



TULKU LAMA LOBSANG

# La ignorancia, el apego y la ira, causan enfermedad

EL MÉDICO TIBETANO REGRESA AL ECUADOR A IMPARTIR SUS ENSEÑANZAS. DARÁ CONFERENCIAS Y TALLERES DEL 20 AL 23 DE AGOSTO EN EL SALÓN DE LAS CÁMARAS, EN QUITO, DONDE ORIENTARÁ SOBRE TEMAS COMO LA ENFERMEDAD, LA SANACIÓN, EL AMOR, LA MEDITACIÓN, LA ENERGÍA Y LA VITALIDAD, ENTRE OTROS.

**¿**Usted va a dar una conferencia sobre: "La esencia de la sanación", pero ante todo quisiera que me diga cuál es la causa de la enfermedad?

La enfermedad tiene dos causas y éstas pueden ser internas o externas. La causa interna es querer o no querer. Y la causa externa puede ser el clima, el alimento, falta o mucho ejercicio.

La gente quiere ser feliz, no quiere tener sufrimiento, ¿Cómo podemos ser felices?

Deseamos tantas cosas que ése es el verdadero problema. En la vida moderna se crean más deseos y la gente es menos satisfecha.

¿Cuáles son las causas de la enfermedad psíquica que luego se somatiza en alguna parte del cuerpo?

Las causas principales son: la ignorancia, el apego y la ira.

¿Qué significan cada una?

Ignorancia es no saber que no sabes, no ver con claridad. Cuando ves con claridad no tienes que pensar. Cuando no ves claramente pones en marcha el pensamiento. Y cuando más pensamiento, más ignorantes somos y más confusión creamos. El apego puede ser a las cosas, a la plata, a las personas, al ego, no deberíamos apegarnos a nada. Y la ira nos produce las enfermedades de fuego, de calor en el cuerpo. Lo opuesto a la ira es la paciencia.

¿Cómo podemos sanarnos?

Si quieren sanarse para siempre hay que cortar estas tres razones principales: ignorancia, apego, ira. Si quieren

sanarse temporalmente tomen medicina externa.

¿Pero cómo cortar con la ira, el apego y la ignorancia?

Usted puede hacerlo, al entrenar usted mismo, usando las técnicas budistas.

¿Cuáles son estas técnicas?

Primero que todo es tomar responsabilidad de usted mismo. Yo hablaré en los talleres y conferencias de estas técnicas.

En uno de sus talleres usted va a enseñar cómo tener más energía y vitalidad, ¿a qué se refiere?

Estar vital y con mucha energía implica más que hacer deportes o comer sanamente. En este taller enseñaré cómo transformar el estrés y el cansancio en vitalidad y bienestar.

Usted va a dar un taller sobre la meditación de la iluminación del fuego interno, ¿de qué se trata?

En esta meditación usamos nuestra respiración, usamos ciertas posiciones físicas y usamos visualizaciones para transformar nuestro gozo cambiante en un gozo permanente.

¿Por qué es importante la meditación?

Las personas que tienen emociones negativas, como ira, miedo, insatisfacción, aquellas que se enferman, pueden lograr un balance a través de la meditación. Creo que todos deberíamos hacer una pequeña meditación en la mañana. Tomen tiempo para ustedes mismos. Cuiden su cuerpo y su mente. La vida es solo experiencia y proyección de la mente.

¿En qué nos ayuda la meditación?

La meditación nos ayuda a liberarnos de nuestra adicción de la mente. No quiero pensar pero pienso. No quiero tener iras pero tengo. No quiero juzgar pero juzgo. Entre la droga física y la droga mental, la mental es más fuerte.

¿Por qué son importantes los ejercicios tibetanos?

Porque nos ayudan a mantenernos sanos, a través de estos ejercicios tratamos de





**“SI QUIEREN SANARSE PARA SIEMPRE HAY QUE CORTAR ESTAS TRES RAZONES PRINCIPALES: IGNORANCIA, APEGO, IRA. SI QUIEREN SANARSE TEMPORALMENTE TOMEN MEDICINA EXTERNA”.**

equilibrar y purificar los elementos que tenemos en el cuerpo.

**¿A qué elementos se refiere?**

Al aire, tierra, agua y fuego de los que está compuesto nuestro cuerpo.

**¿Qué pasa si el elemento aire está en desbalance?**

Cuando no está en armonía, nos volvemos avaros y miserables, caso contrario somos generosos, nos gusta compartir.

**¿Qué pasa con los otros elementos?**

Cuando el elemento agua está en armonía sentimos amor y compasión por los demás, de lo contrario hablamos de egoísmo puro, mi casa, mi carro, mi mi mi... Cuando el elemento tierra está en desbalance, sentimos envidia, celos. Y en el caso del elemento fuego, tenemos ira, la rabia distorsiona todo, destruye todo en un instante, lo contrario es la paciencia.

**¿Es verdad que usted cura con mantras?**

**¿Qué es un mantra?**

Mantra es el sonido puro y al repetirlo se cambia el nivel mental y físico. En el Tibet escribimos y comemos mantras.

**¿De qué tratará su conferencia sobre las 108 preguntas de la Sabiduría Secreta del Tibet?**

Desde hace más de mil años, las 108

preguntas secretas ha sido el método tradicional del Tibet para descubrir las grandes verdades. Esto significa que no es la respuesta la que no sabemos porque la respuesta está siempre allí. Una vez que tenemos la pregunta correcta entonces encontramos la respuesta correcta. Esto se llama el Método de Meditación Analítica. Es una forma de entender su vida y a usted mismo.

En su página web : [www.tulkulama-lobsang.org](http://www.tulkulama-lobsang.org) usted está ofreciendo un curso gratis para el que responde a una pregunta suya.

Así es, se le concederá gratis un curso que hago cada año en Suiza al que responde a la pregunta y pueden participar las personas que deseen.

**¿Por qué el amor es importante? ¿De dónde viene el amor?**

Es importante que ustedes amen, si no tienen amor no son felices. Necesitamos ayudarnos el uno al otro. El amor viene del amor, el amor de la madre, del padre, del hijo, todo tipo de amor viene del amor. El amor no tiene comienzo, el amor viene de la felicidad. Todos tienen hambre de amor y felicidad. Si aman a Dios, tengan ese mismo amor para todos los seres vivientes.

**¿Qué es lo más importante del cuerpo?**  
Lo más importante es la columna

vertebral. La espina dorsal es la fuente de nuestra vida, es la raíz y el tronco de nuestra energía. Siempre que se tiene un desequilibrio energético tanto físico como mental se tienen también problemas en la espina dorsal, consciente o inconscientemente. La espina dorsal es como el almacén energético del cuerpo. Así que es muy importante saber como cuidarla, porque si tu espina dorsal no está equilibrada todo el sistema del cuerpo se desequilibrará automáticamente.

**¿Hay en Quito algún centro donde podemos aprender los ejercicios tibetanos para mantener nuestra columna vertebral?**

Sí, está el Centro de Sanación Tibetana en Guapulo.

**¿Tiene algún mensaje para la gente en el Ecuador?**

Sí. Nuestra vida es corta, no hay que complicarse mucho, hay que hacerla significativa. En el Ecuador he estado en Quito, Guayaquil y Cuenca y la gente me encanta, mi deseo es que el Ecuador mantenga su propia cultura. Espero que la gente asista a mis conferencias en Quito. Es un país maravilloso y espero algún día vivir allí. ■

Por Pilar Andrade