

# la contra



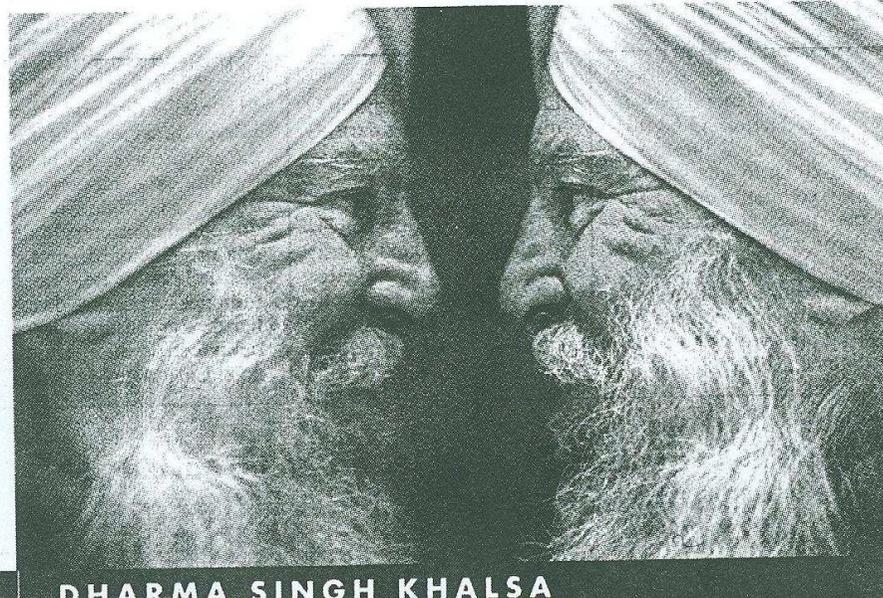
LA VANGUARDIA

DAVID AIROB

## “Dios habita en el lóbulo parietal izquierdo”

Tengo 58 años. Nací en Cleveland (Ohio) y vivo en Tucson (Arizona). Estoy casado y tengo dos hijos de un matrimonio anterior. Me gradué en Medicina y me especialicé en anestesiología. Soy presidente y director médico de la Fundación Internacional para la Prevención del Alzheimer. Soy sij y creo que Dios está en todo y en todos

DOCTOR EN MEDICINA Y YOGUI



DHARMA SINGH KHALSA

**E**s usted el hombre que lucha como un león por su destino?

—Ése es el nombre que me dio mi maestro sij, el yogui Bajhan, introductor del Kundalini yoga en Occidente.

—¿Qué le llevó a él?

—Yo creo que todo el mundo es guiado, y si escuchas tu voz interior sabes perfectamente qué es lo que debes hacer.

—¿Su voz interior le habló?

—Clarísimamente. Me dijo que dejara San Francisco, donde era anestesista en un gran hospital, y que me fuera a Nuevo México.

—¿Qué hizo usted en Nuevo México?

—Meterme de pleno en la meditación y el yoga. Doce años después conocí a mi maes-

—Sí. Lo había hecho con otras personas y siempre había funcionado. Además, no tenía nada que perder y mucho que ganar.

—¿Cómo cura usted?

—Me he especializado en trabajar con gente que padece pérdida de memoria. Pero también trabajo con otro tipo de pacientes y lo hago mediante un programa integral y personal. En mi consulta el paciente pregunta a diversos especialistas: un nutricionista, un maestro de ejercicios físicos y un experto en meditación y conexiones cuerpo-mente.

—Usted propone un cambio de vida.

—Sí, en realidad lo que hago es ayudar a la gente a aclarar lo que quiere en la vida.

—Entonces también hace de psicólogo.

—La mayoría de las enfermedades las provocan la pérdida de equilibrio. Los motivos

### ENERGÉTICO

*Me espera en el bar del hotel Comtes de Barcelona, frente a un plato de queso de cabra con tomate y pan integral. Ha venido a dar un seminario sobre su medicina integradora en el balneario Vichy Catalán. Es experto en tratamientos contra el dolor y el envejecimiento. Sobre esos temas publicó “Curar el dolor” y “Rejuvenece*

su cuerpo de tanto en tanto porque estamos llenos de pesticidas, herbicidas y contaminantes. Yo hago ayuno un día a la semana.

—Si no como me pongo de mal humor.

—Si quiere estar contento empiece bien el día. En Occidente la gente se levanta, se ducha, se toma un café y enciende la radio o la televisión para empezar con malas noticias.

