

La importancia de cuidar a los demás: la energía espiritual como complemento necesario de la práctica médica

Lama Gangchen Rinpoche

Enseñanza impartida el 3 de octubre de 1992 en Madrid, España

En un encuentro con numerosos médicos celebrado en Madrid en 1992, Rinpoche explicaba por qué empezó a actuar como Lama sanador y qué conviene añadir a la actitud profesional y científica para que los tratamientos médicos funcionen mejor desde una visión globalizadora. Este es un extracto reordenado de su charla.

La motivación original de Rinpoche para ayudar a los demás con sus conocimientos

Esta es una oportunidad de encontrarnos con grandes médicos. Yo soy un pequeño sanador que procedo de un país muy atrasado, un país del Tercer Mundo que está en una situación difícil. Y yo mismo tengo dificultades para hablar con los médicos desde el punto de vista del idioma, pero de alguna forma hemos tenido esta posibilidad de conexión para este encuentro. Trato de hablar desde el corazón, no es realmente un idioma estructurado, pero gracias a Josemari, que lleva muchos años ayudándome y me entiende, de esta forma puede que recibáis la información.

Cuando llegué a la frontera de Tíbet con India tras perder mi país, cuando la gente me veía —incluso los policías de la frontera—, me preguntaba: «Ah, ¿a qué se dedica usted, a qué tipo de actividades?», y ante el conocimiento de lo que hacía un lama, todos decían: «Ah, yo tengo este problema, tengo esta situación, necesito ayuda para esto», y me contaban una lista de dificultades, de problemas.

Entonces me di cuenta: «Puede que haya perdido mi país, pero tengo un método gracias al budismo y al linaje de muchos lamas tibetanos, de muchos practicantes, y gracias a esto que me han transmitido quizá pueda ayudar en las situaciones de falta de libertad mental que padecen estas personas, en sus dificultades para ser felices mentalmente... tienen una gran falta de libertad en sus mentes. Quizá, a pesar de mi situación de exiliado que tiene que huir, pueda ayudarles para que sean más libres y tengan más paz en sus mentes. Yo mismo me preguntaba: «Ah, puede que, a pesar de mis dificultades, sea capaz de ayudar a estas personas de alguna manera. ¿Y cómo puedo ser realmente de ayuda para esta gente?». Y rezaba para buscar la forma de ayudar en estas situaciones que se me planteaban.

De cualquier forma, la realidad es que justo cuando llegué a la frontera, muchas personas me pedían que hiciera algo y estaban interesadas en lo que yo hacía, así que esas personas estaban felices y me comunicaban su interés y me pedían que las ayudara.

En las enseñanzas se dice que tenemos que respetar al Buda y a los seres santos, pero también que debemos respetar a todos los seres sintientes en la misma medida que a los budas. En un principio, como el Buda era el objeto más elevado de respeto que se podía tener, no éramos muy conscientes de cómo teníamos que considerar a los seres sintientes, pero desde que llegué a la frontera de Tíbet, y después en India y Europa, todos los seres sintientes —a los que llamamos nuestras madres, o nuestros hermanos y hermanas— han sido extremadamente amables conmigo, ha habido muy buena comunicación en todas partes, y entonces en mi mente se instaló: «Ah, tengo que hacer lo mejor para todos». Si alguien tiene interés, tengo que hacer lo mejor, tengo que hacer todo lo que pueda y compartir todas las enseñanzas. Tenemos muchas enseñanzas, algunas complicadas a las que llamamos secretas, y muchas tradiciones.

Ahora y aquí, estamos en el siglo XX, pero yo todavía estoy en el siglo VII. Aquí, en el siglo XX, no es posible practicar esas formas de tradición. No se dan las condiciones que se daban antiguamente, no tenemos el tiempo necesario, incluso dos horas es mucho tiempo aquí. Así pues, trato de hacer lo mejor para todos [contando] con el tiempo de que disponen.

