

Fundamentos de la Medicina Tibetana

En este episodio, me acompaña una vez más el Dr Nida Chenagtsang, maestro budista, doctor en medicina tibetana y autor de *Fundamentos del Sowa Rigpa: Una guía al Tantra Raíz de la Medicina Tibetana*. El Dr Nida analiza el sistema médico tradicional tibetano del Sowa Rigpa y revela sus doctrinas centrales, tales como la salud como equilibrio, el análisis de pulso y de orina, y cómo descubrir la tipología de tu propio cuerpo.

El Dr Nida también profundiza en el lado esotérico del Sowa Rigpa, incluyendo la demonología tibetana, los cruces con el Tantra y el uso de rituales mágicos y hechizos para tratar enfermedades mentales y físicas. Además, comenta las similitudes entre el Sowa Rigpa y la medicina griega antigua, la importancia del sueño, la toxicidad de las emociones y ofrece una advertencia directa a las personas espirituales de todo el mundo.

Así que, sin más preámbulos, el Dr Nida Chenagtsang.

[Steve James]: Dr Nida Chenagtsang, bienvenido al podcast.

[Dr Nida]: Gracias por invitarme de nuevo.

[Steve James]: Bueno, estoy encantado de hablar con vos otra vez. Y esta vez, ¡guau! Publicaste *Fundamentos del Sowa Rigpa: Una guía al Tantra Raíz de la Medicina Tibetana* a través de Sky Press Books, y esto es todo un logro. ¡660 páginas! Así que, antes que nada, quería felicitarte. Acá lo tengo.

[Dr Nida]: Sí, es un libro grande.

[Steve James]: ¿Podrías contarnos un poco de qué trata el libro? ¿Por qué decidiste armarlo junto al equipo de Sky Press Books?

[Dr Nida]: Sí, bueno, Sowa Rigpa es el nombre tradicional de la medicina tibetana. Se originó en el Tíbet y luego se expandió históricamente a sus países vecinos: Nepal, Bután, Mongolia, el norte de la India, etc. Pero podemos decir que, comparado con la medicina tradicional china y el Ayurveda (la medicina india), el Sowa Rigpa es muy poco conocido en Occidente, especialmente.

Por eso, me puse como misión difundir el Sowa Rigpa en Occidente desde hace casi 25 años. Solíamos llamarlo medicina tibetana tradicional o simplemente medicina tibetana. Y después, en diferentes países lo llaman con distintos nombres: en Mongolia se conoce como medicina tradicional mongola, en Bután como medicina budista, en Nepal como medicina del Himalaya... tiene tantos nombres. Así que pensé que sería bueno usar el nombre original, Sowa Rigpa. De ese modo, estamos todos bajo un mismo paraguas. De cualquier manera, el Sowa Rigpa no pertenece a un solo grupo de personas o a una nación; yo diría que el Sowa Rigpa es la ciencia médica natural universal.

Entonces, para difundir el conocimiento del Sowa Rigpa en todo el mundo, es muy importante presentar sus fundamentos, ¿no? El entendimiento y conocimiento básico, la teoría y la filosofía, al público general. Esa es la base, por eso lo llamo "Fundamentos del Sowa Rigpa". Si alguien es completamente nuevo en esto, puede ver realmente cuál es la raíz de esta ciencia médica natural.

[Steve James]: Realmente muy interesante. Se han publicado varios libros introductorios al Sowa Rigpa en inglés, de carácter más breve, incluyendo de hecho tu propia *Guía tibetana para la salud*. Este libro, sin embargo, va bastante más allá que la mayoría de esos volúmenes. ¿Podrías decir algo sobre las características especiales de este libro en particular?

[Dr Nida]: Sí, sabés, vengo enseñando Sowa Rigpa hace más de 25 años, tanto en Oriente como en Occidente. Al principio no tenía mucha experiencia sobre cómo enseñar, ¿no? Simplemente enseñaba basado en lo que sabía y en lo que es el Sowa Rigpa. Pero luego, a medida que te vas integrando más en la sociedad moderna, especialmente la occidental, te ves expuesto a la cultura occidental y tenés que aprender esa nueva cultura, esa nueva tradición, las diferentes formas de pensar.

