

El Arte de la Sanación Tibetana

[Dr Nida]: La medicina tibetana se llama *Sowa Rigpa*. Es una ciencia muy visual y artística. Hoy vamos a trabajar con una obra de arte del siglo XVII que nos da muchísima información: el Árbol de la Medicina.

Siempre digo que el Sowa Rigpa, aunque sea tibetano, es un conocimiento universal. Es un recordatorio de la sabiduría natural que ya tenemos. No es una ciencia nueva que tengas que aprender de cero; es más bien una guía interna para redescubrirte a vos mismo y a tu vida. Nuestro cuerpo ya sabe lo que necesita; sabe cuándo tiene que dormir, cuándo tiene que descansar y qué dieta le conviene. El gran mérito del fundador del Sowa Rigpa fue ayudarnos a organizar y re-gestionar ese conocimiento que ya está en nosotros.

Los cuatro troncos del tratamiento

Cuando nos enfermamos, lo primero que hacemos (aunque no nos demos cuenta) es seguir el orden de este árbol:

1. Dieta: Escuchamos al cuerpo. Si tenés gripe, el cuerpo te pide dejar de comer cosas pesadas. Escuchás a tu "ciencia interna" y cambiás lo que comés.
2. Estilo de vida: Reposás. Te tomás un respiro del trabajo, de los amigos, dormís más.
3. Medicina: Si el cambio de dieta y el descanso no alcanzan, buscamos medicina. Puede ser natural (ajo, jengibre, cúrcuma) o, si es necesario, química. No hay que tenerle miedo a los "químicos" porque nosotros mismos estamos hechos de elementos químicos. A veces necesitamos ese apoyo.
4. Terapias externas: Si todo lo anterior falla, recurrimos al tacto. El cuarto tronco es la terapia externa: masajes (*Kunye*), ventosas, etc. El tacto tiene un poder inmenso. Si te abrazás a vos mismo ahora, si te masajeads los músculos, sentís calma.

El cuerpo no puede mentir

En la tradición tibetana tenemos tres tipos de comunicación. La verbal solo representa el 30%, mientras que la comunicación corporal es el 70%. Los humanos somos animales sociales superinteligentes, pero tenemos un problema: el miedo, la culpa y la vergüenza. Eso bloquea nuestra habla y terminamos mintiendo.

Hay mentirosos casuales ("¿Cómo estás?" "Bien", aunque estés mal), mentirosos profesionales y mentirosos patológicos. Pero acá está mi frase personal: Verbalmente mentimos, pero nuestro cuerpo no puede mentir. El cuerpo no está entrenado para el engaño; por eso manifiesta dolores, manchas o tensiones. Es su forma de protestar y decirnos que necesitamos parar. Ignorar un dolor con un analgésico es como ningunear a un amigo que te está pidiendo ayuda.

La salud como transacción bancaria

La salud física es como una transacción bancaria: ¿cuánto ingresás y cuánto sale? Si medís todo lo que comés y tomás en 24 horas, deberías ver una salida proporcional. En los países desarrollados, el 70% de la gente tiene ingresos altos pero salidas bajas. Eso se traduce en estancamiento interno, grasa visceral e inflamación. La salud empieza en el intestino: somos lo que comemos y cómo lo digerimos.

Los tres troncos del diagnóstico

Para saber qué nos pasa, el Sowa Rigpa propone tres métodos diagnósticos:

1. Observación: Miramos la cara, la lengua y, sobre todo, la orina. La orina es un filtro de nuestra sangre y nos da información visual, olfativa y hasta auditiva (como el sonido de burbujas tipo champán).
2. Palpación: El pulso. El corazón es nuestro monitor cardíaco natural. Si ponés tres dedos en tu muñeca y escuchás, tu corazón te va a decir la verdad: "bajá un cambio", "alimentame mejor", "no me abandones". El diagnóstico es, en realidad, una forma de reconectar con nosotros mismos.
3. Anamnesis (Preguntas): Escuchar las quejas del paciente, sus "blah blahs", aunque a veces el paciente mienta por costumbre.

La raíz del problema

¿Por qué perdemos el equilibrio? La causa primaria siempre es mental: nuestra dificultad para gestionar las emociones y los vínculos (con los demás y con nosotros mismos). La causa secundaria es el estilo de vida: la comida procesada, la adicción al azúcar o a la sal.

Los humanos somos superinteligentes, pero cuando usamos mal esa inteligencia, se convierte en estupidez. Ignorancia es no saber algo la primera vez; estupidez es saberlo y repetir el error una y otra vez. Compramos la enfermedad con mala dieta, nos estresamos para ganar plata y después gastamos esa plata tratando de curarnos. Es un ciclo psicopático.

El Sowa Rigpa no es solo medicina; es un GPS de la salud. Estos árboles te ayudan a organizar tu memoria para que, cuando tengas un problema, sepas qué tronco revisar. Tu abuela ya conocía este árbol, está en tu sangre. No te dejes estar, seguí aprendiendo y cuidá tu felicidad, porque sin salud y felicidad, no podés lograr nada más.