

# “Hablar demasiado perjudica su equilibrio”

Tengo 55 años. Nací en Tíbet y me exilié a Dharamsala (India) con 10 años. Estoy casado y tengo 3 hijos. Soy licenciado en Medicina. ¿Para qué quiero la política? Soy un médico tibetano que depende de la naturaleza, la esencia de todos los seres; arrasar bosques y contaminar ríos es como sacar la sangre del cuerpo. Soy budista

MÉDICO DEL DALAI LAMA EN EL TIBETAN MEDICAL INSTITUTE

**Q**ué diferencia la medicina tibetana de otras medicinas?

-Nada.

-¿Nada?

-Los remedios de la medicina occidental vienen de la naturaleza, y tanto la india como la china o cualquier medicina tradicional tienen el mismo concepto: todos los fenómenos dependen y forman parte de las cinco energías cósmicas.

-¡...!

-La tierra, el fuego, el agua, el aire y el espacio de la mente. Todo el universo se basa en el equilibrio de esos cinco elementos. Su desequilibrio comporta tragedias naturales y enfermedades, incluida la guerra. Los seres humanos somos parte de la naturaleza y por tanto estamos sujetos a ella.

-Eso ya lo sabemos.

-Pero no profundizamos en lo que eso significa. Yo soy la vida, estoy vivo porque estos cinco elementos existen, y entran en mí en forma de comida, de bebida, a través de la ropa que me pongo, de lo que respiro...

-Todo lo que está fuera está dentro.

-Hay tres conceptos que hay que tener muy claros: el abuso, el mal uso y la carencia. Esos tres extremos provocan el desequilibrio, tanto en nosotros como en el planeta.

-Eso es obvio, ¿no?...

-Sí, pero no es tan obvio que hablar demasiado o demasiado poco perjudica su equilibrio y altera el de la gente que le rodea. Hasta que la ignorancia y la codicia queden eliminadas del flujo de la mente, por muy sanos que creamos estar, seguiremos enfermos. No pensar es negar; pensar demasiado es abusar de la mente. Poner la mente en el camino equivocado lleva a motivaciones erróneas.

-Usted me está hablando de budismo.

-Nuestro sistema médico está íntimamente ligado al budismo tibetano. Lo más importante que he aprendido en 30 años ejerciendo la medicina es que el hombre necesita es-

tar conectado con la naturaleza. Si el hombre se desconecta de ella, se desequilibra, y si la destroza, también destroza su cuerpo.

-¿Cómo conseguir el equilibrio en un mundo desequilibrado?

-Antes de comer, debe pensar.

-¿En qué?

-Sí ese alimento es lo que necesita y si esa cantidad es la correcta. No hay que pensarlo después. En el plano mental, si quieres tener menos ansiedad, menos depresiones y menos estrés, tienes que estudiar qué es la vida.

-¿Y qué es?

-Venimos a este mundo condicionados. Dicho desde el punto de vista budista, cuando bajas a un cuerpo lo haces con una serie de limitaciones de las que tú no te acuerdas, sólo la madre naturaleza lo recuerda; pero deberás vivir con ellas. La enfermedad, como la vejez y la muerte, forma parte de la vida.

-¿Aceptación?

-Si estás preparado para tener ese contacto con la vida, no tendrás depresiones, crisis ni ansiedad. Lo primero que se pregunta un enfermo es: “¿Por qué estoy enfermo?”, y le da vueltas y vueltas... Esa persona no ha entendido que la enfermedad es parte de la vida.

-¿Entonces?

-Si actúas de manera equilibrada, comes de manera equilibrada y vives de manera equilibrada, puedes prevenir muchas de las enfermedades, pero especialmente hay que tener cuidado con el gran director: la mente.

