Noticias de Tíbet

Enero - Marzo, 2011

Noticias de Tíbet es un boletín de la Oficina Oficial representante de Su Santidad el Dalai Lama y el Gobierno Tibetano en Exilio para las Américas

"Ellos Pensaron Que Algo Estaba Fallando en la Máquina"

Mingur Rinpoche pertenece a un grupo pionero de monjes budistas que accedieron a que se midiera su actividad cerebral por parte de científicos. Rinpoche conversa con Andy Fraser y Damian von Effenterre sobre sus experiencias en el laboratorio.

Página 10

Neurociencia y Meditación

Un genetista celular entrenado y monje budista por más de treinta y cinco años, **Mathieu Ricard** ha sido una contribución clave en el diálogo crecientemente fructífero entre los científicos y los practicantes espirituales. Aquí, él explica algunos hallazgos de dichos experimentos y sus implicancias para el futuro.

Página 15

El Pequeño Ejercicio Democrático del Tíbet

En este artículo, una periodista veterana, **Isabel Hilton**, conversa sobre los desafíos y el éxito del ejercicio democrático de los tibetanos en exilio.

Página 25

Noticias de Tíbet

Noticias de Tíbet es un boletin informativo trimestral de la Oficina oficial representante de Su Santidad el Dalai Lama y el Gobierno Tibetano en Exilio para Las Americas. La Oficina de Tibet, establecida formalmente en marzo de 1964, sirve de embajada de facto del Gobierno Tibetano en Exilio. Agradecemos la contribucion de temas noticiosos, cronicas, fotografias, arte y cartas el editor. Por favor, dirigir toda comunicacion a:

Tsewang Phuntso
The Office of Tibet
241 E. 32nd Street
New York, NY 10016
Tel: (212) 213-5010 extn 11
Fax: (212) 779-9245
Email: phuntso@igc.org

Traduccion al espanol
Maria Elena Donoso V.
Ana Lorena Wong Espell
Brigitte Leisinger
Aloma Sellanes Zibechi

Propiedad intelectual: Este material es preparado, editado, emitido y puesto en circulacion por La Oficina de Tibet, Nueva York, que se encuentra inscrita bajo la Ley de Agencias Extranjeras como Agente de Su Santidad el Dalai Lama, Thekchen Choeling, Dharamsala, India. Este material es registrado en el Departmento de Justicia, encontrandose disponible para inspeccion publica. La inscripcion no indica aprobacion de los contenidos de este material por parte del Gobierno de los Estados Unidos.

CONTENIDOS

Noticias
3 Taller anual de tres días de grupos mexicanos de apoyo al Tíbet finaliza con éxito
5 Semana del Tíbet en balneario líder de Sudamérica

Reflexión
7 Un estudio verificará si una mente tranquila significa un cuerpo sano
8 Enseñar a los niños la compasión a través de la meditación

Foco
10 "Ellos pensaron que algo estaba fallando en la máquina"
14 Neurociencia y Meditación
20 El Instituto Mind and Life

sobre el Tíbet
24 El pequeño ejercicio democrático del Tíbet
28 El próximo Dalai Lama: China tiene una alternativa
31 Fallece Sangay Gyatso, un protestante líder en el levantamiento de 2008

Taller anual de tres días de grupos mexicanos de apoyo al Tíbet finaliza con éxito

Un taller de tres días de grupos mexicanos de apoyo al Tíbet "Pensando en Tíbet" concluyó con éxito el domingo 13 de febrero de 2011, en Morelia la capital del Estado de Michoacán.

El taller celebrado del 11 al 13 de febrero, se llevó a cabo bajo la dirección del Coordinador Internacional de la ITSN, Jigme Tenzin, y por la Coordinadora Regional para América Latina, Exa Méndez, y fue facilitado por el Oficial de Enlace de la CTA para América Latina, Tsewang Phuntso.

Treinta personas en representación de grupos de apoyo al Tíbet de cuatro estados de México: Distrito Federal de la Ciudad de México, Michoacán, Jalisco, y Nuevo León participaron en taller.

La actividad dio inicio con una breve introducción sobre el taller por Exa Méndez y una presentación de la experiencia de Gerardo Barrales, sobre su participación en la sexta Conferencia Internacional de los grupos de apoyo del Tíbet, la cual se llevó a cabo en Surajkund en el estado indio del norte de Haryana del 5 a 7 de noviembre de 2010.

A continuación hubo una presentación de una hora de duración, por Tsewang Phuntso en donde informó sobre la situación actual en el Tíbet, con un enfoque especial sobre la aplicación de la política del gobierno chino en el Tíbet después del levantamiento en la primavera del 2008.

En su presentación, Tsewang destacó la supresión de la cultura y de la identidad tibetana incluyendo el lenguaje, el control del flujo de información desde y hacia el Tíbet, la compulsión por cambiar el centenario estilo de vida de los nómadas tibetanos, obligándolos a adaptarse a un estilo de vida urbano; a las perturbaciones ecológicas en la meseta tibetana, como

Los participantes del taller se comprometen ejercicio de grupo en la planificación de eventos

Los participantes al taller ofrecen una presentación de su trabajo.

resultado del incremento de la minería patrocinada por el Estado. También informó a los participantes acerca de las restricciones sin precedentes que le son impuestas a los tibetanos intelectuales-escritores, bloggers, artistas, cantantes, etc así como a figuras sociales, después del levantamiento de la primavera de 2008.

El taller de tres días se centró en el entrenamiento sobre planificación estratégica y de acción directa, del manejo de medios, así como sobre la planificación de las actividades de 2011. Al abordar las estratégicas y la planificación de la dirección de acción, Exa y Jigme Tenzin centraron el taller en el análisis de la situación interna de México, comprendiendo la diferencia entre los objetivos, la estrategia y las tácticas en la planificación de la acción, y en la priorización de las acciones, para adaptarse a las fechas y eventos importantes que se desarrollen en la localidad. También hicieron hincapié en que los planes de acción deben ser prácticos y detalladamente planificados.

Sobre el control de los medios de comunicación, un experto mexicano, el Sr. S. Santana, dio una visión general sobre los medios de comunicación mexicanos; desde los medios impresos hasta la televisión en línea, la particularidad de cada uno de éstos y cómo funcionan. A continuación dio consejos para manejar e interactuar con cada uno de ellos. Al tiempo que subrayó que toda la información que se envía a los medios de comunicación debe ser corta, precisa, clara y concisa; Santana también aconsejó al grupo para que sólo compartiera con los medios de comunicación aquella información que desearan compartir y no compartir la que no deseen compartir, incluso en circunstancias fuera de registro.

Antes de concluir el taller, Jigme Tenzin informó a los participantes sobre el tipo de recursos que están disponibles en línea, y también les pidió su opinión sobre otros recursos

que les gustaría tener. El Grupo de Apoyo al Tíbet en el Distrito Federal de la Ciudad de México, también compartió sus experiencias de recaudación de fondos a nivel local, y sobre cómo llevar a cabo actividades contando solo con una pequeña suma de dinero y qué es lo que no hay que hacer.

Traducido al español por Lorena Wong.

Semana del Tíbet en balneario líder de Sudamérica

La Semana del Tíbet se inauguró en Punta del Este, un reconocido balneario de Uruguay en Sudamérica, el pasado 22 de enero y durará hasta el 28 de enero. El evento tiene lugar en el salón de la Liga de Fomento y Turismo de dicho balneario.

Las actividades incluyen una exposición de fotos sobre el Tíbet, la exhibición de tapices pintados budistas (Thang-kas); exhibición de documentales y charlas sobre el Tíbet y la cultura budista tibetana. Es organizado por Aloma Sellanes, escritora uruguaya y activista por el Tíbet, en colaboración con el Oficial de Enlace del Gobierno Tibetano en el Exilio, Tsewang Phuntso. El nuevo libro de Aloma, "Los Latinoamericanos y el Tíbet" será publicado próximamente este año.

En la sección de exposición de fotos, cuatro fotógrafos con diferentes antecedentes, muestran diferentes aspectos de la vida del pueblo tibetano. Sofía Abboud, una joven fotógrafa argentina que frecuentemente visita el Tíbet, retrata la vida en los monasterios tibetanos; Ciro Jaumandreu, un joven artista uruguayo, expresa su entendimiento de las enseñanzas de Buda, a través de una serie de pinturas conceptuales y abstractas sobre la vida de Milarepa; Sonam Zoksang, un fotógrado tibetano residente en New York, presenta hermosos y conmovedores retratos de los tibetanos de dentro del Tíbet; y Jianglin Li, un escritor chino residente en New York, retrata varios aspectos de la vida del pueblo tibetano en la diáspora. Además de estas colecciones, hay una sección de fotografías en blanco y negro, documentando la vida de Su Santidad el Dalai Lama en el siguiente, el domingo 23, Gerardo Abboud ofreció una detallada introducción sobre la Cultura Budista Tibetana. El 25 de enero, Tsewang Phuntso dio otra charla sobre la

Los participantes en la Semana del Tíbet escuchar la charla de Tsewang Phuntso

"Preservación de la Cultura Tibetana en la Diáspora". El 27 de enero Aloma Sellanes dará una charla sobre la Historia del Tíbet y la vida de Su Santidad el Dalai Lama, durante los pasados días, todas las charlas han sido seguidas por entre 80 y 100 personas y las respuestas de la audiencia han sido por demás correctas y participativas. Esta Semana de Tíbet ha sido cubierta por el canal 7, el que trasmite simultáneamente en Uruguay y Argentina.

El evento terminará el 28 de enero con la exhibición de "Lo que queda de nosotros".

Punta del Este es el balneario más visitado de Uruguay. Cerca de medio millón de turistas llegan a él durante el verano, entre diciembre y marzo. Miles de familias argentinas de gran poder económico han construido sus casas de verano en este balneario. Es un lugar de encuentro de uruguayos, argentinos, chilenos, brasileños, paraguayos y europeos. ■

La exposición de pinturas budistas de desplazamiento y fotos sobre el Tíbet en la Semana del Tíbet

Un estudio verificará si una mente tranquila significa un cuerpo sano

"Los datos muestran que las personas que practican la meditación pueden reducir su respuesta inflamatoria y de conducta al estrés." - Charles Raison

Por Kathi Baker

Un nuevo estudio está en curso en Emory, para comprobar el valor de la meditación para ayudar a las personas a lidiar con el estrés. El Estudio de la Compasión y la Meditación de Atención Longitudinal (CALM por sus siglas en inglés) ayudarán a los científicos a determinar cómo el cuerpo, la mente y el corazón de la gente responden al estrés, y qué prácticas específicas de meditación son mejores para bajar esas respuestas.

"Cualquier cosa que afecte al normal funcionamiento y a la integridad del cuerpo, tiende a activar una parte del sistema inmunológico llamada la inflamación", dice Charles Raison, profesor asociado del Departamento de Psiquiatría y Ciencias del Comportamiento de Emory, e investigador principal del estudio. "La inflamación incluye procesos que utiliza el sistema inmune para hacer frente a los virus o a las bacterias, o cualquier cosa externa y peligrosa", dice Raison, Director Clínico del Programa de Emory Mente-Cuerpo. "Los datos muestran que las personas que practican la meditación puede reducir la respuesta inflamatoria y de conducta al estrés, que están vinculados a enfermedades graves como el cáncer, la depresión y las enfermedades del corazón."

