



La calidad sanadora del agua que fluye...
Pirenopolis, Brazil 2011

Despertar y Sanación (Carta 5)

Cuidar bien a nuestro cuerpo

Estimado amigo,

Es muy importante cuidar bien a nuestro cuerpo conforme vamos avanzando en nuestro viaje espiritual. Recordemos el dicho: “mente sana en cuerpo sano”. Cuando empezamos nuestro viaje, puede que seamos todavía jóvenes y a menudo tan entusiastas que descuidemos nuestro cuerpo durante años porque pensamos que trabajar con la mente es lo único que importa. Y bien, esto no es así. El precio que tendremos que pagar por esta mala comprensión y esta pereza vendrá mas tarde, cuando hayamos alcanzado una edad que muestre las consecuencias del abuso y del no-uso del cuerpo. Estaremos débiles, nuestro sistema digestivo no funcionará bien, quizás tengamos sobrepeso, dolores de cabeza y problemas de piel, dolores en las articulaciones... Muy pronto, nuestro cuerpo se habrá vuelto una carga para nosotros y los demás. Aparte del proceso normal de envejecimiento, tendremos problemas adicionales que hubieran podido ser evitados ! Pero comimos mal y no tuvimos una práctica física equilibrada y regular a través de los años y ahora lo pagamos. Estamos muy lejos de sentir a nuestro cuerpo como “el palacio de la divinidad”, y será así durante todo el tiempo que estemos sin hacer ejercicio...

¿Qué hacer? ¡No seamos perezosos ! Pongamos en práctica todo lo que sabemos y sentimos que es bueno para nuestra salud en general. Recordemos que Buda y todos los grandes maestros del pasado vivían en pleno contacto con la Naturaleza. El simple hecho de ir a orinar ya implicaba una caminata en la naturaleza, sin hablar del ir a pedir limosnas en los valles de Tíbet para luego llevarlas a lo alto de la montaña y utilizarlas para los retiros. Tenemos esta idea errónea de unos yogis inmóviles, sentados en cuevas o cabañas de retiro. De hecho, gozaban de una comida de buena calidad, no contaminada y llena de energía y cada vez que se tenían que mover no usaban coches, sino sus propios pies. Piense en esto y no tome como ejemplo directo a estos yogis enclaustrados en cuevas, absortos en meditación

profunda y en los que las energías fluían completamente libres. Eso es para practicantes muy avanzados.

Cuidarnos bien es la mejor manera de asegurar nuestra salud. Manténgase en forma o recóbrela en caso de que la haya perdido. No podemos culpar a nadie más que a nosotros mismos si padecemos los numerosos signos de las llamadas “enfermedades de la civilización”, que de hecho no son otra cosa que las consecuencias de una vida sedentaria acompañada de una falta de sabiduría (y de compasión hacia nosotros mismos !). Le hablo desde mi propia experiencia: cuando tuve problemas con mi hernia discal hace 10 años, con dolores día y noche durante ocho meses, vi qué estúpido había sido al no haber tomado suficiente cuidado de mi cuerpo. Sí, no seamos estúpidos. No nos escondamos detrás de falsas excusas tales como decir “la comida biológica es demasiado cara”, mientras pagamos buenas cantidades para ir al restaurante o comprar medicinas o juguetes electrónicos... Tampoco podemos pretender que “no tenemos suficiente tiempo” para cuidar nuestro cuerpo porque nos veremos obligados en “tomar el tiempo” cuando estemos enfermos o muramos.

Prefiero evitar dar consejos personales sobre qué hacer o no. Simplemente, deseo señalar que la responsabilidad es nuestra, y que es una prueba de sabiduría y compasión cuidarse para tener una vida larga en un cuerpo en buen estado (dentro de nuestras posibilidades), que servirá tanto para nosotros como para los demás. Es entonces cuando nuestro cuerpo llegará a ser realmente el lugar de residencia y la expresión de la sabiduría despierta. Ya puedo oír a los perezosos diciendo “Pero Lhundrup, no caigamos en el otro extremo de sobrevalorar el cuerpo”. Bueno, no es cuestión de hacer esto; sólo cuide bien su cuerpo para que su meditación sea más fácil y pueda cumplir con sus aspiraciones de ayudar a los demás durante mucho tiempo.

Todo lo mejor para todos ustedes

Tilman Lhundrup