

Yoga Tibetano y Budismo Tántrico

Esta entrevista con el Dr. Ian Baker, realizada por Maria Capron para Sattva Project, explora la intersección entre las tradiciones monásticas y yóguicas del Tíbet. Ian Baker, antropólogo y practicante cercano a figuras como Chatral Rinpoche y el XIV Dalai Lama, analiza cómo el Vajrayana ofrece un marco para la transformación del deseo en gozo (*Sukha*) y cómo estas prácticas deben actualizarse para resonar con la generación actual, integrando la neurociencia y la psicología somática.

[Maria Capron]: Bienvenidos todos. Hoy es un honor especial presentarles al Dr. Ian Baker. Ian, muchísimas gracias por estar acá con nosotros.

[Ian Baker]: Muchas gracias, Maria. Es un placer estar acá y compartir estas ideas con vos y con toda la audiencia de Sattva Project.

[Maria Capron]: Para empezar, Ian, tu laburo se centró mucho en los aspectos menos conocidos del yoga tibetano, especialmente en aquellos que tradicionalmente se consideraban secretos. ¿Nos podrías explicar la distinción fundamental entre la tradición monástica y la tradición yóguica en el Tíbet?

[Ian Baker]: Por supuesto. Es una distinción crucial que se suele pasar por alto. Históricamente, en el Tíbet, convivieron dos comunidades de practicantes reconocidas desde la época de Padmasambhava en el siglo VIII. Por un lado, tenés a los monjes y monjas de túnicas rojas, que siguen los votos del *Vinaya* y viven en celibato dentro de las instituciones. Por el otro, están los *Ngakpas* o *Naljorpas* (yoguis), que usan túnicas blancas y suelen llevar el pelo largo; ellos no son necesariamente celibates y su práctica se enfoca en la integración directa de las energías del cuerpo y la vida cotidiana.

El término *Naljor* (*Yoga* en sánscrito) significa literalmente "unirse al estado natural". Mientras que el monaquismo suele poner el acento en la renuncia externa y el control de los impulsos para evitar el sufrimiento (*Dukkha*), la senda yóguica del Vajrayana busca transformar esos mismos impulsos y el deseo en una herramienta para la liberación a través del gozo (*Sukha*).

En el Vajrayana, hablamos de la "etapa de consumación" (*Completion Stage* o *Dzogrim*), donde se labura directamente con los canales, vientos y gotas sutiles (*Tsa, Lung, Tigle*). El objetivo no es simplemente observar la mente, sino interactuar dinámicamente con la fisiología profunda para alcanzar la iluminación en una sola vida.

[Maria Capron]: Es fascinante. Mencionás la transformación del deseo. Para muchos practicantes occidentales, o incluso para las mentes modernas, este aspecto del Tantra resulta confuso debido al énfasis tradicional en la visualización frente a la práctica física o sexual real. ¿Cómo evolucionó esto en el contexto monástico?

[Ian Baker]: Esa es la gran pregunta. Cuando estas prácticas radicales del budismo tántrico de la India llegaron al Tíbet, se toparon con la intención de establecer el budismo como la base de un estado teocrático. Muchas de las prácticas originales de los *Mahasiddhas*, que eran transgresoras y a menudo incluían consortes físicas (*Karmamudra*), resultaban "incómodas" para una institución monástica celibate.

Como resultado, gran parte de estas enseñanzas fueron "remonasticizadas". Se desarrollaron estrategias hermenéuticas muy complejas para interpretar prácticas que antes eran existenciales como actos puramente simbólicos o visualizados. Por ejemplo, en lugar de un compañero físico, un monje visualizaría a una deidad o a una *Jnana Dakini*. Esto generó una suerte de "realidad virtual" espiritual.

Sin embargo, el peligro de esto —como señalan algunos críticos como Abhinavagupta o el mismísimo Chatral Rinpoche (*Chatral Sangye Dorje*)— es que el practicante puede quedar atrapado en una fantasía intelectual o una obsesión visualizada, perdiendo de vista el objetivo de la transmutación real de la energía visceral.

