

# 1

## ¿Qué es la diagnosis oriental?

**M**UCHO ANTES DE QUE existieran los aparatos de rayos X, los escáneres y los análisis de sangre, los sanadores tradicionales empleaban métodos no agresivos para determinar el estado de salud, el talento y el carácter. De estos conocimientos nació un profundo aprecio por la unidad de cuerpo, mente y espíritu. Para el diagnosticador oriental, el cuerpo es la manifestación física del alma. Cuerpo y alma son uno. El cuerpo es a la vez síntoma y símbolo del espíritu.

La diagnosis oriental es el arte de ver lo profundo bajo la superficie; de revelar la verdad interior. En este libro voy a hablar no solamente de nuestra salud sino también de nuestra naturaleza interior, tal y como se revela en las características físicas de nuestro cuerpo. Esto le servirá para adquirir una percepción profunda de su verdadera naturaleza. Vamos a dejar de lado los viejos prejuicios, sentimientos de culpa y malos entendidos, para ver un ser más profundo y fundamental.

Todas las personas buscamos respuestas a los interrogantes más importantes de la vida: ¿Quién soy? ¿Cuáles son mis fuerzas? ¿Cuáles son mis debilidades? ¿Cuál es la orientación de mi vida? Le voy a enseñar a leer su cuerpo como si fuera un libro en el que estuvieran escritas las respuestas a estas preguntas.

Mi objetivo es mostrarle sus puntos buenos, aquellos aspectos en los cuales es usted fuerte, evolucionado y dotado. Deseo que sepa qué es lo que está bien en usted, y que al mismo tiempo desarrolle un aprecio profundo por su propia persona.

Cuanto más conocemos nuestras fuerzas, con mayor facilidad podemos elegir caminar en la dirección de nuestros talentos y felicidad. El conocimiento mejora la calidad de nuestra vida.

No creo que se deba cambiar para ser feliz. Más bien, es necesario conocer y cultivar lo que está bien en uno. Ya poseemos todo lo que necesitamos para ser felices.

Solemos tener una visión incorrecta de nosotros mismos. La mayoría de las personas creen que fallan en algo; piensan que tienen que cambiar para ser felices. Esta actitud las impulsa a sentirse inferiores y culpables.

Mi posición es diferente. Cada uno de nosotros ya es bueno y valioso; ya somos capaces de ser felices. La clave es conocer y cultivar lo bueno que hay en nuestro interior.

Cuando llegamos a conocernos, comenzamos a percibir nuestras fuerzas y debilidades. Mediante la diagnosis oriental vemos nuestras debilidades bajo su verdadera luz: como orientaciones para el comportamiento, no como algo por lo que debemos sentirnos mal.

Por ejemplo, supongamos que usted tiene un problema de debilidad intestinal. En lugar de utilizar ese conocimiento para criticarse, puede usarlo para ser feliz tratando a sus intestinos con amabilidad y respeto. Mediante el conocimiento de sí mismo puede elegir con cuidado sus alimentos; puede elegir masticar bien y comer de manera tranquila y reposada. Poco a poco sus intestinos se irán haciendo más y más fuertes; y usted va a pensar con más claridad y a desarrollar mucha más confianza. Va a usar el conocimiento de sí mismo para ser feliz, no para fomentar la auto-crítica y la desdicha.

Concretamente, va a aprender dos cosas en este libro. La primera es una nueva manera de considerarse usted y considerar a los demás, basado en los antiguos métodos de la diagnosis oriental. Llegará a reconocer que cada característica, cada gesto, cada arruga de la cara tienen su significado, y podrá descifrar el significado concreto de cada una de estas características, gestos y arrugas. Mediante este proceso va a comprender una verdad fundamental acerca de la vida: que las respuestas a todos los interrogantes importantes ya existen en usted.

Mis alumnos siempre me preguntan: «Ohashi, ¿adónde debo ir para encontrar la iluminación? ¿Debo ir a Japón o a India? ¿Debo estudiar con ese o con aquel gurú?» O bien preguntan: «¿Qué debo hacer para mejorar mi salud?» «¿Qué debo hacer para ganarme la vida?» Las personas siempre acuden a algún sitio o a otra persona en busca de las respuestas a estas preguntas. Muchas incluso pagan enormes sumas de dinero para que alguien les diga algo acerca de sí mismas, o las ayude a descubrir quiénes son; pero cuanto más dinero gastan, más confundidas y desilusionadas quedan.

Las respuestas no existen fuera de nosotros. Están dentro. La respuesta que les doy a mis alumnos es muy sencilla, pero es la clave para las respuestas. «Estás parado sobre tus respuestas. La respuesta eres tú.» Lo que quiero decir es que las respuestas ya existen dentro de nosotros. La verdadera pregunta es cómo descubrirlas.

No es necesario acudir a ese o a aquel especialista, ni es necesario escuchar interminables charlas de autoayuda. Todo lo que hemos de hacer es aprender a leer nuestro propio libro, cuyas palabras están escritas en los rasgos de nuestro cuerpo.

Siempre les pido a mis alumnos que se quiten los zapatos antes de entrar en mi clase. Es una tradición japonesa no usar zapatos en el interior de la casa. Suelo coger un par de zapatos, y sin preguntar a quién pertenecen comienzo a leer las historias que cuentan las suelas acerca de la naturaleza interior de su dueño. «Veo que esta persona tiene dolor en la parte inferior de la espalda», digo. Inevitablemente se oye una risita azorada, de la dueña, sin duda. «Ah, pero tienes unos intestinos maravillosos, una voluntad fuerte y una actitud positiva ante la vida» continúo. «Consérvala; te ayudará a triunfar.» Después añado: «Procura tratar bien tus riñones. Hay una cierta debilidad allí». Después cojo otro par de zapatos y hago otra ronda de observaciones. «Una persona muy tozuda camina con estos zapatos», digo con fingida gravedad. «Tenemos que darle un buen tratamiento de Ohashiatsu\* para que se afloje.» La clase se ríe. «La tozudez proviene de un bazo débil», continúo. «Es una persona muy resuelta, pero se siente muy frustrada. Debe aprender a ver las cosas buenas que tiene y las grandes cosas que ya ha realizado.»

Y así sigo. Todos se quedan maravillados ante esto. Creen que es un truco de magia, pero no es más que conocimiento.

La diagnosis oriental le ayudará a ver su ser interior bajo la superficie de las cosas. Pero para ver el ser interior es necesario ejercitarse en ver lo bueno que hay en uno y en los demás. La diagnosis oriental es una ruta hacia una vida positiva y feliz, sólo que hay que desarrollar la capacidad de ser positivo. Este es el poder que resiste, construye y finalmente triunfa en la vida.

Lo segundo que va a aprender con este libro es a cultivar su simple sentido común, con lo que obtendrá una manera natural y más amplia de pensar. Su mente superará la dualidad bueno/malo, para formarse una visión más holista, más total, de la vida. Verá que dentro de todas las cosas hay opuestos. Uno no es una persona débil o una persona fuerte, es ambas cosas a la vez.

