

El Poder del Tummo

Esta conferencia de Tulku Lobsang Rinpoche, realizada en la Casa del Tíbet de Barcelona, ofrece una introducción profunda y accesible a la práctica del Tummo (fuego interno). Rinpoche, conocido por su habilidad para tender puentes entre la sabiduría tibetana antigua y el mundo moderno, explica cómo el calor generado por la meditación puede transformar nuestras emociones negativas en un gozo profundo y un despertar espiritual. La charla también incluye consejos prácticos de salud basados en la medicina tradicional tibetana, destacando la importancia del agua caliente, la relajación y el descanso.

[Tiffany]: Buenas noches a todos. Es un placer darles la bienvenida a la Casa del Tíbet en Barcelona para esta conferencia de Tulku Lobsang Rinpoche sobre el poder del Tummo. Esta es nuestra primera transmisión en vivo por internet, así que saludamos también a todos los que nos están siguiendo desde sus casas. Después de la intervención de Rinpoche en el programa de National Geographic *La Historia de Dios* con Morgan Freeman, donde explicó esta práctica ancestral del budismo tantrayana, la demanda de enseñanzas sobre el Tummo creció muchísimo. El Tummo es un método muy valioso y estamos agradecidos de que Rinpoche quiera compartirlo con nosotros. Por favor, pongámonos de pie para recibirlo.

[Tulku Lobsang Rinpoche]: Por favor, tomen asiento. Hoy vamos a hablar sobre el poder del Tummo. El Tummo viene del budismo tantrayana, que es la enseñanza sobre la verdadera naturaleza de uno mismo. Siempre digo que el budismo no es una religión, ni una cultura, ni una filosofía, sino la ciencia de descubrir lo que realmente somos.

Para los budistas, ignorar nuestra verdadera naturaleza es la única razón por la cual somos infelices o no tenemos salud. El Tummo es uno de los métodos más rápidos y sencillos que el Buda enseñó para descubrir esta nuestra naturaleza oculta. En el tantra usamos vehículos que parecen negativos: la muerte, el sueño y las emociones negativas, especialmente el apego. Usamos el "veneno como medicina". El apego y el fuego interno (*Tummo*) son lo mismo; usamos el fuego del apego para liberarnos y descubrir nuestra esencia.

El Cuerpo Mágico:

En el tantra, llamamos a este cuerpo humano el "árbol que satisface todos los deseos". Es un cuerpo mágico porque es la herramienta necesaria para la práctica. Abrir el cuerpo es mucho más fácil que abrir la mente, que siempre está cambiando y es muy complicada. Pero cuando el cuerpo se abre, la mente se abre automáticamente.

Los Tres Pasos del Tummo:

1. Fuego Interno: Primero lo encontramos a través de la visualización debajo del ombligo.
2. Gozo Interno: El calor derrite las "esencias" o sustancias químicas en el cerebro, generando un gozo profundo.
3. Estado No Conceptual: Cuando el gozo aumenta, los pensamientos desaparecen. Al final, experimentamos la "Luz Clara Madre" o naturaleza búdica: la mente sin pensamientos.

El Cuerpo como Planeta:

Imaginen que su cuerpo es el planeta. El cerebro es el océano de gozo. Los chakras son grandes lagos y los canales son ríos y arroyos. El cerebro contiene la esencia pura de los cinco elementos (la "química del gozo"). Normalmente, este océano está congelado como el hielo y solo deja caer unas 16 gotitas al día para que el cuerpo funcione. Por eso nos sentimos bien a la mañana pero cansados a la noche. Cuando practicamos Tummo, el fuego interno derrite ese hielo y la esencia fluye por todo el cuerpo. Entonces sentís tanto gozo que el dolor desaparece; incluso si alguien te insulta, solo sentirías placer y calma. Salís del tiempo.

Relajación y Salud:

Relajarse es el secreto de la salud. En Occidente vivimos bajo "fechas límite" (*deadlines*) que nos estresan y bloquean. Si no te relajás, esas 16 gotas se gastan antes de hora. Al relajarte, el cuerpo se abre y el cerebro puede volver a "regar" tu sistema. Por eso dormir es tan espiritual; es la raíz de la felicidad. Si dormís bien, vas a ser más feliz y vas a tener menos motivos para hacerle daño a los demás. Tu felicidad es importante para todo el mundo.

Consejos Prácticos de Medicina Tibetana:

Agua Caliente: Es la primera medicina. Bebé agua caliente, especialmente tempranito a la mañana.

Primavera: En esta época el poder del fuego interno baja. Es vital hacer ejercicio intenso, evitar la comida grasa y tomar cosas calientes.

Invierno: Curiosamente, en invierno tenemos más fuego interno.

Alimentación: La comida es el combustible. El 80% de nuestra salud depende de lo que comemos. No comas demasiado (apagarías el fuego) ni demasiado poco (te quedarías sin llama). Comé lo justo para mantener el fuego encendido.

Conclusión:

El Tummo no es solo una práctica espiritual, también ayuda a nivel médico; es una medicina para todas las enfermedades. Pero sobre todo, el Tummo se practica disfrutando: mirando una flor linda, disfrutando del desayuno o riéndote. La risa le rinde mucho al cerebro y no cuesta nada. Así que ríanse, bromeen y sean felices. ¡Mil gracias!