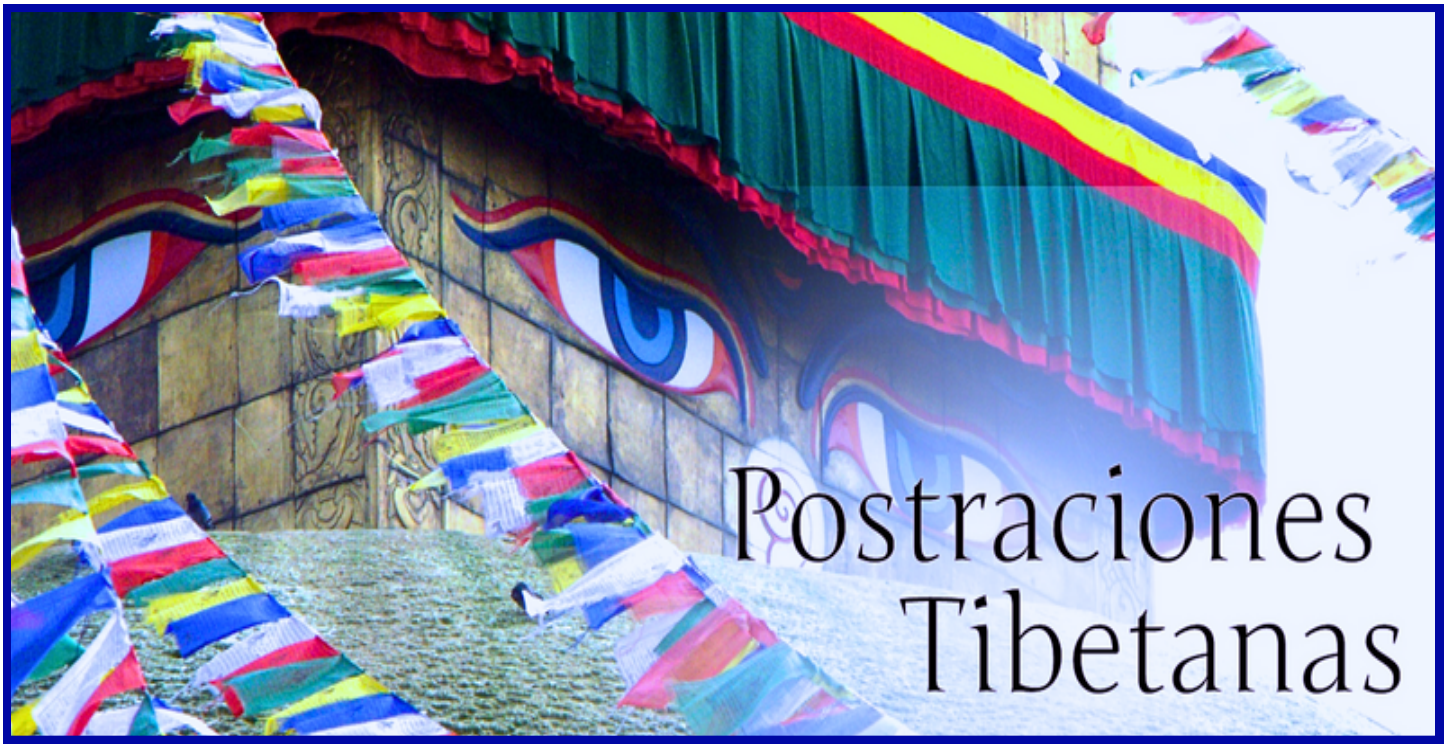

TALLER DE POSTRACIONES MEDICINALES TIBETANAS

Tempa Sempa

Escuela de estudios online de Yoga, Meditación y Filosofía

ROBER DARGYE

POSTRACIONES MEDICINALES

La raíz de la enfermedad habita en la mente.

Introducción

La postración tibetana es un ejercicio milenario en la cultura tibetana. Sus orígenes se remontan **al siglo XIII** aproximadamente que es cuando el primer rey mongol gobierna Tíbet unificando la estepa tibetana tanto a nivel religioso como político.

Es probable que tanto la acción de ponerle una kata en el cuello a un visitante como saludo, y la acción de postrarse en el suelo, provengan de la cultura mongola.

Postrarse en el suelo era un signo de respeto y de humildad para con los reyes de la época, ya que se les atribuía origen divino.

Por otra parte, el budismo, que entra en Tíbet alrededor del siglo VII aproximadamente de la mano de dos princesas indias que se casan con el rey de la época, instauran una filosofía que sumada a las **tradiciones mongolas y chinas**, deviene en ese saludo tradicional de tumbarse en el suelo tres veces, apoyando la frente en el suelo en signo de total humildad y devoción. Como respuesta, el gobernante bendecía el gesto colgando una Kata en el cuello de sus súbditos.