Aquí hay una diferencia fundamental entre orientales y occidentales. Los occidentales ven las cosas en forma de absolutos: bueno o malo, correcto o equivocado, fuerte o débil.

En Oriente esta visión es diferente. Se puede ser fuerte y débil al mismo tiempo. Un árbol que se dobla con facilidad puede considerarse débil. Pero ese mismo árbol puede ceder ante un viento fuerte, y así sobrevive cuando otros se rompen. La flexibilidad del árbol es su fuerza.

Permítame ponerle otro ejemplo. Desde un punto de vista médico occidental, una persona que tiene síntomas de enfermedad está enferma. Eso define a la persona y el tratamiento que deberá recibir.

\* Ohashiatsu es la forma de trabajo corporal desarrollada por Ohashi, basada en sus estudios de shiatsu, acupuntura, mexabustión, manipulación, ken do, aikido y baile, así como en la filosofía oriental.

Pero el sanador oriental tradicional ve dentro de la persona enferma la batalla que luchan la enfermedad y la salud. Si no hubiera nada de salud allí, el paciente estaría muerto. Enfermarse es signo de salud. Mientras se está enfermo se está vivo. Mientras se está vivo se tiene la oportunidad de recuperarse. Cuando se está muerto ya no hay más oportunidades.

Así pues, el método del sanador oriental consiste en favorecer las fuerzas de la salud que hay dentro del paciente, y por eso nuestros métodos de curación son muy diferentes de los empleados en Occidente. Verá esto con más claridad, y comprenderá nuestro razonamiento, cuando explique las maneras de tratar los diversos problemas de salud.

Hace varios años vino a verme un matrimonio para pedirme consejo. El marido había visitado ya a muchos médicos y sufría de más de treinta dolencias. Su esposa me dijo:

–Ohashi, ¿no cree usted que mi marido está muy enfermo?

Yo me incorporé y puse mis manos sobre los hombros del marido, y le dije admirado:

–Jamás he visto a un hombre tan sano en toda mi vida. Si yo tuviera uno solo de estos problemas, ya estaría muerto. Y usted tiene treinta problemas y ahí está, vivito y coleando. Está vivo. Tiene que poseer una enorme fuerza interior, y tiene que estar muy sano también.

El hombre se sintió tan agradecido por mis palabras que casi se echó a llorar. Todo el mundo lo marcaba como a un hombre enfermo. Nadie le daba esperanzas de recuperación. Yo le di esperanzas y resultaron ciertas. Se puso bien.

En Oriente jamás se dictamina sobre algo de forma categórica. Siempre intentamos contrastar las características opuestas que se dan en un todo. El todo está compuesto de opuestos. En todo existe la paradoja.

Si únicamente vemos lo malo en alguien o algo, vemos sólo la mitad del cuadro. En ese sentido, estamos ciegos a las posibilidades que hay dentro de la persona o la situación. Queda poca o ninguna esperanza porque no hay motivos para la esperanza. En consecuencia, no podemos aliviar el sufrimiento. Pero si nos abrimos a lo bueno que también está allí, tenemos una visión nueva y completa de la vida y podemos disfrutar inmensamente de nosotros mismos y de la vida.

No quiero decir que Oriente sea mejor que Occidente. Creo que ambos son esenciales para la totalidad. Las prácticas médicas de Occidente han conseguido resultados maravillosos y milagrosos. Pero igualmente importantes son la filosofía y el sistema orientales, cuyos métodos suelen ser menos agresivos, más interesados en las causas del problema e igual de eficaces que los empleados por el médico occidental. Lo importante es que ambos sistemas tienen su lugar en el espectro de la curación. Oriente y Occidente son opuestos que se complementan para hacer un mundo más habitable.

En este libro me voy a centrar en los métodos usados en la curación oriental tradicional. Para ayudarle a comprender la diagnosis oriental y su

filosofía subyacente, a veces voy a hacer comparaciones entre las modalidades orientales y occidentales. Pero a medida que vaya comprendiendo mi enfoque, verá que ambas son valiosas. Escoger una u otra en cualquier momento determinado dependerá de la situación en que nos encontremos y de lo que se intente conseguir.

## CÓMO USAR ESTE LIBRO

Cada uno de nosotros, sea quien sea y por mucho que pueda saber, habrá de aproximarse a la diagnosis oriental de la misma manera: como alumno. Llevo veinticinco años estudiando la diagnosis oriental, y continuaré siendo un alumno durante el resto de mi vida. Mi actitud de principiante me asegura que siempre voy a aprender. En el proceso, espero desarrollar mi comprensión de la vida misma. Ese es el objetivo de esta práctica.

La búsqueda del conocimiento de sí mismo es una empresa de toda la vida. Siempre que me miro en el espejo o examino mi cara, me veo ante una nueva información. Hoy estoy despejado e ingenioso; mañana estaré apagado y nebuloso. Me pregunto ¿qué me dice mi cuerpo hoy? ¿Cómo debo adaptarme a mi cambiante condición? Soy siempre el estudiante del cambio.

Cuando miro los rostros de otras personas, veo sus condiciones cambiantes y aprendo de sus rostros y posturas, de su manera de caminar, hablar y gesticular. Me maravilla la infinita creatividad del Universo y al mismo tiempo reconozco la similitud de los diseños.

Mientras estamos vivos, aprendemos. Por lo tanto, siempre hay alumnos. La diagnosis oriental es nuestro instrumento para descubrir la sabiduría de la vida.

Nuestra capacidad para la diagnosis oriental depende exclusivamente de nuestro desarrollo personal como seres humanos. Si uno cree que ya sabe algo, tiene menos posibilidades de permanecer receptivo a una verdad superior o a una percepción más profunda. Estamos demasiado atiborrados de presunción e ideas limitadas. Pero si continuamos siendo siempre alumnos, ampliaremos sin cesar nuestra comprensión y capacidades. La vida nos va a sorprender continuamente con nuevas revelaciones y conocimientos. A medida que aumente nuestra sabiduría, contemplaremos con nuevos ojos nuestro propio rostro y los rostros de los demás. Veremos cada vez con mayor claridad que cada uno de nosotros es una manifestación única del Universo infinito. Tenga siempre presente que cuanto más ame y comprenda a las personas, más se le revelarán, y mayor será el servicio que pueda hacerles.

Sean cuales sean sus motivos para leer este libro, abórdelo como un alumno. Sea un principiante, y se beneficiará enormemente de él, así como de toda la vida.

Cada grupo étnico tiene rasgos físicos que lo hacen único. Los japoneses, los chinos y otros pueblos orientales tienen unos ojos característicos inconfundibles, la piel amarilla y el cabello negro. Por lo general son también más bajos que los occidentales. Muchos europeos orientales tienen la nariz larga y el pelo rizado. Muchos suecos tienen la piel y el cabello claros. Hay africanos que tienen la piel negra, los ojos oscuros y el pelo rizado; muchos tienen labios gruesos. Los italianos del sur tienen la piel y el cabello oscuros; muchos tienen la nariz grande, llamada romana. Los árabes tienen la piel, los ojos y el cabello oscuro; muchos tienen la boca grande y los labios más gruesos. Los indios norteamericanos tienen la cara ancha, los pómulos altos y la piel oscura; muchos tienen el pelo lacio.