Raison y el investigador principal contemplativo, Gueshe Lobsang Tenzin Negi, profesor titular del Departamento de Religión, colaboraron en un estudio realizado en 2005 en Emory, que muestra que los estudiantes universitarios que practicaban regularmente la meditación de la compasión, tuvieron una reducción significativa de la tensión y las respuestas físicas a la tensión. Negi, quien es Presidente y Director Espiritual del Monasterio de Drepung Loseling, diseñó las prácticas de meditación de la compasión.

El éxito del estudio inicial llevó a ambos a iniciar la práctica ampliada para adultos. El estudio CALM tiene tres componentes diferentes.

El componente principal, el cual está financiado por una subvención federal, se llama "Mecanismos de la Meditación." Este aspecto del estudio compara la meditación de la compasión con otras dos intervenciones – el entrenamiento de la mente y una serie de enseñanzas relacionadas con la salud. Los participantes fueron asignados al azar a una de las tres intervenciones.

Un segundo componente consiste en el uso de una grabadora activada electrónicamente (llamada el "EAR"), que es usada por los participantes antes de comenzar y después de finalizar las intervenciones en la meditación.

Profesor Charles Raison de la Universidad Emory

La grabadora se utilizará para evaluar el efecto de las intervenciones del estudio en el comportamiento social de los participantes, grabando periódicamente los fragmentos y piezas de los sonidos ambientales en la vida diaria de los participantes.

El tercer componente incluye neuroimágenes de los participantes, para determinar si la meditación de la compasión y la meditación de la atención plena; tienen efectos diferentes en la arquitectura del cerebro y en la función de las vías empáticas del cerebro.

La meditación secular en la compasión está basada en una práctica de entrenamiento mental, de mil años de antigüedad, del budismo tibetano llamado "lojong". El "lojong" utiliza un

Su Santidad el Dalai Lama y los científicos en la conferencia sobre Meditación en la Compasión en la Universidad Emory en octubre de 2010

enfoque cognitivo, analítico para desafiar los pensamientos y las emociones no examinadas de una persona hacia otra gente, con el objetivo a largo plazo de desarrollar emociones y un comportamiento altruista hacia todas las personas.

El dominio de la meditación requiere dedicación y tiempo. "La meditación no se trata sólo de sentarse en silencio", dice Negi. "La meditación es un proceso de familiarización, el cultivo o la mejora de ciertas habilidades, y se puede pensar en la atención y en la compasión como habilidades.

"Las prácticas de la meditación diseñadas para fomentar la compasión, pueden afectar las vías fisiológicas que están controladas por el estrés y son relevantes a las enfermedades." Raison y Negi esperan demostrar que siglos de sabiduría acerca de la mente interior y la forma de nutrirla, combinada con la ciencia occidental acerca de cómo el cuerpo y el cerebro interactúan, será tremendamente útil para la humanidad, así como para el bienestar personal y la salud.

Un video muestra los esfuerzos en curso que se están llevando en Emory para utilizar la meditación de la compasión para responder al estrés; para verlo visite el Informe en línea de Emory Corey Broman-Fulks. ■

Enseñar a los niños la compasión a través de la meditación

Por Leslie King

La compasión no es algo que usted se quede para sí mismo. La meditación de la compasión, tampoco es un método sistemático para el cultivo del equilibrio emocional y el comportamiento pro-social y que destaca la interrelación.

Deseando compartir la meditación de la compasión y sus resultados, dos estudiantes de postgrado de Emory desarrollaron programas piloto sobre esta tradición contemplativa budista tibetana en dos centros educativos, uno en una escuela privada y otro en el sistema de centros de acogida.

Brooke-Dodson Lavelle y Brendan Ozawa-de Silva, utilizaron el protocolo de la meditación de la compasión; diseñado por Gueshe Lobsang Tenzin Negi, Director de la Asociación de Emory-Tíbet, co-Director de la

Asociación de Emory de Estudios Contemplativos y Director Espiritual del Monasterio de Drepung Loseling de Atlanta.

El protocolo de Negi utiliza un enfoque cognitivo, analítico para desafiar los pensamientos y las emociones no examinadas de una persona hacia otras personas, con el objetivo a largo plazo de desarrollar las emociones y el comportamiento altruista hacia todos.

Ozawa, de Silva y Dodson Lavelle, colaboraron con los maestros en la Escuela Paideia, una escuela privada de enseñanza independiente de un área de Atlanta. Ellos fueron invitados por la psicóloga consultora de la escuela, Barbara Dunbar.

El programa, dice Dodson-Lavelle, fue para "niños de 5 a 8 años en un programa de clase para ver si podían enseñar sistemáticamente la meditación compasiva, que abarca cualidades como la empatía, la perspectiva, la imparcialidad, la ecuanimidad". Se construyó sobre la base de la meditación de la atención, la cual los maestros ya estaban utilizando.

"Los chicos", dice Dodson-Lavelle, "¡fueron muy buenos! Captaron los conceptos de inmediato "Kelly Richards es la maestra principal de una clase de niños de 7 a 8 años de edad en la Escuela Paideia. Ella se dio cuenta de "que tan grande fue el impacto en los niños; y que tan perfectamente cómodos estaban con ésto."

"Realmente ayuda a los niños de muchas maneras, para ponerse en contacto con sus sentimientos, a ser amables y considerados, y para prestar atención", dice Richards. Jonathan Petrash, que enseña en una clase con niños de 5, 6 y 7 años de edad, dice: "Realmente creo que ayuda a los niños a centrarse. El mayor impacto fue en torno a la dinámica interpersonal - como hablar con amigos, a ser abierto y cerrado, el lenguaje corporal y lo que éste nos dice".

"Hemos tratado de hacerlo parte de nuestra rutina diaria", dice Petrash. "Hay una calma real que se siente en nuestro salón de clases, con conversaciones más profundas y más ricas. Los niños son más capaces de mostrar empatía, y compasión."

Ambas aulas de Paideia estaban fascinadas con el concepto de "interconectividad de la meditación de la compasión". Ozawa-de Silva mostró un suéter para ilustrar el concepto, señalando todas las diferentes personas involucradas en el cultivo de la materia para el tejido, de llevarlo a los productores, de elaborar el suéter, de empacarlo y, de llevarlo a la tienda.

"Los niños vieron cómo es que uno está conectado a tantas personas a través de los objetos. Ellos realmente captaron esa idea ", dice Petrash. El segundo programa piloto desarrollado e implementado por Ozawa, de Silva y Dodson Lavelle, Negi y Charles Raison, Director Clínico del Programa de Emory Mente-Cuerpo; se llevó a cabo a principios de 2009 con un grupo de jóvenes del sistema centros de acogida de Atlanta.

Seis chicas, entre 13 a 16 años, fueron entrenadas durante seis semanas en un programa de meditación de la compasión, en el cual el objetivo, dice Dodson-Lavelle, fue darles un sentido de auto respeto y esperanza.

Los niños en centros de acogida tienen "problemas emocionales y problemas de comportamiento, tales como la conexión con los adultos, por muchas diferentes razones ", dice Dodson-Lavelle.

Las chicas dijeron más tarde a los revisores externos del programa, que tan poderosamente la meditación les había ayudado en sus relaciones. Dodson-Lavelle confirmó que una de los participantes dijo que el entrenamiento había transformado la relación con su distanciada madre adoptiva.

Mirando hacia el futuro, Dodson-Lavelle y Ozawa-de Silva planean llevar a cabo un estudio científico esta primavera, para ver el efecto que el programa piloto tuvo en los niños de la escuela Paideia. "Tenemos evidencia anecdótica" que la enseñanza tiene un efecto permanente, dice Dodson-Lavelle.

La pareja también quiere hacer un programa más sistemático y expandirlo a las escuelas públicas.

Para el programa de centros de acogida, "Queremos traer en un programa de formación para los cuidadores" en el sistema de acogida, dice Dodson-Lavelle. "Lo vemos como una pieza fundamental."

La compasión es la meditación inspirada por la antigua idea de Su Santidad el XIV Dalai Lama, de tener una educación del corazón y de la mente, una visión de la educación que Emory comparte plenamente, dice Ozawa-de Silva.

El trabajo se presentará al Dalai Lama durante la Conferencia de la Meditación de la Compasión, el 18 de octubre. El trabajo fue financiado por el filántropo y benefactor Joni Winston través de la Asociación Emory-Tíbet.

Tomado de EMORY Informe Especial, 15 de octubre 2010 en relación con la visita de Su Santidad el Dalai Lama a la Universidad de Emory. ■

Traducido al español por Lorena Wong.

“Ellos pensaron que algo estaba fallando en la máquina”

Mingyur Rinpoche pertenece a un grupo pionero de lamas y monjes que accedieron a que su actividad cerebral fuese medida por científicos que conducían una investigación sobre los beneficios de la meditación. Los resultados han sido impresionantes. Mingyur Rinpoche conversa con Andy Fraser y Damian van Effenterre sobre sus experiencias en el laboratorio.

P: Rinpoche, para comenzar, nos interesaría mucho escuchar cómo entró usted en contacto con la ciencia cuando era joven.

Mingyur Rinpoche: Cuando tenía como nuevo o diez años, conocí a un gran científico llamado Francisco Varela. Él había venido a Nepal para recibir enseñanzas de parte de mi padre, tulku Urgyen Rinpoche. En ese momento yo era muy pequeño, pero me interesaban las estrellas, las galaxias y ese tipo de cosas. Le hice algunas preguntas y él me contó sobre su especial interés en el cerebro. Con esto, yo desarrollé un interés en la ciencia.

Luego, hice un retiro de tres años y después de ello me uní al *shedra* tradicional (escuela monástica). Cada año, el shedra tenía dos meses de vacaciones de invierno y, a veces, iba a Francia o Estados Unidos. Allí, tuve la oportunidad de conocer a muchos científicos y unirme a reuniones del Instituto Mind and Life (Mente y Vida).

Encontré fascinante el que haya tantos paralelos entre la ciencia y el budismo. En el budismo hemos sabido por mucho tiempo que los fenómenos son inpermanentes, creados por causas y condiciones, y el vacío. Pero, sólo hace poco que los científicos han dicho que el átomo es impermanente. Hace cien años, ellos no creían eso. Ellos también pensaban que el átomo era singular, pero hoy aceptan que los átomos están compuestos de partículas subatómicas. Los budistas aprendían esto mediante un tipo de ‘experimento de pensamiento’, pero en el caso de ellos, lo hacían a través de las matemáticas y los experimentos científicos. Así es que es muy, muy fascinante.

P: ¿Cómo llego usted a ser un ‘conejillo de indias’ para los experimentos científicos?

Mingyur Rinpoche: El Instituto Mind and Life facilitó la investigación sobre los cerebros de los practicantes de meditación. Su Santidad el Dalai Lama había dicho en encuentros que sería bueno hacer estas pruebas, y después de ello me pidieron que participara. Yo pensé, “¿Por qué no?”, y así llegué a ser un ‘conejillo de indias’.