Entonces empecé a ver más claramente cómo el Sowa Rigpa puede ser un sistema médico muy integrativo. Por eso, a menudo lo comparo con la medicina griega antigua. Hay muchos elementos del Sowa Rigpa y la medicina griega antigua que son muy similares. Ese fue un punto muy interesante para mí porque siempre hablamos de por qué somos diferentes, ¿no? Por qué nuestros colores son diferentes, nuestras culturas, tradiciones, historias e idiomas son diferentes.

Pero creo que también es un punto importante ver las similitudes. Cómo se asimilan nuestras antiguas civilizaciones humanas; no es que un grupo de personas o una nación sea dueña de los derechos de autor del arte o la literatura. En realidad, creo que es todo conocimiento o ciencia compartida por la

humanidad.

Por lo tanto, al descubrir la medicina egipcia antigua, que luego se convirtió en la medicina griega antigua y después en la romana —yo vivo en Roma—, para mí eso fue una especie de puente de conocimiento interno que va más allá de nuestras limitaciones externas, como el idioma o la nacionalidad. Cuando vi ese tipo de puente, pensé: "Está bien, tenemos que ir un poco más profundo". En realidad, lo que intento es preservar la ciencia médica tibetana y compartirla con los occidentales o la gente moderna.

Cuanto más me integro personalmente en la sociedad moderna, más descubro que el conocimiento del Sowa Rigpa ya estaba arraigado acá. Con un nombre diferente, como medicina romana o griega antigua o naturopatía, lo que sea. Y eso realmente me dio la perspectiva de que no soy diferente, lo que enseñó no es diferente. Lo que enseñó es el conocimiento antiguo que también existía en Europa. Lo importante es que tratemos de reconectar lo similares que son.

Y no solo se trata de la similitud entre la ciencia médica antigua y tradicional, sino también con la ciencia médica moderna. Miren cuántas cosas se discuten hoy: la importancia de la dieta, el estilo de vida, la importancia del sueño y su calidad, el peso de los problemas ambientales para nuestra salud, las conexiones humanas y la socialización... esto tiene una conexión directa con nuestro bienestar psicológico. Todas estas cosas ya se mencionan en el Sowa Rigpa.

Hoy parece que necesitamos presentar esto como "palabra de ciencia" para que se crea; se hace una investigación, se prueba y entonces esto es correcto y aquello es incorrecto. Está bien, no tengo problema con la investigación científica, es buena. Pero muchísimas cosas que dice la ciencia hoy son exactamente las mismas que el Sowa Rigpa ya mencionaba hace mil años.

No estoy diciendo "no a la ciencia, solo conocimiento tradicional". Me alegra ver el terreno común o el entendimiento compartido entre la ciencia médica antigua o medicina tradicional y la ciencia médica moderna. Me hace feliz que haya ese punto de encuentro. Pero, por otro lado, a veces creo que estamos demasiado impulsados por lo que la ciencia dice que está bien o mal, y eso quizás es demasiado. Necesitamos prestar más atención a la medicina o sabiduría antigua, porque estas pasaron de siglo en siglo, de generación en generación. En cierto modo, es la acumulación de experiencias y conocimientos humanos; es la verdadera ciencia natural.

Entonces, es una buena oportunidad usar estas investigaciones modernas para decir: "Vieron, lo que decía la ciencia médica antigua en realidad tiene sentido". Tal

vez en la antigüedad tenían una explicación diferente, pero ahora tenemos un nuevo lenguaje científico, una traducción distinta y podemos entenderlo mejor.

Al principio, cuando enseñaba Sowa Rigpa, era como un maestro nómada tibetano tratando de enseñar medicina tibetana a un nuevo grupo de personas occidentales. Pero poco a poco, al integrarme en esta sociedad moderna, fui refinando mi conocimiento y mis experiencias. Y en lugar de crear un choque cultural, encontré una conexión cultural interna. Entendí qué partes son realmente diferentes y cuáles son exactamente iguales. En el fondo, todos somos iguales; todos somos humanos. Eso me dio mucho coraje para hablar más sobre el Sowa Rigpa en un nivel diferente; no solo decir que es medicina tibetana, antigua, sagrada y secreta. Intenté llevar la explicación del Sowa Rigpa a otro nivel, pero un nivel que sea integrativo y que la gente moderna pueda digerir, entender y manejar.

