

El Ayuno como Medicina y la Anatomía de la Conciencia

[Dr Nida]: Para aprender Medicina Tibetana (Sowa Rigpa), lo primero que estudiamos es embriología, luego anatomía y fisiología. En esto nos parecemos mucho a la medicina occidental: estudiamos músculos reales, huesos reales y órganos reales. No son metáforas. Un médico necesita conocer el cuerpo para entender qué es el equilibrio y qué es el desequilibrio.

Las Tres Puertas

Cuando pensamos en nosotros mismos, tenemos tres aspectos o "puertas": Cuerpo, Habla y Mente. En Occidente se suele dividir todo en Cuerpo o Mente, pero en las tradiciones asiáticas el Habla (la energía) es igual de importante.

* Cuerpo: Conocer tu anatomía te ayuda a aceptarte y quererte más. El que menos se conoce es el que más se rechaza y el que más usa "máscaras" por miedo al juicio de los demás.

* Habla (Energía): Se refiere al *Prana* o *Chi*. Es la energía que nos permite movernos y expresarnos.

* Mente: El conductor invisible de esta máquina sofisticada que es el cuerpo humano.

Anatomía Sutil: Canales, Energías y Esencias

Una vez que entendés lo físico, pasás al nivel sutil. Imaginate que dentro de tu cuerpo físico hay otra estructura:

1. Canales (*Tsa*): Hay 72.000 canales energéticos, como las raíces de un árbol gigante.
2. Energía (*Lung*): El movimiento que corre por esos canales.
3. Esencia (*Thigle*): Es como un "aceite esencial" o fluido interno que recorre los canales impulsado por la energía.

La base de la felicidad: El Thigle

Para la medicina tibetana, la mente no está solo en el cerebro; está en el corazón y, en realidad, está en todas partes donde haya Thigle. El Thigle es la base física de la mente.

* Si tu Thigle fluye bien, tenés buen humor y sentís alegría sin razón aparente.

* Si el Thigle disminuye o se bloquea (por ejemplo, ante un duelo o una tristeza profunda), te sentís vacío, solo o entumecido. La comida pierde el gusto y la música ya no te genera nada.

* Incluso podés aumentar tu Thigle con visualización, meditación o el "Masaje La" (un masaje suave en la piel que cambia el ánimo casi instantáneamente).

El Ayuno y el Gozo (*Bliss*)

El ayuno en el Sowa Rigpa no es solo dejar de comer. Es reemplazar la comida por el "alimento del gozo" a través de la meditación. Cuando meditás profundamente, podés experimentar un sentimiento de gozo (parecido al orgásmico pero cien veces más fuerte) que quita el deseo biológico de comer.

Si no podés hacer un ayuno completo, hacé uno parcial: salteate el desayuno o la cena y, en ese tiempo, hacé tu meditación. Si te sentís mareado o débil, el texto recomienda tomar un poco de caldo o sopa.

Remedios Secretos

Cada uno tiene que encontrar su "remedio secreto" en su propia cocina. Para algunos puede ser el ajo o la cebolla (excelentes medicinas, aunque los monjes las evitan porque dan mucho sueño). Para otros, como la italiana Emma Morano que vivió 117 años, el secreto fueron tres huevos diarios y carne cruda. Lo importante es encontrar qué es lo que te funciona a vos particularmente.

Tengan en cuenta: conocerse a uno mismo es la clave para dejar de usar máscaras y empezar a disfrutar de la vida.