Los experimentos fueron hechos en el Laboratorio Waisman para Neuroimagen y Comportamiento Cerebral en la Universidad de Wisconsin, Madison. Ellos tienen un gran equipo para resonancia magnética funcional fMRI (functional Magnetic Resonante Imaging). La diferencia entre una resonancia común (MRI) y la fMRI es que la MRI es más como una foto, mientras que la fMRI es como un video. Con la imagen de la fMRI usted puede ver lo que las neuronas están haciendo y cómo la señal se mueve dentro del cerebro.

La máquina tiene forma como un gran ataúd, y el área donde tenía que acostarme parecía como a una gran garganta. Yo tenía que tenderme en esta gran garganta, como un cadáver. Ellos me dieron incluso una frazada porque la temperatura al interior era muy fría. Tiene que ser muy fría por la energía magnética, que es muy fuerte. Ellos ponían mi cabeza de manera que no la pudiese mover en absoluto, y me pasaron audífonos. Cuando me pusieron en la máquina, sentí como que estaba siendo tragado. Adentro estaba muy oscuro.

Luego, me pidieron que meditara de tres formas distintas. Primero, me pidieron que permaneciera abierto y presente, que descansara en la naturaleza de la mente; en segundo lugar, tuve que meditar en la amabilidad amorosa y la compasión; y en tercer lugar, practiqué shamatha con un objeto. Al principio, no

podía encontrar el objeto, porque estaba completamente oscuro y cerrado como un túnel. Finalmente, vi un pequeño punto, muy cerca, así es que enfoqué mis ojos y me enfoqué en el punto.

P: Los resultados, desde el punto de vista de los científicos, fueron muy increíbles. Ellos pensaron que la máquina se había echado a perder, ¿no?

Mingyur Rinpoche: Al comienzo dijeron que yo estaba totalmente loco. Yo me sentí muy incómodo con eso, ¡porque pensé que me dirían que yo estaba iluminado! ¡Estoy bromeando!

Sí, primero ellos pensaron que algo estaba mal en la máquina, porque las ondas gamma, la frecuencia de las señales eléctricas que ocurren en el cerebro cuando muchas neuronas trabajan juntas, aumentó mucho, como también la actividad en el lado izquierdo del cerebro. Normalmente, cuando el nivel de las ondas gamma llega a un cierto punto, usted está totalmente loco, fuera de control. Ellos obtuvieron estos resultados de muchos otros practicantes también, no sólo de mí. Cuando meditábamos, las ondas gamma aumentaban sobre los niveles normales, y cuando dejábamos de meditar, las ondas bajaban.

Cuando me hicieron la prueba, yo tuve que meditar por unos dos minutos y luego detenerme. En el ínter tanto, los científicos estaban en otra habitación, entretenidos y tomando café. A veces, ellos decían en voz alta: "Compasión, por favor". Luego, dos minutos más tarde, "¡Detenga la compasión!" Luego, "Por favor, medite en la compasión nuevamente". Y, luego: "¡Enfoque" "No enfoque!", "¡Enfoque!" Y después: "¡Esté presente", "No esté presente!" Era bastante difícil. Hacían esto una y otra vez.

Mingyur Rinpoche

Los investigadores descubrieron que la meditación es una de las mejores formas de cambiar el cerebro. Incluso puede cambiar la estructura del cerebro y desarrollar células nuevas. Incluso si existe algún daño, usted puede reconstruir el cerebro de manera natural… Esto es lo que ellos llaman neuroplasticidad.

P: En su libro, *La Alegría de Vivir*, usted describe cómo, cuando era joven, conquistó los ataques de pánico y su miedo. ¿Podría explicarnos científicamente cómo funcionó esto?

Mingyur Rinpoche: Yo no soy un científico, así es que no puedo decirle con exactitud. Pero, yo tenía ataques de pánico cuando era joven y después, cuando entré en mi retiro de tres años, usé mi pánico como un apoyo para la meditación. Yo usé la meditación muy fuertemente.

Los científicos me dijeron que existen muchas neuronas en el cerebro y que esas neuronas pueden hacer conexiones nuevas entre sí. Mientras más fuerte la conexión, más poderoso será el mensaje. Si se entra en pánico, al principio es pequeño, pero si piensa en ello, luego las conexiones se vuelven más grandes y más grandes, y el pánico más y más fuerte.

Los investigadores descubrieron que la meditación es una de las mejores formas de cambiar el cerebro. Incluso puede cambiar la estructura del cerebro y desarrollar células nuevas. Incluso si existe algún daño, usted puede reconstruir el cerebro de manera natural. Esto es lo que ellos llaman neuroplasticidad. Su cerebro es capaz de cambiar, y la mejor forma de cambiarlo es practicar meditación diariamente. Ese cambio también es bueno para su cuerpo físico. La investigación del Dr. Richard Davidson ha demostrado que la meditación es buena para el sistema inmunológico y para la presión arterial alta, y creo que existe mucha investigación sobre estos beneficios también.

Mingyur Rinpoche dispuesto para el registro de las imágenes del cerebro en el laboratorio de los científicos

En las reuniones del Instituto Mind and Life, a menudo se dijo que necesitamos 'el cerebro de un científico y el corazón de un budista'. Queriendo decir que requerimos ser inteligentes y tener un corazón cálido también. Si juntamos éstos, podemos ayudar a que el mundo sea un mejor lugar…

P: Tal vez, estos experimentos confirman a los científicos su creencia de que la mente es una función del cerebro, y que usted puede entrenar el cerebro y ser más feliz en la vida. Pero, para ellos no existe un concepto de iluminación. ¿Es esto algo que lo haga sentir incómodo o que usted intente indicar cuando habla de las similitudes entre la ciencia y el budismo?

Mingyur Rinpoche: En cuanto al punto de que el budismo beneficie a otros seres sintientes, resulta apropiado compartir algunas enseñanzas, como shamatha, la amorosidad y la compasión con todas

las personas - los budistas y no budistas por igual. Si hay un beneficio a partir de ello, eso es fantástico, no hay problema. Es por eso que no me siento incómodo al respecto.

Para los científicos, el punto importante es beneficiar la propia salud, llegar a ser más feliz o una mejor persona, algo así. Si alguien practica la amorosidad y la compasión, es muy beneficioso, incluso si no se cree en el budismo. Yo me siento muy feliz si alguien aprende la amorosidad y la compasión.

Pero creo que lo principal es que los científicos no creen en la iluminación; no pueden decir que no hay iluminación, tampoco pueden decir que hay iluminación. No pueden decir ni uno ni lo otro. Otro punto importante es que si usted está entrenando su cerebro al practicar budismo, entonces, lo está haciendo para el beneficio de otros. Pero desde la perspectiva de los científicos, usted entrena el cerebro para su propio beneficio. Entonces la motivación es un poco distinta.

Mingyur Rinpoche

Yongey Mingyur Rinpoche nació en Nubri, Nepal en 1976. A los tres años de edad fue reconocido como Kyabjé Dilgo Khyentse Rinpoche - como la encarnación de Yongey Mingyur Rinpoche y Kangyur Rinpoche, quienes fueron grandes yoguis tibetanos y tertöns. A temprana edad él demostró gran aptitud en sus estudios y dominaba las cinco ramas principales del aprendizaje en la tradición budista tibetana.

Además, Mingyur Rinpoche completó varios períodos largos de retiro personal, y ha recibido permanentemente enseñanzas e instrucción de varios grandes maestros, incluyendo a su padre, el reconocido maestro Dzogchen, Kyabjé Tulku Urgyen Rinpoche, He Tai Situ Rinpoche, Saljay Rinpoche y Nyoshul Khen Rinpoche.

Ha estado enseñando y conduciendo retiros en Occidente por una década. Su primer libro, *La Alegría de Vivir*, publicado en 2007, presenta las herramientas de la ciencia moderna para explicar cómo las enseñanzas de la tradición budista de Tíbet pueden ayudar a transformar la mente. Su segundo libro, *Sabiduría Dichosa*, se centra en la ansiedad y sufrimiento mental, y describe cómo la meditación se puede aplicar en problemas comunes emocionales, físicos y personales para transformar nuestra experiencia en un discernimiento más profundo.

P: ¿Cree usted que nosotros, como practicantes budistas, necesitamos estudiar ciencias?

Mingyur Rinpoche: Al estudiar ciencia, usted puede llegar a tener una mayor apertura de mente. Eso es muy importante. Como Buda dijo: "Tal como el oro se pone a prueba al fuego, cortándolo y raspándolo, el sabio debe aceptar mis palabras sólo tras examinarlas, no simplemente por fe o razones similares". Los científicos tienen el mismo objetivo, al menos, los buenos lo hacen: ellos desean conocer la verdad. Por esta razón, puede ser muy beneficioso estudiar ciencias.

P: Al parecer, existen muchos paralelos entre la ciencia y el budismo. Pero si miramos la ciencia, no obstante cuan lejos y profundo van los científicos, parece que nunca llegan más allá de la materia. ¿No se encuentra la ciencia limitada como para explicar sólo la verdad relativa?

Mingyur Rinpoche: Yo pienso que la diferencia principal entre la ciencia y el budismo es que éste enfrenta hacia dentro para ver la experiencia propia. Los científicos miran fuera. Pero algunos científicos, por ejemplo, aquellos que trabajan en el campo de la mecánica cuántica, y en especial en la gravedad cuántica, me explicaron que al estudiar la naturaleza de la materia usando la escala en base a minutos, todo pierde significado. El tiempo, el espacio, la energía, pierden significado; y es por ello que se va más allá de la materia. Yo los bromeaba. "Usted dice que el espacio colapsa, el tiempo colapsa, todo colapsa. Incluso los científicos colapsan". Ellos decían: "Cierto".

A este nivel, ellos no pueden incluso aplicar las matemáticas. Si no hay espacio, tiempo, entonces no se puede usar las matemáticas, ¿se puede? Entonces, todo se pierde. Ellos no saben

Mingyur Rinpoche y Gyalwang Karmapa Trinley Ugyen Dorjee

cómo manejar estos hallazgos. Algunos lo sienten atemorizante y no les gusta lo que descubrieron. A futuro, tal vez, encontraremos una manera de hacer un puente entre el budismo y la ciencia. En las reuniones del Instituto Mind and Life, a menudo se dijo que necesitamos 'el cerebro de un científico y el corazón de un budista'. Queriendo decir que requerimos ser inteligentes y tener un corazón cálido también. Si juntamos éstos, podemos ayudar a que el mundo sea un mejor lugar, mientras que si usamos el conocimiento de manera errónea, éste puede dañar a otros.

P: ¿Cree usted que la ciencia podrá alguna vez encontrar lo que constituye la mente?