De aquí podemos concluir que cada grupo étnico y racial tiene rasgos físicos característicos; cuando examinamos la cara de una determinada persona, hemos de situar a esa persona dentro del contexto del grupo étnico al que pertenece para comprender la información procedente de su rostro. Por ejemplo, como veremos más adelante, el labio inferior indica el estado del intestino grueso. Para saber si el labio de una persona está hinchado o tirante, es necesario verlo en relación con su boca y su cara. Además, si se quiere una comprensión exacta de la salud de la persona, no se pueden comparar los labios de una persona estadounidense de origen africano con los de una de origen alemán, por ejemplo, ni la nariz de un japonés con la de un siciliano.

Más allá de esta razón práctica para liberarnos de prejuicios, cabe señalar que las personas que tienen prejuicios raciales o étnicos, tienen también una comprensión de la vida extraordinariamente limitada. Cuando usamos la diagnosis oriental tratamos de entender cómo lo infinito se manifiesta en lo finito, cómo cada uno de nosotros es una manifestación única de lo divino. Tal vez si usted tiene la oportunidad, como yo la tengo, de estudiar la infinita variedad de los rostros y cuerpos humanos, conseguirá una comprensión mayor de la belleza de todas y de cada una de las personas.

## DIAGNOSIS ORIENTAL: CUATRO VERDADES FUNDAMENTALES

Comencemos por las cuatro ideas básicas de la diagnosis oriental.

*a) Todos los fenómenos se componen de opuestos.* La paradoja se presenta en todas las cosas. Adondequiera que miremos en la naturaleza, veremos la interacción de los opuestos. Sin paradoja no existiría el mundo físico. Por ejemplo, el día está compuesto de luz y sombra; la raza humana está compuesta por hombres y mujeres; no habría «caliente» si no hubiera «frío». El cerebro tiene hemisferios izquierdo y derecho, y cada uno realiza funciones complementarias. Todas las cosas tienen lado izquierdo y derecho, parte anterior y parte posterior, parte superior y parte inferior.

Sin opuestos, no habría manera de distinguir nada en el planeta. La vida no tendría forma.

En Oriente decimos que un extremo da nacimiento a su contrario. Un hombre pobre tiene la posibilidad de hacerse rico, una persona enferma puede convertirse en sana; una persona sana puede enfermar, un hombre rico convertirse en pobre. Cuanto más extrema es la condición, más posibilidades hay de conseguir su opuesto. Todo problema puede convertirse en ventaja.

Lo que quiero decir es lo siguiente: por muy mala que parezca ser una situación, existe una enorme posibilidad de crecimiento y felicidad. Sólo es necesario descubrir lo bueno y desarrollarlo. Esta sola actitud es la respuesta. La actitud ante la realidad puede constituir la base para el cambio positivo. La realidad es la realidad. Sí, tengo un problema. El asunto es: ¿cómo reacciono ante él? ¿Voy a renunciar porque creo que el problema es demasiado grande para mí, o voy a considerarlo una oportunidad? La manera en que miramos el problema determina la forma de tratarlo. Nuestra actitud está en nuestro poder. Cambiamos de actitud y vemos el problema bajo una luz diferente.

Permítame que le ponga un ejemplo. Cuando llegué a este país tuve muchas dificultades. Una noche me sentí terriblemente deprimido. Me senté solo en una habitación silenciosa y me eché a llorar. Lloré y lloré. Cuando acabé de llorar hice una lista de mis problemas. Parecían abrumadores. Esta fue mi lista:

- Soy japonés. Es bueno ser japonés cuando estás en Japón, pero es difícil ser japonés en Estados Unidos. Hay muchas cosas a las que adaptarse cuando estás en tierra extranjera, y yo tengo muchas dificultades para integrarme en las costumbres, cultura y expectativas de este país.
- No hablo bien el inglés. Apenas me entero de lo que dice la gente.
- No tengo dinero. Y como casi no hablo inglés bien, no podré encontrar un buen trabajo.
- No tengo amigos ni familia. Estoy solo. ¿A quién puedo acudir en busca de ayuda? A nadie.

Estos eran mis problemas principales, pero evidentemente eran causa de muchas otras dificultades y frustraciones a lo largo de un día.

Después de haber hecho mi lista me senté a meditar. Luego repasé la lista que había hecho. De pronto me di cuenta de que lo que había considerado problemas eran en realidad mis oportunidades. Una por una, repasé mi lista:

- Soy japonés. ¡Fabuloso! Sacaré el mejor partido de ser japonés. Puedo enseñar diagnóstico oriental y Ohashiatsu a los estadounidenses. Como además soy bajito, miope y tengo los ojos rasgados, la gente me considerará auténtico. Respetarán más mi trabajo.

- No hablo bien el inglés. ¡Magnífico! Así no tendré que escuchar cuando se quejen de mí. Tendré la mente en paz.
- No tengo dinero. ¡Superfabuloso! Entonces un céntimo será más de lo que tenía antes. Sólo puedo ir hacia arriba. Ya estoy en mi camino hacia el éxito.
- No tengo amigos ni familia. ¡Fantástico! No soy prisionero de sus consejos ni de sus expectativas. No estoy limitado por los lazos de la familia ni por la estructura social. Soy libre.

Tan pronto como dejé de considerar como problemas estas situaciones, fui capaz de continuar con mi vida y sentirme más libre y contento. Vi esos problemas bajo su verdadera luz: como mis oportunidades. La realidad seguía siendo la realidad. Nada había cambiado fuera de mi punto de vista, y fue éste el que me dio más libertad para mejorar mi vida.

Mi situación ciertamente mejoró. Cuando comencé a enseñar diagnóstico oriental y Ohashiatsu en la ciudad de Nueva York, sólo tenía unos pocos alumnos. Pero las cosas cambiaron muy rápidamente, y ahora tengo dos mil alumnos y muchas escuelas repartidas por todo Estados Unidos y Europa. El Instituto Ohashi es muy apreciado en todo el mundo.

Los problemas son las semillas de la buena fortuna. Nos ofrecen la oportunidad de conocernos a fondo. También nos hacen apreciar los aspectos positivos que todo el mundo tiene en su interior, capacidades o talentos especiales. Hemos de saber explotarlos para poder triunfar en la vida.

La idea de la paradoja no se limita a Oriente; el filósofo griego Heráclito construyó toda su filosofía sobre ella. «La oposición produce acuerdo», escribió. «De la discordia nace la armonía más justa. [...] Debido a la enfermedad, la salud es agradable; debido a lo malo, lo bueno es agradable; debido al hambre, la saciedad; debido al cansancio, el descanso.»