De lo contrario, si digo "esto es sagrado, esto es secreto, esto es lo que tenemos en nuestra tradición y si te gusta, tomalo y si no, no tiene nada que ver con vos", no sirve. Tal vez en el pasado tenía más esa mentalidad, pero ahora, probablemente por el proceso de envejecimiento también... pasé 25 años en el Tíbet y otros 25 en Occidente. En una sola vida siento que tuve dos vidas. Mi vida pasada en Asia y mi segunda vida en Occidente. Por eso, este libro se está convirtiendo realmente en la experiencia de mi propia vida también.

[Steve James]: Es muy interesante. Me gustaría hablar sobre la historia del Sowa Rigpa y algunas de sus características clave en términos de teoría médica, de bienestar y enfermedad. Lo que dijiste recién me lleva a preguntarte: ¿cuáles son algunas de esas conexiones culturales que descubriste? Dijiste que encontraste ciertas conexiones dentro de vos mismo. Tengo curiosidad sobre eso y también sobre las correspondencias que hallaste entre el Sowa Rigpa y la medicina griega.

[Dr Nida]: Sí, bueno, tenés varias preguntas. Primero sobre la historia, ¿no?

[Steve James]: Sí, podríamos volver a eso, pero lo que acabás de decir es muy interesante, esto de haber encontrado una conexión personal con la cultura occidental y las correspondencias médicas entre los dos sistemas.

[Dr Nida]: Sí. Los humanos, externamente, nos vemos diferentes: el color de piel, el pelo, el tamaño de la nariz... la apariencia física varía. Por eso cada grupo étnico se presenta de una forma. Yo me veo como asiático, vos como europeo, y trato de presentar mi cultura según fui condicionado. Pero si bajamos un nivel bajo la piel, tenemos los músculos, los vasos sanguíneos, los órganos internos y tejidos. En ese nivel ya no hablamos de colores o tamaños corporales; estamos en el nivel del

cuerpo físico y, cuanto más profundo vamos, más iguales somos.

Lo mismo sucede con nuestro mundo psicológico. Especialmente cuando hablamos de las *kleshas* o emociones aflitivas, tanto negativas como positivas. Básicamente somos iguales; todos tenemos emociones humanas. El enojo en Asia es el mismo enojo que en Occidente; es enojo humano. Cómo reaccionamos, cómo hablamos de él o cómo lo manejamos puede variar por la cultura y el condicionamiento, pero las emociones son las mismas. Si compartimos el enojo o el deseo, en el fondo todos funcionamos igual. Solo cambian las condiciones externas. Por ejemplo, si nos condicionan a comer con las manos o con cuchillo y tenedor; eso es solo una presentación externa. Pero internamente, la sensación de hambre es la misma; el deseo de comer es el mismo. Por eso creo que cuanto más nos sumergimos en el mundo interno humano, más iguales somos fisiológica y psicológicamente, aunque externamente seamos distintos.

Y la cultura también es un condicionamiento. Crecimos en condiciones diferentes y reaccionamos de formas distintas, pero internamente no hay mucha diferencia. Por esta razón la medicina griega antigua y el Sowa Rigpa son similares. La medicina griega dice: "Somos lo que comemos". El Sowa Rigpa dice exactamente lo mismo. La medicina griega dice que caminar es la mejor medicina; el Sowa Rigpa dice que caminar es el estilo de vida supremo. Son expresiones diferentes con el mismo significado. Ambas dicen que las medicinas herbales son importantes, pero como apoyo para el cuerpo; no son algo que uno deba tomar por siempre. Cada uno debe gestionarse y sanarse a través de su propia energía, los "humores". En la medicina griega hablan de cuatro tipos de humores (bilis, bilis negra, flema y sangre). En el Sowa Rigpa hablamos de tres tipos de humor (o a veces cuatro, incluyendo la sangre), lo cual es muy similar.

Lo que llamamos humores es energía. Hoy lo traduzco como energía porque es la fuerza que une el cuerpo y la mente. Algunos médicos dicen: "Yo solo me ocupo del cuerpo, no me importa la mente". Otros dicen lo contrario. En la especialización se puede hacer eso, pero en la medicina holística no podemos dividir las funciones del cuerpo y de la mente; no hay separación gracias a la energía, que es el vínculo que lo une todo. En tibetano decimos *Lüsem Yermel*, que significa cuerpo y mente inseparables. O *Lungisum Yermel*, cuerpo, energía y mente inseparables.

Hoy algunos piensan que la energía es algo distinto a las emociones o al cuerpo físico. No, la energía está en el cuerpo y es el poder de nuestra mente y emociones. Para equilibrar a una persona, la mejor forma es trabajar sobre la energía, porque una vez que se equilibra, se equilibran el cuerpo y la mente. Por eso las teorías de los humores griega y tibetana son, básicamente, lo mismo.