Mingyur Rinpoche: el Dalai Lama recomendó a los científicos que ellos estudien 'la meditación del morir'. Cuando los practicantes realizados fallecen en Tíbet, ellos pueden permanecer en meditación por algún tiempo, siete días, incluso dos semanas. Continúan sentados derechos incluso aunque sus ondas cerebrales se hayan detenido. Todo murió, pero sus rostros están muy luminosos. A veces, el pecho incluso puede permanecer un tanto tibio. Mi padre, por ejemplo, se sentó así por tres días. Chogyé Trichen Rinpoche, un gran maestro Sakya que falleció recientemente, se mantuvo así por semanas, según lo que escuché.

Los científicos están empezando a observar esto. Richard Davidson pensó que ése sería un muy buen momento para ver la mente: el cerebro se detuvo, no hay un funcionamiento normal, pero todavía está sucediendo algo.

P: Finalmente, Rinpoche, queríamos preguntarle qué ha aprendido a partir de su asociación y colaboración con la ciencia. ¿Ha afectado su estilo de enseñanza y la forma en que piensa sobre las cosas?

Mingyur Rinpoche: Ha sido de gran beneficio para mis enseñanzas sobre el vacío. Si enseño la vacuidad según el Abhidharma, como yo aprendí, todos dicen, "¡Esto es tan aburrido!" Pero si discuto el vacío en términos científicos, tiene el mismo significado y todos dicen, "¡Eso es interesante, es fantástico!" Desde este punto de vista, la investigación científica proporciona ejemplos muy buenos que uso en mi enseñanza.

El estudio de la ciencia también ha sido bueno para mi propia práctica de meditación analítica en el vacío, y para mi entendimiento de las distintas cualidades de la mente. Por ejemplo, el Abhidharma describe la brecha entre el instante en que usted percibe un objeto sin concepto y el instante en que entra la mente conceptual, y esto también se describe como neurociencia.

Rinpoche, muchas gracias.

Este artículo es reproducido de Rigpa Diario, VIEW.

Neurociencia y Meditación

Hay pocas personas mejor calificadas para escribir sobre la colaboración entre la ciencia y el budismo que Mathieu Ricard. Un genetista celular entrenado y monje budista por más de treinta y cinco años, él ha sido una contribución clave en el diálogo crecientemente fructífero entre los científicos y los practicantes espirituales, y una presencia regular en los experimentos científicos de la meditación. Aquí, él explica algunos hallazgos de dichos experimentos y sus implicancias para el futuro.

En el año 2000, tuvo lugar un encuentro notable en Dharamsala, India. Algunos de los especialistas líderes en emociones humanas –psicólogos, neurocientíficos y filósofos-, pasaron toda una semana en discusiones con Su Santidad el Dalai Lama en a privacidad de su hogar a los pies del Himalayas. Fue la primera vez que pude participar en las reuniones fascinantes realizadas por el Instituto Mind and Life que fue fundado en 1987 por Francisco Varela, un reconocido neurocientífico y Adam Engle, un hombre de negocios estadounidense. Los diálogos se centraron en las emociones destructivas y cómo manejarlas ð.

Una mañana, durante la reunión el Dalai Lama declaró: "Todas estas conversaciones son muy interesantes, pero ¿con qué podemos realmente contribuir a la sociedad?". Durante el intervalo para el almuerzo, los participantes entraron en diálogos animados que resultaron en una propuesta de lanzar un programa de investigación de los efectos a corto y largo plazo del entrenamiento de la mente, conocido generalmente como 'meditación'. Esa tarde, en presencia del Dalai Lama, se adoptó el proyecto con entusiasmo. Éste marcó el inicio de un programa de investigación emocionante – el de 'la neurociencia contemplativa'.

Se iniciaron varios estudios: en los laboratorios del fallecido Francisco Varela en Francia; de Richard Davidson y Antoine Lutz en Madison, Wisconsin; de Paul Ekman y Robert Levenson en San Francisco y Berkeley; de Jonathan Cohen y Brent Field en Princeton, Stephen Kosslyn en Harvard y Tania Singer en Zurich. Tuve la gran suerte de participar en estos estudios desde el inicio.

Tras una fase exploratoria inicial,

Su Santidad el Dalai Lama con los científicos en una conferencia de Mind and Life en Dharamsala, India

Matthieu Ricard meditando mientras utiliza un casco de registro EEG, el que usa electrodos para medir la actividad eléctrica en el cerebro.

unos veinte practicantes de meditación experimentados fueron puestos a prueba: monjes y laicos, hombres y mujeres, orientales y occidentales. Todos ellos habían dedicado entre diez y cincuenta mil horas a la meditación – para desarrollar compasión, altruismo, atención y conciencia. Estos estudios llevaron a la publicación de varios artículos en revistas científicas prestigiosas ð, estableciendo la credibilidad de la investigación de la meditación y el logro del equilibrio emocional, un área que no había sido tomada en serio hasta entonces. En las palabras de Richard Davidson: "Estos estudios parecen demostrar que el cerebro puede ser entrenado y físicamente modificado de una forma en que pocos habrían imaginado". Setephen Kosslyn, Director del Departamento de Psicología en la Universidad de Harvard y especialista mundial en la imaginería mental, declaró durante el encuentro de Mind and Life realizado en el Massachussets Institute of Technology (MIT) en Boston: "Nosotros debemos mostrarnos humildes ante la cantidad de información empírica que los contemplativos budistas han acumulado por siglos".

Un beneficio global

Los practicantes de meditación experimentados tienen la habilidad de generar estados mentales que son precisos, centrados, poderosos y duraderos. En particular, los experimentos han demostrado que, por ejemplo, la región del cerebro asociada con las emociones como la compasión, mostró una actividad considerablemente más alta en aquellos con una experiencia meditativa de largo plazo. Estos descubrimientos indican que las cualidades humanas básicas pueden cultivarse deliberadamente mediante el entrenamiento mental.

Otros experimentos científicos también han demostrado que uno no ha de ser un practicante de meditación altamente entrenado para beneficiarse de los efectos de la meditación y que veinte minutos de práctica diaria pueden contribuir de manera significativa a la reducción de la ansiedad y el estrés, la tendencia a enojarse (los efectos dañinos de la rabia en la salud están bien establecidos), y el riesgo de recaer en casos de depresión severa. Treinta minutos al día de la práctica de meditación atenta

Sin entrar en dramatizar, es importante destacar el grado en que la meditación y 'el entrenamiento de la mente' puede cambiar nuestras vidas. Tendemos a

subestimar el poder de transformar nuestras propias mentes y el efecto que esta 'revolución interna', que es profunda y pacífica, puede tener sobre nuestra calidad de vida.

El cambio puede llegar a cualquier edad

El Dalai Lama a menudo describe el budismo como el ser, por sobre todo, una ciencia de la mente. Esto no sorprende, pues los textos budistas enfatizan en particular el hecho de que todas las prácticas espirituales –mental, física y oral-, son directa o indirectamente para transformar la mente. Sin embargo, como escribe Migyur Rinpoche: "Desafortunadamente, uno de los obstáculos principales que enfrentamos cuando intentamos examinar la mente es una convicción profundamente establecida y a menudo inconsciente de que 'nacemos de la forma en que somos y nada que hagamos lo cambiará'" 6. La verdad es que el estado que, por lo general, consideramos es 'normal' es sólo un punto de partida y no el objetivo que hemos de fijarnos. ¡Nuestra vida merece mucho más que eso! Es posible, poco a poco, llegar a una forma de ser 'óptima'.

A un reconocido psicoanalista se le hizo la siguiente pregunta sobre Ingrid Betancourt, una política franco-colombiana quien fue secuestrada durante la campaña en Colombia: "¿Pueden seis años de detención en condiciones extremas alterar la personalidad?" Su respuesta fue: "No. Después de los veinticinco años, la personalidad es fija". Personalmente, ¡fue alrededor de los veinticinco que realmente comencé a cambiar! Éste también fue el caso para la mayoría de los practicantes de meditación que participaron en la investigación; ellos cambiaron desde el momento en que comenzaron a entrar seriamente en un proceso de entrenamiento de la mente mediante la meditación.

Matthieu Ricard

Matthieu Ricard es un monje budista, escritor, traductor y fotógrafo que nació en Francia en 1946, hijo del filósofo Jean-Francois Revel y la artista Yahne Le Toumelin. Él estudió genética celular en el Instituto Pasteur en Paris, y tras completar su PHD en 1971 decidió dedicar su vida a estudiar y practicar Budismo Tibetano. Se fue a vivir a India, Bután y Nepal donde estudió con varios grandes maestros, incluyendo a Kangyur Rimpoche y Dilgo Khyentse Ripoche. Fue asistente de Khyentse Rinpoche hasta que éste falleció en 1991, y Ricard aún vive en el Monasterio Shechen en Nepal.

Desde 1989, Matthieu Ricard ha sido el principal traductor al francés del Dalai Lama. También ha tenido un papel activo en el diálogo entre la ciencia y el Budismo. Es miembro del directorio del Instituto Mind and Life, y ha ayudado a idear experimentos sobre la meditación en Europa y Estados Unidos.

Él es muy conocido por sus fotografías de los maestros espirituales de Tíbet y el paisaje del Himalayas, y ha escrito varios libros exitosos incluyendo El Monje y el Filósofo -escrito conjuntamente con su padre-, "La Felicidad: Una Guía para desarrollar las Destrezas más importantes de la Vida". Las ganancias de sus libros van a su proyectos humanitarios en Asia y sus esfuerzos por ayudar a salvaguardar la herencia cultural de Tíbet.

www.karuna-shechen.org
www.shechen.org

Los experimentos han demostrado que, por ejemplo, la región del cerebro asociada con las emociones como la compasión, mostró una actividad considerablemente más alta en aquellos con una experiencia meditativa de largo plazo. Estos descubrimientos indican que las cualidades humanas básicas pueden cultivarse deliberadamente mediante el entrenamiento mental

¿En qué extensión podemos entrenar nuestra mente para trabajar de manera constructiva, reemplazar la obsesión con el contentamiento, la agitación con la calma, el odio con la bondad? Hace veinte años, se aceptaba casi universalmente por los neurocientíficos que el cerebro contenía todas sus neuronas en el nacimiento, y que su número no cambiaba con la experiencia. Hoy sabemos que se producen nuevas neuronas hasta el momento de la muerte, y hablamos de 'neuroplasticidad', un término que considera el hecho de que el cerebro evoluciona de manera continua en relación a nuestra experiencia, y que un entrenamiento particular, como el aprendizaje de un instrumento musical o un deporte, pueden ocasionar un cambio profundo. La atención, el altruismo y otras cualidades básicas humanas pueden cultivarse de la misma manera, y nosotros podemos adquirir el 'cómo' que nos permita hacer esto.

Una de las grandes tragedias de nuestro tiempo es que subestimamos significativamente nuestra capacidad de cambio. Los rasgos de nuestro carácter continúan mientras no habamos nada para mejorarlos, y mientras toleremos y reforcemos nuestros hábitos y patrones, pensamiento tras pensamiento, día tras día, año tras año.

Los estudios que afirman que entre el cuarenta y sesenta por ciento de los rasgos de nuestro carácter es determinado por genética son debatidos por neurocientíficos que están trabajando en los campos de la neuroplasticidad y por especialistas en epigenética, el estudio de la expresión de los genes, un área de investigación que está creciendo rápidamente. Los genes son un poco como una huella que se puede o no poner en acción – no existe nada absoluto al respecto. Incluso en la adultez, nuestro medio ambiente puede tener una influencia considerable en la expresión de los genes.

