

Sowa Rigpa y la Conexión

[Robert Thurman]: Es un gusto verlos de nuevo. He vuelto. Estoy tan feliz de estar acá. Esto es para mí el cumplimiento de un sueño. Estar acá hablando de este *Menla*. Ustedes saben, para los que no han estado antes... ¿Cuántos de ustedes están acá por primera vez?

[Participante]: No creo que el sonido esté encendido.

[Robert Thurman]: ¿Pueden levantar la mano? Sí, todavía lo están encendiendo y apagando. Mucha gente ya ha estado antes, varias veces, eso es bueno. Así que ya saben todo sobre el *Menla*. Pero para los que no, digamos simplemente que *Menla* es el término tibetano para el Buda de la Medicina.

Cuando era un joven monje, a los 23 años, mi viejo maestro mongol me obligó a estudiar medicina tibetana. Yo quería meditar. Él me dijo: "Vas a meditar un poco más tarde. Mientras tanto, mejor que aprendas medicina". Y apareció en la pequeña habitación donde yo vivía en Dharamsala, en 1964, con el médico del Dalai Lama de ese tiempo, el Dr Yeshi Dhonden, que era discípulo de Tokden Amchi, un médico muy famoso del Decimotercer Dalai Lama.

Él estaba restableciendo el Instituto Médico y Astrológico Tibetano (Men-Tsee-Khang), que antes estaba en Lhasa, y cuidaba la salud de Su Santidad. Era un hombre de aspecto asombroso, su cara parecía un ave Garuda, con pómulos así... las orejas estaban en una línea perfecta con los pómulos. Parecía un símbolo de la medicina.

Estudié durante un año, más o menos. Me hizo ver el pulso, me hizo memorizarlo. Pero después nunca practiqué. No pude practicar en esos días. A menudo me preguntaba por qué mi maestro raíz me obligó a hacer eso, aunque me encantó una vez que empecé. Debo decir que es un sistema fascinante. Es realmente el sistema de medicina budista de la India, al que los brillantes y astutos tibetanos le agregaron muchas cosas, comenzando en el siglo VIII y finalizado por este gran hombre —tienen una pequeña estatua acá—, Yuthok el Joven, quien lo completó en los Cuatro Tantras y sus comentarios.

Este lugar fue cedido a la Casa del Tibet, cuya misión es preservar la cultura tibetana. Esta medicina es, en cierto modo, la matriz de la cultura: qué comés, cómo vivís, tu ética. Y se conecta con lo espiritual, con la búsqueda de la

iluminación, con convertirse en un Buda. Es maravilloso, como una hermosa tienda de seda bajo la cual el pueblo tibetano florece.

Pero nunca tuve un colega entre los médicos tibetanos hasta que apareció *Gen-la* (Dr Nida). Él vive en Occidente hace tiempo, pero vuelve a Tíbet constantemente y ayuda a muchísima gente allá. Además, es un *Ngakpa*, que es como un chamán, un mantrista no sectario que trabaja con energías profundas del universo. Él es el compañero soñado para el proyecto *Menla*.

Su Santidad el Dalai Lama siempre dice que la ciencia exterior, la que desarrollaron los tibetanos y los occidentales, ha hecho grandes cosas pero también ha llevado al planeta a un momento peligroso. Por otro lado, la ciencia interior del Buda ha hecho mucho bien a millones de personas durante miles de años; les enseñó sobre sus mentes, sus vidas y su felicidad. Cuando se juntan las herramientas de la ciencia exterior con la visión profunda de la ciencia interior, entonces podemos tener un verdadero *Shambhala* en el planeta. Ese es el objetivo. Y la medicina es el lugar donde eso va a suceder.

El Dr Nida es único entre los médicos tibetanos porque ha revivido la práctica de las terapias externas —masajes, ventosas, compresas—, cosas que están en los textos antiguos pero que muchos médicos modernos habían dejado de lado para enfocarse solo en las píldoras de hierbas.

Bienvenido, Dr Nida. Muchas gracias por estar acá. ¿Le gustaría decir unas palabras antes de que yo empiece con el tema de la ciencia interior?

[Dr Nida]: Bueno, muchas gracias. No sé muy bien qué decir... (risas). ¿Tienen este libro? ("Cimientos del Sowa Rigpa"). Me gustaría empezar desde acá, en la página sobre el origen de los desequilibrios, el origen del dolor, del sufrimiento y de la enfermedad.