Históricamente, el Sowa Rigpa se originó en la región del Himalaya, en el Tíbet. Me gusta este evento histórico: se dice que en el siglo VIII, el rey tibetano Trisong Detsen apoyó a los médicos locales para invitar a médicos internacionales de China, Mongolia, India, Nepal, Bután y también de Persia. Estos médicos se reunieron en el Tíbet y se quedaron allí durante seis meses. Probablemente fue una de las primeras conferencias médicas internacionales. Tenían traductores y tiempo para intercambiar sus conocimientos. Creo que fue un evento asombroso.

Algunos textos históricos dicen que esa fue la base para formar el Sowa Rigpa como un sistema médico sólido. Personalmente, creo que tiene sentido. Así como la medicina griega viajó de Grecia al Medio Oriente y luego hacia Asia, hubo un intercambio cultural muy potente. No era solo comercio por la Ruta de la Seda; esa ruta fue fundamental para el desarrollo médico y el intercambio de conocimientos científicos, arte y matemática. Por eso digo que el Sowa Rigpa es una medicina universal porque habla de la salud humana y es integrativa; se puede adaptar a cualquier sociedad o grupo étnico. No es algo que se imponga ni que te obligue a tener tal o cual creencia. El Sowa Rigpa dice que, si tenés el conocimiento, nada en este planeta deja de ser medicina. Si sabemos usar las plantas, pueden ser medicina; si no sabemos, todo puede ser veneno.

A fines del siglo XII, Yutok (a quien llamamos el padre de la medicina tibetana) la hizo muy sistemática y lógica. Y la presentó de forma científica a través del libro que escribió: los *Cuatro Tantras*. Mucha gente se pregunta por qué un libro de medicina se llama "Tantra". Me llevó mucho tiempo entenderlo también. Originalmente, "Tantra" era un término médico en la antigüedad. *Tan* significa cuerpo y *tra* significa proteger. Proteger tu cuerpo de la enfermedad o los desequilibrios. De forma similar, "mantra" significa proteger tu mente del dolor y el sufrimiento. Entonces el mantra es casi como una psicoterapia y el Tantra es como una fisioterapia o terapia corporal. En este caso, Tantra significa protección del cuerpo a través de la ciencia médica: aprender la naturaleza de nuestro cuerpo, sus funciones y su equilibrio, y saber cómo tratarlo cuando se enferma.

El primer tantra se llama Tantra Raíz, que es la base o introducción. Por eso mi libro se basa en él. Tiene solo seis capítulos, pero esos seis capítulos ahora se convirtieron en 600 páginas. En la forma tradicional, las expresiones son muy simples y directas, pero hoy necesitamos desatarlas para explicarlas con más claridad y agregar comentarios. El segundo tantra trata los estudios básicos: embriología, fisiología, anatomía, patología, diagnóstico y tratamiento. Para dar una imagen clara de los cimientos, tuve que citar mucho del segundo tantra también. El tercer tantra es muy profesional para practicantes médicos (trata las patologías de forma extensa) y el último es la parte clínica y práctica: qué hace el médico cuando el paciente llega a la consulta. Los Cuatro Tantras siguen siendo

hoy la base fundamental en todos los colegios y universidades de Sowa Rigpa.

Algunos dicen: "Este libro tiene 800 años, ¿por qué lo siguen estudiando?". Una razón es para no perderse en el camino de qué es realmente el Sowa Rigpa. Se mantiene la raíz auténtica. Pero el Sowa Rigpa tiene la apertura para abrazar nuevos estudios y culturas. Por ejemplo, en el Mediterráneo el romero es muy común; sabemos que es antiinflamatorio y digestivo. Aunque no sea una planta típica del Himalaya, podemos integrarla en el sistema del Sowa Rigpa si entendemos su función.

[Steve James]: Es muy interesante, y entiendo que uno de los apéndices de esta nueva publicación es una traducción fresca y completa de ese Tantra Raíz.

[Dr Nida]: Sí, y tengo que agradecer a las personas que me apoyaron para terminar este libro. La traducción es esencial porque es una transmisión. Si traducís mal las palabras, transmitís significados equivocados. A veces es mejor mantener palabras originales en sánscrito o tibetano y ofrecer distintas posibilidades de traducción para que el lector elija cómo entenderlo. Por ejemplo, la palabra "Buda" tiene muchos significados; fijarse en una sola traducción puede hacer que pierdas la realidad de lo que significa "despertar".

