

¿Cómo Funciona la Medicina Tibetana? La Ciencia del Sowa Rigpa Explicada

[Robert Thurman]: Al final de este tipo de eventos, siempre tratamos de despedir a la gente de una manera no dual, para que no se sientan demasiado tristes al dejar *Menla* y volver a la maquinaria del universo. El Dr Nida vendrá en breve, así que mientras tanto, si tienen alguna pregunta, aprovechemos.

[Participante]: ¿Vamos a tener una *Puja*? ¿Es una ceremonia de sacrificio de fuego?

[Robert Thurman]: No estoy seguro de cómo lo hará el Dr Nida, pero "Puja" en sánscrito significa simplemente "ofrenda". Hay dos ceremonias hoy. Una tiene que ver con la bendición de las flores para el *Chulen* que él preparó ayer.

En la medicina tibetana, la medicina tiene tres poderes principales. El primero es el poder de la sustancia, que se cuida mezclando los ingredientes correctos en la forma adecuada. El segundo es el poder del mantra, mediante el cual se le infunde energía sonora a través de la recitación. Somos cuerpo, habla y mente, y la medicina debe actuar en esos tres niveles. El tercer poder es el poder del Samadhi o de la mente, que viene de la concentración y la meditación del médico o el lama.

Cuando una píldora es "empoderada", no es solo química; se está integrando sistemáticamente el efecto placebo. El efecto placebo es una de las herramientas de sanación más poderosas del planeta. Si la gente confía en que algo los está ayudando, se activa la potencia de su propio sistema inmune. En una tradición espiritual, esto se hace de forma consciente y técnica.

Además, el hecho de estar en comunidad, de apoyarse mutuamente, aumenta el poder curativo. Los estudios demuestran que las personas que viven aisladas tienen tasas de éxito en salud mucho menores. La interconexión es vital. El médico tibetano, además, visualiza que es uno con el Buda de la Medicina o con Yuthok Yonten Gonpo. Esto no es para "creérsela", sino para evitar el agotamiento (burnout) y crear un campo de calma y compasión que abrace al paciente. La compasión es el único motor válido para ser médico; si buscás fama o dinero, vas a ser un médico mediocre.

Existen 404 tipos de desequilibrios o enfermedades básicas. 101 son incidentales y se curan con cambios simples en el estilo de vida o la dieta. 101 son provocadas por influencias negativas o "espíritus" (para lo cual se recurre a rituales o al aspecto chamánico de un *Ngakpa* como el Dr Nida). 101 pueden tratarse con medicina física (masajes, ventosas, acupuntura, hierbas). Y 101 son consideradas fatales o kármicas, donde el tratamiento principal es la meditación y la purificación para prepararse para el tránsito.

Un viejo maestro mío, el Dr Yeshi Dhonden, solía decir que la medicina occidental ha "Humpty-Dumptizado" al ser humano: lo analizan tanto, célula por célula, que pierden de vista a la persona completa y después no saben cómo volver a juntar las piezas. No saben si el paciente tiene que comer espinaca o brócoli porque se perdieron en el análisis molecular. El Sowa Rigpa mantiene la síntesis a través de los cinco elementos y los seis sabores.

Bienvenido, Dr Nida.

[Dr Nida]: Gracias. Ayer aprendimos sobre los canales (*Tsa*). Tenemos tres canales principales: el central (energía neutra), el derecho (energía solar/fuego) y el izquierdo (energía lunar/agua). De estos surgen 72.000 ramas.

Es fascinante cómo nuestro cuerpo tiene su propia inteligencia. Si te vas a vivir a otro país, por ejemplo a Tíbet, tus canales tardan unos seis meses en transformarse y adaptarse a la vibración de ese lugar. Tu cuerpo empieza a "hablar" el idioma local antes que tu cabeza. El lenguaje no es solo algo mental; tiene que ver con la piel y la vibración de los canales.

