Noticias de Tíbet

Julio - Setiembre 2015

Noticias de Tíbet es un boletín de la Oficina representante
de Su Santidad el Dalai Lama para las Américas

China Cerca a Sus Nómades y una Vida Antigua se Marchita

La política china de traslado de un gran número de nómades a una forma de vida urbana no sólo amenaza siglos del antiguo estilo nómada sino también exacerba la pobreza.

Página 3

⌘

Los Diversos Rostros del Dalai Lama

En cinco artículos, distintas personas cercanas y de familiaridad con el Dalai Lama exploran sus roles multifacéticos y su contribución a la humanidad como parte de la celebración de su Cumpleaños 80 que tuvo lugar en julio de este año.

Página 10

⌘

La Compasión y el Individuo

En este escrito, Su Santidad el Dalai Lama comparte su mensaje sobre cómo lograr la felicidad a nivel individual y llevar una vida contenta.

Página 25

Noticias de Tíbet

Noticias de Tíbet es un boletin informativo trimestral de la Oficina de Tibet - New York, establecida formalmente en marzo de 1964. La Oficina de Tibet es un oficial representante de Su Santidad el Dalai Lama para Las Americas. Si usted desea recibir este boletín o desea contribuir con un artículo relacionado con el Tíbet y su cultura, por favor escriba a:

Tsewang Phuntso
The Office of Tibet
1228 17th Street NW
Washington DC 20036
USA
Tel: (212) 213-5010 extn 201
Email: phuntso@igc.org

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

CONTENIDOS

3
Informe Analítico
China cerca a sus nómades y una vida antigua se marchita
Andrew Jacobs

10
Los diversos rostros del Dalai Lama
11
Líder de su pueblo
Dr Thupten Jinpa
14
Maestro Budista
Robert Thurman
17
Científico de la Mente
Richard J. Davidson
20
Defensor Interreligioso
Rev. Joan Brown Campbell
22
Guía Moral
Dianne Feinstein

25
Éticas Seculares
La compasión y el individuo
El Dalai Lama

China cerca a sus nómades y una vida antigua se marchita

Andrew Jacobs | New York Times

Si las comodidades materiales modernas son la medida del éxito, entonces Gere, de 59 años de edad, ex pastor de yaks y ovejas en el oeste de la provincia china de Qinghai, debe ser un hombre felíz.

En los dos años desde que el gobierno chino le obligó a vender su ganado y mudarse a una casa baja de concreto aquí, en la meseta tibetana azotada por el viento, Gere y su familia han adquirido una lavadora, un refrigerador y un televisor a color que emite dramas históricos en idioma mandarín en su sala de estar blanqueada con cal.

Pero Gere, quien al igual que muchos tibetanos utiliza un solo nombre, está lleno de remordimiento. Al igual que cientos de miles de pastores en toda China que han sido reubicados en municipios sombríos en la última década, está desempleado, profundamente endeudado y dependiente de los reducidos subsidios del gobierno para comprar la leche, la carne y la lana que una vez obtuvo de sus rebaños.

"Nosotros no morimos de hambre, pero hemos perdido la vida que nuestros antepasados practicaban desde hace miles de años", dijo.

En lo que equivale a uno de los intentos más ambiciosos realizados en la ingeniería social, el gobierno chino está en las etapas finales de una campaña de 15 años para establecer los millones de pastores que una vez habitaron vastas zonas fronterizas de China. A finales de año, Beijing afirma que se habrá trasladado a los restantes 1,2 millones de pastores dentro de las ciudades que dan acceso a las escuelas, electricidad y atención sanitaria moderna.

Informes de prensa oficiales sobre la reubicación, describen con entusiasmo a los antiguos nómadas como agradecidos por la salvación de sus

Por siglos, los nómades en el altiplano tibetano criaron sus manadas y llevaron una vida pacífica en coexistencia con la naturaleza.

vidas primitivas. "En apenas cinco años, pastores de Qinghai que por generaciones deambularon en busca de agua y pasto, han trascendido un milenio de distancia y dado pasos hacia la modernidad", dijo un artículo de primera plana en el diario Farmers controlado por el Estado. "Las políticas preferenciales del Partido Comunista para los pastores son como la brisa de primavera cálida que ilumina el prado en verde y llega a los corazones de los pastores".

Pero las políticas, basadas en parte en la visión oficial de que el pastoreo daña los pastizales, son cada vez más polémicas. Ecologistas en China y en el extranjero dicen que los fundamentos científicos de reubicación nómada son dudosos. Los antropólogos que han estudiado los centros de reubicación construidos por el gobierno han documentado el desempleo crónico, el alcoholismo y el deterioro de las tradiciones con milenios de antigüedad.

Economistas chinos, citando la enorme brecha de ingresos entre las provincias orientales en auge y el empobrecido lejano oeste, dicen que los planificadores del gobierno aún no han logrado su objetivo declarado de aumentar los ingresos entre los antiguos pastores.

El gobierno ha gastado 3,45 mil millones en la reubicación más reciente, pero a la mayoría de los nómadas recién colonizados no les ha ido bien. Los residentes de ciudades como Beijing y Shanghai, en promedio, ganan el doble que sus homólogos en Tíbet y Xinjiang, la extensión occidental que linda con Asia Central. Las cifras del gobierno muestran que las disparidades se han ampliado en los últimos años.

Defensores de derechos humanos dicen que las reubicaciones suelen realizarse mediante la coerción, dejando a los antiguos nómadas a la deriva en aldeas aisladas sombrías. En la Región Autónoma de Mongolia Interior y Tíbet, las protestas de los pastores desplazados se producen casi todas las semanas, provocando una represión cada vez más dura por las fuerzas de seguridad.

"La idea de que los pastores destruyen las praderas es sólo una excusa para desplazar a la gente que el gobierno chino piensa tiene una forma de vida atrasada", dijo Enghebatu Togochog, director del Centro de Información de Derechos Humanos de Mongolia del Sur, con sede en Nueva York. "Ellos prometen buenos empleos y casas bonitas, pero más tarde los pastores descubren que estas cosas no son ciertas".

En Xilinhot, una franja rica en carbón de la Región Autónoma de Mongolia Interior, reasentados nómadas, muchos analfabetos, dicen que fueron engañados en la firma de contratos que apenas entendían. Entre ellos se encuentra Tsokhochir de 63 años, cuya esposa y tres hijas estaban entre las primeras 100 familias a mudarse a la aldea Xin Kang, una agrupación de casas de ladrillo abandonadas a la sombra de dos plantas de energía y una fábrica de acero con chimeneas eructantes que las cubren de hollín.

En 2003, dice, los funcionarios le obligaron a vender sus 20 caballos y 300 ovejas, y les proporcionaron préstamos para comprar dos vacas lecheras importadas de Australia. El rebaño de la familia desde entonces ha crecido a 13, pero Tsokhochir dice que la caída de los precios de la leche y la costosa alimentación que compran en la tienda significa que están, apenas, en un punto de equilibrio.

Un mongol étnico de rostro muy bronceado, Tsokhochir se emociona cuando enumera injusticias mientras su esposa mira hacia otro lado. No acostumbradas a los rigurosos inviernos de la estepa de Mongolia, las vacas con frecuencia agarran neumonía y sus ubres se congelan. Frecuentes tormentas de polvo dejan sus bocas llenas de arena. Los subsidios de alimentación prometidos por el gobierno nunca llegaron.

Excluidos del pastoreo de tierras y carentes de habilidades para el empleo en la fábrica de acero, muchos jóvenes de Xin Kang se han ido a buscar trabajo en otras partes de China. "Éste no es un lugar adecuado para los seres

Nómada tibetana ordeña sus animales

Los nómadas tibetanos han cabalgado a caballo como una forma de traslado y también de deporte

humanos", dijo Tsokhochir.

No todo el mundo está insatisfecho. Bater, de 34 años, un comerciante de ovejas crecido en las praderas, vive en uno de los nuevos rascacielos que bordean amplias avenidas del centro de Xilinhot. Cada mes conduce alrededor de 380 millas para ver a los clientes en Beijing, en las carreteras lisas que han sustituido a las carreteras con pozos. "Solía tomar un día para viajar entre mi ciudad natal y Xilinhot, y uno se podía quedar atrapado en una zanja", dijo. "Ahora toma 40 minutos". Conversador, con estudios universitarios y con fluidez en mandarín, Bater criticó a los vecinos que quieren subsidios del gobierno, pero se niegan a aceptar la nueva economía, gran parte de ella centrada en las minas de carbón a cielo abierto.

Expresó poca nostalgia por la vida de los nómadas de Mongolia, buscando comida en las sequías, durmiendo en yurtas (tiendas de campaña utilizadas por los nómadas en las estepas de Asia Central.), y cocinando en fuego de estiércol seco. "¿Quién necesita caballos ahora, cuando hay coches?", dijo, conduciendo a través del bullicio del centro de Xilinhot. "¿Estados Unidos todavía tiene vaqueros?"

Los expertos dicen que los esfuerzos de reubicación a menudo tienen otro objetivo, en gran medida ausente de pronunciamientos políticos oficiales: mayor control del Partido Comunista sobre las personas que han vagado mucho por los márgenes de la sociedad china.

Nicholas Bequelin, director de la división del Este de Asia de Amnistía Internacional, dijo que la lucha entre los agricultores y los pastores no es nueva, pero que el gobierno chino la ha llevado a un nuevo nivel. "Estas campañas de reubicación son casi estalinistas en su alcance y ambición, sin ninguna consideración por lo que las personas de estas comunidades quieren", dijo. "En cuestión de años, el gobierno estará acabando con las culturas indígenas por completo".

Un mapa muestra por qué por mucho tiempo el Partido Comunista ha buscado

dominar a los pastores. Los pastizales cubren más del 40 por ciento de China, desde Xinjiang, en el extremo occidental de la extensa estepa hasta la Región Autónoma de Mongolia Interior en el norte. Las tierras han sido el hogar tradicional de los uigures, kazajos, manchúes y una serie de otras minorías étnicas que se han enfurecido con el gobierno de mano dura de Beijing.