Tratamos, junto a Ben Joffe (un gran traductor), de ser cuidadosos con palabras muy específicas para que sean fáciles de digerir y tengan un sentido directo. Los Cuatro Tantras vienen de hace 800 años, en una ubicación y cultura diferentes. Algunas expresiones de esa época no encajan exactamente hoy, por eso la traducción busca ser más integrativa. Además, este libro nació de clases que di en el Instituto Sowa Rigpa, acumulando las preguntas y experiencias de los estudiantes. Por eso agradezco a todos los editores, diseñadores y colaboradores involucrados.

[Steve James]: Sí, y vale la pena destacar que el Instituto Sowa Rigpa ofrece varios cursos basados en este material: desde orientaciones de un año para la salud propia hasta cursos de cuatro años para practicantes, consejeros, masajistas y demás. Es un entrenamiento muy profundo que nace de estos cuatro tantras pero integrando otras influencias, como el curso de consejería con la Dra. Caroline Van Dam, psiquiatra belga. Lo que está pasando en el Instituto es muy emocionante.

[Dr Nida]: Sí, gracias.

[Steve James]: Hablemos un poco del modelo del Sowa Rigpa. Escribís en la introducción: "En su núcleo, el Sowa Rigpa se trata de equilibrio e

interconectividad. La medicina tibetana enseña que nuestro estado natural subyacente es un estado de salud. Mantenerse sano en el Sowa Rigpa significa mantener nuestro cuerpo, energía y mente en un equilibrio dinámico pero estable. Por el contrario, la enfermedad es lo que ocurre cuando nos desequilibramos, cuando nuestro equilibrio saludable se ve comprometido o interrumpido". Me pregunto si podrías decir algo sobre lo que denominás el núcleo del modelo médico del Sowa Rigpa.

[Dr Nida]: Bueno, el núcleo del Sowa Rigpa es el equilibrio. ¿Qué estás tomando ahora, té o café?

[Steve James]: Té.

[Dr Nida]: Bien. Usemos ese ejemplo: ¿el té es bueno para la salud o no? Depende. ¿Es té verde o negro? El verde depende de si viene de Japón o China. El negro suele venir de India. Algunos investigadores dicen que el té verde es desintoxicante y esto y lo otro. Yo digo, a veces en broma, que si a los investigadores les pagan bien, siempre van a encontrar la forma de decir que algo es bueno para nosotros. Por eso digo que no hay que pegarse tanto a lo que la ciencia dice que es correcto o no; lamentablemente a veces lo decide el poder del dinero.

Lo que dice el Sowa Rigpa es: primero, fijate de dónde viene tu té. Ojalá sea orgánico. Eso es lo más importante. Y segundo, ¿cuánto té tomás? Tomar en exceso o en el momento equivocado te puede afectar. El té tiene cafeína, es una droga psicoactiva muy ligera. Si lo tomás tarde, influye en tu sueño, te causa insomnio y al día siguiente estás cansado. Entonces, ¿cual es el equilibrio? Para entender eso necesitamos inteligencia y sabiduría. Primero: ¿cuál es la naturaleza de mi cuerpo, mi tipología? ¿Soy tipo viento, fuego, tierra o agua? Segundo: ¿qué té tomo y cuándo es el mejor o el peor momento? No decimos "no tomes té nunca" o "el té es lo mejor y tomalo todo el tiempo". Todo es una cuestión de equilibrio, y ese es el núcleo del Sowa Rigpa.

No tenemos que vivir con reglas rígidas de "tantos gramos de proteína" o "tantos pasos por día". Tenemos que vivir con nuestra propia inteligencia, conociendo la naturaleza de nuestro propio cuerpo y nuestra relación con lo que consumimos. Cuando somos más jóvenes no pensamos en estas cosas, pero con la edad nos volvemos más sabios y experimentados. Un estudio científico puede decir una cosa, pero vos sabés que para vos es diferente porque todos somos individuos.

Lo mismo pasa con el sueño. Se dice "ocho horas", pero algunos necesitan más y otros menos. Si sos consciente y estás atento (*mindful*), sabés qué es bueno y

qué es malo para vos. El punto clave es encontrar el equilibrio entre esos dos.