Liberación de nuestro verdadero potencial

No consideramos extraños el dedicar años a aprender a caminar, leer y escribir, o a entrenarnos para una profesión. Pasamos horas ejercitándonos para estar en una condición física, pedaleando en bicicletas de ejercicio que no se dirigen a ninguna parte. Para embarcarnos en cualquier tarea, necesitamos tener, al menos, un pequeño nivel de interés o entusiasmo, y eso viene de ser conscientes de los beneficios. Entonces, ¿por qué ha de estar exenta la mente de la misma lógica? ¿Por qué ha de ser ésta capaz de transformarse sin el menor esfuerzo, simplemente porque así lo queremos? Tal suposición hace tanto sentido como esperar ser capaz de tocar un concierto de Mozart, simplemente tocando las teclas del piano de vez en cuando.

Todos somos una mezcla de luz y sombra, fortalezas y debilidades. Nuestra mente puede ser nuestro mejor amigo y nuestro peor enemigo. Pero este estado no es óptimo ni inevitable. Todos tenemos el potencial para liberarnos de estados mentales que causan sufrimiento a nosotros y otros, a encontrar paz interior y a contribuir en el bienestar de otros. Pero, sólo desearlo no es suficiente. Necesitamos entrenar nuestras mentes ð.

Dedicamos mucho esfuerzo a mejorar las condiciones materiales de nuestra existencia, pero al final siempre es nuestra mente la que experiencia el mundo y traduce esta experiencia en

Mathieu Ricard con Su Santidad el Dalai Lama

bienestar o sufrimiento. Al transformar la forma en que percibimos las cosas, transformamos la calidad de nuestras vidas; y dicho cambio puede venir del entrenamiento de la mente a través de la meditación.

En el budismo, 'meditar' significa 'acostumbrarse a' o 'cultivar'. La meditación consiste en habituarse a una forma nueva de ser, ser percibir el mundo y ser amos de nuestros pensamientos.

A menudo oímos que el Budismo apunta a eliminar las emociones. Todo eso depende de qué queremos decir con 'emoción'. Si nos referimos a aquellas que perturban nuestra mente, como el odio, la ansiedad y los celos, ¿por qué no liberarnos de ellas? Si, por otra parte, queremos decir los sentimientos de amor altruista y la compasión hacia aquellos que sufren, ¿por qué no desarrollarlos? En cualquier caso, éste es el propósito de la meditación.

Para lograr este propósito, la meditación budista utiliza dos métodos, Uno analítico y el otro contemplativo. El análisis consiste en examinar la naturaleza de la realidad, la que es esencialmente interdependiente e impermanente, y evaluar honestamente las causas y los resultados de nuestros propios sufrimientos, y aquellos que nosotros inflingimos a otros. El enfoque contemplativo consiste en girar nuestra mente hacia dentro y observar, detrás del velo de los pensamientos y conceptos, la naturaleza de 'la conciencia pura', que yace en todos los pensamientos y les permite surgir. Este 'conocer' fundamental existen incluso en ausencia de pensamientos y conceptos.

Las implicancias prácticas de esta investigación

Estos métodos de meditación, cuando secularizados y validados científicamente, podrían ser integrados a los programas educacionales de niños, por ejemplo, como un tipo de equivalente mental de la educación física. También podrían incluirse en la terapia para adultos con problemas emocionales.

En los últimos tres años, los neurocientíficos, sociólogos, educadores, psicólogos y contemplativos quienes participan regularmente en los encuentros de Mind and Life han realizado varios talleres menores en adición a sus discusiones con el Dalai Lama. Ellos han analizado en particular cómo los programas podrían introducirse a la educación, de manera totalmente secular, para desarrollar altruismo, equilibrio emocional y atención, y reducir el estrés. Una reunión totalmente desarrollada por Mind and Life sobre este tema se realizará en Washington DC en octubre de 2009. Luego se introducirá un programa en varios colegios en Estados Unidos, y los resultados serán comparados con aquellos de un grupo supervisado.

Estos descubrimientos científicos recientes han cambiado nuestro entendimiento de la forma en que el cerebro evoluciona durante el curso de una vida. Existe un creciente reconocimiento de que esto no es mera fantasía, y que nos lleva al corazón de la neurociencia y neuroplasticidad, áreas que en sí son relativamente nuevas. A la vez, las técnicas, cada vez más poderosas, de la Imagen por Resonancia Magnética y los encefalogramas más sofisticados nos han conducido hacia una era dorada de 'neurociencia contemplativa'. Es un prospecto fascinante, y hay tanto más por descubrir. ■

1 Para mayor información sobre estos encuentros ver Daniel Goleman, Destructive Emotions, Nueva York: Bantam, 2003.

2 Ver en particular: A Lutz, Ll Greischar, NB Rawlings, M Ricard y RJ Davidson, *Longterm Meditator Self-induce High-amplitude gamma Synchorny During Mental Practice*, Proceedings of the National Academy of Science, noviembre 16, 2004, volumen 101, número 46.

3 MBSR, Mindfulness-Based Stress Reduction (Atención-Reducción del Estrés) es un entrenamiento secular en meditación y conciencia en base a la meditación budista, que se ha desarrollado en el sistema hospitalario estadounidense por más de veinte años por Jon Rabat-Zinn. Ahora se usa exitosamente en más de doscientos hospitales para disminuir el dolor postoperatorio y el dolor asociado al cáncer y otras enfermedades graves. Ver J Rabat-Zinn et al: *The Clinical Use of Mindfulness Meditation for the Self-regulation of Chronic Pain*, HJournal of Behavioral Medicine, volumen 8, 1985, páginas 163-190.

4 Las referencias más importantes en relación a estos estudios, en especial, aquellas de Linda Carlson en la universidad Calgary, y de John Teasdale (Cambridge) y Zindal Segal (Universidad de Toronto), se citan el libro de Matthieu Ricard *El Arte de la Meditación*, que se publicará en 2010 por Atlantic Books en el Reino Unido y por Hay Publishing en EE.UU.

5 A Lutz, ID Dunne y RJ Davidson, *Meditation and the Neuroscience of Consciousness: an Introduction*, en el Cambridge Handbook of Consciousness, Cambridge: Cambridge University Press, 2007, capítulo 19, páginas 497-549.

6 Yongey Mingyur Rinpoche, *The Joy of Living*. Nueva York, Harmony Books, 2007.

7 Matthieu Ricard escribe en mayor detalle sobre los métodos budistas para entrenar la mente en *El Arte de la Meditación*.

Este artículo es reproducido de Rigpa Diario, VIEW.

El Instituto Mente y Vida

(Mind and Life Institute)

En 1987, Su Santidad el Dalai Lama y un grupo de científicos eminentes participaron en una exploración pionera de cómo la ciencia y el budismo podían combinarse para crear un mundo mejor – y se inició el Instituto Mind and Life (Mente y Vida). Más de veinte años después, el Instituto Mind and Life es el punto focal para la investigación científica de los beneficios de la meditación. Durante una visita a Leraba Ling en Francia para la inauguración del tempo por el Dalai Lama, el cofundador de Mind and Life, Adam Engle, conversó con Any Fraser sobre el trabajo del instituto.

En 1985, el hombre de negocios y emprendedor estadounidense R. Adam Engle recibió una llamada telefónica desde Francia. Al otro lado de la línea estaba el Dr. Francisco Varela, un neurocientífico nacido en Chile con sede en Paris. Varela había oído que Engle planeaba organizar un encuentro entre Su Santidad el Dalai Lama y un grupo de científicos occidentales, y él estaba llamando para sugerir una colaboración al respecto. Engle escuchó lo que Varela tenía que decir y acordaron trabajar juntos.

Varela ya había contactado de primera mano el interés entusiasta del Dalai Lama en la ciencia cuando se encontró sentado junto a Su Santidad en una conferencia sobre ciencia y espiritualidad en Austria en 1983. El Dalai Lama lo había bombardeado con preguntas sobre el cerebro. Le dio mucho alimento a Varela para pensar mientras él y Engle avanzaban con sus planes y reflexionaban en el formato que debía tener el encuentro.

La experiencia de Engle era en leyes y finanzas, la de Varela en biología, pero ambos hombres tenía una visión en común. Ellos habían sido practicantes budistas desde 1974, y estaban ansiosos de explorar los beneficios potenciales de acercar la ciencia y el budismo, dos tradiciones distintas que habían puesto enorme esmero en tratar de explicar la naturaleza de la realidad y promover el bienestar humano.

En octubre de 1987, la visión de ellos comenzó a tomar forma cuando el Dalai Lama recibió a un pequeño grupo de

Neurocientífico chileno Francisco Varela

Su Santidad el Dalai Lama en conversación con el Dr. Richard Davidson (izquierda) y otros participantes en el encuentro del Instituto Mind and Life en abril de 2007, titulado 'Un Diálogo sobre el Universo en un Solo Átomo'Fotografía cortesía del Instituto Mind and Life

prominentes científicos en su hogar en Dharamsala, India, para una semana de conversaciones. Los participantes partieron explorando el terreno común entre el pensamiento budista y las ciencias cognitivas, tocando temas como la percepción, memoria, conciencia, desarrollo cerebral, evolución e inteligencia artificial. La desafiante tarea de traducir las discusiones cayó sobre el Geshe Thubten Jinpa, el principal traductor al inglés del Dalai Lama y B. Alan Wallace, un erudito en budismo tibetano y escritor prolífico, quien ahora está a la vanguardia de la investigación científica sobre los beneficios de la meditación.

"Cuando finalizó la reunión", recuerda Engle, "Yo le pregunté al Dalai Lama si deseaba repetirlo. El dijo 'Sí', y así comenzamos a planificar la próxima. Lo hicimos así, reunión tras reunión, durante los primeros diez años. Después de cada encuentro, yo diría, '¿Desea hacerlo nuevamente?', y Su Santidad diría 'Sí'". En cada ocasión, se publicó un libro de manera que los frutos de las discusiones pudieran compartirse con una audiencia amplia. El primero fue *Gentle Bridges: Conversations with the Dalai Lama on the Sciences of Mind* (*Un Puente para Dos Miradas: Conversaciones con el Dalai Lama sobre las Ciencias de la Mente*).

El segundo encuentro, en California, en 1989, se enfocó en la neurociencia y la relación mente/cuerpo, y coincidió con el anuncio de que el Dalai Lama había recibido el Premio Nóbel de la Paz. Al año siguiente, tras un tercer encuentro en Dharamsala, se lanzó un proyecto de investigación inicial para investigar los efectos neurobiológicos de la meditación en los practicantes de largo tiempo, y se estableció oficialmente el Instituto Mind and Life como una organización no lucrativa.