Los problemas son la madre del crecimiento y el éxito. Abraza sus problemas y encontrará las respuestas.

Una vez se me acercó uno de mis alumnos y me dijo que no tenía esperanzas, se sentía impotente. Tenía demasiados problemas.

–Tienes razón –le dije–. No tienes esperanza.

Se horrorizó de que yo dijera eso. Pero después le expliqué:

–Todos somos impotentes. Pero comprender eso puede hacernos felices. Si de verdad te sientes desesperado, entonces todo lo que logras hacer es positivo. ¿Estabas incapacitado y has hecho todo esto? Eres increíble. –Me incorporé y le estreché la mano–. Felicidades, eres un chico increíble.

Esta es mi filosofía: la apreciación es la llave para la felicidad. Sólo cuando uno se considera impotente ante una situación, es capaz de apreciar todo lo que hace, todo lo que logra y todo lo que se le da. Desde esta perspectiva, el fracaso no será tan doloroso. Después de todo, ya estaba condenado a él.

Nací en 1944 en una pequeña ciudad de las afueras de Hiroshima. Cuando cumplí tres años ya había tenido tres oportunidades de morir. La



primera fue en 1945, cuando bombardearon mi ciudad con explosivos convencionales y después lanzaron la bomba atómica sobre Hiroshima. Afortunadamente mi familia vivía fuera de la onda expansiva de la bomba, pero los efectos de los bombardeos convencionales en mi ciudad fueron devastadores. Sufrí una diarrea terrible, deshidratación y otros efectos secundarios debido a las malas condiciones higiénicas. Un médico de la localidad tuvo que trabajar muchísimo para mantenerme con vida. Pero sobreviví. Dos años después sufrí dos accidentes, cualquiera de los cuales podía haberme costado la vida. Pero salí adelante.

En 1991 cumplí 47 años. Me emociona muchísimo estar vivo. He vivido cuarenta y cuatro años más de lo que se esperaba. Aunque muriera mañana, nadie podrá decir que Ohashi murió joven. Ohashi ya ha vivido más de lo que se creía que iba a vivir. Cada año es un nuevo regalo.

En realidad, el verdadero placer de la vida proviene de la simplicidad, pero como esperamos demasiado, somos incapaces de apreciar las alegrías sencillas. Cuando esperamos demasiado no somos capaces de apreciar nada, ni siquiera a nosotros mismos.

Asuma sus debilidades, reconozca lo limitadas que han sido sus oportunidades de éxito y luego aprécielo todo. Ha hecho un trabajo fabuloso.

El principio de los opuestos es antiquísimo. Formaba la base del primer libro de medicina jamás escrito, *El Clásico de Medicina del Emperador Amarillo*, gran obra china que sienta los fundamentos de toda la medicina oriental. *El Clásico del Emperador Amarillo* expresa la filosofía de los opuestos como *yin* y *yang*, las dos fuerzas que hacen posible todos los fenómenos. Según se explica, *yin* es la fuerza expansiva del Universo. Produce la fuerza centrífuga: hace las cosas altas, húmedas, sueltas y femeninas. *Yang* es la fuerza contractiva y produce la fuerza centrípeta: hace las cosas pequeñas, secas, apretadas y masculinas. Estas dos fuerzas primordiales se consideran arquetipos en Oriente, es decir, las dos fuerzas esenciales que ocasionan todos los acontecimientos en el mundo físico.

Más adelante hablaremos con más profundidad del *yin* y el *yang*, indicando las características *yin* y *yang* de nuestros cuerpos y comportamientos. También vamos a considerar el *yin* y el *yang* en el sistema oriental para corregir diversos desequilibrios del cuerpo.

*b) Cada ser humano es un todo unificado de cuerpo, mente y espíritu.* No hay separación entre estas características humanas. El cuerpo no podría existir sin la mente y el alma; tampoco podrían existir en la Tierra la mente y el espíritu sin el cuerpo. Estos tres aspectos de la vida humana son uno. No se puede solucionar ningún problema sin tratar estos tres dominios.

Cuando explico la diagnosis oriental suelo decir que un síntoma indica características físicas, psicológicas y espirituales. La razón es que lo físico es un síntoma de lo mental y lo espiritual. Gracias al espíritu llegamos a ser.

*c) El todo se puede ver en cualquiera de sus partes.* En lo micro podemos ver lo macro, y en lo macro podemos ver lo micro. Esto significa que en cualquier parte del cuerpo podemos ver el funcionamiento del todo. Al examinar la cara podemos ver el estado de los sistemas digestivo, circulatorio y nervioso; del corazón, de los órganos sexuales, de los riñones, del hígado y la vesícula biliar, y del bazo. Además, podemos ver muchas características personales, entre ellas el talento, las tendencias, las fuerzas y las debilidades. La cara revela los secretos del cuerpo y el espíritu.

*d) La energía circula por todo el cuerpo en circuitos o canales maravillosamente organizados llamados meridianos.* Estos meridianos son ríos de energía que discurren de la cabeza a los pies, creando una red interconectada que enlaza todas las células y órganos con todas las demás partes del cuerpo. Más adelante veremos cómo se pueden examinar esos meridianos para revelar la salud de los órganos individuales.

La unidad de la vida es pasmosa. Prácticamente todas las religiones y filosofías importantes a lo largo de los tiempos han señalado esa unidad; es el más básico de todos los principios. «Escucha, oh Israel: el Señor nuestro Dios, el Señor es Uno.» Esta no es sino una expresión de este principio fundamental. La diagnosis oriental, también basada en este principio de unidad, es, por lo tanto, no sólo una técnica o instrumento, sino también un camino filosófico y religioso. Nos conduce a la fuente de la vida, que es la divinidad interior. Hemos de acercarnos a ella con una actitud de humildad, reverencia y aprecio, y no usarla jamás como instrumento para criticar a otras personas, ni permitir que se convierta en un medio para acusar de inferioridad o debilidad a uno mismo o a otras personas. Está destinada a inspirar y edificar. Está destinada a servirnos de guía hacia la unidad.

## DIAGNOSIS: ORIENTE Y OCCIDENTE

He de admitir que la palabra «diagnosis» se presta a engaño. Yo no diagnostico como lo hace un médico. De hecho son tantas las diferencias entre la medicina occidental y la diagnosis oriental que el hecho de contrastarlas puede ser la mejor forma de comprender el enfoque oriental (véase cuadro 1).

Comencemos por las diferencias más marcadas. En Oriente el cuerpo humano se considera una unidad delicadamente equilibrada compuesta de partes interdependientes. Y no olvidemos un punto muy importante: el todo es mayor que la suma de sus partes.

La persona es una entidad viva compuesta por mente, cuerpo y espíritu. Un diagnosticador oriental considera que estos tres dominios forman una sola unidad. No hay ninguna separación, sólo unidad.