Para la mayoría de los chinos étnicos Han, la gente de las praderas es una fuente de fascinación y miedo. Los períodos más importantes de la subyugación extranjera de China llegaron a manos de los invasores nómadas, incluyendo Kublai Khan, cuyos guerreros mongoles a caballo gobernaron China durante casi un siglo a partir de 1271.

"Estas áreas han sido siempre difíciles de conocer y difíciles de gobernar por los forasteros, son vistos como lugares de bandidaje o con problemas entre guerrillas y el hogar de los pueblos que se han resistido por mucho tiempo a la integración", dijo Charlene E. Makley, antropóloga del Colegio Reed en Oregón, que estudia las comunidades tibetanas en China. "Pero ahora el gobierno siente que tiene la voluntad y los recursos para llevar a estas personas al redil".

Aunque los esfuerzos para dominar las tierras fronterizas comenzaron poco después de que Mao Zedong tomó el poder en 1949, se aceleraron en el año 2000 con una campaña de modernización, "Go West", que pretendía transformar rápidamente Xinjiang y zonas de población tibetana a través de una enorme inversión en infraestructura, reubicaciones nómadas y la migración de la étnia Han de China.

El programa más reciente "Reubicación Ecológica", iniciado en 2003, se ha centrado en la recuperación de los pastizales deteriorados de la región al disminuir el pastoreo de animales.

La aldea de Nueva Madoi, donde vive la familia de Gere, fue uno de los primeros llamados pueblos socialistas construidos en la región de Amdo de la provincia de Qinghai, una zona mayoritariamente tibetana que se encuentra a más de 13.000 pies sobre el nivel del mar (más de 3962 metros). Como la reubicación cobró impulso hace una década, el gobierno dijo que el

Los yaks y ovejas pastorean pacíficamente en el altiplano tibetano

El gobierno chino construyó bloques de viviendas urbanas para reubicar a los nómades en el altiplano tibetano

sobrepastoreo estaba poniendo en peligro la vasta vertiente que nutren los ríos Amarillo Yangtze y Mekong, las vías fluviales más importantes de China. En total, el gobierno dice que se ha trasladado a más de 500.000 nómadas y un millón de animales fuera de los pastizales ecológicamente frágiles en la provincia de Qinghai.

Gere dijo que se había burlado de la afirmación del gobierno de que sus 160 yaks y 400 ovejas eran destructivas, pero no tenía otra opción que vender. "Sólo un tonto desobedece al gobierno", dijo. "Pastorear a nuestros animales no fue un problema durante miles de años, a pesar de eso de repente dicen que lo es".

Los ingresos de la venta de ganado y una suma de compensación del gobierno no dan para mucho. La mayor parte de esto se fue para los impuestos de pastoreo y agua no pagados, dijo, y alrededor de 3.200 dólares se gastaron en la construcción de la nueva vivienda de dos habitaciones de la familia.

Aunque las políticas varían de un lugar a otro, los pastores desplazados pagan en promedio el 30 por ciento del costo de sus nuevos hogares construidos por el gobierno, de acuerdo con cifras oficiales. A la mayoría le dan subsidios de vida, con la condición de que los beneficiarios renuncien a sus costumbres nómadas. Gere dijo que el estipendio anual de la familia equivalente a 965 dólares (válido por cinco años) fue 300 dólares menos de lo prometido. "Una vez que los subsidios se detengan, no estoy seguro de qué vamos a hacer", dijo.

Muchas de las casas nuevas en Madoi carecen de baños o agua corriente. Los residentes se quejan de las paredes agrietadas, techos con goteras y aceras sin terminar. Pero la ira también refleja su pérdida de independencia, las exigencias de una economía monetaria y la creencia de que se desplazaron con falsas garantías de que un día se les permitiría volver.

Jarmila Ptackova, antropóloga de la Academia de las Ciencias de la República Checa, que estudia las comunidades tibetanas reubicadas, dijo que los programas de reubicación del gobierno habían mejorado el acceso a la atención médica y la educación. Incluso algunos empresarios tibetanos se habían

enriquecido, dijo, pero muchas personas resienten la velocidad y los aspectos coercitivos de las reubicaciones. "Todas estas cosas se han decidido sin su participación", dijo.

Tales agravios desempeñan un papel en la agitación social, especialmente en la Región Autónoma de Mongolia Interior y Tíbet. Desde 2009, más de 140 tibetanos, dos docenas de ellos nómadas, se han autoinmolado en protesta por las políticas intrusivas, entre ellos la restricción en las prácticas religiosas y la explotación minera en una tierra delicada para el medio ambiente. La más reciente tuvo lugar el jueves en una ciudad no muy lejos de Madoi.

En los últimos años, las autoridades de la Región Autónoma de Mongolia Interior han detenido a decenas de antiguos pastores, incluyendo 17 en el último mes en el municipio Tongliao donde protestaban por la confiscación de 10.000 hectáreas.

Este año, decenas de personas de la aldea de Xin Kang que mostraban pancartas en las que se leía: "Queremos volver a casa" y "Queremos sobrevivir", marcharon hacia las oficinas del gobierno y se enfrentaron a la policía antidisturbios, de acuerdo con la Información de Centro de información de Derechos Humanos de Mongolia del Sur.

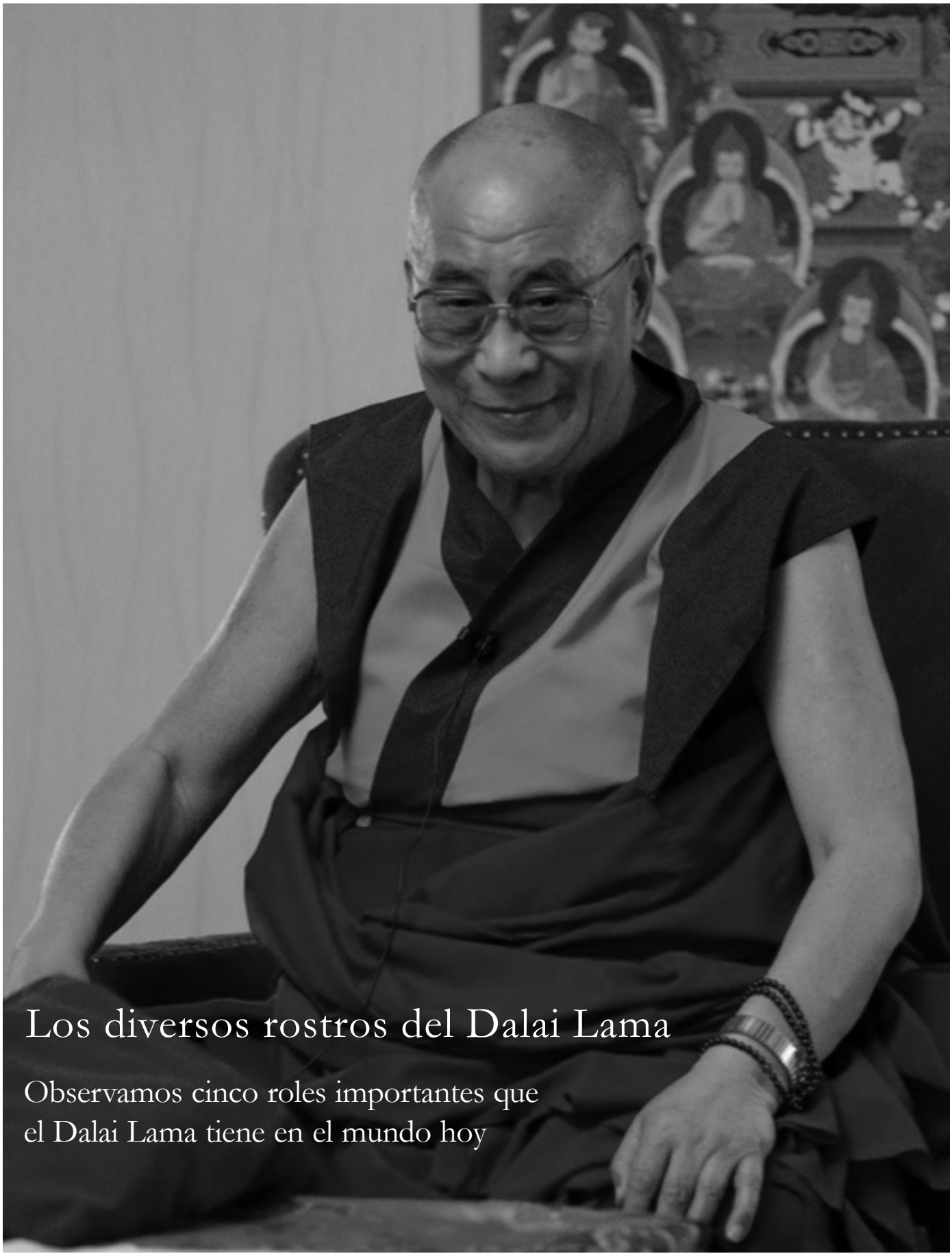
Científicos chinos cuya investigación proporcionó la justificación oficial para la reubicación se han convertido recientemente en críticos del gobierno. Algunos, como Li Wenjun profesor de Gestión Ambiental de la Universidad de Beijing, encuentra que la reubicación de un gran número de pastores en pueblos agrava la pobreza y empeora la escasez de agua.

La profesora Li rechazó una solicitud de entrevista, citando sensibilidades políticas. Pero en los estudios publicados, se ha dicho que las prácticas tradicionales de pastoreo benefician a la tierra. "Nosotros sostenemos que un sistema de producción de alimentos, como el pastoreo nómada que fue sostenible durante siglos utilizando muy poca agua es la mejor opción", según un reciente artículo que escribió en la revista Land Use Policy.

Gere recientemente montó su antigua casa, una carpa de piel negra de yak, al lado de una carretera, como una parada técnica para los turistas chinos. "Vamos a servir té con leche y carne seca de yak", dijo esperanzado. Luego se puso sensible mientras jugueteaba con un juego de llaves atadas a su cintura.

