

Sanación Física mediante la Meditación: Sesión Completa

[Tenzin Wangyal Rinpoche]: Bienvenidos todos a esta transmisión en vivo desde la Ciudad de México. Este fin de semana nos enfocamos en la verdadera fuente de la sanación. Esta sesión en particular se centra en el dolor físico, un aspecto en el que vengo trabajando hace más de diez años en diversos retiros, con resultados increíbles.

He escuchado historias asombrosas; por ejemplo, una mujer que cargaba con un dolor físico desde hacía 25 años y logró superarlo durante un retiro. Aunque yo confío plenamente en el poder de estas prácticas, ver estos resultados concretos en poco tiempo es muy alentador. A medida que envejecemos (o incluso antes), el dolor físico, los problemas de rodilla o de hombro, aparecen y traen consigo miedo y muchas emociones. Esta práctica no solo ayuda a superar ese dolor, sino que nos ayuda a probar el poder de la mente para transformar la materia.

La neuroplasticidad ya demuestra que incluso 20 minutos de meditación pueden cambiar físicamente el cerebro en unas pocas semanas. Ya no podemos ignorar el poder de la mente sobre nuestra salud.

El viaje hacia adentro: Las Tres Píldoras Preciosas

En esta práctica, hacemos un viaje hacia nuestro lugar más puro, ese que no tiene personalidad ni historias de dolor. Lo hacemos a través de las "Tres Píldoras Preciosas":

1. La Píldora Blanca (Quietud): Encontrás la quietud en tu cuerpo, soltando las tensiones.
2. La Píldora Roja (Silencio): Acallás las voces y el ruido mental.
3. La Píldora Azul (Espaciosidad): Abrís tu mente como un cielo despejado.

La técnica de sanación

La clave es llevar tu conciencia justo al centro del dolor. No llevás tus pensamientos ni tu intelecto, sino tu presencia pura, tu conciencia abierta. Es como una madre amorosa que abraza a un hijo que llora; en cuanto el hijo se siente sostenido, deja de llorar.

Al estar presente en el centro del dolor con quietud, silencio y espaciosidad, la conciencia se vuelve luminosa y de esa luz surge el calor. Ese calor es la medicina. No es algo que vos "fabriques", sino algo que surge naturalmente cuando el cielo de tu mente se despeja de las nubes de los pensamientos negativos. Cuando el sol sale, el calor sana.

El problema del aferramiento

Mucha gente pregunta: "¿Cómo hago para que el dolor se vaya?". El problema no es el dolor en sí, sino el aferramiento (*grasping*). Querer desesperadamente que el sufrimiento pare es, en sí mismo, otra forma de sufrir. El Samsara se define como el malestar que resulta de aferrarse a las cosas.

En vez de luchar para que el dolor se vaya, dale espacio. Dejá que venga y que se vaya cuando quiera. Si te relajás profundamente en esa espaciosidad, te vas a dar cuenta de que el dolor no es "tan malo". Lo que lo hace insoportable es tu resistencia y tu deseo de eliminarlo. Cuando dejás de aferrarte, el proceso de sanación real empieza.

Resultados y consejos

Durante la sesión en México, varios participantes compartieron que sus dolores intensos (incluso síntomas de gripe) desaparecieron por completo en 20 o 40 minutos. Es un poder que vos ya tenés en tu casa, es el poder de tu propia conciencia.

Incluso si tenés un problema físico permanente o una discapacidad, esta meditación te ayuda con el "dolor interno": la imagen que tenés de vos mismo o cómo te sentís frente a los demás. La esencia de la mente no cambia, y conectar con eso es siempre beneficioso.

Les recomiendo que practiquen esto de forma constante. No se queden con la duda: pruébenlo, testeen su propia capacidad de sanar. Recuerden que somos seres superinteligentes; no dejen que el miedo o el estrés los vuelvan "estúpidos" repitiendo siempre los mismos patrones de sufrimiento.

Gracias a la Sangha de México y a todos los que están conectados. Recuerden ser generosos y compartir este conocimiento. ¡Nos vemos en la próxima práctica!