Para la diagnosis oriental el cuerpo es una orquesta cuya música es el alma. Elimine cualquier instrumento o cambie la manera de tocarlo y se alterará toda la música. Para poder obtener la extensión total del espíritu es necesario afinar delicadamente cada órgano como si se tratara de un instrumento. Debe funcionar de modo óptimo, como si fuera tocado por un virtuoso. Sin embargo, nunca se debe olvidar que cada órgano ha de estar en perfecta consonancia con el resto del cuerpo (los demás instrumentos de la orquesta) para producir el ser más completo y hermoso que es la persona.

El sanador, o sanadora, oriental, por lo tanto, es como el director de una orquesta. Escucha los instrumentos que desentonan y los afina para que toquen en armonía con el resto de la orquesta.

Ahora analicemos con más detalle.

En el interior del cuerpo, cada órgano se considera en relación con todos los demás. La salud de un órgano individual, el hígado por ejemplo, depende del funcionamiento adecuado de todos los demás órganos. El motivo es sencillo: desde el punto de vista oriental, el cuerpo es un circuito continuo por el cual circula la energía. Esta energía es la fuerza vital. En Japón se la llama *ki*, en China *chi*, y en India *prana*. Si la energía está bloqueada en cualquier parte del cuerpo, la energía *ki* no nutre adecuadamente a los otros órganos.

Así pues, el hígado, el corazón, el bazo, el intestino grueso y los riñones, por nombrar unos pocos, trabajan todos en armonía y cada uno depende de los demás para mantener la salud. Si hay una adecuada circulación de la energía por todo el cuerpo, todas las células serán nutridas por la energía dadora de vida, y todos los órganos podrán realizar sus tareas de modo óptimo. Si la energía está bloqueada, las células y los órganos se sofocan por falta de *ki*.

Las mismas palabras pueden tener significados distintos en las diagnosis occidental y oriental. En la tradición occidental, si hablamos del «hígado» o de «problemas del hígado», nos referimos sólo a problemas físicos del órgano propiamente tal. En la tradición oriental podríamos referirnos al órgano o al meridiano de energía relacionado con ese órgano, y los problemas que afectan al órgano o al meridiano son a veces físicos y a veces psicológicos.

Hablar del cuerpo como algo separado de la energía vital, o espíritu, es erróneo. El cuerpo es la manifestación externa del espíritu. El espíritu, o fuerza vital, imbuye el cuerpo y mantiene su vida. El sanador oriental trabaja con la energía del cuerpo y se interesa por las características y el comportamiento de cada órgano. ¿Está demasiado apretado, por ejemplo, siendo causa de que la energía se quede estancada allí? ¿Es esa la causa del dolor o la degeneración? ¿O está hinchado el órgano? ¿Circula hacia él la cantidad adecuada de energía? Yo me pregunto: ¿qué hay en el estilo de vida, dieta o comportamiento que causa el desequilibrio? Estas son sólo unas pocas de las preguntas que nos haremos cuando observemos con más atención nuestros cuerpos más adelante.

## DIAGNOSIS: ORIENTE Y OCCIDENTE

<b>Oriental</b>	<b>Occidental</b>
Abstracta	Concreta/específica
Subjetiva	Objetiva
Artística	Técnico-científica
Hemisferio cerebral derecho	Hemisferio cerebral izquierdo
Medicina oriental: desarrollada a partir de la filosofía y el arte	Medicina occidental: desarrollada a partir de la ciencia
Medicina oriental: destinada a desarrollar espiritualmente a la persona; interesada por la capacidad de comprender	Medicina occidental: más interesada por lo material; da mucha importancia a los síntomas físicos
Diagnóstico oriental: impreciso; muy general	Medicina occidental: muy precisa; interesada por lo que está mal
Holista; se interesa por la persona completa, no por dolencias concretas	Sintomática: se centra en determinados órganos y síntomas en lugar de trabajar con toda la persona
Basada en la comunicación de ser humano a ser humano; tacto	Basada en máquinas y análisis de laboratorio
Medicina oriental: basada en la paradoja: la salud es el equilibrio entre los opuestos, o fuerzas opuestas (paradójicas). «La enfermedad evoca la salud; la salud evoca la enfermedad»	Medicina occidental lineal: «La salud es salud; la enfermedad es enfermedad». Lo bueno y lo malo son puros y separados
La enfermedad sugiere que hay fuerzas para eliminarla; el problema se puede transformar en ventaja	
Todo cambia	Los estados se consideran estáticos
Acepta las dificultades y la muerte	No acepta las dificultades ni la muerte; hace todo lo posible por evitar ambas
La medicina es general, orientada al estilo de vida	La medicina es precisa, orientada a los fármacos y la cirugía
El enfermo se cura a sí mismo; el sanador sólo orienta	El médico y la medicina curan al enfermo
El sanador es más pasivo	El médico es más paternalista y agresivo
Sanador y enfermo tienen una relación en la cual ambos dan y ambos reciben; el sanador agradece al paciente: el dador es receptor, y el receptor es dador	El médico da remedios; el paciente no da nada; el médico es el dador, y el enfermo el receptor

Dado que la mente, el espíritu y el cuerpo son uno, todas las características humanas, sean emocionales, intelectuales o espirituales, tienen su órgano físico correspondiente. Todos sabemos, por ejemplo, que el cerebro es el órgano para pensar; sin embargo, ningún científico ni neurocirujano ha visto jamás un pensamiento. Los pensamientos son invisibles, pero si se lesiona el cerebro, disminuye la capacidad de pensar. Lo mismo ocurre con todas las demás partes del cuerpo. Cada órgano tiene su papel en el mantenimiento del carácter de una persona.

En la diagnosis oriental decimos que la salud del cuerpo está directamente relacionada con la salud de la mente y con la psicología personal. Incluso decimos que cada emoción está asociada con un determinado órgano o grupo de órganos. (Hablaemos de esto más extensamente en los capítulos siguientes.) El hígado, por ejemplo, está relacionado con la rabia. Cuando hay un problema o lesión en el hígado, uno siente más rabia. Los riñones son la sede de la voluntad y controlan el miedo; por eso, cuando hay problemas de riñón, se siente más miedo. (También veremos más adelante cada órgano y sus aspectos emocionales y psicológicos correspondientes.)

Por todo ello, en la diagnosis oriental se piensa que la extirpación de la vesícula biliar o del bazo cambiará a la persona entera, dejará de ser quien era. En lugar de practicar cirugía, el sanador intenta rectificar el problema subyacente tratando su causa esencial.

Esta filosofía nace de la forma de pensar oriental, que está dominada por el hemisferio cerebral derecho. La mente oriental piensa de una manera holista e intuitiva, en cuanto opuesto a una mente racional y segmentada. La filosofía oriental es más humanista y artística que tecnológica. Para el oriental, la vida es un cuadro en el cual todos los elementos son importantes para el conjunto. En cuanto se suprime cualquier elemento, se altera totalmente el cuadro y se crea uno nuevo.

La diagnosis oriental depende totalmente del contacto persona a persona. El médico oriental observa a la persona enferma, la palpa, la interroga minuciosamente y la escucha con atención.