"Solíamos llevar cuchillos", dijo. "Ahora tenemos que llevar las llaves". ■

Sin animales para su subsistencia y ante la ausencia de educación y las habilidades necesarias, los nómades se verán obligados a llevar una vida nueva que precisa de un trabajo en la construcción u otros trabajos domésticos en las ciudades cercanas



Los diversos rostros del Dalai Lama

Observamos cinco roles importantes que el Dalai Lama tiene en el mundo hoy

Líder de su pueblo

Dr Thupten Jinpa

Thupten Jinpa analiza los logros del Dalai Lama como inspiración y guía del pueblo tibetano en tiempos de prueba y transformación

Thupten Jinpa, PhD, es el traductor al inglés por largo tiempo del Dalai Lama y autor de la obra recientemente publicada "Un Corazón sin Temor: Cómo el coraje de ser compasivos puede transformar nuestras vidas".

Al sentarme a escribir estas pocas palabras para celebrar el año ochenta de la destacada vida de Su Santidad el Dalai Lama, no puedo evitar pensar en ese monje joven cuyo escape histórico hacia la libertad fue capturado por los medios del mundo esperando ansiosos en el lado de la frontera india.

Él dejó la capital tibetana, Lhasa, el 17 de marzo de 1959. Tras un viaje épico de quince días a pie a través del poderoso Himalaya, el joven Dalai Lama cruzó la frontera de Tíbet hacia India el 31 de marzo. Trágicamente para el devoto pueblo budista de Tíbet, el Dalai Lama no ha podido volver a poner pie en su suelo natal. Y los tristes legados de la anexión de la China comunista de Tíbet y el exilio del Dalai Lama se sienten de forma aguda a lo largo del altiplano tibetano hasta el día de hoy.

En su exilio, ahora hace más de cinco décadas, el Dalai Lama ha llegado a tener un lugar en el escenario global que trasciende su rol tradicional como líder del pueblo tibetano y su fe budista. Emergiendo como una de las figuras más perdurable y reverenciada del mundo, el Laureado Nobel de 1989, se ha convertido para millones en todo el globo, una voz poderosa de la conciencia de la humanidad y su aspiración a un mundo más pacífico y justo.

Para nosotros los tibetanos, el Dalai Lama es el vínculo que nos une en nuestra aspiración a la paz, libertad y dignidad.

Sin embargo, para el pueblo tibetano, el Dalai Lama primero que nada sigue siendo su amado líder. La conexión kármica entre el Dalai Lama y el pueblo tibetano llega hasta el primer Dalai Lama a principios del siglo quince. El décimo cuarto Dalai Lama asumió el liderazgo, tanto espiritual y temporal, a la joven edad de quince años. Los eventos políticos estaban sucediendo rápidamente, con las fuerzas chinas comunistas listas para entrar a Tíbet. El Dalai Lama negoció con el presidente Mao en persona, prestando atención al carácter único de la historia, idioma e identidad del pueblo tibetano.

Cuando resultó evidente que, en ese

Su Santidad el Dalai Lama dirigiéndose a la comunidad tibetana a principios de los años 70

entonces, no se podría lograr ningún acuerdo con el gobierno chino, el Dalai Lama optó por el exilio de manera de poder seguir siendo la voz del pueblo tibetano y su aspiración a la libertad y dignidad. Sin duda, él ha sido una voz poderosa, manteniendo el destino de Tíbet, su pueblo y su cultura ante la conciencia mundial por más de cinco décadas.

En el exilio, el Dalai Lama ayudó a instituir la educación moderna secular para generaciones de jóvenes tibetanos. Supervisó el restablecimiento de las instituciones monásticas y culturales claves que son custodios de la cultura y conocimiento clásicos de Tíbet. Con la creación de la Administración Tibetana Central (CTA inglés), el Dalai Lama ayudó a establecer una administración gubernamental totalmente desarrollada que vela por las necesidades y asuntos de la comunidad tibetana. Hoy en día, CTA es reconocida efectivamente por muchos en el mundo libre como representante de la voz del pueblo tibetano. Como creyente vehemente de la democracia, el Dalai Lama democratizó el sistema político tibetano, comenzando en 1962 con el diseño de una constitución democrática para un Tíbet futuro. En 2001, con la elección directa del liderazgo político tibetano, el Dalai Lama inició la devolución gradual de su autoridad, culminando con la transferencia total de la autoridad política al líder elegido en 2011. Con su visión, el Dalai lama previó de manera efectiva la transición formal de su propio liderazgo político.

A partir de una mayor perspectiva histórica del mundo cultural tibetano - una vasta área geográfica del centro y sur de Asia que incluye Tíbet, Bután, Mongolia, varias regiones en la Federación Rusa y regiones trans-himalaya de India y Nepal-, el liderazgo del Dalai lama en el período crucial del siglo veinte ha resultado ser crítico.

Su firme insistencia en la no violencia como medio de lucha por la libertad y su compromiso activo con la modernidad, -en vez de optar por el aislamiento cultural-, han forjado poderosamente el camino en que las culturas y sociedades budistas tibetanas tradicionales entran en el desafío de la modernidad y la globalización.

En una colaboración permanente con científicos de una amplia gama de disciplinas, el Dalai Lama ha alentado la integración de los conocimientos de la tradición tibetana en la investigación científica moderna. Este matrimonio creativo del antiguo Oriente y el moderno Occidente conduce a ofrecimientos genuinos que son de beneficio para toda

la humanidad.

Para los tibetanos, esta visión ayudó a crear una presdisposición en la que, en vez de quedarse en la compasión hacia sí mismos, ellos se ven fortalecidos con el conocimiento de que su cultura es una herencia espiritual importante del mundo. Esta visión ha ofrecido a las personas del mundo cultural tibetano, orgullosos además de su herencia distintiva, para contribuir a un mayor bienestar de la humanidad. Por miles de años de enseñanzas ofrecidas a través del vasto mundo budista tibetano, desde aldeas remotas en el Himalaya en India hasta las ciudades bulliciosas como Ulaanbaatar en Mongolia, el Dalai Lama ha enseñado a sus seguidores lo que significa ser un "budista del siglo veintiuno". Simplemente, no puedo imaginar lo que el mundo budista tibetano hubiese sido hoy, sin la guía iluminada del Dalai Lama.

Con el simple hecho de ser quien es, el Dalai Lama representa lo que significa incorporar los nobles ideales de la fe budista de Tíbet, siendo un participante activo en el mundo actual. Como la voz guía de la compasión en el escenario global, el Dalai Lama nos recuerda las cualidades fundamentales que nos definen a cada uno de nosotros como un compañero humano, en el mismo viaje que es la vida. Con su contagioso sentido del humor, también nos muestra cómo la vida no se trata sólo de dolor y sufrimiento. De igual forma, se trata de alegría y felicidad.

Para nosotros los tibetanos, tanto dentro como fuera de Tíbet, el Dalai Lama sigue sirviendo como el vínculo que nos une en nuestra aspiración a la paz, libertad y dignidad. En lo personal, para mí, tener la oportunidad de servir a esta maestro notable por tres décadas al día de hoy, ha sido el mayor honor de mi vida.

Permítanme concluir con algunas líneas de una canción que el Instituto Tibetano de Artes Escénicas ofreció en ocasión del cumpleaños 75 del Dalai Lama, que captó el profundo afecto que el pueblo tibetano siente por Su Santidad.

Eres la base de nuestra esperanza;
Eres la lámpara que elimina la oscuridad;
Eres la veta de vida de Tíbet;
¡Eres nuestra Joya que otorga los deseos!
Oh, glorioso Tenzin Gyatso,
Guardián de la Tierra de las Nieves,
Recordamos tu gran bondad,
Y te ofrecemos esta canción de alabanza. ■

Su Santidad el Dalai Lama con un grupo de niños tibetanos refugiados en busca de educación y formación adecuada

Maestro Budista

Robert Thurman

Robert Thurman mira en retrospectiva los cincuenta años como estudiante del Dalai Lama.

Robert Thurman es Profesor de Jey Tsong Khapa en los Estudios Budistas Indo-Tibetanos en la Universidad de Columbia y presidente de Tibet House, EE.UU.

El rol del maestro en el Budismo tiende a ser bastante mal entendido. A menudo se lo mezcla con ideas de "gurú", "maestro" y diversas versiones de una figura de autoridad.

Como maestro budista, Su Santidad el Dalai Lama toma el enfoque opuesto. Aunque es altamente carismático y existe un esfuerzo cultural tibetano -y hoy en día internacional-, por elevarlo a un estado semejante a dios, él desvía estrictamente las proyecciones sobre su persona, llevando el enfoque al buscador, el estudiante o practicante.

El Dalai Lama mantiene ante sus estudiantes el principio de que el avance en el camino espiritual viene de sus propios esfuerzos y comprensión intuitiva. El maestro no los puede hacer progresar, entender las cosas por ellos, elevarlos fuera del sufrimiento o instalarlos en la bendición de la libertad.