Las reuniones se volvieron más y más frecuentes, tocando la física y cosmología, como también la ciencia de la vida, y atrayendo más científicos,

Su Santidad el Dalai Lama con los científicos y otros expertos en la Conferencia de Mind and Life en el MIT en Massachusetts.

filósofos, eruditos y practicantes espirituales sobresalientes. En el año 2000, el trabajo del Instituto Mind and Life comenzó a ganar un impulso serio. En su mensaje para el nuevo milenio, el Dalai Lama se concentró en 'la ética secular' – la necesidad de promover valores humanos básicos para el beneficio de todos; y en un encuentro para discutir el tema de las emociones destructivas en Dharamsala, él estableció un desafío. Engle explicó: "Su Santidad dijo que él pensaba que los budistas y otros contemplativos desarrollaron prácticas que fueron beneficiosas para que las personas entrenaran sus mentes. Entonces, él le preguntó a los científicos en la habitación si ellos probarían estas prácticas en sus laboratorios, para determinar si eran beneficiosas; y, si las practicas resultaban serlo, si los científicos podrían encontrar formas para enseñarlas en un ambiente meramente seglar, de manera que más personas pudieran recibir los beneficios".

En la habitación había varios investigadores prominentes, incluyendo al Dr. Varela, el psicólogo Dr. Paul Ekman y el Dr. Richard Davidson, un pionero en el desarrollo de técnicas para medir la actividad cerebral. También estaba presente Matthieu Ricard, cuyo entrenamiento como genetista celular, combinado con muchos años de práctica espiritual, lo hizo el candidato perfecto para ayudar a desarrollar y participar en los experimentos. Por su parte, el Dalai Lama prometió proporcionar lamas y monjes –'los atletas olímpicos del entrenamiento mental', como los llama Engle-, para la investigación.

Ese encuentro en Dharamsala y una reunión al año siguiente en el laboratorio de Davidson en la Universidad de Wisconsin-Madison, fueron el catalizador para una serie de proyectos de investigación para reunir información sobre los beneficios de la meditación y otras prácticas contemplativas. La tarea de los científicos fue apoyada por avances recientes en la tecnología de neuroimagen. La resonancia magnética funcional, por ejemplo, que justamente era una de las que disponía Davidson en su laboratorio, les facilitó monitorear y registrar los cambios momento a momento en la actividad del cerebro.

En mayo de 2001, Varela, quién había tenido un transplante de hígado en 1998 en un intento por prolongar su vida, falleció a los cincuenta y cuatro años. Justo una semana antes, él había participado en la reunión en Wisconsin mediante una conexión de video en vivo. Antoine Lutz, el estudiante de Ph.D. de

"La visión del Instituto Mind and Life (Inst. Mente y Vida) es que el mundo reconozca que una buena condición mental resulta esencial para la salud y el bienestar, en la misma manera en que la investigación científica de la nutrición ha estimulado a las personas a adoptar mejores hábitos nutricionales, y la investigación en la buena condición física ha estimulado a millones de personas a hacer ejercicio"

Adam Engle co-fundador del Instituto Mind and Life

Varela en el Centro Nacional para la Investigación Científica en Paris, había asegurado que el trabajo de su mentor continúe hasta hoy, colaborando cercanamente con Richard Davidson en el Laboratorio Waisman para la Neuroimagen y el comportamiento Cerebral en Madison, Wisconsin.

En septiembre de 2003, el Instituto Mind and Life presentó su primer evento público en el Massachussets Institute of Technology (MIT) cerca de Boston. Antes ese año, el exitoso escritor y miembro del directorio de Mind and Life, Daniel Goleman había escrito *Emociones Destructivas*, un libro en base a los encuentros de los años 2000 y 2001. Fue el primer libro de Mind and Life en ser publicado por una editorial importante, y creó todo un movimiento de publicidad para la reunión en MIT, el que se diseñó para estimular un esfuerzo de investigación en colaboración entre los científicos cognitivos y los practicantes budistas. Mil doscientas personas estuvieron allí para presenciar las discusiones vivaces sobre los temas principales de la atención, emoción e imagen mental.

Para entonces, los encuentros Mind and Life eran eventos anuales. La reunión en 2004 se enfocó en la 'neuroplasticidad', el descubrimiento de los neurocientíficos de que el cerebro puede cambiar su estructura y función en respuesta a la experiencia. Los resultados de investigación que involucraban practicantes de meditación con experiencia, incluyendo a Matthieu Ricard, demostraron en la muestra que es posible 're-cablear' el cerebro, cultivar emociones positivas y entrenar la mente para la compasión. Las discusiones inspiraron a la escritora de ciencia Sharon Begley a preparar un libro titulado *Entrene su Mente, Cambie su Cerebro* – uno del creciente número de libros que se han escrito sobre neuroplasticidad en los últimos años.

En 2005, otro encuentro público en Washington DC compartió la investigación en las aplicaciones clínicas de la meditación. La reunión fue co-presidida por Jon Kart-Zinn, un miembro del directorio de Mind and Life cuyo programa de Reducción del Estrés mediante la Atención ha proporcionado evidencia considerable de los beneficios en la salud por parte de la meditación, y la contribución que puede hacer en los campos de la medicina y psiquiatría. Ahora este programa de Reducción del Estrés mediante la Atención se ofrece en más de doscientos centros médicos, hospitales y clínicas en el mundo.

Uno de los objetivos clave del Instituto Mind and Life para el futuro es estimular el desarrollo de programas en base al entrenamiento de la mente para el uso en muchas áreas distintas de la sociedad. Como explica Engle: "Existen oportunidades tremendas, en la educación infantil, la educación de toda la vida en un medio secular, en el liderazgo, la enseñanza, la salud - todo

Su Santidad el Dalai Lama con un grupo de científicos

Su Santidad el Dalai Lama con Adam Engle, co-fundador y Presidente del Mind and Life Institute

lugar donde hay comportamiento humano. La visión del Instituto es que el mundo reconozca que el buen estado mental es sumamente importante para la salud y el bienestar, de la misma forma que la investigación científica en nutrición ha estimulado a las personas a adoptar mejores prácticas nutricionales, y la investigación en el buen estado físico ha estimulado a millones de personas a hacer ejercicio".

En el encuentro Mind and Life en Dharamsala en abril de 2009, a los participantes se les ofreció una actualización sobre el 'proyecto Shamatha' desarrollado por B. Alan Wallace y Clifford Saron, un investigador científico asistente en la Universidad de California, Davis. El proyecto es tal vez el estudio científico más ambicioso de la meditación a la fecha. A los participantes se les pidió pasar entre ocho y diez horas cada día enfocados en la meditación shamatha y las prácticas de compasión durante períodos de tres meses de retiro en el centro Shambhala Mountain en Colorado. Una gama de distintos métodos se utilizan para monitorear los cambios en sus niveles de enfoque y atención, respuestas emocionales, niveles de estrés y la fuerza de su sistema inmune. Los resultados finales se esperan con ansias.

Mientras la investigación continua de prisa en los campos emergentes de 'la neurociencia contemplativa' y 'la ciencia clínica contemplativa', el futuro para la colaboración entre la ciencia y el budismo aparece cada vez más prometedor. Cada año, un grupo de científicos jóvenes se reúnen con eruditos y practicantes budistas en el Instituto de Investigación de Verano de Mind and Life para presentar tópicos de investigación y discusión para la investigación futura. Existe un programa de subvención para alentar a los estudiantes graduados y posgraduados a elaborar ideas desarrolladas en estos encuentros. El Dalai Lama sigue actuando como punto focal para el diálogo ciencia-budismo, y abogar por los beneficios prácticos que éste puede traer a la sociedad. Además, varios de los maestros budistas tibetanos de la generación más joven también han mostrado un interés activo en la ciencia. El Décimo séptimo Karmapa Gyalwang, Ling Rinpoche, Mingyur Rinpoche y Tsoknyi Rinpoche, por ejemplo, todos han asistido a los encuentros recientes de Mind and Life.

El título del próximo encuentro de Mind and Life que se realizará en Washington DC entre 8 y 9 de octubre de 2009, es La Ecuación de los Ciudadanos del Mundo para el Siglo 21. Los científicos, educadores y contemplativos explorarán cómo desarrollar "un sistema de educación que pueda nutrir el corazón como también la mente, y cree ciudadanos del mundo comprometidos y éticos cuyas destrezas y habilidades no sean usadas sólo para el crecimiento y avance personal, sino también para el bien del mundo". El foco estará en la planificación de investigación en colaboración sobre la adaptación de las prácticas contemplativas para el uso en la sala de clases, y el Dalai Lama ha desafiado a los participantes a venir preparados con sugerencias concretas sobre cómo se puede implementar esto.■

Este artículo es reproducido de Rigpa Diario, VIEW.

El pequeño ejercicio democrático del Tíbet

El liderazgo de un Dalai Lama como una forma de liderazgo político es a la vez potente y vulnerable: poderoso, porque la autoridad política es apoyada por la devoción religiosa; vulnerable porque está en contradicción con las realidades políticas de los tibetanos de hoy. Tíbet debe encontrar una alternativa secular, dijo el Dalai Lama a Isabel Hilton.

Isabel Hilton, "The New Humanist", 21 de enero de 2011

La elección tuvo lugar el 3 de octubre, pero es poco probable, que la mayoría de los lectores, hayan oído hablar de ella; y que solo algunos medios la hayan cubierto. Esto no cambiará el destino de cualquier estado-nación, pero podría marcar un momento importante para un pueblo cuyo futuro es de interés para un electorado mucho mayor de lo que sus números sugieren. En todo el mundo, pero sustancialmente en la India, los EE.UU. y Nepal, cerca de 80,000 tibetanos en el exilio votaron en la ronda preliminar de la elección de su parlamento en el exilio. También votaron a favor de nominar a candidatos para Kalon Tripa, el primer ministro del parlamento y la figura que, el decimocuarto Dalai Lama espera, lo sustituirá como portavoz político del pueblo tibetano.

Este año el Dalai Lama celebró su 75º cumpleaños. El año pasado sumó medio siglo de exilio. De todos los legados que dejará cuando se dirija a su siguiente encarnación, estará la introducción de la democracia en el mundo exiliado tibetano, este es uno de los cuales puede sentirse francamente orgulloso. Los tibetanos dentro de Tíbet han estado sometidos a la modernización con los métodos más brutales de la potencia colonial en Beijing, un proceso que ha supuesto la destrucción de la vida religiosa y tradicional. En la actualidad están sujetos a la migración a gran escala de chinos Han a su tierra natal, y al saqueo de sus minerales, bosques y ríos. Ese proyecto de modernización no incluye, por supuesto, el derecho a elegir su gobierno o sistema político.

Cuando el decimocuarto Dalai Lama huyó del Tíbet siendo un hombre joven, después de un fallido levantamiento con-

Su Santidad el Dalai Lama ante el Parlamento Tibetano en exilio

Los tibetanos en Dharamsala participan en el ejercicio de su derecho al voto

tra el dominio chino, que ni instigó ni dirigió; el viaje que él y los 100,000 tibetanos que le siguieron, se llevó a cabo tanto geográfico como culturalmente: de su remota patria de gran altitud a la aglomerada llanura de la India, y de la cultura teocrática del siglo XVII a la condición en el exilio y apátrida en el siglo XX. Muchos de sus seguidores y sus hijos están repartidos por todo el mundo. En la India, donde la mayoría viven todavía, ellos recrean versiones del exilio en las instituciones - en especial en la de los monasterios y en la de las órdenes religiosas - que conocieron en el Tíbet. Y ante la insistencia del Dalai Lama, crearon su propio gobierno elegido democráticamente.