La relación entre paciente y sanador es tan íntima que llegan a ser uno. El sanador debe dejar de lado su ego y permitir que la información procedente del paciente dirija sus actos. El papel del sanador oriental es pasivo y fortalecedor.

En la diagnosis oriental tratamos de trabajar con las energías restablecedoras de la salud que hay en el interior del enfermo. El sanador no cura al enfermo; es el enfermo quien se cura a sí mismo. Todo lo que hace el sanador es orientarlo para que se cure o recupere él mismo. Así pues, el sanador es esencialmente humilde.

La curación oriental adopta la visión macroscópica. Miramos el cuadro completo, la persona en su totalidad. Damos mucha importancia a la prevención de la enfermedad, buscando mantener y mejorar la salud.

En la antigua China se le pagaba al médico para que conservara la salud del paciente. Si éste se enfermaba, no se le pagaba al médico. Y cuando el

que enfermaba era el rey, se decapitaba al médico de la corte. La prevención de la enfermedad era la «medicina» principal.

Otra diferencia entre la medicina oriental y la occidental es que la primera subraya la importancia de la comunicación persona a persona. Este no es un método de tratamiento masificado sino un proceso lento y laborioso en el cual nos fundimos todo lo posible con la vida única de otra persona.

La diagnosis oriental es como la vida: imprecisa. Yo suelo decir que los médicos orientales somos muy sentimentales. Nuestro trato con el enfermo es afable y maternal. Ayudamos al enfermo a ponerse bien. Nuestra intención es que éste utilice su propia capacidad curativa.

La diagnosis y curación oriental es un arte. Es, con más precisión, una práctica espiritual. Es aprender a favorecer la calidad y arte de la vida.

La diagnosis occidental, en cambio, se basa en el enfoque occidental de la vida, el cual está regido por el hemisferio cerebral izquierdo, que es analítico, técnico y científico. Se resta importancia a la relación entre médico y paciente en favor de los informes de laboratorio, análisis de sangre y otros.

Se subraya la objetividad. Se emplean instrumentos muy técnicos para examinar, descubrir hechos, medir y formar un diagnóstico científico en lugar de someterlo a la percepción humana. Las máquinas son una maravilla de precisión. El médico intenta desvincularse profesionalmente de su paciente. Sus observaciones, intuición y emociones personales son secundarias respecto a las mediciones de las máquinas.

Dado que lo principal son las máquinas y los análisis, los médicos pueden asistir a cientos de pacientes. Es un método masificado. Y no hay términos medios; a los ojos de un médico, o se está sano o se está enfermo, una cosa o la otra, nunca las dos.

La medicina occidental define la enfermedad basándose en síntomas. Por lo tanto, su método de curación es sintomático. Para un dolor de cabeza el médico receta una aspirina. Normalmente no se preocupa por la causa subyacente al dolor de cabeza. Aunque la causa evidente del dolor de cabeza sea el estrés o la dieta, el método para superarlo es siempre el mismo: un medicamento. Un sarpullido en la piel suele tratarse con ungüentos de uso tópico; no se considera la causa del sarpullido. Los problemas digestivos suelen tratarse con Alka-Seltzer, antiácidos u otros medicamentos más fuertes.

Para un diagnosticador oriental, un sarpullido o un problema digestivo podrían deberse a un problema de riñones, del hígado o del bazo, cada uno de los cuales podría estar causado por la dieta, el estrés o problemas psicológicos. El método oriental no consistiría en recetar un fármaco sino en recomendar un cambio en el estilo de vida.

La medicina occidental adopta la visión microscópica, tendente a mirar el minúsculo mundo de las bacterias, virus y otros organismos microscópicos. Esto fomenta aún más el uso de fármacos. Se usan fármacos hasta que el problema se hace demasiado grande para los fármacos; entonces, la

respuesta es la cirugía. La amigdalitis se trata extirpando las amígdalas; las enfermedades de la vesícula biliar suelen tratarse con la extirpación de la vesícula. Las enfermedades cardíacas se tratan con cirugía de *by-pass* (derivación o anastomosis) o con una operación a corazón abierto. Y así sucesivamente. Los dos recursos de la medicina moderna son los medicamentos y la cirugía, que se usan para tratar síntomas.

El motivo subyacente a este enfoque sintomático es que el cuerpo se considera una máquina, llena de partes móviles. Cada órgano se puede considerar distinto y separado de los demás órganos. En consecuencia, la profesión médica se divide en especialidades.

Si se tiene un problema emocional, se va al psiquiatra; para un problema en el pie se acude al podólogo; para un problema de huesos, se visita a un ortopeda o a un osteópata; para un problema de nariz se consulta a un otorrinolaringólogo; para un problema cardíaco se acude a un cardiólogo, etcétera.

Considerar el cuerpo de esa manera tan fragmentada tiene sus consecuencias. Las diversas especialidades se autoexcluyen mutuamente. El cardiólogo está demasiado ocupado con lo suyo para preocuparse del estudio del hígado, mientras que el médico del hígado está demasiado ocupado para estudiar los riñones.

Una persona que sufre un trastorno hepático puede ir al especialista del hígado. El médico le receta medicamentos que hacen desaparecer el trastorno. Pero los efectos secundarios del medicamento le provocan un problema al corazón. De modo que va al cardiólogo, quien le receta medicamentos que le subsanan el problema. Pero esos medicamentos le causan una enfermedad renal. El paciente va entonces a ver al especialista del riñón, el cual le receta un medicamento; el problema renal desaparece, pero el medicamento le causa un problema de bazo. El paciente va al especialista del bazo, quien le receta medicamentos que hacen desaparecer el problema del bazo, pero le provocan trastornos digestivos que acaban con su vida. Cada especialista dice: «Lo he conseguido», pero el paciente ha muerto. El motivo es que cada especialista sólo ha visto esa pequeña parte del cuerpo que le correspondía, y ha sido incapaz de ver que el cuerpo es una unidad.

El médico occidental da importancia al control de la crisis, un método opuesto a la prevención. Trabaja mejor cuando hay una enfermedad aguda que cuando la enfermedad es crónica.

En última instancia, tanto los médicos orientales como los occidentales son necesarios. Ambos tienen sus puntos fuertes y sus puntos débiles. El sanador oriental emplea el método suave; trata los problemas cuando son pequeños; cuando administra asistencia sanitaria, adopta el criterio amplio, subrayando la calidad de la vida. El médico occidental es muy específico y tiene mayor poder en el control de la crisis, tratando los problemas cuando son grandes. El mundo médico occidental tiende a dar más importancia a la cantidad, o longevidad, de la vida.



## LOS CUATRO TIPOS DE DIAGNOSIS

El diagnosticador oriental emplea cuatro métodos o maneras de evaluar la salud y el carácter de la persona. Estos métodos tienen nombres japoneses:

1. *Bo Shin*. Ver u observar a la persona.
2. *Setsu Shin*. Tocar al paciente, palpar su vida.
3. *Mon Shin*. Hacerle preguntas a la persona para obtener información acerca de su estado de salud.
4. *Bun Shin*. Diagnosticar mediante el oído y el olfato (escuchar y oler).