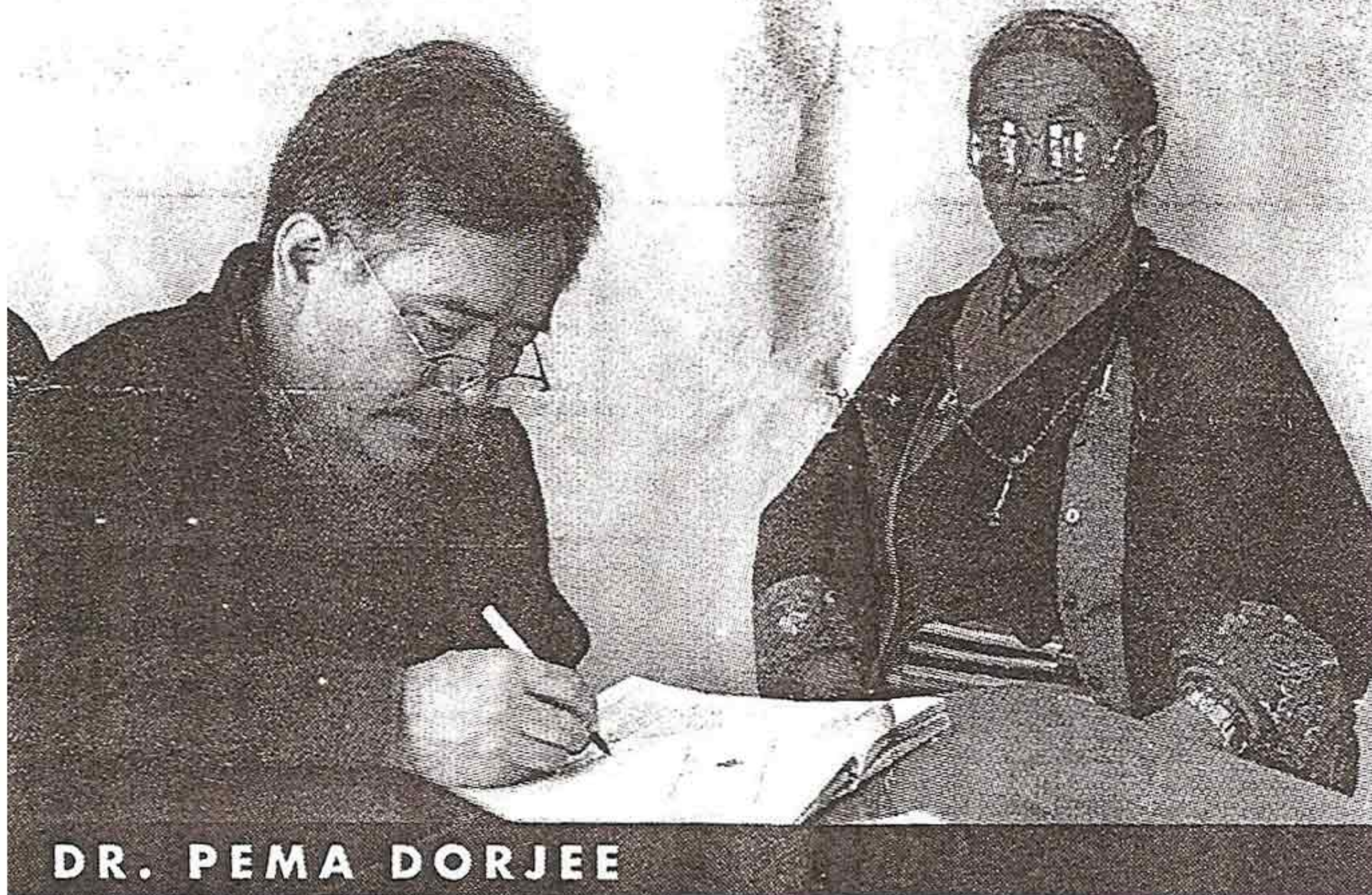
-¿Y si lo que me duele es la barriga?

-Pensar demasiado destruye tus sistemas; un pensamiento equivocado causa problemas en tu organismo. Todas las enfermedades de transmisión sexual se podrían erradicar si pensáramos antes de actuar.

-Apela usted al sentido común.

-Si tu mente dirige tu cuerpo en el sentido correcto, no cogerás el sida, y si tu actitud moral es la correcta, no harás daño a nadie.

-La moral cambia con los tiempos, con las



DR. PEMA DORJEE

## LA MENTE

*Desde la ventana de la consulta del doctor Pema Dorjee, en el Tibetan Medical Institute de Dharamsala, en el Himalaya, se ve el vuelo rasante de las águilas. La consulta es gratuita y los tibetanos esperan su turno en el patio. El doctor les toma el pulso sintonizando y afinando su conciencia con las sutiles pulsaciones de la sangre. La primera oleada de exiliados tibetanos sufrió tuberculosis, "pero ahora -dice el doctor- la enfermedad más común es la añoranza de su tierra. Yo también añoro Tibet". Este instituto fue fundado por el Dalai Lama y ahí acude también Su Santidad para curarse. El doctor tiene conocidos pacientes en todo el mundo y viaja regularmente a Europa y Estados Unidos. "Su dolencia está en la mente: deseo, enojo y confusión"*

teleseries y los anuncios de la televisión.

-Vaya al fondo, sea correcto: si ha elegido a una mujer, no se acueste con otras arriesgándose a contagiarla y dañarla.

-Eso es respeto.

-El viento pasa, la noche pasa, el día pasa, todo pasa... Sólo una cosa no puede pasar: tu sensibilidad hacia tu mente y hacia tu cuerpo; sin ella no hay respeto hacia los demás.

-¿Quién decide qué es moralmente correcto: Hitler en su día, el Papa, el Dalai Lama?

-Por muchas diferencias culturales que haya, todos somos seres humanos y, como tales, todos sabemos lo que es bueno y lo que es malo. Si lanzo veneno contra los otros, si critico, proyecto dolor fuera y dentro.

-¿Y eso lo cura usted con medicamentos?

-Hay que chequearse continuamente para saber si uno está bien consigo mismo. Piense antes de hablar, piense antes de comer, piense antes de actuar y piense antes de decidir. Si lo hace, no tendrá problemas. La primera receta que escribo a mis pacientes es: sonría al menos tres veces al día.

-Mañana, mediodía y noche.

-Reír es básico. Si las parejas no se sonríen, la relación está enferma; si no sonríen en tu trabajo, el ambiente está enfermo. Sonreír es la energía más poderosa. Cuando alguien está deprimido tiene que hacer grandes sonrisas porque es la manera de que entre energía en su cuerpo. Esa sonrisa le irá equilibrando y le llevará a otro estado.

-¿Qué opina de la astrología?

-Para nosotros es muy importante.

-Para la medicina occidental, superstición.

-Cuando hablamos de supersticiones, únicamente hablamos de diferencias culturales y de ignorancia. Detrás de las banderas tibetanas de oración hay mucho. Cada color y cada palabra escrita tiene un poder. Pero para ustedes son superstición y, para mí, felicitar el cumpleaños también lo es.