Yo soy residente en Italia y allá hemos hecho un centro de difusión de la medicina tibetana, se llama Kunpen Lama Gangchen, y allí hay muchos médicos con los que trabajo y muchas personas van a visitarnos. Este verano hemos hecho el encuentro de la Fundación Lama Gangchen para la Paz en el Mundo, un intercambio con la medicina tibetana, y muchos médicos han venido a verme, felices de intercambiar, de conocer, de compartir. Y aquí, en España, esta es la razón por la que ahora nos encontramos todos reunidos.

Cómo complementar los conocimientos científicos con la energía espiritual en la práctica de la medicina

Todos los médicos hacéis lo mejor para vuestros pacientes, intentáis lo mejor y tenéis un gran conocimiento desde el punto de vista científico, muchos métodos, mucha experiencia y muchas capacidades para ayudar. Pero, de alguna forma, os lo voy a decir directamente, puede que necesitéis algo más.

Si estáis interesados, me gustaría hablaros de esto. De qué más sería necesario, cómo protegeros vosotros mismos, cómo autosanaros y cómo sanar a los demás.

Todas las enfermedades difíciles requieren energía espiritual, energía sagrada. Pero es difícil contactar con Jesús, con Buda, con todos los seres santos. Por eso necesitamos un método. Al recitar un mantra [como el de Buda Shakyamuni que voy a transmitir] puede que se obtenga algún beneficio, pero para recibir la energía completa hace falta el linaje. El linaje es una transmisión de energía. Yo quiero transmitir este mantra porque cosas más complicadas no es posible. Os lo quiero

transmitir porque este mantra es una conexión con los seres santos, una energía, la energía de la palabra sagrada de los seres santos, y esa energía funciona. No son las palabras del mantra las que tienen efectos beneficiosos, sino su energía, que es la de los seres santos.

La práctica espiritual como autoprotección para los médicos y como método para beneficiar a los pacientes

De la mañana a la noche, los médicos no escuchan buenas noticias. Siempre escuchan problemas, están todo el tiempo en contacto con peligros, con la muerte, con el sufrimiento, con el miedo. Responsabilidades de aquí y de allá. Los pacientes tienen miedo. En ellos se manifiesta demasiada negatividad de cuerpo, palabra y mente.

Si no tenéis energía espiritual, a pesar de que queráis hacer lo mejor, llegará el día en que digáis: «No puedo más, es demasiado para mí». Muchos médicos de la mente, psiquiatras y psicólogos, se suicidan. Para ellos ha sido demasiado. O, sin llegar a tanto, pierden el interés por la vida.

Si la fuente, que es la energía espiritual, no es suficiente, la mente queda exhausta, se agota, abandona, y surge un sentimiento de falta de interés. «No tengo ningunas ganas, pero de todas formas tengo que hacerlo». Surge esta actitud.

Así que la recitación del mantra es una forma de protección para vosotros mismos, porque estáis en contacto con muchas situaciones difíciles. Igual que en los hospitales se utiliza el plástico para protegerse de los contagios, la recitación del mantra es una especie de protección de luz contra las influencias negativas.

Por ejemplo, si vais al trabajo por la mañana conduciendo, podéis pensar: «Tengo pacientes esperándome y quiero ayudarlos mejor que estos días pasados, con más claridad, con mayor profundidad, con más beneficio para ellos», y recitáis el mantra OM MUNI MUNI MAHA MUNI SHAKYAMUNIYE SOHA. Después, esa aspiración, ese deseo podéis aplicarlo a cualquier trabajo que tengáis que hacer. También si un día debéis tomar una decisión importante, o participar en un debate difícil, incluso durante la discusión podéis repetir mentalmente el mantra y esto os ayudará a encontrar una solución mejor.

Si hacéis una práctica espiritual, incluso en la forma de tocar a un paciente se produce una sensación diferente. Si recitáis el mantra a la hora de comunicaros verbalmente con un paciente, recibirá una impresión mucho más cálida, tendrá una sensación más honda de vuestras palabras. Con vuestra mente amable, que siempre quiere hacer lo mejor, se produce una ayuda mucho más profunda. Así, el trabajo no es una obligación, algo rutinario.

