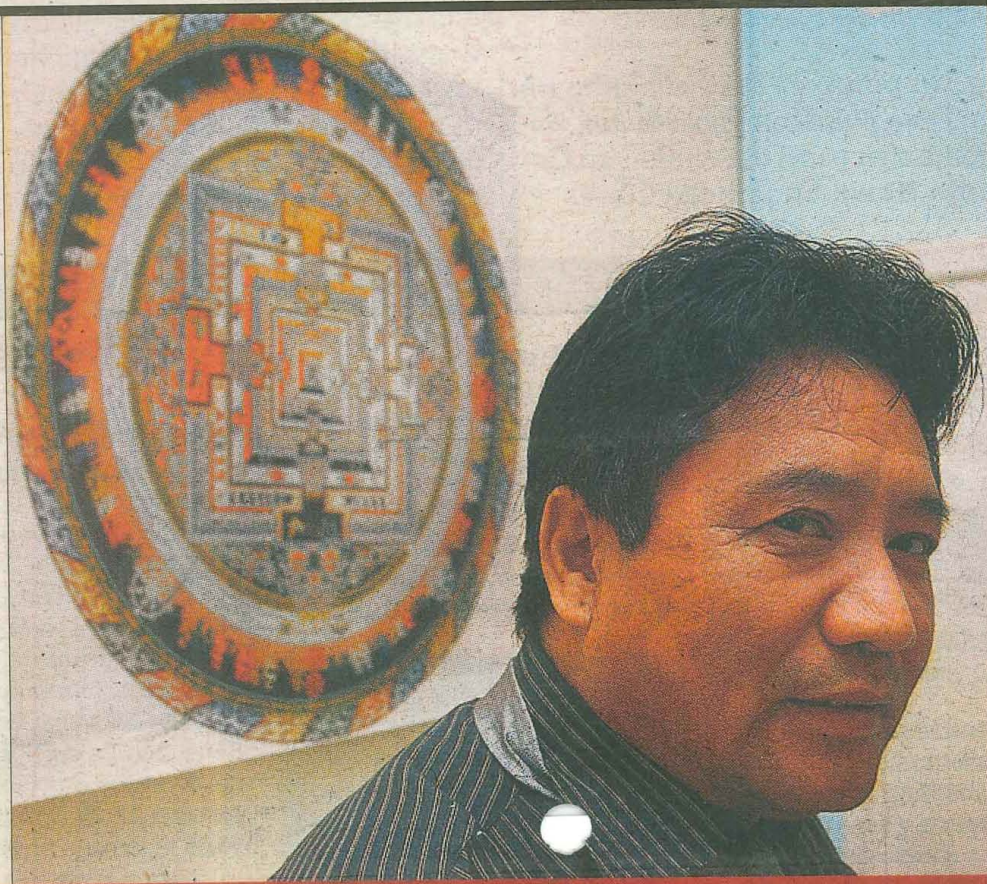


La entrevista

Tsewang Tam Médico personal del dalái

lama Ha recibido diversos reconocimientos y medallas de oro en medicina a nivel internacional y estos días visita por primera vez Catalunya.

«La paz interior es la mejor medicina»



GASPAR HERNÁNDEZ



—¿Si soy feliz no enfermaré?

—Si eres feliz, no tienes por qué estar enfermo. Pero este ser feliz no significa que en un momento u otro de tu vida no pases por la experiencia del sufrimiento. Podemos sufrir o sentir dolor, y a la vez ser felices.

—Pues qué bien. ¿Lo puede argumentar?

—La infelicidad proviene del miedo, de la ansiedad, del pensar demasiado y angustiarse a base de darle demasiadas vueltas a los problemas.

—¿Cómo influye el estado de ánimo en las enfermedades?

—La influencia es del cien por cien. Si usas mal tu mente, como por ejemplo preocupándote demasiado, te creas sufrimiento, y eso puede derivar en enfermedad.

—Le pregunto lo mismo que hace un mes le preguntábamos a su colega, el Lama Lobang: ¿cuál es la causa principal de enfermedad, según la medicina tibetana?

—La pérdida del estado de equilibrio del cuerpo.