[Steve James]: Gracias. Una de las cosas fascinantes del Sowa Rigpa es su sistema de diagnóstico. ¿Cómo se detecta que uno está fuera de equilibrio? Hay signos obvios, pero el Sowa Rigpa tiene medios de diagnóstico muy sutiles que pueden detectar desequilibrios antes de que maduren en trastornos.

[Dr Nida]: Sí, los métodos diagnósticos son principalmente tres. El primero es la observación: mirar el cuerpo y los órganos de los sentidos. Nuestro cuerpo está perfectamente diseñado; no vemos los órganos internos, pero están conectados con los externos. A través de los ojos analizamos el hígado; por los oídos, los riñones; por la lengua, el corazón; por la nariz, los pulmones. También está el análisis de orina, que como dijimos, es súper importante tanto en la medicina griega como en la egipcia de hace 5.000 años. Analizamos el color, la concentración de sedimentos y el olor para obtener muchísima información. También observamos las expresiones faciales, la piel, el pelo.

El segundo método es la lectura del pulso. Es el arte de diagnóstico asiático por excelencia (se hace en medicina china, Ayurveda y Sowa Rigpa). Primero chequeamos la condición física del corazón (si es irregular o balanceado) y luego bajamos a un nivel de energía: si el pulso se siente como el viento, o como el fuego (afilado y ardiente), o constante como la tierra o el agua. Pero debajo de eso, hay un nivel psicológico. Nuestros órganos internos se comunican a través del cuerpo. Un buen médico de Sowa Rigpa escucha lo que el hígado está "diciendo": si está sobrecargado de azúcar, alcohol o toxinas. Si alguien tomó mucho alcohol, al día siguiente la orina sale turbia y oscura porque los riñones y el hígado están sufriendo en el proceso de desintoxicación.

El pulso es más sutil. El cuerpo siempre intenta hablar, expresar qué anda mal. El problema es nuestra ignorancia; no estamos atentos, no tenemos consciencia de nuestros órganos vitales y los ignoramos. A veces estamos en un "modo autodestructivo": comemos algo porque es rico o dulce sin pensar en el hígado o en la digestión. No es amor propio, es una simple adicción. Nos estamos envenenando y creemos que lo disfrutamos; es un estado delusorio constante. Por eso, leyendo el pulso puedo decirle a un paciente que sus pulmones están sufriendo. O tal vez por cómo suena su respiración. El cuerpo comunica que algo anda mal, pero solemos echarle la culpa a la edad o al clima.

El diagnóstico por el pulso es una comunicación sutil entre el mundo interno invisible y el mundo tangible. Por eso el médico debe tener experiencia y el paciente debe estar en reposo. Suena un poco psicológico, pero los órganos tienen sus propios lenguajes; las señales más severas son el dolor. Pero antes del

dolor, hay niveles extremadamente sutiles de expresión.

A veces la gente me dice: "Soy feliz, mi vida está bien". Y yo pregunto: "¿Y tus sueños? ¿Sos feliz cuando soñás?". Si en el sueño hay dificultades, tal vez en tu nivel consciente creés que sos feliz, pero en el inconsciente hay estrés. Si tus sueños son extraños, sos un extraño para vos mismo. Lo que experimentamos al meditar o al soñar es lo que hay en nuestra subconsciencia. Físicamente igual: podés sentirte genial en la superficie, pero tus órganos —como un hígado graso— pueden estar sufriendo sin síntomas evidentes. El hígado nos manda señales de que está pesado, que guarda mucha azúcar. Si imagináramos que cada órgano es una persona, nos daríamos cuenta de cómo los estamos envenenando con gaseosas o comida chatarra.

El tercer método es la conversación. Al final del día, quien más sabe del paciente es el paciente mismo. Por eso es importante hacer las preguntas correctas y escuchar. A veces los pacientes mienten sobre su salud, consciente o inconscientemente, para cuidar su imagen o reputación. No te dicen que toman alcohol todos los días, dicen que "intentan lo mejor". Como médico tenés que ser un buen detective, hacer preguntas inteligentes, observar las emociones y no juzgar.

