honor estar acá en el Día del Fundador de la Buddhist Society. Mi libro, *Tibetan Yoga: Principles and Practices*, fue un laburo de muchísimos años, nutrido por décadas de vivir en Nepal y viajar por todo el Himalaya y el Tíbet. Hoy mi idea es explorar un poco qué tiene que ver el yoga tibetano con el budismo y cuáles son sus principios fundamentales.

Tradicionalmente, hablamos de tres "giros de la rueda" de la doctrina. El primero es el Theravada, basado en los textos Pali y la renuncia. Después vino el Mahayana, que puso el acento en el camino del Bodhisattva, la compasión y la sabiduría. Finalmente, el tercer giro es el Vajrayana, la "senda del rayo" o el "camino indestructible", que propone alcanzar la iluminación en una sola vida.

A menudo me preguntan por la continuidad entre estas tradiciones. El Vajrayana usa los llamados "medios hábiles" (*Upaya*) dentro del marco del Mahayana para lograr resultados de forma más rápida y eficiente. Hay un vínculo etimológico interesante: *Sutra* comparte raíz con "sutura" (un hilo que une), mientras que *Tantra* significa "tejido" o "trama". Es un tapiz no-dual integrado a partir de los hilos de la tradición previa.

En el modelo de renuncia original, el objetivo era salir de la rueda de la vida basándose en las Cuatro Nobles Verdades y el reconocimiento de *Dukkha* o el sufrimiento insatisfactorio. *Dukkha* es una palabra fascinante: se refiere al eje de un carro de bueyes que está desalineado, fuera de lugar. Sin embargo, en la visión del Vajrayana, la vida no se trata solo de sufrimiento. La vida puede ser dichosa o

gozosa (*Sukha*). El sufrimiento surge solamente cuando perdemos la alineación con nuestro núcleo interno, que está más allá del dolor.

Todas las "yogas de la etapa de consumación" (*Dzogrim*) del yoga tibetano son prácticas dinámicas e interactivas que difieren de la introspección pasiva del budismo temprano. No solo observás la respiración; interactuás con ella, la controlás, experimentás. Este dinamismo permite acelerar el proceso de despertar.

En el Tíbet, las líneas de transmisión se remontan a los *Mahasiddhas*, grandes adeptos como Virupa o Tilopa, que eran yoguis salvajes y vivían afuera de las instituciones monásticas. Estas enseñanzas originales a menudo eran radicales y no siempre compatibles con la cultura monástica celibate. Por eso, muchas veces vemos en el Tíbet una asimilación un tanto "incómoda", donde monjes celibates meditan sobre deidades en unión sexual, algo que debe entenderse como una reinterpretación de prácticas que originalmente eran existenciales y transgresoras.

El cuerpo humano se convirtió en el nuevo laboratorio de la práctica budista tántrica. Como dijo el Mahasiddha Saraha: "He visto templos y santuarios, pero ninguno es tan dichoso como mi propio cuerpo". El núcleo de esta anatomía psicofísica es el canal central (*Avadhuti*), a través del cual se realizan los Seis Yogas. Esto se correlaciona con lo que hoy entendemos como el eje hipotalámico-gonadal; es el *axis mundi* del cuerpo.

Dentro de los Seis Yogas, el fundamento es *Tummo* (el término tibetano para *Chandali* en sánscrito), que significa "femenino feroz". Es un fuego primordial asociado con la diosa que asciende desde el ombligo para incinerar los conceptos dualistas y fundir la "gota" de sabiduría en la coronilla, induciendo los Cuatros Gozos o *Blisses*.

Estas prácticas incluyen ejercicios físicos conocidos como *Trul-khor* ("movimientos mágicos"), que preparan el cuerpo abriendo los canales para que el fuego interno pueda arder. Incluyen saltos radicales y posturas isométricas diseñadas para empujar la energía hacia arriba por la columna vertebral. Es vital hacerlas bajo guía, ya que sin una técnica de respiración perfecta (*Kumbhaka* o "respiración de vasija"), se puede dañar la fisiología sutil.

También quiero mencionar la importancia del corazón. Gran parte del diálogo actual entre la neurociencia y el budismo se centra en el cerebro. Sin embargo, la tradición tibetana —especialmente el *Dzogchen Nyingthig* o la "Esencia del Corazón"— nos dice que la conciencia real reside en el corazón. *Tummo* es fundamental porque nos saca de la cabeza y nos lleva a las vísceras, al sistema nervioso entérico, para iluminar la conciencia del corazón desde abajo hacia

arriba. Es una "realidad visceral" en oposición a la "realidad virtual" de la visualización pura.

Para cerrar, los Seis Yogas de Tilopa se resumen en seis puntos vitales: soltá el pasado, soltá el futuro, soltá el presente, no intentes descifrar nada, no intentes que nada pase, y simplemente relajate ahora y despertá. Al final, no busquemos seguir las huellas de los sabios, sino busquemos lo que ellos buscaron.