Con el paso de los siglos, los peregrinos adoptaron esa manera de mostrar devoción andando grandes distancias tumbándose en el suelo cada tres pasos. Eso fue expandiéndose por todo el Tíbet, hasta que se adoptó como método de purificación debido al sacrificio inmenso que suponía **caminar 1000 o 2000** kilómetros postrándose en el suelo hasta Lhasa, la capital donde se encuentra **Samye, la catedral religiosa del Tibet.**

Aún en el día de hoy, en las poblaciones más apartadas de Mongolia, la kata forma parte de los altares y la manera de saludarse entre los seres queridos. Todavía hay peregrinos que caminan durante meses a través de la estepa tibetana para llegar a Lhasa y así purificar su karma, para conseguir méritos para la siguiente reencarnación.

Así que el origen de las postraciones tibetanas es más que probable que sea mongol y debido a la devoción del pueblo se acabará convirtiendo en su **manera de peregrinar**. Es por ello que en las tradiciones budistas se adoptó la postración como manera de rezar, de mostrar devoción y en los retiros de **tres años** para terminar sus estudios monásticos, **el ciclo de postraciones formaba parte del retiro,** que estaba dividido en tiempos para practicar métodos diferentes a lo largo de las 24 horas del día.

*Por ello podemos hablar de la postración como **saludo**, en la que la persona se tumba en el suelo tres veces; la del **peregrino**, que anda grandes distancias y cada tres pasos se desliza por el suelo y la que **practican los monjes** en sus retiros como método para limpiar la mente y alimentar su devoción.*

La postración medicinal.

En los años 60 un lama tibetano viendo la cantidad de enfermedades que sufrían los indios, comenzó a **practicar postraciones todos los días durante todo el día**. Debido a su ferviente devoción y voluntad increíbles, este lama practicaba **5000 postraciones diarias** y es de esa práctica es de dónde surgió la postración medicinal que hoy has aprendido aquí.

Este es el motivo por el que esta postración en concreto, no está en internet, ya que este maestro solo la enseñaba a personas que estuvieran enfermas y tuvieran que luchar por su vida. Por eso las tres fases de esta postración **son diferentes** a las de las postraciones del monje y del peregrino.

La postración medicinal es un ejercicio canalizado por este lama, que vio con total claridad, que practicada de un modo particular, **la mente de la persona se transforma** por completo, **sanando la raíz** que hizo enfermar el cuerpo.

La medicina no puede explicar cómo algunos individuos, como mi propio maestro, cambiaron el resultado de los análisis, teniendo una **carga viral de partículas en los líquidos de 5000,** lo que significa que a una persona le queda **unos pocos meses** de vida.

El promedio de una persona sana suele rondar de 350 partículas víricas a 500 aprox. Mi maestro bajó hasta 300 partículas de carga vírica en líquidos después de un año haciendo postraciones medicinales.

Valga esta pequeña introducción para que conozcas un poco de donde proviene este ejercicio que ha llegado a nuestros días gracias a este maravilloso maestro del Tíbet..

Yoga tibetano y artes marciales.

La postración medicinal la practicó mi maestro y salvó la vida gracias a ella.

Tiempo después construimos un campo de entrenamiento de artes marciales en las montañas. Nuestras rutinas de trabajo eran de ocho horas al día durante prácticamente todo el año. Mi maestro integró la postración medicinal como calentamiento para despejar la mente y tonificar el cuerpo.

Este es el motivo por el que la postración medicinal se la hemos enseñado a más de mil personas a lo largo de los 20 años mientras funciono el campo de entrenamiento.

Los beneficios de las postraciones estriban sobre todo en como se practican y la intención y motivación que te impulsan a hacerlas, esto lo cambia todo en la postración medicinal.

Nosotros se lo enseñamos a los alumnos desde el punto de vista **físico**, que es la primera fase.

Después hay una fase donde al componente **mental** se le da mayor importancia que al físico.

La tercera fase es la que se **desarrolla la energía** creando unas visualizaciones en cada uno de los movimientos.

En la parte física se repiten **108** veces el ejercicio, que son unos 20 minutos cuando se tiene mucha práctica y se hacen rápidamente.

Haciendo un ciclo de postraciones. 111.111

El Dalai Lama explicó una vez en una de sus comparecencias que todo el mundo debería hacer un ciclo de postraciones en una vida. Riéndose comentaba qué:

".. lo ideal sería hacerlas todos los días, durante toda tu vida, para mantener el cuerpo, la mente y la voluntad, afinadas para vivir una vida sin tantos altibajos emocionales..."

Verdaderamente realizar un ciclo de postraciones es algo muy interesante. Tiene un efecto en nuestra mente muy profundo. En un principio este cambio es sutil pero con el paso de los años me he dado cuenta que quizás, cambió la manera de entenderme a mí mismo y por supuesto transformó la visión que tengo de la vida. Quién sabe.

He realizado **dos ciclos de postraciones** a lo largo de mi vida, además de haberlas practicado durante mucho tiempo enseñándolas en mi escuela.