Acá la visión budista es fundamental: la interconectividad y la causalidad. Cada enfermedad tiene una condición y causas primarias y secundarias. Es importante saber qué comés, pero también *por qué* lo hacés. ¿Por qué no te movés? ¿Es pereza, procrastinación o depresión? Tratamos de entender el origen de los hábitos fijos que dañan el cuerpo. Si tenés mala circulación por estar sentado en una silla alta frente a la computadora, darte hierbas no es suficiente; tenés que cambiar la condición. Pero a veces tenés mil excusas. En el fondo, el problema fundamental es la ignorancia o la confusión. Estamos confundidos y esa confusión es la raíz de todos nuestros problemas de salud física y mental. Esa confusión se detecta a través de la conversación. Estos tres pilares (palpación, observación y comunicación) son esenciales.

[Steve James]: Muchas gracias. Otro aspecto central y fascinante es la idea de los tres "Nyepas". Cito de tu introducción: "Las tres energías humorales de Lung, Tripa y Bekin son principios dinámicos fundamentales a través de los cuales se entienden la salud, la patología, el diagnóstico, el tratamiento y diversos procesos ambientales, estacionales y cósmicos. Están en el corazón del entendimiento distintivo del mundo del Sowa Rigpa e informan casi cada aspecto de su enfoque sobre la salud y el bienestar. También sirven como puente entre la medicina tibetana y las enseñanzas budistas". Tengo curiosidad: ¿por qué son tan fundamentales y cómo conectan la medicina con el budismo y las enseñanzas

tántricas?

[Dr Nida]: Sobre la conexión con el Tantra y el budismo: cuando hablamos de toxinas o venenos emocionales, los principales son la ignorancia, el deseo y el enojo. Es una teoría muy poderosa. Sabemos que las toxinas son dañinas y queremos evitarlas, pero de nosotros mismos no podemos escapar. La mejor forma de lidiar con esto es ser inteligentes. Hoy uso más la palabra "tóxico" que "veneno": confusión tóxica, deseo/apego tóxico y enojo/odio tóxico. Si la mente está tóxica o enferma, la energía —que es su expresión— también lo será. Y si la energía es tóxica, se manifiesta en el cuerpo.

Por ejemplo, un deseo o apego tóxico aumenta nuestra energía *Lung* (viento). El deseo significa querer más y más, el apego y el aferramiento (*Sepa* en tibetano). Somos adictos a la comida chatarra porque la probamos una y otra vez y ahora es un antojo compulsivo. Ese antojo genera una energía de viento tóxica. Si no la consumís, temblás, te estresás, sentís neblina mental. Comés y sos feliz por un momento. La toxina mental genera toxina energética, y esta genera una reacción tóxica en el cuerpo: inflamación, problemas metabólicos, pérdida de equilibrio.

En una visión holística no podemos separar mente, energía y cuerpo; van de la mano. Ayudar al cuerpo requiere ayudar a la mente, y viceversa. A estas energías humorales las llamamos *Nyepa* (*Lung, Tripa, Bekin*), que es la traducción de *Dosha* en sánscrito, y significa "falla" o "error". ¿Por qué tengo dolor de cabeza por tensión? Es falla del *Lung*. El viento trae tensión. ¿Por qué tengo tensión? Porque tengo demasiado deseo; el deseo de terminar cien cosas en una hora. Ese deseo no coincide con la realidad física, genera tensión y eso causa el dolor de cabeza. La medicina dice que las energías son las principales fallas detrás de nuestros desequilibrios. El budismo se queja de la mente, la medicina de la energía, y juntas explican cómo se manifiestan estos trastornos en el cuerpo y sus órganos.

[Steve James]: Hablás de este vínculo entre el modelo del Sowa Rigpa y el budismo, pero también hay lazos con enseñanzas tántricas y esotéricas asociadas particularmente con los *Ngakpas*. Cito tu libro: "Históricamente, muchos doctores (*Amchi*) hereditarios también eran *Ngakpas*: yoguis tántricos y especialistas en rituales, no celibatos y no monásticos. Muchos doctores de linaje han estudiado Sowa Rigpa simultáneamente con yoga tántrico, sanación por mantras, alquimia, adivinación y prácticas chamánicas". ¿Podés contarnos más sobre este lado esotérico? Por ejemplo, las causas de enfermedad que no son solo dieta y estilo de vida, sino "provocaciones externas" por interacción con espíritus.

