

Historia y Evolución de la Medicina Budista

[Robert Thurman]: Estamos explorando cómo la visión del Buda sobre la realidad positiva del Nirvana se puede canalizar para seres atrapados en el engaño y la ignorancia. Traducir un "Mantra" como psicoterapia es muy acertado: *Manas* significa mente y *Tara* significa liberar o proteger. Es, literalmente, proteger la mente de sus propias proyecciones.

El Buda como lo opuesto a un Agujero Negro

Un agujero negro es el símbolo físico del egoísmo absoluto: todo lo succiona y nada escapa. Un Buda es lo opuesto, es como un "pulsar" o una estrella que explota. Es un ser que se expande por completo para abrazar todo el universo. Siente que él es nosotros, que él es el piso, los árboles, todo. Su gozo es total porque ya no tiene que "defenderse" del universo ni proteger un "yo" separado. De esa expansión surge la compasión infinita que se manifiesta como medicina para sanar el cuerpo y como enseñanzas para sanar la mente.

La Evolución y la Ética del Tigre

Thurman explica la evolución desde una perspectiva budista. ¿Cómo pasa un animal a ser humano? A través de la ética (*Shila*), que no es seguir reglas, sino empatía.

Imaginate una tigresa cazando. Ve a un antílope rengo y a una hembra preñada. Lo más fácil sería cazar a la preñada, pero la tigresa (que hace poco tuvo cachorros) siente una conexión empática subliminal y decide ir tras la presa difícil. Ese pequeño incremento de identificación con el otro es lo que nos permite evolucionar hacia la forma humana. La vida humana es una plataforma increíblemente preciosa y difícil de lograr; es el resultado de un enorme esfuerzo evolutivo por ser éticos.

El Linaje Yutok y el Cuerpo de Arcoiris

La Medicina Tibetana (Sowa Rigpa) tiene su corazón en el Yutok Nyingthig (la Esencia del Corazón de Yutok).

* Yutok el Viejo (Siglo VIII): Fue contemporáneo del rey Trisong Detsen, quien organizó la conferencia de Sanya donde médicos de India, China y Persia compararon sus conocimientos. Se dice que Yutok vivió 125 años y alcanzó el

Cuerpo de Arcoiris (su cuerpo físico se disolvió en luz al morir).

* Yutok el Joven (Siglo XII): También alcanzó el Cuerpo de Arcoiris. Este linaje no es solo historia; es una fuente de ayuda continua para todos los seres.

Meditación sobre la Insustancialidad del Yo

Mucha gente cree que "no tener yo" significa no existir. Thurman nos propone un ejercicio de *Vipassana*:

1. Sentate cómodo y respirá.
2. Recordá un momento en el que alguien te ofendió profundamente o te acusó de algo que no hiciste.
3. Sentí la reacción visceral: "¡Yo soy inocente!", "¡Esto es inaceptable para MÍ!".
4. Ese sentimiento de una identidad fija, sólida e independiente del resto del mundo es lo que llamamos "yo absoluto".

Al investigar ese sentimiento, te das cuenta de que no hay nada sólido ahí. No es que no existas, es que existís en interdependencia con todo lo demás. Cuando dejás de luchar por mantener esa identidad rígida, las puertas de la liberación y la sanación se abren.

[Dr Nida]: Gracias, Bob, por esta contextualización. Es fundamental entender que curar el cuerpo y curar la mente son procesos inseparables.