—Mal.

—Fatal. Hay que empezar el día con paz: haciendo yoga, meditación o relajación. Esas prácticas equilibran, la ciencia lo ha comprobado.

—Ya he oído hablar de sus investigaciones en “neuroteología”.

—Es la ciencia que estudia cómo afectan las técnicas espirituales al cerebro. El estrés crónico aumenta la hormona cortisona, un

tro y tuve una experiencia inusual.

-¿De qué tipo?

-En un retiro espiritual pude ver mi vida futura: me vi curando a través de técnicas de meditación, yoga, y una buena nutrición. Me vi ayudando a la gente a curarse por sí misma, sanando su cuerpo, su mente y su espíritu. Así nació la medicina integradora.

-¿Una combinación de medicina aleopática y alternativa?

-Así es. Tras graduarme en Medicina me especialicé en anestesiología y fui el jefe de residentes del hospital de San Francisco. Ahora combino todo lo que aprendí allí con un principio esencial: no se pueden separar cuerpo, mente y espíritu.

-¿Qué le dio su maestro?

-Me enseñó a trabajar a favor de mi destino y me ayudó a que todo lo que tengo en mi interior surgiera. A ser abierto y equilibrado. ¡Ah!, y también me dio otra cosa fundamental: mi mujer.

-¿...?

-Un día me llamó: "Ven, tengo que presentarte a tu futura esposa". Y me comprometí antes de conocerla, sin tener una sola cita.

-Mucha fe en el maestro es ésa...

voca la pérdida de equilibrio. Los motivos son una mala nutrición; el estrés, el mal trato que le damos a nuestro cuerpo y las malas relaciones con los otros.

-¿Malos hábitos?

-Incluso en las relaciones más íntimas. La mayoría de la gente se relaciona con los otros por hábito y dejan de lado sus emociones. Yo ayudo a la gente a que suba a otro nivel.

-¿Qué es eso?

-La gente debe aprender a relacionarse desde su centro, desde su núcleo.

-¿Cómo se hace?

-Tienes que brillar, solamente te relacionas si brillas. Hay que trabajar con uno mismo a todos los niveles: nutrición, gestión de emociones, ejercicio..., y completar la dieta con vitaminas, minerales, nutrientes y hormonas si son necesarias. Permítame que le dé unos cuantos consejos.

-Adelante.

-En su cesta de la compra deben estar todos los colores del arco iris: el verde del brécol y el de las judías, el naranja de las zanahorias, el blanco de la coliflor, el rojo de los pimientos... Cuanto más cerca esté de la dieta vegetariana más sana estará. Y desintoxique

*Curar el dolor y rejuvenecer tu cerebro", y ahora acaba de salir su cuatro libro, "La*

*alimentación como medicina",*

*también en la editorial Urano.*

*Habla sin parar y con*

*entusiasmo: "El cerebro no es una computadora. Está hecho*

*de sangre y carne como el*

*corazón, lo que es bueno para*

*uno es bueno para el otro. Es*

*decir, buena alimentación,*

*ejercicio físico, complementos*

*adecuados y una vida espiritual.*

*Tome nota, le voy a dar unos*

*cuantos consejos..."*

los niveles espirituales al cerebro. El estrés crónico aumenta la hormona cortisona, un tóxico fatal para el cerebro. Se ha comprobado que la meditación baja la cortisona.

-Y mejora el sistema inmunitario, según un estudio que se realizó con lamas tibetanos.

-Efectivamente. Las imágenes del cerebro tomadas con escáner demuestran que la meditación aumenta la actividad en el lóbulo frontal y en los centros de la memoria, equilibra la serotonina, la dopamina y otros neurotransmisores. Pero la "neuroteología" va mucho más allá.

-¿Busca a Dios en el cerebro?

-Así es. El doctor Andrew Newberg, investigador de la Universidad de Pennsylvania, ha descubierto que cuando una persona que medita llega a esa sensación de comunión con el cosmos o tiene el sentimiento de Dios, se percibe simultáneamente un cambio en un lugar del cerebro que se ha bautizado como "el lugar de Dios".

-¡...!

-Se encuentra en el lóbulo parietal izquierdo. La pregunta filosófica es: ¿ese sentimiento de Dios es un fenómeno anatómico o realmente tenemos a Dios dentro de nosotros?...

**IMA SANCHÍS**