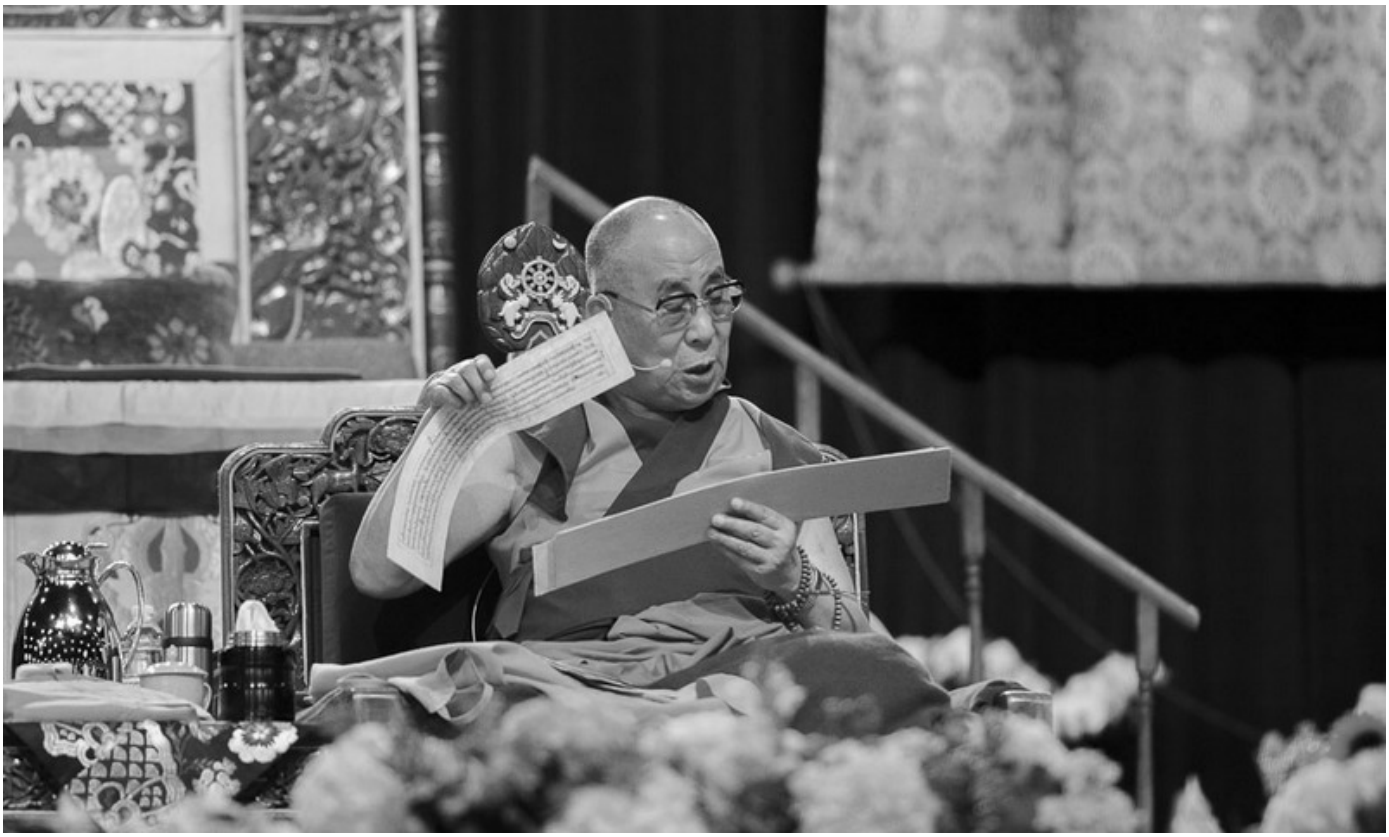
A menudo el Dalai Lama repite la famosa afirmación de Buda:

¡Oh, mendigos! Tal como un orfebre obtiene su oro,
Tras probar al derretir, cortar y frotar,
Los sabios aceptan mis palabras tras una investigación cabal,
Y no sólo por devoción a mí.

Recientemente, Su Santidad impactó mi mente cuando comentó sobre este verso en una gran enseñanza en Suiza. Él imploró a los estudiantes no aceptar lo que enseñaba como un evangelio, sino que pensaran en ello de manera crítica, que lo vieran desde distintos ángulos y lo transformaran en su propia comprensión intuitiva o lo descartaran al no tener sentido o calzara con su propia experiencia.

Incluso en una charla breve, él siempre ofrece una perspectiva nueva, alguna comprensión especial, algo en lo que uno no había pensado antes.

Luego, con un lenguaje corporal que manifiesta elocuentemente un servicio humilde, él se inclina seriamente hacia su trono de enseñanza tradicional. Hizo énfasis en cómo pudo ver a Shakyamuni buda, pidiendo a sus estudiantes que usaran su propia razón, prueba experimental y sentido común para aplicar el consejo del maestro, y no volver sus afirmaciones simplemente un dogma con fe ciega. La audiencia -especialmente las filas de maestros budistas sentados en el escenario-, parecían a punto de caer en shock al ver a esta autoridad suprema



Su Santidad el Dalai Lama ofreciendo una enseñanza budista a los tibetanos y otros devotos en la ciudad de Nueva York en julio de 2015

de la tradición, en el trono del Dharma, inclinándose hacia sus estudiantes devotos con una postura humilde de sirviente, en vez de aquella majestuosa de un maestro.

Ésta fue sólo una de las muchas experiencias profundas que he tenido en estos cincuenta años de asistencia a las enseñanzas de Su Santidad. Recuerdo una conferencia para maestros Dharma occidentales en Dharamsala, donde Su Santidad declaró categóricamente que la única calificación que importa de un maestro budista es el beneficio para los estudiantes, su desarrollo en la realización y su transformación personal. Dijo que todos los títulos, certificados, linajes y supuestos logros eran irrelevantes si los estudiantes del maestro no progresaban. Cuánto más si los maestros se comportan de mala forma, tratan severamente a sus estudiantes, etc., ¡ellos debían acudir a la prensa! Fue un momento un tanto desafiante.

He tenido cuatro rondas de enseñanzas de Su Santidad. Primero me incliné ante él en Sarnath, India, en 1964, cuando él tenía veintinueve años y yo veintitrés, y solicité ser monje budista. Al año siguiente, con encuentros semanales, él guió mis estudios formales con sus propios maestros superiores y observó mi aptitud para la vida monástica. Tuvimos largas conversaciones sobre todos los ámbitos del conocimiento moderno. Él me enseñó estudiando conmigo, haciéndome repensar y explicar en tibetano todo tipo de cosas, desde la democracia de Jefferson a la sicología freudiana, desde la física a la historia. Él descargó lo poco que yo había logrado desde mi educación occidental, ¡tal vez, un poco desencantado por no haber sido yo un científico experto! Fue un tiempo maravilloso. Me volví un monje budista y aprendí muchísimo de él.

La segunda vez fue cuando regresé cinco años después, ahora como un ex monje y con familia (él estuvo un poco molesto con mi cambio, pero fue muy comprensivo). Yo me encontraba haciendo mis estudios como graduado para mi presentación de PhD, y el trabajo que había elegido estudiar y traducir, La Esencia de la Verdadera Elocuencia de Jey Tson Khapa resultó ser el trabajo favorito de Su Santidad en la Filosofía Centrista Indo-tibetana.

En esta oportunidad, él resultó ser un maestro filosófico súper agudo. Me enseñó como enseñaba a sus propios monjes en entrenamiento, de manera

Su Santidad el Dalai Lama ofreciendo una enseñanza budista a un grupo de monjes y monjas tibetanos en India

directa desde su experiencia en el vasto currículo de ciencia espiritual indo-tibetana, incluyendo la lógica, epistemología, ética, fenomenología meditativa y física crítica centrista del vacío.

Yo estaba impresionado con su eficacia como maestro, la que surgía desde su enfoque libre de pretensiones y abierto de su propio aprendizaje al estar él enseñando. Nunca se contentaba con explicaciones conocidas sino que explicaba todo un poco más profundo cada vez. El brillante intelecto de Su Santidad se regocijaba con la nueva comprensión de él en el proceso de explicar las cosas a otros. Involucraba al estudiante en los procesos de su propia mente al volver él a aprender cualquier tema en un nivel más profundo en la medida que avanzaba. Una vez más, fue un año estupendo.

El tercer encuentro fue ocho años más tarde, 1979 a 1978, cuando quedé pasmado por el poderoso logro de Su Santidad como preceptor Vajra, guiando a sus monjes altamente entrenados en la creación de mandalas y realización de otros ritos, dando iniciaciones y explicando meditaciones tántricas de maneras notables. Mientras él abarcaba una gama aún mayor de roles -desde un majestuoso maestro vajra a un erudito absolutamente comprometido, a un estudiante infinitamente curioso y penetrante del mundo moderno, yo llegué a admirar su flexibilidad en la identidad, su personalidad resiliente que tomaba cada evento con una perspectiva abierta, con una habilidad aguda para aprender de otros y enseñar a los estudiantes de toda procedencia de maneras efectivas.

En el cuarto encuentro, con treinta y cinco años entonces, siempre que me las arreglé para encontrar a Su Santidad, en vivo o a través de los medios, él siguió impresionándome. Ya fuese enseñando a sus estudiantes monásticos y laicos, reuniéndose con científicos y filósofos seculares, o dando charlas sobre temas amplios a audiencias masivas, nunca ha dejado de entregar, incluso en charlas breves, alguna perspectiva nueva, algún reconocimiento nuevo, algo en lo que uno no ha pensado antes. Él nunca deja de expandir la riqueza de su inteligencia.

Finalmente -y yo sería negligente sino lo dijera-, tal vez su mayor enseñanza del Dharma al mundo atrapado en la violencia es su ejemplo personal de vivir las enseñanzas del Buda. Por sesenta y cinco años, él ha dado respuesta a la represión genocida de su pueblo con un llamado a la no violencia y reconciliación. Expresa resueltamente a las potencias que han de renunciar a sus armas y resolver los conflictos mediante el diálogo. Para mí, ésta es la mayor de sus enseñanzas. ■

Científico de la Mente

Richard J. Davidson

El neurocientífico Richard J. Davidson elabora sobre el papel pionero del Dalai Lama en la colaboración entre la ciencia innovadora y la sabiduría contemplativa.

Richard J Davidson es el fundador del Centro para la Investigación de Mentes Saludables en la Universidad de Wisconsin, Madison. Él es autor junto a Sharon Begley de La Vida Emocional de Tu Cerebro (Penguin)

En 1992 fui a Dharamsala para dar inicio a una investigación científica de los cambios en el cerebro inducidos por la práctica prolongada de la meditación. En mi primera reunión con el Dalai Lama, él me desafió sobre por qué no estábamos usando las herramientas de la neurociencia moderna para estudiar las cualidades como la bondad y compasión, y en cambio, nos enfocábamos en las cualidades negativas de la mente como la depresión y ansiedad. Yo no tuve una buena respuesta a ello, y ese día me comprometí con Su Santidad -y conmigo mismo-, a que haría todo a mi alcance para ayudar a colocar la compasión en el mapa de la ciencia.