Veamos con más detalle cada uno de estos métodos.



### *Bo Shin*

Hay muchos sinónimos de «ver»; entre otros tenemos «observar», «vigilar», «ojar», «notar», «percibir», «visualizar», «contemplar» y «mirar». Ninguna de estas palabras describe con precisión la manera de diagnosticar mediante la utilización de Bo Shin. Lo más aproximado sería traducirlo por «ser mostrado». Pero pronto veremos que ni siquiera esto es acertado. Normalmente observamos a los demás con los ojos, pero aquí me refiero a observar a las personas con todo nuestro ser, ver a la otra persona como si todo nuestro cuerpo fuera un conjunto de ojos.

Cuando llegue el o la paciente, salúdelo efusivamente y agrádezcalle que haya venido. La persona debe notar su receptividad; debe reconocer que usted no tiene prejuicios, que usted no hace juicios ni críticas. Su único deseo es ayudarlo a su manera, que es limitada. Juntos usted y la persona encontrarán un camino para mejorar su salud. Será una colaboración mutua. Ese es el espíritu con el cual debe abordar a la persona. De ninguna manera es usted superior a ella. Por el contrario, agradece que esa persona haya acudido a usted. Es una experiencia que lo hace humilde.

La persona se sienta frente a usted. Usted la observa hablar, y mientras tanto usted debe vaciarse. No ha de tener ningún pensamiento, ninguna idea preconcebida, ninguna resistencia hacia esa persona. Se libera de su ego, se vacía totalmente.

Déjese entonces invadir por la energía de esa persona, por la sensación de su personalidad. Permita que esa personalidad se imprima en usted, que su fuerza vital influya en usted. Ahora tiene una percepción de su vibración.

Si la observa demasiado atentamente, es señal de que no diagnostica con el método Bo Shin. Si está preocupado por la forma de sus ojos, el color de los labios o de la nariz, pierde de vista el cuadro general. Cuanto más se centre en los detalles, más se alejará de lo realmente significativo. Deje los detalles para después, que tiempo habrá para ellos. Primero acep-



te su vida, su vibración. Conozca íntimamente a esa persona admitiéndola en su propia fuerza vital. Al hacer esto ha dado el primer paso en apertura y receptividad hacia otro ser humano. No queda nada que le impida comprender completamente a esa persona.

Su humildad y gratitud son esenciales para que esa persona se sienta cómoda; además, eso le ayudará en su diagnóstico. Cuanto más relajada esté la persona, más revelará su verdadera naturaleza. Si ha visto usted a una persona dormida, sabe cuán cierto es esto. Durante el sueño el cuerpo adopta naturalmente una postura que le proporcione más comodidad y curación; la postura para dormir compensa los desequilibrios del cuerpo que se acumulan durante el día. Pero es una terrible invasión observar a una persona dormida, de manera que ha de procurar que la persona no sea consciente de sí misma mientras está con usted.

En realidad, las personas no son conscientes de sus cuerpos durante la mayor parte de su vida de vigilia. En consecuencia, su manera de caminar, de sentarse o de estar de pie revela su manera de pensar, sus malestares físicos, su agresividad o pasividad. Si de pronto toman conciencia de su modo de caminar, de sentarse o estar de pie, lo cambian, para dar una impresión diferente de quiénes son. Así pues, ha de evitar que la persona se sienta cohibida o insegura de sí misma con sus observaciones.

Por este motivo, lo primero que suelo hacer es ofrecerle té. En ese momento todo mi cuerpo está totalmente atento. ¿Cómo acepta la taza? ¿Cómo se sienta? ¿Cuáles son sus reacciones? Cuando entramos en la sala de consulta, la observo atentamente sin que se dé cuenta. De ese modo la veo actuar de manera natural y bajo una luz clara.

En todo caso, cuando estoy preparado para tratarla con mi método, ya me he formado una idea bastante clara sobre su estado de salud.

Cuando la persona se abre y se relaja, tomo conciencia de lo que siento por ella. Mis sentimientos surgen desde mi interior en cuanto comienzo a percibirla como un todo.

A veces le pido que se eche sobre una esterilla y la cubro con una sábana de la cabeza a los pies. Eso es increíblemente revelador. Dejo de ver los detalles de su cara o ropa. Dejo de estar distraído por sus gestos o por algún grano en la mejilla. Sólo veo los contornos más visibles de su cuerpo.

Observo en qué lugares el cuerpo hace bulto y dónde está excesivamente contraído; veo si la persona está estirada sobre la esterilla o doblada. Puede ser que la región de la espalda la tenga abultada, o que la región de los riñones esté contraída. Puede ser que un lado del cuerpo sobresalga y que el otro esté encogido. Miro el cuadro completo. Me hago una idea del lugar donde está el problema.

Después me dejo guiar por el instinto. Le coloco las manos sobre la espalda, en el sitio preciso, e inmediatamente la persona me dice: «Muchas gracias, Ohashi, ahí es justamente donde deseaba que me tocara. He venido justamente para eso». Le doy un masaje suave, percibiendo la energía. Entonces ya puedo continuar con el siguiente paso.

Cuando se usa el diagnóstico Bo Shin, uno es un artista que contempla a la otra persona como si fuera una gran obra de arte. Se la aprecia con mucha profundidad, reconociendo cada matiz, cada pista hacia su ser interior. Para llegar a ese punto de vista es necesario crecer como persona; para apreciar verdaderamente los puntos sutiles de la persona es necesario elevar la propia conciencia.

Es esto muy parecido a apreciar las bellas artes. En el caso de la música, cuando uno es un principiante se le escapan muchos matices. Pero pasados diez años se escuchan cosas que uno ni soñaba que existieran. Lo mismo ocurre con la diagnosis. Cuanto más se analiza a las personas, más crece la apreciación de ellas.



### *Setsu Shin*

Si bien el sentido literal de Setsu Shin es «diagnosis de palpación», el sentido más profundo es mucho más abstracto. Setsu Shin significa tocar el núcleo de la persona, palpar su ser interior. En Setsu Shin hay un aspecto que significa «cortar, abrir el núcleo» o «usar las manos como si fueran cuchillos». De esta manera se intenta describir cómo uno perfora las capas exteriores de la personalidad, o ser físico, de otra persona, para entrar en su interior, para palpar su naturaleza interior o alma.

Estrechar las manos es un ejemplo de Setsu Shin. Siempre que le estrechamos la mano a alguien, percibimos su carácter, «sentimos» su naturaleza interior y tratamos de comunicarle la nuestra. Cuando estrechamos la mano a otra persona se produce un intercambio de información sutil pero profundo. Eso es Setsu Shin.