Una cierta impaciencia surge en la voz del Dalai Lama cuando habla de esto. Ha sido difícil, me dijo, persuadir a los tibetanos que tienen que hacer los preparativos para tener un gobierno propio sin el Dalai Lama. La institución del Dalai Lama, indica él francamente, puede haber sobrevivido a su utilidad para el pueblo del Tíbet y está ciertamente más allá de su fecha de caducidad como una forma de gobierno. Su problema ha sido que sus seguidores, hasta la fecha, han preferido su liderazgo a cualquier alternativa secular.

Este año, hay señales de cambio. Por primera vez, un lobby de tibetanos en el exilio ha hecho campaña para tener una participación más activa de la diáspora, en la nominación de candidatos y en la elección de una figura laica para sustituir a los religiosos que hasta ahora ocupaban el puesto.

El Dalai Lama ha sido, en muchos sentidos, el mayor activo de los tibetanos, una figura de autoridad moral indiscutible, que ha insistido durante décadas en que la no violencia y la negociación son las únicas opciones para el Tíbet. Pero la institución como una forma de liderazgo político es a la vez potente y vulnerable: poderosa, porque la autoridad política es apoyada

Tres candidatos finales para el próximo jefe de gabinete de tibetanos que serán elegidos en 20 de marzo 2011

Los tibetanos en Dharamsala presencian el debate electoral

por la devoción religiosa; vulnerable porque está en contradicción con las realidades políticas de los tibetanos actuales.

La elección de un Dalai Lama es ostensiblemente la identificación de la reencarnación de un Bodhisattva, un proceso religioso que implica signos, presagios, sueños y profecía. Pero sólo los más ingenuos podrían imaginar que no siempre ha estado cubierta con cálculos políticos. En las circunstancias actuales, el Estado chino insiste, como lo hicieron con la búsqueda del undécimo Panchen Lama hace más de una década, que el Estado tiene la autoridad final en la selección y formación de los candidatos. Los lamas reencarnados son identificados cuando son niños pequeños, y el largo período de la regencia que precedió a la asunción del poder del Dalai Lama, estuvo siempre lleno de una peligrosa inestabilidad. Esta no es, siente el titular actual, una institución adecuada para el siglo XXI. Les guste o no, el Dalai Lama insiste en que los tibetanos deben modernizar su liderazgo al servicio de sus circunstancias.

En el panorama mundial de los acontecimientos políticos, es tentador pensar que esta pequeña elección importa poco. Parece importar, sin embargo, en Beijing. Nepal se encuentra en la ruta de escape desde el Tíbet y es el hogar de más de 9,000 tibetanos. También la influencia china es cada vez menor. El domingo, la policía de Nepal con equipos antidisturbios tomaron las urnas, según los informes, a petición de la embajada china en Katmandú. Este pequeño ejercicio democrático de los tibetanos, al parecer, es una amenaza a la próxima superpotencia del mundo así como su tenaz práctica de la religión. ■

Traducido al español por Lorena Wong.

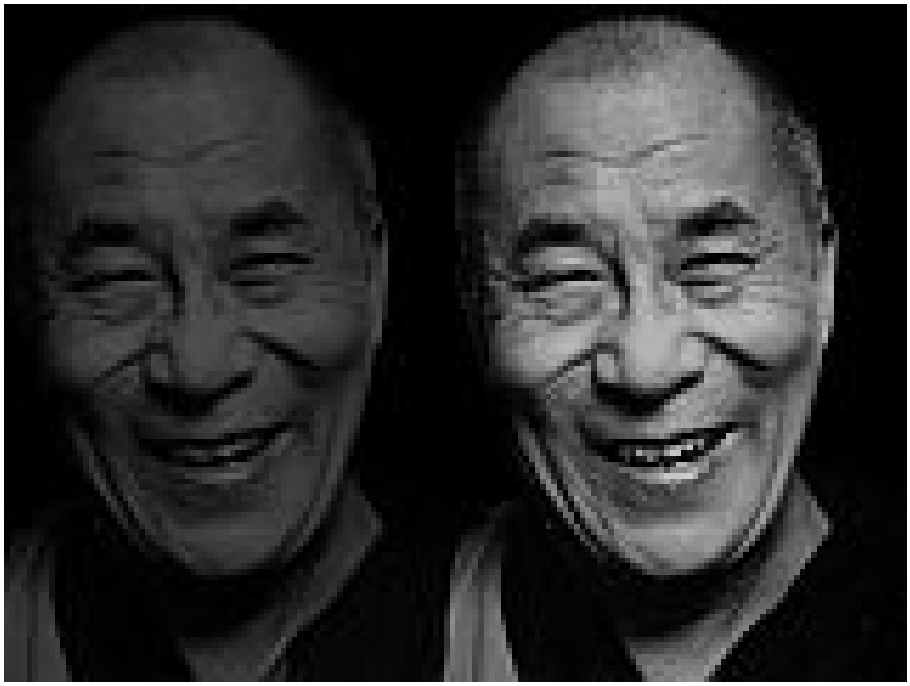
El próximo Dalai Lama: China tiene una alternativa

El imponer al Dalai Lama de China pondrá fin a toda esperanza de reconciliación. El acercarse a los tibetanos en exilio podría representar un cambio en el juego.

por Dibyesh Anand

[Las opiniones aquí expuestas son las del autor y no representan la visión y opinión de Noticias de Tíbet]

No es fácil para ningún país secular manejar una institución que se basa en la fe y que es más antigua que éste mismo y se rehúsa a ser domesticada. Imaginen un estado que es declaradamente comunista; tolera las creencias religiosas para los ciudadanos comunes, pero no para los miembros del partido regente dominante; y cuenta al interior de su territorio con un pueblo etno-nacionalista profundamente religioso cuyos líderes tradicionales, en su mayoría, se encuentran en exilio acusados de separatistas. Sí, ese estado es la República Popular China, los tibetanos son ese pueblo y la institución es la del Dalai Lama.



Su Santidad el Dalai Lama

Lo que vuelve la vida difícil para los gobernantes en China es el hecho de que el Dalai Lama es más que un líder político y religioso para el pueblo tibetano; él también es una personalidad reconocida globalmente y conocido por sus valores universales. El 14º Dalai Lama es una figura como ninguna, también es una persona que ha demostrado ser notable.

Como figura, el Dalai Lama representa una institución de siglos y es la personificación de Avalokitesvara, un bodhisattva de la compasión, y es el espíritu de la nación tibetana. Un bodhisatva es un ser iluminado que permanece en la tierra para ayudar a las personas. Como persona, el actual Dalai Lama, Tenzin Gyatso, ha probado su liderazgo al sacar a Tíbet fuera de su ubicación geográfica en el corazón de Asia hasta lugares impensables por todo el mundo. No sólo ha ayudado a crear una comunidad en exilio que florece en India, Nepal, Suiza y Estados Unidos – sino con su habilidad para combinar un mensaje universal de la compasión, el diálogo interreligioso y abogar por la causa tibetana, él por sí solo le ha brindado a los tibetanos una visibilidad internacional.

La política de su popularidad internacional, sin duda, animada ahora por la sinofobia en Occidente, es un tema de debate, pero ni siquiera las ideologías duras en Beijing pueden negar el hecho de que el Dalai Lama sigue siendo una presencia formidable en los corazones y mentes de la mayoría de los tibetanos

que viven al interior de China. El Dalai Lama ha estado en exilio desde 1959, y mientras declara que sólo desea "una autonomía genuina" para los tibetanos en China, el gobierno chino lo acusa de manobriar deseos por 'una independencia oculta' y el separatismo.

Mientras el Dalai Lama envejece no hay señas de compromiso entre él y Beijing, creando especulación sobre el futuro de la institución. El Dalai Lama aumenta la confusión al mostrar indicios conflictivos y al enfatizar que es el pueblo tibetano el que decide. Pero, ¿quién habla en nombre de este "pueblo tibetano"? ¿China, cuyo control sobre Tíbet es reconocido por otros estados en el mundo? ¿O el gobierno en exilio guiado por el Dalai Lama en la ciudad montañosa de Dharamsala, que es ampliamente respetado por muchos tibetanos como la continuación del estado tibetano tradicional?

Un escenario altamente probable para el 15º Dalai Lama es que haya dos de ellos: un niño reconocido dentro de China con las bendiciones de Beijing, otro en algún lugar en exilio. Para que no se piense que esto es descabellado, ya existen dos Panchen Lamas contendores (próximos sólo al Dalai Lama en importancia), ambos dentro de China: uno reconocido públicamente, otro no vuelto a ver desde su desaparición en 1995. Hay dos Karmapas, líder de la secta Kagyu, ambos en exilio actualmente. Pero, el tener dos Dalai Lamas, ambos bajo intenso escrutinio público internacional, será un territorio desconocido. El mundo podrá ser más rico espiritualmente con más tulkus ("Budas vivientes"), pero será el fin de todas las esperanzas de reconciliación entre China y su población tibetana.

En 2007, China aprobó una ley que reconoció al gobierno chino como la autoridad final en el proceso de reconocimiento de los tulkus. Los exiliados lo vieron como otro ataque violento al muy apreciado Budismo Tibetano de parte del gobierno chino, y los comentaristas extranjeros quedaron perplejos ante el escenario paradójico de un partido comunista clamando autoridad sobre un tema místico.

Sin embargo, los esfuerzos de China no son la excepción. La mayoría de los estados seculares tienen leyes vigentes para regular las instituciones que se basan en la fe. Por ejemplo, Bután, un pequeño reinado himalaya, aprobó una resolución en 2005 que aclaró la autoridad del gobierno sobre las reencarnaciones halladas al interior del territorio del país. Ya que internacionalmente se reconoce que Tíbet se encuentra bajo la soberanía china y es una práctica común para los estados seculares el aseverar su primacía sobre las instituciones religiosas, el tema crucial no es, por ende, el principio tras la interferencia del gobierno sino su naturaleza.