Según el Buda, hay cuatro tipos de sufrimientos básicos para los seres humanos: el sufrimiento del nacimiento, el sufrimiento de la vejez, el de la enfermedad y el de la muerte. Nadie quiere enfermarse, nadie quiere envejecer, nadie quiere morir. Y hay un quinto sufrimiento extraño: el renacimiento. Nadie quiere volver, pero desafortunadamente, todos volvemos.

Enfermarse, envejecer y morir son procesos naturales, pero no los aceptamos; tratamos de rechazarlos. Sowa Rigpa significa "la ciencia de la sanación". En ella usamos la filosofía budista fundamental. Por eso nuestra charla está perfectamente conectada. La causa raíz de la enfermedad son los tres venenos mentales: el apego o deseo, el odio o enojo, y la ignorancia o estupidez.

¿Por qué nos enfermamos? Por nuestra ignorancia. Por nuestra estupidez. Nos enfermamos por nuestro enojo y por nuestro deseo. Hoy todos conocemos el estrés. Yo digo que el estrés es el monstruo interno moderno. Es un monstruo muy poderoso que nos atrapa a todos, desde los nietos hasta los abuelos. Las investigaciones científicas dicen que más del 60% de nuestras enfermedades físicas y mentales están relacionadas con el estrés.

Nuestra sociedad es una sociedad química. Creemos que los químicos son la solución. Pero si miramos con atención, los químicos no están funcionando. Si funcionaran, ¿por qué aumenta el número de pacientes? Los químicos se vuelven como comida; si no comés lo suficiente, tenés que aumentar la dosis. Por eso es importante buscar otra solución. Los remedios no son solo químicos. Por supuesto, la cirugía y los fármacos son parte de la medicina moderna, pero es vital ver también el tratamiento natural.

Los venenos mentales son negativos, sí, pero un veneno también puede usarse como medicina. Depende de cómo lo usemos. Eso es lo que llamamos "alquimia interior". El *Vajrayana* describe cómo transformar los venenos en sabiduría. Es como la comida: si es natural y de estación, es buena, pero si no sabés cocinarla o comés demasiado, se vuelve veneno.

Ustedes saben lo que significa "Buda", ¿no? Significa "Despierto". Como un despertador. El Buda nos dice que estamos perdidos en el deseo, el enojo y la ignorancia, y que tenemos que despertar de esa ilusión. El Buda fue uno de los mejores psicólogos de la humanidad. Hoy la psicología occidental clasifica unas 20 o 30 enfermedades mentales; el Buda encontró 84.000 aflicciones mentales (*Nyonmong*). Por eso estamos en problemas.

El fundador de la medicina tibetana, Yuthok Yonten Gonpo, vivió 125 años. Él creía que el cuerpo humano tiene el potencial de vivir hasta los 100 años de forma natural. Y si conocemos ciertos remedios, dietas especiales, yoga y meditación, podemos incluso extender eso. Por lo menos tratemos de llegar a los 100. ¿Está listo, profesor?

[Robert Thurman]: Sí, lo voy a intentar. El shock para algunos de ustedes puede ser que, desde el punto de vista budista, el Buda es más un científico que un profeta. Mi propósito en la vida es señalar esto en nuestra cultura.

La gente moderna que estudia budismo suele pensar que la iluminación no existe, que no es posible "despertar". No creen que el Buda pudiera estar iluminado porque no tenía un doctorado de Harvard (risas). Creen que hace miles de años la

gente era "atrasada". Esos son conceptos de nuestra cultura que están totalmente equivocados.

Yo tuve un sueño muy gracioso cuando me doctoré en Harvard en 1972. Soñé que mi profesor me entregaba el diploma y, de repente, vi una nube nuclear en el cielo, como una bomba. Nadie más la notaba. Me tomó años descubrir qué significaba ese sueño. Significaba que el materialismo, que es la cosmovisión de la Ilustración moderna, nos hizo muy poderosos pero también nos llevó a un delirio. Los que creen que la tecnología va a arreglar todo ahora están lanzando cohetes para irse a Marte, porque saben que están destruyendo este planeta.