Es importante una mente compasiva, una mente de servicio. Esto es realmente de capital importancia. Si actuáis con una mente que piensa este es mi trabajo, es mi obligación, tengo que hacerlo, esto no es bueno. La motivación es muy importante, hacer las cosas sintiéndolas es muy importante. Esto hace que las palabras, cualquier cosa que se diga sea más suave, más efectiva, incluso el contacto simplemente, como ya dije antes, es curativo. Si uno está nervioso, activo, no se detiene un momento, no habla

con el paciente con la suficiente calma, el paciente automáticamente duda. Y la duda, os digo, es el enemigo número uno en la mente humana, es lo que destruye más energía y más posibilidades de superación. Los pensamientos enemigos, que uno mismo crea, son los que destruyen la capacidad de curación. Hay que alejar esta mente negativa, estos pensamientos enemigos. y tratar de mantenerse en una mente clara, relajada, estable, una mente sabia. Trabajar de esta forma es posible y hace mucho bien.

En general, para las situaciones en que no funcionen los remedios o medicamentos precisos, necesitáis un complemento de energía espiritual, de los mantras. Podéis incluso recitar mentalmente los mantras cuando estéis aplicando los remedios, de modo que los deis con la energía del mantra, con su bendición. Cuando deis un consejo, si lo acompañáis de la bendición, de la energía del mantra, funciona mejor. Creo que estas cosas son muy útiles.

Tratáis a los pacientes con los mismos métodos, con los mismos medicamentos, y a pesar de eso, si hacéis una práctica espiritual en ese momento, incluso el contacto es diferente, el mero hecho de tocarlos, porque la fuente del ser humano es la energía espiritual.

Este tipo de soluciones las he dado a muchos de mis amigos y durante los últimos diez años, muchos médicos, por ejemplo, de Suiza, me han informado del beneficio de este tipo de prácticas. Porque necesito comprobar la eficacia de estos métodos. La cultura tradicional tibetana es diferente, allí se tiene el hábito, esta creencia cultural. Aquí es distinto, un país nuevo, una cultura diferente, una sociedad moderna del siglo XX, muy tecnológica, con unas mentes distintas. Por eso os digo constantemente: «Por favor, informadme, dadme testimonio de vuestra experiencia con estos mantras, si funcionan bien, qué más necesitáis». Así que mucha gente me ha informado de que mi pequeña ayuda ha sido de beneficio para ellos. Me gustaría que los que estáis aquí ahora tuvierais esta experiencia y pudierais compartir y analizar el beneficio que habéis recibido de este tipo de prácticas en vuestro propio cuerpo, palabra y mente, en vuestras cualidades y acciones, y el beneficio para vuestros pacientes.

Cómo recitar el mantra

En la tradición de Buda Shakyamuni se llaman mantras. En mi experiencia personal los llamo mantras de sanación. Si tenéis vuestra propia religión; por ejemplo, si sois católicos, no han ningún problema, no hay contradicción entre los dos métodos.

Cuando repitáis el mantra —en voz alta, en silencio o cantando de la forma tradicional, da igual— si os lo he transmitido yo, podéis recordarme o visualizarme a mí; o podéis visualizar a Buda Shakyamuni. Si tenéis fe en Jesús, en la Virgen, podéis tener esa imagen, esa visualización, ese sentimiento al recitar el mantra. También hay gente que hace meditaciones modernas con el sol, la luna, con arcoíris, y también son visualizaciones que pueden acompañar al mantra, son formas diferentes. De cualquier manera, la energía del mantra funciona, cualquier forma de meditación puede permitir os recibir la energía espiritual.

Es posible, asimismo, recitar el mantra visualizando la vacuidad, es decir, sin ninguna visualización en particular. Hacer la meditación sin imágenes, sin ninguna visualización.

El mantra es la energía del Buda, la energía de la sanación espiritual que os transmito, y os puede ayudar en el plano físico o mental, o en ambos a la vez, en cualquier situación.

Necesitáis vuestra propia experiencia para saber cuánto os puede ayudar. No puedo explicaros todo lo que he experimentado yo mismo porque sería difícil de entender. Necesitáis una experiencia propia, esto es lo mejor.