El papel ambiguo de Beijing

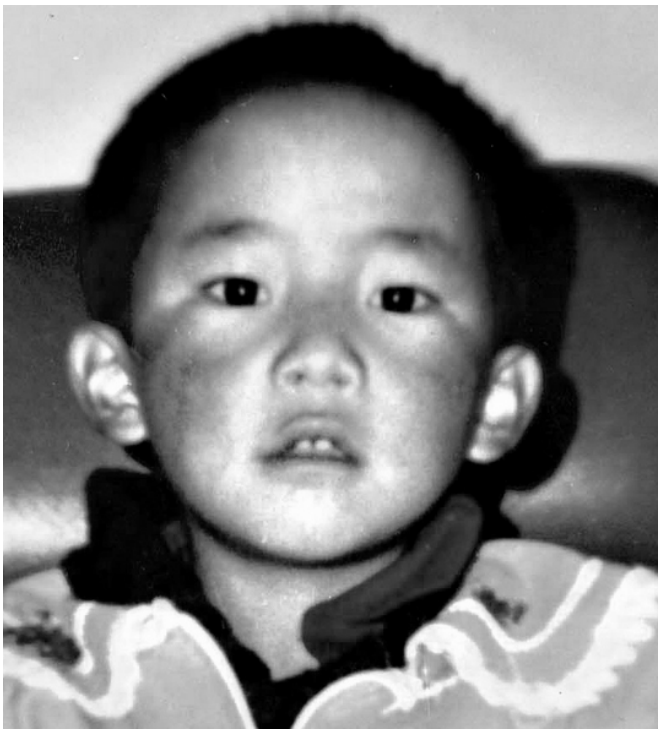
¿Espera Beijing facilitar el bienestar material y espiritual de los tibetanos y crear una sociedad genuinamente armoniosa? ¿O se trata de una intervención para domesticar e incluso derrocar la muy venerada especificidad del Budismo Tibetano – los lamas reencarnados? Esto último representa la fuerza conducente para aquellos de línea dura en el partido comunista - conscientes de que sus acciones generarán más fricción entre los tibetanos y el gobierno, poniendo fin a toda esperanza de reconciliación. China dice que desea manejar mejor la libertad religiosa tibetana contemplada en la Constitución; pero sus críticos rechazan esta proclamación como una distorsión de la religión tradicional y una estratagema cínica para tomar control sobre el próximo Dalai Lama.

Los lamas reencarnados, es decir, tulkus o "budas vivientes", son instituciones personificadas que se cree son seres realizados superiores, quienes controlan sus renacimientos y son integrales a la cultura budista tibetana. Cuando un lama reencarnado fallece, se dice que su alma se transfiere a otro cuerpo, usualmente al de un niño pequeño. Tras una búsqueda exhaustiva guiada por indicaciones otorgadas por el cuerpo anterior, rituales, señas cósmicas, sueños y factores materiales, la nueva reencarnación es hallada y confirmada. El grupo de búsqueda, como también aquellos que confirman la selección final, a menudo, está compuesto en sí por lamas reencarnados, que supuestamente tienen una asociación cercana con la institución.

Cuando se trata de lamas reencarnados superiores, tales como el Dalai Lama o el Panchen Lama -con un nivel político dentro del estado tibetano tradicional-, los procedimientos para la búsqueda, identificación, verificación y confirmación se vuelven más complicados. Pero, el principio básico sigue siendo el mismo – indicaciones por parte del cuerpo anterior, señas cósmicas que se pueden percibir por parte de cercanos y la entronización final en el trono con la participación de funcionarios religiosos y laicos.

Con este escenario, ¿puede haber alguna legitimidad tras el "Dalai Lama de China"?, ¿han de continuar aquellos de línea dura con la búsqueda tras el

fallecimiento del actual Dalai Lama en exilio? La respuesta simple es no. Esto no es porque China sea un estado comunista o que no exista un precedente histórico de las cortes imperiales chinas o líderes locales ejerciendo alguna autoridad sobre la selección final y la entronización. Si el Dalai Lama actual da indicaciones de su renacimiento dentro de China, Beijing tendrá la legitimidad para su elección. Contrario a lo que muchos en exilio y aquellos que les apoyan en Occidente claman, la declaración del estado chino de tener la autoridad final sobre la selección de los lamas reencarnados superiores no está libre de precedentes. Lo nuevo y excepcional es el control total y el micro-manejo del proceso.



Gendhun Choekyi Nyima, el 11 º Panchen Lama elegido por Su Santidad el Dalai Lama

¿Qué está mal en el "15º Dalai Lama de China"?

Primero, el principio básico tras los lamas reencarnados es que el renacimiento ocurre para continuar el trabajo de la personificación anterior. Si el 14º Dalai Lama es un "separatista" (acusación hecha por el gobierno) y se mantiene repitiendo que no renacerá al interior de China, ¿qué poder posee el gobierno chino para transformar esta alma separatista en una patriótica mientras pasa de un cuerpo a otro? ¿Qué varita mágica tiene China para modificar el alma, anular todas las indicaciones entregadas por la personificación previa y hacerla entrar en un niño bebé elegido por el estado? Es como decirle al ser iluminado: "Disculpe Sr. Avalokitesvara, pero contrario a sus deseos, el partido comunista de China le ordena nacer en un lugar que éste elija. No tiene opción. Pero, no se preocupe, le aseguramos una vida confortable y con poder en tanto usted sea leal a la madre patria". Este escenario es absurdo, no da para una posibilidad seria.

En segundo lugar, ¿cómo puede el gobierno chino armar un grupo de búsqueda para el 15º Dalai Lama? El grupo necesitará las bendiciones de algunos lamas superiores en la secta Gelug (la secta "Amarilla" que gobernó Tíbet durante los últimos siglos) – pero todos, excepto el Panchen Lama, se encuentran en exilio. Sin duda, para asegurar al "Dalai Lama de China", el gobierno tendrá que incluir sólo lamas "confiables" y "patriotas" en el proceso. Pero esto implica automáticamente que el grupo de búsqueda tendrá miembros que se oponen a lo que el 14º Dalai Lama dijo e hizo en exilio. ¿Cómo puede pretender China que sus minorías tibetanas, sin mencionar los exiliados, tengan algún respeto hacia éste?

¿Implica esto que China no ha de tener relación alguna con el 15º Dalai Lama cuando el 14º fallezca en exilio?

No, necesariamente. China podría llegar a los tibetanos en exilio, ofrecerse a apoyar al grupo de búsqueda de toda manera posible, recordar al grupo que el resultado más estable para todos será obtener el sello de aprobación del gobierno chino, y el nuevo Dalai Lama bebé visite su hogar. Al acercarse y ofrecer una mano, China podría cambiar el nombre del juego. Por otra parte, al dejar que su política permanezca como rehén de aquellos de línea dura, destruirá la esperanza de una reconciliación futura con sus propias minorías.

Actualmente, el único camino para las negociaciones es aquel entre Beijing y el Dalai Lama por sobre su condición personal. Una vez que el actual líder fallezca, y tengamos un "Dalai Lama de China" y un "Dalai Lama de los exiliados", toda esperanza de un compromiso se evaporará. Una vez que China acceda a investir a su propio Dalai Lama, se volverá prisionera de su propio enfoque. Sin poder ya negociar o conversar con los tibetanos en exilio, enfrentará la tarea imposible de vender su propia elección a los tibetanos, chinos y el resto del mundo. Se creará una nueva fuente de tensión e inestabilidad en el altiplano tibetano. Tal vez, sólo entonces los líderes chinos sentirán nostalgia del 14º Dalai Lama, y la esperanza de estabilidad y reconciliación que sólo él proporciona. ■

Fallece Sangay Gyatso, un protestante líder en el levantamiento de 2008

DHARAMSALA, 28 de febrero de 2011: Sangay Gyatso, quien se encontraba entre los protestantes líderes durante las amplias protestas pacíficas en Tíbet en 2008, sucumbió a su trauma físico y mental padecido tras un año de mantenerse oculto en las montañas para evadir la persecución del gobierno, según un reportero que fue recibido por la Administración Tibetana Central.

Sangay tuvo un papel líder en las protestas pacíficas que ocurrieron en Labrang al noreste de Tíbet, Provincia de Amdo, en 2008. Desafiando la intensa restricción del gobierno chino el 4 de abril de 2008, él y sus colegas del Monasterio de Labrang hablaron con un grupo de periodistas extranjeros que estaban de visita sobre "la represión de los derechos humanos fundamentales en Tíbet por parte del gobierno de China".

Sangay Gyatso (primero a la izquierda) hablando a periodistas extranjeros acerca de la represión de los derechos humanos durante una protesta pacífica en Labrang en la Provincia de Amdo al nordeste del Tibet el 9 de abril de 2008.

Temiendo el arresto por parte del gobierno chino, él huyó y pasó más de un año en las montañas enfrentando dificultades inimaginables. La falta de alimento adecuado junto con el trauma mental lo debilitaron y postraron. Toda ayuda posible por recuperarlo con medicamentos por parte de su familia y parientes no tuvo éxito, y su condición de salud pasó de mal a peor. Eventualmente, fue admitido en un hospital en Siling y puesto que no hubo mayor mejora en su condición, él tuvo que ser operado en otro hospital. Irónicamente, el gobierno chino no lo arrestó tras saber que no tenía esperanzas de recuperación. Incluso, el hospital lo dio de alta por la misma razón.

Sangay pasó sus últimos días en su hogar y falleció el 26 de febrero de 2011. Le sobreviven sus padres mayores, quienes tienen más de 70 años.

Sangay nació en 1969 en una familia nómada en Labrang Tashikhyil. Fue ordenado monje a los 16 años y comenzó sus estudios religiosos en el Monasterio de Labrang. En 1991, él se trasladó al Monasterio Deprung Loseling en India para continuar sus estudios. Infortunadamente, él tuvo que regresar a Tíbet para continuar sus estudios, ya que su salud no se pudo adaptar al medioambiente de India.

Como Sangay Gyatso, muchos tibetanos que viven en Tíbet se ven forzados a dejar sus hogares hacia las montañas para escapar de la tortura de parte de las autoridades chinas. La muerte de Sangay Gyatso reforzó el peligro para la vida de muchos tibetanos quienes están perdiendo su fuerza de vivir en circunstancias inmensamente difíciles.

Se estima que unos 227 tibetanos han muerto bajo la represalia severa de China desde marzo de 2008, de los cuales 153 pudieron ser identificados. Las muertes fueron causadas por disparos indiscriminados de las fuerzas de la RPC durante las demostraciones, golpizas

severas y la tortura de los detenidos durante el arresto, interrogatorios y detenciones; y la acumulación de una represión sin medida que llevaron a algunos tibetanos a cometer suicidio. Una muerte fue causada por inanición o suicidio en la fase inicial de las protestas de marzo 2008, cuando los monasterios principales estuvieron sitiados y cerrados por días. [Ver '2008 uprising in Tíbet: Chronology and Análisis'].

Más de 6.810 tibetanos han sido arrestados y detenidos, y por lo menos 510 tibetanos han sido sentenciados desde el 10 de marzo de 2008. El proceso judicial no contó con un juicio justo y una representación legal independiente.

Un total de siete tibetanos ha sido sentenciado a muerte desde entonces – dos con sentencia inmediata de muerte que fueron subsecuentemente ejecutados y cinco enfrentan actualmente una suspensión de sentencia de muerte por dos años. Todos los acusados son tibetanos jóvenes menores de 30 años. Lobsang Gyaltsen y Loyak, ambos de 25 años de edad, fueron ejecutados el 20 de octubre de 2009. Los otros cinco que enfrentan sentencias de muerte son Tenzin Phuntsok, 27; Kangtsuk, 22: Penkyi, 21; Pema Yeshi, 28 y Sonam Tsering de 23 años de edad.

If undelivered, please return to:
The Office of Tibet
241 East 32nd Street
New York, NY 10016