Cuando administro Ohashiatsu penetro profundamente dentro de la persona, palpando cada fibra y cada hueso, percibiendo cada resistencia, cada matiz de su carácter. Permito que mi energía palpe las profundidades de la vida de esa persona. Siento su ser. Es como si introdujera mi vida en su vida. Palpo su ser completo. Esta es la exploración abstracta que hago. Toco la vida, lo que no podemos tocar.

Mis dedos y palmas se convierten en mis ojos. Exploro a la persona con mis manos, con todo mi ser, con mi espíritu. Trato de entender a esa persona física, emocional, psicológica y espiritualmente; es decir, en todos sus aspectos.

Hay que estar abierto y sensible a la persona. Si uno muestra una actitud crítica, la persona se cierra y entonces deja de ser accesible; de esta manera no se le puede prestar ninguna ayuda. Suelo decir que la persona que diagnostica es la persona diagnosticada. Los fallos de la persona que diagnostica limitan su capacidad para comprender a la persona a quien se desea ayudar. La culpa no es del paciente sino de quien diagnostica.

*Mon Shin*

Hacer preguntas es, evidentemente, la manera más directa de evaluar la salud de alguien. «¿Tiene algún síntoma o problema personal en estos momentos?», se puede preguntar. De este modo se entabla una conversación con la persona.

Sin embargo, es necesario escuchar no sólo lo que se dice sino también lo que no se dice. Buscar aquellos aspectos que la persona evita, detectar los temas sensibles para ella por la manera como se refiere a ellos. Por ejemplo, cuando resta importancia a un tema serio, o se desliza por la superficie de otro que parece significativo. ¿Por qué? Habrá que ir tomando notas mentales.

Mientras la persona habla, observe si hace muchos gestos faciales o movimientos con las manos. Muchas veces los movimientos tienen por objeto distraer la atención de lo que se está diciendo. Observe el lenguaje corporal a la vez que escucha atentamente lo que dice. ¿Hay correlación entre un gesto concreto y un tema importante? ¿Se cruza de piernas o de brazos, o contrae el cuerpo cuando se toca un tema sensible? Palpe suavemente con las preguntas, pero si nota que la persona elude un aspecto, no la culpe. No obligue a la persona a encerrarse en un caparazón. El objetivo es ganarse la confianza de la persona para poder ayudarla. Conozca sus propios límites.

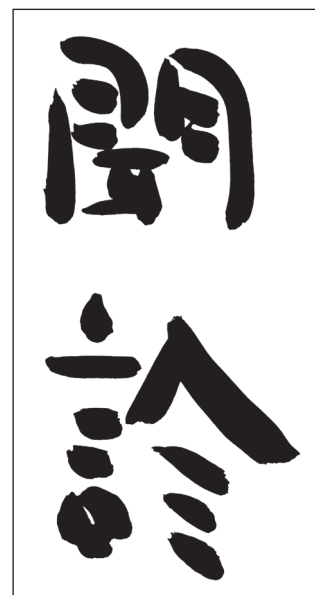
*Bun Shin*

Definir Bun Shin como «diagnosis de escuchar» puede inducir a error. Lo que quiero decir con «escuchar» es entender la calidad de la voz de la persona. Aquí también se escucha con todo el cuerpo. El oído es simplemente el símbolo de la capacidad general para oír; es el órgano auditivo más concreto, pero es todo el cuerpo el que escucha y oye. Cuando la otra persona hable, escúchela con todo el cuerpo.

Cuando se escucha de esta manera, se percibe la vibración de la voz de la persona y se deja que esa vibración se imprima en nuestro ser.

¿De dónde procede la voz? La primera respuesta puede ser la evidente, que la voz procede de la laringe, pero ese es sólo un lugar de donde sale la voz. Si es una voz profunda, procede del fondo del estómago o incluso de más abajo, de debajo del ombligo; si la voz contiene mucha emoción, de la región del corazón; si hay rabia en la voz, procede del hígado; si la emoción dominante es la compasión, entonces procede del bazo; si hay miedo en la voz, probablemente indica un desequilibrio en los riñones. Si se percibe debilidad en la voz, probablemente procede de la garganta. Algunas voces proceden de los senos nasales o de la parte superior de la cabeza. Estas voces son débiles, delgadas y suaves.

¿Cuál es el sentimiento dominante de la persona cuando habla? ¿Hay



risa, lágrimas o rabia en la voz? ¿Es una voz crítica, una voz intelectual, o una voz profundamente emotiva?

La voz revela muchísimo acerca de la salud mental, emocional y física de la persona en esos momentos. Una persona puede elegir palabras que encubran sentimientos más profundos. Un paciente puede tratar de ocultar sus verdaderos sentimientos, pero la voz lo delata. Escúchela atentamente; permita que la voz le diga lo bien o lo mal que la persona se siente realmente.

Bun Shin también incluye la diagnosis del olor. Para oler claramente el cuerpo de otra persona es preciso que la propia salud y estado estén muy limpios. No se puede oler algo que emana del cuerpo de otra persona cuando del propio cuerpo emana lo mismo. Soy japonés, por lo tanto no puedo oler muy bien a los japoneses, pero capto muy bien el olor de los estadounidenses y europeos.

Cuando uno ingiere muchos alimentos nocivos, grasas y azúcares, no puede oler lo que emanan estos alimentos a través del cuerpo de otra persona. Pero si el propio cuerpo está limpio, se puede oler muy bien lo que elimina otra persona.

En general, las personas que ingieren muchos alimentos de origen animal despiden un olor más fuerte porque tienen el cuerpo lleno de amoniaco. Dentro del cuerpo las proteínas se descomponen en amoniaco, el cual es muy tóxico y despiden mal olor. Estas personas suelen cubrir sus cuerpos con potentes desodorantes, perfumes y colonias. Si una persona huele mucho a colonia, a menudo querrá decir que su sentido del olfato es débil y que su olor personal es fuerte, lo cual la impulsa a perfumarse demasiado.

Los desequilibrios hormonales pueden producir mal olor, como ligeramente a quemado, provocado por la grasa y el amoniaco que son la causa de tal desequilibrio.

Para desarrollar la capacidad de la diagnosis del olor, es necesario seguir una dieta compuesta principalmente por cereales integrales, verduras y cantidades pequeñas de pescado. Los cereales, las verduras, la legumbres y otros alimentos vegetales despiden agua y dióxido de carbono cuando se queman como combustible, constituyentes que son fácilmente eliminados del cuerpo sin mucho esfuerzo ni olor.

Tenga presente que cuando diagnostica a una persona, usted entra en su mundo privado. Le pide que le permita entrar más adentro en ese mundo para poder servirle de ayuda. Eso requiere un sentido muy desarrollado de la corrección y los buenos modales, así como estar movido por las intenciones más nobles. La diagnosis oriental es un arte delicado que debe practicarse con respeto hacia los seres humanos y a su derecho a la intimidad.

La actitud más apropiada que se puede tener cuando se diagnostica a otra persona es de amor. Cuanto mayor es el amor por esa persona, más se podrá ver en ella y más será lo que ella nos permita saber.