Desde entonces, con los años, muchos neurocientíficos tuvieron el privilegio extraordinario de interactuar con el Dalai Lama. Hemos hecho pruebas en las penetrantes profundidades de su mente y el impacto poderoso de su compasión y generosidad. Lo que él trae a las discusiones son conocimientos derivados de décadas de su práctica contemplativa personal, combinada con su conocimiento extenso de los conceptos budistas de la mente. A menudo Su Santidad se refiere a esto como ciencia interior budista, que complementa nuestra ciencia occidental en tercera persona.

Nuestro primer diálogo público de Mind & Life con Su Santidad fue en 2003 en MIT. Éste fue un evento con efecto de cuenca, al que asistieron Laureados Nobel y neurocientíficos muy prominentes. Fue algo como "un salir del closet" para este trabajo, trayendo el diálogo entre científicos occidentales y practicantes contemplativos a una etapa principal.

Luego seguiría una charla pública de Su Santidad en la Sociedad para la Neurociencia en Washinton, D.C., en 2005. Aunque hubo escépticos que alzaron preguntas sobre si una figura "religiosa" guardaba relación alguna al dar una charla a la sociedad científica, el Dalai lama rápidamente se los ganó. Él ofreció palabras inspiradoras sobre la importancia de estudiar las cualidades humanas positivas como la compasión. Enfatizó el poder de la transformación y destacó el potencial del rol de la neuroplasticidad.

Él combina una permanente curiosidad sobre los temas teoréticos profundos con un enfoque

Su Santidad el Dalai Lama ha sostenido un serio diálogo con neurocientíficos y sicólogos occidentales desde 1987. La foto muestra una de las conferencias de Mind and Life realizada en Dharamsala, India

inquebrantable en lo que es práctico, lo que puede beneficiar a otros.

El tema ha llegado hasta los escritos de Su Santidad, en los que ha explicado que "el cableado en nuestros cerebros no es estático, no tiene una fijación irrevocable. Nuestros cerebros también son adaptables". Este mensaje simple -una base de la práctica contemplativa por miles de años-, nos proporciona un sentido de optimismo sobre el futuro y una motivación que trabaja duro hacia la producción del cambio personal.

En marzo de 2014, Su Santidad ofreció un discurso relevante en el campus de los Institutos Nacionales de la Salud (National Institutes of Health, NIH). En lo personal, esto fue un sueño hecho realidad. Por años traté de organizar que Su Santidad hablara en NIH, pero no fue hasta que invitamos a un director del Instituto NIH a participar en uno de los diálogos en Dharamsala que se surgió una apertura.

En octubre de 2013, Nora Volkow, directora del Instituto Nacional de Abuso de Drogas, había participado en una reunión sobre "Anhelo, Deseo y Adicción" en la residencia de Su Santidad. Después del encuentro, ella y yo estuvimos de acuerdo en que sería magnífico tener a Su Santidad en el campus NIH.

Ella me presentó a Francis Collins, director de NIH. Francis es un gran científico con una humildad extraordinaria y una sensibilidad espiritual genuina. Tras estudiar algunos de los escritos de Su Santidad y viendo algunas de las charlas recientes que él había ofrecido en audiencias académicas, Francis estuvo de acuerdo y el 7 de marzo de 2014, Su Santidad se dirigió a la comunidad de NIH.

Cuando Francis presentó a Su Santidad, se dio cuenta de que nunca había presenciado una audiencia de tal magnitud en el campus NIH. La visita de Su Santidad fue especialmente conmovedora para el Centro Clínico de NIH, un hospital que asiste a cada paciente que está siendo tratado con protocolos experimentales. Cuando su Santidad entró, con los pacientes ante las puertas de sus habitaciones en sillas de ruedas y camillas, él saludó a cada paciente -tocándolos, sosteniéndolos, deseando a cada uno bienestar. Algunos de los pacientes conocían a Su Santidad otros no, y no hizo ninguna diferencia. Las lágrimas corrían por el rostro de todos nosotros en su presencia. Colectivamente, todos fuimos testigos del extraordinario poder de la compasión viviente, y para los directores de NIH presentes, éste fue un momento precioso.

Su Santidad siempre ha combinado

una curiosidad permanente sobre los temas teoréticos profundos con un enfoque inquebrantable en lo que es práctico, lo que puede beneficiar a otros. En el lado práctico. Su Santidad ha estado haciendo énfasis en el tema de la ética secular. Ha descrito tres etapas de la ética que son necesarias para poner la ética en práctica en la vida cotidiana: primero, la ética de restringirse (de dañar a otros); segundo, la ética de la virtud (el reconocimiento de que todos los seres tienen en común los valores humanos básicos); y tercero, la ética del altruismo (el cultivo del desinterés personal y la humildad para el beneficio de todos).

Los escritos del Dalai Lama sobre la ética secular han motivado a los científicos aplicados a trabajar en Occidente para desarrollar currículos para enseñar estas cualidades éticas a personas jóvenes. Aquí en el Centro para la Investigación de Mentes Saludables en la Universidad de Wisconsin, Madison, desarrollamos un Currículo sobre la Bondad para niños preescolares, inspirados por Su Santidad. Recientemente publicamos nuestro primer artículo científico que muestra los beneficios del entrenamiento de niños jóvenes en las éticas de la restricción, la virtud y el altruismo con una variedad de resultados, incluyendo comportamiento y grados pro-sociales.

Su Santidad reconoce claramente el poder de la ciencia en la sociedad moderna. Ambos, la ciencia y el Budismo están comprometidos con el entendimiento de la naturaleza fundamental de la realidad y en ese sentido son socios complementarios en la búsqueda por entender la naturaleza de la mente. Su Santidad ha inspirado a una nueva generación de científicos que tan igualmente familiarizados con los modos científicos tradicionales de búsqueda y métodos en primera persona derivados de las tradiciones contemplativas.

La fusión de estas dos grandes tradiciones en un modo más integrado del conocimiento es un buen presagio para el entendimiento futuro de la mente y la aplicación de estos principios al penetrante sufrimiento e ignorancia que son la causa raíz de tantas de las enfermedades de nuestro planeta. Siempre estaremos en deuda con Su Santidad por su compromiso con la comunidad científica y su creencia en el poder de la evidencia para transformar nuestro mundo hacia el bien. ■

Su Santidad el Dalai Lama con neurocientíficos y sicólogos brasileños en Sao Paulo en 2011

Defensor Interreligioso

Rev. Joan Brown Campbell

Las enseñanzas del Dalai Lama resuenan con el pensamiento más profundo de todas las religiones, dice la Rev. Joan Brown Campbell

La Rev. Joan Brown Campbell es la presidenta del Consejo de Compasión Global. Ella fue la primera mujer que fue secretaria general del Consejo Nacional de Iglesias y directora de religión en la Institución Chautauqua

Escribo este tributo a Su Santidad el Dalai Lama no sólo como pastora cristiana y líder interreligiosa, sino quizás más importante, como una madre, abuela y pronto bisabuela. Escribo estas palabras con profunda humildad.

Un mundo profundamente dividido y agotado por la guerra clama por palabras de fe y actos de generosidad y compasión. Una y otra vez, el Dalai lama ha hablado palabras de sabiduría que nos llaman a todos a amarnos mutuamente.

La vida del Dalai Lama es testigo del poder de la bondad amorosa. Sus enseñanzas tocan cada país y son respetadas en cada idioma. Por largo tiempo será alguien que sorprende al mundo con su generosidad de espíritu. El carácter inclusivo de su abrazo es para aquellos de cada fe y, sí, para aquellos sin una fe. La vida del Dalai Lama es un llamado a la unidad.

Sus expresiones de lo divino resuenan con el profundo pensamiento de todas las religiones. Sus enseñanzas son de gran riqueza ecuménica y ofrecen un espacio abierto para cada hijo de Dios.

En la medida que su trabajo ha avanzado en sus muchos años de trabajo público, él ha profundizado su compromiso con las distintas fe en el mundo.

Recuerdo una vez, unos veinte años atrás, cuando el Dalai Lama visitó por primera vez el Consejo Nacional de Iglesias (NCC National Council of Churches). El Consejo estaba compuesto por treinta y siete denominaciones cristianas distintas, incluyendo siete Iglesias Afroamericanas históricas, las Iglesias por la Paz, las principales denominaciones protestantes y las Iglesias Ortodoxas Orientales y Occidentales.

Impresionado con la diversidad presente, el Dalai lama sabía que había un mundo de fe aún más amplio para nosotros con el que relacionarnos. Él ofreció su tributo a nuestra diversidad pero nos recordó con una sonrisa que el mundo estaba compuesto por muchas creencias que no estaban representadas en el NCC. Con enorme respeto y bondad, él salió y nos permitió ser tocados por las religiones del mundo.

La paz será posible, sólo cuando sintamos un profundo respeto por la fe

Su Santidad el Dalai Lama con líderes católicos de México en Ciudad de México en 2013

del otro. El Dalai lama nunca ha puesto una creencia sobre otra. En cambio, siempre ha sido un hombre que acoge toda fe, su compromiso con un mundo lleno de paz marcado por un profundo respeto a cada religión. No se equivoquen - el Dalai Lama siempre ha llamado al pueblo de Dios a un terreno superior.

El Dalai Lama aboga por una visión inclusiva del mundo, y con valentía llama a cada líder religioso a predicar una fe que una a las personas y les brinde una mayor empatía y preocupación por los demás. A menudo él cita las palabras de la Carta para la Compasión escrita por Karen Armstrong.

"El principio de compasión yace en el corazón de toda tradición religiosa, ética y espiritual, llamándonos siempre a tratar a todos los demás como deseamos ser tratados. La compasión nos induce a trabajar sin cesar para aliviar el sufrimiento de las criaturas que nos acompañan, a bajarnos del trono central en nuestro mundo y poner a otro en ese lugar, y a honrar la condición santa inviolable de cada ser humano, tratando a todos, sin excepción alguna, con absoluta justicia, equidad y respeto".

El Dalai Lama expone que las personas tienen hambre de una forma de liderazgo más compasiva y de principios. Él tuvo éxito en hacer de la compasión una fuerza práctica, efectiva y duradera en un mundo que está en riesgo de olvidarla.