He estado discutiendo durante años sobre la vida futura con los científicos. Ellos dicen que son empíricos, que buscan lo que se puede experimentar. Yo les pregunto: "¿Qué evidencia tienen de que la 'nada' nos espera después de la muerte? No hay tal evidencia, y nunca la habrá, porque la 'nada' no existe; por definición, no hay un 'allá' en la nada".

Ustedes son energía, y según la ley de conservación de la energía, la energía continúa. El Buda descubrió la realidad de la relatividad miles de años antes que Einstein. La famosa "vacuidad" (*Sunyata*) no significa que no hay nada; significa que todas las cosas relacionales están vacías de cualquier elemento "no relacional". No hay un núcleo esencial en nada; todos estamos entretejidos.

El Buda también predijo la divisibilidad infinita de la materia. Él ya había logrado la "Teoría del Campo Unificado" que Einstein buscaba. Einstein rechazó la teoría cuántica porque no aceptaba que no hubiera una objetividad absoluta ahí afuera. Pero el Buda dijo que la realidad misma puede ser experimentada plenamente porque somos parte de ella. Podemos expandir nuestra mente para ser conscientes de todas sus partes.

La iluminación significa ser capaz de tener conciencia a ese nivel; saber experiencialmente que somos Luz, hecha de Luz. Es un esfuerzo enorme salir de la realidad consensuada que nos dice que somos solo este cuerpo y que solo existe esta vida. Esa visión —que la mente y el alma son "nada" cuando el cuerpo se detiene— es en realidad una visión psicótica. Nos hace sentir que no tenemos propósito, que es inútil, y nos permite arruinar el planeta pensando que no habrá consecuencias después de morir.

El Buda enseñó las Cuatro Nobles Verdades. La primera es el diagnóstico: el sufrimiento. La segunda es la causa: el engaño o la ignorancia. La tercera es el pronóstico: la libertad o el Nirvana. Y la cuarta es el tratamiento: el camino. El Nirvana es la realidad de todos nosotros; ya estamos en él ahora mismo. Lo único

que nos hace pensar que no estamos en el Nirvana son nuestros engaños sin principio.

La compasión surge automáticamente cuando uno se siente uno con los demás y ve que su realidad es el gozo, pero que su malinterpretación de la realidad los hace sufrir. La medicina surge de ahí.

Los tibetanos mantuvieron vivo este gran logro de la civilización india de las universidades. Cuando Nalanda fue destruida, las bibliotecas ardieron durante seis meses. Por suerte, los textos más importantes ya habían sido traducidos al tibetano.

Nuestra tarea hoy es empezar a ser críticos con la ideología materialista y asumir el compromiso de entender el universo como lo hizo el Buda. Tenemos que hacernos responsables de nuestra propia salud, conectar nuestro bienestar con nuestro estilo de vida, nuestra ética y nuestra alimentación. La ignorancia no es felicidad; el conocimiento es lo que trae el gozo.

Mañana a las siete de la mañana haremos la meditación de limpieza de los nueve ciclos de respiración y haremos Yoga *Nejang*, que es un yoga curativo muy simple que todos pueden hacer. También hablaremos de la dieta, el estilo de vida y cómo vivir correctamente en las diferentes estaciones.

[Dr Nida]: Sí, y en la tarde haremos la parte más médica según el Sowa Rigpa. También habrá una meditación especial para la longevidad y el rejuvenecimiento espiritual, que tiene que ver con el ayuno. Es el método de rejuvenecimiento más barato: básicamente no comés nada y meditás (risas). Trabajamos con el cuerpo, la energía y la mente.

[Participante]: ¿La iniciación o empoderamiento que dará mañana conlleva compromisos u obligaciones?

[Dr Nida]: No hay obligaciones. Es una cuestión de entendimiento. Se trata de entender nuestra propia dimensión interna y nuestros venenos. Cuando no los vemos, parecen oscuridad; una vez que los ves, ya no hay oscuridad, solo diferentes tipos de luz. Una vez que lo entendés, podés ponerlo en práctica.

[Robert Thurman]: Muy bien. Antes de irnos a dormir, ¿quieren una pequeña instrucción de Yoga del Sueño? Hablaremos del "Libro Tibetano de los Muertos", que en realidad se llama "Liberación Natural a través de la Escucha en el Bardo". Hablaremos de cómo ser consciente en el estado intermedio. Pero eso será en los próximos días. Por hoy, es suficiente. Gracias a todos.