—Pero a veces los motivos vienen de fuera. Estos días, mucha gente tiene la gripe...

—Los gérmenes nocivos y virulentos son una causa, pero solamente secundaria. Los gérmenes nocivos por sí mismos no pueden producir enfermedades si no encuentran un terreno propicio.

—¿Cómo está su paciente, el dalái lama, de salud?

—Estupendamente. Solo tiene usted que mirar cómo se mueve, cómo habla, lo ágil que está y lo mucho que trabaja, con horarios increíbles. Los jóvenes no puede aguantar su paso.

—Él, que está tan entrenado para ser feliz, vivirá más de 100 años...

—La duración de nuestra vida, la longevidad, tiene mucho que ver con la felicidad que cultivemos. La paz interior es la mejor medicina. También para vivir más años. Las preocupaciones interfieren en el funcionamiento de las células de los órganos. Y eso lleva a tomar medicamentos, y a estar cada vez peor.

—¿Algún otro consejo?

—Prestar mucha atención a lo que comemos.

—¿Cuál es su truco para conseguir la felicidad?

—Estar satisfecho con lo que haces y contento con lo que tienes. Y, sobre todo, no compararte nunca con los otros. La sociedad occidental estimula mucho la comparación, compararse con lo que tiene el vecino, y eso solo conduce a la infelicidad.

—Las religiones, en teoría, tendrían que ayudar...

—Son un buen camino para conseguir la felicidad, porque nos enseñan cómo querer más y cómo estar mejor con nosotros mismos. No solo el budismo. Una vida espiritual ayuda mucho.

—¿Y usted es feliz?

—Sí. Estoy contento con muchas cosas. Intento mantener el equilibrio siendo consciente de que no hay fin

Maestro médico

El doctor Tsewang Tam-din nació en el Tíbet en 1957. Tiene más de 25 años de experiencia clínica. Actualmente reside en Dharamsala, donde es médico oficial del dalái lama y dirige el Instituto de Medicina y Astrología. También es médico personal de numerosos maestros, como Sogyal Rimponché y Khandro Tsering. Ayer impartió una conferencia sobre medicina tibetana en la Casa del Tíbet. Ha venido a Barcelona por primera vez invitado por el centro de psicología Drala Gestalt.

para el sufrimiento, a no ser que estés iluminado.

—¿Qué actitud recomienda a sus enfermos?

—En primer lugar, entender qué es lo que causa el sufrimiento, pero no solo su sufrimiento particular, sino el sufrimiento en general. Y, por otro lado, analizar cómo se puede haber generado su enfermedad y rectificar actitudes. Si nos duele el estómago, no se trata de buscar las pastillas que nos van a aliviar el do-

lor, sino variar comportamientos para que eso no vuelva a ocurrir. Preguntarme qué estoy haciendo yo para que me esté pasando eso, qué circunstancias están generando esa enfermedad que ahora me hace sufrir.

—¿Y algo más práctico?

—Leer libros sobre el amor y la compasión, por ejemplo. Escuchar música, un abrazo, hablar. Depende del carácter de cada persona.

—¿Y reír?

—Es muy importante. La risa cura.

—¿...?

—Le pondré un ejemplo. Durante mucho tiempo se ha tratado a los enfermos de sida como apesados. Les faltaba amor, contacto humano, y, por tanto, risas. Todo eso también es importante para curarse. De hecho, la curación es un arte.

—Usted cree en la reencarnación. En esta vida, como médico, está haciendo el bien. ¿Qué le gustaría hacer en otra vida?

—Lo mismo. Estoy muy bien siendo quien soy. Lo que eres hoy depende de lo que fuiste en vidas anteriores, y tus siguientes vidas serán según lo que estés haciendo ahora.

—La gente que ahora no sufre, ¿en vidas pasadas hizo bondad?

—Exactamente. Pero, atención, porque si no aprovecha esta existencia para llevar una vida sana y feliz, en el futuro se le acabará, si me permite la expresión, el crédito. Es importante entender el sufrimiento de los demás, aunque uno no lo haya sufrido o no lo sufra: entender el fuerte dolor de cabeza del compañero de trabajo, aunque tú no lo sufras. ≡