[Maria Capron]: Hablando de Chatral Rinpoche, él fue uno de tus maestros principales. Él siempre hizo hincapié en la importancia del retiro solitario y la vida fuera de las instituciones, ¿no?

[Ian Baker]: Tal cual. Chatral Rinpoche era el ejemplo viviente de la senda del yogui. Siempre decía: "Podés pasarte la vida estudiando los menús de un restaurante, pero si no comés, te vas a morir de hambre". Para él, el conocimiento intelectual sin la práctica visceral y la autenticidad personal no tenía ningún valor. Él promovía lo que llamaba la "senda del yogui secreto": alguien cuyo logro interno es tan inmenso que ni siquiera se nota en el mundo exterior, esquivando así las trampas del ego institucional.

[Maria Capron]: Ian, mencionaste que estamos en un momento de "actualización" o *upgrade*. ¿Cómo ves la relación entre estas tradiciones antiguas y la modernidad, sobre todo con los avances en neurociencia y psicología?

[Ian Baker]: Estamos en una época fascinante. Ya no se trata de Oriente contra Occidente, sino del mundo Tradicional contra lo Moderno. Hoy usamos smartphones y actualizamos apps constantemente; si no lo hacemos, dejan de andar. Lo mismo pasa con el Dharma. Si seguimos enseñando y practicando exactamente igual que hace mil o dos mil años, sin integrar lo que sabemos hoy sobre el sistema nervioso, la neurociencia del corazón y la psicología del trauma, el mensaje no le va a llegar al corazón de las nuevas generaciones.

El budismo tántrico —y especialmente el Vajrayana— se define muchas veces como *Thab-lam*, el "camino de los métodos". Si nos aferramos a la tecnología espiritual de hace un milenio sin adaptarla, estamos siendo ilógicos. El yoga tibetano tiene un potencial increíble para laburar con lo que hoy llamamos "inteligencia somática". Al bajar del análisis cerebral a la experiencia del sistema nervioso entérico, al "fuego" visceral en el abdomen (*Tummo*), podemos iluminar la conciencia del corazón de una manera mucho más directa que con el mero estudio filosófico.

[Maria Capron]: Es muy inspirador. Pero también hay desafíos, como el rol de la mujer en estas tradiciones que históricamente fueron patriarcales.

[Ian Baker]: Olvidate. El *Vinaya* monástico es, en su origen, un "club de hombres" con reglas diseñadas para mantener esa estructura. Sin embargo, el Tantra y las tradiciones yóguicas siempre tuvieron una veta profundamente femenina y creativa. Muchos de los grandes *Mahasiddhas* masculinos tuvieron maestras mujeres como sus fuentes de transmisión.

Hoy por hoy, no se trata solo de que las mujeres se sumen a las viejas instituciones masculinas, sino de que lideren una reforma que recupere la esencia creativa y de sabiduría de la tradición. Hay un movimiento hacia un "budismo comprometido" que no huye del mundo, sino que lo abraza como el terreno mismo de la práctica.

[Maria Capron]: Para terminar, Ian, ¿qué consejo le darías a un pibe o una piba que quiera empezar a practicar el Dharma hoy?

[Ian Baker]: Mi consejo sería: acordate que el Buda no es alguien separado de vos, no es una estatua en un estante a la que hay que rezarle. Tu propia conciencia,

dotada de sabiduría y compasión intrínsecas, es la naturaleza misma de Buda. No se trata de coleccionar empoderamientos complicados o deidades con muchas cabezas por el simple hecho de acumular técnicas, sino de usar esas herramientas para cambiar tu preocupación personal hacia un estado trascendente de presencia abierta y gozo. Integrá el Dharma en tu vida de forma creativa y amorosa con la naturaleza y con los demás seres.

[Maria Capron]: Muchísimas gracias, Dr. Ian Baker, por tu tiempo, tu sabiduría y por compartir este espacio con nosotros en Sattva Project. Espero que podamos profundizar en el futuro sobre la tradición de Nalanda.

[Ian Baker]: Va a ser un placer, Maria. Mil gracias por la invitación.