[Dr Nida]: En la cultura tibetana está el grupo monástico y el de los laicos, los *Ngakpas*. En la antigua sociedad había una brecha: los monjes eran muy respetados, aislados en sus monasterios (*Gompas*), y la gente del pueblo les hacía donaciones pero no tenía un acceso tan fácil a ellos. Por eso la tradición de los *Ngakpas* fue crucial; eran sanadores espirituales en las aldeas, especialistas en rituales, algunos eran médicos, astrólogos o controladores del clima. Hacían amuletos para proteger animales... cubrían necesidades que el público general pedía de forma orgánica. Si alguien se enfermaba, era más fácil recurrir al *Ngakpa* del pueblo que al gran Lama ocupado en el monasterio.

Ese linaje (*Kim-gyu*, familiar o hereditario) mantuvo el conocimiento médico para todos. Hoy la mayoría de los doctores son laicos, es el siglo de los laicos y hay muchas médicas jóvenes ahora. Pero recordar esta cultura es importante porque estos practicantes tántricos saben hacer rituales específicos: *pujas* para los espíritus de la tierra (*Sabda*), del agua (*Naga*), del fuego o planetarios.

En la naturaleza hay muchos espíritus invisibles; no tenemos que llamarlos "demonios" necesariamente. Hay humanos buenos y malos; con los espíritus es igual. Si nuestra relación con ellos es buena, los llamamos deidades locales; si causan problemas, los llamamos demonios. La mayoría de los problemas de salud causados por "espíritus" tienen que ver con problemas ambientales. Si los humanos perturbamos la paz del medio ambiente e intentamos controlar la naturaleza de forma abusiva (succionando petróleo, creando sustancias tóxicas, destruyendo todo), estamos realizando una acción muy violenta. Los espíritus y la naturaleza están íntimamente conectados. Los rituales son, en esencia, una forma de respetar la naturaleza: invitamos a esos espíritus, les pedimos disculpas si dañamos su hogar al talar árboles o ensuciar su aldea, y les hacemos ofrendas para pacificar la situación.

Los *Ngakpas* son expertos en estas *pujas* y obtienen muy buenos resultados, no solo en enfermedades mentales (como psicosis que puede estar interferida por espíritus), sino también en enfermedades físicas o autoinmunes. A veces, después de un ritual bien hecho, el problema se resuelve. Ese es el aspecto espiritual del Sowa Rigpa. Lamentablemente, hoy muchos médicos de Sowa Rigpa tratamos de presentarlo solo como un conocimiento médico integrativo y científico, dejando de lado la parte ritual o de sanación por mantras por miedo a parecer supersticiosos o por ser ateos. Pero en el cuarto tantra, Yutok dice que depende del paciente: si necesita un ritual chamánico o una oración, hay que hacérselo. Si no sabés, buscá a alguien que sepa. Es importante no perder nuestras raíces.

[Steve James]: Es fascinante. Realmente fue una entrevista increíble. Gracias y felicitaciones de nuevo por la publicación de *Fundamentos del Sowa Rigpa*.

[Dr Nida]: Gracias a vos.

[Steve James]: Está disponible en Sky Press, con cursos online y libros electrónicos. Es todo un lanzamiento. Para terminar, ¿tenés algún pensamiento o comentario final sobre el libro o sobre lo que hablamos?

[Dr Nida]: Como conclusión: me preguntaste cuál es el núcleo del Sowa Rigpa y dije el equilibrio. La energía es el puente entre la mente y el cuerpo. Tenemos que encontrar el equilibrio entre ambos. Esto significa que, para las personas espirituales: por favor, no ignoren su salud física. Coman bien, descansen, hagan ejercicio y duerman bien; solo entonces mediten bien. Muchos espirituales tienden a ignorar el cuerpo diciendo que todo es mente; esa es una idea peligrosa. Cuidar el cuerpo es una parte fundamental del camino espiritual.

Y para la gente materialista que no se interesa en la meditación o el yoga: eso también es un extremo peligroso. Si no te ocupás de tus emociones tóxicas, tarde o temprano el resultado se va a manifestar en tu cuerpo como una enfermedad autoinmune, diabetes o cáncer. Aunque no creas en la paz mental espiritual, la paz mental es la raíz de la felicidad y la buena salud. No hace falta ser extremista; al final del día somos un cóctel de cuerpo, mente y espíritu. Encontrar el equilibrio entre los tres es esencial. Esa es la esencia del Sowa Rigpa. Gracias.

[Steve James]: Dr Nida Chenagtsang, muchísimas gracias.

[Voz en off]: Gracias por escuchar otro podcast de Guru Viking. Para más entrevistas como esta, así como artículos, videos y meditaciones guiadas, visite www.guruviking.com.