Vivimos en una sociedad partida por la guerra, intolerancia y vida sin sentido en nombre de una santidad que ninguna persona religiosa honesta puede alguna vez reclamar. El Dalai Lama, siempre sin temor y determinado, año tras año es testigo de un Dios de amor. Él ofrece guía a todo aquel que busca un vida religiosa, a menudo sin decir una sola palabra.

El reconocimiento del Dalai Lama de nuestra cualidad única pone ante todas la personas las bendiciones de una fe que abraza y no excluye. Él es una voz de bienvenida con un corazón que late para todos. Entonces, ahora que cumple sus ochenta años de vida, todavía sin cansarse de ofrecer su persona, oramos por fortaleza para este hombre de fe y lo abrazamos con manos que rodean el mundo.

En un mundo complicado por la desconfianza de los líderes y el mal uso del prestigio, el Dalai Lama es una figura cuya presencia de gracia irradia luminosamente hoy y lejos en el mañana. Oro por que la vida y el testimonio del Dalai Lama estén disponibles para generaciones que vendrán. En nombre de ellos, damos las gracias por este hombre de paz que se atreve a enseñar a todos los hijos de Dios, sin exclusión alguna. ■

Guía Moral

Dianne Feinstein

La senadora Dianne Feinstein comenta sobre el mensaje del Dalai Lama a la humanidad

Dianne Feinstein es senadora de Estados Unidos para el estado de California. Como alcaldesa de San Francisco, ella dio la bienvenida a Su Santidad a la ciudad en su primer viaje por América.

He contado con la bendición de llamar al Dalai Lama un amigo por más de treinta años. Conocí a Su Santidad en 1978 mientras viajaba por India y Nepal con el que pronto sería mi esposo, un amigo del Dalai Lama y el pueblo tibetano por largo tiempo.

Cuando llegué a Dharamsala, los impresionantes cerros adornados con las coloridas banderas de oración me emocionaron junto a la gracia de las personas, llenas de sonrisa y calidez. Quedé aun más impresionada cuando conocí a Su Santidad, de inmediato supe que él era especial.

Como alcaldesa de San Francisco en 1979, lo invité en su primer viaje a nuestra ciudad y país, y tuve el placer de recibirlo y ofrecerle las llaves de la ciudad. Desde entonces, mi respeto por él sólo ha aumentado. El sentimiento que el Dalai Lama provoca en tantas personas no desaparece con el tiempo.

Su Santidad tiene una forma que evoca una respuesta poderosa en tantas personas - gente de todas las etnias, razas y credos. En pocas palabras, su maravilloso ejemplo de la paz y compasión trasciende el momento y al individuo. Es un mensaje poderoso que resuena en cada esquina del mundo.

En mi opinión, Su Santidad es un líder tan efectivo porque sus enseñanzas van más allá de las divisiones religiosas. Él nos alienta a todos a practicar la bondad y la compasión. Lleva consigo su mensaje de paz y entendimiento; él aboga por el amor y el respeto por sobre el odio y la intolerancia.

Para aquellos que buscan una vida mejor para sí mismos y sus hijos, él apoya la no violencia y el compromiso pacífico. Enseña que el diálogo, la cooperación y negociación son el mejor método para resolver el conflicto, no la violencia. Para los oprimidos, su modelo muestra que existe una forma para seguir adelante con dignidad.

El Dalai Lama nos recuerda a todos que compartimos una humanidad común, incluso con aquellos que son radicalmente distintos a nosotros. En

Su Santidad el Dalai Lama saludando a mexicanos durante una de sus charlas públicas en Ciudad de México en 2013

1989, Si Santidad recibió el Premio Nobel de la Paz. Como era de esperar, él dijo, "Sin importar de qué lugar del mundo uno venga, básicamente, todos somos seres humanos iguales". Él expresó que aceptaba el premio en nombre de todas las personas oprimidas y quienes luchan por la libertad, paz y dignidad.

Por décadas, he visto al Dalai Lama poner en acción esas palabras y servir como faro de esperanza para tantos. Como alguien muy al tanto de la naturaleza confusa de los desafíos de la política exterior que enfrenta nuestro país, ha resultado especialmente gratificante el ver su mensaje reflejado en algunos de los conflictos de la historia reciente.

En 1996, el Dalai Lama visitó Sudáfrica, justo cuando la nación estaba emergiendo del Apartheid y avanzando en la reconciliación. El presidente recientemente electo, Nelson Mandela, intentaba crear una atmósfera de democracia. Él dio la bienvenida a Su Santidad, diciendo que su vista ayudaría a fortalecer esa atmósfera. Casi veinte años después, Sudáfrica es una democracia creciente y sigue siendo el modelo preeminente de lo que puede suceder cuando las víctimas no buscan vengarse de los opresores anteriores.

Lecciones similares se vieron en Irlanda del Norte durante la visita del Dalai Lama en el año 2000. En 1998 el acuerdo de paz tenía dos años, Irlanda del Norte todavía estaba tambaleando con la tensión. Durante su visita, el Dalai Lama caminó por las puertas de la paz entre los vecindarios divididos por la lucha de los protestantes y católicos. Él abogó por los permanentes esfuerzos de reconciliación, plantó árboles en ambos lados de esa línea famosa y dijo: "Usen esas diferencias de manera positiva. Dos fuerzas contradictorias pueden sintetizarse y encontrar algo más significativo. El diálogo es importante".

La visita fue simbólica - y Su Santidad sabe cuán importante es el símbolo cuando se trata de la línea entre la guerra y la paz. Hasta el día de hoy, el acuerdo del Viernes Santo es considerado un acuerdo ejemplar de paz.

Su Santidad el Dalai Lama saludando a niños mexicanos en Zacatecas en 2013

Desde Vilna al Vaticano y Jakarta a Jerusalén, la presencia física y mensaje espiritual de Su Santidad han ayudado a flectar el arco de la historia hacia un mundo más justo y pacífico. Hoy más que nunca el mundo tiene la sabiduría para prestar atención al mensaje del Dalai Lama.

Millones de personas están cargando con las consecuencias directas del conflicto armado. De hecho, los informes de ONU dicen que en 2015, hay más de cincuenta millones de personas que han sido sacadas de su hogar por la fuerza. Basta con mirar Iraq y Siria, donde un ejército terrorista fanático está jugando cínicamente con las diferencias religiosas y sectarias para asesinar, esclavizar y violar a inocentes. Muchos en el mundo siguen viviendo bajo regímenes autoritarios donde los derechos humanos son limitados, el prejuicio es penetrante y las oportunidades de educación y empleo son escasas. En muchos lugares más, distintos grupos étnicos y religiosos luchan fuertemente para coexistir en paz y respetarse mutuamente.

Imaginen si los partidos y pueblos involucrados en los conflictos más intratables incorporaran mejor las enseñanzas de Su Santidad. ¿Qué pasaría si los israelitas y palestinos comunes tuviesen más compasión entre sí? ¿Qué pasaría si los grupos en África Central dejaran sus armas y los grupos étnicos se sentaran a conversar?

En el año 2007, Su Santidad recibió la Medalla de Oro del Congreso, el premio civil más alto que el Congreso puede ofrecer a un individuo.

Cuando aceptó el premio, él dijo: "Ya sea que se trate del sufrimiento por la pobreza en una parte del mundo o la negación de la libertad y derechos humanos básicos en otro lugar, nunca debemos percibir estos eventos en completa aislación. Eventualmente, sus repercusiones se sentirán en todas partes".

Yo no podría estar más de acuerdo. Afortunadamente, millones de personas en el mundo han sentido el mensaje de paz de Su Santidad. Con ello, sé que todos estamos mejor. ■

La Compasión y el Individuo

Tenzin Gyatso, el 14° Dalai Lama

El propósito de la vida: una gran pregunta marca nuestra experiencia, la tengamos en mente de modo consciente o no: ¿Cuál es el propósito de mi vida? He considerado esta pregunta y quisiera compartir mis pensamientos con ustedes, con la esperanza de que puedan aportar algún beneficio práctico y directo al lector.

Creo que el propósito de la vida es ser feliz. Desde el momento en que nace, cada ser humano busca la felicidad y trata de evitar el sufrimiento. Ni el condicionamiento social, ni la educación, ni la ideología pueden afectar esa realidad. Desde lo más profundo de nuestro ser, simplemente deseamos sentirnos satisfechos. Yo no sé si el universo, con sus innombrables galaxias, estrellas y planetas, tiene algún sentido más profundo o no, pero al menos está claro que nosotros, los seres humanos que vivimos en este planeta, tenemos ante nosotros la tarea de crearnos una vida feliz. Por lo tanto, es importante descubrir aquello que nos proporcionará el mayor grado de felicidad.

Cómo alcanzar la felicidad

Para empezar, podemos dividir cada tipo de felicidad y sufrimiento en dos categorías principales: mental y física. De las dos, la mente es la que ejerce una mayor influencia en la mayoría de nosotros. Al menos de estar gravemente enfermos o desprovistos de las más básicas necesidades, nuestra condición física desempeña un papel secundario en nuestra vida. Mientras el cuerpo está satisfecho, casi no le hacemos caso. Pero la mente toma nota de cada hecho, por muy pequeño que sea. Por ello, debemos dedicar nuestros esfuerzos más importantes a alcanzar la tranquilidad mental.

En base a mi propia y limitada experiencia, he observado que el mayor grado de paz interior proviene del desarrollo del amor y de la compasión.

Cuanto más atención prestamos a la felicidad ajena, mayor es nuestro propio sentimiento de bienestar. Al cultivar relaciones cariñosas con los demás, automáticamente nuestra mente se vuelve más tranquila. Esto también ayuda a eliminar cualquier temor o inseguridad que tengamos y nos da la fuerza necesaria para enfrentarnos con cualquier obstáculo que surja. Es la fuente fundamental del éxito en la vida.

Su Santidad el Dalai Lama reunido con niños jóvenes durante una de sus visitas a Europa

Mientras vivamos en este mundo, siempre nos toparemos con problemas. Si en esos momentos, perdemos la esperanza y nos dejamos desalentar, reduciremos nuestra capacidad para resolver dificultades. Si al contrario recordamos que no somos sólo nosotros, sino que todo el mundo tiene que sufrir, esa perspectiva más realista aumentará nuestra determinación y capacidad para superar las adversidades. Es más, con esa actitud ¡cada nuevo obstáculo que se presente puede ser visto como otra oportunidad valiosa para mejorar nuestra mente!

