

# Dr. Nida Chenagtsang: Karmamudra, Chudlen y los cinco elementos

En esta enseñanza, el Dr. Nida Chenagtsang explora la profundidad de las prácticas del Vajrayana, centrándose en el \*Karmamudra\*, el \*Chudlen\* y la ciencia de los cinco elementos (\*Sowa Rigpa\*).

## ### Karmamudra: La Práctica en Pareja

El verdadero \*Karmamudra\* no es simplemente un acto sexual, sino una asociación espiritual. Es una práctica en pareja que busca integrar tres experiencias fundamentales de la meditación: el gozo (\*deva\*), la claridad (\*salwa\*) y el estado no dual (\*mitogba\*).

Cuando se practica con un "compañero kármico" —alguien con quien se tiene una conexión profunda, amor y entendimiento mutuo—, la concentración (\*shamatha\* o \*shene\*) surge de forma natural. No se requiere esfuerzo para estar presente. El \*Karmamudra\* actúa como un acelerador del camino, un "respaldo" para el \*Mahamudra\* o el \*Dzogchen\*, permitiendo una introducción directa a la naturaleza de la mente a través de la estimulación de la energía y los canales.

El Dr. Nida utiliza la analogía del "Fuego y el Hielo": el hombre suele manifestarse como fuego (excitación rápida), mientras que la mujer es como el hielo que debe derretirse suavemente. La práctica requiere un enfoque gentil para evitar que el hielo se quiebre, permitiendo que la energía se transforme en gozo puro.

## ### Chudlen: El Sustento de la Esencia

El \*Chudlen\* (o \*Julin\*) es una práctica milenaria de "tomar la esencia". Sus orígenes se remontan a los antiguos \*Rishis\* de la India y a los \*Trangsong\* (sabios) del Tíbet, seres que vivían en los bosques alimentándose de minerales y hierbas especiales.

Existen dos tipos principales de \*Chudlen\*:

1. **\*\*Chudlen Médico:\*\*** Basado en la tipología del individuo según los cinco elementos. Por ejemplo, para una persona de tipo Viento (\*Lung\*), que suele ser delgada y sensible, se recomiendan raíces para enraizarla y darle estabilidad. Es un enfoque preventivo y de rejuvenecimiento (\*anti-aging\*).

2. **\*\*Chudlen Espiritual:\*\*** Un método más intenso utilizado por yoguis en retiro para sostener el cuerpo sin depender de comida ordinaria, llegando incluso a "alimentarse del espacio" o de la luz solar.

### ### Los Cinco Elementos y el Cuerpo de Arcoíris

Los cinco elementos son la base de la naturaleza y de nuestra constitución física y energética. Comprenderlos permite entender desde la dieta hasta las visiones más elevadas del \*Thogal\*. El Dr. Nida vincula al practicante \*Nyarlama Dundul\* con el \*Chudlen\* avanzado, sugiriendo que la transformación química del cuerpo material a través de estas esencias facilita la realización del Cuerpo de Arcoíris.

En un nivel sutil, los elementos se manifiestan como los cinco venenos mentales (ira, apego, ignorancia, orgullo y envidia), que al ser reconocidos y gestionados con "superinteligencia" (\*jnana\*), se revelan como las cinco sabidurías.

### ### La Importancia del Autocuidado Ordinario

Un punto crucial de la charla es la crítica al "bypass espiritual". El Dr. Nida enfatiza que no debemos ignorar nuestro cuerpo y mente ordinarios (\*tamal chishpa\*). El estado extraordinario es como un cristal enterrado en el lodo; nuestra tarea no es preocuparnos por el cristal, sino aprender a lavar el lodo con paciencia.

Esto incluye aspectos fundamentales como el sueño. El Dr. Nida recomienda de 7 a 9 horas de descanso, advirtiendo contra las enseñanzas que instan a dormir menos. El cansancio extremo no es un estado de meditación, sino de agotamiento. Incluso los grandes maestros en retiro duermen profundamente para mantener su claridad.

En resumen, el Vajrayana es una "ciencia interna" que integra cuerpo, voz y mente de manera sinérgica. La clave no es sentirse "especial" por las prácticas secretas, sino volverse más humano, relajado y consciente en cada aspecto de la vida.