Hablamos también del "Habla Vajra" y de las cinco energías del viento (*Lung*):

1. Viento que sostiene la vida (*So-zin*): Ubicado en el cerebro. Es el vehículo de la conciencia. Cuando este viento deja de funcionar, el cuerpo muere, pero la energía continúa el viaje en el *Bardo*.
2. Viento ascendente (*Gyen-gyu*): Relacionado con el habla y la respiración. Es el puente entre el corazón y el cerebro. Controlando la respiración, podés controlar el ritmo cardíaco y calmar la agitación mental.
3. Viento que todo lo penetra (*Kyab-je*): Ubicado en el corazón, maneja la circulación.
4. Viento metabólico (*Me-nyam*): En el intestino delgado, se encarga de la digestión.

5. Viento descendente (*Thur-sel*): Encargado de las eliminaciones y la reproducción.

El estrés moderno es básicamente un problema de viento, específicamente del viento que sostiene la vida. Cuando estás estresado, cambia tu respiración, tu ritmo cardíaco y tu digestión. El mejor antídoto externo para el estrés es el masaje *Kunye* o la terapia *Hormé*. El *Hormé* es un secreto mongol: se usan pequeñas compresas de hierbas (nuez moscada, clavo de olor, jengibre, anís) sumergidas en aceite de sésamo caliente sobre puntos específicos: la coronilla, las palmas de las manos y las plantas de los pies. Es increíble para el insomnio. He tenido pacientes con cáncer terminal que pudieron dejar la morfina y morir en paz solo usando esta terapia tan simple.

La causa raíz del estrés son los tres venenos: la confusión, el deseo insaciable y el enojo. Queremos hacer 100 cosas en un día; eso es ignorancia. No aceptamos que no podemos, y nos enojamos. Simplificar nuestras metas es la mejor medicina para la mente.

Hablemos ahora de la esencia o las "gotas" (*Tigle*). El *Tigle* es la sensación de gozo y placer. La depresión es falta de *Tigle*, es como un entumecimiento donde no sentís nada. Por eso el "masaje de amor" o las terapias físicas son tan buenos antidepresivos: vuelven a abrir los canales para que fluya el gozo.

Hay dos esencias profundas: la blanca (del padre/luna/gozo) en la coronilla, y la roja (de la madre/sol/calor) bajo el ombligo. Su equilibrio en nuestro cuerpo es como el equilibrio del sol y la luna en nuestro sistema planetario. Si el sol estuviera más cerca, nos quemamos; si estuviera más lejos, nos congelamos. Nuestra vida depende de este equilibrio térmico y fluido.

La naturaleza de la mente es el gozo absoluto (*Maha Sukha*). Nacemos en el gozo, vivimos en el gozo y moriremos en el gozo. La meditación no se trata de torturarse, sino de redescubrir ese estado original. Yoga significa "reunión" con nuestra verdadera naturaleza. El resultado de cualquier práctica debe ser que te sientas feliz, que sientas que la vida es bella.

Para lograr esto, hay que tener una mente abierta a todo y no apegada a nada. La libertad interior es la más importante; no necesitás protestar en la calle para ser libre por dentro. Si tu mente abraza la libertad universal, se acaban los conflictos entre religiones o escuelas, porque ves que todo es uno.

Finalmente, vamos a bendecir el *Chulen* de flores. El mantra es: `Om Sarva Buddha Dakini Hari Nisa Amrita Siddhi Hum`. Invoca a las *Dakinis* (energías

femeninas iluminadas) para que infundan el néctar de la inmortalidad en estas flores. Mañana, este será su desayuno: una bolita de flores con miel y dos vasos de agua tibia. Es un protocolo de rejuvenecimiento que limpia el cuerpo y aclara la mente.

[Robert Thurman]: Es asombroso cómo el tamaño aparente del sol y la luna es idéntico desde la Tierra, a pesar de estar a distancias tan diferentes. Es una coincidencia cósmica perfecta que permite la vida... o quizás es el karma colectivo, como dice el Dr Nida.

[Dr Nida]: Exacto. Ahora, recitemos el mantra 21 veces y visualicemos que la energía de larga vida y salud entra en nosotros. ¡Les deseo que vivan 150 años!

[Robert Thurman]: Gracias a todos. Mañana seguimos.