El ciclo de postraciones original está ideado para personas que son devotos del budismo y por ello tiene una metodología muy concreta y tradicional. Mi maestro las hizo de ese modo y yo fui testigo de ese trabajo y de su efecto en él. A raíz de meterlas en nuestra rutina de entrenamientos Iván cambió algunas cosas para que todo el mundo pudiera practicarlas y se beneficiara de ellas sin necesidad de ser budista ni tampoco creyente. Por lo tanto, el ciclo de postraciones que has aprendido en este taller tiene algunas modificaciones que no alteran su profundidad ni el efecto en la mente del individuo.

Aunque ya conoces cómo se hace un ciclo de postraciones, te dejo apuntado en este pequeño recuerdo de tu taller, los puntos importantes para su futura evocación.

EL CICLO COMPLETO ES DE 111.111

- **Se puede realizar en tres años - Haciendo 108 cada día**
- **Se puede realizar en un año y medio - Haciendo 216 cada día**
- **Se puede realizar en ocho meses - Haciendo 500 cada día**

NOTA - Por supuesto que se pueden hacer más postraciones al día pero por lo que yo he podido constatar a lo largo de los años, necesitas realmente estar sufriendo algo muy, muy doloroso, como para tener la fuerza de voluntad de hacer todos los días más de 216 postraciones al día.

- **Escribir un motivo de peso para hacer el ciclo en una libreta.** Es muy importante la motivación por la que vas a realizar esa práctica. Si tu motivo es superficial no durarás ni tres meses haciéndolas. La motivación por la que lo haces tiene que ser seria y verdadera, subestimar este ejercicio es fracasar antes de empezar.
- **Leer la motivación** antes de empezar y **apuntar el número** que has hecho al terminarlas.
- **Nunca puedes hacer menos del número al que te has comprometido**. 108,216 o 500. La cifra se tiene que mantener durante todo el ciclo. Si por algún motivo te ves capaz de subir a otra cifra, tendrás que acabar el ciclo en ese nuevo número. Ni un paso atrás.
- **No puedes fallar ni un solo día.** De la misma manera que no dejas de comer ni un solo día. En el hipotético e improbable caso de que no puedas hacerlas porque estás de viaje o has tenido un contratiempo de vida o muerte, tendrás que hacer el doble al día siguiente del número al que te has comprometido.
- **Las tres fases se realizan en los tiempos adecuados que has aprendido en el taller**.
- **Las postraciones se realizan en solitario y en silencio.**
- **Cuando ya llevas tiempo, tienes que hacerlas a una velocidad mayor.**
- **No hables demasiado de lo que practicas hasta que no acabes el ciclo.**
- **Esfuérzate al máximo en hacerlas conforme las has aprendido,** no cambies nada porque te cueste hacerlas de manera correcta. No te desanimes. Sé persistente y rebélate contra tu propia pereza y laxitud.
- **Al acabar el ciclo enséñaselo a otra persona** para que la sabiduría se esparza por el planeta.
- **Cuando acabes el ciclo verás como nada especial ha ocurrido** pero si haces un ejercicio de memoria, he intentas ver quién eras antes de empezar el ciclo y quién eres ahora, te sorprenderá descubrir que no eres la misma persona.

OM - AH - HUM - BENZA -GURU -PEMA - SIDDHI - HUNG

Epílogo

Espero de todo corazón que esta preciosa enseñanza te haya sido útil como lo ha sido para mi.

Las postraciones tibetanas son una de tantas técnicas que durante mucho tiempo el mundo no ha conocido pero que en estos tiempo de resurgimiento de la sabiduría antigua, han aparecido en nuestra sociedad para que cambiemos nuestra percepción del mundo y transformemos nuestra mente con el único propósito de que **hagamos un mundo mejor entre todos**, aunque pueda sonar una utopía.

He enseñado el ciclo de postraciones a muchísima gente. De toda condición social. Creyentes y agnósticos. Mayores y jóvenes. Mujeres y hombres. Y no puedo dejar de compartir contigo algo para que tengas en cuenta.

Las postraciones llegan verdaderamente a la raíz de nuestros traumas, de la enfermedad o deficiencia que estemos padeciendo; de nuestra debilidad más íntima que nadie conoce, ni tan siquiera nosotros mismos debido a la ignorancia en la que vivimos.

De cualquier manera, este ejercicio profundo como **ningún otro que conozca, toca esa profundidad** de la cual no somos conscientes pero que condicionan nuestra psique y personalidad, porque aunque su simpleza es "paradójica" sólo han acabado un ciclo de postraciones, **cinco personas de cientos de ellas a las que se lo he enseñado.** Quizás, tú que lees esto seas el sexto, quién sabe.

Así que si decides hacerlo piénsalo, reflexiona...escudriña tu deseo profundo e impulsor para llevar a cabo ese ciclo de postraciones que indudablemente purificaran tu personaje, tu mente, tu energía, tu cuerpo.

En un mundo donde el discurso es que "todo está bien" **ya está bien de no hacer aquello que sabes que puedes hacer** ¿Podrías asegurar que mañana no vas a morir?

Práctica este Dharma. 111.111 postraciones.

"El amor cura el dolor , la práctica purifica la mente"

Rober Dargye

18 de Mayo del dos mil veinticuatro

Tempa Sempa

Escuela de estudios online de Yoga, Meditación y Filosofía