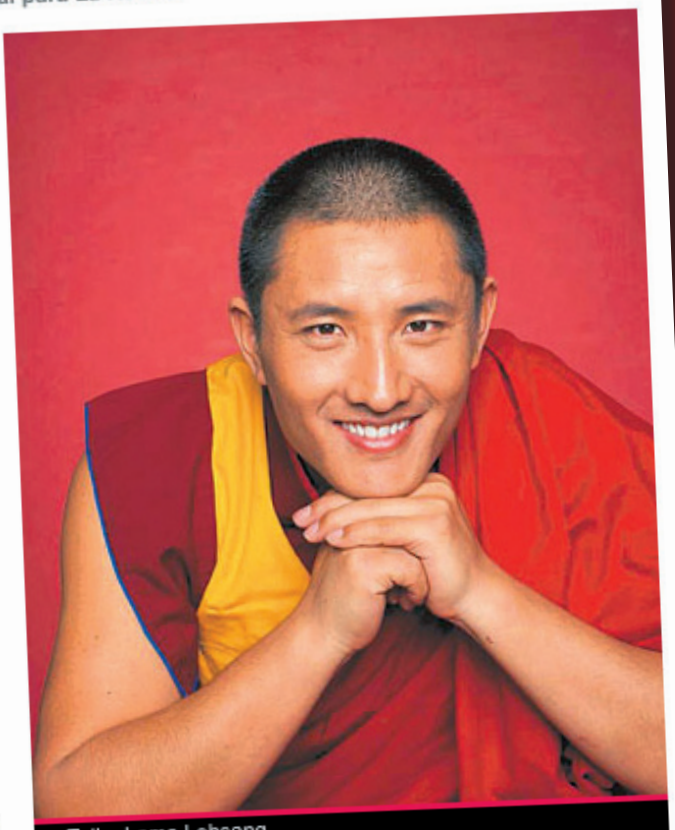
Sanar depende de la mente

Domingo, 06 de Junio de 2010 | Isabela Ponce especial para La Revista

Tulku Lama Lobsang, médico tibetano, puede diagnosticar enfermedades físicas y psíquicas con solo sentir el pulso de sus pacientes. Recalca la importancia de descansar la mente.



Tulku Lama Lobsang

Desde el año 2000 visita Occidente para compartir sus conocimientos sobre salud mental y física. Mediante conferencias, talleres y consultas personales, el Lama Lobsang enseña la importancia de mantener un equilibrio entre los cuidados del cuerpo y el manejo de los pensamientos para lograr una vida saludable.

En la tradición milenaria de medicina tibetana se diagnostican enfermedades mediante la respiración, ¿cómo detecta las dolencias físicas y psíquicas sintiendo el pulso de sus pacientes?
Para explicar esto de una manera sencilla puedo decir que las venas y el pulso están presentes en todo nuestro cuerpo. Mientras las venas sirven para recibir sustancias externas y esparcirlas, el pulso cumple la función de dar la información de lo que le sucede al cuerpo. Imagina que tu cuerpo es un reino y el pulso brinda la información de lo que sucede en este palacio. Cuando algo no funciona adecuadamente, el ritmo del pulso cambia dependiendo de la enfermedad que tengas y así descubro lo que pasa con el paciente.

La práctica del tog chod, la espada de la sabiduría, permite tener una atención plena de la mente

¿Cuál cree que es la causa principal de las enfermedades más comunes en Occidente?
La sociedad ha construido un ambiente donde piensan y se preocupan demasiado y no porque tienen un problema en concreto, sino porque les gusta repensar todo exageradamente. Cuando pensamos mucho nuestra respiración no fluye adecuadamente; entonces los canales del cuerpo se bloquean y no permiten que circule una determinada hormona, que llamamos esencia. Esta hormona, que disminuye su flujo, es la que nos hace sentir felicidad y amor. Sin la capacidad de sentir felicidad simplemente no te puedes sentir bien.

Nos explicó cómo pensar demasiado nos afecta a nivel físico. ¿Podría ejemplificarlo?
Si sientes mucha ira, automáticamente tu respiración cambia, retienes más e inhalas menos; esta combinación en la que la respiración se queda más tiempo dentro de ti produce que el sentimiento de ira también permanezca y eso nos afecta: se nos sube la presión de la sangre, nos duele la cabeza o cualquier dolencia física.

¿Cuáles son los métodos para combatir la ira y demás emociones aflictivas?
Hay muchas formas de combatirlas, pero primero debes darte cuenta de que cuando sientes mucho odio hacia alguien, no le afecta al otro sino lo contrario. Si piensas dañar a otros, lo único que haces es causarte daño a ti. Al final haces exactamente lo que no quieres y terminas haciendo lo que ellos quieren. Para no dejarte llevar por las emociones aflictivas debes lograr la atención plena de la mente.

¿Y cómo se aplica este método?
La atención plena de la mente (mindfullness) es un aspecto primordial, porque nuestro pensamiento –que guía nuestra vida– es ciego. Constantemente confiamos en él sin darnos cuenta de que no nos ayuda. La atención plena funciona como los ojos de la mente, porque los pensamientos nunca se dan cuenta de lo que uno está haciendo. Compruébalo cuando estás malhumorado y te miras y te das cuenta de que lo estás… el sentimiento desaparece inmediatamente.

¿Qué recomendación le daría a quien no es disciplinado y quiere mantenerse sano?
Existe la luz y la sombra; cuando estás completamente en la oscuridad no tienes sombra, solo la tienes cuando estás en la luz. Lo que quiero decir es que muchas personas no quieren problemas y no querer ninguna dificultad significa tener muchas dificultades. La dificultad es la única forma de comprender lo que significa "fácil". Mucha gente quiere todo fácil inmediatamente y trata de facilitar todo, se vuelven más perezosos, por eso sienten que todo es complicado ya que las pequeñas cosas fáciles se tornaron difíciles. Sin disciplina no puedes hacer nada; si quieres ser realmente feliz, necesitas un poco de problemas.

Sé que va a dictar un taller de tog chöd, práctica que incluye una espada de madera. ¿Cómo este ejercicio físico repercute a nivel mental?
El tog chöd es la forma de estar atento en el momento presente, vivir el ahora. Cuando lo practicas, la combinación entre la concentración y los movimientos no te dan opción a pensar en el pasado ni en el futuro, ni de estar fuera del aquí y ahora. Siempre digo: la vida es solamente un día, debes aprender a estar feliz hoy. Si hoy no estás feliz por un problema de ayer o por las preocupaciones de mañana, entonces nunca estarás feliz. Hoy es el momento de descansar. Tog chöd es la mejor manera de meditar, meditar es una manera de descansar, descansar es ser tú mismo, ser es el momento el ahora.

Agenda

Lama Lobsang dará tres conferencias llamadas 'La atención plena en la práctica diaria del convivir', 'Obstáculos que se presentan a la hora de meditar' y 'El buda de la medicina'. También dos talleres de lu-jong, un tipo de yoga tibetano que estimula los centros energéticos del cuerpo.
Costo: Cada conferencia $ 10 y cada taller $ 15.
Fecha: Del 7 al 11 de junio.
Lugar: Cámara de Comercio de Guayaquil (Olmedo y Boyacá).

Ofrecerá un taller de tog chöd, la espada de la sabiduría.
Costo: $ 60, incluye una espada de madera.
Fecha: 12 y 13 de junio.
Lugar: Fasinarm.
Informes: (09) 961-5056, (09) 475-4839.