Así es que poco a poco, nos podemos esforzar por sentir más compasión, es decir, podemos desarrollar una auténtica lástima por el sufrimiento de los demás en conjunto con la voluntad de socorrerlos. Como resultado, aumentarán nuestra propia serenidad y fuerza interior.

Nuestra necesidad de amor

Al final, la razón por la cual el amor y la compasión traen la mayor felicidad es simplemente porque nuestra naturaleza los aprecia por sobre todo. La necesidad de amor es la base de la condición humana y surge de la profunda interdependencia que compartimos unos con otros. Por muy capaz o adiestro que sea, un individuo que permanece solo no podrá sobrevivir. Por muy poderoso e independiente que uno se sienta durante las épocas más prósperas de la vida, cuando se enferme, o en la infancia o en edad avanzada, tendrá que depender del apoyo de los demás.

La interdependencia, desde luego, es una ley fundamental de la naturaleza. Los seres sociales no son sólo las especies superiores; muchos insectos, entre los más pequeños, también se juntan, sin religión, ni leyes ni educación, para sobrevivir a través de una cooperación mutua surgida del reconocimiento innato de su interconexión. El nivel más sutil de la materia también está gobernado por la interdependencia. El planeta en que vivimos, los océanos, nubes, bosques y flores que nos rodean, todos son fenómenos que dependen de estructuras sutiles de energía. Sin las interacciones necesarias, los fenómenos decaen y se deshacen.

Como nuestra propia existencia

humana depende tanto de la ayuda de los demás, la necesidad de amor yace al nivel más profundo de nuestro ser. Por eso necesitamos un auténtico sentido de responsabilidad y un interés verdadero por el bienestar de los demás.

Tenemos que considerar qué es lo que somos verdaderamente nosotros, los seres humanos: no somos objetos fabricados a máquina. Si fuéramos sólo entidades mecánicas, otras máquinas podrían aliviar todos nuestros sufrimientos y satisfacer nuestras necesidades.

Pero como no somos meramente entidades físicas, es un error pensar que el puro desarrollo material llegará a cumplir con todas nuestras esperanzas de felicidad. Al contrario, para descubrir lo que necesitamos, debemos de examinar nuestros orígenes y naturaleza.

Dejando de lado las cuestiones complejas como la creación y la evolución de nuestro universo, al menos podremos convenir en que cada uno de nosotros es el producto de nuestros padres. En general, nuestra concepción no fue fruto únicamente del deseo sexual sino también de la decisión de nuestros padres de tener un hijo. Estas decisiones están basadas en la responsabilidad y la compasión, en el compromiso altruista de los padres de ocuparse de sus hijos hasta su emancipación. Así es que a partir del momento mismo de nuestra concepción, el amor de nuestros padres participa directamente en nuestra creación.

Además, en las fases iniciales de nuestro crecimiento, dependemos totalmente del cuidado de nuestra madre. Según algunos científicos, el estado mental de una mujer embarazada, sea tranquilo o agitado, tiene un efecto físico directo sobre el niño aún por nacer.

Durante el parto, la expresión del amor es también muy importante. Como lo primero que hacemos es mamar leche del pecho de nuestra madre, nos sentimos naturalmente muy unidos a ella. Ella también habrá de sentir amor por nosotros; de no ser así, si siente enfado o resentimiento, puede que la leche no fluya libremente.

Luego viene el período crítico para el desarrollo del cerebro, desde el nacimiento hasta la edad de tres o cuatro años al menos, durante el cual el contacto físico cariñoso es el factor de mayor importancia para el desarrollo normal de un niño. Una criatura que nadie lleva en brazos, que nadie acaricia, ni mima, ni quiere – su desarrollo general ni la maduración de su cerebro podrán proceder de modo correcto.

Ya que un niño no puede sobrevivir sin el cuidado de los demás, el amor es su alimento más importante. Una niñez feliz, el dispersar los múltiples temores de la infancia y lograr el desarrollo saludable de la confianza del niño en sí mismo, todo ello depende directamente del amor que recibe.

Hoy en día, muchos niños crecen en familias infelices. Si no reciben el cariño necesario, más tarde les será difícil querer a los padres, y a menudo, tampoco les será fácil amar a otras personas. ¡Que cosa más triste!

A medida que los niños crecen e ingresan en la escuela, los maestros deben prestarles el apoyo que necesitan. Si el maestro les transmite no sólo el conocimiento intelectual, sino que asume también la responsabilidad de prepararlos para la vida, los alumnos confiarán en él y lo respetaran, y todo lo que les haya enseñado dejará una huella permanente en sus mentes. Por otro lado, las asignaturas enseñadas por un maestro que carece de verdadero interés por el bienestar de sus alumnos, parecerán de utilidad pasajera y guardadas poco tiempo en mente.

Su Santidad el Dalai Lama abrazando a pequeños ciegos en Alemania

Al igual, si uno se enferma y el doctor que le atiende en el hospital tiene una actitud cordial y afectuosa, uno se siente cómodo. La buena intención del médico de ofrecer el mejor tratamiento posible tiene virtudes curativas, cual sea su nivel de capacidad técnica. Pero si el médico

Su Santidad el Dalai Lama saludando a una persona india mayor que se encarga del jardín de una de las casas estatales para huéspedes en India

carece de sensibilidad humana y su expresión es desagradable, impaciente o indiferente, aunque sea el mejor especialista, haya diagnosticado correctamente la enfermedad y prescrito el remedio idóneo, uno se sentirá preocupado. Inevitablemente, los sentimientos del paciente afectarán su recuperación, y hasta si llega a restablecerse del todo.

Incluso en la vida diaria, en una conversación ordinaria, si nuestro interlocutor habla de modo caluroso, nos da gusto escucharlo y le contestamos del mismo modo – la conversación se vuelve interesante por insignificante que sea el tema. Pero si la persona habla con frialdad o dureza, nos sentimos incómodos y aguardamos con ansia que se termine el intercambio. Del asunto más pequeño al más grande, el afecto y el respeto de los demás son de importancia capital para nuestra felicidad.

Hace poco, en una reunión, un grupo de científicos americanos me señaló que la tasa de enfermedad mental en su país era bastante alta, algo como el doce por ciento de la población. Al término de la discusión, quedó claro que la causa principal de la depresión no era la escasez de necesidades materiales sino la falta de afecto de los demás.

Como lo demuestra lo ya escrito: a mí me parece claro que a partir de nuestro primer día, aún si no lo tenemos siempre presente, la necesidad de cariño humano la llevamos en la sangre. Aunque que ese cariño provenga de un animal o de alguien que normalmente parecería un enemigo, tanto los niños como los adultos se gravitarán naturalmente hacia él.

Creo que nadie nace libre de la necesidad de amar y ser amado. Eso demuestra que la definición del ser humano no puede reducirse a lo físico, por mucho que algunas corrientes modernas de reflexión lo intenten. Ningún objeto material, por hermoso o valioso que sea, puede darnos el sentimiento de ser queridos, porque nuestra más profunda identidad y nuestro verdadero carácter radican en la naturaleza subjetiva de la mente.

Desarrollar la compasión

Algunos amigos me han comentado que la compasión y el amor, si bien son

algo bueno y maravilloso, no tienen tanta relevancia en realidad. Nuestro mundo, me dicen, no es lugar donde esos valores puedan tener mucha influencia o poder. Ellos sostienen que el enojo y el odio forman parte tan congénita de la naturaleza humana que la humanidad permanecerá dominada por ellos. Yo no estoy de acuerdo.

Hace unos cien mil años que nosotros, los seres humanos, existimos con nuestra forma actual. Creo que si durante todo ese tiempo, la mente humana hubiera estado principalmente controlada por el enfado y el odio, la población global se hubiera achicado. Pero hoy en día, a pesar de todas nuestras guerras, nos encontramos con que la población humana es más grande que nunca. Esto me indica claramente que lo que predomina en el mundo es el amor y la compasión. Y también me aclara por qué los eventos desagradables son 'noticia', mientras que las acciones motivadas por la compasión forman parte tan básica de la vida que se toman por sentado y se les presta poca atención.

Hasta ahora he comentado más que nada los beneficios mentales de la compasión, pero también contribuye a un buen estado de salud física. Según mi propia experiencia personal, la estabilidad mental y el bienestar del cuerpo están directamente relacionados. No hay duda que el enojo y la agitación nos vuelven más susceptibles a las enfermedades. Al contrario, si nuestra mente está tranquila y ocupada con pensamientos positivos, el cuerpo no caerá enfermo tan fácilmente.

También es cierto que todos tenemos un egoísmo innato que inhibe nuestro amor hacia los demás. En ese caso, ya que todos deseamos la verdadera felicidad que sólo proviene de una mente tranquila y esa tranquilidad mental no nace sino de una actitud compasiva, ¿cómo desarrollarla? ¡Es obvio que no basta con decirse que la compasión es algo bueno! Necesitamos hacer un esfuerzo sistematizado para desarrollarla y emplear todo lo que nos ocurre en la vida diaria para transformar nuestro modo de pensar y de actuar.

Antes que nada, hay que tener muy claro qué queremos decir exactamente con compasión. En muchos casos, los sentimientos de compasión se mezclan con el deseo y el apego. Por ejemplo, a menudo, el amor que los padres sienten por sus hijos está fuertemente vinculado con sus propias necesidades afectivas; no es completamente compasivo. También en el matrimonio, más que nada al principio cuando cada uno de los recién casados todavía no conoce bien el carácter profundo del otro, el amor entre los esposos puede depender más bien del apego que del verdadero amor. Nuestro deseo puede ser tan fuerte que la persona a la cual estamos apegada nos parece buena, a pesar de ser muy negativa en realidad. Además, tenemos una tendencia a exagerar las pequeñas cualidades positivas. Así es que cuando la actitud de uno de los esposos cambia, el otro a menudo se siente desilusionado, y su actitud también cambia. Eso nos indica que ese amor ha sido motivado más bien por necesidades personales que por un cariño verdadero por la otra persona.

