



El Buda de Medicina

Despertar y Sanación (Carta 1)

Introducción

« Awakening to Sanity », el despertar de la salud de la mente, unifica el camino de la práctica del dharma con el camino de la curación, de la sanación

Estimado amigo,

El tema central de este sitio web, es « Awakening to Sanity » el despertar de una mente sana, saludable y equilibrada. Estos dos términos (awakening y sanity) podrían considerarse como sinónimos, ya que el verdadero Despertar debe ser siempre un estado de salud mental que lo abarque todo. « Awakening » representa la experiencia de la Bodhi, lo que en sanskrit significa el despertar de un estado de sueño. Buda utilizó este termino para describir el pasaje de la ignorancia a la sabiduría profunda y compasional, experiencia de una libertad total. Y « Sanity » se refiere al hecho de llegar a ser alguien totalmente integro, en armonía, una persona fluida y con compasión, que actúa de una forma sana.

No hemos conocido a Buda Shakyamuni, sin embargo aún hoy en día podemos encontrar personas que son vivos ejemplos de inspiración de lo que significa el Despertar completo del equilibrio mental. Uno de esos ejemplos fue Lama Gendun Rinpoche, al cual debo cualquier pequeña comprensión que pueda haber surgido en mi mente.

Utilizo el termino "Sanity" en relación con la práctica del dharma, porque he sido testigo del desarrollo de practicantes espirituales muy bien intencionados que, a pesar de años de práctica intensiva, no han llegado a alcanzar un equilibrio. A veces tengo la impresión que se vuelven más desequilibrados en diversos aspectos de su vida a lo largo de años de práctica espiritual. Mientras que su comprensión intelectual del camino espiritual y sus métodos aumenta, la relación con amigos, familia, miembros de su comunidad y con su cuerpo empeora. Y ésta no es la práctica de la liberación espiritual, como pude entenderlo de nuestros maestros y sus enseñanzas. Mi conclusión es simple : nuestra práctica espiritual tiene que ser « sane », sana, es decir equilibrada.

La práctica del dharma debe sanar todos los aspectos de nuestra vida.

Eso significa que tenemos que incluir todos los aspectos de nuestra vida, sin excluir ninguno porque nos parezca menos « espiritual ». Una práctica espiritual no es solamente leer, rezar y meditar. En especial, siento la necesidad de reseñar la importancia de una relación más armoniosa con nuestro cuerpo, con las personas que nos rodean, con la sociedad y también con la naturaleza. La « madre » naturaleza es la base fundamental de esta preciosa existencia humana y descuidarla provoca profundos desequilibrios.

De la misma manera, nuestros padres y la sociedad en la cual vivimos son la base de esta existencia. Ellos nos permiten proseguir nuestro viaje espiritual. De hecho, la verdadera práctica del dharma es actualmente la forma más alta de ecología, una verdadera « ecología de la mente despierta ».

El dharma, o sea el camino hacia el Despertar (the path to Awakening) se basa en el respeto y en una actitud cuidadosa, por lo tanto es ecología -los dos términos son lo mismo.

El dharma no se practica en el cielo; vive en esta misma tierra- de la cual somos parte integrante durante tanto tiempo como vivamos en este cuerpo.

Espero escribir más sobre el « despertar en la armonía » en los próximos meses. No hay nada verdaderamente nuevo en lo que deseo explorar y compartir con ustedes. Se trata de esta buena vieja pregunta de saber cómo llegar a ser alguien realmente feliz y dejar de crear más tensiones y sufrimiento para los demás.

Es absurdo, pero me parece que la práctica espiritual llega a ser a veces una fuente de tensión. Como es posible esto ? Como podemos evitar llegar a ser desequilibrados en nuestra búsqueda espiritual ? Esa es la pregunta que me gustaría examinar con ustedes.

Bueno, esto es todo por ahora. Les deseo lo mejor.

Tilman Lhundrup

(Laurent y Maria)