La mejor medicina:

El amor

Myriam Mora Alvarado
alquimistam@yahoo.com

El interés del Tulku Lama Lobsang, está centrado en que las personas aprendan cómo trabajar con su cuerpo que está preparado para vivir 100 años. Que existen 72.000 canales físicos y que cada día perdemos uno o dos, debido al estrés, a la tristeza, a la ira o a la incorrecta alimentación: "Así es como envejecemos", dijo.

En posición de loto, sentado en un cojín rojo colocado sobre el suelo de una espaciosa sala en las que se exhiben varias imágenes de las deidades del budismo, el maestro y médico tibetano, saluda con una amplia sonrisa que luce una fila de blanquísimos dientes.

El encuentro es en el centro Kagyu Teckchen Chokhor Ling, ubicado en la ciudadela Ferroviaria, en Guayaquil. Allí, hablamos de la felicidad, del amor, de la relación entre el cuerpo, la mente y la respiración para llegar a tener una vida larga.

ADAPTADAS A OCCIDENTE

El médico budista a los 13 años fue entronizado en una ceremonia de celebración como la octava reencarnación de Tulku Nyentse. Él posee un don especial en el arte de la sanación y comparte la cultura y las tradiciones de sus enseñanzas adaptadas a la mentalidad occidental.

Una de sus expresiones más interesantes es: "El budismo no tiene forma y se lo puede enseñar de muchas formas".

Por eso es que en la reunión me pareció inspiradora e increíble su explicación occidentalizada de lo que es dar, recibir amor y cómo ambos (la pareja) se necesitan, así como de "ser feliz hoy y no esperar a otro día. Si no estás feliz en este momento por un problema de ayer o por las preocupaciones de mañana, nunca estarás feliz", explica.

CUERPO Y MENTE SE NECESITAN

Sin embargo, hábilmente evadió preguntas más profundas sobre las prácticas, filosofía espiritual, escrituras y desarrollo interior. Con absoluta sencillez manifestó: "las enseñanzas tienen que ser simples y no complicadas para las personas de esta época. Para las más complejas tienen que adaptarse".

El lama Lobsang, de mirada penetrante, despojado de barreras afectivas,

Ejercicio
El lama, en el manejo de la espada de madera, símbolo de sabiduría.

Hormonas. Son el secreto de la felicidad. Si no amas, no hay pasión, no hay alegría. Entonces el cerebro no las produce y envejece.

sostiene que el cuerpo es un vehículo de la mente, que los dos se complementan y que la respiración es el puente.

Los talleres del lama incluyen prácticas luyong, un tipo de yoga tibetano, que estimula y limpia los centros energéticos del cuerpo, para asimilar el "prana" o energía sanadora.

"Solo necesitas 10 minutos de ejercicios y la comida adecuada para producir las hormonas que evitarán que te vuelvas viejo mental y físicamente", sentencia el maestro.

Es que en presencia de este monje que viste un atuendo marcial de camisa con cuello chino de color amarillo y pantalón negro, el tiempo parece detenerse en el instante mismo en que cada palabra conduce a detallarme la relación del ciento por ciento de la felicidad con las hormonas: "si no son suficientes es imposible lograrla", advierte.

"Por ejemplo, cuando no ama, no hay pasión, no tiene alegría, el cerebro no las produce y envejece. Los sentimientos son importantes. El contacto con la naturaleza, las flores, la contemplación de una puesta de Sol, el mirar algo hermoso produce lo que requerimos".

OTRO MÉTODO

El tog chod es otro método: "el mejor antídoto contra las emociones aflictivas", comenta.

Consiste en una serie de ejercicios dinámicos que emplean una espada de madera como símbolo de la sabiduría que corta todos nuestros obstáculos.

La práctica de este método constituye una forma sumamente eficaz para borrar de la mente las emociones, principalmente las vinculadas al odio y al miedo.

Usa las energías emocionales del coraje y la intrepidez que se focalizan en los movimientos de la espada, y con una adecuada concentración, se puede alcanzar estados de alerta serenidad.

El lama sostiene que es la manera de estar atento en el presente, es vivir el aquí y el ahora. Cuando realizas la práctica, la concentración absoluta en el movimiento no te da opción a pensar en el pasado ni tampoco en el futuro, además de proporcionarte una buena condición física, afirma. Ágilmente se pone de pie y nos demuestra su habilidad con el ejercicio y la espada.

A TRAVÉS DEL PULSO

Como médico tibetano sus diagnósticos los realiza a través del pulso, escuchando y observando al paciente.

Se perciben en el pulso desequilibrios físicos o mentales. Transmite información sobre el cuerpo interno, puesto que la sangre circula desde el centro del cuerpo y recorre todos los órganos hasta las extremidades, explica.

La cualidad única de la medicina tibetana se halla no solo en el claro compromiso de sanar el cuerpo humano de males y enfermedades, sino de producir el equilibrio.

El estado de salud depende de un balance entre lo que ingerimos a través de nuestra dieta, las condiciones ambientales que nos rodean y nuestras condiciones psicológicas.

¿QUIÉN ES?

Tulku Lama Lobsang nació en 1975 en Amdo, al noroeste de Tíbet. Desde el año 2000 viaja por todo el continente europeo, donde se hizo famoso por ser el autor de la espada de madera. El maestro visita Estados Unidos y Sudamérica. Esta es la cuarta ocasión que viene a Guayaquil para impartir enseñanzas a través de talleres prácticos, así como para atender consultas personales sobre medicina, budismo, yoga tibetano y astrología.