La verdadera compasión no es sólo una reacción emocional, sino un compromiso firme basado en la razón. Por consiguiente, una actitud verdaderamente compasiva hacia los demás no se altera aunque ellos se comporten de modo negativo.

¡Desde luego, desarrollar este tipo de compasión no es nada fácil! Podemos empezar con una reflexión sobre lo siguiente: Tanto las personas hermosas y amables como las no bellas y agradables, todas al final son seres humanos como uno mismo y al igual que uno, desean ser felices y no quieren sufrir. Además, gozan del mismo derecho que yo a superar el sufrimiento y ser felices. Ahora, cuando reconocemos que todos los seres son iguales tanto en su deseo de lograr ser felices como de su derecho a lograr esa felicidad, automáticamente sentimos simpatía y afinidad por ellos. Al ir habituando la mente a ese sentido de altruismo universal, desarrollaremos un sentimiento de responsabilidad hacia los demás, con el deseo de ayudarles a resolver efectivamente sus problemas. Ese deseo no será de tipo selectivo, se aplicará a todos del mismo modo. Mientras sean seres humanos que experimentan placer y dolor al igual que yo, no hay fundamento lógico para discriminar o favorecer a nadie, ni para alterar nuestra preocupación por ellos si actúan de modo negativo.

Quiero recalcar que con tiempo y paciencia, está perfectamente al alcance de todos desarrollar este tipo de compasión. Por supuesto, nuestro egoísmo, nuestro apego característico a la noción de un 'yo' independiente que existe de por sí mismo, actuarán para cohibir fundamentalmente nuestro sentimiento de compasión. En efectivo, no es posible experimentar la verdadera compasión antes de eliminar ese tipo de aferramiento al 'yo'. Pero esto no significa que no podamos empezar ahora mismo y avanzar.

¿Cómo empezar?

Al principio, debemos empezar por

Su Santidad el Dalai Lama saludando a un paciente indio que padece lepra

quitar los mayores obstáculos a la compasión: el enojo y el odio. Todos sabemos que esas emociones son sumamente poderosas y pueden apoderarse por entero de la mente. Sin embargo, sí se pueden controlar. Y si no las dominamos, esas mismas emociones nos acosarán, ¡sin mayor esfuerzo por su parte!, y frenarán nuestra búsqueda por la felicidad que nos procura una mente cariñosa.

Por ende, es mejor empezar por averiguar si el enojo tiene o no algún valor. A veces, cuando una situación difícil nos tiene abrumados, el enojo parece útil puesto que da la impresión de procurarnos más energía, confianza y determinación.

En este momento, sin embargo, debemos examinar detenidamente nuestro estado mental. Mientras es cierto que el enojo nos presta energía adicional, si exploramos la naturaleza de esa energía, veremos que es una energía ciega: no se sabe con seguridad si su efecto será positivo o negativo. Eso es porque el enojo enturbia la función más alta de nuestro cerebro, su racionalidad. La energía del enojo casi siempre es poco fiable y puede provocar una cantidad descomunal de conductas destructivas y lamentables. Además, al extremar el enojo, uno se vuelve casi loco y se perjudica tanto a sí mismo como a los demás.

Ahora bien, existe la posibilidad de desarrollar una energía igualmente poderosa, pero mucho más controlada, para manejar las situaciones difíciles.

Esa energía controlada no surge únicamente de una actitud compasiva, sino también de la razón y de la paciencia: los antídotos más poderosos contra el enojo. Por desgracia, mucha gente las confunde con signos de debilidad. Para mí, al contrario, son verdaderos indicadores de fuerza interior. La compasión es dulce, apacible, suave – pero muy poderosa. Son los que pierden la paciencia fácilmente quienes tienen carácter inseguro e inestable. Por ello, a mi parecer, es cuando uno se enoja que manda una señal manifiesta de debilidad.

Así , cuando un problema empieza a manifestarse, tratas de permanecer humilde y guardar una actitud sincera, procurando que el resultado sea justo. Es posible que los demás traten de aprovecharse de ti, y si tu actitud de desapego sólo provoca una agresión injusta, tienes que adoptar una postura firme. Pero habrá que hacerlo con compasión y si es necesario expresar tu punto de vista y tomar medidas fuertes, ha de ser sin enojo ni malicia.

Debes comprender que, aunque te parezca que tus adversarios te están

perjudicando, al final su actitud destructiva no daña a nadie mas que a ellos. Para frenar el impulso egoísta de desquitarse, debemos recordar el deseo de practicar la compasión y asumir la responsabilidad de contribuir a evitar que la otra persona sufra las consecuencias de sus actos.

De ser así, como las medidas que utilizas han sido seleccionadas con calma, tendrán mayor efecto y serán más acertadas y poderosas. La venganza impulsada por la energía ciega del enojo rara vez da en el blanco.

Los amigos y los enemigos

Tengo que volver a destacar, que para desarrollar la compasión, la razón y la paciencia, no es suficiente limitarse a pensar que son cosas buenas. Debemos aguardar que aparezcan las dificultades e intentar de practicar en ese mismo momento.

¿Y quién nos crea tales oportunidades? Nuestros amigos no, por cierto, sino nuestros enemigos. Ellos son los que nos causan los mayores problemas. Así es que, si realmente queremos aprender ¡debemos considerar a los enemigos como nuestros mejores maestros!

Para alguien que valora el amor y la compasión, es indispensable poder practicar la tolerancia, y para ello, es indispensable tener un enemigo. ¡Debemos pues sentirnos agradecidos hacia nuestros enemigos, ya que son ellos los que mejor nos ayudan a desarrollar una mente tranquila! Además, tanto en la vida privada como en la pública, vemos a menudo que un enemigo se vuelve amigo, a raíz de algún cambio de circunstancias.

El odio y el enojo son siempre dañinos, y si no entrenamos nuestra mente para reducir sus fuerzas negativas, nos seguirán perturbando y entorpeciendo nuestros esfuerzos por desarrollar una mente tranquila. El odio y el enojo son nuestros verdaderos enemigos. Ésas son las fuerzas que más necesitamos enfrentar y derrotar, en vez de los enemigos pasajeros que aparecen a ratos en el espacio de una vida.

Todos queremos tener amigos, lo que es bueno y natural. A menudo digo en broma, que si de verdad quieres ser egoísta, ¡deberías ser muy altruista! Debes ocuparte bien de los demás, preocuparte por su bienestar, ayudarlos, servirlos, hacerte más amigos, sonreír más. ¿El resultado? Cuando tú mismo necesites ayuda, ¡encontrarás mucha gente para ayudarte! Pero si desatiendes la felicidad de los demás, el que saldrá perdiendo eres tú. No pienso que la amistad nazca de las peleas, del enfado, de los celos, ni de un espíritu competitivo exagerado. Lo único que nos trae verdaderos amigos entrañables es el afecto.

En la sociedad materialista de hoy en día, si tienes dinero y poder, pareces tener muchos amigos. Pero no son amigos tuyos, son amigos de tu dinero y de tu poder. Cuando pierdas tu fortuna y tu influencia, tendrás mucha dificultad en localizarlos.

El problema es que mientras todo en el mundo nos va bien, confiamos en poder arreglarnos solos, sin necesitar amigos; pero a medida que nuestra situación y salud declinan, muy pronto descubrimos lo equivocados que estábamos. Ese es el momento en que caemos en cuenta de quien nos ayuda realmente y quien no sirve para nada. Conque a fin de prepararnos para ese momento, para ganarnos la amistad de personas sinceras que nos ayuden cuando sea necesario, nos corresponde cultivar el altruismo.

Aunque alguna gente se ríe cuando lo digo, yo mismo siempre quiero hacer más amigos. Me encantan las sonrisas. Y por eso tengo el problema de saber

Su Santidad el Dalai Lama conversando con un grupo de estudiantes en Estados Unidos

cómo hacerme más amigos, para disfrutar de más sonrisas y, en particular, de sonrisas sinceras. Porque hay diferentes tipos de sonrisa: hay sonrisas sarcásticas, artificiales, diplomáticas. Muchas sonrisas no crean ningún sentido de satisfacción y a veces llegan a provocar ansiedad o miedo, ¿no es verdad? Mientras que una sonrisa sincera nos da una sensación de frescor y creo que es algo propio de los seres humanos. Si ésas son las que queremos ver, nos toca a nosotros crear motivos para que se brinden.

La compasión y el mundo

Para terminar, quisiera ampliar brevemente un poco más allá del tema de este corto ensayo, y plantear un punto más amplio: la felicidad individual puede contribuir de modo profundo y efectivo a mejorar la comunidad humana en su conjunto.

Debido a que todos compartimos la misma necesidad de amor, podemos llegar a sentir que cada persona que encontremos, en cualquier circunstancia es un hermano o hermana. Aunque el rostro sea nuevo, y la ropa o los ademanes diferentes, no existe división significativa entre nosotros y los demás. Es necio insistir en las diferencias externas, porque nuestra naturaleza básica es la misma.

Al final, la humanidad es una y este pequeño planeta es nuestro único hogar. Si queremos proteger este hogar que tenemos, cada uno de nosotros necesita experimentar un sentido intenso del altruismo universal. Ese sentimiento es el único capaz de eliminar los motivos egocéntricos que hacen que la gente se engañe y se maltrate unos a otros.

Si tienes un corazón abierto y sincero, disfrutarás de un sentimiento natural de confianza y auto-estima, sin necesidad de temer a los demás.

Pienso que a todo nivel de la sociedad – familiar, tribal, nacional e internacional – la clave de un mundo más feliz y más próspero es el desarrollo de la compasión. No se necesita ser creyente ni abonarse a cualquier ideología. Lo único necesario es que cada uno de nosotros desarrolle sus buenas cualidades humanas.

Cada vez que me encuentro con alguien, procuro tratar a esa persona como si fuéramos viejos amigos. Eso me da un verdadero sentido de felicidad. Es la práctica de la compasión. ■

If undelivered, please return to:

The Office of Tibet
1228 17th Street NW
Washington DC 20036
U.S.A.