No hablo desde una tradición, simplemente transmito una forma de energía, un método, la energía de sabiduría que comparto con vosotros a través del mantra. Esto está fuera de la tradición. Hacerlo de forma muy tradicional es quizá adecuado para un número reducido de personas, pero creo que no lo es para la mayoría.

Explicación del mantra

Además del mantra, en el papel [que os han entregado] tenéis escritos los cuatro pensamientos ilimitados y brevemente explicados. Se refieren a los sentimientos de compasión, amor, armonía y ecuanimidad. Esto en la tradición es la base de las enseñanzas budistas. Yo creo que aquí el budismo no es necesario, pero al margen del budismo, de la religión, necesitáis esos cuatro pensamientos ilimitados.

El mantra OM MUNI MUNI MAHA MUNI SHAKYAMUNIYE SOHA es vuestra compañía espiritual, el mantra de autoprotección, de contacto con los seres santos, el mantra de Autocuración que os ayudará a encontrar mejores soluciones.

El significado es importante, aunque lo principal es la energía.

OM significa paz y gozo. Es una sílaba de la que pueden darse muchas explicaciones profundas.

MUNI significa capacidad. Y aquí hay conjugados cuatro tipos diferentes de capacidad, de sabiduría y método.

El primer MUNI significa renuncia, es un método para superar las causas y condiciones del samsara; digamos que un método de sanación física y mental. Sería como una enseñanza para ser un buen nadador en el samsara.

El segundo MUNI muestra que no es suficiente la Autocuración, la renuncia que nos hace autocurarnos o autoprotegernos. Debemos ayudar a muchos pacientes, mucha gente necesita ayuda, y para ello necesitamos un gran corazón, una gran mente y esto es lo que llamamos bodhichitta: la mente que aspira a ayudar a los demás seres. Se podría decir mucho sobre esto, pero básicamente es la mente de amabilidad, la mente de querer ayudar a todos los seres, la mente de gran corazón, la mente amorosa, la mente de armonía.

La mente pequeña, la mente de la duda os producirá problemas, necesitáis la mente de gran corazón. En un plano relativo, podemos decir que la bodhichitta se define como la mente de gran corazón.

MAHA MUNI representa la bodhichitta absoluta, la mente de la vacuidad, como el espacio. Para cualquier cosa necesitamos espacio, ¿no es así? Si tenéis más espacio, seréis más felices, tendréis mejores condiciones. Al espacio absoluto —sunyata— lo llamamos vacuidad.

Si el espacio interior está bloqueado, si tenéis poco espacio dentro de vosotros, surgen dificultades. Si tenéis verdadero espacio, todo está bien. Si lo lográis, el espacio absoluto, esta gran capacidad, es realmente útil para vosotros mismos, para vuestros pacientes, para vuestra familia, en todos los lugares donde estéis, si tenéis un gran espacio todo será fácil.

El último muni, que es SHAKYAMUNI, tiene que ver con las enseñanzas tántricas, con las prácticas del mantra. En esta era han venido a esta tierra mil budas, muchos seres santos, pero solo uno de ellos, Buda Shakyamuni, dio enseñanzas de tantra. Las enseñanzas de los seres iluminados siempre han sido algo secreto, algo que no se ha difundido a nivel popular. Por ejemplo, yo creo que en el catolicismo, que durante su historia ha tenido mucho poder y sigue teniéndolo, existía esta sabiduría, pero de una forma tan secreta que ahora parece perdida, parece que no se encuentra. En 1959, cuando los chinos invadieron Tíbet —que durante siglos había permanecido aislado y secreto para el resto del planeta— estas prácticas se realizaban intensamente y había una gran energía espiritual acumulada que, de alguna manera, explotó, reventó cuando se produjo la invasión y se extendió por todo el mundo y esto hace, por ejemplo, que hoy estemos aquí. El tantra es una ayuda rápida, una ayuda profunda. Si se practica con el objetivo de alcanzar la Iluminación para beneficio de todos los seres, no hay ningún problema. Si el tantra se practica con unas motivaciones menos puras, pueden existir problemas. Pero para vosotros, que lo practicáis con la motivación de curar, si lo practicáis con la motivación de sanar no hay ningún problema.